

Szkolne Grupy Wyrównawcze

scenariusze zajęć – moduł III

Edyta Biaduń



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



MODUŁ III

„SAMOOCENA”

ZAJĘCIA 1

Temat: Samoocena i poczucie własnej wartości?

Czas zajęć: 3 godziny lekcyjne

CELE:

- rozwijanie świadomości swoich zalet i wad;
- poznanie czym jest samoocena i poczucie własnej wartości;
- budowanie pozytywnego obrazu siebie;
- uczenie się mówienia innym o sobie.

Formy:

miniwykład, „burza mózgów”, praca indywidualna, praca w grupach, wypełnianie kart pracy;

Materiały:

duże arkusze papieru, mazaki, długopisy, kartki A4, karty pracy;

Przebieg zajęć:

1. Przedstawienie celu spotkania. Krótkie wprowadzenie do tematu.
Rundka początkowa: „Jak się czujesz?”, „Z jakimi myślami zaczynasz zajęcia?”
2. Prowadzący zapisuje na tablicy słowo: SAMOOCENA i POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI i prosi uczniów o podanie skojarzeń do ww. słów. Może również poprosić każdego ucznia o dokończenie zdania: „Samoocena to...”, „Poczucie własnej wartości to...”. Pomysły uczniów są zapisywane na tablicy.
Prowadzący podsumowuje propozycje uczniów, a następnie podaje definicję samooceny.
Samoocena to uogólniona postawa w stosunku do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz wywiera silny wpływ na pewien zakres zachowań osobistych i społecznych. Podstawą samooceny jest samowiedza, czyli zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do własnej osoby. Te sądy i opinie dotyczą właściwości fizycznych, psychicznych i społecznych.

Poczucie własnej wartości to stan psychiczny powstały na skutek elementarnej, uogólnionej oceny dokonanej na własny temat.

(źródło: wikipedia).

Samoocena jest związana z poczuciem własnej wartości. Zależy ona od własnej oceny wyników działania, zdolności, wyglądu, cech charakteru, jak również od oceny innych osób, które są dla nas ważne. Człowiek o wysokim poczuciu własnej wartości czuje się dobrze ze sobą, podejmuje trafne decyzje, umie zachować się w sytuacjach konfliktowych. Na poczucie



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



własnej wartości i pewności siebie mają także wpływ informacje zwrotne jakie uzyskujemy od innych na swój temat.

3. Prowadzący prosi uczniów o wypełnienie kart pracy „**MOJE ZALETY I WADY**”. Następnie w mniejszych grupach (bądź parach) uczniowie mają porozmawiać na temat swoich kart. Podsumowanie i omówienie ćwiczenia na forum.

Pytania do dyskusji:

- *Co było łatwe/co trudne w tym ćwiczeniu?*
- *Czy łatwiej było wymienić swoje zalety czy wady?*
- *Jaka jest proporcja zalet do wad?*
- *Czy wśród wymienionych cech są takie, które w jednych sytuacjach są negatywne, a w innych pozytywne?*

4. Dyskusja

Pytania do rozmowy:

- *Gdyby ktoś poprosił Was o wymienienie waszych zalet, jak byście się czuli?*
- *Dlaczego niektórym jest łatwiej rozmawiać o wadach niż o zaletach?*
- *Jak się czujecie, gdy ktoś prosi o opowiedzenie o zaletach innej osoby?*

5. Ćwiczenie w dwóch grupach.

Prowadzący prosi uczniów o przedstawienie jak najbardziej szczegółowego obrazu osoby o wysokim (grupa 1) oraz o niskim (grupa 2) poczuciu własnej wartości.

Uczniowie na wykonanie tego zadania mają ok. 10-15 min. W tym celu mogą wykorzystać duże arkusze papieru, mazaki, dramę.

Mogą przedstawić wygląd takiej osoby (rysunek lub pantomima), opisać jej cechy, sposób zachowywania się w różnych sytuacjach, radzenia sobie z krytyką, pochwałą, etc. Następnie obie grupy prezentują swoje prace na forum.

6. „Zwierzeta”

Każdy uczeń dostaje kartkę A4 (oraz kredki, mazaki), na której ma narysować zwierzę, które najlepiej pasuje do jego obrazu siebie (do tego, jaki ten ktoś jest, co lubi, np. mysz, bo cicha, mała, bojaźliwa..., etc.). Każdy uczeń po wykonaniu rysunku składa go na pół i umieszcza na podłodze tak, by nikt nie widział czyja to praca.

Następnie uczniowie po kolei losują rysunki (można je wcześniej przemieszać), na których dopisują takie cechy (pozytywne!!!), jakie ma zwierzę przedstawione na rysunku.

Uczestnicy zajęć pokazują wylosowane rysunki i odczytują dopisane cechy. Grupa ma zgadnąć do kogo należy rysunek.

Rozmowa na forum:

- *Czy trudno było zdecydować się na zwierzę, które ma Ciebie najlepiej zaprezentować?*
- *Czy mieliście kłopot z odgadnięciem autora rysunku?*
- *Jak się czujesz po tym ćwiczeniu?*

7. „Gdyby ta osoba była...”

Prowadzący mówi uczniom, że na samoocenę ma wpływ to, co myślimy na temat samego siebie, jak również to, co mówią i myślą na nasz temat inni.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
WSIP
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Proponuje ćwiczenie, które pozwoli zobaczyć, jak widzą nas inni.

Jedna osoba z grupy wychodzi poza klasę (ochotnik). W tym czasie cała grupa wybiera jedną osobę, o której będą mówić. Zadaniem ochotnika jest odgadnięcie o kim mówi grupa. Może on posługiwać się pytaniami zaczynającymi się od słów: „Gdyby ta osoba była...” (np. Gdyby ta osoba była postacią z książki, to jaką? Rośliną? Zwierzęciem? Maszyną? Aktorem? Tytułem książki? Kolorem? Etc.). Po zidentyfikowaniu osoby, o której myśli grupa, następna osoba wychodzi itp.

Po zakończonym ćwiczeniu prowadzący razem z uczniami rozmawia na jego temat.

- *Co Wam się podobało?*
- *Czy trudno było odgadnąć o kim mówi grupa?*
- *Jak się czuliście, gdy inni Was opisywali? Czy coś Was zaskoczyło?*
- *Czy to, jak jesteście spostrzegani jest spójne z tym, co sami myślicie o sobie?*

8. Reklama.

Prowadzący prosi uczniów, aby spróbowali jak najlepiej zareklamować samego siebie jako dobrego przyjaciela. Każdy ma przez 10-15 min napisać krótki tekst na swój temat, zawierający swoje zalety, mocne strony, umiejętności, cechy charakteru.

Prezentacje prac na forum.

Dyskusja w grupie na temat mówienia o sobie (Czy to chwalenie? Przemądrzanie się, etc?)

9. Podsumowanie spotkań i rundka końcowa.

„Na tych zajęciach dowiedziałem się o sobie, że...”

„Zrozumiałem, że samoocena/poczucie własnej wartości...”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



KARTA PRACY: MOJE ZALETY I WADY

MOJE ZALETY	MOJE WADY



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAJĘCIA 2

Temat: Moje mocne strony.

Czas zajęć: 3 godziny lekcyjne

CELE:

- rozbudzanie w uczniach aspiracji życiowych;
- uczenie umiejętności dzielenia się z innymi swoimi planami;
- uczenie dostrzegania i mówienia o sobie, swoich sukcesach, zainteresowaniach, osiągnięciach, zaletach.

Formy:

praca indywidualna, praca w mniejszych grupach, dyskusja, „burza mózgów”, miniwykład, uzupełnianie kart pracy

Materiały:

kartki A4, duże arkusze papieru, mazaki, długopisy, karty pracy, plastikowe kubeczki, ziarna grochu lub piasek, kolorowe czasopisma, nożyczki, klej, papierowe torby dla każdego ucznia;

Przebieg zajęć:

1. Rundka początkowa. „Jak się czuję”, „Wymień jedną rzecz, którą zrobiłeś w tym tygodniu i którą zaliczasz do swoich sukcesów”.
2. Wprowadzenie do tematu zajęć.
Prowadzący mówi o tym, że warto myśleć o sobie pozytywnie. Każdy z nas ma bowiem cechy charakteru, pewne umiejętności i talenty a także cechy wyglądu zewnętrznego, z których możemy być z siebie dumni i zadowoleni. Nasza samoocena ma wpływ na to jak się zachowujemy, jakich wyborów dokonujemy. Pozytywne uwagi ze strony innych otaczających nas ludzi, a także pozytywne myślenie o sobie samych wzmacniają wiarę we własne możliwości. Na szacunek do siebie samego mają ogromny wpływ informacje zwrotne, jakie otrzymujemy od innych i dlatego tak istotna jest ciepła, pozytywna atmosfera panująca w grupie.
3. Prowadzący proponuje ćwiczenie **„Kubek pełen wartości”** – każdy uczeń otrzymuje kubek napełniony do połowy grochem lub piaskiem. Jego zadaniem jest podejście do każdej osoby z grupy, przesypanie odrobiny piasku (grochu) ze swojego kubka i powiedzenie drugiej osobie czegoś pozytywnego „jesteś dobry w...”, „potrafisz...”;
Rozmowa na temat ćwiczenia.
Wskazówki dla prowadzącego
Poczucie własnej wartości można porównać do naczynia, które jest pełne kiedy jesteśmy z siebie zadowoleni i puste, kiedy nie czujemy się dobrze ze sobą. Te naczynia mogą być napełniane przez innych ludzi wtedy, gdy mówią o nas dobrze. Z kolei my napełniamy ich filiżanki, mówiąc dobrze o nich. Naczynia innych ludzi opróżniają się, gdy mówimy o nich rzeczy złe, przykre, bolesne. Jeśli ciągle będziemy opróżniać naczynia innych, nasze także będą puste. Podobnie gdy mówimy o kimś dobrze, ale wcale tak naprawdę nie uważamy, to naczynia innych dalej zostają puste.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



4. Ćwiczenie w dwóch grupach.

Prowadzący dzieli uczniów na 2 grupy. Jedna grupa ma być uczniami, którzy lubią się uczyć, druga – którzy nie lubią się uczyć. Każda grupa ma wykonać plakat (przy pomocy nożyczek, kleju, kolorowych czasopism, mazaków, etc.) i zaprezentować go na forum klasy. Czas:15-20min.

Grupa pierwsza: plakat zachęcający do nauki, wskazujący, do czego jest potrzebna wiedza, nauka;

Grupa druga: plakat pokazujący powody niechęci do nauki.

Po prezentacji prac obu grup prowadzący zachęca do dyskusji na temat zmiany swojego nastawienia do nauki, motywacji do nauki, sposobów pomocy osobom, które czują niechęć do nauki, etc.

5. Ćwiczenie „Oceniam siebie”

Uczniowie wypełniają karty pracy „OCENIAM SIEBIE”, a następnie w mniejszych grupach (bądź na forum klasy) omawiają swoje odpowiedzi.

Rozmowa na temat ćwiczenia:

- *Czy dzięki wypisaniu rzeczy ważnych dla Was oraz takich, które są waszymi problemami, są one dla Was jaśniejsze?*
- *Kto mógłby Wam pomóc w rozwiązywaniu Waszych problemów?*
- *Czy coś, co kiedyś uważaliście za bardzo istotne, wydaje się Wam mniej ważne?*



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



KARTA PRACY: „OCENIAM SIEBIE”

Naprawdę ważne dla mnie jest

.....
.....
.....

To, co nie jest dla mnie ważne, ale muszę robić

.....
.....
.....

Przeszkoda, którą chcę pokonać/ Problem, który chcę rozwiązać

.....
.....
.....
.....



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



6. „Herb”

Prowadzący mówi uczniom, że herb symbolizuje to, kim jesteśmy. W średniowieczu haftowane na tkaninach herby noszono na zbrojach. Informowały one o tym, jakie imię nosił rycerz, jaką miał pozycję społeczną, jakie były jego ambicje i osiągnięcia. Zadaniem uczniów jest stworzenie ich własnego herbu (może również zawierać symbol, rysunek, który ich opisuje).

Prowadzący prosi uczniów o narysowanie herbu, składającego się z 6 części.

- W 1 części uczniowie mają narysować/napisać w czym są bardzo dobrzy oraz w czym chcieliby być lepsi
- W 2 części mają umieścić wartość, która jest dla nich ważna w życiu
- W części 3 – swoje zainteresowania
- W 4 części – co chcieliby osiągnąć, zrobić;
- W 5 części – rzecz, w którą wierzą
- W 6 części: cztery słowa/zdania, które chcieliby usłyszeć o sobie;

Ćwiczenie to pomaga uczniom uświadomić co jest dla nich najważniejsze oraz jak ważne jest powiedzenie o tym publicznie.

Dyskusja na temat ćwiczenia:

Która część herbu była najtrudniejsza, a która najłatwiejsza do wypełnienia i dlaczego?

Co można jeszcze umieścić w herbie?

Co by było, gdyby wszyscy nosili swoje herby w widocznych miejscach?

Co mówi Twój herb o Tobie?

7. „Wewnętrzne i zewnętrzne Ja”

Prowadzący rozdaje uczniom papierowe torby, nożyczki, klej oraz kolorowe czasopisma. Uczniowie wycinają z pism (wpisują) i nakleją po zewnętrznej stronie torby obrazki, słowa, wyrażenia, które opisują ich zewnętrzne cechy osobowości. Wewnątrz torby z kolei, umieszczają obrazki, wyrażenia, które ilustrują ich wewnętrzne Ja.

Jeśli uczniowie nie rozumieją pojęć „wewnętrzne Ja/zewnętrzne Ja”, można powiedzieć, że „wewnętrzne Ja” to takie nasze ukryte cechy, o których wiemy tylko my, a „zewnętrzne Ja” – to ta część nas, którą pokazujemy innym.

Prezentacja swoich prac na forum. Uczniowie odczytują swoje cechy zewnętrzne. Prowadzący może zachęcić uczniów do ujawnienia części swojego „wewnętrznego Ja”.

Rozmowa na temat ćwiczenia.

8. Moje sukcesy.

Uczniowie otrzymują kartki, na których mają wypisać wszystkie swoje sukcesy, osiągnięcia, które udało im się osiągnąć w ciągu ostatniego miesiąca/ dwóch miesięcy.

Następnie mają odpowiedzieć na pytania:

Jakie moje cechy charakteru/ wyglądu pozwoliły mi osiągnąć ten sukces?

Jakie moje umiejętności/ talenty pozwoliły mi osiągnąć ten sukces?

Jakie osoby pomogły mi w osiągnięciu tego sukcesu?

Jakie trudności pokonałem na drodze do mojego sukcesu?

Co pomogło pokonać mi te trudności?

Dzięki czemu jeszcze udało mi się odnieść sukces?

Omówienie prac i rozmowa na forum.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
WSIP
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



9. Zakończenie zajęć.

Rundka końcowa:

„Na tych zajęciach dowiedziałem się...”

„Wymień 3 swoje mocne strony”

„Wymień 2 rzeczy, z których jesteś dumny”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAJĘCIA 3

Temat: Dlaczego warto czuć się pewnym siebie?

Czas trwania: 3 godziny lekcyjne

CELE:

- uświadomienie korzyści płynących z bycia pewnym siebie;
- dostrzeganie swoich mocnych stron;
- zwiększanie umiejętności mówienia o sobie, swoich sukcesach, zaletach, etc.

Formy pracy:

praca indywidualna, praca w grupach, dyskusja, „burza mózgów”, miniwykład;

Materiały:

kartki A4, duże arkusze papieru, mazaki, długopisy;

Przebieg zajęć:

1. Rundka początkowa. „Z czym zaczynam, jak się czuję?”
2. Prowadzący pyta uczniów, po czym poznają, że ktoś jest pewny siebie? Do czego potrzebna jest pewność siebie? W jakich sytuacjach pomaga pewność siebie?
Uczniowie wspólnie z prowadzącym spisują wszystkie pomysły na dużym arkuszu papieru.

3. „Co mi pomaga być pewnym siebie?”

Każdy uczeń wypisuje na kartce listę sytuacji i wykonywanych czynności, w których czuje się pewny. Następnie obok każdej z tych sytuacji dopisuje, co w tej sytuacji daje mu pewność siebie, np.

Sytuacja	Co mi daje pewność w tej sytuacji?
<i>Jazda na rowerze</i>	<i>jestem sprawny fizycznie</i>
<i>Gdy ktoś mnie rozłości</i>	<i>potrafię się uspokoić i nie reagować agresją</i>
<i>Ktoś mnie prosi o radę</i>	<i>potrafię słuchać...</i>

Omówienie prac na forum.

Pytania do dyskusji: W jaki sposób nabyliście te umiejętności?

Kto Wam w tym pomógł?...

4. „Zbyt pewny siebie”

Prowadzący rozmawia z uczniami o tym czy można być zbyt pewnym siebie? Czy zdarzyło im się spotkać takie osoby? A może sami się tak zachowywali?

Jakie są konsekwencje czucia się zbyt pewnym siebie? (zachowanie, relacje z innymi, etc.)

5. „Czuję się niepewnie”

Prowadzący dzieli uczniów na kilka mniejszych grup (ok. 4-5 osobowych). Uczniowie w każdej grupie mają przypomnieć sobie takie sytuacje, w których czuli się niepewnie i jakie



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
WsiP
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



były tego przyczyny. Na koniec każdy zespół ma przygotować na dużym arkuszu papieru spis sytuacji, w których można się czuć niepewnie, np.

- poczułem się niepewnie, gdy ktoś na mnie nakrzyczał
- gdy grupa osób zaczęła się ze mnie śmiać
- usłyszałem, że do niczego się nie nadaję...

Prezentacja prac na forum i omówienie.

Dyskusja: *Jak się czuliście w tych sytuacjach?*

Co myśleliście o sobie?

Czego potrzebowaliście?

Rozmowa na temat przyczyn utraty pewności siebie.

6. **„Jak budować pewność siebie?”**

Każdy uczeń ma za zadanie znaleźć/ przypomnieć sobie jeden sposób na zwiększenie pewności siebie (np. w sytuacjach z powyższego ćwiczenia). Pomysły wszystkich uczniów (oraz prowadzącego) są spisywane na dużym arkuszu papieru i wywieszane w widocznym miejscu w sali.

7. **„Chcę Ci o sobie powiedzieć...”**

Prowadzący mówi uczniom, że w następnym ćwiczeniu będą opowiadali innym o sobie. Mają w kolejnych parach porozmawiać na zadany temat.

Np. „Moje trzy zalety/mocne strony, to...”

„Moje trzy wady/słabe strony to...”

„Interesuję się...”

„Chciałbym Ci o sobie powiedzieć, że...”

„Osobą, która wpłynęła na moje życie jest...”

„Moim największym marzeniem jest...”

„W przyszłości chciałbym...”

Każda para ma porozmawiać ze sobą przez ok. 5 minut. Prowadzący kieruje zmianą par po wyznaczonym czasie.

Omówienie ćwiczenia.

Czy trudno było mówić o sobie? Jak się czuliście? Co Wam się podobało? Czy dowiedzieliście się czegoś o innych/o sobie? Czy zdarza Wam się mówić o sobie innym? Jeśli tak, komu?

8. **„Dłoń”**

Każdy uczeń odrysowuje na kartce A4 swoją dłoń i podpisuje kartkę. Następnie w miejsce palców wpisuje 5 swoich mocnych stron i podaje swoją kartkę osobie po prawej stronie (w tym czasie otrzymuje kartkę od osoby siedzącej po lewej stronie). Na rysunkach dłoni uczniowie mają wpisywać mocne strony/ zalety/ rzeczy, które cenią w danych osobach.

Na koniec każdy uczeń odczytuje na głos wpisy innych na swój temat.

9. Zakończenie i podsumowanie zajęć. Rundka końcowa.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAJĘCIA 4

Temat: Moje marzenia i plany.

Czas trwania zajęć: 3 godziny lekcyjne

CELE:

- rozwijanie u uczniów samoświadomości;
- refleksja nad dotychczasowymi osiągnięciami;
- uczenie umiejętności dzielenia się z innymi swoimi sukcesami, planami życiowymi.

Formy pracy:

dyskusja, miniwykład, praca w grupach, praca indywidualna, „burza mózgów”

Materiały:

kartki A4, duże arkusze papieru, mazaki, długopisy, kredki, kłębek włóczki, tekst: Bajka o ciepłym i puchatym, rysunek plecaka i kosza dla każdego ucznia

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie spotkania. Rundka początkowa: „Jak się czujesz?”, „Z jakimi myślami zaczynasz zajęcia?”
2. Zabawa **„Jestem niepowtarzalny i wyjątkowy, ponieważ...”**

Każdy z uczestników zajęć (również osoba prowadząca) ma dokończyć następujące zdanie „Jestem niepowtarzalny i wyjątkowy, ponieważ.... *Np. mam najbardziej pokręcone włosy ze wszystkich/ ponieważ robię najgłupsze miny/ robie najlepsze kanapki, etc.*

3. **Ćwiczenie „Złota rybka”**

Prowadzący prosi uczniów o wyobrażenie sobie sytuacji, w której udaje im się złowić złotą rybkę, która jest w stanie spełnić ich 3 życzenia. Uczniowie mają zastanowić się o co poprosili by złota rybka.

Następnie na forum uczniowie dzielą się swoimi marzeniami.

Warto pokierować dyskusję w stronę realności marzeń wypowiedzianych przez uczniów, możliwości ich spełnienia się w rzeczywistości, etc. Prowadzący może powiedzieć, że niektóre nasze marzenia są nieosiągalne, ale są również takie, które możemy zrealizować nawet bez pomocy złotej rybki. Czy zastanawialiście się kiedyś nad tym, co może Wam pomóc osiągnąć marzenia? Co jest potrzebne, żeby je zrealizować?

4. **„Moja linia życia”**

Prowadzący rozdaje każdemu uczniowie kartkę A4 i długopis (kredkę, ołówek). Na kartce uczniowie zaznaczają dwa punkty, które łączą linią prostą. Punkt po lewej stronie ma oznaczać datę urodzin, a punkt po prawej – datę śmierci. Na narysowanej linii ma również znaleźć się trzeci punkt, oznaczający obecny czas danego ucznia (dzisiejsza data).

Następnie uczniowie mają narysować dwa łuki: jeden od daty urodzin do daty dzisiejszej, drugi – od dzisiaj do daty śmierci. Łuk po lewej stronie symbolizuje dotychczasowe życie, łuk po prawej – lata, które jeszcze zostały do przeżycia.

Pod lewym łukiem uczniowie mają wypisać swoje dotychczasowe osiągnięcia, np. w nauce, sporcie, w życiu rodzinnym. Pod prawym łukiem uczniowie mają wpisać to, co chcieliby osiągnąć w przyszłości.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Uczniowie omawiają swoje linie życia w parach/trójkach.

Dyskusja:

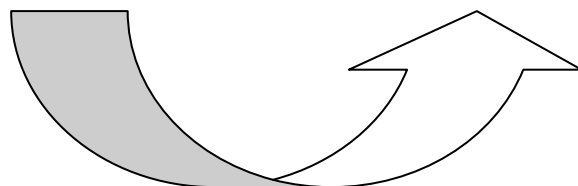
- *Jak Wam się podobało ćwiczenie?*
- *Jak się czuliście?*
- *Czy nie czuliście się zaskoczeni tym, jak wiele już osiągnęliście w swoim życiu?*
- *Czego się dowiedzieliście o sobie dzięki temu ćwiczeniu?*



data
urodzin

data dzisiejsza

data
śmierci



5. „Mój autorytet”

Prowadzący prosi uczniów, aby zastanowili się nad osobami, które są dla nich godnymi naśladowania, stanowią dla nich autorytet. Każdy uczeń ma zapisać na kartce imię i nazwisko swojego autorytetu (pseudonim). Następnie uczniowie odpowiadają na pytania związane z wybraną przez nich osobą:

Jakie cechy charakteru ma ta osoba?

Co jest jej mocną stroną?

Co jest słabą stroną tej osoby?

Co cenisz w tej osobie?

Co umie ta osoba? Jakie ma kwalifikacje/ wykształcenie?

Co pomogło tej osobie pokonać problemy w życiu/ osiągnąć sukces?

Czy ta osoba borykała się z jakimiś trudnościami w życiu? Jeśli tak, to z jakimi?

Następnie uczniowie na forum omawiają swoje wybory.

Dyskusja:

- *Jakie cechy Waszym zdaniem są potrzebne do tego, aby coś osiągnąć w życiu?*
- *Jaką wiedzę trzeba mieć? Jakie kwalifikacje?*
- *Czy patrząc na cechy osób, które są Waszymi autorytetami, dostrzegacie jakieś podobieństwa do swoich cech?*
- *Czy posiadacie któreś z wymienionych cech? Jeśli tak, to jakie i w jaki sposób mogą one być pomocne w realizacji Waszych planów/ w nauce?*



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
WSiP
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



6. „Moje życie” (czas. ok 40 min)

Prowadzący prosi uczniów, aby narysowali drogę swojego życia, ilustrującą przebieg ich życia i wydarzenia od chwili urodzin aż do chwili obecnej. Uczniowie mogą również narysować swoją przyszłość (jak chcieliby by wyglądało ich życie). Na drodze mają zaznaczyć ważne momenty w ich życiu (mogą w tym celu być pomocne informacje zebrane z ćwiczenia „Moja linia życia”).

Drogę i wydarzenia mogą uczniowie zaznaczać różnymi kolorami, rysunkami, znakami drogowymi bądź napisami. Na zakończenie rysowania wszyscy pokazują i omawiają swoje drogi życiowe. Dobrze, jeśli prowadzący spotkanie również narysuje swoją drogę życiową.

Rozmowa na koniec ćwiczenia:

- Czy *Twoje Życie* jest wąską ścieżką czy szeroką autostradą?
- Czy droga *Twojego życia* jest prosta czy kręta?
- Czy droga *pnie się pod górę, opada czy jest równa*?
- Czy *na drodze zdarzały się jakieś „wypadki”*?
- Czy *były jakieś „awarie”*?
- Czy *po drodze odwiedzałeś stacje benzynowe? Co jest paliwem w Twoim życiu?*

7. Rundka końcowa

Uczniowie dostają po dwa rysunki (plecak i kosz). Na obrazku przedstawiającym kosz, mają wpisać „Co zabierają z tych zajęć?”, na rysunku z koszem „Co wyrzucają? Co jest im niepotrzebne?”

8. „Bajka o ciepłym i puchatym”

Prowadzący czyta uczniom bajkę o ciepłym i puchatym.

Podsumowanie i zakończenie spotkania.

Bajka o Ciepłym i Puchatym

W pewnym mieście wszyscy byli zdrowi i szczęśliwi. Każdy z jego mieszkańców, kiedy się urodził, dostawał woreczek z Ciepłym i Puchatym, które miało to do siebie, że im więcej rozdawało się go innym, tym więcej przybywało. Dlatego wszyscy swobodnie obdarowywali się nawzajem Ciepłym i Puchatym wiedząc, że nigdy go nie zabraknie.

Matki dawały Ciepłe i Puchate dzieciom, kiedy wracały do domu; żony i mężowie wręczali je sobie na powitanie, po powrocie z pracy, przed snem; nauczyciele rozdawali w szkole, sąsiedzi na ulicy i w sklepie, znajomi przy każdym spotkaniu; nawet groźny szef w pracy nierzadko sięgał do swojego woreczka z Ciepłym i Puchatym. Jak już mówiłem, nikt tam nie chorował i nie umierał, a szczęście i radość mieszkali we wszystkich rodzinach.

Pewnego dnia do miasta sprowadziła się zła czarownica, która żyła ze sprzedaży ludziom leków i zaklęć przeciw różnym chorobom i nieszczęściom. Szybko zrozumiała, że nic tu nie zarobi, więc postanowiła działać. Poszła do jednej młodej kobiety i w najgłębszej tajemnicy powiedziała jej, żeby nie szafowała zbytnio Ciepłym i Puchatym, bo się skończy, i żeby uprzedziła o tym swoich bliskich.

Kobieta schowała swój woreczek na dno szafy i do tego samego namówiła męża i dzieci. Stopniowo wiadomość rozeszła się po całym mieście, ludzie poukrywali Ciepłe i Puchate, gdzie kto mógł. Wkrótce zaczęły się tam szerzyć choroby i nieszczęścia, coraz więcej ludzi zaczęło umierać.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Czarownica z początku cieszyła się bardzo: drzwi jej domu na dalekim przedmieściu nie zamykały się. Lecz wkrótce wyszło na jaw, że jej specyfiki nie pomagają i ludzie przychodzili coraz rzadziej. Zaczęła więc sprzedawać Zimne i Kolczaste, co trochę pomagało, bo przecież był to – wprawdzie nie najlepszy – ale zawsze jakiś kontakt. Już nie umierali tak szybko, jednak ich życie toczyło się wśród chorób i nieszczęść.

I byłoby tak może i do dziś, gdyby do miasta nie przyjechała pewna kobieta, która nie знаła argumentów czarownicy. Zgodnie ze swoimi zwyczajami zaczęła całymi garściami obdzielać Ciepłym i Puchatym dzieci i sąsiadów. Z początku ludzie dziwili się i nawet nie bardzo chcieli przyjmować – bali się, że będą musieli oddać. Ale ktoby tam upilnował dzieci! Braty, cieszyły się i kiedyś jedno z drugim powyciągały ze schowków swoje woreczki i znów jak dawniej zaczęły rozdawać.

Jeszcze nie wiemy, czym się skończyła ta bajka. Jak będzie dalej zależy od Ciebie.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

