

Můj diář

A taky
zápisník



Vydalo nakladatelství

 **pasparta**

MŮJ DIÁŘ

Ukázka z publikace

Netradiční motivační diář je určen pro děti na prvním stupni ZŠ. Slouží k zaznamenávání zážitků každého dne a týdne. Cílem diáře, který je zároveň deníkem či zápisníkem, je vést dítě k většímu uvědomování si každodenních (pěkných) okamžiků, inspirovat ho k fyzické i tvůrčí aktivitě, k posilování sociálních vztahů a vazeb.

Deník vychází z nejnovějších poznatků psychologie a vede děti (i dospělé) k větší všímavosti, tedy zaměření pozornosti na to, co se děje uvnitř i kolem nás. Všímáme-li si více svých myšlenek i pocitů, můžeme od nich získávat větší odstup, a tím posilovat svou odolnost i schopnost lépe zvládat zátěžové situace, při neúspěchu hledat jiné možnosti řešení a podobně. Všímáme-li si každodenních hezkých momentů, vytváříme si vlastní „mentální galerii“ pěkných vzpomínek, do které můžeme v horších dnech sáhnout.

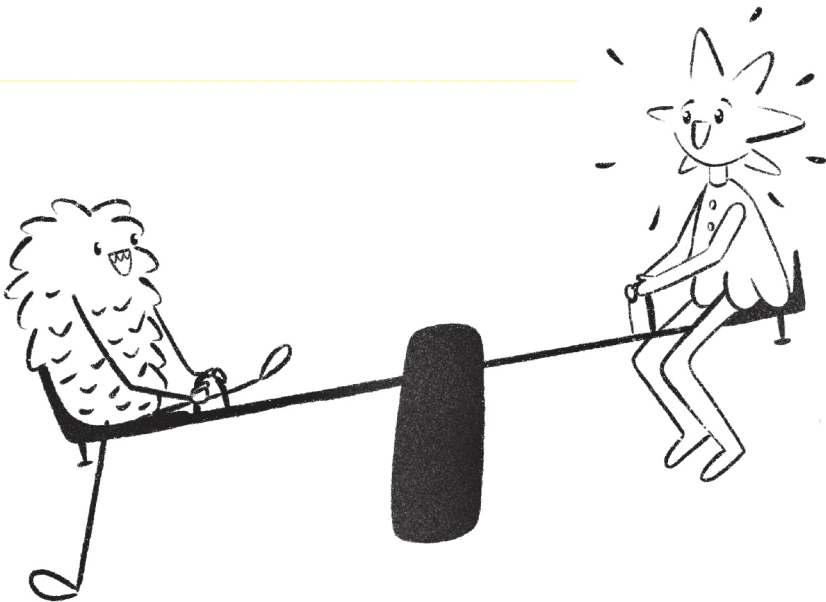
Aby dítě nebralo deník jako povinnost, kterou musí plnit, ale jako aktivitu, která ho baví, doporučujeme aktivní zapojení rodičů (zejména u mladších dětí). Společně sdílené okamžiky i nahlédnutí do vnitřního světa dítěte (i dospělého) jsou pro obě strany obohacující. Vyplněný diář může sloužit jako hezká vzpomínka na konkrétní období v životě dítěte.

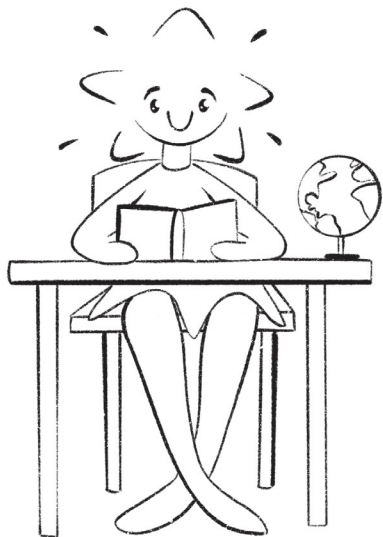
Jednotlivé strany jsou nedatovány, sami si určíte, kdy práci s diářem začnete.

**Zamysli se nad tím, jaké jsou tvé silné a slabé stránky.
Alespoň tři od každé napiš.**

Moje silné stránky:

Moje slabé stránky:





Jaké jsou tvé oblíbené předměty ve škole?

Co tě ve škole nebaví? Proč?

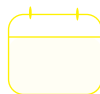


1. TÝDEN



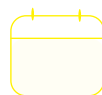
PONDĚLÍ

Jaký byl můj den?



ÚTERÝ

Jaký byl můj den?



STŘEDA

Jaký byl můj den?



ČTVRTEK

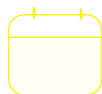
Jaký byl můj den?





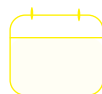
PÁTEK

Jaký byl můj den?



SOBOTA

Jaký byl můj den?



NEDĚLE

Jaký byl můj den?





KLÍČOVÁ VZPOMÍNKA TENTO TÝDEN

Jaký byl týden, který právě skončil?



Jé, ty máš ještě
ta malá kolečka?
Jak dlouho s tím
chceš ještě jezdit?



Má pravdu,
zkusím to
bez nich!

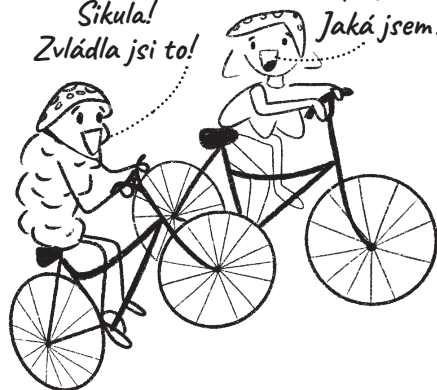


To nevadí,
zkus to ještě
jednou ...



Šikula!
Zvládla jsi to!

Tak co?
Jaká jsem?



Co ti dělá radost?

Vzpomeneš si, kdy jsi někomu udělal/a radost?
Jak se to stalo?