

Ви і ваше майбутнє Я

 learn.kids4all.eu/uk/tg1/know-what/you-and-your-future-self

5. Oktober 2023

Primary tabs

Чи знаєте ви, що деякі люди пишуть у своїх щоденниках щодня? Інші починають або закінчують свої дні, кажучи, за що вони вдячні. Деякі роблять афірмації, щоб почуватися краще. Чому люди роблять це і чому це корисно?

Перш ніж почати вести щоденник, перевірте свої знання з другом і пройдіть тест!



Почнемо з того, що любить робити все більше і більше людей: **ведення щоденника**.

Як ви думаєте, що це? Це те саме, що ведення щоденника?

Поділіться своїми ідеями зі своїм другом і дізнайтеся тут те, чого ви ще не знали!

Download the File

Давайте спробуємо, щоб отримати уявлення!

Відкрийте журнал, який ви знайдете тут

- роздрукуйте
- збережіть або
- напишіть запитання на аркуші паперу.

У кожного з вас має бути свій примірник. Напишіть свої відповіді.

Змініть його макет, якщо хочете! як?

Натисніть на одну з двох чорних сторін, а потім на кнопку «видалити». Слова залишаться, але фон зникне.

Ви також можете змінити колір і шрифт текстових полів!

Або зробіть це самостійно на папері, як вам подобається!

Готові?

Покажіть це один одному та поділіться, як відповіді на ці запитання спрацювали для вас!



Наскільки легко чи важко жити кожному з нас, залежить від різних факторів. Дискримінація – одна з них: вона заважає людині насолоджуватися життям і досягати своїх цілей. Хоча і в цьому випадку важливий позитивний настрій, щоб ми ніколи не здавались і підвищували власну самооцінку.

Окрім ведення щоденника, є ще одна стратегія, яка допомагає вам усвідомити, яка ви чудова людина, і заохочує до самовдосконалення. Дивіться тут

Це афірмації - короткі речення, які ви вимовляєте собі вголос або записуєте, наприклад, у щоденнику.

Яке з цих речень є особливо корисним для вас?

Поділіться зі своїм другом і подивіться, чи зможете ви придумати більше афірмацій, які вам подобаються!



Афірмації також допомагають зробити ваші цілі більш чіткими. Наприклад, «Я збираюся брати участь у національному чемпіонаті зі скейтбордингу». Це мотивує вас зосередитися на своїй меті. Ви можете поєднати такі твердження з зображеннями. Мухаммед Алі одного разу сказав: «Якщо мій розум може це уявити, а моє серце може в це повірити, тоді я зможу цього досягти». Насправді багато спортсменів тренуються, уявляючи, як я граю.

Візуалізації корисні для

- мотивування себе на досягнення мети,
- тренування деяких навичок,
- змінити свою поведінку

Тепер подумайте, що ви хочете візуалізувати, і поділіться своєю ідеєю з другом.

Візуалізуючи це у своєму розумі, створіть графічне зображення (малюнок або фотографії).

Нарешті, створіть колаж зі своїх художніх робіт разом і дайте йому назву, щоб представляти два візуальні елементи!

If you want your content to be in the KIDS4ALL gallery, please ask your educator to upload it in the work.it area.



Давайте тепер зосередимося на тому, що ви робите, коли хвилюєтеся або засмучені, або коли інші засмучені і зривають на вас свій гнів.

Дивіться це!

Що ти зазвичай робиш, коли сердитися або хвилюєшся:

- в школі,
- вдома
- або в інших місцях (наприклад, молодіжний центр)?

Наскільки ці стратегії корисні? Які ще стратегії ви використовуєте/можете використати, щоб почуватися краще? Візуалізуйте їх у своєму розумі та поділіться своєю точкою зору зі своїм другом. Нарешті створіть разом сцену (комікс, вистава

тіней, лялькова вистава тощо), яка показує, що відбувається,

- якщо ви агресивно реагуєте на дратівливу ситуацію або
- кщо ви використовуєте заспокійливу стратегію.

Завантажте в розділ DIY!



Поділіться з другом!

Що було найважливішим, що ви дізналися з цього розділу?

Що з того, що ви дізналися, ви можете уявити, щоб використовувати у своєму повсякденному житті?

Зробіть листівку разом!

Download the free KIDS4ALLL app and your wish comes true!



Share postcards

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.