

Dbam o siebie! Uczę się siebie. Dbam o swoje granice.

Przygotowałam dla Was ćwiczenia dzięki którym:

- Poznacie samych siebie lepiej.
- Poćwiczycie odmawianie, czyli mówienie :”Nie!”

Najpierw jednak przejrzymy się trzem zdjęciom i przypomnijmy sobie co mogą one wyrażać.

1.



-Lubię!

- Chcę!

-Podoba mi się!

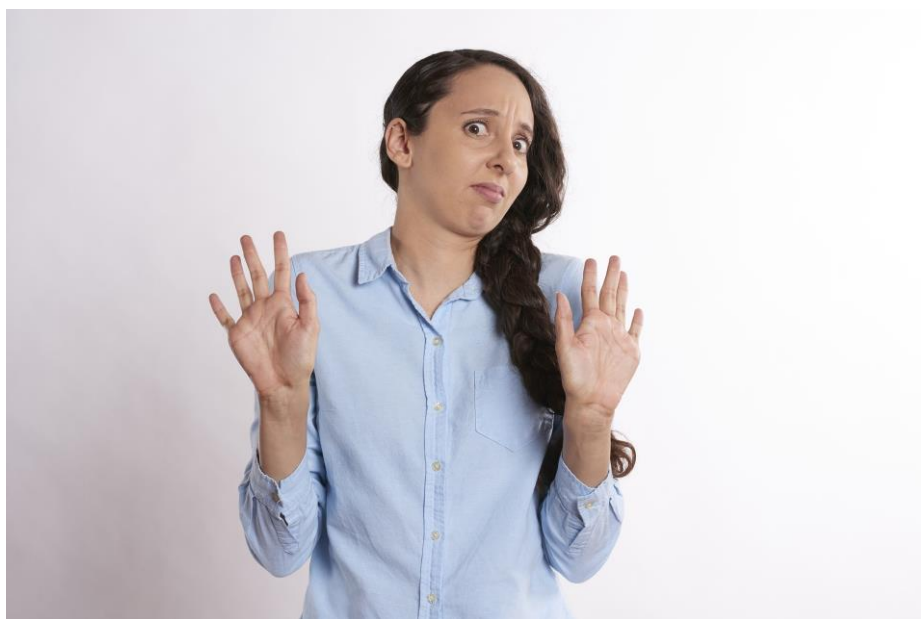
2.



- Nie wiem!

- Trudno mi powiedzieć!

3.



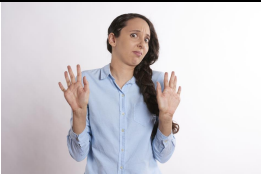
- Nie chcę!

-Nie lubię!

Waszym zadaniem będzie takimi odpowiedziami uzupełnić tabelkę w której znajdują się różne zdjęcia pokarmów.

Oto przykład jak ja sobie poradziłam z tym zadaniem.

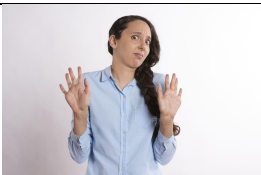
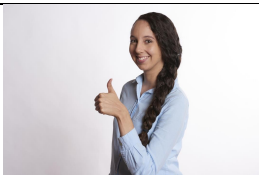
Bardzo lubię owsiankę więc w tabelce postawiłam **x** tu:

			
	nie lubię	nie wiem	lubię
			
Owsianka			

Nie lubię lukrecyjnych żelków więc w tabelce postawiłam **x** tu:

			
	nie lubię	nie wiem	lubię
			
żelki lukrecyjne			

Nigdy nie jadłam trufli więc w tabelce postawiłam **x** tu:

			
	nie lubię	nie wiem	lubię
 trufle			

Mam nadzieję, że rozumiecie jak wypełnić tabelkę.

Teraz Wasza kolej!

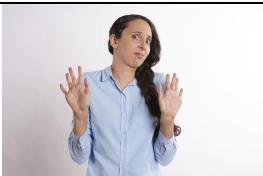
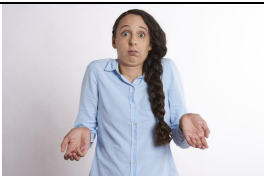
Powodzenia! 😊

			
	nie lubię	nie wiem	lubię
			
ostra papryka			
			
szparagi			
			
awokado			
			
brokuł			
			
kapusta			

			
	nie lubię	nie wiem	lubię
			
kawa			
			
psie smakołyki			
			
mleko			
			
jajko sadzone			
			
boczek wędzony surowy			

			
	nie lubię	nie wiem	lubię
 jajka na twardo			
 ryba z grilla			
 cytryna			
 czosnek			
 imbir			

			
	nie lubię	nie wiem	lubię
			
grejpfrut			
			
kasza gryczana			
			
kałamarnice			
			
koktajle warzywne			
			
liście pietruszki/ natka			

			
	nie lubię	nie wiem	lubię
			
krab			
			
larwy pieczone			
			
grzyby			
			
surowa cebula			
			
groszek			

			
	nie lubię	nie wiem	lubię
 ogórki kiszone			
 sardynki			
 pokrzywa			
 krewetki			
 Sushi			



Nie lubię!

Czy udało Ci się znaleźć jakieś rzeczy których nie lubisz?

Mam nadzieję, że tak! 😊

To ważne by wiedzieć czego **nie chcemy i nie lubimy!**

Może są jeszcze jakieś inne rzeczy, których nie chcesz lub nie lubisz.

Możesz je teraz napisać lub narysować:

....



Nie wiem!

Czy udało Ci się znaleźć rzeczy których nie znasz i trudno ci powiedzieć czy je lubisz czy nie?

...

Pamiętaj :

- Nie wiem!**
- Nie pamiętam !**
- Pierwszy raz widzę/słyszę/wącham/ smakuje!**
- Co to jest?**

To też bardzo ważne odpowiedzi które pomagają nam o siebie zadbać i dogadać się z innymi ludźmi! 😊



Lubię!

Czy wśród zdjęć była jakaś rzecz którą bardzo lubisz?

Może napiszesz lub narysujesz ją?

...

Mam nadzieję, że teraz będziecie umieli odpowiedzieć na pytanie czego nie lubicie jeść.

Ja mogę napisać:

- **Nie lubię bobu!**
- **Dziękuję, nie będę jeść orzechów!**
- **Nigdy nie jadłam budyniu mango, ale nie chce go próbować!**

A Wy ? 😊