



FINE AT SCHOOL

EUROPEJSKI MODEL PEDAGOGICZNY W EDUKACJI WŁĄCZAJĄCEJ

Wersja nr 03 – lipiec 2018

FAS – FINE AT SCHOOL

Numer projektu: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPKA3-PI-POLICY

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Projekt lub publikacja odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.



Spis treści

1. O PROJEKCIE FINE AT SCHOOL	5
2. UZASADNIENIE POTRZEBY OPRACOWANIA PODRĘCZNIKA.....	6
3. CELE PODRĘCZNIKA.....	8
4. EDUKACJA WŁĄCZAJĄCA W PROJEKCIE FINE AT SCHOOL.....	9
5. JAK KORZYSTAĆ Z PODRĘCZNIKA.....	10
6. EWALUACJA PODRĘCZNIKA.....	11
7. ĆWICZENIA I MATERIAŁY INFORMACYJNE.....	13
JA & MOJE OTOCZENIE	16
MALOWANIE EMOCJI.....	18
DZIENNIK SERCA.....	20
LUSTRO EMOCJI.....	22
PODOBIENSTWO	24
SZYBKA OCENA.....	27
BEZCENNY APARAT FOTOGRAFICZNY	29
PRESTIŻOWY ZAWÓD.....	31
PAJĘCZYNA (JAK MASZ NA IMIĘ?).....	33
HERBY (POZNAJMY SIĘ LEPIEJ)	35
MATEMATYKA DLA SMYKA	38



FASOLKI	41
W TWOICH BUTACH	43
KIEDY WSZYSTKO IDZIE ŹLE	46
POZYTYWNA SAMO-ROZMOWA	49
POZYTYWNA SAMO-ROZMOWA	51
DZISIAJ SPOTKAM SIĘ Z	53
ROZWIĄŻ ZAGADKĘ: CZY MIM POTRAFI GRAĆ NA SKRZYPCACH?	55
DROGI PRZYJACIELU, PISZĘ DO CIEBIE	57
PLAKAT UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH	59
PRZEDZIAŁ POCIĄGU	61
PRAWDZIWE ŻYCIE	63
TO JA	65
ŻYCZENIA	68
POZYTYWNE/NEGATYWNE/INTERESUJĄCE	70
W KOŃCU SAM SOBIE SZEFEM!	72
CZAR PRZECIWKO ZŁOŚCI	75
KIEDY JESTEM WŚCIEKŁY	77
KASYNO	80
OTWÓRZ PIĘŚĆ	83
ĆWICZENIE ODPREŻAJĄCE:	85
ĆWICZENIE ODPREŻAJĄCE:	87



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



NIC DLA MNIE!..... 89

1. O projekcie FINE AT SCHOOL

Projekt FINE AT SCHOOL ma na celu **promowanie środków zapobiegających przedwczesnemu kończeniu nauki, różnorodności w środowisku uczenia się za pomocą metodologii, które zwiększają kompetencje emocjonalne uczniów w kontekście szkolnym.**

Korzenie ESL mogą sięgać doświadczeń ze szkoły podstawowej, a także środowiska rodzinnego; w szczególności ważne jest, aby skoncentrować wysiłki na uczniach, którzy zamieszkują na obszarach podwyższonego ryzyka lub mają gorsze pochodzenie, zwracając szczególną uwagę na doświadczenia edukacyjne i rozwojowe uczniów w tym przedziale wiekowym.

Dlatego też polityka edukacyjna i działania operacyjne muszą skupiać się na dynamice rozwoju emocjonalnego uczniów, dbając o ich umiejętności życiowe, począwszy już od szkoły podstawowej. Dzięki "wczesnemu" podejściu można w większym stopniu przyczynić się do zmniejszenia zjawiska przedwczesnego kończenia nauki, z przewidywanym pozytywnym wpływem na dalsze fazy kształcenia i poprawę środowiska życia szkolnego.

Skoncentrowana analiza przeprowadzona przez partnerów FINE AT SCHOOL w ich krajach podkreśliła potrzebę pracy z kompleksową transnarodową strategią, eksperymentalnego podejścia opartego na dowodach i aktywnego zaangażowania uczniów, nauczycieli i rodzin.

Biorąc pod uwagę ten kontekst, głównym celem projektu FINE AT SCHOOL jest usystematyzowanie europejskich praktyk i narzędzi pedagogicznych, zwłaszcza tych opartych na podejściu integracyjnym i odnoszących się do różnorodnych stylów uczenia się, sprzyjających integracji dzieci o złożonym pochodzeniu.

W szczególności projekt ma na celu:

- rozwijanie kompetencji emocjonalnych i społecznych uczniów w środowiskach edukacyjnych, które waloryzują różnorodność;
- doskonalenie kompetencji nauczycieli szkół podstawowych i średnich mających za zadanie rozwijanie integracyjnych ścieżek dydaktycznych dbających o emocjonalny i społeczny rozwój uczniów;
- proaktywne zaangażowanie rodziców w działania na rzecz podnoszenia kompetencji emocjonalnych i umiejętności społecznych swoich dzieci;
- promowanie stałej platformy do wzajemnego uczenia się i wzajemnej wymiany między organami krajowymi odpowiedzialnymi za edukację szkolną, ułatwiająca wdrażanie wspólnych polityk, środków i praktyk w ramach ET2020.

Aby to osiągnąć, partnerzy udostępniają szkołom, rodzinom, ekspertom z dziedziny edukacji innowacyjne produkty, do których należą:



- **Badania uczestniczące w zakresie samopoczucia uczniów w szkole**, z nowymi wskaźnikami na temat postrzegania przez uczniów środowiska uczenia się, ich kompetencji emocjonalnych i życiowych oraz stylów uczenia się.
- **Praktyki pedagogiczne i narzędzia** z eksperymentalnym protokołem, aby wdrożyć pedagogikę włączającą w celu poprawy emocjonalnych i społecznych kompetencji uczniów.
- **Programy szkoleniowe, kursy i zestawy narzędzi edukacyjnych** dla nauczycieli i rodziców, określające modele wzmacniania kompetencji emocjonalnych i społecznych u uczniów.
- **Utworzenie grup wspólnie uczących się oraz forum dla osób zainteresowanych**, mające na celu wymianę metod, narzędzi, doświadczeń, wzmacnianie współtworzenia skutecznych modeli edukacyjnych.
- **Zalecenia** dotyczące wdrażania polityki referencyjnej w krajach członkowskich UE.
- **Testowanie oraz ocenianie metod i narzędzi**, mających za zadanie udostępnianie eksperymentalnych etapów oraz porównywanie wyników i wpływów.

Projekt rozpoczął się w marcu 2017 r., a zakończy się w lutym 2020 r.

2. Uzasadnienie potrzeby opracowania podręcznika

Konieczność opracowania podręcznika, zawierającego zestawy ćwiczeń, propozycje metodyczne dla nauczycieli, wynika przede wszystkim z przeprowadzonych badań i jest formą przekształcenia wniosków z badań w konkretne postulaty i rozwiązania do praktyki pedagogicznej.

Pierwszym działaniem w ramach projektu FAS było przygotowanie i realizacja badań w szkołach podstawowych i szkołach średnich pierwszego stopnia (szkołach gimnazjalnych). W badaniu wyodrębniono cztery grupy badawcze, w którym łącznie wzięło udział:

- 1017 uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych w wieku od 10 do 16 lat;
- 54 najmłodsze klasy szkół podstawowych - 1094 uczniów do 10 roku życia;
- 595 nauczycieli;
- 852 rodziców / opiekunów uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych.

W badaniach ankietowych wzięły udział szkoły z dużych miast, małych podmiejskich miejscowości i obszarów wiejskich, aby uzyskać jak najszerszy i najbardziej kompletny obraz sytuacji dzieci w szkole.

Na podstawie doświadczeń we wcześniejszych projektach oraz analizy literatury wyodrębniliśmy następujące obszary badawcze jako bardzo ważne oraz podstawowe czynniki mające zapobiegać przedwczesnemu porzucaniu edukacji:



- szkoła i jej otoczenie;
- relacje szkolne;
- samopoczucie uczniów w szkole;
- znaczenie „nauki” dla uczniów.

Kluczową częścią badań była ocena umiejętności społecznych i kompetencji emocjonalnych uczniów.

Na podstawie uzyskanych wyników możemy powiedzieć, że uczniowie raczej akceptują swoją szkołę i dobrze się w niej czują. Jednak analizując zebrane dane wyodrębniliśmy kilka obszarów wymagających dalszej pracy i wzmocnienia wśród uczniów:

- Motywacja do uczenia się/trudności w uczeniu się – Większość uczniów twierdzi, że chodzenie do szkoły jest czasami interesujące. Ponad to uczniowie wykonują dodatkową pracę, aby zrozumieć treści przekazywane w szkole, jednak zainteresowanie uczniów poszerzaniem wiedzy poza treściami dostarczanymi w szkole jest na średnim poziomie.
- Otwartość i integracja/włączenie - obecność w społeczności uczniowskiej uczniów z innych środowisk kulturowych.
- Samoświadomość i rozwój/Umiejętności życiowe - Jeśli chodzi o umiejętności życiowe, wyniki pokazują, że uczniowie oceniają swoje umiejętności życiowe raczej dobrze. Uczniowie mają ogólne wyobrażenie o własnej przyszłości, a niektórzy z nich mają również konkretne plany na przyszłość. Jednak duża grupa uczniów wspomniała, że nie potrafi ocenić swoich umiejętności i mocnych stron, co sprawia, że trudno jest im powiedzieć, co chcieliby robić w przyszłości.
- Asertywność i radzenie sobie z konfliktami – jak wynika z badań prawie połowa uczniów spotyka się w szkole z sytuacją przemocy – rozwijanie powyższych kompetencji sprzyja radzeniu sobie w takich sytuacjach. 1/5 uczniów twierdzi, że jest im trudno powiedzieć NIE, w sytuacjach, kiedy są namawiani do czegoś, na co nie mają ochoty. Uczniowie deklarują, że zazwyczaj starają się unikać sytuacji konfliktowych, co może być związane z faktem, że trudno jest im sobie poradzić w takich sytuacjach. Wśród innych aspektów życia szkolnego nauczyciele zwracali uwagę także na zapobieganie sytuacjom problemowym i konfliktowym jako ważne elementy życia szkolnego uczniów.
- Empatia i zarządzanie emocjami - Czasami uczniowie mają trudności z wytłumaczeniem innym osobom, co czują. To samo dotyczy umiejętności radzenia sobie z emocjami. Także dużą grupę stanowią uczniowie, którzy czasami nie wiedzą dokładnie, jakie emocje odczuwają w danym momencie.



- Radzenie sobie ze stresem – Wśród wielu aspektów życia szkolnego nauczyciele zwracali uwagę na radzenie sobie ze stresem, jako ważny element życia szkolnego uczniów.

W kontekście uzyskanych wyników pojawiła się potrzeba wsparcia nauczycieli, dydaktyków i pedagogów w odpowiednie kompetencje metodyczne i terapeutyczne, opracowując w tym celu odpowiedni podręcznik.

Podręcznik ma spełniać następujące funkcje: **informacyjną** (zapozna czytelników z rodzajami ćwiczeń oraz ich przeznaczeniem, przedstawi materiał w sposób uporządkowany, przejrzysty i dokładny, zaznajomi z metodami pracy), **kształcącą** (zaproponowane ćwiczenia rozwiną dodatkowe kompetencje, na bazie podanych propozycji metodycznych nauczyciele opracują kolejne ćwiczenia, wykażą się kreatywnością), **wychowawczą** (zaproponowane ćwiczenia przyczynią się do rozwoju osobowości prowadzącego zajęcia, znacznie usprawnią proces oddziaływań terapeutycznych), **kompensacyjno-korekcyjną** (możliwe będzie uzupełnianie i korygowanie wiedzy oraz rozwijanie umiejętności z zakresu terapii pedagogicznej), **samokształceniową** (podręcznik stanie się elementem doskonalenia zawodowego i samokształcenia, ułatwi nauczycielom pracę pedagogiczną).

3. Cele podręcznika

Podręcznik stanowi prototyp, który definiuje nowy model nauczania dla szkół podstawowych i średnich, oparty na dydaktyce integracyjnej i na różnorodności stylów uczenia się. Jego głównym celem jest poprawa kompetencji emocjonalnych i społecznych uczniów, a także stworzenie środowiska edukacyjnego uwzględniającego różnorodność, w którym nikt nie czuje się wykluczony.

Wspierani przez Podręcznik **nauczyciele i wychowawcy** poprawią swoje kompetencje w pracy z uczniami zagrożonymi i / lub znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji, pochodzącymi z rodzin imigrantów, a ta poprawa będzie miała pozytywny wpływ na ich ogólne podejście do wszystkich uczniów i będzie wspierać ich dalszy rozwój zawodowy. Pomoże to nauczycielom w pełni zrozumieć i odegrać ważną rolę w procesie przedwczesnego porzucania szkoły. W konsekwencji można spodziewać się pozytywnej zmiany środowiska szkolnego, czyniąc szkołę bardziej integralną i postrzeganą przez rodziców i uczniów jako rzeczywiste środowisko życia, zapewniające wsparcie w zależności od potrzeb różnych uczniów i ważnych celów osobistych. To z kolei pomoże zintegrować uczenie się ze strategią życiową uczniów i stworzy warunki do aktywnego uczestnictwa w procesie szkolnym, motywacji do osiągnięcia lepszych wyników w szkole i rozwoju osobistego.



Uczniowie, jak wiadomo, chętnie dzielą się swoim doświadczeniem i opiniami ze swoimi przyjaciółmi w związku z nowymi eksperymentalnymi praktykami w szkole i w odniesieniu do udoskonalenia tych metod i narzędzi dostarczonych im na poziomie osobistym i edukacyjnym. Pozytywne opinie na temat szkoły, nauki i nauczycieli zostaną rozpowszechnione i biorąc pod uwagę, że w tym wieku rówieśnicy wpływają na kształtowanie postaw, pozytywny efekt zostanie osiągnięty i pomnożony.

W odniesieniu do **rodziców**, podręcznik będzie wspierał nowe podejście: oczekuje się, że rodzice spojrzą na szkołę jako na wiarygodnego partnera. Dodatkowo, powstanie odmienna - pozytywna i szersza wizja możliwości rozwoju własnego dziecka, poprawiona zostanie zdolność rodziców do zapewnienia wsparcia i partnerstwa z nauczycielami. Satysfakcja z pozytywnych zmian w danej szkole dzielona z innymi rodzicami odzwierciedli się w określeniu szczególnych wymagań ze strony rodziców wobec szkół, do których uczęszczają ich dzieci, stymulując w ten sposób inne szkoły do zmiany.

Wreszcie zaangażowanie decydentów w projekt przyczyni się do usystematyzowania modelu dydaktycznego i wdrożenia referencyjnych narzędzi operacyjnych - określonych na poziomie krajowym - na szerszą skalę na obszarach reprezentowanych w partnerstwie.

4. Edukacja włączająca w projekcie FINE AT SCHOOL

Skuteczna edukacja włączająca odbywa się przede wszystkim poprzez **akceptowanie, zrozumienie i odnoszenie się do różnic i różnorodności uczniów**, czy to fizycznych, poznawczych, szkolnych, społecznych i / lub emocjonalnych. W przypadku edukacji włączającej, która ceni różnorodność, mocno wierzy się także w wyjątkowy wkład, jaki każdy uczeń wnosi do klasy i w jego potencjał jako ucznia, niezależnie od stawianych przed nim wyzwań, wówczas gdy otrzymuje wysokiej jakości instrukcje, interwencje i wsparcie. Środowisko uczenia się musi wzmacniać w uczniach poczucie bezpieczeństwa i upewnić się, że każdy z nich ma poczucie przynależności. Z tego powodu integracyjne placówki edukacyjne postrzegają jako protagonistów nie tylko uczniów, ale także ich rodzinę, nauczycieli i wychowawców. Wszyscy oni biorą udział w rozpoznawaniu i osiąganiu celów uczenia się, a także w procesie podejmowania decyzji, który ich dotyczy.

Trzy kluczowe elementy edukacji włączającej to:

- **Szkolenie dla nauczycieli**, aby mogli zrozumieć i lepiej odpowiedzieć na potrzeby wszystkich uczniów.



- **Program nauczania** sprzyjający włączeniu różnych podejść, stymulujący wielorakie inteligencje, ceniący różnorodne kultury oraz istotne rzeczy i wkład grup mniejszościowych, dostosowujący program nauczania do stylu uczenia się uczniów.
- **Zaangażowanie rodziców:** często ogranicza się do e-maili i okazjonalnych spotkań rodziców z nauczycielami; zaangażowanie rodziców w integracyjną ścieżkę uczenia się wymaga myślenia o różnych sposobach docierania do rodziców na ich własnych warunkach.

Dlaczego edukacja włączająca jest ważna? Systemy integrujące zapewniają lepszą jakość edukacji dla wszystkich dzieci i są bardzo istotne, jeśli chodzi o przeciwdziałanie postawom dyskryminującym. Szkoły zapewniają kontekst dla dziecka, które po raz pierwszy spotyka się ze światem, poza swoimi rodzinami, umożliwiając rozwój relacji społecznych i interakcji. Badania dowiodły, jak wzrasta szacunek i zrozumienie, gdy uczniowie o różnych umiejętnościach i pochodzeniu bawią się i uczą się razem. Podejścia edukacyjne, które wykluczają lub oddzielają, utrwalają dyskryminację klasowo dyskryminowanych grup; ważne jest kiedy edukacja ma charakter włączający, tak jak nasze koncepcje uczestnictwa obywatelskiego i życia wspólnotowego.

Edukacja włączająca ma na celu stworzenie podstaw do tego, aby uczniowie zdobyli większą wiedzę na temat swoich umiejętności i skłonności oraz podstawowych wartości i kompetencji społecznych dotyczących różnorodności w środowisku uczenia się poprzez przyjęcie i zintegrowanie różnych podejść w oparciu o emocjonalny wymiar doświadczenia szkolnego. Działania opracowane w tym podręczniku wspierają dobre samopoczucie uczniów poprzez rozwijanie ich umiejętności życiowych i rozwój inteligencji emocjonalnej jako sposobu zagwarantowania osiągnięcia potencjału uczniów w klasie, oferując im integracyjne ramy edukacyjne, zdolne do adaptacji i reagujące na ich potrzeby edukacyjne i style, a także umożliwiające im radzenie sobie z wyzwaniem i przeszkodami.

Dla przykładu, działania są zorganizowane zgodnie z celami uczenia się i różnymi umiejętnościami życiowymi, i oferują różnorodne narzędzia i metody zgodnie z zasadą edukacji włączającej, elastyczności, oraz wielorakich inteligencji uczniów i różnorodności potrzeb i stylów uczenia się.

5. Jak korzystać z podręcznika

Podręcznik przedstawia prototyp, który definiuje nowy model nauczania dla szkół podstawowych i średnich, oparty na dydaktyce włączającej i na różnorodności stylów uczenia się, w celu poprawy kompetencji emocjonalnych i społecznych uczniów oraz stworzenia środowiska uczenia się, w

którym ceni się różnorodność i gdzie nikt nie czuje się wykluczony.

Aby osiągnąć ten ogólny cel, model został zaprojektowany w oparciu o następujące wymagania:

- podejście do uczenia się;
- metody nauczania / uczenia się w odniesieniu do różnych poziomów edukacyjnych;
- kompetencje do rozwinięcia;
- oczekiwane rezultaty podejścia do uczenia się w odniesieniu do waloryzacji różnorodności i zapobiegania / zmniejszania zjawiska przedwczesnego kończenia nauki;
- narzędzia do opracowywania podejścia i metodologii;
- prototyp demonstracyjny związany z wdrażaniem modelu uczenia się.

Na następnych stronach zilustrowano kilka ćwiczeń i materiałów informacyjnych, w odniesieniu do konkretnej grupy wiekowej uczniów i kompetencji / umiejętności, które mają zostać opracowane. Wszystkie te praktyki mogą być łatwo przetestowane przez nauczycieli i wychowawców, którzy mają do dyspozycji w każdym arkuszu aktywności, informacje o obszarze działania, metodach pracy, grupie wiekowej, czasie trwania, celach i zadaniach, materiałach i zasobach do wykorzystania oraz wskazówki dotyczące przygotowania, wdrożenia i kontynuowania samej czynności.

Zgodnie z harmonogramem projektu partnerstwo po raz pierwszy rozpocznie testowanie działań i materiałów informacyjnych od stycznia do września 2019 r. angażując około 1200 uczniów w ten proces, uwzględniając różne grupy wiekowe oraz przyjętą metodologię, która uwzględnia różnice między poszczególnymi stylami uczenia się i kompetencje emocjonalne uczniów w środowisku szkolnym. Test pozwoli dzieciom ze szkół podstawowych i średnich "bawić się" takimi tematami jak różnorodność, tolerancja, integracja, aktywne obywatelstwo, międzykulturowość.

Wyniki testów zostaną następnie zebrane i podzielone między partnerów, a następnie zostanie opracowany ostateczny raport dotyczący wdrożenia modelu pedagogicznego. Raport będzie zawierał najważniejsze dane ilościowe i jakościowe oraz wyniki działań testowych, a niniejszy Podręcznik zostanie odpowiednio zaktualizowany.

6. Ewaluacja podręcznika

Plan oceny skutków (Impact Assesment Plan - IAP) będzie głównym narzędziem służącym do pomiaru potencjału oddziaływania Europejskiego Modelu Pedagogicznego w Edukacji Włączającej w perspektywie krótko-, średnio- i długoterminowej.



Aby zapewnić najlepszą możliwą i zrównoważoną realizację tych celów, działania związane z oceną skutków pozwolą przedstawić to, co zmieniło się już w trakcie trwania projektu, i co nadal może ulec zmianie po zakończeniu projektu. Główne pytania, na które należy odpowiedzieć, dotyczą tego w jaki sposób praca i wyniki projektu mogą i będą determinować działania edukacyjne i społeczne każdego z partnerów.

Projekt zapewnia więc bezpośrednie zaangażowanie najbardziej odpowiednich grup docelowych (dyrektorów szkół, nauczycieli, rodziców i decydentów) w monitorowanie, ocenę i walidację modelu uczenia się, w tym metod i narzędzi na tak wczesnym etapie projektu, jak to możliwe.

Metodologicznie projekt przewiduje procedurę wzajemnej oceny: w każdym z krajów pilotażowych zostanie utworzony zespół przedstawicieli wyżej wymienionych grup docelowych. Grupy te będą się regularnie spotykać i wspólnie przekażą informacje zwrotne dotyczące tego, na jakim poziomie szacują rzeczywisty wpływ modelu FAS (w tym metod i narzędzi); główny nacisk należałoby położyć na edukację włączającą pod względem poziomu zdrowia uczniów w szkole, postrzegania środowiska uczenia się, kompetencji emocjonalnych i umiejętności życiowych oraz świadomości własnego stylu uczenia się.

W oparciu o uzyskane rezultaty oraz wyniki oceny wpływu zaproponowanego modelu partnerstwo będzie w stanie stworzyć raport zawierający konkretne wyniki dotyczące następujących kryteriów oceny:

- skuteczność nowego modelu uczenia się w zapobieganiu i ograniczaniu zjawiska przedwczesnego kończenia nauki;
- skuteczność nowych metod uczenia się w poprawie jakości życia uczniów w szkole, postrzegania środowiska uczenia się, kompetencji emocjonalnych i umiejętności życiowych oraz świadomość własnego stylu uczenia się;
- jakość interakcji pomiędzy nauczycielami i uczniami / nauczycielami a rodzicami;
- jakość interakcji między uczniami;
- poziom poprawy oceny uczenia się;
- poziom zadowolenia z nowych modeli nauczycieli / uczniów i rodziców;
- poziom integracji prowadzonych zajęć w instytucjonalnej działalności dydaktycznej zaangażowanych szkół.



7. Ćwiczenia i materiały informacyjne

Nr	Tytuł	Grupa wiekowa	Motywacja do nauki / trudności w uczeniu się	Otwartość i integracja/ włączenie	Samoświadomość i rozwój / Umiejętności życiowe	Asertywność i zarządzanie konfliktem	Empatia i zarządzanie emocjami	Radzenie sobie ze stresem
1	<i>Ja & moje otoczenie</i>	6-10			<input checked="" type="checkbox"/>			
2	<i>Malowanie emocji</i>	6-10		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
3	<i>Dziennik serca</i>	6-10					<input checked="" type="checkbox"/>	
4	<i>Lustro emocji</i>	6-10					<input checked="" type="checkbox"/>	
5	<i>Podobieństwo</i>	6-10		<input checked="" type="checkbox"/>				
6	<i>Szybka ocena</i>	6-10				<input checked="" type="checkbox"/>		
7	<i>Bezcenny aparat fotograficzny</i>	6-10			<input checked="" type="checkbox"/>			
8	<i>Prestiżowy zawód</i>	6-10	<input checked="" type="checkbox"/>					
9	<i>Pajęczyna</i>	6-10		<input checked="" type="checkbox"/>				
10	<i>Herb</i>	6-10		<input checked="" type="checkbox"/>				
11	<i>Matematyka dla Smyka</i>	6-10	<input checked="" type="checkbox"/>					
12	<i>Fasolki</i>	6-10	<input checked="" type="checkbox"/>					
13	<i>W twoich butach</i>	6-10					<input checked="" type="checkbox"/>	



Nr	Tytuł	Grupa wiekowa	Motywacja do nauki / trudności w uczeniu się	Otwartość i integracja/ włączenie	Samoświadomość i rozwój / Umiejętności życiowe	Asertywność i zarządzanie konfliktem	Empatia i zarządzanie emocjami	Radzenie sobie ze stresem
14	<i>Kiedy wszystko idzie źle...</i>	6-10						<input checked="" type="checkbox"/>
15	<i>Pozytywna samo-rozmowa</i>	6-10					<input checked="" type="checkbox"/>	
16	<i>Pozytywna samo-rozmowa</i>	6-10						<input checked="" type="checkbox"/>
17	<i>Dzisiaj spotkam się z ...</i>	11-16			<input checked="" type="checkbox"/>			
18	<i>Rozwiąż zagadkę: Czy mim potrafi grać na skrzypcach?</i>	11-16			<input checked="" type="checkbox"/>			
19	<i>Drogi Przyjacielu, Piszę do Ciebie....</i>	11-16				<input checked="" type="checkbox"/>		
20	<i>Plakat umiejętności życiowych</i>	11-16			<input checked="" type="checkbox"/>			
21	<i>Przedział pociągu</i>	11-16			<input checked="" type="checkbox"/>			
22	<i>Prawdziwe życie</i>	11-16	<input checked="" type="checkbox"/>					



Nr	Tytuł	Grupa wiekowa	Motywacja do nauki / trudności w uczeniu się	Otwartość i integracja/włączenie	Samoświadomość i rozwój / Umiejętności życiowe	Asertywność i zarządzanie konfliktem	Empatia i zarządzanie emocjami	Radzenie sobie ze stresem
23	<i>To ja</i>	11-16		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
24	<i>Życzenia</i>	11-16				<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
25	<i>Pozytywne /negatywne /interesujące</i>	11-16		<input checked="" type="checkbox"/>				
26	<i>W końcu sam sobie szefem!</i>	11-16	<input checked="" type="checkbox"/>					
27	<i>Czar przeciwko złości</i>	11-16					<input checked="" type="checkbox"/>	
28	<i>Kiedy jestem wściekły</i>	11-16					<input checked="" type="checkbox"/>	
29	<i>Kasyno</i>	11-16				<input checked="" type="checkbox"/>		
30	<i>Otwórz pięść</i>	11-16				<input checked="" type="checkbox"/>		
31	<i>Ćwiczenie odprężające</i>	11-16					<input checked="" type="checkbox"/>	
32	<i>Ćwiczenie odprężające</i>	11-16						<input checked="" type="checkbox"/>
33	<i>Nic dla mnie!</i>	6-16						<input checked="" type="checkbox"/>



ZADANIE NR 1: Ja & moje otoczenie

Obszar: Samoświadomość i rozwój / Umiejętności życiowe

Metoda pracy: Indywidualne ćwiczenie z malowaniem
Dzielenie się w grupie

Grupa wiekowa:

Od 6 do 10 lat

Czas trwania:

1 godzina szkoleniowa ogółem
50 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

Uczniowie nauczą się rozpoznawać i identyfikować emocje, które odczuwają w określonych sytuacjach.

Uczniowie będą bardziej świadomi siebie i poprawią poczucie własnej wartości.

Na poziomie klasy rozwijana i ulepszana będzie empatyczna komunikacja.

Materiały i zasoby:

- Kartki papieru A3.
- Różnokolorowe kredki.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Przygotuj wszystkie materiały potrzebne do działania.

Ustaw stoły i krzesła dla uczniów tak, aby mieć odpowiednią ilość miejsca do malowania podczas ćwiczenia.

Realizacja:

Podziel grupę na 2 lub 3 mniejsze grupy, w każdej z tych grup uczniowie będą najpierw pracować indywidualnie, a następnie omówią w małej grupie nad czym pracowali. Rozdaj kartkę A3 każdemu uczniowi. Następnie uczniowie dzielą kartkę na 4 części i na każdej z tych części muszą narysować odpowiednio temat:

- Moja rodzina i ja
- Szkoła i ja
- Moi prawdziwi przyjaciele
- Kim jestem?

Po narysowaniu muszą umieścić tytuł na każdej z części, a następnie nazwać każdą część określoną emocją.



Podsumowanie / Kontynuacja:

Po zakończeniu malowania można rozpocząć dyskusję, aby podsumować temat z uczniami. W tym celu możesz skorzystać z następujących pytań:

- Jakie emocje wypisałeś w każdej sytuacji?
- Jak oceniasz wynik końcowy?
- Jakie są Twoje wrażenia po zakończeniu ćwiczenia? Czy było to łatwe czy trudne i dlaczego?



ZADANIE NR 2: Malowanie emocji

Obszar:	Samoświadomość i rozwój / Umiejętności życiowe /	Grupa wiekowa:	Od 6 do 10 lat
	Otwartość i integracja/ włączenie / Empatia i zarządzanie emocjami		
Metoda pracy:	Malowanie Dzielenie się w grupie	Czas trwania:	1 godzina szkoleniowa ogółem 50 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

Uczniowie będą rozwijać swoje umiejętności rozpoznawania własnych emocji (negatywnych i pozytywnych);

Uczniowie zyskają szersze zrozumienie własnych emocji (negatywnych i pozytywnych);

Uczniowie będą uczyć się i rozwijać swoje umiejętności, aby zamienić negatywną sytuację (emocję) w pozytywną.

Materiały i zasoby:

- Utwory muzyczne, których chcesz użyć do ćwiczenia.
- Arkusze papieru A3
- Kredki w różnych kolorach.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Przed rozpoczęciem ćwiczenia nauczyciel powinien przygotować materiały oraz zorganizować odpowiednią ilość miejsca w klasie tak, aby każdy uczeń miał swoją przestrzeń do pracy.

Ważne jest również wyjaśnienie uczniom (jeśli nie wiedzą) jakie są podstawowe uniwersalne emocje (smutek, radość, strach, zaskoczenie, gniew i niesmak) i podanie odpowiednich przykładów.

Realizacja:

Powiedz uczniom, aby malowali lub rysowali uczucia, których doświadczają, gdy tracą kontrolę nad sobą: wściekłość, nerwowość, strach, bezradność itd. Poproś uczniów, aby skomentowali swoje rysunki. Ważne jest, aby uczucia odnosiły się do nich.

Po tym, jak grupa miała okazję podzielić się poprzednim procesem, kolejnym krokiem jest próba zmiany tego obrazu na bardziej pozytywny, np. poprzez malowanie, dodawanie innych kolorów i kształtów. Uczniowie muszą spróbować zmienić np. "agresję" w "przyjaźń", "strach" w



"pewność siebie" itd.

Podsumowanie / Kontynuacja:

Po zakończeniu pracy możesz poprosić uczniów o przedstawienie swoich prac i omówienie tego, co się stało. Następujące pytania mogą służyć jako przewodnik:

- Jak się czułeś wykonując to ćwiczenie?
- Czy trudno jest zmienić negatywne emocje na pozytywne? Dlaczego?
- Jak to jest w prawdziwym życiu, aby przejść przez te tak zwane "negatywne" emocje?

ZADANIE NR 3: Dziennik serca

Obszar:

Empatia i zarządzanie
emocjami

Grupa wiekowa:

Od 6 do 10 lat

Metoda pracy:

Praca indywidualna

Czas trwania:

10 godzin szkoleniowych
ogółem (w trakcie całego
roku szkolnego)
60 minut na godzinę
szkolenia

Cele i zadania:

Działanie zapewni następujące efekty uczenia się dla uczniów:

- rozwinięcie umiejętności rozpoznawania emocji, zwiększenie świadomości;
- wiedza, jak konstruktywnie wyrazić własne nastroje i odczytywać emocje za pomocą języka werbalnego lub graficznych obrazów, ekspresja myśli w emocjonalnych prostych tekstach lub kompozycjach;
- zrozumienie, jak emocje wpływają na zachowanie;
- promowanie spokojnego afektywnego dojrzenia.

Materiały i zasoby:

- Notatnik (lub pojedyncze arkusze papieru umożliwiające gromadzenie i zbindowanie)
- Długopisy / kredki
- Arkusze papieru i teksty przygotowane przez nauczycieli

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Nauczyciele przygotowują materiał przydatny do przeprowadzenia zadania. Na przykład mogą zapewnić teksty, rysunki, obrazki do wklejenia na stronach notatnika lub prosić dzieci o słuchanie piosenek, oglądanie filmów lub komentowanie ich, mówienie o sobie i swoich doświadczeniach.

Głównymi tematami, które nadają tytuł różnym stronom Dziennika Serca mogą być:

- Odczuwam wiele emocji
- Kolorujemy emocje (arkusz z narysowanymi twarzami wyrażającymi różne nastroje, do których dziecko będzie musiało dopasować kolory)
- Jestem wyjątkowym dzieckiem, ponieważ ...
- Potrafię robić wiele rzeczy ...
- Moje serce jest szczęśliwe, gdy ...
- Moje serce jest smutne, kiedy ...
- Lubię...
- Chciałbym/Chciałabym być ... zwierzęciem
- Chciałbym/Chciałabym być ... obiektem
- Chciałbym/Chciałabym być ... kolorem
- Jakie są moje życzenia?



Realizacja:

W trakcie roku szkolnego nauczyciele będą zapraszać dzieci do wyrażania swoich myśli, opinii, nastrojów odnośnie wybranych tematów i sytuacji emocjonalnych zidentyfikowanych podczas przygotowań. Wszystkie doświadczenia będą zebrane na stronach notatnika - lub na poszczególnych arkuszach, które zostaną oprawione lub umieszczone w segregatorze - które utworzą "Dziennik Serca ... (*imię i nazwisko dziecka*)".

Podsumowanie / Kontynuacja:

Kolejne działania koncentrują się na dynamice, narzędziach oraz działaniach i obejmują:

1. Wzmocnienie i utwalenie treści: kluczowe tematy zostaną wznowione w ramach zajęć programowych, wzmacniając i integrując jako podejście metodologiczne;
2. Ocenę działań, skoncentrowaną na:
 - aspektach metodologiczno-organizacyjnych w doświadczalnym start-up'ie operacyjnym;
 - postawach uczniów wobec podejścia, obserwując, czy i jak uczniowie zintegrowali umiejętności życiowe związane z empatią i zarządzaniem emocjami z własnymi zachowaniami;
3. Formalne uznanie celów edukacyjnych uczestników;
4. Rozpowszechnianie i wykorzystywanie rezultatów w celu:
 - zwiększenia świadomości wykonanej pracy;
 - rozszerzenia wpływu prowadzonych działań;
 - angażowania osób zainteresowanych tematem i grup docelowych;
 - dzielenia się dobrymi praktykami, rozwiązaniami i know-how;
 - rozwijania nowych działań w ramach współpracy.

ZADANIE NR 4: Lustro emocji

Obszar:	Empatia i zarządzanie emocjami	Grupa wiekowa:	Od 6 do 10 lat
Metoda pracy:	Odgrywanie ról Scenki	Czas trwania:	1 godzina szkoleniowa ogółem 60 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

Pod względem efektów uczenia się dla uczniów, cele i zadania będą następujące:

- nauka okazywania emocji, kontrolowanie i regulowanie emocji;
- rozpoznawanie emocji w mimice, głosie i mowie ciała;
- zrozumienie przyczyn i konsekwencji emocji;
- oznaczanie pełnego zakresu emocji za pomocą różnorodnego słownictwa;
- wyrażanie emocji w odpowiedni sposób w różnych kontekstach;
- skuteczne regulowanie emocji w celu promowania zdrowych relacji i osiągnięcia celów.

Materiały i zasoby:

- Wąskie kartki papieru
- Flamastry
- Wstążki

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Używając papieru, flamastrów i wstążek, przygotuj opaskę na czoło każdego uczestnika. Na każdej opasce napisz inną emocję, na przykład:

PRZYJEMNOŚĆ	SPRAWIEDLIWOŚĆ	PRZERAŻENIE	EKSCYTACJA
NIEPOKÓJ	ZDZIWIENIE	RADOŚĆ	WSTYD
ENTUZJAZM	ZNUDZENIE	SMUTEK	STRACH

Realizacja:

Należy zawiązać opaskę wokół czoła każdego uczestnika, nie pozwalając mu zobaczyć, co tam jest napisane. Po przygotowaniu uczestnicy są zaproszeni do przejścia przez pokój, a gdy znajdują się przed partnerem, muszą naśladować emocję napisaną na jego opasce, bez mówienia, "odzwierciedlając" ją - jak lustro - w gestach i mimice.

Po około pięciu minutach dzieci siadają w kręgu i kolejno muszą powiedzieć:

1. Jaka emocja ich zdaniem jest napisana na ich opasce?
2. Na podstawie jakich elementów wywnioskowali swoje przekonanie?

Na końcu zdejmują opaskę i sprawdzają, czy zgadli.

Wreszcie, uczniowie są zaproszeni do refleksji i odpowiedzi na następujące pytania:

- Czy w prawdziwym życiu zawsze łatwo jest rozpoznać emocje innych?
- Czy istnieją różne sposoby wyrażania tej samej emocji?
- Czy znają kogoś, kto podnosi głos, gdy się gniewa, i kogoś, kto jest cichy lub się dąsa?

Podsumowanie / Kontynuacja:

Kolejne działania koncentrują się na dynamice, narzędziach oraz działaniach i obejmują:

1. Wzmocnienie i utrwalenie treści: kluczowe tematy zostaną wznowione w ramach zajęć programowych, wzmacniając i integrując jako podejście metodologiczne;
2. Ocena działań, skoncentrowana na
 - aspektach metodologiczno-organizacyjnych w doświadczalnym start-up'ie operacyjnym;
 - postawach uczniów wobec podejścia, obserwując, czy (i jak) uczniowie komunikują się bardziej efektywnie, używając słów w sytuacjach krytycznych, w których wcześniej użyliby fizycznej agresji i słownego znęcania się;
3. Formalne uznanie celów edukacyjnych uczestników;
4. Rozpowszechnianie i wykorzystywanie rezultatów w celu:
 - zwiększenia świadomości wykonanej pracy;
 - rozszerzenia wpływu prowadzonych działań;
 - angażowania osób zainteresowanych i grup docelowych;
 - dzielenia się dobrymi praktykami, rozwiązaniami i know-how;
 - rozwijania nowych działań w ramach współpracy.



ZADANIE NR 5: Podobieństwo

Obszar: Otwartość i integracja/
włączenie

**Grupa
wiekowa:** Od 6 do 10 lat

Metoda pracy: Odgrywanie ról

Czas trwania: 30minut ogółem

Cele i zadania:

Celem tego działania jest pomoc uczniom w uczeniu się poprzez doświadczenie, że rzeczy, w których jesteśmy do siebie podobni, są "trudniejsze" do zobaczenia niż te, w których się różnimy, ale można je znaleźć, nawet jeśli ich nie oczekujemy. Ćwiczenie pomoże uczniom zrozumieć, że podobieństwa są podstawą przyszłej współpracy.

Materiały i zasoby:

- Flipchart, podkładki, długopisy i ołówki, Załącznik: Lista pytań dla par.
- Odpowiedni pokój (duży pokój, w którym uczniowie mogą być podzieleni na pary i nie przeszkadzają sobie nawzajem). Możliwe jest również korzystanie z sąsiednich pokoi.
- Alternatywnie ćwiczenie można wykonywać poza pomieszczeniem, tj. na zewnątrz.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Nauczyciel dzieli uczniów na pary (jeśli jest liczba nieparzysta, będzie jedna grupa trzech osób).

Następnie prosi, aby każda para znalazła odpowiednie miejsce w pokoju, tak, aby czuli się swobodnie. Gdy wszyscy siedzą, nauczyciel przekazuje następujące instrukcje: "Zadanie jest bardzo interesujące. Pamiętaj, że będziecie mieć ściśle określony czas na wykonanie zadania - więc ważne jest, aby go skutecznie wykorzystać. Waszym zadaniem będzie znalezienie podobieństw między wami. Dam wam kilka pisemnych pytań, na które możecie odpowiedzieć, a następnie możecie sformułować swoje własne pytania. Prawdopodobnie odkryjecie, że istnieje wiele rzeczy, o które możecie zapytać kolegę/koleżankę. Jeden z was będzie musiał zapisać odnalezione podobieństwa. Macie 10 minut na wykonanie tego zadania."

Niektórzy uczestnicy postrzegają to ćwiczenie jako wyścig i mają tendencję do porównywania się z innymi. Na przykład często usłyszysz: "nie znaleźliśmy tylu podobieństw, co inni". Dlatego ważne jest, aby podkreślić, że każda para jest inna, z mniejszą lub większą liczbą podobieństw i to jest normalne.



Realizacja:

Karta pracy: Lista pytań dla par.

W tym ćwiczeniu waszym zadaniem jest znalezienie podobieństw między wami. Poniższe pytania mogą wam pomóc. Ich celem jest dać wam przykład, ale sami decydujecie czy i w jaki sposób z nich skorzystacie.

1. Która porę roku lubisz najbardziej - wiosnę, lato, jesień czy zimę?
2. Jaki jest twój ulubiony przedmiot w szkole?
3. Gdzie lubisz odpoczywać?
4. Czy masz braci lub siostry, czy są młodsze / starsze od ciebie?
5. Jakie jest twoje ulubione zwierzę?
6. Jaki jest twój ulubiony kolor?
7. Jakie jest twoje ulubione jedzenie?
8. Jaki jest twój ulubiony napój?
9. Czy uprawiasz sport?
10. Który sport lubisz najbardziej?
11. Czy lubisz komedie?
12. Jakie książki czytasz?
13. Która książka jest twoją ulubioną książką?
14. Jakiej muzyki słuchasz?
15. Gdzie podróżowałaś?
16. Czego się boisz?

Każda para otrzymuje listę pytań. Uczniowie odnotowują swoje odpowiedzi w aplikacji.

Po upływie czasu nauczyciel zaprasza ich do zjednoczenia się w jednym kręgu. Pary pozostają razem.

Każda para jest poproszona o odczytanie znalezionych podobieństw. Każda prezentacja trwa 1-2 minuty.

Po zakończeniu wszystkich prezentacji, nauczyciel zadaje ostatnie pytanie: dlaczego wykonaliśmy to ćwiczenie, jaki jest jego cel w waszym odczuciu? W ten sposób nauczyciel dowiaduje się, czy uczniowie rozumieją dodatkowy cel tego ćwiczenia, inny niż pierwotnie zakładany - wzajemne poznanie.

Pod koniec ćwiczenia nauczyciel podsumowuje odpowiedzi, informując uczestników, że "Podobieństwa są mostami do współpracy."

Podsumowanie / Kontynuacja:

W zależności od wskazanych podobieństw nauczyciel może tworzyć w klasie grupy składające się z uczniów, którzy mają podobne zainteresowania. Potrafi przydzielać przyszłe zadania, mając na uwadze te grupy. Mogą to być zadania w klasie lub zajęcia pozalekcyjne. Podobieństwa będą podstawą współpracy i poczucia jedności.

W sytuacji gdy pojawią się (jeśli się pojawią) konflikty między uczniami nauczyciel może wskazać podobieństwa między uczniami i poprosić ich o wzajemne zrozumienie.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ZADANIE NR 6: Szybka ocena

Obszar:	Asertywność i zarządzanie konfliktem	Grupa wiekowa:	Od 6 do 10 lat
Metoda pracy:	Odgrywanie ról	Czas trwania:	30 minut ogółem

Cele i zadania:

Celem działania jest zachęcenie uczniów do rozwijania umiejętności wyrażania siebie w jasny sposób, dobrego prezentowania się, słuchania i przekazywania informacji zwrotnych. Odgrywanie ról pomaga im uświadomić sobie, że ludzie często oceniają po zewnętrznych aspektach i jak ważne jest uświadomienie sobie podstawowych błędnych podejść w interakcjach społecznych.

Materiały i zasoby:

Można użyć przykładowego arkusza roboczego prezentacji (prezentacja PowerPoint). Ćwiczenie może być przeprowadzone w pomieszczeniu lub na zewnątrz.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Nauczyciel rozpoczyna temat interakcji społecznych.

Interakcje społeczne

- Osoby wpływają na siebie nawzajem, co znaczy poznać kogoś społecznie.
- Każdy stale kontaktuje się z innymi ludźmi.
- Dwa rodzaje interakcji:
PRZYPADEK - zdarza się nieświadomie, np. na ulicy, w szkole itp.
PREMEDYTACJA - obejmuje świadomą ocenę, np. egzaminy, rozmowy kwalifikacyjne, konkursy itp.
- Interakcja może być obciążona błędami.

Realizacja:

Nauczyciel wymienia błędy, które ludzie popełniają, prosi uczniów o ich doświadczenia.

Przykłady:

1. Efekt powitania: jedna cecha danej osoby przyciąga naszą uwagę; może to być cecha pozytywna lub negatywna. Na przykład, oceniamy kogoś według stopni, które dostaje w szkole lub jak się ubiera.
2. Pierwsze wrażenie: Pierwsze wrażenie dokonujemy w momencie, gdy spotykamy się



osobiście.

3. Błąd logiczny: Oceniamy kogoś na podstawie jednej cechy osobowości. Np. Wysoki mężczyzna automatycznie staje się obrońcą kobiet; uprzedzenia wobec blondynki (głupia) itp.
4. Efekt wstrzymania: Mamy tendencję do oceniania osób, które lubimy mniej niż innych. Sympatia może być myląca.
5. Efekt statusu społecznego: Różne zachowania ludzi z niższych i wyższych sfer społecznych (np. profesor, polityk, lekarz, kierownik, pracownik).
6. Projekcja: samo-projekcja na inną osobę. Na przykład rodzice zmuszają swoje dzieci do pójścia do konkretnej szkoły, do której oni chcieliby uczęszczać (ale nie mogli), popychają ich do robienia rzeczy, w których oni zawiedli itp.
7. Uprzedzenia i stereotypy: Ustanowione, fałszywe opinie zniekształcają rzeczywistość np. Niemcy są źli (na podstawie obrazu Niemców z okresu II wojny światowej)

Nauczyciel podsumowuje zadanie.

Pytania do dyskusji:

Czy oceniasz ludzi na podstawie ich wyglądu?

Czy kiedykolwiek przyszło ci do głowy, że zostałeś osądzony? Czy ta opinia była właściwa, czy nie?

Na co możesz wpłynąć? Czego powinieneś unikać oceniając nieznanomych?

Podsumowanie / Kontynuacja:

Uczniowie regularnie kontaktują się z innymi ludźmi. Nauczyciel przypomina uczniom, aby nie osądzali ludzi według ich wyglądu, na podstawie pierwszego wrażenia, według uprzedzeń czy stereotypów. Radzi im, aby unikali pochopnego osądu. Nauczyciel może organizować od czasu do czasu sesje, na których uczniowie dzielą się swoim doświadczeniem i podają przykłady ich codziennego życia z powodu szybkiego osądu i skutecznego unikania takiego szybkiego oceniania.



ZADANIE NR 7: **Bezcenny aparat fotograficzny**

Obszar: Samoświadomość i rozwój / Umiejętności życiowe

Grupa wiekowa: Od 6 do 10 lat

Metoda pracy: Odgrywanie ról

Czas trwania: 45 minut ogółem

Cele i zadania:

Celem działania jest zachęcenie uczniów do rozwijania umiejętności wyszukiwania i zarządzania informacjami, uczenia się, jak definiować kryteria i jak je rozróżniać oraz zwiększanie świadomości finansowej.

Materiały i zasoby:

Komputer lub laptop.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

To ćwiczenie może zostać zrealizowane na dwa sposoby:

- w klasie;
- jako zestaw prac domowych.

W każdej z tych opcji pracujemy na zasadzie indywidualnej, jak i pracy w małych zespołach; decyzja zależy od nauczyciela.

Jest to proste zadanie, w którym nauczyciel najpierw instruuje klasę, a następnie pozwala wszystkim poradzić sobie z zadaniem we własnym zakresie: "Odłożyłeś 200 euro i chcesz kupić nowy aparat fotograficzny w ramach danego budżetu. Wszystko, co musisz zrobić, to wybrać aparat odpowiedni do twoich celów i dostępny za 200 euro lub mniej. "

Nauczyciel dodaje, że uczniowie powinni następnie przedstawić konkretną markę i model wybranego aparatu, ale także opisać, w jaki sposób dokonali swojego wyboru.

Celem ćwiczenia nie jest wybranie najlepszego dostępnego aparatu (cena / wydajność), ale pokazanie, że:

- Ludzie wybierają w różny sposób to, czego chcą.
- Poszukują i przetwarzają informacje na różne sposoby.
- Przypisują wiarygodność źródłom informacji w różny sposób.



Realizacja:

Nauczyciel zadaje klasie zestaw pytań, np.:

- Czy kolor obudowy aparatu był dla Ciebie ważny? Jeśli tak, to jaki kolor wybrałeś?
- Czy sprawdziłeś wagę i wymiary aparatu?
- Jakiej liczby pikseli potrzebujesz?
- Czy porównałeś rozmiary czujników?
- Czy zoom optyczny jest dla Ciebie ważny (i jego parametry)?
- Jaki obiekt był dla Ciebie do przyjęcia?
- Czy szukałeś trybu makro?
- Jaką baterię wolisz?
- Czy aparat powinien być wstrząsoodporny, wodoodporny?

Następnie nauczyciel rzuca wyzwanie klasie: "Teraz spróbuj ocenić, jak bardzo udało ci się wybrać odpowiedni aparat." W poniższej dyskusji powinno stać się jasne, że przy wyborze aparatu należy wyjaśnić cel zadania: że ludzie mają różne preferencje. (Dla niektórych wygląd liczy się bardziej niż jakakolwiek liczba pikseli, podczas gdy inni decydują się na największy dostępny zoom niezależnie od wielkości aparatu i tego, czy mogą go włożyć do kieszeni koszuli itd.)

Pytania do dyskusji:

- Co było dla Ciebie najtrudniejsze w tym ćwiczeniu i dlaczego?
- Co było dla Ciebie najłatwiejsze i dlaczego?
- Jakie kryteria zastosowałeś przy wyborze aparatu i jakie kryteria stosujesz w życiu codziennym? Dlaczego konkretnie te?
- Kiedy wybierasz produkt, jak sobie z tym radzisz?
- Do jakich źródeł informacji masz zaufanie?
- Co wpływa na twój wybór?

Podsumowanie / Kontynuacja:

Nauczyciel może przygotować indywidualne zadanie domowe. Może wybrać dowolny użyteczny produkt i poprosić uczniów, aby opisali, w jaki sposób dokonają wyboru zakupu produktu.

Jak podchodzili do wybierania tego, co chcieli?

Jakiego rodzaju informacji używali i jak je przetwarzali?

Czy uważają źródła informacji za godne zaufania?

Uczniowie omawiają na zajęciach, w jaki sposób wypełnili swoje zadanie i odpowiadają na powyższe pytania.



ZADANIE NR 8: Prestiżowy zawód

Obszar:	Motywacja do nauki / trudności w uczeniu się	Grupa wiekowa:	Od 6 do 10 lat
Metoda pracy:	Odgrywanie ról	Czas trwania:	45 minut ogółem

Cele i zadania:

Celem tego działania jest motywowanie uczniów do uczenia się i określenie ich orientacji zawodowej. Pomoże im to dokonać oceny różnych zawodów pod różnymi względami oraz określić ich znaczenie.

Materiały i zasoby:

- Długopisy i papier
- Arkusze kart pracy

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

- 1 Nauczyciel przygotowuje karty z nazwiskami zawodów dla wszystkich uczniów.
- 2 Nauczyciel mówi na początku: *"W przyszłości wszyscy z was będą chcieli zarobić pieniądze, założyć rodzinę i mieć własny dom. Ludzie wybierają taką pracę, która da im satysfakcję i pozwoli dobrze zarobić. Nie ma wątpliwości co do pieniędzy - kto nie chciałby dobrze zarabiać? W tym samym czasie istnieje wiele nieprzyjemnych miejsc pracy, w których szczególnie nie chcielibyście się znaleźć, i które nie poprawią niczyjej pozycji społecznej."*
- 3 Nauczyciel rozdaje karty z zawodami. Prosi wszystkich o uszeregowanie zawodów według ich użyteczności dla społeczeństwa i zapisywanie w kolejności od góry do dołu.
- 4 Następnie nauczyciel pozwala swoim uczniom zebrać się w grupach (np. czteroosobowych) i uzgodnić wspólną klasyfikację zawodów. Po zakończeniu grupy łączą się, tak aby klasa została podzielona w przybliżeniu na pół. Ponownie te grupy muszą osiągnąć porozumienie w sprawie rankingu zawodów.
- 5 Obie grupy porównują uwagi przed ostatnim zadaniem: to jest zadanie dla całej klasy, aby uzgodnić jeden wspólny ranking. Jednak tym razem kryterium nie jest to, jak społecznie użyteczne mogą być wymienione zawody, ale raczej należy je uszeregować według prestiżu, jaki posiadają.
- 6 Podsumowując, nauczyciel porównuje wynikowe rankingi i omawia doświadczenie.



Realizacja:

Pytania do dyskusji:

- Co wpłynęło na ciebie podczas opracowywania rankingu?
- W jaki sposób różniły się rankingi w zależności od przydatności i prestiżu?
- Który zawód jest najlepiej opłacany? Co do pensji, które z dwóch rankingów byłyby bliższe temu, jakie zrobiono razem z klasą?
- Jak może wyglądać ranking oparty na fizycznych i / lub umysłowych wymaganiach w tych zawodach?
- Jak wyglądałby ranking oparty na kwalifikacjach / stopniach / latach studiów?
- Kiedy wybierasz zawód, na ile jesteś pod wpływem jego prestiżu, możliwych pieniędzy, osobistych zainteresowań i twoich umiejętności?

Podsumowanie / Kontynuacja:

Nauczyciel może wyznaczyć indywidualną pracę domową uczniom, aby wybrali zawód, którego jeszcze nie omawiali i ocenili z różnych punktów widzenia: znaczenie społeczne, prestiż, pieniądze, osobiste zainteresowania, wiedza, umiejętności, kompetencje.

W klasie uczniowie czytają o swoim wyborze i powstaje ranking zawodów. Nauczyciel zapisuje na tablicy ranking i podsumowuje wyniki.

Następnie następuje omówienie wyników.



ZADANIE NR 9:

Pajęczyna (Jak masz na imię?)

Obszar:	Otwartość i integracja/włączenie	Grupa wiekowa:	Od 6 do 10 lat
Metoda pracy:	Metody ekspresyjne i praktyczne Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;	Czas trwania:	1 godzina szkoleniowa ogółem 45 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

- Zapoznanie się z uczestnikami grupy, poznanie imion;
- Rozwijanie postawy otwartości;
- Kształtowanie umiejętności nawiązywania pozytywnych relacji społecznych;
- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania uczestników grupy/zespołu;

Ćwiczenie to może inicjować jeszcze inne zabawy na zapoznanie się, w zależności od oceny sytuacji społecznej w grupie/klasie.

Materiały i zasoby:

Źródła:

Pawlak B., „Praca grupowa w edukacji wczesnoszkolnej”, WN UP, Kraków 2009
Wójcik E., „Metody aktywizujące w pedagogice grup”, Wyd. Rubikon, Kraków 2008

Zalecane jest, aby zajęcia odbywały się w pomieszczeniu zapewniającym swobodę ruchu. Należy przygotować kłębek wełny oraz wizytówki z imionami dzieci z grupy. Pomieszczenie powinno stwarzać możliwość rzucania kłębkami wełny do członków grupy.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Wskazówki:

- 1) W sali powinny być stoliki lub ławki, bądź krzeselka ustawione w koło.
- 2) Uczestnicy zajęć wypowiadają po kolei swoje imię, przedstawiają się dla przypomnienia lub utrwalenia (jeśli to początek wspólnej pracy).
- 3) Każdy uczestnik może przypiąć sobie lub postawić przed sobą wizytówkę ze swoim imieniem.

Realizacja:

Prowadzący wita grupę i inicjuje rozmowę na temat wspólnej nauki/pracy oraz potrzeby lepszego poznania się.



Następnie nauczyciel/prowadzący zapowiada ćwiczenie pt. „Pajęczyna”.

Do realizacji ćwiczenia/zabawy potrzebny jest kłębek wełny (grubej nici); uczestnicy zajęć stoją (siedzą) w kręgu lub przy stolikach, jedna osoba rzuca kłębek – trzymając za koniec nitki – do wybranego uczestnika, podając jego imię (jeśli zna) lub osoba odbierająca kłębek podaje własne imię. Tak poprzez kolejne rzuty powstaje „pajęczyna”. Następnie można zastosować zwijanie kłębka – teraz od końca następuje powtórzenie imion osób, do których rzucono kłębek.

Wskazówki dodatkowe:

1. Czas na wykonanie zadania (ok. 10–15 min).
2. Warto czuwać nad grupą, aby nikt z uczniów nie został pominięty.
3. Jeżeli grupa jest duża proponuje się dwukrotne powtórzenie zabawy, z udziałem połowy dzieci za każdym razem.

Podsumowanie / Kontynuacja:

1. Omówienie ćwiczenia:
 - Których imion jest najwięcej w naszej grupie?
 - Które imię jest najtrudniej zapamiętać?

2. Ćwiczenie może być kontynuowane poprzez zabawę: „Gorące krzesło” .

„**Gorące**” **krzesło** – prowadzący zaprasza po kolei uczestników do siebie na przygotowane krzesło i kieruje prośbę, aby osoba przedstawiła się i powiedziała o sobie przysłowiowe trzy zdania (należy precyzyjnie określić czas wypowiedzi (1 min) lub ustalić, że będzie to odpowiedź na następujące pytania (przykładowe): • Jak się nazywam? • Dlaczego pragnę wziąć udział w zajęciach? • Jakie mam hobby?

Jeżeli uczestnicy dobrze się znają, można zrezygnować z ćwiczenia lub je zmodyfikować (na przykład uczestnicy dobierają się w pary i wzajemnie o sobie mówią (przykład): • *To jest Łukasz;* • *Łukasz kolekcjonuje znaczki pocztowe* • *Jego hobby to filatelistyka.*

Wskazówki:

Wyżej wymienione techniki absolutnie nie wyczerpują zestawu składającego się na metody interakcyjne, ponadto mogą być modyfikowane i dostosowywane do potrzeb i okoliczności zajęć. Zastosowane w innej fazie mogą także pełnić funkcję energetyzującą, aktywizującą.



ZADANIE NR 10:

Herby (Poznajmy się lepiej)

Obszar:

Otwartość i integracja/włączenie

Metody ekspresyjne i praktyczne

Metoda pracy:

Techniki: Gry i zabawy interakcyjne.

Grupa wiekowa:

Od 6 do 10 lat

Czas trwania:

1 godzina szkoleniowa ogółem
45 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

- Zapoznanie się z uczestnikami grupy oraz prowadzącym zajęcia i zdobycie o nich informacji na temat ich doświadczeń i zainteresowań, w celu lepszego rozumienia;
- Rozwijanie postawy otwartości;
- Kształtowanie umiejętności nawiązywania pozytywnych relacji społecznych;
- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania uczestników grupy/zespołu;
- Wdrażanie do wypowiedzi na własny temat, przełamywanie lęku przed wystąpieniem na forum grupy;
- Uświadomienie sobie swoistych zainteresowań, swoich mocnych stron i zaprezentowanie ich innym;

Ćwiczenie to może inicjować jeszcze inne zabawy na zapoznanie się, w zależności od oceny sytuacji społecznej w grupie/klasie

Materiały i zasoby:

Źródła:

Janowski A., „Poznanie uczniów. Zdobywanie informacji w pracy wychowawczej”, „Fraszka Edukacyjna”, Warszawa 2002

Pawlak B., „Praca grupowa w edukacji wczesnoszkolnej”, WN UP, Kraków 2009

Wójcik E., „Metody aktywizujące w pedagogice grup”, Wyd. Rubikon, Kraków 2008

Zalecane jest, aby zajęcia odbywały się w pomieszczeniu zapewniającym swobodę ruchu. Pomieszczenie powinno stwarzać możliwość ustawienia krzeseł w krąg, skorzystania ze stolików lub podkładek podczas pracy indywidualnej (rysowania), dokonania prezentacji prac plastycznych („herbów”) wykonanych przez uczestników.



Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Wskazówki:

- 1) Należy przygotować tyle kart pracy z rysunkiem tarczy herbowej, ilu jest uczestników zajęć plus prowadzący.
- 2) W sali powinny być stoliki lub ławki oraz przybory do rysowania, kolorowania.
- 3) Grupa siedzi w kole. Uczestnicy zajęć wypowiadają po kolei swoje imię, przedstawiają się dla przypomnienia lub utrwalenia (jeśli to początek wspólnej pracy).

Realizacja:

1. Prowadzący wita grupę i inicjuje rozmowę na temat wspólnej nauki/pracy oraz potrzeby lepszego poznania się. Ćwiczenie może być także wykorzystane w sytuacji, gdy do wychowawcy docierają sygnały o niskim poziomie spójności grupy, myleniu imion, zwłaszcza , gdy grupa/klasa liczy 25 dzieci.

2. Następnie nauczyciel/prowadzący zapowiada ćwiczenie pt., „HERB” .

Zadaje pytania ukierunkowujące uczestników:

-Co to jest herb?

-Jakie znacie przykładowe herby?

-Co one przedstawiają?

-Dlaczego właśnie takie informacje są przedstawione na herbie?

-Czym jest herb dla danego rodu, rodziny lub osoby?

3. Nauczyciel wyjaśnia dzieciom, na czym będzie polegało ćwiczenie „HERB”:
„Proponuję Wam zabawę pt. „Herb”. Będzie ona polegać na tym, że każdy z Was otrzyma kartkę z rysunkiem herbu (tarczy herbowej), format A5. Każdy z Was pomyśli nad tym, co chciałby zaprezentować innym poprzez swój herb. Po wykonaniu rysunku (może być kolorowy, wykonany dowolną techniką plastyczną) opowiecie o swoim herbie. Dzięki temu wszyscy się lepiej poznamy. Ja również przygotuję swój herb.”

4. Uczestnicy zajęć, również prowadzący, prezentują swoje herby w szkolnej galerii (miejsce wystawowe), następnie pojedynczo podchodzą i opowiadają o tym, co zawiera ich herb.

Wskazówki dodatkowe:

1. Czas na wykonanie zadania (ok. 10–15 min)

2. Prezentacja herbów może się odbyć w formie tzw. rundki

Można zastosować zasadę dobrowolności, tzn. najpierw wypowiadają się osoby chętne (w tym czasie inne dzieci nabierają zaufania, pewności siebie, obserwują rówieśników).



Podsumowanie / Kontynuacja:

Omówienie ćwiczenia:

- Czego dowiedzieliście się o sobie?
- Kto ma podobne zainteresowania?
- Co Was zaskoczyło?

Wskazówki:

Wyżej wymienione techniki absolutnie nie wyczerpują zestawu składającego się na metody interakcyjne, ponadto mogą być modyfikowane i dostosowywane do potrzeb i okoliczności zajęć. Zastosowane w innej fazie mogą także pełnić funkcję energetyzującą, aktywizującą.

ZADANIE NR 11 : Matematyka dla Smyka

Obszar:	Motywacja do nauki/Trudności w uczeniu się	Grupa wiekowa:	Od 6 do 10 lat
Metoda pracy:	Metody problemowe, praktyczne i ekspresyjne; Techniki: ćwiczenia praktyczne;	Czas trwania:	1 godzina szkoleniowa ogółem 45 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

- Wzbogacenie kompetencji uczniów w zakresie kompetencji kluczowych - kreatywności, inicjatywności i przedsiębiorczości;
- Doskonalenie umiejętności uczenia się i rozwiązywania problemów matematycznych;
- Kształtowanie umiejętności kodowania informacji w wybrany przez siebie sposób;
- Kształtowanie umiejętności twórczego rozwiązywania dostrzeżonych lub podanych przez prowadzącego problemów;
- Radzenie sobie z zadaniami; doświadczanie poczucia sukcesu;
- Świadomość swoich mocnych stron.

Materiały i zasoby:

Źródło:

Harmin M., „Duch klasy; Jak motywować uczniów do nauki?”, CEO, Warszawa 2004

Helm J. H., Katz L. G., „Mali badacze-metoda projektu w edukacji elementarnej, Wyd. CODN, Warszawa 2003

Wiatrak E., „Pozwólmy dzieciom uczyć się”, IBE, Warszawa 2013

Wskazówki:

1) Zalecane jest, aby zajęcia odbywały się w pomieszczeniu zapewniającym swobodne przemieszczanie się oraz pracę przy stolikach.

2) Do zrealizowania zajęć potrzebne są: kolorowe karteczki biurowe w ilości po 3 lub 5 dla każdego uczestnika zajęć, kredki, kartki w kratkę dla każdego uczestnika.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Prowadzący rozmawia z uczniami na temat znaczenia wyrazu „sukces”.

- *Co oznacza wyraz „sukces”?*
- *Kto podałby przykład sukcesu odniesionego w szkole, poza zajęciami szkolnymi, w domu, w grupie rówieśniczej?*
- *A jak dorośli rozmawiają o swoich sukcesach?; Co jest dla nich sukcesem?*
- *Dlaczego niektórzy odnoszą sukcesy sportowe? Od czego to może zależeć?*
- *Dlaczego nie wszyscy mogą odnosić takie same lub podobne sukcesy?*
- *Czy Wy chcielibyście odnieść sukces podczas dzisiejszych zajęć?*

Gwarantuję Wam, że tak się stanie.

Wyjaśnienie zadania: Za chwilę każdy z Was wybierze sobie 3 karteczki w dowolnym kolorze; na każdej karteczce namaluje kredkami owoc, który najbardziej lubi (na jednej karteczce jeden owoc, a więc każdy uczeń poda 3 owoce, które mu najbardziej smakują). Stworzymy w klasie ranking popularności owoców, zdiagnozujemy, które owoce należą do wybieranych najczęściej, a które rzadziej, które wcale nie cieszą się zainteresowaniem.

Realizacja:

1. Uczniowie rysują i kolorują na kartkach 3 swoje ulubione owoce.
2. Uczniów, którzy skończyli pracę, prowadzący zaprasza w wybrane wolne miejsce w sali, by położyli swoje rysunki.
 - *Jak ułożyć karteczki, by bez liczenia można zobaczyć, który owoc uzyskał najwięcej głosów/wyborów?*
3. Uczniowie kładą karteczki w sposób następujący: pierwszy uczeń kładzie karteczki jedna obok drugiej, kolejni uczniowie powtarzające się owoce układają ku górze (pionowo), jeden nad drugim, a jeśli ktoś po raz pierwszy kładzie owoc (dotychczas nie wybrany przez poprzedników, kładących swoje obrazki), dokłada go poziomo. Ważne, by karteczki kładziono równo, jedna w drugą. Tym sposobem, gdy wszyscy położą swoje karteczki, powstaje określony układ, odzwierciedlający ranking owoców w danej klasie/grupie. Dajmy na to, jeśli słupek jabłek będzie najwyższy, to znaczy, że jabłka wygrały ranking. Jeżeli winogrono, mirabelka, borówka, jagoda zostały wybrane tylko raz, to te słupki będą najniższe (itd.)
4. Dyskusja:
 - Który owoc wygrał ranking popularności?
 - Które owoce były wybierane najrzadziej?
 - Które owoce uzyskały taką samą ilość wyborów?
 - Jak uporządkować ten układ, aby odzwierciedlał wybory od największych do najmniejszych?



Wskazówki:

- 1) Karteczki biurowe są małe, a więc rysowanie wszystkich owoców powinno zająć maksymalnie 5-7 minut
- 2) Miejsce do ekspozycji rysunków owoców powinno być w takim miejscu w sali, by uczniowie po odłożeniu obrazków, mogli stanąć dookoła i swobodnie obserwować powstały układ oraz odpowiadać na pytania.

W dużej liczbie grup należy przydzielić po 3 karteczki, jeżeli grupa uczestników jest mała można zwiększyć ilość wybieranych owoców (4-5).

Podsumowanie / Kontynuacja:

1. Omówienie ćwiczenia:
 - Czy zaskoczyły Was jakieś informacje?
 - Spróbujcie wymyśleć jak najwięcej zadań matematycznych do układu obrazków: na dodawanie, na odejmowanie, na mnożenie, na dzielenie
2. Ćwiczenie w kodowaniu informacji:
Prowadzący zajęcia poleca przedstawić/odtworzyć uczestnikom układ obrazków na kartce papieru w kratkę. Sposoby odzwierciedlenia mogą być różnorodne, co będzie uzależnione od możliwości poznawczych uczniów: może powstać wykres słupkowy - histogram (ile karteczek, tyle kratek), mogą być ikonki owoców, mogą być osie liczbowe itd. Następnie uczniowie wymieniają się kartkami, obserwują rozwiązania rówieśników, swoje sukcesy. Wszystkie grupy zasługują na pochwałę.
3. Zaproponujcie, w jaki inny sposób wykorzystamy karteczki z rysunkami owoców.
Uczniowie mogą podawać swoje pomysły: praca plastyczna pt. „Kosz z owocami”, stworzenie innego układu/rankingu: według koloru owoców-których jest najwięcej: czerwonych, żółtych, zielonych itd., według koloru wybranych przez uczniów karteczek itd.

Wskazówki:

- 1) Uczniowie zamiast owoców mogą wykonać ranking warzyw, samochodów, zabawek lub innych obiektów; ćwiczenie można dostosować do kalendarza przyrody, okoliczności, np. ustalenie popularności zabawek choinkowych.
- 2) Warto zwrócić uwagę, że w tej zabawowej formie realizowane są treści matematyczne, uczniowie uczą się robić wykresy, posługują się reprezentacjami zastępczymi, każdy na miarę swoich możliwości. Odnoszą sukcesy.



ZADANIE NR 12: Fasolki

Obszar:	Motywacja do nauki/Trudności w uczeniu się	Grupa wiekowa:	Od 6 do 10 lat
Metoda pracy:	Metody problemowe, praktyczne i ekspresyjne; Techniki: ćwiczenia praktyczne ;	Czas trwania:	1 godzina szkoleniowa ogółem 45 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

- Wzbogacenie kompetencji uczniów w zakresie kompetencji kluczowych - kreatywności, inicjatywności i przedsiębiorczości;
- Doskonalenie umiejętności uczenia się i rozwiązywania problemów matematycznych;
- Kształtowanie umiejętności twórczego rozwiązywania dostrzeżonych problemów;
- Doskonalenie współpracy w grupie;
- Doświadczanie poczucia sukcesu.

Materiały i zasoby:

Źródło:

Helm J. H., Katz L. G., „Mali badacze-metoda projektu w edukacji elementarnej, Wyd. CODN, Warszawa 2003

Wskazówki:

- 1) Zalecane jest, aby zajęcia odbywały się w pomieszczeniu zapewniającym swobodne przemieszczanie się oraz pracę przy stolikach lub na dywanie.
- 2) Do zrealizowania zajęć potrzebne są: duże nasiona fasoli, z jednej strony pokolorowane (spray) na złoto lub w kolorze srebrnym, kredki, kartki w kratkę dla każdej grupy.
- 3) Grupy powinny liczyć do 6 uczestników.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Prowadzący stawia przed dziećmi okazały pojemnik z nasionami fasoli; najlepiej tej odmiany, która ma duże nasiona. Rozmawia z uczniami na temat:

- *Co to jest?*
- *Jakie są te nasiona?*
- *Co w nich jest naturalne, a co sztuczne?*



- *Ile ich jest?* (Orientacyjnie: dużo, mało).

Wyjaśnienie zadania:

Zabawa dowolna z fasolkami. Każdy bierze z ogólnej puli tyle fasolek, ile zmieści w dłoniach. Uczestnicy mogą proponować swoje zabawy, układy przedstawiające dowolne kompozycje itd. Mogą tworzyć indywidualnie, w parach lub grupowo.

Realizacja:

1. Uczniowie są podzieleni na 6-osobowe grupy.
2. Każda grupa odlicza 10 fasolek. Pozostałe zwraca do pojemnika ogólnego.
3. Uczniowie kolejno zamykają w dłoniach 10 fasolek, potrząsają nimi, następnie wyrzucają przed sobą tak, by inni mogli obserwować układ kolorów na ziarnach: np. 6 białych i 4 złote, 5 białych i 5 złotych, 3 złote i 7 białych itd.
Liczbę rzutów przez każdego ucznia należy ustalić; na początek proponuje się, by każde dziecko rzuciło jeden raz.
4. Wszystkie wyrzucone kombinacje w danej grupie zostają zapisane na kartkach w kratkę. Uczniowie odczytują działania matematyczne. Na przykład:

U1; Uczeń 1; 6+4

U2; Uczeń 2; 5+5 itd.

5. Dyskusja:
 - Jakich układów było najwięcej w grupie?
 - Jakich układów było najwięcej w całej klasie?

Wskazówki:

1. Jeśli w zabawie biorą udział dzieci 6-letnie należy zmniejszyć ilość fasolek do 7 dla grupy.

Podsumowanie / Kontynuacja:

Omówienie ćwiczenia:

- Co zwróciło Waszą Uwagę? (powtarzalność pewnych działań matematycznych)
- Jakie wnioski nasunęły się Wam podczas tego ćwiczenia? (mimo różnych liczb, wynik zawsze wynosi 10)

Wskazówki:

1. Uczniowie zamiast fasolek mogą wykorzystać dwukolorowe żetony (wierzch i spód żetonu powinny być w różnych kolorach).

ZADANIE NR 13: W twoich butach

Obszar:	Empatia i zarządzanie emocjami	Grupa wiekowa:	Od 6 do 10 lat
Metoda pracy:	Komunikacja / Interaktywne działania	Czas trwania:	1 godzina szkoleniowa ogółem 50 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

Uczniowie nauczą się rozpoznawać i identyfikować emocje, które odczuwają w określonych sytuacjach. Poprzez doświadczenia, dzieci wzmacniają samoświadomość i rozwijają umiejętności życiowe. Pierwszym krokiem jest **nauczenie ich empatii**, ponieważ dzięki empatii mogą rozpoznać i zidentyfikować swoje emocje. Dzieci muszą rozpoznać emocje i zidentyfikować je, a głównym sposobem na to jest empatia: cecha, która pozwala "chodzić w czyichś butach". Inne obejmują pomoc dzieciom w rozwijaniu poczucia siebie jako opiekuńczych ludzi, poprzez angażowanie ich w działaniach, w których mogą być hojni i modelując szczodrość wobec innych. **Komunikacja empatyczna** będzie rozwijana i ulepszana, aby zwiększyć pozytywne emocje i łączność społeczną.

Materiały i zasoby:

- Komunikacja
- Czytanie książek
- Oglądanie filmów
- Plakat i naklejki

Załączniki (źródła):

<https://startempathy.org/resources/>

http://startempathy.org/wp-content/uploads/2015/10/StartEmpathy_Toolkit.pdf

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Dzieciom nie wystarczy po prostu powiedzieć o zachowaniach, takich jak dobroć i dzielenie się, muszą ich rzeczywiście doświadczyć.

Przed rozpoczęciem rozwijania empatii w jakimkolwiek znaczącym sensie nauczyciele muszą stworzyć warunki, w których empatia może się rozwijać.

Po pierwsze, nauczyciel powinien **stworzyć bezpieczną przestrzeń**, która oznacza oparte na zaufaniu środowisko, które pozwala dzieciom wczuć się w sytuację. Następnie nauczyciel **zamienia ustawienie ławek w klasie** i tworzy pary, które nie znają się wystarczająco dobrze. W takim środowisku: różnorodność jest atutem edukacyjnym i wzmacnia emocjonalną ekspresję. Samo-zrozumienie wymaga podstawowego słownictwa do opisanie uczuć i emocji,



co jest powszechnie określane jako "umiejętność emocjonalna". Nauczyciele są mentorami, którzy muszą **zakomunikować** uczniom **kilka słów tematycznych**, aby skupić się na słowach identyfikujących emocje, takie jak radość, strach, frustracja lub ciekawość. Co więcej, dzieci są gotowe, **aby zacząć oglądać krótkie filmy lub słuchać opowieści wybranych przez nauczyciela**. Dzięki temu procesowi dzieci mogą przyjmować nowe perspektywy i rozpoznawać myśli i uczucia innych. Następnie mogą omawiać te uczucia z innymi. Dzięki odpowiednim materiałom i zasobom, wybranym i przygotowanym przez nauczyciela, dzieci będą mogły wzrastać emocjonalnie i zdobywać umiejętności życiowe przydatne w życiu codziennym i w przyszłości. Nauczyciel ma naklejki, które wręczy uczniom, gdy zauważy, że uczeń zachowuje się uprzejmie / empatycznie.

Realizacja:

Klasa wykonuje razem krótkie działania, budując spójność klasy poprzez aktywne uczestnictwo empatyczne.

Komunikacja: nauczyciel wybiera jedno uczucie i rozpoczyna dialog (np. Jak wygląda "szacunek" w codziennej praktyce?). Nauczyciel i uczniowie identyfikują określone zachowania, które mogą zastosować w praktyce i za które ponoszą odpowiedzialność, mówią na przemian, słuchają opinii innych itd. (15 min).

Częścią ćwiczenia jest alternatywne tematyczne **opowiadanie** i **oglądanie krótkich filmów wideo*** jako podstawa refleksji. Historie, a także filmy, pozwalają ludziom nosić buty tych, których doświadczenia różnią się od własnych. Poprzez opowieści dzieci wkraczają najpierw w wymyślony świat i napotykają postacie, okoliczności i wydarzenia, których nigdy by nie doświadczyli. Poznawanie historii innych jest sposobem na eksperymentowanie z empatią. (35 minut).

Kiedy dziecko, podczas lekcji, wykonuje akt dobroci lub korzysta z niego, otrzymuje nagrodę (np. naklejka kwiatek). **Plakat**, który pokazuje ogród, zwany "Dzielnym dziedzińcem", jest przymocowany do ściany sali lekcyjnej. Naklejki kwiatowe sprawiają, że ogród kwitnie.

*Np. <https://www.youtube.com/watch?v=icIIUdTEQnU>
<https://www.youtube.com/watch?v=icIIUdTEQnU>
<https://www.youtube.com/watch?v=CQJz0sVtoYA>

Podsumowanie / Kontynuacja:

Zajęcia wykorzystują podejście prewencyjne, ucząc uczniów umiejętności rozpoznawania emocji i zarządzania nimi oraz właściwego współdziałania z innymi. Celem jest, aby dzieci były szczęśliwsze, delikatniejsze i bardziej interaktywne, a także aby wzmacniały poczucie własnej wartości. Nauczyciele oceniają, raz w miesiącu, zachowania emocjonalne, stwarzając warunki, w których empatia może się rozwijać, wprowadzając życzliwość, będąc przykładem, jak dbać o innych i wprowadzając w praktyce zachowania do nauki.

Pod koniec zajęć można zauważyć poprawę w różnych aspektach empatii u uczniów. Co więcej, współuczestnictwo emocjonalne (nazywane również zarażeniem emocjonalnym) jest rozwijane, również przez empatyczną troskę, która jest motywacją do opiekowania się osobami, które są szczególnie wrażliwe lub zestresowane.

Ostatecznie, wzmacnia się perspektywa, zdolność do świadomego „wchodzenia” w umysł innej osoby i wyobrażenia sobie, co ta osoba myśli lub czuje. Dzieci, w odpowiednim okresie po



zakończonych zajęciach (np. 2 miesiącach), podczas konwersacji w grupie okazują większy postęp w zakresie zrozumienia emocji, myśli i empatii.



**ZADANIE NR
14:**

Kiedy wszystko idzie źle...

Obszar:

Radzenie sobie ze stresem

Grupa wiekowa:

Od 6 do 10 lat

Metoda pracy:

Działania / strategie radzenia sobie ze stresem

Czas trwania:

1 godzina szkoleniowa
ogółem
50 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

Ponieważ dzieci spędzają większość dnia w klasach, nauczyciele mogą odgrywać ważną rolę w minimalizowaniu ich stresu. Duża część edukacji społecznej i emocjonalnej polega na pomaganiu uczniom w poznawaniu emocji, języka i umiejętności, które pomogą im skutecznie "naprawić", gdy coś pójdzie nie tak. Istnieje wiele **technik radzenia sobie ze stresem**, które wykorzystują strategie radzenia sobie ze stresem. Nauczyciel może pomóc uczniom w budowaniu umiejętności rozwiązywania problemów. Głównym celem jest wspieranie uczniów biorących odpowiedzialność za własne zachowanie i rozwijanie umiejętności skutecznego negocjowania "naprawiania" rzeczy, gdy coś pójdzie nie tak. Uczniowie będą potrafili definiować stres, wyjaśniać źródła stresu, omawiać metody i planować radzenie sobie ze stresem.

Gdy coś pójdzie nie tak, nauczyciele mogą wspierać dzieci, aby uniknąć stresu, wdrażając przydatne praktyki, aby utrzymać emocje pod kontrolą.

Materiały i zasoby:

- mała niszczarka papieru;
- papier;
- długopisy;
- kosz na śmieci;
- odtwarzacz CD.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Uczniowie często zmagają się ze stresem; uświadomienie im, jak rozpoznać stres w sobie i u innych, pomoże im radzić sobie z tymi sytuacjami znacznie lepiej. Ponieważ dzieci spędzają większą część dnia w salach lekcyjnych, mogą doświadczać stresów związanych z zadaniami, sytuacjami i relacjami z kolegami z klasy lub z nauczycielami: gdy coś idzie nie tak, nauczyciel / pedagog odgrywa ważną rolę w ograniczaniu stresu. W tym ćwiczeniu nauczyciel powinien **przygotować salę**, która będzie bezpieczna i przesunąć ławki bliżej ścian, ustawiając je w kręgu, ponieważ często czynności wymagają użycia ciała. Następnie nauczyciel **umieszcza narzędzia**: kosz na śmieci przy drzwiach i małe niszczarki papieru, papier i długopisy na ławkach, tak aby uczeń mógł z nich korzystać podczas pierwszej części zadania (*Za drzwiami*),



która ma na celu zachowanie spokoju, aby dzieci mogły zagłębić się w swoich własnych myślach. W konsekwencji, dzieci mogą dzielić się swoimi przemyśleniami z rówieśnikami i nauczycielami. Następnie nauczyciel **zaprasza dzieci do zajęcia miejsca w centrum pokoju** (*Rówieśnicze wzajemne słuchanie*). **Zasady dotyczące bezpiecznego dzielenia się** (szacunku, braku dokuczania, dzielenia się informacjami, o których nie mówi się po zakończeniu ćwiczenia, poszanowania wszystkich uczuć, pomysłów, opinii) są wdrożone przez nauczyciela. Pod koniec tych zajęć nauczyciel **włącza odtwarzacz CD**, a dzieci mogą słuchać muzyki klasycznej i poruszać się po klasie, wykonując **ćwiczenia fizyczne – rozciągające – zalecane przez nauczyciela**. Ważne jest zaangażowanie zarówno umysłu, jak i ciała, w opanowanie stresu.

Realizacja:

Za drzwiami: umieść karty, długopisy a kosz na śmieci przy drzwiach do klasy. Poproś każdego ucznia o napisanie słowa lub zdania, które reprezentuje coś, co powoduje stres, a następnie poproś o włożenie kartki do kosza. Problem nie zniknie, ale działanie zachęca uczniów do zostawienia stresu poza klasą i połączenia się z własnymi myślami. (5 min)

Rówieśnicze wzajemne słuchanie: przed rozpoczęciem osoby chętne wyraźnie demonstrują zadanie. Zachęć uczniów do samodzielnego ćwiczenia tej metody dla siebie samego, ale też nawzajem w celu wzajemnego wsparcia. Nauczane i ćwiczone są umiejętności słuchania: uczniowie powinni być w parach (uczniowie znajdują partnera). Uczeń nr 1 mówi, a uczeń nr 2 po prostu słucha (np. Pyta ucznia 1, czy podzieli się tym, co czuje dzisiaj i dlaczego, lub opowie o wszelkich obawach lub zmartwieniach, których doświadcza). Po 1-3 minutach uczniowie zmieniają się rolami. Następnie uczeń nr 2 odpowiada na to samo pytanie. Po wymienieniu się odpowiedziami pary zmieniają się w trójki: uczeń nr 1 rozmawia, podczas gdy słuchacze nr 2 i nr 3 słuchają (np. poproś ucznia 1, aby opowiedział o możliwościach i rozwiązaniach związanych z bieżącym problemem lub problemami stresowymi, których doświadcza lub które go dotyczą). Co 1-3 minuty uczniowie zmieniają się, aż każdy uczeń w grupie będzie miał czas na swoją wypowiedź. (30 min)

Słuchanie muzyki oraz utrzymywanie dzieci w ruchu: aby zakończyć ćwiczenie, uczniowie mogą poruszać się po sali, rozciągać się itp. Ponadto badania pokazują, że muzyka pomaga ludziom się zrelaksować, a muzyka klasyczna jest świetna do pracy w klasie. (15 min)

Podsumowanie / Kontynuacja:

Nauczyciel może podjąć dalsze działania ćwicząc z uczniami w innym czasie (raz w miesiącu). Zachęć uczniów do samodzielnego ćwiczenia tej metody dla siebie samego, nawzajem w celu wzajemnego wsparcia. Dyskusja klasowa: zamiast quizu lub testu, który jest punktowany, dyskusja pomaga określić zrozumienie tego aspektu przez uczniów. Ważne jest, aby upewnić się, że wszyscy uczniowie są w stanie zademonstrować swoje umiejętności tutaj, tak aby nikt nie „zaginał” w grupie. Każdy uczeń musi dostać tyle uwagi, ile jest potrzebne. W ten sposób uczniowie mogą dzielić się z całą klasą doświadczeniem: dzielą się myślami i uczuciami, ale także rozwijają umiejętność słuchania, jak to jest słuchać intencjonalnie bez komentarza. Nauczyciel sugeruje również każdemu uczniowi, aby rysował na tablicy wyraz twarzy (emotikon), w zależności od tego, jak bardzo uczeń był zadowolony z wykonywanej czynności. Wyraz twarzy wyrysowany na tablicy różni się w zależności od zadowolenia, jakie osiąga uczeń.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Nauczyciel wspólnie z uczniami sprawdza, czy w wyniku aktywności odczuwa ulgę, spokój, koncentrację lub mniejszy stres.

ZADANIE NR 15: Pozytywna samo-rozmowa

Obszar:	Empatia i zarządzanie emocjami	Grupa wiekowa:	Od 6 do 10 lat
Metoda pracy:	Wykład/Rękodzieło	Czas trwania:	1 godzina szkoleniowa ogółem 50 minut na godzinę szkoleniową

Cele i zadania:

Nieprzydatne myślenie utrudnia radzenie sobie ze stresującymi rzeczami, ale można je zmienić w realistyczne pomocne myślenie i **pozytywne mówienie**, które są dobrym sposobem radzenia sobie z emocjami. Te postawy zwiększają pozytywne uczucia u uczniów, a tym samym zdolność radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Oznacza to podejście w pozytywny i produktywny sposób. Działania tego modułu koncentrują się na budowaniu silnego poczucia tożsamości i odkrywaniu, jak można pielęgnować i rozwijać poczucie własnej wartości. Po wykonaniu zajęć dzieci będą mogły wykazać pozytywne nastawienie, wyglądać na pewne siebie i mieć realistyczne oczekiwania wobec siebie.

Materiały i zasoby:

- Komunikacja
- Wykłady: Dyskusja na temat zarządzania emocjami
- Dyskusja klasowa (Dyskusja w parach)
- Przędza
- Drewniane koraliki z alfabetem

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Nauczyciel rozpoczyna lekcję przez **komunikację z uczniami**. Samo-rozmowa to wewnętrzny głos, który pojawia się w naszych głowach w trakcie godzin pracy/aktywności. Nauczyciel zachęca uczniów do rozmowy o rzeczywistych wyzwaniach i sytuacjach. Opowiedz o wyzwaniach, z jakimi borykają się dzieci i jak się z nimi czują. Nauczyciel kieruje ucznia, aby ułożył sytuację w realistyczny sposób, bez negatywnych myśli, zachęcając go do zbadania optymistycznego punktu widzenia. Dzięki **wykładom**, nauczyciel pokazuje różnicę od powiedzenia sobie: "Jestem niekompetentny, nie mogę uwierzyć, że nie zaliczyłem tego testu" lub "Jestem rozczarowany tym, co zrobiłem podczas testu, ale zamierzam porozmawiać z nauczycielem i uczyć się więcej następnym razem". **Pozytywna samo-rozmowa** może mieć duży wpływ na to, jak uczniowie myślą i czują. Z biegiem czasu, angażowanie się w bardziej pozytywną samo-rozmowę może pomóc zmniejszyć stres, poprawić poczucie własnej wartości, zwiększyć motywację, inspirować wydajność i poprawić ogólne zdrowie psychiczne i fizyczne. Aby uczniowie lepiej poznali pojęcia wyrażone w klasie, zadanie zakończy się **działaniem twórczym** uczniów. Nauczyciel daje uczniom **materiał do zrobienia własnej bransoletki**, ze



słowem, które przypomina im pozytywną koncepcję ("Jest w porządku") i którą mogą nosić. Ostatecznym celem dla dzieci jest rozwinięcie silniejszego poczucia pewności siebie, pozwalając im stać się bardziej niezależnymi i osiągnąć po drodze swój indywidualny potencjał.

Realizacja:

Model pozytywnej samo-rozmowy: to zadanie można wykonać w małych grupach, 1: 1 lub nawet w większych grupach. **Nauczyciel zadaje pytania** typu: "Czego możesz się nauczyć z tej sytuacji?", "Co może być pozytywnego z tego?", "Co zrobiłeś dobrze?" i "Jak może ci to pomóc w przyszłości?". Postaraj się skupić na tym, co pozytywne, co poszło dobrze, i czego można się nauczyć, zamiast zajmować się negatywnymi aspektami. Niepowodzenia i porażki to świetne okazje, aby skorzystać z pozytywnej samo-rozmowy, ponieważ są one najlepszym czasem kiedy czujemy się nieswojo. Skorzystaj z tych rzeczywistych sytuacji, aby pokazać, w jaki sposób pozytywna samo-rozmowa może pomóc Ci odzyskać równowagę w obliczu trudności lub rozczarowania (zarządzaj emocjami). Następnie nauczyciel próbuje **podać przykłady** świadomej decyzji skupienia się na dobru. Przedstawi siedem podstawowych umiejętności odporności - świadomość emocjonalną i samoregulację, kontrolę impulsów, optymizm, elastyczne i precyzyjne myślenie, empatię, poczucie własnej skuteczności, łączenie i osiąganie. Wyjaśni co to jest odporność w tym ujęciu i wdroży umiejętność budowania odporności w klasie. (30 minut)

Rzemiosło: **nauczyciel uczy budowania bransoletki** za pomocą koralików z alfabetem, aby stworzyć pozytywne stwierdzenie. Dzieci widzą na bransoletce pozytywne słowa lub oświadczenie, które przypomina im o aktywności, którą wykonali. Kiedy dzieci noszą bransoletkę, mogą widzieć, czuć i pamiętać pozytywne myśli.

Pomysły na bransoletki obejmują takie pojęcia jak: "Jest dobrze!", "Tak, mogę!" lub "Mogę to zrobić", "Potrafię", "Jestem silny" ... (20 min)

Podsumowanie / Kontynuacja:

Nauczyciel może omówić z uczniami zastosowanie działań realizowanych podczas zajęć. Okresowo nauczyciel będzie sprawdzał zachowanie ucznia (proponuje prawdziwą sytuację jako punkt wyjścia do dyskusji) i prosi o pozytywne przykłady wzmocnienia zaobserwowane w życiu ucznia. Wspólne działania w zakresie uczenia się: uczniowie pracują w grupie, aby rozwiązać problem lub mają zorganizowaną dyskusję.

ZADANIE NR 16: Pozytywna samo-rozmowa

Obszar:	Radzenie sobie ze stresem	Grupa wiekowa:	Od 6 do 10 lat
Metoda pracy:	Ćwiczenie strategii zarządzania stresem	Czas trwania:	1 godzina szkoleniowa ogółem 50 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

Dzieci nieustannie stawiają czoła nowym doświadczeniom. Nauczenie ich pozytywnej samo-rozmowy może być przydatne w budowaniu pewności siebie, łagodzeniu lęku i pomaganiu w koncentracji. Rozmawiaj z uczniami o sile samo-rozmowy i zapytaj ich, jak się czują, gdy słyszą pozytywne i negatywne wypowiedzi na własny temat. Pokaż im, jak mogą identyfikować się z tymi uczuciami w sytuacjach w szkole. Pozytywna samo-rozmowa może mieć duży wpływ na to, jak się myśli i czuje. Z biegiem czasu, angażowanie się w bardziej **pozytywną samo-rozmowę** może **pomóc zmniejszyć stres**, poprawić poczucie własnej wartości, zwiększyć motywację, inspirować produktywność i poprawić ogólne zdrowie psychiczne i fizyczne. Nauczyciele i wychowawcy mogą odegrać ogromną rolę w pomaganiu dzieciom w rozwijaniu własnego głosu w celu pozytywnego samodzielnego mówienia.

Materiały i zasoby:

- Tablica dla nauczyciela
- Bańka ochronna: brak wymaganych materiałów.
- Miękka aktywność fizyczna (uwaga): brak wymaganych materiałów.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

W celu przygotowania ćwiczenia nauczyciel musi wyciszyć zwykłą klasową paplaninę, zamknąć drzwi i poświęcić minutę lub dwie, aby zapewnić spokój. Następnie nauczyciel sporządza listę pytań do wykorzystania na zajęciach lub pisze je na tablicy.

Przygotowuje karty, w których uczniowie zapiszą odpowiedź na pytanie nauczyciela.

Przygotowuje bezpieczne środowisko lekcyjne dla ćwiczeń umysłowych i fizycznych.

Realizacja:

Nauczyciel pisze pytanie na tablicy "Czy czujesz stres?". Nauczyciel prosi uczniów o napisanie odpowiedzi na to pytanie (5 min).

Teraz podziel uczniów na małe grupy i poproś ich, by podzielili się swoimi odpowiedziami.

Dyskusja na forum klasowym, podzielenie się odpowiedziami uczniów i pozwolenie uczniom na podzielenie się stresującymi doświadczeniami. (10 minut)

Bańka ochronna: ta aktywność modeluje, jak czuć się bezpiecznie, nawet gdy czujesz się zestresowany/a. Nauczyciel instruuje dzieci, że są w dużej bańce, która ich otacza. Wewnątrz



bańki znajdują się wszyscy ludzie i rzeczy, które sprawiają, że czują się bezpiecznie (np. członkowie rodziny, przyjaciele, zwierzęta domowe). Pozwól im usiąść na kilka minut, aby posłuchali, jak ich ciała czują się w bezpiecznej przestrzeni, do której mogą wejść w swoich umysłach, gdy czują się zestresowani. (10 minut)

Następnie nauczyciel rozpoczyna **delikatną aktywność fizyczną** (uwaga): ćwiczenia głębokiego oddychania. Nauczyciel wprowadza i demonstruje koncepcję **głębokiego oddychania jako strategię redukcji stresu**, którą można wykorzystać w chwili obecnej, a także doskonałą umiejętność, aby skuteczniej radzić sobie z przyszłymi stresorami. Nauczyciel zaprasza wszystkich uczniów, aby wygodnie stanęli lub usiedli. Stańcie prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość barków z ramionami swobodnie opuszczonymi. Skup się na podbrzuszu. Oddychaj powoli i głęboko przez nozdrza. Powoli wydychaj powietrze przez usta, wydmuchnij je z ust jakby zdmuchując świecę. Zapytaj uczniów, jak zmieniło się ich ciało po ćwiczeniu (25 minut).

Podsumowanie / Kontynuacja:

Ćwicz kilka razy z klasą, aż osiągną komfortową umiejętność głębokiego oddychania. Zachęć uczniów do samodzielnego ćwiczenia (np. gdy czekają w kolejce, siedząc w autobusie do szkoły, przed snem itp.). Niech uczniowie nauczą techniki głębokiego oddychania przyjaciela lub członka rodziny. Gdy uczniowie rozwiną ten nawyk, automatycznie przejdą w tryb głębokiego oddychania i relaksacji.



**ZADANIE NR
17:**

Dzisiaj spotkam się z ...

Obszar:

**Samoświadomość i
rozwój / Umiejętności
życiowe**

**Grupa
wiekowa:**

Od 11 do 16 lat

Metoda pracy:

Praca indywidualna,
praca w grupie

Czas trwania:

1 godzina szkoleniowa
ogółem
60 minut na godzinę
szkolenia

Cele i zadania:

Działanie ma na celu:

- promowanie wiedzy o cechach własnych i innych, które pomagają budować przyjemne relacje;
- zachęcanie dzieci do bycia świadomym sieci relacyjnej i znaczenia, jakie ma w ich życiu, gdzie relacje - w zależności od tego, "ile" i "jak" one są - powodują dobre samopoczucie i spokój;
- stymulowanie umiejętności budowania relacji i umiejętności interpersonalnych zarówno w utrzymywaniu więzi, jak i w pozytywnym opracowaniu zakończenia relacji.

Materiały i zasoby:

- Karta pracy

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Przygotuj kartę pracy zawierającą:

Dzisiaj spotkam się z ...

Pomyśl o czterech osobach, z którymi chciałbyś spędzić cztery popołudnia

Popołudnie n. 1

Kogo wybrałeś? _____

Dlaczego? _____

Co lubisz w tej osobie? _____



Dokąd pójdziecie? _____

Co będziecie robić? _____

Co chciałbyś, aby ta osoba pomyślała o tobie pod koniec popołudnia? _____

Powtórz trzy razy

Realizacja:

Poproś dzieci, aby wykonały ćwiczenie, wypełniając formularz.

Później ułóż je w kółko i poproś uczniów, aby podzielili się z grupą tym, co napisali.

Podsumowanie / Kontynuacja:

Działania następcze koncentrują się na dynamice, narzędziach i działaniach i obejmują:

1. Wzmocnienie i zakotwiczenie treści: kluczowe tematy zostaną wznowione w ramach zajęć programowych, wzmacniając i integrując jako podejście metodologiczne;
2. Ocenę działań, skoncentrowaną na
 - aspektach metodologiczno-organizacyjnych w doświadczalnym start-up'ie operacyjnym;
 - postawach uczniów wobec podejścia, obserwując, czy i jak uczniowie rozwinęli większą samoświadomość;
3. Formalne uznanie celów edukacyjnych uczestników;
4. Rozpowszechnianie i wykorzystywanie rezultatów w celu:
 - zwiększenia świadomości wykonanej pracy;
 - rozszerzenia wpływu prowadzonych działań;
 - angażowania osób zainteresowanych i grup docelowych;
 - dzielenia się dobrymi praktykami, rozwiązaniami i know-how;
 - rozwijania nowych działań w ramach współpracy.



**ZADANIE NR
18:**

Rozwiąż zagadkę: Czy mim potrafi grać na skrzypcach?

Obszar:

**Samoświadomość i
rozwój / Umiejętności
życiowe**

**Grupa
wiekowa:**

Od 11 do 16 lat

Metoda pracy:

Praca w grupie, wspólne
uczenie się

Czas trwania:

1 godzina szkoleniowa
ogółem
50 minut na godzinę
szkolenia

Cele i zadania:

- Rozwijanie umiejętności wyrażania siebie poprzez komunikację niewerbalną.
- Wzmocnienie "skutecznej komunikacji".

Materiały i zasoby:

- Krzesła

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Nauczyciele przygotowują listę emocji, myśli, nastrojów, a nawet zapisują je na poszczególnych karteczkach, które uczniowie mogą losować.

Realizacja:

Uczniowie są zaproszeni do ustawienia swoich krzesła w półokręgu. Trzeba im wytłumaczyć, że ciało jest ważnym środkiem komunikacji, zdolnym do wyrażania naszych nastrojów, i dzięki któremu możemy potwierdzić, a nawet zaprzeczyć temu, co zostało powiedziane na poziomie werbalnym.

Każdemu uczestnikowi przypisuje się zadanie wyrażania emocji, myśli, stanu umysłu (sugerowanego przez nauczyciela lub losowania) tylko poprzez całkowite użycie ciała, w tym wyrazu twarzy i wyglądu. Pozostali uczestnicy będą musieli rozpoznać pokazywaną treść lub, przeciwnie, wyjaśnić, jakie postawy wprowadzały w błąd.

Na koniec każdy z nich zostanie poproszony o opisanie słowami tego, co czuł podczas wykonywania ćwiczenia.

Podsumowanie / Kontynuacja:

Działania następcze koncentrują się na dynamice, narzędziach i działaniach i obejmują:

1. Wzmocnienie i zakotwiczenie treści: kluczowe tematy zostaną wznowione w ramach zajęć programowych, wzmacniając i integrując jako podejście metodologiczne;
2. Ocenę działań, skoncentrowaną na:



- aspektach metodologiczno-organizacyjnych w doświadczalnym start-up'ie operacyjnym;
 - postawach uczniów wobec podejścia, obserwując, czy i jak uczniowie wzmocnili umiejętności komunikacyjne, także niewerbalne;
3. Formalne uznanie celów edukacyjnych uczestników;
4. Rozpowszechnianie i wykorzystywanie rezultatów w celu:
- zwiększenia świadomości wykonanej pracy;
 - rozszerzenia wpływu prowadzonych działań;
 - angażowania osób zainteresowanych i grup docelowych;
 - dzielenia się dobrymi praktykami, rozwiązaniami i know-how;
 - rozwijania nowych działań w ramach współpracy.



**ZADANIE NR
19:**

Drogi Przyjacielu, Piszę do Ciebie...

Obszar:

**Asertywność i
zarządzanie konfliktem**

**Grupa
wiekowa:**

Od 11 do 16 lat

Metoda pracy:

Praca indywidualna,
praca w zespole

Czas trwania:

120 godzin szkoleniowych
ogółem
60 minut na godzinę
szkolenia

Cele i zadania:

- wzmocnienie "skutecznej komunikacji";
- rozwijanie umiejętności wyrażania własnych praw i interesów w społecznie właściwy i konstruktywny sposób, bez naruszania praw innych;
- przyzwyczajanie uczniów do wyrażania swoich uczuć (zarówno pozytywnych, jak i negatywnych);
- zwiększenie możliwości wnioskowania o zmiany w zachowaniu osób, z którymi się kontaktujesz, wyrażanie opinii sprzecznych z poglądami innych, mówienie o niezgadaniu się na żądania / naciski uważane za nierozsądne, rozpoznawanie własnych ograniczeń, skuteczne zarządzanie krytyką;
- pobudzanie refleksji nad problemami i konfliktami zarówno z własnego punktu widzenia, jak i z punktu widzenia drugiej osoby;
- pomoc w lepszym wykorzystaniu wzajemnej komunikacji jako pokojowego rozwiązania konfliktów.

Materiały i zasoby:

- Kartki papieru i długopisy

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Wyjaśnij ćwiczenia i metody realizacji klasie.

Realizacja:

Każdy uczeń jest proszony o wskazanie sytuacji konfliktowej, w której bierze udział w zajęciach grupowych, w rodzinie lub z przyjaciółmi spoza szkoły.

Myśląc o konflikcie, uczeń przedstawi na piśmie (w formie listu), jak on / ona wyobraża sobie uczucia i emocje drugiej osoby, „wchodząc w jej buty” i dając głos temu, co czuje druga osoba w sytuacji konfliktu.

Pierwsza część zadania kończy dzieleniem się odpowiedziami na forum, bez oceniania treści.



Zostaną podkreślone myśli i trudności związane z odkrywaniem i mówieniem o pozycji drugiej osoby.

Następnie każdy uczeń odpowiada nowym listem na poprzedni. Współuczniąc odpowiedzi, dzieci starają się wyrazić, jak się czuły i jakie trudności napotykały przy formułowaniu własnego punktu widzenia, biorąc pod uwagę to, co wyrazili z perspektywy drugiej osoby.

Powstała refleksja skupi się na użyteczności ćwiczenia dla zrozumienia tego, co się dzieje, gdy ktoś jest w sporze lub kłótniach i jak można przezwyciężyć konflikt poprzez skuteczniejszą komunikację.

Podsumowanie:

Działania następcze koncentrują się na dynamice, narzędziach i działaniach i obejmują:

1. Wzmocnienie i zakotwiczenie treści: kluczowe tematy zostaną wznowione w ramach zajęć programowych, wzmacniając i integrując jako podejście metodologiczne;
2. Ocenę działań, skoncentrowaną na
 - aspektach metodologiczno-organizacyjnych w doświadczalnym start-up'ie operacyjnym;
 - postawach uczniów wobec podejścia, obserwując, czy i jak uczniowie wzmocnili własne umiejętności skutecznej komunikacji, asertywności i zarządzania konfliktem;
3. Formalne uznanie celów edukacyjnych uczestników;
4. Rozpowszechnianie i wykorzystywanie rezultatów w celu:
 - zwiększenia świadomości wykonanej pracy;
 - rozszerzenia wpływu prowadzonych działań;
 - angażowania osób zainteresowanych i grup docelowych;
 - dzielenia się dobrymi praktykami, rozwiązaniami i know-how;
 - rozwijania nowych działań w ramach współpracy.



**ZADANIE NR
20:**

Plakat umiejętności życiowych

Obszar:

**Samoświadomość i
rozwój / Umiejętności
życiowe**

**Grupa
wiekowa:**

Od 11 do 16 lat

Metoda pracy:

Wspólne uczenie się

Czas trwania:

120 godzin szkoleniowych
ogółem
60 minut na godzinę
szkolenia

Cele i zadania:

- Promowanie wiedzy na temat Umiejętności Życiowych, poprzez ich definiowanie i dzielenie się znaczeniem;
- Towarzyszenie uczniom w zdobywaniu wiedzy na temat ich sposobów komunikacji, metod interpersonalnych i emocjonalnych oraz szkolenie umiejętności życiowych, aby stały się aktywnymi umiejętnościami w codziennym życiu.

Materiały i zasoby:

- Wycinki z gazet, zdjęcia, komiksy
- Plakaty
- Nożyczki
- Klej
- Długopis

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Nauczyciele wprowadzają pojęcie Umiejętności Życiowych i ilustrują ich znaczenie i cechy, podkreślając ich znaczenie w umożliwieniu jednostce skutecznego radzenia sobie z wymaganiami i wyzwaniem dnia codziennego.

Aby umożliwić realizację ćwiczenia, nauczyciele przygotowują materiał złożony z obrazów z wycinków prasowych, słów kluczowych, rysunków przedstawiających / reprezentujących umiejętności życiowe.

Realizacja:

Klasa jest podzielona na podgrupy, które są proszone o połączenie z poszczególnymi umiejętnościami życiowymi zawartości udostępnionego materiału, który najlepiej je wyraża. Na koniec grupy omawiają na sesji plenarnej wykonaną pracę i zaczynają od definicji i reprezentacji Umiejętności Życiowych - starają się wymienić konkretne zachowanie, w którym każda kompetencja jest tłumaczona, aby połączyć teoretyczną definicję z przykładami z życia i uzyskać wspólną definicję Umiejętności Życiowych, wyrażoną w tworzeniu pojedynczego plakatu, który zostanie wystawiony w klasie, aby zapewnić uczniom dostęp do treści, nad którymi będą pracować podczas roku szkolnego.



Podsumowanie / Kontynuacja:

Działania następcze koncentrują się na dynamice, narzędziach i działaniach i obejmują:

1. Wzmocnienie i zakotwiczenie treści: kluczowe tematy zostaną wznowione w ramach zajęć programowych, wzmacniając i integrując jako podejście metodologiczne;
2. Ocenę działań, skoncentrowaną na:
 - aspektach metodologiczno-organizacyjnych w doświadczalnym start-up'ie operacyjnym;
 - postawach uczniów wobec podejścia, obserwując, czy i jak uczniowie zdobyli świadomość własnej komunikacji, interpersonalnych i emocjonalnych Umiejętności Życiowych, jako aktywnych umiejętności w codziennym życiu;
3. Formalne uznanie celów edukacyjnych uczestników;
4. Rozpowszechnianie i wykorzystywanie rezultatów w celu:
 - zwiększenia świadomości wykonanej pracy;
 - rozszerzenia wpływu prowadzonych działań;
 - angażowania osób zainteresowanych i grup docelowych;
 - dzielenia się dobrymi praktykami, rozwiązaniami i know-how;
 - rozwijania nowych działań w ramach współpracy.



**ZADANIE NR
21:**

Przedział pociągu

Obszar:

**Samoświadomość i
rozwój / Umiejętności
życiowe**

**Grupa
wiekowa:**

Od 11 do 16 lat

Metoda pracy:

Odgrywanie ról

Czas trwania:

45-60 minut

Cele i zadania:

Celem tego działania jest zachęcenie uczniów do rozwijania umiejętności wyrażania siebie w jasny sposób, dobrej autoprezentacji, rozwijania umiejętności komunikacyjnych poprzez celowe korzystanie z komunikacji niewerbalnej, uczenia się, jak utrzymywać kontakt i jak przekazywać informacje zwrotne.

Materiały i zasoby:

W przypadku dziewięciu głównych aktorów opis ról na kartkach papieru A4, zgodnie z Arkuszem Roboczym: Lista Pasażerów; dla pozostałych: kartki A4 i długopisy.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

- a) Nauczyciel organizuje pomieszczenie. Ustawia krzesła symulując przedział pociągu. Wybranych ośmiu aktorów dostaje swoje role, dziewiąty jest konduktorem.
- b) Pozostali uczniowie otrzymują kartki A4 do robienia notatek.

ARKUSZ ROBOCZY: LISTA PASAŻERÓW

Osoby w przedziale:

1. Choleryk, lat 40, mężczyzna, robotnik, w drodze do pracy, zirytowany wszystkim, przeklina rząd.
2. Melancholijna, młoda kobieta, studentka, w ciąży, podróżująca ze swoim partnerem, z bólem, chce otworzyć okno, szuka wygody.
3. Flegmatyk, młody człowiek, partner kobiety w ciąży (zaniedbujący ją), trochę prostak, czyta gazetę.
4. Sangwinik, starsza pani, wracająca z wnuczką z targu (w koszyku ma kurczaki, torby pełne słodyczy), gadatliwa, uspokajająca ćwierkające kurczaki i dziewczynę w ciąży.
5. Wnuczka, ciekawska, 5 lat, ekstrawertyk, cały czas zadając pytania, chce usiąść przy oknie.
6. Introwertyk, mężczyzna, ma założone słuchawki, uczy języka, recenzuje książki, nie może znaleźć biletu dla konduktora, zirytowany żywą wnuczką, chciałaby usiąść przy oknie.
7. Ekstrawertyczka, młoda mama, pracuje w księgarni, jest w drodze do lekarza, odcytana, komunikuje się z wnuczką, współpracuje z konduktorem, aby rozwiązać wszystkie problemy.
8. Niedoświadczony młody człowiek, cudzoziemiec, kupił niewłaściwy bilet kolejowy,



niezrozumiany przez konduktora, w drodze na wyprawę alpinistyczną.

9. Konduktor, działając zdecydowanie, postępuje zgodnie z przepisami, nalega na wykonywanie swoich obowiązków, konserwatywny, wycofany.

Realizacja:

- a) Nauczyciel rozpoczyna grę:
"Grupa ośmiu osób jedzie pociągiem, każda z nich ma inną osobowość, którą ma pokazać podczas scenki. Kiedy już jesteś w stanie zidentyfikować typ, musisz go zapisać - sangwinik, choleryk, flegmatyk, melancholik, introwertyk, ekstrawertyk. Zapisz też zawód, wiek, zainteresowania, problemy itp. poszczególnych postaci "
- b) Wskazówki dla aktorów: *"Jesteś w pociągu, wszyscy siedzą w jednym pomieszczeniu, staraj się nawiązać ogólną rozmowę, abyś mógł pokazać, kim jesteś, jakim typem osoby, podczas jazdy podchodzi konduktor. Utrzymujcie werbalny i niewerbalny kontakt przez cały czas - pokażcie jakąś interakcję! Będę w gotowości, aby wam pomóc. "*
- c) "Jazda pociągiem" trwa około 20 minut.
- d) Na znak nauczyciela zabawa się kończy. Widzowie następnie przedstawiają swoje notatki sporządzone podczas obserwacji, próbując określić, kto jest kim. Nauczyciel zarządza procesem (dyskusja). Ostatecznie każdy pasażer ujawnia kim był - lub starał się być!
- e) Na następnej lekcji nauczyciel może podsumować działanie i rozwinąć różne reprezentowane osobowości.

Pytania do dyskusji:

- Co było łatwe w realizacji zadania i co było trudne? Dlaczego?
- Czy było coś ciekawego, co odkryłeś podczas ćwiczenia?
- Co cię zaskoczyło?
- Która osobowość była najłatwiejsza do zidentyfikowania?
- Którą osobowość najtrudniej było zidentyfikować i dlaczego?
- Czy chciałbyś zagrać coś podobnego?
- Czy utożsamiałeś się z kimkolwiek?

Podsumowanie / Kontynuacja:

Aby utrzymać wyniki, można regularnie ćwiczyć tę aktywność, na przykład raz w miesiącu. Nauczyciel może wybierać różne postacie. Za każdym razem po zajęciach następuje dyskusja, podczas której uczniowie odpowiadają na powyższe pytania. Nauczyciel ocenia wyniki i zapisuje rozwój zdolności uczniów do rozpoznawania typów różnych osobowości.



**ZADANIE NR
22:**

Prawdziwe życie

Obszar:

**Motywacja do nauki /
trudności w uczeniu się**

**Grupa
wiekowa:**

Od 11 do 16 lat

Metoda pracy:

Odgrywanie ról

Czas trwania:

45 minut

Cele i zadania:

Celem działania jest rozwijanie motywacji do uczenia się u uczniów, a zwłaszcza uczenia się jak lepiej wykorzystywać wiedzę zdobytą w szkole lub w innym miejscu. Ma na celu zachęcenie uczniów do korzystania z różnych źródeł informacji i przetwarzania nabytych informacji.

Materiały i zasoby:

- Długopisy
- Arkusze papieru do flipcharta
- Arkusz roboczy - Jak zastosować wiedzę szkolną w praktyce

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

1) Przed ćwiczeniem, nauczyciel rozcina arkusz roboczy **"Jak stosować wiedzę szkolną w praktyce"** na paski i umieszcza je w trzech kopertach.

2) Nauczyciel wprowadza temat: "Czy czujesz się tak, jakbyś uczył się w szkole rzeczy, których nigdy nie będziesz potrzebował w życiu? Czasami marnujesz swój czas? Może nie zawsze zdajesz sobie sprawę, że to, co robisz w danym momencie to coś, czego się tutaj nauczyłeś?"

3) Nauczyciel dzieli uczniów na pary i przekazuje każdej parze kopertę z paskami z arkusza „Jak zastosować wiedzę szkolną w praktyce”. Podaje polecenie:

"Zastanów się, jakie są potrzeby i działania w danym obszarze, i odkryj, w jaki sposób wykorzystujesz w nim wiedzę i umiejętności szkolne. Zanotuj wiedzę i / lub umiejętności zdobyte w szkole i jak stosujesz je w praktyce. Macie około 5 minut, aby to zrobić. "

Arkusz pracy JAK STOSOWAĆ WIEDZĘ SZKOLNĄ W PRAKTYCE (Przykład)

Pomyśl o potrzebach i działaniach w wyznaczonym obszarze. Napisz, w jaki sposób wykorzystasteś w nim wiedzę i / lub umiejętności nabyte w szkole.

Twój obszar: Zakupy

Pomyśl o potrzebach i działaniach w wyznaczonym obszarze. Napisz, w jaki sposób wykorzystasteś w nim wiedzę i / lub umiejętności nabyte w szkole.

Twój obszar: Ulepszenia w domu



Pomyśl o potrzebach i działaniach w wyznaczonym obszarze. Napisz, w jaki sposób wykorzystałeś w nim wiedzę i / lub umiejętności nabyte w szkole.

Twój obszar: Hobby i rozrywki

.....

Realizacja:

Przydatne wskazówki dla nauczycieli - Obszary zastosowania

- a. Zakupy (arytmetyka, porównanie cen, obliczanie faktycznej kwoty rabatu wyrażonej w procentach, dodawanie i odejmowanie przy obsłudze pieniędzy)
- b. Ulepszenia w domu (matematyka - wymiana dywanu, płytek, malowanie wnętrza, fizyka - elektryczność itp.)
- c. Hobby i rozrywki (geografia, historia itp.)
- d. Dalsze studia / praca (styl i gramatyka, informatyka, języki obce, wiedza specjalistyczna w różnych dziedzinach itp.)
- e. Randki (literatura - słownictwo, poezja, biologia itp.)
- f. Uzyskanie pożyczki studenckiej (podstawowa ekonomia, matematyka itp.)

Nauczyciel prosi pary, aby zaprezentowały, co mają. Może zachęcać innych do uzupełniania prezentacji dodatkowymi, trafnymi pomysłami. Dokonuje zapisu na flipcharcie tematów (przedmiotów nauczania), o których się mówi. Na koniec podsumowuje:

"Oczywiście zgodzimy się, że niektóre rzeczy, których uczysz się w szkole, mogą być bardzo przydatne w prawdziwym życiu".

Pytania do dyskusji:

Czy coś cię zaskoczyło?

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, co robisz na co dzień pod względem tego, czego nauczyłeś się w szkole, czy to jest wiedza czy umiejętności?

Czy możesz pomyśleć o innym przykładzie, kiedy użyłeś tego, czego się nauczyłeś wcześniej?

Nauczyciel kieruje dyskusją w kierunku konkluzji w następujący sposób: Czasami myślimy, że to, czego nas uczą, jest nudne i bezużyteczne, ale w rzeczywistości tak nie jest.

Podsumowanie / Kontynuacja:

Aby utrzymać wyniki, nauczyciel może organizować tę aktywność regularnie, na przykład raz w miesiącu. W arkuszu **"Jak zastosować wiedzę szkolną w praktyce"**, można wykorzystać pytania, mając na uwadze nowy materiał nauczany w różnych przedmiotach szkolnych w okresie, który upłynął od ostatnich takich zajęć. W ten sposób uczniowie przyzwyczajają się do korzystania ze szkolnej wiedzy i umiejętności w praktyce i codziennym życiu.



**ZADANIE NR
23:**

To ja

Obszar:

Samoświadomość i rozwój / Umiejętności życiowe / Otwartość i integracja/ włączenie / Asertywność i zarządzanie konfliktem

Metoda pracy:

Ruch ciała
Informacje zwrotne
Dzielenie się w grupie

Grupa wiekowa:

Od 11 do 17 lat

Czas trwania:

1 godzina szkoleniowa
ogółem
50 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania własnych emocji (negatywnych i pozytywnych);
- Rozwijanie umiejętności rozumienia własnych emocji (negatywnych i pozytywnych);
- Rozwijanie umiejętności zmiany negatywnej sytuacji (emocji) na pozytywną.

Materiały i zasoby:

Staraj się używać muzyki instrumentalnej (bez tekstu), którą łatwo można śledzić poprzez ruchy ciała. Może to być muzyka, która wywołuje miłe uczucia i doznania. Możesz użyć tę playlistę w Spotify:

<https://open.spotify.com/user/diegazorama/playlist/1NKJw0HaWD5a2kvZaSEGOL>

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Rozpocznij sesję, od wykonania ćwiczenia ruchowego, które pomoże uczniom dostosować się do ruchu ciała i tańczyć przed rówieśnikami. Idealnie jest poświęcić co najmniej 30 minut na różne czynności związane z ruchem i tańcem, w ten sposób grupa poczuje się bardziej swobodnie podczas głównej części zdania. Na przykład, możesz zaprosić ich do chodzenia po liniach prostych, do wykonywania szybkich, gwałtownych ruchów, nigdy nie używaj okrągłych ruchów i chodzenia w kółko, zawsze skręcaj przy użyciu kąta 90 stopni, to trochę jak chodzenie jak żołnierz, chodzenie z determinacją, pewnością siebie i motywacją. Następnie, po 5-6 minutach, zaproś ich, by zatrzymali się w jakiejś części pokoju i powiedz im, aby poruszali się symetrycznym ruchem. Popraw ich, jeśli zrobią to źle. Po 3-4 minutach powiedz im, aby zatrzymali się i oddychali, będąc w kontakcie z uczuciami po tym ćwiczeniu. Następnie powtórz proces z różnymi sposobami chodzenia, bardziej okrągłymi, ale nie prostymi w ogóle, bardziej zakrzywionymi typami ruchów, również przy użyciu bardziej miękkich sposobów poruszania



się, bardziej organicznych i mniej kanciastych niż wcześniej. Następnie po 5-6 minutach powiedz im, aby zatrzymali się gdzieś w przestrzeni i zaprosz ich tylko po to, aby wykonali symetryczne ruchy. Popraw ich, jeśli zrobią to źle. Po 3-4 minutach powiedz im, aby zatrzymali się i oddychali, będąc w kontakcie z uczuciami po tym ćwiczeniu.

Następnie powtórz proces z różnymi sposobami chodzenia, tym razem powinien być bardziej chaotyczny sposób poruszania się i tańca, staraj się nie kontrolować następnego ruchu, próbuj nie myśleć, ale po prostu podążać za impulsami. Po 5 minutach powiedz uczniom, aby zatrzymali się i oddychali, będąc w kontakcie z uczuciami po tym. Jaka jest różnica, którą zauważyli po trzech rodzajach ruchów.

Realizacja:

Podziel grupę na mniejsze zespoły po trzech uczniów. Powiedz im, aby numerowali się od 1 do 3. Numer jeden będzie prezentował innym po prostu ruchy ciała, gdy muzyka się rozpocznie. Symbolem "tego tańca" (jest bardziej ruchem ciała niż prawdziwą choreografią lub tańcem) jest "To ja". Mając na uwadze ten aspekt, uczniowie są zaproszeni do rozpoczęcia ruchu, gdy muzyka się rozpocznie. Pozostali dwaj po prostu grają rolę świadków, którzy muszą obserwować i nie robić nic innego. Kiedy taniec dobiegnie końca (każda piosenka powinna trwać około 3-4 minut), pozostała dwójka musi powiedzieć, co zrozumieli w kategoriach tego, kim jest druga osoba, po prostu obserwując rodzaj ruchów. Daj 3-5 minut na rozmowę i zaprosz drugą osobę, a po niej powtórz ten sam proces z trzecią osobą.

Podsumowanie / Kontynuacja:

Gdy ćwiczenie zostanie zakończone, przejdź do ostatniej części, aby zastanowić się i pogłębić je:

- 1) Jak się czułeś podczas ćwiczenia?
- 2) Jakie opinie uzyskałeś od swoich rówieśników i jakie są Twoje wrażenia na ten temat?
- 3) Czy zdałeś sobie sprawę z czegoś o sobie po treningu?
- 4) Jak to jest, gdy przedstawiasz się bez słów, tylko poprzez ruchy swojego ciała?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**ZADANIE NR
24:**

Życzenia

Obszar:	Asertywność i zarządzanie konfliktem / Empatia i zarządzanie emocjami	Grupa wiekowa:	Od 10 do 17 lat
Metoda pracy:	Edukacja nieformalna Praca w małych zespołach	Czas trwania:	1 godzina szkoleniowa ogółem 50 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

Uczniowie będą rozwijać swoje umiejętności rozwiązywania konfliktu i kontaktu bez agresji. Uczniowie będą rozwijać swoją zdolność do wzajemnego kompromisu i podejmowania odpowiedzialnych zobowiązań z innymi ludźmi.

Materiały i zasoby:

- Arkusze papieru (przynajmniej A4 i duże papiery)
- Ołówki, markery.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Przygotuj wszystkie materiały potrzebne do ćwiczenia. Ustaw stoły i krzesła dla uczniów, aby mieli odpowiednią przestrzeń do indywidualnego malowania podczas ćwiczenia. Spróbuj utworzyć przestrzeń dla grup złożonych z trzech uczniów, np. jeden stół i trzy krzesła dla każdej grupy, lub miejsce na siedzenie w grupie trzech osób na podłodze, ale w odległości do drugiej grupy (aby nie przeszkadzać sobie nawzajem).

Realizacja:

Podziel grupę uczniów na mniejsze grupy po 3 osoby. Każda grupa zajmuje osobny stolik z dużym kawałkiem papieru i mniejszymi papierami oraz przyborami do pisania. Uczestnicy zapisują (na małym papierze) swoje życzenia na temat podany przez nauczyciela. Każdy ma swoją własną kartkę papieru. Następnie każdy z trójki mówi o tych życzeniach. Grupa trzech uczniów musi wybrać tylko jedno życzenie.

Po wykonaniu tego zadania powiedz uczniom, aby usiedli w kręgu. Cały zespół omawia te życzenia, a następnie uczniowie wybierają tylko jedno z nich - najważniejsze, zaakceptowane przez wszystkich.

Tematy, którymi można się zająć, to m.in.:

- *Gdzie chciałbyś pójść po zajęciach szkolnych?*
- *Co chciałbyś zjeść na obiad w stołówce?*



- *Jaką zabawę chciałbyś przeprowadzić na następnych zajęciach?*

Podsumowanie / Kontynuacja:

Po zakończeniu poprzedniej pracy możesz poprosić uczniów o przedstawienie swoich prac i omówienie tego, co się stało. Kolejne pytania mogą służyć jako przewodnik:

- *Czy trudno było wybrać jedno życzenie?*
- *Kto może przekonać innych i jak?*
- *Czy trudno było przekonać innych? Dlaczego tak czy nie?*
- *Czy wszyscy są zadowoleni z tego rozwiązania?*
- *Czy był lider w grupie?*
- *Jak opisałbyś proces podejmowania decyzji?*
- *Jakie emocje odczuwasz, kiedy musisz zrezygnować ze swoich życzeń?*
- *Jakie emocje odczuwasz, kiedy Twoje życzenia zostaną wybrane?*



**ZADANIE NR
25:**

Pozytywne/negatywne/interesujące

Obszar:

**Otwartość i integracja/
włączenie**

**Grupa
wiekowa:**

Od 11 do 16 lat

Metoda pracy:

Odgrywanie ról

Czas trwania:

45 minut

Cele i zadania:

Celem zajęć jest rozwijanie umiejętności uczniów w zakresie:

- Pozyskiwanie i odbieranie informacji
- Przetwarzanie informacji
- Stosowanie informacji w praktyce
- Dzielenie się informacjami.

To ćwiczenie pomoże uczniom zidentyfikować i rozważyć pozytywne, negatywne i interesujące aspekty sytuacji lub problemu. Celem jest stymulowanie kreatywnego myślenia u uczniów.

Materiały i zasoby:

- Minutnik

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Uczniowie powinni myśleć o pozytywnych (P), negatywnych (N) i interesujących (I) stronach pomysłu/idei. Nauczyciel podaje pomysł/ideę. Następnie uczniowie zastanawiają się nad nim przez kilka minut i robią notatki. Możliwe pomysły to:

- Palenie jest zabronione we wszystkich miejscach publicznych.
- Każda rodzina może jeść mięso tylko raz w tygodniu.
- W celu oszczędzania energii wszystkie systemy grzewcze zostaną wyłączone we wszystkich budynkach państwowych.
- Naukowiec odkrył niedrogi sposób wytwarzania złota.
- Każda osoba powyżej 5 roku życia może głosować.

Realizacja:

1. Uczniowie łączą się w pary i dzielą się swoimi opiniami.
2. Następnie dzielą się pomysłami na forum klasowym.

Po pierwszym kroku można utworzyć nowe grupy w celu oceny pomysłów. Mniejsze grupy notują pomysły innych uczniów.

Pytania do dyskusji:



- Czy jesteś zadowolony z wyniku?
- Jaki był twój proces myślenia podczas komentowania tej sprawy?
- Czy coś cię zaskoczyło?
- Czy nauczyłeś się czegoś interesującego?

Podsumowanie / Kontynuacja:

Nauczyciel może realizować to działanie wspólnie z uczniami. W ten sposób uczniowie mogą przyzwyczaić się do burzy mózgów, szybko podejmując decyzje, analizując i rozważając zalety i wady idei lub problemu. Po tym zadaniu uczniowie będą mogli zastanowić się lub ocenić produkt lub proces. Będą potrafili zidentyfikować mocne i słabe strony w celu poprawy na przyszłość. To zadanie pomoże uczniom rozwinąć krytyczne myślenie, skupić ich uwagę, nauczy ich oceniać i analizować.



**ZADANIE NR
26:**

W końcu sam sobie szefem!

Obszar:

**Motywacja do nauki /
trudności w uczeniu się**

**Grupa
wiekowa:**

Od 11 do 16 lat

Metoda pracy:

Odgrywanie ról

Czas trwania:

45-90 minut ogółem

Cele i zadania:

Cele działania są następujące:

- sformułowanie prostego biznesplanu;
- ocena osobowości ucznia w związku z odpowiednią dziedziną działania;
- rozwijanie umiejętności specyficznych dla przedsiębiorczości.

Celem jest stymulowanie rozwoju proaktywnego podejścia i kreatywności u uczniów, umiejętności kształtowania pomysłów w planach i doprowadzania ich do realizacji oraz umiejętności akceptowania ryzyka.

Działanie będzie tak złożone, jak umysły tych, którzy go wykonują: uczniowie posiadający większą wiedzę na temat biznesu, finansów i ekonomii mogą głębiej wchodzić w szczegóły biznesplanu. Uczniowie z mniejszą wiedzą w tej dziedzinie będą jedynie szkicować biznesplan.

Materiały i zasoby:

- Arkusz papieru do flipcharta (jeden na grupę)
- Arkusz roboczy: Biznesplan (każda grupa, jeśli jest to wskazane, dla każdego)
- Taśma samoprzylepna i zakreślacze dla każdej grupy
- Minutnik (obowiązkowy, np. Minutnik kuchenny - dla sygnału upływu czasu)

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Nauczyciel rozpoczyna ćwiczenie poprzez burzę mózgow, mapę myśli lub wykład na temat przedsiębiorczości przez 3 - 5 minut. Następnie dzieli uczniów na grupy, co najmniej 6 uczniów w grupie; grupy 8-osobowe są optymalne. Wszyscy razem przygotowują salę do zajęć, a nauczyciel ogłasza, co jest zaplanowane do końca lekcji. Uczniowie będą musieli stworzyć biznesplan i przedstawić go "komisji". Otrzymują arkusze z instrukcjami. W nich będą robić notatki odnoszące się do biznesplanu i jego prezentacji. Mają 20 minut na pracę nad tym.

Arkusz roboczy BIZNESPLAN (Przykład)

Rząd zdecydował się na wsparcie firm rozpoczynających działalność, oferując przyszłym przedsiębiorcom dotację w wysokości 1 miliona. Jest to uzależnione od przedstawienia

szczegółowego, namacalnego biznesplanu.

Zadanie

Twoja grupa musi stworzyć biznesplan, który zostanie przedstawiony komisji. Upewnij się, że Twój biznesplan jest przekonujący i szczegółowy; twoja osobista pozycja w firmie powinna odpowiadać twoim umiejętnościom i kompetencjom. Plan może odnosić się do następujących punktów: Obszary biznesowe; Co zrobisz i / lub zapewnisz, jaka jest twoja intencja?; Jaką formę przyjmie Twoja firma?; Cel Twojej firmy; Co oferujesz - produkty lub usługi?; Gdzie będzie zlokalizowana firma?; Czy lokalizacja ma wpływ na Twój plan?; Czego potrzebujesz, aby zacząć?; Prognozy finansowe, budżet; Personel; Zadania przypisane członkom zespołu; Zagrożenia i słabe strony.

Realizacja:

Gdy czas się skończy, nauczyciel przerywa pracę. Wyjaśnia, że uczniowie mają plan biznesowy, ale w ciągu następnych 10 minut muszą napisać prezentację planu na arkuszu typu flipchart. Nie powinna ona przekraczać 3 minut. To, w jaki sposób się zaprezentują, zależy wyłącznie od nich. Muszą pamiętać, że chodzi o duże pieniądze, a bez dotacji nie są w stanie zrealizować swojego biznesplanu. Nie wiedzą, kto zasiada w komitecie, ale mogą założyć, że oprócz pewnych kreatywnych osób, znajdą się także ostre osoby i „adwokaci diabłów”. Nauczyciel ponownie włącza zegar.

Natychmiast po 10 minutach nauczyciel zatrzymuje całą pracę. Zwraca się do grup, aby zaprezentowały swoje plany biznesowe i przedstawiły je komisji. Przypomina im o ustalonych kryteriach i zachęca wszystkich, aby uważnie śledzili prezentacje. Widzowie powinni być gotowi na zadawanie pytań i / lub sprzeciw. Nauczyciel wyjaśnia, że końcowa ocena prezentacji i dyskusji na temat planów odbędzie się dopiero pod koniec lekcji. Mówi, że istnienie komisji jest tylko symboliczne, a faktycznie wszyscy uczniowie będą oceniać plany. Nikt nie przerywa prezentacji ani nie nęka pytaniami prezenterów. Na początku każdej prezentacji nauczyciel włącza zegar, pamiętając o czasie, tak aby każda grupa miała możliwość sprawiedliwej prezentacji.

Nauczyciel poświęca ostatnie 5 minut lekcji na dyskusję z tymi, którzy zdołali spełnić kryteria.

Podsumowanie / Kontynuacja:

Po tej czynności może nastąpić dyskusja. Uczniowie odpowiadają i dyskutują na następujące pytania:

- Jaki biznesplan zawładnął Twoją wyobraźnią?
- Który biznesplan miałby największą szansę na odniesienie sukcesu w prawdziwym życiu?
- Jaki był najbardziej szczegółowy plan?
- Co poleciłbyś prezenterom?
- Która część planowania była dla ciebie trudna?
- Czy łatwo znalazłeś swoje miejsce w firmie?
- Czy ktoś nie zgadzał się z twoją pozycją w firmie?
- Jak doszło do tego, że twój biznesplan jest najbardziej wartościowy?
- Czy trudno Ci było wybrać dziedzinę biznesu?



- Dlaczego dokonałeś właśnie takiego wyboru?
- Jakiego rodzaju reklamy używałbyś?
- Jakiego rodzaju informacje będą potrzebne, aby odnieść więcej sukcesów następnym razem?
- Jak ważna jest prezentacja - co byś powiedział?

Po pewnym czasie nauczyciel może powtórzyć zadanie. Monitoruje i ocenia postępy uczniów.



ZADANIE NR 27:

Czar Przeciwno Złości

Obszar:	Empatia i zarządzanie emocjami	Grupa wiekowa:	Od 11 do 16 lat
Metoda pracy:	Pogadanka; Praktyczne działanie; Burza mózgów; Zabawa Forma pracy: Indywidualna; Grupowa	Czas trwania:	1 godzina szkoleniowa ogółem 45 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

- Podniesienie kompetencji uczniów w zakresie radzenia sobie z emocjami;
- Sposoby radzenia sobie ze złością;
- Uczeń wie, co to jest złość;
- Uczeń wie, że ma prawo czuć złość;
- Uczeń zna sposoby wyrażania złości.

Materiały i zasoby:

Źródła:

1. Portmann R. "Gry i zabawy przeciwko agresji", Jedność, Kielce 1999
2. http://static.scholaris.pl/main-file/869/zlosc-jak-sobie-z-nia-radzic_53639.pdf

- Materiały plastyczne (białe kartki, kredki).

Zalecane jest, aby zajęcia odbywały się w pomieszczeniu zapewniającym swobodę ruchu.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Nauczyciel wprowadza uczniów do tematyki radzenia sobie z emocjami i tematu złości. Dyskusja czym jest złość, jak uczniowie rozumieją złość, czy mogą się złościć. Celem dyskusji jest uświadomienie uczniom, że złość jest uczuciem, które mają prawo przeżywać, wyrażać.

Przykładowe pytania:

- W jakich sytuacjach się złościacie?
- W jaki sposób okazujecie złość?
- Jak sobie radzicie ze złością?
- Czy często się złościacie?
- Jakie reakcje ze strony organizmu towarzyszą wam, gdy odczuwacie złość?

Wskazówki:

- 1) Na zakończenie tej części nauczyciel może podać definicję słowa złość według naukowców.

Realizacja:

Uczniowie wygodnie siedząc wsłuchują się w słowa nauczyciela.

Zamknij oczy i wsłuchaj się w swoje wnętrze. Gdzieś głęboko w twoim ciele zadomowiła się złość. Najczęściej jest doskonale ukryta, uśpiona. Czasem jednak zupełnie niespodziewanie wydostaje się na zewnątrz, czy tego chcesz, czy też nie... Poczuj swoją złość... Gdzie ona teraz przebywa?... Wędruj przez całe ciało... Jak teraz odbierasz swoją złość?... Co ona robi właśnie w tym momencie?... A teraz wyobraź sobie, że mógłbyś napełnić nią czarodziejski dzban... Wydobądź tę złość ze swojego wnętrza, ale bardzo ostrożnie, tak aby się nie obudziła... Napełnij nią czarodziejski dzban. Uważaj, aby jej nie uronić... Dzban zaczaruje twoją złość... Kiedy ją z niego wylejesz, będzie zupełnie zmieniona... Zaraz zobaczysz... Opróżnij dzban.... W co przemieniła się twoja złość? W zwierzę, które szybko ucieka? Drzewo z powyginanymi, trzęsącymi się konarami? W dinozaura, który staje na tylnych łapach i wydaje groźne odgłosy? W skałę, dużą i ciężką, mocno osadzoną w ziemi? Albo może... Wsłuchaj się w swoje wnętrze. Twoja złość znikła. Zaczarowałeś ją. Zapanowałeś nad nią. Jesteś teraz wolny i spokojny, całkowicie odprężony i zadowolony... Przewyciężyłeś swoją złość...

Podsumowanie / Kontynuacja:

Po tej podróży do krainy fantazji można przeznaczyć około 20 - 30 minut na namalowanie złości w jej nowej formie, a tym samym „uwięzienie” jej w takim kształcie, poza obrębem własnej osoby.



ZADANIE NR 28:

Kiedy Jestem Wściekły

Obszar:	Empatia i zarządzanie emocjami	Grupa wiekowa:	Od 11 do 16 lat
Metoda pracy:	Metody ekspresyjne; Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;	Czas trwania:	1 godzina szkoleniowa ogółem 45 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

- Podniesienie kompetencji uczniów w zakresie radzenia sobie z emocjami;
- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania zachowań sygnalizujących agresję;
- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć;
- Radzenie sobie ze złością;
- Samopoznanie - podniesienie świadomości reakcji własnych zachowań na różne emocje (ze szczególnym uwzględnieniem nieprzyjemnych emocji);
- Zwiększenie świadomości reakcji innych osób w połączeniu z emocjami;

Ćwiczenie to może zostać dołączone do zabaw na zapoznanie lub jako wprowadzenie do tematu „Złość i agresja”.

Materiały i zasoby:

Źródło: Portmann R. "Gry i zabawy przeciwko agresji", Jedność, Kielce 1999

Zalecane jest, aby zajęcia odbywały się w pomieszczeniu zapewniającym swobodę ruchu. Pomieszczenie powinno stwarzać możliwość ustawienia krzeseł w krąg.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Prowadzący może zapoczątkować rozmowę o agresji jako wprowadzenie do tematu zajęć np. przy pomocy pytania: "Jakie skojarzenia budzi w nas słowo "agresja" ? Uczestnicy swobodnie wypowiadają się na ten temat.

Następnie nauczyciel/prowadzący wyjaśnia dzieciom na czym będzie polegała zabawa **KIEDY JESTEM WŚCIEKŁY**:

„W tej zabawie każdy z Was kolejno będzie mówił jak ma na imię *Mam na imię ...* oraz dokończy zdanie *Kiedy jestem wściekła/y, robię tak:...* w sposób ruchowy, czyli pokażecie ruch jaki zazwyczaj wykonujecie kiedy jesteście wściekli. Przypomnijcie sobie sytuację, kiedy byliście wściekli i zastanówcie się w jaki sposób zareagowaliście. Następnie kiedy przyjedzie Wasza kolej zaprezentujecie ten ruch.”



Wskazówki:

- 1) W niektórych grupach warto przedstawić / dać przykład uczniom np. pokazać swój gest/ruch, lub gest/ruch przykładowy – zaciśnięta pięść skierowana do przodu (jakbyśmy chcieli uderzyć).

Realizacja:

Grupa siedzi / stoi w kole. Dzieci wypowiadają po kolei swoje imię i pokazują, co robią, kiedy są wściekłe, na przykład:

- *Mam na imię Karolina. Kiedy jestem wściekła robię tak:* lewą ręką wykonuje ona taki ruch jakby chciała uderzyć.

- *Mam na imię Tomek. Kiedy jestem wściekły robię tak:* prawą nogą wykonuje on taki ruch jakby chciał kopnąć.

- *Mam na imię Jakub. Kiedy jestem wściekły robię tak:* uderza ściśniętymi w pięści dłońmi w obie skronie.

Itd. aż każdy z uczniów przedstawi się i wykona swój gest.

Wskazówki:

- 1) Można poprosić uczniów o pokazywanie jak najbardziej różnorodnych gestów/zachowań, tak aby się one nie powtarzały.
- 2) Ćwiczenie będzie nieco trudniejsze jeśli przeprowadzimy je w sposób, w którym każde dziecko musi powtórzyć wszystkie imiona i wyrażanie złości swoich poprzedników, zanim powie jak samo się nazywa i doda jak przebiega u niego złość.
- 3) W sytuacji, kiedy dzieci siedzą część ruchów jest ograniczona, lub wymaga wstania.

Podsumowanie / Kontynuacja:

1. Omówienie ćwiczenia:
 - Czy zaskoczyły was jakieś sposoby reakcji? Jakie?
 - Jakie reakcje pomagają nam w sytuacji złości?
 - Czy chcielibyście zmienić swój sposób reakcji w sytuacji złości? Jeśli tak, to na jaki? Co możecie zrobić, aby zmienić swoją reakcję?
2. Ćwiczenie może być kontynuowane poprzez zabawę: *Czy widziałeś wściekłego Tomka?*

Wszystkie dzieci siedzą / stoją w kole, tylko jedno chodzi pośrodku nich. Nagle zatrzymuje się przed dowolną osobą i pyta: „Czy widziałeś wściekłego Tomka?”.

Odpowiedź brzmi: „Tak”. Następnie dziecko stojące wewnątrz kręgu pyta dalej: „A co on robił?”. Pytany uczeń pokazuje teraz to, jak według niego/niej zachowywał się wyprowadzony całkowicie z równowagi Tomek – jakiś agresywny ruch, pełen wściekłości dźwięk albo obydwaj razem; pozostali uczestnicy w kole robią to samo. Po zakończeniu zamieniają się rolami i zaczyna się nowa runda zabawy.

Wskazówki:

1. Uczniowie zamiast osób z klasy mogą pytać o inne znane, słynne osoby (aktorów,



- piosenkarzy, youtuberów itp.).
2. Warto zwrócić uwagę, aby uczniowie wybierali kolejnych uczniów, którzy jeszcze nie brali udziału w zabawie, tak aby przynajmniej raz każdy był w środku.


ZADANIE NR 29:
Kasyno

Obszar:	Asertywność i zarządzanie konfliktem	Grupa wiekowa:	Od 11 do 16 lat
Metoda pracy:	Praca w grupach; Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;	Czas trwania:	1 godzina szkoleniowa ogółem 45 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

- Refleksja nad tym czym jest sytuacja konfliktowa;
- Podniesienie kompetencji uczniów w zakresie radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych;
- Współpraca jako kluczowa strategia radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych;
- Rozwijanie umiejętności współpracy;
- Rozwijanie umiejętności negocjacji;
- Samopoznanie - podniesienie świadomości reakcji własnych zachowań na różne sytuacje (w tym sytuacje konfliktowe) wywołujące emocje;
- Zwiększenie świadomości reakcji innych osób w sytuacjach konfliktowych;

Ćwiczenie to może zostać dołączone do gier z obszaru radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, ale sprawdza się także w obszarze negocjowania i budowania strategii.

Materiały i zasoby:

Do realizacji ćwiczenia potrzebne jest:

- 1) przygotowanie planszy z tabelą punktacji:

4 czerwone	-100 EUR	
4 czarne		+ 100 EUR
3 czerwone 1 czarny	czerwone + 100 EUR	czarne - 300 EUR
2 czerwone 2 czarne	czerwone +200 EUR	czarne – 200 EUR
1 czerwony 3 czarne	czerwone + 300 EUR	czarne – 100 EUR

- 2) Przygotowanie planszy/tablicy na której będziemy zapisywać wyniki poszczególnych grup (tablica wyników).

Runda	Grupa nr 1	Grupa nr 2	Grupa nr 3	Grupa nr 4
1				
2				
3				



4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

- 3) Przygotowanie czterech czerwonych i czterech czarnych kart (po jednej w każdym kolorze dla każdej z grup).
- 4) Zalecane jest, aby zajęcia odbywały się w pomieszczeniu zapewniającym swobodną pracę czterech grup – tak aby grupy mogły swobodnie rozmawiać i nie słyszały się wzajemnie.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Prowadzący dzieli grupę na 4 zespoły. Ważne jest aby w każdym zespole była równa liczba uczestników (optymalnie 4-5 uczniów). Każdy zespół wybiera też swojego przedstawiciela, który w kolejnych etapach gry będzie mógł negocjować z przedstawicielami innych grup.

4 grupy zajmują miejsca w sali, najdalej jak to możliwe od siebie.

Prowadzący wprowadza uczniów do ćwiczenia:

„Wyobraźcie sobie, że znajdujecie się w Las Vegas, w jednym z największych miast kasyn. Waszym celem jest dołączyć do najbogatszych ludzi świata. Będziecie grać w grupach. Waszym zadaniem jako zespołu jest zebrać, jak najwięcej pieniędzy. Możecie obstawiać kolory: czerwony lub czarny. To jaka wysoka będzie wasza wygrana, będzie zależało od tego co będą obstawiały inne zespoły, dlatego uzgadniajcie swoje wybory tak, aby nie słyszeli ich członkowie pozostałych grup. Macie żetony na kolejne 10 rund”.

Każda grupa otrzymuje dwie karty: jedną w kolorze czarnym i jedną w kolorze czerwonym.

Wskazówki:

1. Trzeba zwrócić uwagę, aby grupy nie słyszały siebie wzajemnie w momencie ustalania strategii, ale aby prowadzący dobrze widział każdą z grup i negocjatorów.
2. Plansza z punktacją i tabela wyników powinny być dobrze widoczne dla wszystkich grup.

Realizacja:

Każda kolejka wygląda następująco:

- 1) Każda grupa naradza się w swoim gronie i patrząc na tablicę z punktacją decyduje jaką kartę (czerwoną, czy czarną) pokażą. Po dyskusji uczniowie zgłaszają prowadzącemu, że podjęli decyzję i są gotowi.
- 2) Na znak nauczyciela przedstawiciele grup wyciągają karty z wybranym kolorem do góry, tak aby były one widoczne dla prowadzącego i innych grup.



Ważna uwaga: należy zwrócić uwagę uczniom, aby jednocześnie pokazywali swoje karty, aby gra była sprawiedliwa.

- 3) Prowadzący zapisuje wyniki uzyskane przez każdą z grup na tablicy wyników.

Ważna uwaga: dobrze jest od razy podliczać uzyskane wyniki, tak aby dla grup było wyraźne, który zespół ile wygrał w danym momencie.

Grupy obstawiają 10 razy (10 rund). Na przykład w 5 i 9 kolejce pozwalamy porozumiewać się negocjatorom między zespołami i uzgadniać co zrobią (jakie kolory pokażą). Negocjacje powinny odbywać się w drugim pokoju, tak aby pozostali uczniowie ich nie słyszeli.

Wskazówki:

- 1) Można zrealizować 1 kolejkę „próbna”, aby uczniowie zobaczyli na czym polega zabawa.
- 2) Można określić czas uczniom na podjęcie decyzji (punkt 1 w każdej kolejce) np. 2 minuty.

Podsumowanie / Kontynuacja:

Omówienie ćwiczenia w dyskusji z uczniami:

- 1) Co ma wpływ na rozwiązywanie konfliktów?
- 2) Co sprzyjało, a co utrudniało rozwiązywanie konfliktu?
- 3) Jak wyglądała komunikacja w tym konflikcie i jaki to miało wpływ na rozwój i zakończenie konfliktu?
- 4) Co pomaga, co przeszkadza w konstruktywnym rozwiązywaniu konfliktów?
- 5) Jakie emocje towarzyszyły przy wykonywaniu tego ćwiczenia?
- 6) Jak może wyglądać konflikt?
- 7) Który sposób rozwiązywania konfliktu był Ci bliższy i dlaczego?
- 8) Jak jeszcze można było go rozwiązać?
- 9) Co zyskujemy a co tracimy wybierając poszczególne sposoby?
- 10) Czy zawsze są wygrani i przegrani?
- 11) Dlaczego gra zakończyła się takim, a nie innym rezultatem?

Wskazówki:

- 1) Ważne jest upewnienie się, że uczniowie „wyszli” z wyobrażonej sytuacji i nie pozostały w nich negatywne emocje po tym ćwiczeniu.



ZADANIE NR 30:

Otwórz Pięść

Obszar:	Asertywność i zarządzanie konfliktem	Grupa wiekowa:	Od 11 do 16 lat
Metoda pracy:	Metody ekspresyjne; Techniki: Gry i zabawy interakcyjne;	Czas trwania:	1 godzina szkoleniowa ogółem 45 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

- Przekazanie podstawowych wiadomości na temat zachowań asertywnych.
- Uczenie się rozpoznawania swoich zachowań.
- Uświadomienie mechanizmu nacisku grupowego i uczenie się mówienia „nie”.
- Rozwój osobisty i rozwój samoświadomości.

Uczeń w efekcie zajęć:

- wyjaśni czym jest asertywność;
- wymieni rodzaje zachowań;
- rozpozna styl swoich zachowań;
- potrafi odmówić asertywnie.

Materiały i zasoby:

Źródło: Bożenna Lewandowska „Zachowania asertywne – scenariusz zajęć warsztatowych dla uczniów III klasy gimnazjum”; <http://www.edukator.ore.edu.pl/260/>

Zalecane jest, aby zajęcia odbywały się w pomieszczeniu zapewniającym swobodę ruchu.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Prowadzący może zapoczątkować rozmowę o asertywności jako wprowadzenie do tematu zajęć np. przy pomocy pytania: "Kto potrafi wyjaśnić na czym polega asertywność?"

Uczestnicy swobodnie wypowiadają się na ten temat.

Następnie nauczyciel/prowadzący dobiera uczniów w pary. Dobrze byłoby, aby dzieci w tych parach były dobrane według klucza np. mało się znamy, nie jesteśmy najlepszymi przyjaciółmi itp.

Następnie nauczyciel/prowadzący wyjaśnia dzieciom na czym będzie polegała zabawa OTWÓRZ PIĘŚĆ: Osoba B zaciska swoją prawą pięść. Osoba A ma za zadanie przekonać osobę B, aby B otworzyła swoją pięść. Później zamienicie się rolami.

Realizacja:

Nauczyciel/prowadzący prosi, aby uczniowie określili, kto w parze jest osobą A, a kto osobą B. Osoba B w parze zaciska pięść, a osoba A stara się ją przekonać, aby otworzyła rękę. Po pewnym czasie partnerzy zamieniają się rolami.

Wskazówki dla uczniów:

- Otwórz pięść tylko wtedy, kiedy jesteś do tego w pełni przekonany,
- Nie wolno używać siły, jakiegokolwiek groźby są niedozwolone.

Wskazówki:

- 1) Można ograniczyć czas np. „Daję Wam 5 minut na przekonanie partnera do otwarcia dłoni”.
- 2) Uczniowie mogą przekonywać słownie, ale niektórzy mogą chcieć użyć siły, aby druga sobą otworzyła pięść, dlatego należy zwrócić uwagę na konieczność zachowania bezpieczeństwa podczas zabawy i szacunku dla drugiej osoby

Podsumowanie / Kontynuacja:

1. Omówienie ćwiczenia:

- Co Was przekonało do otworzenia pięści?
- Co nie było przekonujące do otworzenia pięści?
- Czym się kierowaliście podczas realizacji ćwiczenia?
- Czy zaskoczyły was jakieś sposoby reakcji? Jakie?
- Czy chcielibyście zmienić swój sposób przekonywania w tym momencie? Jeśli tak, to na jaki? Co możecie zrobić, aby zmienić ten sposób przekonywania w przyszłości?

2. Ćwiczenie może być kontynuowane poprzez dyskusję na temat asertywności.

Asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Ludzie asertywni potrafią powiedzieć „nie” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku. Asertywność to kluczowa umiejętność, gdy trzeba oprzeć się naciskom pojedynczej osoby lub grupy np. w sprawie alkoholu, papierosów czy narkotyków.

Wyróżniamy trzy podstawowe style zachowania wobec innych ludzi:

- I – zachowania uległe, gdy stawiamy interesy i prawa innych wyżej niż swoje;
- II – zachowania agresywne, kiedy stawiamy swoje interesy i prawa wyżej od innych;
- III – zachowania asertywne, gdy stawiamy swoje interesy i prawa na tym samym poziomie co interesy i prawa innych.

**ZADANIE NR
31:**

Ćwiczenie odprężające

Obszar:

**Empatia i zarządzanie
emocjami**

Metoda pracy:

Ankieta / Komunikacja

Grupa

wiekowa:

Od 11 do 16 lat

Czas trwania:

1 godzina szkoleniowa
ogółem
50 minut na godzinę
szkolenia

Cele i zadania:

Dla nauczycieli szkolnych zwiększenie zdolności uczniów do empatii komplikuje fakt, że większość młodych nastolatków (11-16) doświadcza rozszerzonego "wewnętrznego" okresu rozwoju, w którym indywidualna tożsamość jest ważna - niekiedy niezwykle ważna. Zagubieni w burzy młodzieńczego społeczno-emocjonalnego wzrostu uczniowie nie zastanawiają się nad tym, jak inni się czują. Podczas lekcji nauczyciele wyjaśnią uczniom pojęcia teoretyczne i praktyczne. Po zakończeniu lekcji uczniowie będą:

- wiedzieli jak rozpoznawać i identyfikować emocje, które odczuwają w określonych sytuacjach.
- bardziej świadomi siebie i poprawią swoją samoocenę.

Na poziomie klasy empatia i zarządzanie emocjami będą się rozwijać i poprawiać.

Materiały i zasoby:

Wstępny formularz z pytaniami.

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Nauczyciel przygotowuje wstępny formularz z pytaniami. Zostanie on przypisany do uczniów. Ankieta / formularz uwzględnia pytania tematyczne (np. Często myślę o uczuciach innych ludzi, próbuję zrozumieć punkt widzenia innych ludzi, zdaję sobie sprawę, że nie każdy reaguje na sytuacje w ten sam sposób co ja ...), aby sprawdzić empatię uczniów. Mogą odpowiedzieć na pytanie, wybierając spośród wielu odpowiedzi, począwszy od niskiego stopnia zaangażowania emocjonalnego. Jeśli uczeń odpowiada głównie "tak", prawdopodobnie dobrze okazuje empatię wobec innych ludzi. Pytania / stwierdzenia, na które uczeń odpowiedział "nie", są rzeczami, które mógłby zrobić, poprawić, aby być bardziej empatycznym.

Burka ustawiono w rzędzie, a uczniowie siedzą naprzeciwko siebie, aby ułatwić następne czynności w zadaniu.



Realizacja:

Przekaż ankietę uczniom. Nauczyciel z uczniami omawia sposób, w jaki każdy może podążać za zachowaniami zasugerowanymi w kwestionariuszu, aby okazać empatię innym (np. Kiedy słuchasz innych, nie przerywając mówcy, a zadawanie dalszych pytań może pokazać, że robisz prawdziwy wysiłek, aby zrozumieć, co ma rozmówca na myśli. Jakie inne zachowania mogą pokazać komuś, że jesteś empatycznym słuchaczem?). Następnie uczniowie będą ćwiczyć to, czego dowiedzieli się o empatii. (20 minut)

Połącz się z kolegą z klasy – praca w parach.

Uczeń opowiada partnerowi z pary o jednej z następujących rzeczy: moment zawstydzający, czas, w którym się przestraszył lub coś, co sprawiło, że jest smutny. Jeśli nie czuje się dobrze, dzieląc się prawdziwym doświadczeniem, może udawać, że jest fikcyjną postacią i opowiedzieć swoją historię. Uczeń powinien ćwiczyć empatię, gdy słucha opowieści.

Następnie zmieniaj role: ćwiczcie się empatycznie, gdy partner mówi uczniowi, czego doświadczył. Uczeń wraz z partnerem omawia sposób, w jaki on / ona okazał mu empatię, jak się czuje i jakie ma życzenie, aby zrobił to inaczej. Używaj stwierdzeń takich jak: "Mógłbym powiedzieć, że naprawdę mnie słuchałeś, ponieważ nie przerywałeś mi podczas całej rozmowy, a to sprawiło, że czułem, że ci na tym zależy."

Pod koniec zajęć nauczyciel pyta uczniów, czego nauczyli się o dzieleniu się uczuciami / emocjami i empatii. (30 min)

Podsumowanie / Kontynuacja:

Po zakończeniu tej części ćwiczenia można rozpocząć dyskusję, aby podsumować zadanie z uczniami. W tym celu można skorzystać z następujących pytań:

- Jakie emocje wypisałeś w każdym kontekście?
- Jak oceniasz wynik końcowy?
- Jakie są Twoje wrażenia po zakończeniu ćwiczenia? Czy było to łatwe czy trudne i dlaczego?

Dyskusja klasowa: zamiast quizu lub testu, który jest punktowany, dyskusja pomaga zidentyfikować zrozumienie. Ważne jest, aby upewnić się, że wszyscy uczniowie rozwinęli się w tym aspekcie, tak aby każdy uczeń miał możliwość uczenia się treści nauczanych w klasie.



**ZADANIE NR
32:**

Ćwiczenie odprężające

Obszar:

Radzenie sobie ze stresem

Grupa wiekowa:

Od 11 do 16 lat

Metoda pracy:

Burza mózgów /
Komunikacja i praktyczne działanie

Czas trwania:

1 godzina szkoleniowa
ogółem
50 minut na godzinę szkolenia

Cele i zadania:

Podczas tej lekcji uczniowie będą omawiać znaczenie stresu i podczas burzy mózgów określać przyczyny stresu u osób w ich wieku. Oceniają, jak stresujące są różne sytuacje; nauczą się prostego oddychania, aby poradzić sobie ze stresem; oraz w grupach, opracują listę strategii radzenia sobie.

Po zakończeniu ćwiczenia uczeń będzie potrafił:

- zidentyfikować przyczyny stresu dla uczniów;
- uznać, że ludzie mają różne sposoby postrzegania tej samej sytuacji (jako stresującej lub nie);
- zidentyfikować jeden lub więcej zdrowych sposobów na zmniejszenie stresu.

Materiały i zasoby:

- Slajdy
- Torba
- Puszki
- Etykiety

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

Nauczyciel przygotowuje tematyczne slajdy i pytania do omówienia podczas burzy mózgów (np. Czym jest stres? Czym nie jest stres? Przez ile etapów przechodzi ciało? Jakie są niektóre umiejętności radzenia sobie ze stresem?).

Nauczyciel dba o przygotowanie zarówno torby, która będzie zawierała puszki emocjonalne, jak i etykiety do umieszczenia w puszkach.

Realizacja:

Burza mózgów. Zgłębicie pojęcie stresu. Nauczyciel pokazuje uczniom prezentację slajdów PowerPoint, która wyjaśnia ideę stresu i stresorów. Podczas burzy mózgów uczniowie wymyślają różne sytuacje, które uważają za "stresujące". Nauczyciel zapisuje je na tablicy.



Porozmawiaj o tym, czy można uniknąć którejkolwiek z tych sytuacji. (20 min)

Pakowanie do torby: po omówieniu stresujących sytuacji zostaną pokazane efekty stresu na ciele. Nauczyciel pyta klasę, jakie emocje odczuwają, gdy są zestresowani. Nauczyciel umieścił na stole 6 puszek oznaczonych różnymi emocjami, takimi jak np. szaleństwo, smutek, przerażenie, frustracja i zignorowanie. Uczniowie zostaną zapytani, jakie uczucia odczuli w ciągu ostatniego dnia. Jeśli poczuli jakąś emocję wymienioną na puszkach, mogą włożyć puszkę do torby. Muszą nosić torbę na plecach przez następne 5 minut. To zwiększa wagę pleców. To nie jest dobre uczucie, że trzeba to nosić. Także ćwiczenie wizualnie wskaże klasie, że stres ma szkodliwy wpływ fizyczny na ludzkie ciało. Nauczyciel mówi o sposobach radzenia sobie ze stresem. Są pewne zachowania, które mogą wybrać i pomogą wyeliminować lub zmniejszyć stres w ich życiu. Te zachowania są również dobre dla ich zdrowia. Uczniowie wymyślą sposoby radzenia sobie ze stresem w każdej sytuacji. (30 min)

Podsumowanie / Kontynuacja:

W regularnych odstępach czasu uczniowie stworzą arkusz roboczy, który opisuje ich stresujące sytuacje i umiejętności radzenia sobie ze stresem, aby pomóc im w stresie. Nauczyciel będzie mógł ocenić, czego dowiedzieli się o zarządzaniu stresem. Ich udział w zajęciach pomoże również ustalić, co rozumieją na temat nauczanych koncepcji.



**ZADANIE NR
 33:**

Nic dla mnie!

Obszar:

**Radzenie sobie ze
 stresem**

**Grupa
 wiekowa:**

Od 11 do 16 lat

Metoda pracy:

Odgrywanie ról

Czas trwania:

45-60 minut ogółem

Cele i zadania:

Celem tego działania jest: zachęcanie uczniów do unikania agresji słownej i niewerbalnej, zwiększanie zdolności do taktownego odrzucania niezgodnych poglądów i / lub propozycji oraz rozwijanie umiejętności rozpoznawania zarówno werbalnych, jak i niewerbalnych środków manipulowania w komunikowaniu się, jak sobie z tym radzić i jak jasno wyrażać siebie i dobrze się prezentować.

Materiały i zasoby:

- Długopisy i papier
- Nożyczki
- Kapelusz (pudełko)

Jak wdrożyć zadanie

Przygotowanie:

- 1) Nauczyciel wprowadza: *"Od czasu do czasu wszyscy słyszeliśmy nieprzyjemne polecenia, zakazy lub zalecenia i byliśmy świadkami sytuacji, w których byliśmy zaskoczeni zachowaniem uczestników"*.
- 2) Nauczyciel kontynuuje: *"Podczas tego zadania, spróbuj i zapisz wszelkie nieprzyjemne rozkazy, które możesz wymyślić, np. Stań przed klasą i bez wymówek!; lub zarzut np. Znowu zawiedliście!; lub zakaz np. Zakaz palenia tutaj!; fałszywe informacje itp. Możesz wrócić do swoich osobistych doświadczeń, ale także czerpać z filmów, książek i innych źródeł."*
- 3) Poszczególne zdania są następnie wycinane, składane i wkładane do kapelusza (pudełka).

Realizacja:

Nauczyciel kontynuuje: *"Następnie każdy z was wyciągnie jedną rzecz z kapelusza, wybierz kolegę z klasy, aby mu pomógł, i odegra sytuację w taki sposób, aby nie zareagować agresją, atakiem lub manipulacją. Następnie analizujemy scenkę i dyskutujemy, jakie mogą być inne sposoby łagodnej reakcji."*

Pytania do dyskusji:



- Co było łatwe w realizacji zadania i co było trudne? Dlaczego?
- Z czym się zmagales?
- Czy któryś z was osobiście doświadczył podobnych sytuacji?

Podsumowanie / Kontynuacja:

Nauczyciel może podzielić się z uczniami cennymi radami, aby opracować strategię zachowania w przypadku konfrontacji z rozzłoszczonymi ludźmi, jeśli jest to istotne. Na przykład:

- zachowaj spokój i szacunek;
- używaj niskiego, spokojnego tonu głosu i wolnego tempa mówienia;
- słuchaj - nie interweniuj;
- używaj umiejętności aktywnego słuchania (kontakt wzrokowy, kiwanie głową, otwarta pozycja ciała);
- parafrazuj i streszczaj to, co mówią, wybieraj kluczowe punkty i wypowiadaj je na głos;
- przeprasza bez przyjmowania winy;
- porozumienie z osobą - bez przyjmowania winy, słuchaj rzeczy, z którymi możesz się zgodzić i wyrażaj to. Na przykład: "Masz rację"; "Zgadzam się, byłoby frustrujące, gdyby nie"; "Zgadzam się, że jesteś naprawdę zawiedziony";
- nie debatuj na temat faktów, podczas gdy osoba nadal jest zła.

Po pewnym czasie nauczyciel zachęca uczniów do podzielenia się swoimi doświadczeniami na temat tego, czy i w jaki sposób udało im się wykorzystać te techniki w określonych sytuacjach.