

JAK WYGRYWAĆ I JAK PRZEGRYWAĆ?



**ZDROWO
I SPORTOWO**

zdrowoisportowo.edu.pl



CO ROBIĆ KIEDY WYGRASZ?

- BĄDŹ SZCZĘŚLIWY I DUMNY Z SIEBIE! CIĘŻKO PRACOWAŁEŚ NA TO, ABY WYGRAĆ I MASZ PRAWO SIĘ CIESZYĆ. TO NORMALNE, ŻE CZUJESZ EKSTYTACJĘ I DUMĘ ZE ZWYCIĘSTWA. TO TWÓJ CZAS!
- CELEBRUJ ZWYCIĘSTWO! PAMIĘTAJ ŻEBY NIE ROBIĆ TEGO W SPOSÓB, KTÓRY URAŻA TWOICH PRZECIWNİKÓW.
- SPRAWDŹ CO U PRZECIWNEJ DRYŻYNIE/KONKURENTÓW. BĄDŹ EMPATYCZNY, POMYŚL JAK TO BY BYŁO BYĆ NA ICH MIEJSCU. PAMIĘTAJ ŻEBY PODZIĘKOWAĆ ZA POJEDYNEK I DAĆ IM SYGNAŁ, ŻE WYKONALI DOBRĄ "ROBOTĘ".
- DAJ SOBIE PREZENT! NIE MUSI TO BYĆ PRZEDMIOT, MOŻESZ WYBRAC SIĘ NA DOBRE JEDZENIE, LODY CZY ZAPROSIC DRUŻYNĘ DO WSPÓLNEGO ŚWIĘTOWANIA.

CO ROBIĆ KIEDY PRZEGRASZ?

- NIE BÓJ SIĘ EMOCJI! TO W PORZĄDKU, ŻE JESTES ZŁY, ROZCZAROWANY CZY SMUTNY. SPRÓBUJ PORADZIC SOBIE Z TYMI UCZUCIAMI W POZYTYWNY SPOSÓB. NIE BĄDŹ ZŁOŚLIWY DLA PRZECIWNIKA, KTÓRY WYGRAŁ MIMO ZŁOŚCI MOŻESZ TEŻ BYĆ Z SIEBIE DUMNY BO ZROBIŁEŚ WSZYSTKO CO MOGŁEŚ ŻEBY WYGRAĆ.
- POGRATULUJ DRUŻYNIE LUB OSOBIE, KTÓRA Z TOBA WYGRAŁA. BYCIE DOBRYM SPORTOWCEM TO TEŻ UMIEJĘTNOŚĆ DOSTRZEŻENIA CZYJEGOŚ ZWYCIĘSTWA I JEGO PRACY W TO WŁOŻONEJ.
- STARAJ SIĘ NIE ZEPSUĆ ICH PRAWA DO CIESZENIA SIĘ ZE ZWYCIĘSTWA. .POZWÓL IM ŚWIĘTOWAĆ I SIĘ CIESZYĆ. NIE UPIERAJ SIĘ, ŻE TO NIE JEST SPRAWIEDLIWE. ZAAKCEPTUJ WYNIK I CZYJĄŚ WYGRANĄ.
- NIE SZUKAJ WINNYCH PRZEGRANEJ NIE OBWINIAJ KOLEGÓW Z DRUŻYNY, POGODY CZY SPRZĘTU SPORTOWEGO. WEŹ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA WYNIK TAKŻE NA SIEBIE ALE TYLKO PO TO ŻEBY ZASTANOWIC SIĘ CO MOŻESZ PROPAWIC, CO MOŻESZ ZROBIĆ ŻEBY NASTĘPNYM RAZEM BYĆ LEPSZYM I WYGRAĆ ;)



Patronat
Honorowy

Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Minister
Edukacji i Nauki

Patronat
merytoryczny

**KIDS
ART**

**KIDS
SPORT**

Organizator

FUNDACJA
CONNECT4KIDS

Partnerzy

DECATHLON

Velvet

DEV-SOFT

FOUNDATION
SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US
DECATHLON

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Erasmus+