



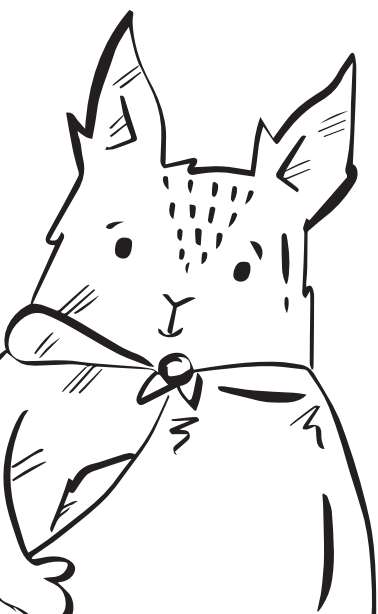
MASZ TĘ MOC

LAPBOOK



SPIS TREŚCI

Instrukcja do lapbooka.....	3
Wkładki do lapbooka.....	4
Moje marzenie.....	5
Nasze hasła.....	6
Wehikuł czasu.....	7
Mapa marzeń.....	8
Karty supermocy.....	9-12
Peleryna supermocy.....	13
Plansza z drogowskazami.....	14-15
Wyzwania samorozwojowe.....	16-17
Puchar supermocy.....	18
Kącik inspiracji.....	19-22



Cześć!

Zapraszam Cię do wspólnej podróży pod nazwą
Masz tę MOC! Marz! Odkrywaj! Ustalaj Cele!
Będziemy razem:

- Marzyć!
- Odkrywać (swoje mocne strony)!
- Ustalać cele!

W trakcie tej krótkiej przygody:

- zastanowisz się, co jest dla Ciebie ważne, czego pragniesz, jakie masz marzenia,
- odkryjesz swoje SUPERMOCE i sposoby ich wykorzystania do realizacji marzeń,
- stworzysz swój własny, autorski lapbook, który pozwoli Ci osiągnąć upragniony cel!

Etapy naszej podróży, w trakcie której czeka nas 8 przystanków:

1. Naszą przygodę zaczniesz od zdefiniowania Twojego marzenia (wkładka nr 1).
2. Sformułujesz razem z kolegami i koleżankami z klasy hasło, które pozwoli rozpocząć nam rozmowę o marzeniach (wkładka nr 2).
3. Przeniesiesz się, wsiadając do wehikułu czasu, do roku 2035...
oj ciekawe, ciekawe, co wtedy będzie się działo! (wkładka nr 3).
4. Następnie stworzysz swoją mapę marzeń, która pozwoli Ci wyznaczyć drogę do spełnienia pragnień (wkładka nr 4).
5. Odkryjesz swoje supermoce (wkładki nr 5 i 6).
6. Wyznaczysz kierunki swojej drogi za pomocą Metody Małych Kroków (wkładka nr 7).
7. Określisz wyzwania, które zbliżą Cię do realizacji Twojego marzenia (wkładka nr 8).
8. Na końcu odbierzesz swój puchar supermocy (wkładka nr 9)!

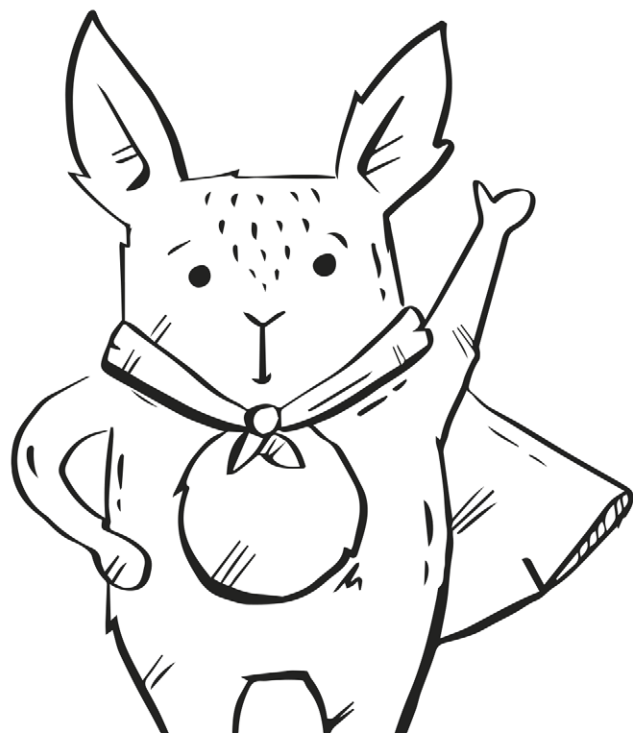
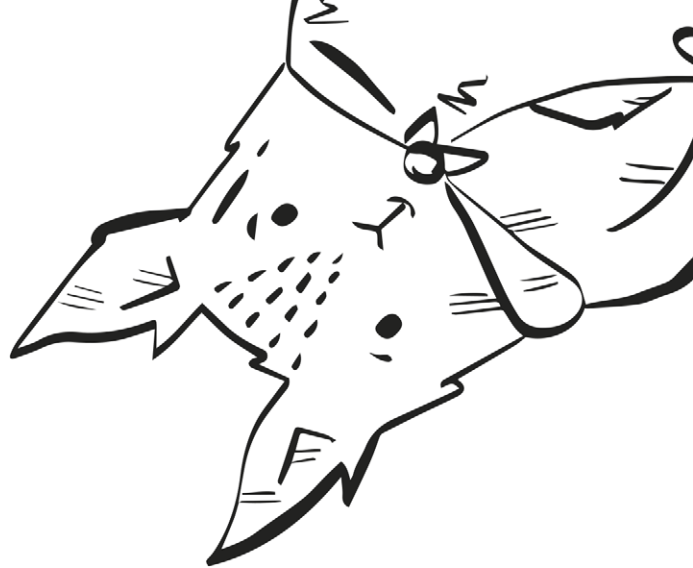
Będę Ci towarzyszyć w trakcie całej podróży! Nazwij mnie i pokoloruj jak chcesz!
Pamiętaj, żeby w trakcie tworzenia lapbooka nie ograniczać się!



Wycinaj, przyklejaj, rysuj, koloruj!

Ozdabiaj swój lapbook tak, jak lubisz.
Przydatny może okazać się, przygotowany specjalnie na tę okazję, **KĄCIK INSPIRACJI. Powodzenia!**

No to zaczynamy!



WKLADKI

do lapbooka

Moje
marzenie

Nasze
hasło

Peleryna
supermocy

Wehikuł
czasu

Mapa
marzeń

Puchar
supermocy

Karty
supermocy

Plansza
z drogowskazami

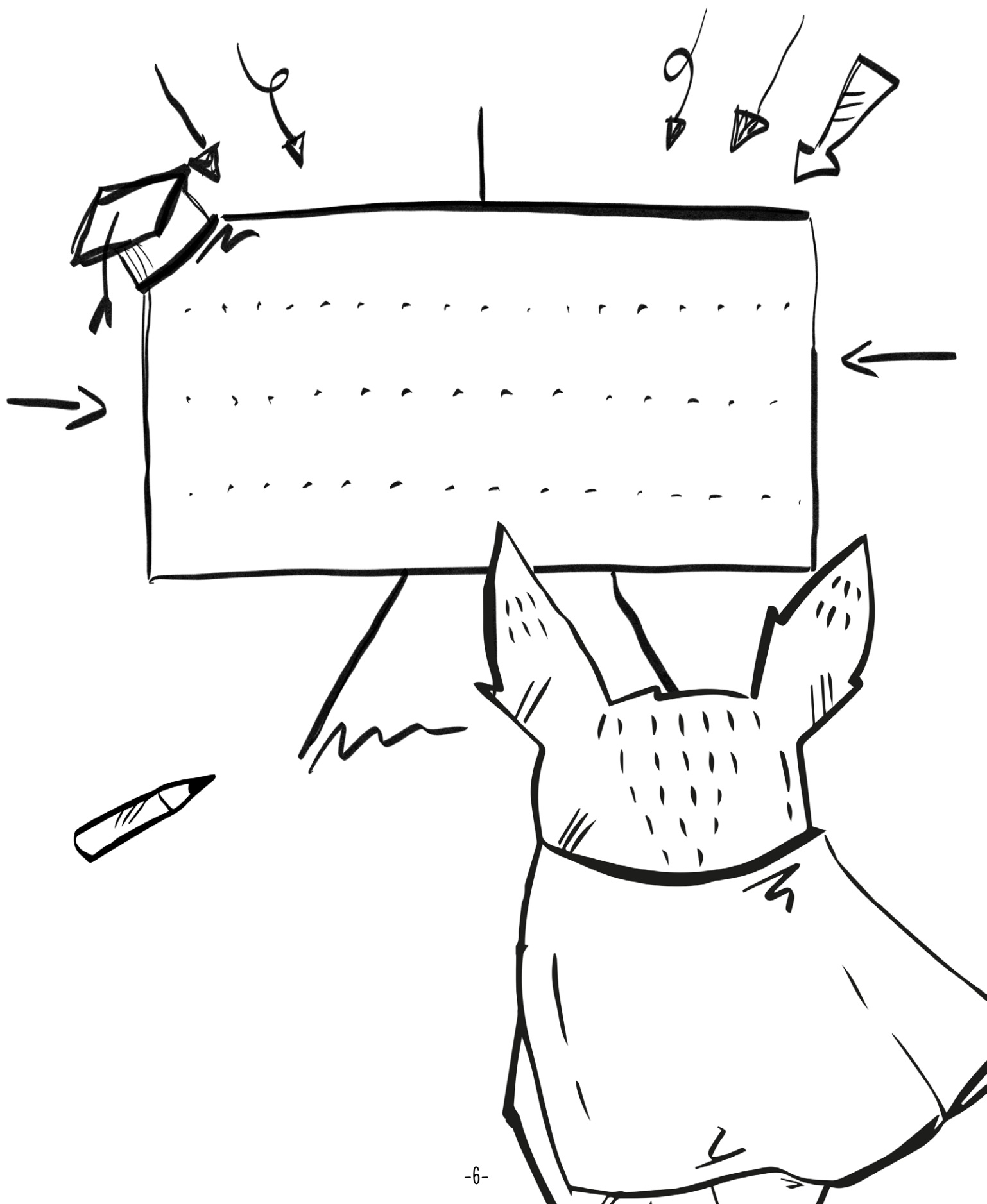
Wyzwania
samorozwojowe



MOJE MARZENIE

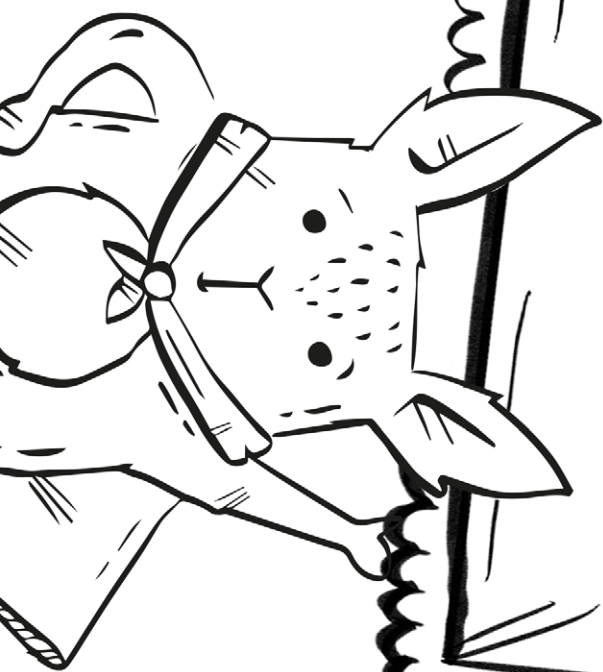


NASZE HASŁO



Wehikuł CZASU

ja
w 2035
roku



- Jak wyglądam?
- Jak wygląda moja twarz?
- Gdzie jestem? Co widzę? Co mnie otacza?
- Co robię? Co czuję?
- Co udało mi się osiągnąć?
- Moje marzenia
- Rada dla mnie z przeszłości

MAPA MARZENI

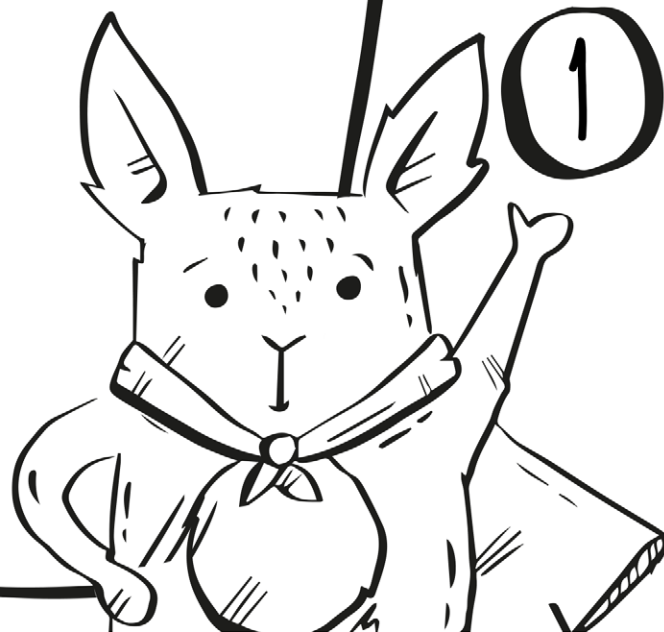




KARTY SUPERMOCY

Potrafie:

- ☐ Czekać na swoją kolej
- ☐ Chwalić innych,
ale i siebie
- ☐ Pomagać innym
- ☐ Szanować przestrzeń
osobistą innych osób
- ☐ Dzielić się
- ☐ Prosić o pomoc
- ☐ Przegrywać
- ☐ Używać słów odpowiednio
do sytuacji
- ☐ Przepraszać
- ☐ Angażować się
w różne zadania
- ☐ Nie przeszkadzać
kiedy ktoś mówi





KARTY SUPERMOCY

Potrafie:

- ☐ Być przyjacielem/przyjaciółką
- ☐ Być uprzejmym/uprzejmą
- ☐ Motywować innych i zachęcać do działania
- ☐ Być cierpliwym/ą
- ☐ Stosować proste i jasne komunikaty
- ☐ Akceptować inność
- ☐ Być dobrym słuchaczem/słuchaczką
- ☐ Rozwiązywać konflikty

2



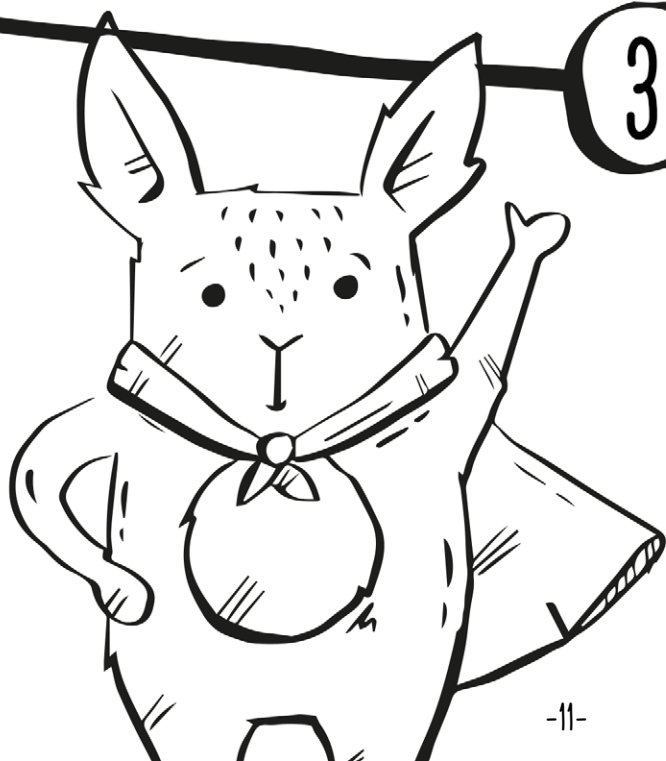


KARTY SUPERMOCY

Potrafie:

- ☐ Podążać za wytycznymi
- ☐ Być częścią grupy
- ☐ Prawić komplementy
- ☐ Akceptować odmowę
- ☐ Wyrazić swoje zdanie na forum grupy
- ☐ Dzielić się pomysłami i wiedzą
- ☐ Nawiązywać kontakt wzrokowy
- ☐ Szanować zdanie innych, odmienne od mojego
- ☐ Iść na kompromis
- ☐ Negocjować

3



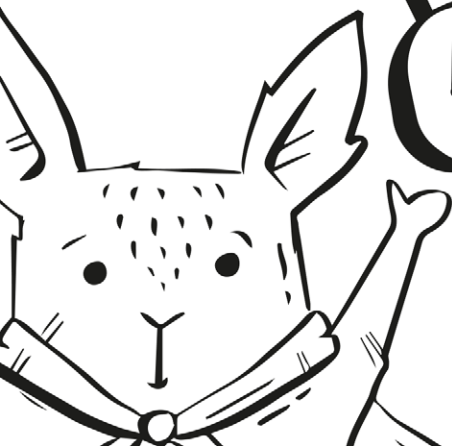


KARTY SUPERMOCY

Potrafie:

- ☐ Współpracować
- ☐ Używać dobrych manier
- ☐ Pomyśleć zanim coś powiem
- ☐ Przebaczać
- ☐ Rozwiązywać problemy
- ☐ Być elastycznym/elastyczną
- ☐ Zrozumieć mowę ciała
- ☐ Rozpoznawać własne uczucia
- ☐ Rozpoznawać uczucia innych
- ☐ Zrozumieć wpływ własnego zachowania na innych

4

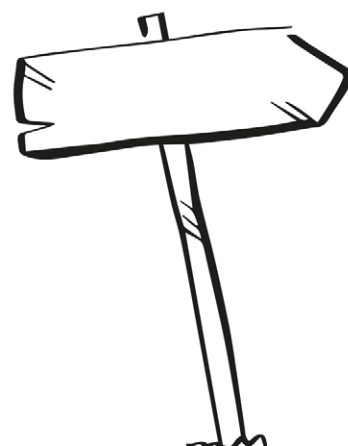
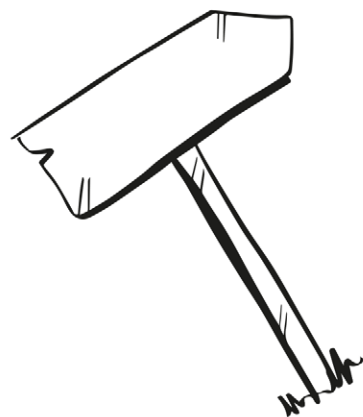
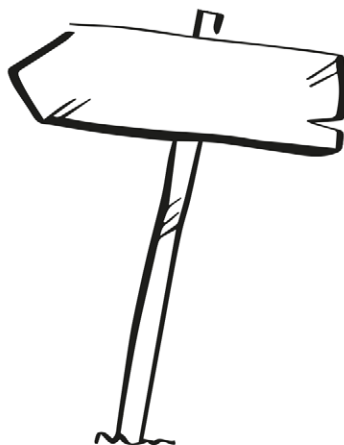
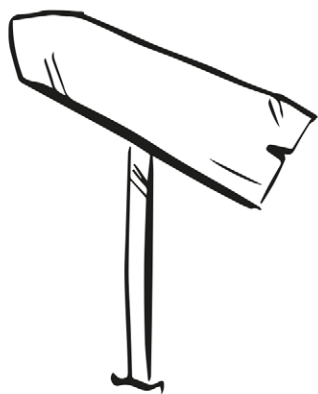


peleryna
SUPERMOCY



PLANSZA

z drogowskazami



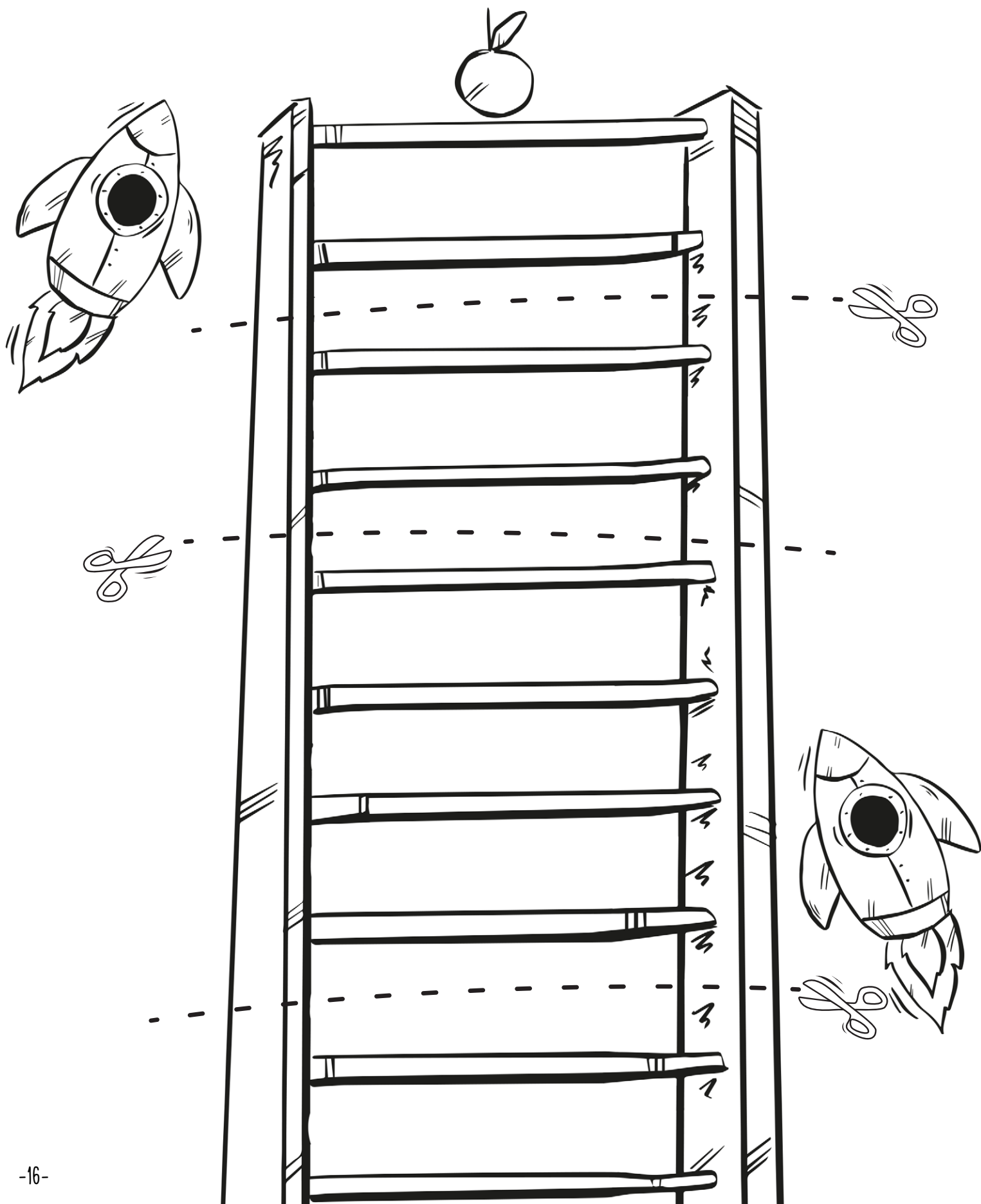
Wytnij mnie!

MÓJ CEL



WYZWANIA

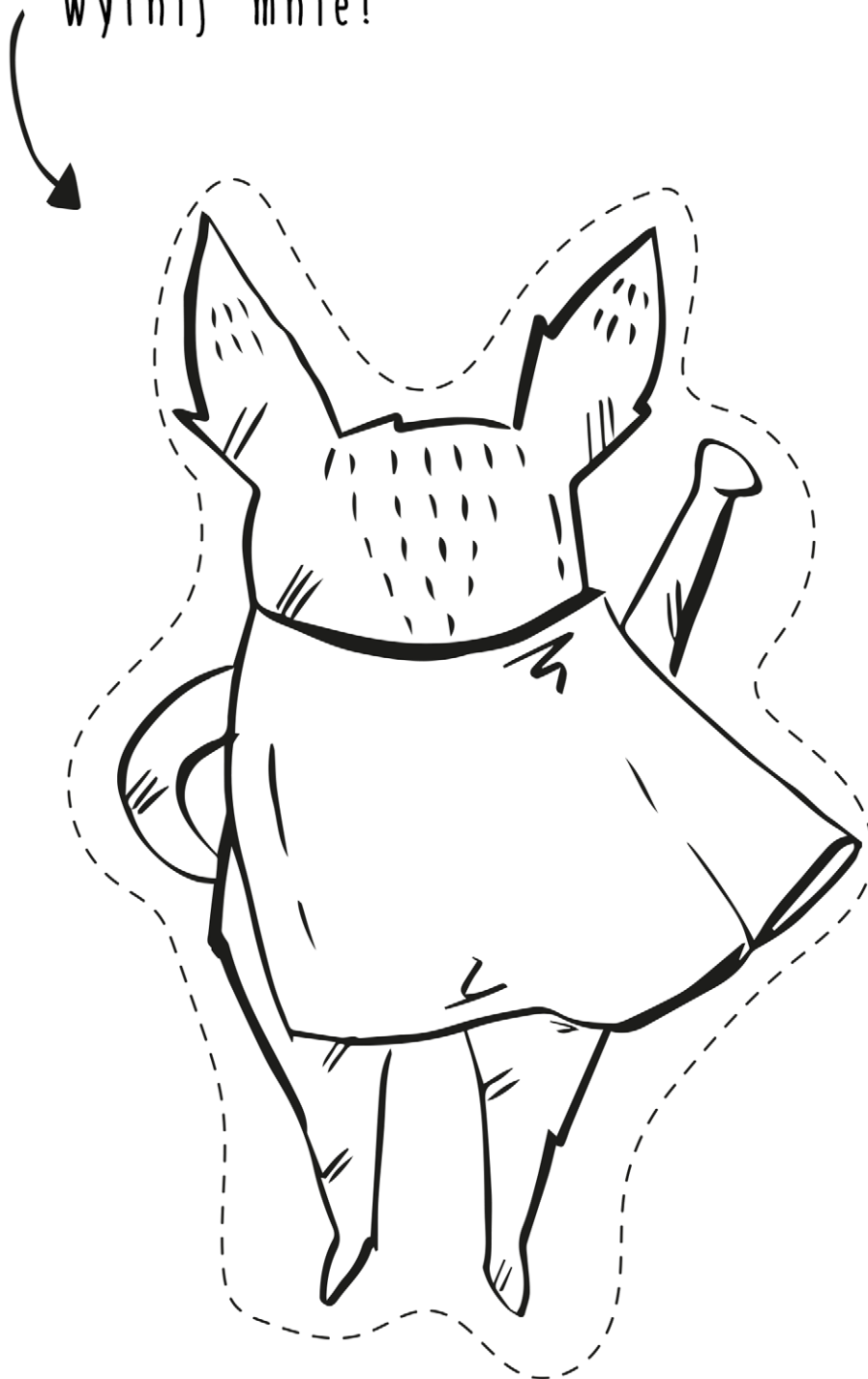
samorozwojowe



WYZWANIA

samorozwojowe

Wytnij mnie!





kącik INSPIRACJI

☒ naklejaj

☒ wycinaj

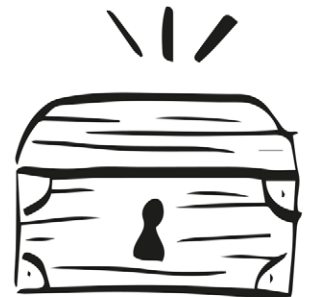
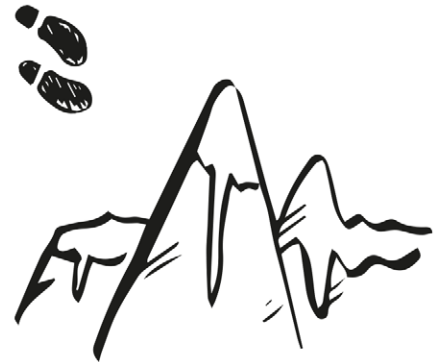
☒ koloruj

☒ rysuj

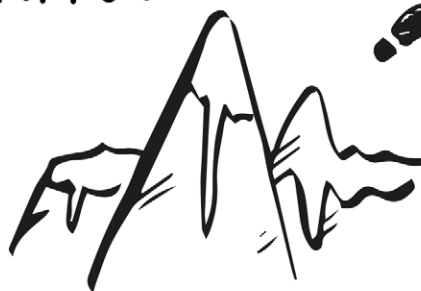
☒ nie ograniczaj się

kącik
INSPIRACJI

znaczniki do mapy marzeń



Wycinaj
i umieszczaj
dowolnie!

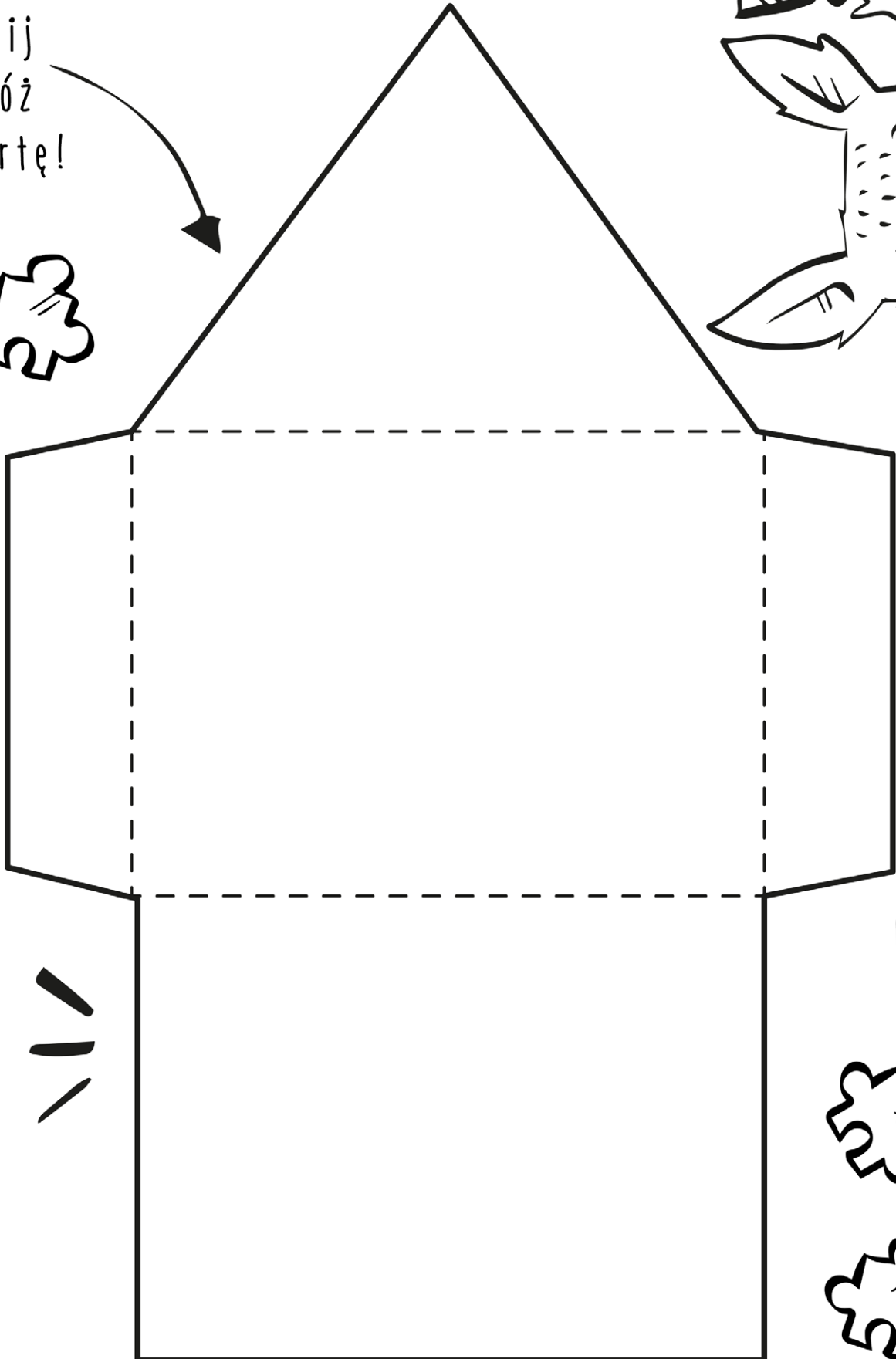
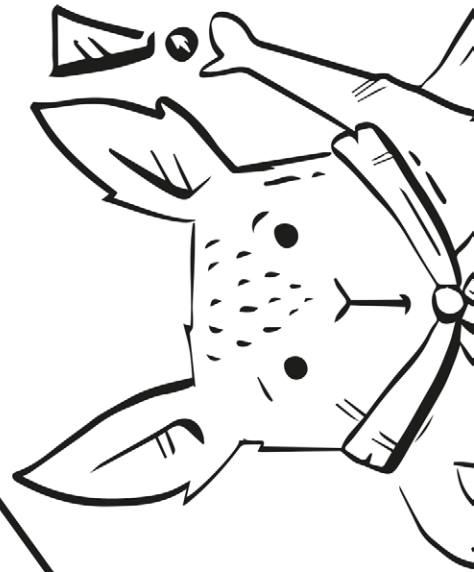


kącik

INSPIRACJI

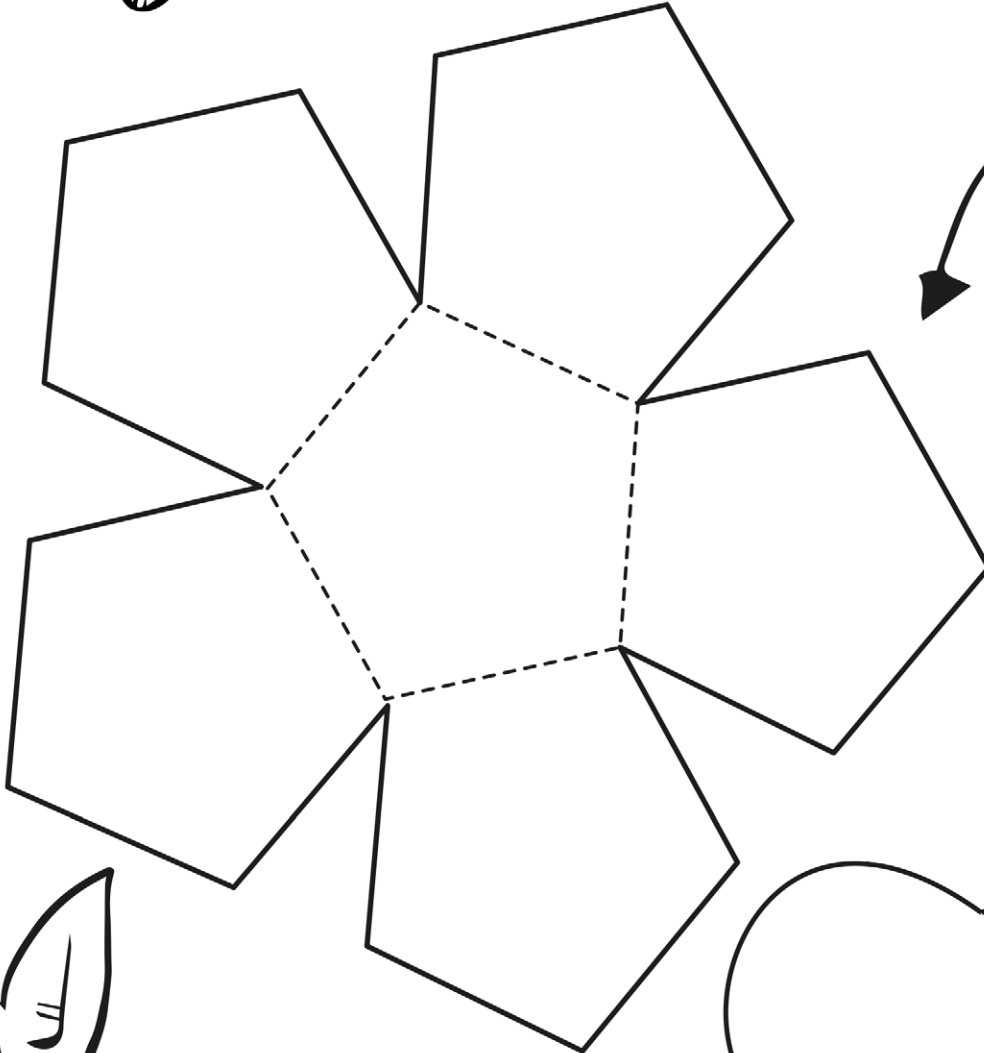


Wytnij
i złoż
kopertę!



kącik

INSPIRACJI



Wytnij
i poskładaj
kształty!

