

ZESTAW TUS „UMIEM RAZEM”

Co robić, gdy się nudzę?

Karty pomysłów



Scenariusz • Kroki • Scenki • 24 karty pomysłów • List do rodzica

Nie każ mu liczyć! • niekazmuliczyc.pl

Moje kroki

Gdy się nudzę

1



Zauważam: nudzę się.

2



Sprawdzam, czego potrzebuję.

3



Wybieram albo losuję kartę pomysłu.

4



Próbuję przez 10 minut.

Czego potrzebuję?



Ruszam się



Tworzę



Odpoczywam



Z kimś



Pomagam



Na dworze
z dorosłym albo za
jego zgodą

Nuda jest w porządku. Nuda to znak, że potrzebuję czegoś nowego. Mogę sam/sama coś wymyślić

Wydrukuj w skali 50 %, a dostaniesz kartę kroków do segregatora

DODATEK · KARTY POMYSŁÓW, CZĘŚĆ 1

Wytnij karty i włóż je do słoika albo pudełka. Gdy się nudzisz, wybierz grupę i wylosuj kartę. Na pustej karcie narysuj albo napisz swój pomysł.

Wytnij wzdłuż przerywanych linii.

 Ruszam się Robię tor przeszkód z poduszek.	 Ruszam się Tańczę do ulubionej piosenki.	 Ruszam się Skaczę jak żaba, potem jak zajac.	 Ruszam się Mój pomysł:
 Tworzę Buduję wieżę wyższą niż krzesło.	 Tworzę Rysuję potwora z trzema nogami.	 Tworzę Robię pacynkę ze starej skarpetki.	 Tworzę Mój pomysł:
 Odpoczywam Oglądam książkę z obrazkami.	 Odpoczywam Leżę i liczę powolne oddechy do 10.	 Odpoczywam Słucham dźwięków i nazywam je.	 Odpoczywam Mój pomysł: