

WARSZTATY PSYCHOEDUKACYJNE

MOJE PLANY I MARZENIA

NA 2021

ODPIRSON

Co to są marzenia?

To różne nasze myśli o rzeczach osobach, zdarzeniach których chcemy i które sprawiają nam radość.



Jak myślisz o czym marzy ta pani?

Po co marzymy?



Dopasuj do zdjęć:

- **By odpocząć.**
- **By sprawić sobie radość.**

Po co marzymy?



Dopasuj do zdjęć:

- **By wyobrażać sobie niemożliwe rzeczy.**
- **By cieszyć się życiem.**

**O tym czym są
marzenia bardzo dobrze
opowiada ta piosenka.**



**[https://www.youtube.com/watch?
v=fJKRESz8ZhE&ab_channel=SlawekKowalew
ski](https://www.youtube.com/watch?v=fJKRESz8ZhE&ab_channel=SlawekKowalewski)**

Co to są plany?

**Plany to nasze
myśli w których
zastanawiamy
się jak zdobyć to
co chcemy.**



Po co planujemy?

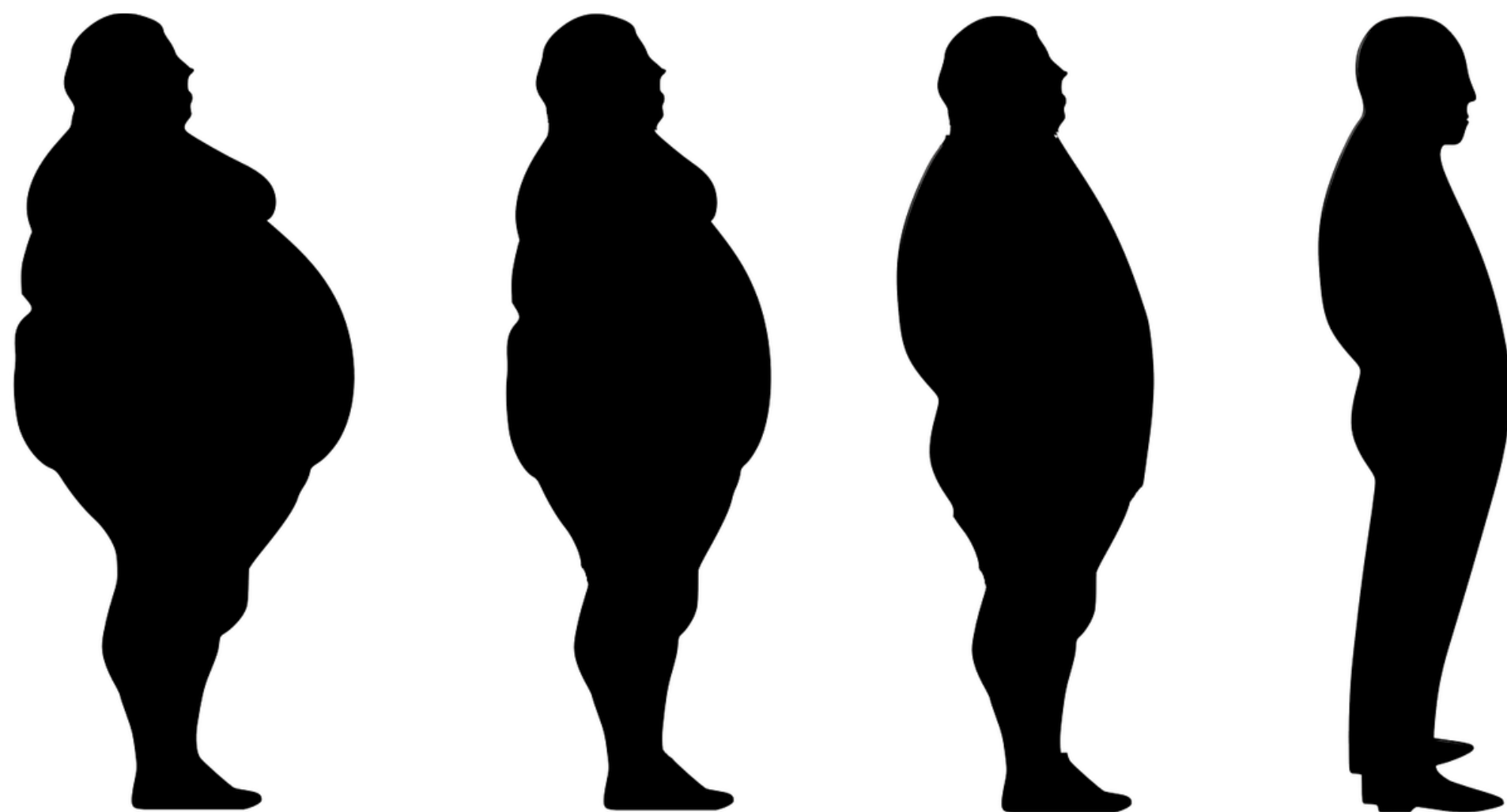


Planujemy by coś osiągnąć.

Jak myślisz, co chce osiągnąć osoba na zdjęciu?

Do czego nam to potrzebne?

Jeśli chcemy osiągnąć jakiś cel to musimy się zastanowić co trzeba zrobić by go osiągnąć.



Co musi zrobić osoba na rysunku by tak zmienić swoje ciało?

To piosenka z filmu Rocky Balboa.

Pokazane jest w niej jak Rocky ćwiczy by osiągnąć swój cel.

Obejrzyj film ten i odpowiedz jak sadzisz czy mu się uda?



https://www.youtube.com/watch?v=TnqZI_bIT7E&ab_channel=Cation

Czym się różnią plany od marzeń?



Dopasuj do zdjęć i opisów:

- To jest marzenie.
- To jest plan.



**Chciała bym
zobaczyć jak lata
smok.**



**Chce zobaczyć pomnik Smoka
Wawelskiego, więc pojadę do
Krakowa.**

Dopasuj do zdjęć i opisów:

- To jest marzenie.**
- To jest plan.**



Chcę się przejechać konno więc sprawdzam gdzie jest obok mnie stadnina koni.



Chciała bym przejechać się na jednorożcu.

Kiedy ludzie planują i marzą?



Dopasuj do zdjęć:

- Gdy biorą ślub.
- Gdy zbliżają się wakacje.
- Gdy mają urodziny.
- W nowy rok.



Czemu ludzie planują i marzą na nowy rok?



**Bo chcą by
nowy rok był
lepszy niż
poprzedni.**



2021

Moje plany na ten nowy rok .

Chcę:

**Mieć dobrą
kondycję.**



będę:

Jeść warzywa i owoce.



Ćwiczyć.



kiedy i ile?

**Codziennie, aż do
Wielkanocy.**

2021

Moje plany na ten nowy rok- uzupełnij:

Chcę:

będę:

kiedy i ile?



Oszczędzać.

2021

Moje plany na ten nowy rok- uzupełnij:

Chcę:

będę:

kiedy i ile?



Pracować.

2021

Moje plany na ten nowy rok- uzupełnij:

Chcę:

będę:

kiedy i ile?



**Dobrze grać w
piłkę nożną.**

2021

**Moje plany na ten nowy rok- teraz
zastanów się i napisz lub narysuj
własne:**

Chcę:

będę:

kiedy i ile?

2021

**Moje plany na ten nowy rok- teraz
zastanów się i napisz lub narysuj
własne:**

Chcę:

będę:

kiedy i ile?

2021

**Moje plany na ten nowy rok- teraz
zastanów się i napisz lub narysuj
własne:**

Chcę:

będę:

kiedy i ile?

Czy to plan czy marzenie?



Chcę nowy
telefon.

?



Bede czekać, aż
wygram pieniądze na
loterii.

Czy to plan czy marzenie?



Chcę nowy
telefon.

?



Będę oszczędzać
pieniądze.

2021

Moje marzenia na ten nowy rok

Mam marzenie by:

**Jak myślisz o czym
marzy chłopiec?**



2021

**Moje marzenia na ten nowy
rok - napisz lub narysuj:**

Mam marzenie by:

Mam marzenie by:

Mam marzenie by:

**Marzenia i plany pomagają nam
lepiej żyć, dodają siły, poprawiają
nastroj..**



**"Na życiowym torze
Wybierz swoją drogę,
Ale ufaj swej fantazji,
Daj się ponieść wyobraźni,
Wtedy każdy Twój dzień
Stanie się słonecznym dniem,
A minuta to jak wieczność,
W której każda chwila to
szaleństwo!
Booo tak smakuje życie,
Na chwilę być na szczycie,
Bo chwilą warto żyć."**

**Na koniec pozytywna
piosenka:**



https://www.youtube.com/watch?v=QUaJF5faWBU&ab_channel=EnejOficjalny

materiał powstał z pomocą:

<https://pixabay.com/pl/>

<https://pl.wikipedia.org/>

MOJE ŻYCZENIA DLA WAS NA TEN NOWY 2021 ROK:

REALIZUJCIE SWOJĘ PLANY I MARZCIE BY WASZE ŻYCIE BYŁY BARDZIEJ KOŁOROWE.



Wasza Pani psycholog Zuzanna

