

TUS-OWY



KALENDARZ  
ADWENTOWY

dla.....

„Święta Bożego Narodzenia przypominają nam,  
że w najciemniejszych momentach  
zawsze istnieje nadzieja na nowe światło.”  
Desmond Tutu

1

2

5



3

6

7



10

15



15

12

11

16

17



20

24

25

22

21

**„Jest mnóstwo rzeczy, które przyniosły mi wiele dobrego, choć nie przyniosły mi żadnego zysku. Taką rzeczą są właśnie święta Bożego Narodzenia. Oczywiście, jest to czas hołdu i czci dla samego wydarzenia, ale dla mnie te święta to także miły czas dobroci, wybaczenia i miłosierdzia”.**

Charles Dickens *Opowieść wigilijna*

Jakie emocje towarzyszą ci, kiedy na coś czekasz? Pokaż je rysunkiem.

Jak możesz pomóc rodzinie przygotować się do świąt?

5

Zaproś na spacer albo łyżwy kolegę/koleżankę z przedszkola albo szkoły.



Napisz list do Świętego Mikołaja, w którym opowiesz mu o swoich marzeniach.

Za co możesz być wdzięczny/-a na początku grudnia? Powiedz o tym mamie lub tacie.



2

Zrób dziś coś dobrego dla nieznajomej osoby.

Upiecz z rodziną świąteczne ciasteczka i poczęstuj nimi sąsiada/sąsiadkę.



Obejrzyj swój ulubiony świąteczny film. Jakie jest jego przesłanie?



Podaruj kilka swoich zabawek potrzebującym dzieciom.



Spełnij dziś dwa swoje marzenia i narysuj w zeszytach, jak się czujesz.



Wybierz się z rodziną na koncert kolęd.

Udekoruj swój pokój świątecznymi lampkami. Co one symbolizują?



Przeczytaj z rodzeństwem lub kolegami książkę o tradycjach Bożego Narodzenia.



Uśmiechaj się do ludzi spotkanych na drodze do domu.

12

Przygotuj ozdobę bożonarodzeniową i podaruj ją ulubionemu nauczycielowi/ pani w przedszkolu.



Przygotuj dla bliskich świąteczną kanapkę lub deser.

Zrób miłą niespodziankę komuś, kto jest dziś smutny.



Wykonaj z kolegami świąteczny domek z piernika albo papieru.

Zaprojektuj świąteczną grę planszową dla swojej rodziny.



Narysuj albo napisz, za jesteś wdzięczny/-a w tym roku.



Narysuj kartkę z życzeniami dla kogoś, kogo bardzo lubisz i podaruj mu ją.

Pomóż bliskim w przygotowaniach do świąt.

2

Zrób świąteczną ramkę na zdjęcie swojej rodziny.

22

Odwiedź wspólnie z rodziną grób bliskiej wam osoby.

21



Twoi rodzice planują na święta wyjazd w góry. Ty jednak wolisz zostać w domu i spotkać się z kolegami. Co zrobisz?



Podczas wigilijnej wieszery babcia namawia cię na spróbowanie karpia w galarecie. Ty jednak nie znosisz tej ryby. Co powiesz?



Kilka miesięcy temu zmarła twoja babcia. Jak pomożesz swojemu dziadkowi, żeby w święta nie czuł się samotny, nikomu niepotrzebny?



Przyjaciółka poprosiła cię, byś poszła/poszedł z nią/nim na pasterkę. Ty jednak nie masz zwyczaju chodzić do kościoła. Co powiesz?



Zamiast wymarzonej gry komputerowej dostałeś w prezencie kolejną maskotkę i parę skarpet. Jak zareagujesz?



Mama prosi cię, żebyś pomogła jej w świątecznych porządkach. Ty jednak planujesz iść z koleżanką na łyżwy. Jak się zachowasz?



Młodszy brat chce robić z tobą ozdoby na choinkę. Ty jednak nie przepadasz za pracami plastycznymi. Co mu powiesz?



Siostra przypadkowo strąciła i zepsuła twój ulubiony kubek z reniferem w czapce Mikołaja. Co zrobisz?



W Boże Narodzenie odwiedzi cię ciocia, która lubi ze wszystkimi się ścisnąć i całować. To dla ciebie jest niekomfortowe – co jej powiesz?



„Na ziemię przyszła miłość w ludzkiej postaci i to my mamy nieść ją dalej.

A Boże Narodzenie ma nam o tym przypomnieć”.

Magdalena Kordel, „Anioł do wynajęcia”



Mama dosypała do czerwonego barszczu za dużo pieprzu i w efekcie ci nie smakuje. Jak się zachowasz, gdy zaproponuje ci kolejną porcję tej zupy?



Podczas świątecznego spotkania sprawiłeś przykrość swojej kuzynce. Ona zaczęła płakać i poskarżyła się twojej mamie. Co zrobisz?



Wybrałaś na świąteczne przyjęcie z rodziną swoją ulubioną czerwoną sukienkę. Mama jednak prosi, żebyś włożyła śmieszny sweter z reniferem i zielone legginsy. Co jej powiesz?



24 grudnia spotkałeś na ulicy dawno nie widzianego sąsiada, za którym nie przepadasz. Co zrobisz, gdy on złoży ci świąteczne życzenia?



Twój tata ma w Boże Narodzenie imieniny. Chcesz podarować mu coś szczególnego, ale nie masz dużo kieszonkowego. Co zrobisz?



Przedświąteczny czas kojarzy ci się ze stresem, nudnymi porządkami, spotkaniami z mało znaną rodziną. Co możesz zrobić, żeby to zmienić?



Odkąd nie żyje twój brat nie lubisz świątecznej atmosfery i nie masz chęci spotykać się z rodziną. Co zrobisz?



Nie przepadasz za tradycyjnym świętowaniem Bożego Narodzenia. Chcesz wprowadzić własne zwyczaje w tym czasie. Jak powiesz o tym rodzinie?



Dwie godziny przed wigilią zgubiłaś ulubioną lalkę. Chcesz, żeby mama pomogła ci ją znaleźć, ale ona robi coś w kuchni. Co czujesz?



„Matka uczyła ją, że święta są ważne i nie można ich lekceważyć. Trzeba je obchodzić z tymi, których kochasz, bez względu, czy masz ochotę, czy nie. Bo nigdy nie wiadomo, kiedy pozostaną ci tylko wspomnienia”.

Luanne Rice, Sklep 'Pod dziewiątą chmurką'

Dwa dni przed Bożym Narodzeniem dowiedziałeś się, że twój ulubiony wujek jest ciężko chory i nie będzie mógł cię odwiedzić w te święta. Jak możesz mu okazać wsparcie?



Rodzice wiedzą, że pięknie śpiewasz, więc podczas świątecznego spotkania proszą cię o wykonanie kolędy. Ty jednak nie lubisz występować przed rodziną... Co czujesz i co robisz?



Od kilku dni nie rozmawiasz ze swoją przyjaciółką. Wiesz, że nie zawsze byłaś wobec niej fair, ale trudno ci o tym mówić. Co zrobisz?



Marzysz o własnym piesku, ale rodzice nie chcą się zgodzić na zwierzaka w domu. Jak ich przekonasz?



Boże Narodzenie niektórym osobom kojarzy się ze zmuszaniem i przekonywaniem. Jak myślisz, dlaczego?



Boże Narodzenie to czas obfitujący w wiele skrajnych emocji. Czy potrafisz je wymienić? Które należałoby wyeliminować według ciebie?



Czego można życzyć z okazji świąt Bożego Narodzenia dzieciom, które nie mają rodziców?



Co według ciebie znaczy puste miejsce przy wigilijnym stole? Jak możesz wykorzystać taką właśnie tradycję?



Koledzy z klasy urządzają imprezę sylwestrową, na którą zapraszają większość twoich znajomych. Ty wciąż nie masz zaproszenia... Co czujesz i co robisz?



„Boże Narodzenie jest konieczne. Potrzebujemy co najmniej jednego dnia w roku, aby przypomniał nam, że świat nie kręci się tylko wokół nas”.

Eric Severeid

Twoi rodzice są po rozwodzie i nie możesz spędzać z nimi całych świąt wspólnie. Koleżanka wie o tym i się z Ciebie wyśmiewa. Co robisz?



Ktoś zniszczył w szkole świąteczne dekoracje. Wychowawczyni wstawiła Ci uwagę, bo twierdzi, że to Twoja wina. Tymczasem to tylko przykry zbieg okoliczności...



Chłopak, który Ci się podoba, zaprosił Cię na lodowisko. Ty nie umiesz jeździć na łyżwach, ale wstydziłeś się mu o tym powiedzieć. Co możesz zrobić?



Kolega z klasy zaprasza Cię na ferie świąteczne do swojego domu w górach. Twoi rodzice są temu przeciwni, mówią, że chłopak ma na Ciebie zły wpływ. Co Ty na to?



W tym roku Twoi rodzice chcą odpocząć i zarezerwowali świąteczny pobyt w górskim hotelu. Ty wolisz jednak tradycyjne i spokojne święta w swoim domu. Co zrobisz?



Nie wierzysz w świętego Mikołaja, ale lubisz pisać listy z prośbami o prezenty. O co dobrego dla kogoś w potrzebie możesz poprosić?



Znalazłaś w gazecie ciekawy przepis na sernik i chcesz go zrobić na święta. Ale mama mówi, że trzeba korzystać tylko ze sprawdzonych przepisów. Co jej powiesz?



Lubisz chodzić na zajęcia TUS (trening umiejętności społecznych). O czym chcesz porozmawiać na tych zajęciach w związku z okresem świąteczno-noworocznym?



Powiedz coś miłego swoim kolegom i koleżankom z zajęć treningu umiejętności społecznych. A może ułożysz krótki wierszyk, piosenkę o każdym z nich?



„Być może za wszystkimi pieśniami, wierszami i historiami o Bożym Narodzeniu to właśnie się kryje - dążenie do rzeczy, która każdemu człowiekowi wydaje się najlepiej znana i najbliższa. Każdego roku śpiewamy dokładnie te same pieśni, przygotowujemy takie same dania, bierzemy udział w tych samych tradycyjnych rytuałach, by poczuć, że istnieje na ziemi miejsce, które możemy nazwać domem. Bo każdy człowiek szuka przecież własnego domu”.

Richard Paul Evans

# Zimowe BINGO

Znajdź kogoś, kto ma imieniny w grudniu.

Znajdź osobę, która nie lubi składania życzeń.

Znajdź kogoś, kto będzie smutny w te święta.

Znajdź osobę, która uwielbia wigilijne pierogi.

Znajdź kogoś, kto nie obchodzi świąt w tradycyjny sposób.

Znajdź osobę, która uczy się jeździć na łyżwach.

Znajdź kogoś, kto nie wierzy w świętego Mikołaja.

Znajdź osobę, która lubi czekoladę na ciepło z piankami.

Znajdź kogoś, kto nie lubi karpia w galarecie.

Znajdź osobę, która czeka na pierwszą gwiazdkę.

Znajdź kogoś, kto wyjeżdża na święta do rodziny.

Znajdź osobę, która zrobiła sama świąteczną kartkę.



Znajdź kogoś, kto zbiera świąteczne swetry.

Znajdź osobę, która pomaga rodzicom w sprzątanii.

Znajdź osobę, która nie czeka na świąteczny obiad.

Znajdź kogoś, nie lubi zimy i mokrego śniegu.

Znajdź mistrza w lepieniu bałwana.

Znajdź kogoś, nie je czekoladowych słodyczy.

Znajdź mistrza w lukrowaniu pierniczków.

Znajdź kogoś, kto lubi zupę grzybową nie tylko w święta.

Znajdź osobę, która chodzi w adwencie na roraty.

Znajdź kogoś, kto sam ubiera choinkę w domu.

Znajdź osobę, która chodzi na świąteczne jarmarki.

Znajdź kogoś, kto nie nosi zimą czapki, ale nauszniki.



# grudniowe afirmacje



Znajduję się  
we właściwym miejscu  
i w odpowiednim czasie.



Jesteś kochany/-a  
właśnie za to, kim  
jesteś. Bądź sobą!



Teraz jest  
najlepszy moment,  
by zacząć działać.



Bądź dobrej myśli,  
bo po co być zły.



Twój punkt  
widzenia jest  
wyjątkowy.



Każdy dzień może  
być dobry - to  
zależy od ciebie.



Jestem jedyną osobą na  
świecie, która może  
wykorzystać mój potencjał.



Mój los zależy  
od moich nawyków.



Zasługuję na  
miłość i szacunek.

