

Przygoda Myszki Meli

Przygoda Myszki Meli w Szkole.

Był sobie mała myszka o imieniu Mela, która mieszkała w małym, przytulnym domku pod wielkim dębem. Mela była bardzo ciekawska i uwielbiała przygody, ale miała też pewien problem – trudno jej było się skupić. W szkole, gdzie uczęszczała razem ze swoimi przyjaciółmi, często zdarzało się, że jej myśli wędrowały daleko od lekcji.

Pewnego dnia, Mela obudziła się wcześniej rano, gotowa na nowy dzień w szkole. Jednak już po drodze do szkoły zaczęła myśleć o wszystkim innym niż o lekcjach. Gdy usiadła w swojej ławce, myśli o przygodach, jakie mogłaby przeżyć, wypełniły jej głowę. Nauczycielka, Pani Sowa, zauważyła, że Mela nie jest skupiona.

– Mela, czy mogłabyś powtórzyć, co właśnie powiedziałam? – zapytała Pani Sowa.

Mela zawstydzona spuściła głowę, bo nie miała pojęcia, o czym była mowa.

Na przerwie, Mela spotkała swoich przyjaciół – Wiewiórkę Zuzię i Królika Kacpra. Opowiedziała im o swoich problemach z koncentracją.

– Mela, może spróbujesz metody, którą stosuję – zaproponowała Zuzia. – Kiedy czuję, że zaczynam się rozpraszać, biorę głęboki oddech i liczę do dziesięciu.

Kacper dodał: – A ja zawsze staram się wyobrazić sobie, że jestem superbohaterem, który musi skupić się na misji. Może to ci pomoże?

Mela postanowiła spróbować obu metod. Podczas kolejnej lekcji, kiedy poczuła, że jej myśli zaczynają wędrować, wzięła głęboki oddech i policzyła do dziesięciu. **Pomogło! Udało jej się skupić na lekcji przez dłuższą chwilę.**

Niestety, kolejnego dnia Mela miała jeszcze większe trudności z koncentracją. Nawet głębokie oddechy i wyobrażanie sobie, że jest superbohaterem, nie pomagały. **W klasie pojawiło się nowe zadanie, które wymagało pełnej uwagi i skupienia.** Mela czuła się przytłoczona i zniechęcona.

Podczas przerwy Mela usiadła samotnie na ławce, czując, że nigdy nie poradzi sobie z problemem koncentracji. Łzy napłynęły jej do oczu. Wtedy podeszła do niej Pani Sowa.

– Mela, widzę, że masz trudności. Pamiętaj, że każdy z nas ma swoje wyzwania. Ważne jest, żeby nie poddawać się i szukać różnych sposobów, które mogą nam pomóc. Czasem musimy spróbować wielu rzeczy, zanim znajdziemy coś, co naprawdę działa.

Mela postanowiła, że nie podda się tak łatwo. Z pomocą Pani Sowy, Zuzi i Kacpra, zaczęła próbować różnych technik. Pani Sowa pokazała jej, jak robić krótkie przerwy na rozciąganie i jak stworzyć małe notatki, które pomagały jej

wrócić do tematu lekcji. Zuzia i Kacper wspierali ją każdego dnia, przypominając, żeby się nie zniechęcała.

Po kilku tygodniach ciężkiej pracy, Mela zauważyła, że jej koncentracja znacznie się poprawiła. Już nie czuła się przytłoczona na lekcjach i mogła skupić się na zadaniach. Była dumna z siebie i wdzięczna za wsparcie swoich przyjaciół i nauczycielki.

Pewnego dnia, podczas lekcji, Pani Sowa zapytała:

– Mela, czy mogłabyś podzielić się z klasą, jak udało ci się poprawić swoją koncentrację?

Mela uśmiechnęła się i powiedziała: – Próbowałam różnych metod, które pomogły mi skupić się. Najważniejsze było to, żeby się nie poddawać i zawsze szukać wsparcia u przyjaciół i nauczycieli. Teraz wiem, że mogę poradzić sobie z każdym wyzwaniem, jeśli tylko się postaram.

Historia Myszki Meli pokazuje, że każdy z nas może napotkać trudności, ale z pomocą przyjaciół, nauczycieli i odrobiną wytrwałości, możemy je pokonać. Czy potrafisz przypomnieć sobie sytuację, kiedy musiałeś bardzo się postarać, żeby coś osiągnąć? Jakie metody pomogły ci wtedy? Czy masz przyjaciół lub nauczycieli, którzy cię wspierają? Pamiętaj, że zawsze warto szukać pomocy i próbować różnych sposobów, aby znaleźć ten, który działa najlepiej dla ciebie.