

Zajęcia rozwijające komunikowanie się.

**Jestem bezpieczny. Jestem spokojny.
Techniki relaksacyjne.**

Zadania wykonaj w terminie

- 12 maja 2020
- 13 maja 2020

Zadanie 1

Przypomnij sobie ważne numery telefonów alarmowych.





**EUROPEJSKI
NUMER
ALARMOWY**



999



998



997

TELEFONY ALARMOWE

Pogotowie ratunkowe _____ 999

Straż pożarna _____ 998

Policja _____ 997

Pogotowie Energetyczne _____ 991

Pogotowie Wodne _____ 994

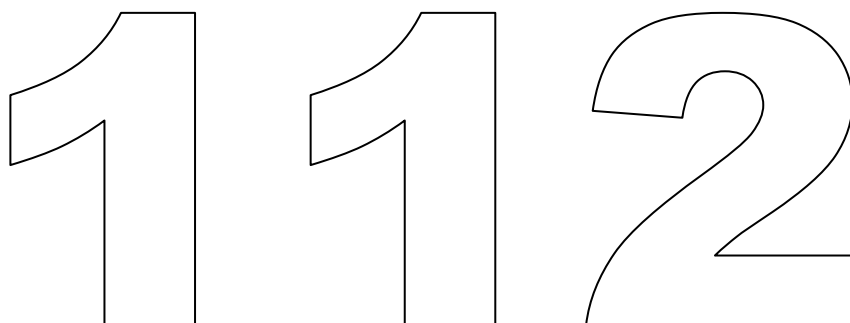
Pogotowie Gazowe _____ 992



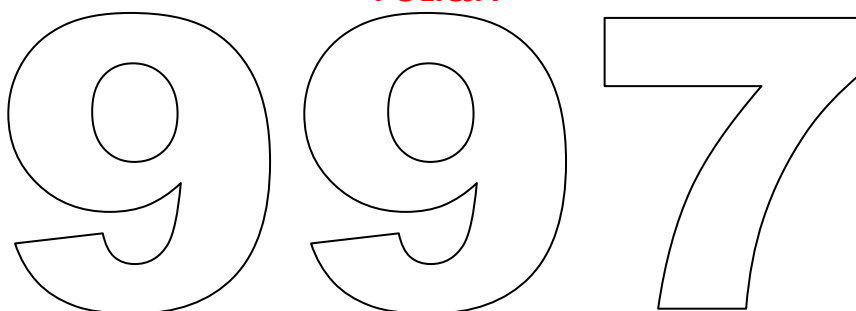
Na Ratunek! sieci komórkowe 112

KORFED.PL

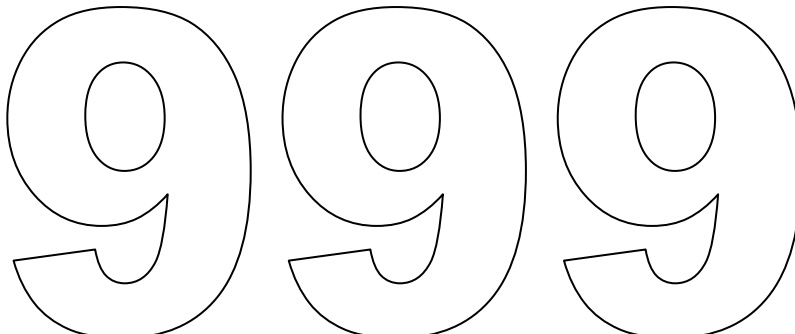
Pokoloruj numery alarmowe. Zapamiętaj je!
EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY



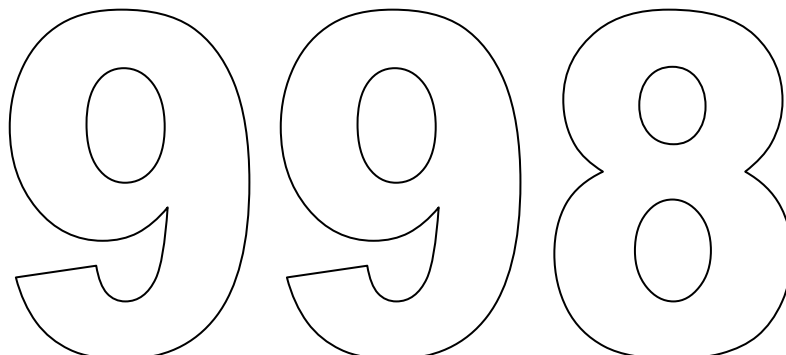
POLICJA



POGOTOWIE



STRAŻ POŻARNA



PAMIĘTAJ!

W sytuacjach niebezpiecznych:

KIEDY KTOŚ CI ZAGRAŻA , GŁOŚNO KRZYCZ



UCIEKAJ Z MIEJSCA ZAGROŻENIA.



Zadanie 2

Obejrzyj film

**„Niesienie pomocy to wielka przyjemność!”. Tak wyglądają dyżury
ratowników GOPR <https://www.youtube.com/watch?v=XIF1IxAfxtE>**

Zadanie 3

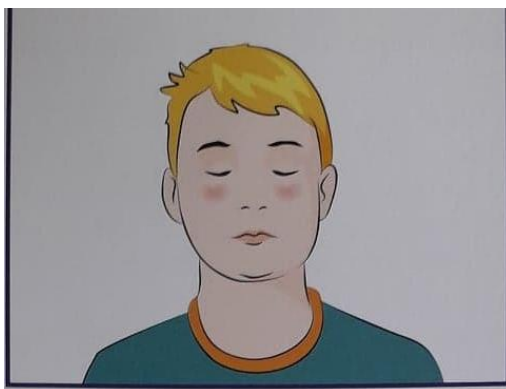
Czy miewasz chwile, kiedy bardzo się martwisz ?
Jesteś smutny/a, zły /a, może się boisz ?

Proponuję Ci dzisiaj ćwiczenia, które pozwolą Twoim myślą odpłynąć, a Ty poczujesz się lepiej. Wystarczy poświęcić kilka minut. Poproś kogoś o czytanie instrukcji.

1. Usiądź wygodnie na krześle albo w fotelu. Postaw stopy na ziemi.



2. Jeśli chcesz, zamknij oczy.



3. Przez chwilę oddychaj.



4. A teraz pomyśl o małej rzeczce, która płynie.



5. Wyobraź sobie, że po rzeczce płyną liście, które spadły z drzewa.



6. Jeśli w Twojej głowie pojawia się myśl, która Cię martwi, połóż je na liściu.



7. Pozwól tym zmartwieniom odpłynąć na liściach.



8. Kładź na liściach każdą myśl, jaka przychodzi Ci do głowy.



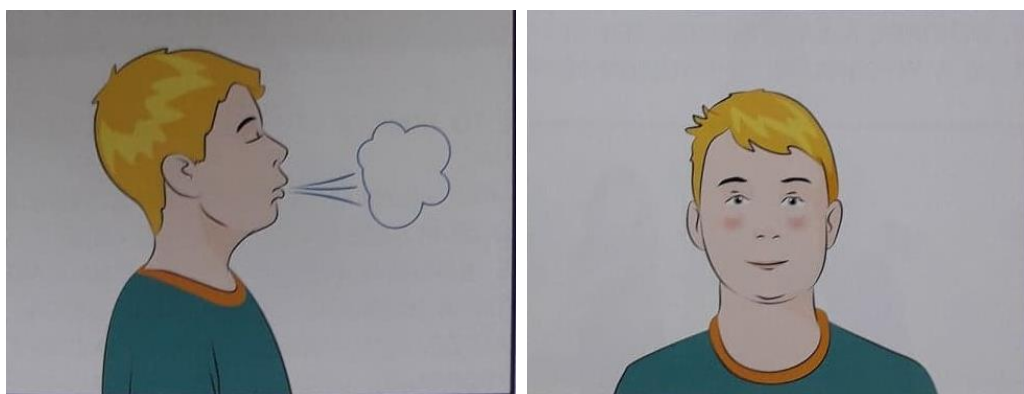
9. Niech myśli odpłyną na liściach.



10. A teraz weź głęboki wdech.



11. Następnie wypuść powietrze. Otwórz oczy.



Jak czujesz się teraz?