

P R O G R A M

wsparcie psychologiczno-pedagogiczne
dla uczniów szkół podstawowych z klas 4-6

Autorzy programu:

Krystyna Sirota
Marzena Ukraińska

Szczecin, 2010 r.

Program opracowano w ramach projektu: „Atrakcyjna szkoła drogą do sukcesu”
współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego
w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007–2013

Spis treści:

I	Wstęp	str. 4
II	Opis sposobu realizacji celów	str. 5
III	Cele kształcenia i wychowania	str. 7
IV	Treści kształcenia	str. 8
V	Przykładowy plan nauczania	str. 13
VI	Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania	str. 14
VII	Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia	str. 15
VIII	Przykładowy scenariusz zajęć	str. 16
IX	Zalecana literatura	str. 18

I. Wstęp

Eskalacja agresji wśród dzieci i młodzieży to temat, który od dawna wzbudza uzasadniony niepokój wychowawców, rodziców oraz samych uczniów. Wraz z rozwojem dziecka musimy liczyć się z koniecznością wyposażenia ucznia w umiejętności, które pozwolą mu radzić sobie w trudnych sytuacjach – także szkolnych. Dziecko w wieku szkolnym, w klasach 4–6, nadal charakteryzuje mała sprawność w wyobrażaniu sobie możliwych skutków podejmowanych działań, silna koncentracja na zachowaniach „tu i teraz”, słaba kontrola własnych emocji i duże uzależnienie od presji grupy rówieśniczej.

Prezentowany program skierowany jest do uczniów klas 4–6 szkół podstawowych z miejscowości do 25 tysięcy mieszkańców i ma na celu zwiększenie szans edukacyjnych szczególnie tych uczniów, którzy przejawiają problemy wychowawcze i osobowościowe. Dzięki realizacji wsparcia psychologiczno-pedagogicznego jest duża szansa na podniesienie poczucia własnej wartości u tych uczniów oraz uzmysłowienie im ich mocnych stron. Celem programu jest obniżenie zachowań agresywnych i patologicznych uczniów ze szkół podstawowych klas 4-6 województwa zachodniopomorskiego oraz zwiększenie szans edukacyjnych uczniów z problemami wychowawczymi i osobowościowymi poprzez objęcie ich wsparciem psychologiczno-pedagogicznym.

Każdy człowiek rodzi się z dużymi możliwościami rozwoju. Uwarunkowania środowiskowe często determinują ich pełny wzrost. To, czy uczeń osiąga wysoki poziom rozwoju psychicznego, duchowego czy intelektualnego zależy w dużej mierze od ludzi, których spotyka na swojej drodze. Pedagog, wychowawca jawi się więc jako ta osoba, która będzie stymulować rozwój swoich podopiecznych. Mądre i rozumne wsparcie, szczególnie uczniów problemowych, pomoże im pokonać bariery w sferze zachowania czy umysłu, a to, co wypracuje wspólnie z uczniami zaprocentuje osiągnięciem sukcesu na miarę konkretnego dziecka, zgodnie z jego predyspozycjami. Rozpoznanie barier, jakie uczeń napotyka w sobie samym, stwarzanie możliwości w ich pokonywaniu daje największy „posag” na całe przyszłe życie. Warunki akceptacji i bezpieczeństwa, jakie należy zagwarantować uczniom podczas zajęć, dają dużą gwarancję efektywności działań. Poznanie wyzwala chęć działania, pokonania trudności, a więc motywację wewnętrzną wyrażającą się słowami „chcę – mogę”. Jeżeli wychowanek będzie przejawiać taką postawę, to efekty wspólnych działań będą widoczne.

Podstawą relacji podczas realizacji programu w sferze wsparcia psychologiczno-pedagogicznego nie może być obniżenie wymagań (chyba, że są takie zalecenia specjalistów), ale zachęcanie do pokonywania trudności i pokazania, jak można to zrobić oraz wzmacnianie uczniów w wytrwałym dążeniu do obranych celów.

Program z elementami wsparcia psychologiczno-pedagogicznego może stać się dla docelowej grupy dzieci ze środowisk wiejskich i małych miast bodźcem do zmiany potrzeb, zainteresowań, a także przyczynić się do daleko idących zmian w życiu. Uczniowie wymagający wsparcia często ze strony środowiska rodzinnego takiej pomocy nie uzyskują. Pomocą może się okazać ich udział w prezentowanym programie.

II. Opis sposobu realizacji celów

IV.1. Blok zajęć indywidualnych diagnozujących sytuację szkolną ucznia – 4 godziny:

- zajęcia indywidualne z dzieckiem, prowadzone przez pedagoga szkolnego lub innego nauczyciela, z co najmniej 3-letnim stażem pracy w szkole;
- zajęcia realizowane w wydzielonym, kameralnym miejscu, np. pokój pedagoga;
- metody pracy indywidualnej z wykorzystaniem: testu socjometrycznego, kwestionariusza rozmowy;
- standardowe materiały plastyczne i piśmiennicze (kartki papieru, blok rysunkowy, pisaki, plastelina, kredki, szary i kolorowy papier, klej, nożyczki itp.).

IV. 2. Blok zajęć wspierających ucznia z trudnościami w uczeniu się – 4 godziny:

- zajęcia grupowe dla całej grupy wybranych uczniów, prowadzone przez pedagoga szkolnego lub innego nauczyciela, z co najmniej 3-letnim stażem pracy w szkole;
- metody pracy z małą grupą z wykorzystaniem testu diagnozującego samoocenę ucznia
- pogadanka na temat czynników wpływających na sukces człowieka;
- standardowe materiały plastyczne i piśmiennicze (kartki papieru, blok rysunkowy, pisaki, plastelina, kredki, szary i kolorowy papier, klej, nożyczki itp.).

IV.3. Blok zajęć terapeutycznych z zakresu profilaktyki uzależnień, treningu umiejętności interpersonalnych i zachowań przeciwdziałających agresji – 8 godzin:

- zajęcia grupowe terapeutyczne dla całej grupy wybranych uczniów, prowadzone przez psychologa lub nauczyciela z przygotowaniem psychologicznym, np. studia podyplomowe z zakresu terapii pedagogicznej;
- zajęcia realizowane w pomieszczeniu wyposażonym w wykładzinę, telewizor z magnetowidem, magnetofon z odtwarzaczem cd;
- metody pracy z małą grupą z wykorzystaniem testu diagnozującego samoocenę ucznia
- pogadanka na temat czynników wpływających na sukces człowieka;
- standardowe materiały plastyczne i piśmiennicze (kartki papieru, blok rysunkowy, pisaki, plastelina, kredki, szary i kolorowy papier, klej, nożyczki itp.).

IV.4. Blok zajęć warsztatowych uczących efektywnego uczenia się – 12 godzin:

- zajęcia grupowe dla całej grupy wybranych uczniów, prowadzone przez pedagoga szkolnego lub innego nauczyciela, z co najmniej 3-letnim stażem pracy w szkole
- metody pracy z małą grupą;
- zajęcia warsztatowe z elementami kinezylogii edukacyjnej;
- uczniowie ubrani w swobodny strój;
- zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej lub innym pomieszczeniu z wykładziną;
- uczniowie mają możliwość korzystania z wody mineralnej, wymaganej przy ćwiczeniach;
- standardowe materiały plastyczne i piśmiennicze (kartki papieru, blok rysunkowy, pisaki, plastelina, kredki, szary i kolorowy papier, klej, nożyczki itp.);
- wymagany jest swobodny dostęp grupy do biblioteki szkolnej lub przygotowanego zbioru książek tematycznych.

Informacja o realizacji dwóch sesji wyjazdowych:

IV.5. Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem JA i GRUPA – 18 godzin zajęć.

IV.6. Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem: RADZIMY SOBIE Z PROBLEMAMI – 18 godzin zajęć:

- 3-dniowe wyjazdy do ośrodka wypoczynkowego/turystycznego poza miejscem zamieszkania uczniów, dostosowanego do pobytu grup zorganizowanych z możliwością korzystania z większej sali do ćwiczeń i warsztatów;
- zajęcia prowadzi psycholog/terapeuta;
- wymagany sprzęt audiowizualny do projekcji filmów, odtwarzania muzyki, wyświetlania prezentacji multimedialnej;
- standardowe materiały plastyczne i piśmiennicze (kartki papieru, blok rysunkowy, pisaki, plastelina, kredki, szary i kolorowy papier, klej, nożyczki itp.);
- nagrody za udział w realizacji zadań: puchary, medale, dyplomy, drobne nagrody rzeczowe, słodycze, napoje.

IV.7. Blok zajęć wychowawczo-rekreacyjnych promujących zdrowy styl życia.

- zajęcia odbywają się 1 raz w miesiącu przez rok szkolny (łącznie 20 godzin);
- metody pracy zespołowej;
- zajęcia mogą prowadzić nauczyciele wychowania fizycznego, inni nauczyciele chętni do współpracy w zakresie aktywnych form spędzania czasu wolnego;
- wymagany odpowiedni sprzęt sportowy, np. piłki, gry planszowe, kolorowe szrfy, chorągiewki, pachołki, taśmy do oznaczenia trasy;
- nagrody w konkursach: puchary, medale, dyplomy, drobne nagrody rzeczowe, słodycze, napoje.

III. Cele kształcenia i wychowania.

Celem programu jest dążenie do obniżenia poziomu agresji i patologii wśród uczniów szkoły podstawowej klas 4–6 oraz zwiększenie ich szans edukacyjnych poprzez:

- rozbudzanie zainteresowania światem,
- kształtowanie umiejętności samodzielnego rozwiązywania problemów,
- wspieranie w pokonywaniu trudności szkolnych (dydaktycznych i wychowawczych),
- budowanie poczucia własnej wartości,
- nawiązywanie dobrych relacji z drugą osobą (w tym nauka zachowań asertywnych),
- zapoznanie z profilaktyką uzależnień,
- promowanie zdrowego stylu życia.

Cele wychowania ukierunkowane na obniżenie poziomu agresji i patologii będą realizowane poprzez:

- motywowanie uczniów do wspólnego dostrzegania zjawiska agresji, określenia jej prawdopodobnych przyczyn, wyciągnięcia wniosków na ten temat, podejmowania działań na rzecz „świata bez agresji”,
- uświadamianie zagrożeń związanych ze stosowaniem przemocy wobec otoczenia,
- uwrażliwianie na sytuacje będące przykładem agresywnych zachowań,
- zachęcanie do stosowania empatii społecznej, przeciwstawiania się agresji, przemocy, niewrażliwości, patologii i szukanie alternatyw dla tych zjawisk,
- dostarczanie przykładów aktywnego i zdrowego stylu życia,
- uczenia krytycznych postaw wobec zjawisk przemocy, braku empatii, bierności społecznej.

IV. Treści kształcenia i opis założonych osiągnięć ucznia.

IV.1. Blok zajęć indywidualnych diagnozujących sytuację szkolną ucznia.

IV.2. Blok zajęć wspierających ucznia z trudnościami w uczeniu się.

IV.3. Blok zajęć terapeutycznych z zakresu profilaktyki uzależnień, treningu umiejętności interpersonalnych i zachowań przeciwdziałających agresji.

IV.4. Blok zajęć warsztatowych uczących efektywnego uczenia się.

IV.5. Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem JA i GRUPA.

IV.6. Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem: RADZIMY SOBIE Z PROBLEMAMI.

IV.7. Blok zajęć wychowawczo-rekreacyjnych promujących zdrowy styl życia.

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne (treści nauczania)	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształcące	Szczegółowe cele wychowawcze
IV.1. Blok zajęć indywidualnych diagnozujących sytuację szkolną ucznia	IV.1.1. Zainteresowania i uzdolnienia ucznia	Uczeń zna swoje zainteresowania. Potrafi przyporządkować je do realizacji poszczególnych przedmiotów szkolnych. Wie, że te zdolności i zainteresowania mogą pomóc mu w nauce.	Uczeń potrafi wykorzystać swoje zdolności i zainteresowania do przygotowania autoprezentacji w klasie. Uczeń zajmuje znaczącą pozycję w klasie. Uczeń współpracuje z innymi, dobrze się komunikuje dzięki prezentacji własnych zainteresowań.
	IV.1.2. Mocne i słabe strony ucznia	Potrafi nazwać swoje mocne i słabe strony. Wie, jak można pracować, aby wzmocnić mocne strony, a zmniejszyć słabe.	Uczeń potrafi wskazać sytuacje, w których mocne strony można wykorzystać (zajęcia szkolne i pozaszkolne). Wie, jak zamienić swoje słabe strony w atuty i w jaki sposób to zrobić.
	IV.1.3. Stan zdrowia ucznia	Uczeń umie wymienić elementy składające się na stan zdrowia człowieka (wiek, wzrost, waga, choroby, styl spędzania czasu wolnego, aktywność fizyczna, używki). Wie, jak powinien wyglądać harmonogram dnia ucznia klasy 4–6.	Potrafi określić swój stan zdrowia. Umie zaplanować własny dzień, uwzględniając zasady zdrowego stylu życia.

	IV.1.4. Diagnoza sytuacji szkolnej	Uczeń umie określić swoją sytuację szkolną. Potrafi nazwać trudności w nauce z różnych przedmiotów.	Uczeń diagnozuje swoją sytuację szkolną (oceny szkolne i umiejętności). Zna przyczyny i skutki tej sytuacji. Wie, co można zrobić, aby poprawić swoją sytuację w szkole.
IV.2 Blok zajęć wspierających ucznia z trudnościami w uczeniu się	IV.2.1. Jestem najlepszy w...	Uczeń potrafi wskazać swoje mocne strony. Umie zaprezentować swoje atuty na szerszym forum.	Uczeń wskazuje sytuacje, w których jest ważna autoprezentacja. Samodzielnie przygotowuje autoprezentację z podkreśleniem swoich mocnych stron.
	Mogę osiągnąć sukces.	Uczeń rozumie, że każdy człowiek ma mocne i słabe strony. Wie, jak należy pracować nad słabszymi i wzmacniać dobre strony. Umie zaplanować działania zmierzające do sukcesu szkolnego.	Uczeń potrafi adekwatnie ocenić własne możliwości. Podaje i rozumie czynniki wpływające na budowanie sukcesu: potrzeba, motywacja, aspiracje, zdolności i możliwości.
IV.3 Blok zajęć terapeutycznych z zakresu profilaktyki uzależnień, treningu umiejętności interpersonalnych i zachowań przeciwdziałających agresji.	IV.3.1 Emocje i inne źródła zachowania ludzi	Uczeń wie, jakie są emocje i umie je nazwać. Umie rozpoznać emocje. Zna źródła różnych zachowań ludzi (np. zaistniała sytuacja, konflikt, stan zdrowia).	Uczeń potrafi nazwać i określić cechy rozpoznanych w ćwiczeniach emocji (scenki słowne i bezsłowne). Potrafi w sposób społecznie akceptowany wyrazić swoje emocje oraz nad nimi panować.
	IV.3.2. Agresja słowna i fizyczna	Uczeń zna zachowania agresywne. Rozróżnia agresję słowną i fizyczną. Potrafi podać przykłady z życia codziennego, z literatury, filmu itp.	Uczeń rozumie ścisły związek zachowań agresywnych z emocjami. Potrafi opanować zachowania agresywne.
	IV.3.3. „Kto mi pomoże, gdy inni są agresywni?”	Uczeń wie, że może liczyć na pomoc innych. Zna osoby, które mogą mu pomóc w sytuacji zagrożenia agresją. Umie nazwać swój problem.	Uczeń przygotowuje listę osób, które mogą mu pomóc w trudnej sytuacji. Potrafi zwrócić się do określonej osoby z prośbą o pomoc.

	IV.3.4. Uzależnienia – mechanizmy uzależnień.	Uczeń zna pojęcie uzależnienia. Potrafi podać rodzaje uzależnień i ich przykłady. Zna mechanizmy uzależnień.	Uczeń tworzy zasady bezpiecznego spędzania czasu wolnego, np. oglądania telewizji, korzystania z Internetu, grania w gry komputerowe.
	IV.3.5. Umiejętności interpersonalne.	Uczeń wie, czym są relacje między ludźmi, więzi i zależności. Rozumie mechanizm konfliktu. Umie określić nadawcę i odbiorcę w komunikacji. Potrafi budować poprawne komunikaty, informacje, zabierać głos w rozmowie.	Potrafi podać sposoby rozwiązania sytuacji konfliktowej oraz wybrać najlepszy z nich. Stosuje poprawne komunikaty w różnorodnych sytuacjach szkolnych.
IV.4 Blok zajęć warsztatowych uczących efektywnego uczenia się.	IV.4.1. Możliwości ludzkiego mózgu	Uczeń wie, jak funkcjonuje mózg człowieka. Zna powiązania obu półkul oraz sfery, za które odpowiadają. Zna ćwiczenia z elementami kinezylogii edukacyjnej.	Potrafi zastosować „gimnastykę mózgu” podczas przygotowania się do zajęć szkolnych.
	IV.4.2. Techniki skutecznego przygotowania się do zajęć szkolnych.	Uczeń zna praktyczne zasady zapamiętywania, uczenia się na pamięć. Potrafi zapamiętać ciąg wyrazów, liczb metodą skojarzeń, haków pamięciowych itp. Uczy się reguł i definicji poprzez ich zrozumienie.	Uczeń umie sprawnie zapamiętać określoną część materiału. Rozumie tekst, którego ma się nauczyć. Potrafi wskazać w tekście najważniejsze elementy. Umie samodzielnie sporządzić notatkę, wyszukać potrzebne informacje. Uzyskuje lepsze wyniki w nauce. Wzrasta samoocena ucznia.
	IV.4.3. Warunki skutecznego uczenia się	Uczeń wie, jak należy odpowiednio zorganizować dzień pracy. Zna zasady właściwej organizacji pracy przy odrabianiu lekcji, np. ocena stopnia trudności zadań, rytmiczność przerw, sposoby krótkiego odpoczynku. Potrafi zaplanować pracę w różnych odcinkach czasu, np. miesiąc, tydzień, dzień. Wie, co pomaga, a co utrudnia odrabianie lekcji.	Uczeń przygotowuje różne plany pracy. Potrafi zorganizować sobie najlepsze warunki odrabiania lekcji. Umie wykorzystać zasady organizacji pracy w codziennym odrabianiu lekcji. Uzyskuje lepsze wyniki w nauce. Wzrasta samoocena ucznia.

<p>IV.5</p> <p>Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem JA i GRUPA.</p>	<p>IV.5.1. Integracja grupy. Nawiązywanie relacji z innymi.</p>	<p>Uczniowie umieją stworzyć kontrakt grupowy. Znają zasady pracy grupowej. Rozumieją ważność integracji grupy.</p>	<p>Uczniowie biorą udział w zabawach i ćwiczeniach grupowych. Potrafią zaprezentować się na forum grupy. Potrafią słuchać innych. Poznają się wzajemnie. Dzielą się swoimi doświadczeniami i zainteresowaniami. Przestrzegają zasad pracy grupy. Nawiązują bliższe relacje w grupie.</p>
	<p>IV.5.2. Zasady dobrej komunikacji. Asertywność.</p>	<p>Rozumieją ważność komunikacji międzyludzkiej. Znają zasady dobrej komunikacji. Wiedzą, jakie są bariery w komunikacji. Potrafią tworzyć komunikat „ja”. Umieją „mówić NIE”.</p>	<p>Stosują zasady dobrej komunikacji. Pokonują bariery komunikacyjne, np. dbają o spokój podczas wypowiedzi, mówią wyraźnie i na temat. Tworzą komunikat „JA”. W sytuacjach ćwiczeniowych potrafią formułować komunikat „NIE”, np. „Nie wezmę udziału w bójce!”</p>
	<p>IV.5.3. Współpraca i współdziałanie.</p>	<p>Uczniowie rozumieją istotę współpracy i współdziałania w grupie. Umieją dzielić się zadaniami według własnych możliwości, zainteresowań itp. Wiedzą, że indywidualny sukces jest sukcesem grupy.</p>	<p>Umieją podzielić zadania w grupie. Czują odpowiedzialność za wykonanie przydzielonego zadania. Realizują zasady pracy grupowej. Odnoszą sukces indywidualny i grupowy.</p>
<p>IV.6</p> <p>Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem RADZIMY SOBIE Z PROBLEMAMI</p>	<p>IV.6.1. Sytuacje problemowe w życiu ucznia. Konflikty.</p>	<p>Uczniowie znają różne rodzaje problemów, np. trudności w nauce, konflikty w klasie, w domu. Wiedzą, jak problemy wpływają na samoocenę, wyniki w nauce, pozycję w grupie. Wiedzą, czym jest konflikt. Znają rodzaje konfliktów.</p>	<p>Praktycznie rozpoznają rodzaje problemów, np. szkolne, koleżeńskie, domowe, osobiste. Rozpoznają konflikt i jego etapy. Wskazują indywidualne i społeczne skutki uczestniczenia w konflikcie lub funkcjonowania w innej trudnej sytuacji.</p>
	<p>IV.6.2. Uzależnienie jako przykład nieradzenia sobie z sytuacją trudną.</p>	<p>Znają znaczenie pojęcia uzależnienie. Znają rodzaje uzależnień, ich przyczyny oraz indywidualne i społeczne skutki. Potrafią wskazać mechanizm „błędnego koła” w uzależnieniu.</p>	<p>Rozpoznają zachowania o charakterze uzależnienia. Nazywają i rozumieją przyczyny uzależnień. Wskazują indywidualne i społeczne skutki uzależnień, np. niska samoocena, słabe wyniki w nauce, brak przyjaciół.</p>

	IV.6.3. <i>Radzimy sobie z problemami</i> – profilaktyka uzależnień.	Uczniowie znają metody i etapy rozwiązywania konfliktów. Potrafią wskazać czynniki utrudniające lub ułatwiające rozwiązywanie konfliktów. Znają sposoby radzenia sobie w innych trudnych sytuacjach. Wiedzą, że uzależnienie zawsze prowadzi do porażki.	Potrafią samodzielnie rozwiązać konflikt w oparciu o ćwiczenia, scenki, dramę. Praktycznie stosują elementy mediacji, negocjacji, kompromisu. Aktywnie szukają różnych rozwiązań jako drogi do sukcesu.
IV.7. Blok zajęć wychowawczo-rekreacyjnych promujących zdrowy styl życia.	IV.7.1. Bieg na orientację.	Poznanie alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego. Nauka zasad gier i zabaw terenowych, ruchowych. Uczniowie znają pozytywne skutki aktywności ruchowej, jej wpływ na dobrą organizację czasu wolnego i odpoczynku. Umieją radzić sobie w sytuacji zwycięstwa i przegranej.	Integracja grupy poprzez wspólne przeżywanie, stosowanie reguł i gier zespołowych, doświadczanie radości ze wspólnego sukcesu i zwycięstwa. Odreagowanie napięć emocjonalnych poprzez ruch, zajęcia rekreacyjne.
	IV.7.2. Zabawy integracyjne na szkolnym boisku.		
	IV.7.3. Zabawy na śniegu.		
	IV.7.4. Podchody w lesie/parku		
	IV.7.5. Gry i zabawy zespołowe.		
	IV.7.6. Maraton szaradzi- sty.		
	IV.7.7. Rajd rowerowy/ pieszy.		

V. Przykładowy plan nauczania.

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
1	Zainteresowania i uzdolnienia ucznia.	1
	Mocne i słabe strony.	1
	Stan zdrowia.	1
	Diagnoza sytuacji szkolnej	1
2	Jestem najlepszy w...	2
	Mogę osiągnąć sukces.	2
3	Emocje i inne źródła zachowania ludzi.	1
	Agresja słowna i fizyczna.	1
	„Kto mi pomoże, gdy inni są agresywni?”	1
	Uzależnienia – mechanizmy uzależnień.	2
	Umiejętności interpersonalne.	3
4	Możliwości ludzkiego mózgu.	3
	Techniki skutecznego przygotowania się do zajęć szkolnych.	6
	Warunki skutecznego uczenia się.	3
5	Integracja grupy. Nawiązywanie relacji z innymi.	6
	Zasady dobrej komunikacji. Asertywność.	6
	Współpraca i współdziałanie.	6
6	Sytuacje problemowe w życiu ucznia. Konflikty.	6
	Uzależnienie jako przykład nieradzenia sobie z sytuacją trudną.	6
	Radzimy sobie z problemami – profilaktyka uzależnień.	6
7	Bieg na orientację.	4
	Zabawy integracyjne na boisku szkolnym.	3
	Zabawy na śniegu.	2
	Podchody w lesie/parku.	3
	Gry i zabawy zespołowe.	2
	Maraton szaradzisty.	2
	Rajd rowerowy/pieszy.	4

VI. Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania

IV.1. Blok zajęć indywidualnych diagnozujących sytuację szkolną ucznia:

- test socjometryczny;
- rozmowa z dzieckiem, wychowawcą klasy, rodzicami;
- analiza dostępnej dokumentacji szkolnej i pedagogicznej;
- analiza szkolnych ocen opisowych i wyrażonych stopniem;
- omawianie przykładowych sytuacji szkolnych;
- pogadanki na temat zdrowia człowieka, organizacji czasu wolnego;
- tworzenie map mentalnych;
- praca z harmonogramem dnia.

IV.2. Blok zajęć wspierających ucznia z trudnościami w uczeniu się:

- test diagnozujący samoocenę ucznia;
- autoprezentacja z podkreśleniem mocnych stron ucznia;
- pogadanka;
- mapy mentalne (np. Co wpływa na sukces człowieka?);
- redagowanie planu działań w drodze do sukcesu, np. plakat.

IV.3. Blok zajęć terapeutycznych z zakresu profilaktyki uzależnień, treningu umiejętności interpersonalnych i zachowań przeciwdziałających agresji:

- scenki słowne i bezsłowne, drama;
- graficzne wyrażanie emocji („ludek emocjonalny”, emotikony);
- debata;
- ćwiczenia w budowaniu poprawnych komunikatów;
- omawianie przykładów z literatury, filmów;
- tematyczne sesje plakatowe, kontrakty itp.

IV.4. Blok zajęć warsztatowych uczących efektywnego uczenia się:

- pogadanka, wykład, rozmowa kierowana;
- ćwiczenia praktyczne z elementami kinezylogii edukacyjnej;
- ćwiczenia w głośnym i cichym czytaniu ze zrozumieniem;
- praca z tekstem;
- ćwiczenia w sporządzaniu notatek, fiszek do zapamiętywania;
- planowanie organizacji odrabiania zadań domowych;
- ćwiczenia sposobów krótkiego odpoczynku;
- praktyczne korzystanie z zasobów biblioteki.

IV.5. Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem JA i GRUPA:

- tworzenie kontraktu grupowego, kodeksu, regulaminu;
- ćwiczenia w autoprezentacji;
- zabawy typu „ty mówisz – ja słucham”;
- tworzenie komunikatów „ja” w sytuacjach zabawy, ćwiczeń, odgrywania ról w scenkach wychowawczych;
- zadania związane z budowaniem komunikatów „NIE” w sytuacjach ćwiczeniowych;
- sesje plakatowe, prace plastyczne, happening;

- wykonywanie zadań zespołowych z podziałem na role członków grupy, prezentacja efektów;
- pracy na forum grupy;
- „GALERIA SUKCESÓW”, „ŁOŻA MISTRZÓW” i inne formy nagradzania indywidualnego i zespołowego.

IV.6. Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem RADZIMY SOBIE Z PROBLEMAMI:

- scenki, drama;
- sesje plakatowe, prace plastyczne;
- pogadanki, rozmowy kierowane;
- filmy edukacyjne;
- prezentacja multimedialna, pokaz slajdów, zdjęć i ilustracji;
- ćwiczenia w negocjacjach, mediacjach, szukanie kompromisu.

IV.7. Blok zajęć wychowawczo-rekreacyjnych promujących zdrowy styl życia:

- zajęcia ruchowe;
- zabawy integracyjne;
- tworzenie regulaminów i zasad gier i zabaw;
- kryteria oceny wykonywanych zadań i przyznawania punktów, bonusów i nagród;
- ćwiczenia w tworzeniu gier, planowaniu dnia aktywności ruchowej;
- ćwiczenia w opracowaniu trasy biegu, rajdu, podchodów;
- ćwiczenia w podziale zadań, przydział stanowisk, punktów kontrolnych;
- nagradzanie aktywności indywidualnej i zespołowe „ medale, nagrody, listy gratulacyjne itp.

VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia:

- 2 testy składające się z 15 zadań z zakresu patologii, agresji, trudności w nauce – diagnoza wstępna i końcowa;
- frekwencja ucznia na zajęciach projektu i jego aktywność;
- test socjometryczny;
- rozmowa diagnozująca;
- analiza dokumentacji, ocen szkolnych, opinii o uczniu;
- analiza teczki osiągnięć i sukcesów szkolnych ucznia w różnych dziedzinach;
- wytwory pracy ucznia, np. prace plastyczne, recenzja filmu i książki, kontrakt grupowy mapy mentalne, harmonogramy, plany działań, projekt rajdu, plan wycieczki itp.;
- aktywny udział w ćwiczeniach typu scenki, dramy, rozmowy, debaty;
- sprawność w wykonywaniu ćwiczeń z kinezylogii edukacyjnej.

Podstawowymi kryteriami oceny osiągnięć ucznia będą elementy szkolnego sukcesu:

- wyższe oceny szkolne;
- frekwencja szkolna;
- udział w zajęciach;
- pochwały i nagrody;
- opinia wychowawcy klasy o postępach i pozycji ucznia;
- wyższa samoocena ucznia.

VIII. Przykładowy scenariusz zajęć

Oznaczenie scenariusza: IV.3.4. Uzależnienia – mechanizmy uzależnień.

Temat zajęć: Życie bez uzależnień.

Przeznaczenie: grupa uczniów z klas 4–6.

Cel ogólny: Przybliżenie uczniom istoty uzależnienia i rozpoznanie zachowań ludzi uzależnionych od różnych substancji.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- zna pojęcie „uzależnienie”;
- wymienia różne rodzaje uzależnień;
- potrafi nazwać dane zachowanie i określić czy jest uzależnieniem;
- rozpoznaje ludzi uzależnionych od różnych substancji.

Pomoce dydaktyczne:

- różne reklamy wyrobów tytoniowych, alkoholowych, gier komputerowych, Internetu, słodczy, leków;
- szary papier pakowy, flamastry.

Metody pracy:

- praca w małych grupach.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynność nauczyciela	Czynność ucznia	Pomoce	Czas (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Sprawdzenie obecności/ powitanie.			1	
2.	Przedstawienie celów spotkania i wprowadzenie.			10	
3.	Pogadanka pt. „Wolność i uwięzienie”.			10	
4.		Ludzie z reklam – jacy są?	2 komplety reklam: tytoniu, alkoholu, Internetu, leków, gier komputerowych, słodczy.	20	Praca w grupach
5.	Podsumowanie zajęć.			4	

Nauczyciel pyta uczniów:

- Co robicie, gdy jesteście smutni?
- Gdy źle się czujecie?
- Jesteście źli?
- Boicie się czegoś?

Nauczyciel zapisuje na arkuszu papieru odpowiedzi uczniów (np. płaczę, idę do mamy, krzyczę, opowiadam o tym koledze itp.).

- Co robią dorośli, gdy spotka ich przykrość?
- Czy dorośli zachowują się inaczej niż dzieci?

Dzieci odpowiadają: krzyczą, zapalają papierosa, używają brzydkich słów, biorą tabletkę uspakajającą itp.

Pytanie: Dlaczego dorośli zachowują się trochę inaczej?

Nauczyciel stara się uświadomić dzieciom, że dorośli niekiedy robią takie rzeczy, których nie wolno robić dzieciom np. pić alkohol, palić papierosy, brać „bez pytania” różne tabletki.

Sądzą, że im to pomoże się uspokoić.

Bywa tak, że problemy dorosłych się kończą, a oni nadal palą papierosy, piją alkohol, zażywają leki, chociaż już nie są one „potrzebne”.

Nauczyciel pyta uczniów:

- Co lubicie robić jak macie czas wolny?
- Co robią dorośli, gdy mają czas wolny?
- Czy dorośli odpoczywają inaczej niż dzieci?

Nauczyciel podsumowuje, że tytoń, lekarstwa czy alkohol towarzyszy dorosłym także w sytuacjach przyjemnych, miłych. Ludzie chętnie sięgają po papierosy czy alkohol, gdy chcą pobyc w większym gronie znajomych czy rodziny. Jeżeli jednak dorośli zbyt często „sprawiają sobie” przyjemność w taki sposób, to może się zdarzyć, że gdy od pewnego momentu nie będą czuli przyjemności np. w paleniu tytoniu i picciu alkoholu, to nadal będą się tak zachowywać. Z czasem będą musieli to robić, gdyż ich organizm zdążył się przywiązać do tych substancji.

Pogadanka „Wolność i uwięzienie”.

Nauczyciel wykorzystuje skojarzenia uczniów ze słowami „wolność” i „uwięzienie”. Podaje przykłady różnych zachowań ludzi, którzy zostali „uwięzieni”, wpadli w nałóg, uzależnili się od jakiejś substancji. Prosi o podanie przez uczniów od czego można się uzależnić? (palenie, picie alkoholu, brania lekarstw, Internetu, gier komputerowych, objadania się itp.).

Nauczyciel tłumaczy, że różne substancje uzależniają, doprowadzają do nałogu, gdyż oszukują ludzi.

Ludzie myślą, że dzięki nim:

- mogą pomóc sobie, gdy są zdenerwowani,
- mogą przyjemnie spędzić czas,
- mogą sami zlikwidować ból,
- są bardziej odważni w nawiązywaniu znajomości.

Kiedy dorośli orientują się, że zostali oszukani, że tak naprawdę nic nie osiągnęli (a nawet coś stracili), często jest już za późno. Zostali „złapani”, „uwięzieni”, uzależnili się.

Praca w grupach pt. „Ludzie z reklam - jacy są?”

Nauczyciel dzieli uczniów na zespoły (2-3 osobowe). Przygotowuje 2 komplety reklam:

1 komplet – reklamy, z których usunięto (wycięto) elementy informujące, czego dotyczą (jakiego produktu).

2 komplet – zawiera takie same reklamy, ale bez wycięć.

Zespoły otrzymują reklamy niepełne, a drugi komplet pozostaje u nauczyciela.

Uczniowie mają opisać zdjęcia i zdecydować:

- Jakich ludzi one przedstawiają?
- Wolnych czy uwięzionych?

Porównują następnie zdjęcia reklam już pełnych (bez wycięć).

Nauczyciel pomaga sformułować następujące wnioski:

- Nie tylko tytoń i alkohol oszukuje ludzi.
- Oszukują także reklamy tych wyrobów.
- Reklamy przedstawiają jeszcze ludzi wolnych (radosnych, młodych, uśmiechniętych, zdrowych itp.).
- Reklamy te nie mówią nic o tym, że ludzie reklamujący dany produkt mogą wpaść w nałóg, uzależnić się.

IX. Zalecana literatura:

Aryle M. Obserwacja stosunków międzyludzkich. Warszawa PWN 1991.

Gaś B. Profilaktyka uzależnień. Warszawa WSiP 1993.

Gordon T. Wychowanie bez porażek w szkole. Warszawa Instytut Wydawniczy PAX 1995.

Nęcka E. Trening twórczości. Kraków Oficyna Wydawnicza IMPULS 1998.

Rogers B. Uczniowie w szkole. Rzecz o zachowaniu. Warszawa Fraszka Edukacyjna 2005.

I. Ankieta dla ucznia – początek roku szkolnego

Imię i nazwisko

Wiek Klasa

Odpowiedz na poniższe pytania. Informacje, które podasz będą wykorzystane do celów edukacyjnych, na potrzeby projektu, w którym uczestniczysz.

1. Czy lubisz szkołę? (zaznacz odpowiednio)

Tak, lubię

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

Nie, nie lubię

2. Jakie osiągasz sukcesy szkolne?

- a) sportowe
- b) artystyczne
- c) naukowe
- d) organizatorskie
- e) nie osiągam sukcesów

3. Jak oceniasz swój stan zdrowia? (zaznacz odpowiednio)

Bardzo dobry

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

Zły

4. Dokończ zdanie:

- a) Lubię moją szkołę, bo...
 - spotykam tu kolegów/koleżanki
 - mamy salę gimnastyczną
 - dzieje się dużo ciekawych rzeczy
 - mamy dobrych nauczycieli
 - dobrze się tu czuję.
- b) Złości mnie w mojej szkole, że...
 - nie mam kolegów.
 - nic ciekawego tu się nie dzieje.
 - nauczyciele nie rozumieją uczniów.
 - dużo rzeczy nie udaje mi się.
 - nikt mi nie pomaga.

5. Czy lubisz się uczyć? (zaznacz odpowiednio)

Tak, lubię

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

Nie, nie lubię

6. Podaj przedmiot,

a) którego lubisz się uczyć: (podkreśl)

- język polski
- język obcy
- matematyka
- historia
- przyroda

b) który sprawia Ci problem: (podkreśl)

- język polski
- język obcy
- matematyka
- historia
- przyroda

7. Jeśli masz problemy w szkole, to do kogo możesz się zwrócić o pomoc? (podkreśl)

a) kolegi / koleżanki

b) wychowawcy/nauczyciela

d) pedagoga szkolnego

e) dyrektora

f) rodzica

8. Jakie jest Twoje największe marzenie?

- wygrać w totolotka
- ukończyć studia
- mieć przyjaciół
- wyjechać za granicę
- zdobyć dobrze płatny zawód

9. Co myślisz gdy uda Ci się dobrze odpowiedzieć lub dostać dobrą ocenę? (podkreśl)

a) było to łatwe

b) solidnie się przygotowałam/ przygotowałem

c) miałam/miałem szczęście

d) jestem dobra/dobry z tego przedmiotu

e) nauczyciel miał dobry humor

10. Co lubisz robić w czasie wolnym? (podkreśl)

a) oglądam TV

b) gram na komputerze

c) spotykam się z kolegami/koleżankami

d) pomagam w domu

e) czytam

11. Czy w czasie zajęć, przerw, wycieczek szkolnych zdarzają Ci się takie zachowania, jak: (podkreśl)

- a) spóźnienia
- b) wagary
- c) palenie papierosów
- d) picie alkoholu
- e) agresja

12. W skali od 0 do 5 zaznacz, czy jesteś lubiany w swojej klasie? (5 – jestem bardzo lubiana/lubiany, a 1 – nie jestem lubiana/lubiany)

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

13. W jakich sytuacjach przydałaby Ci się pomoc nauczycieli? (podkreśl)

- a) w nauce
- b) w rozwiązywaniu konfliktów z kolegami
- c) w rozwiązywaniu spraw domowych
- d) w problemach ze zdrowiem
- e) nie potrzebuję pomocy

14. W szkole najczęściej czujesz się: (zaznacz odpowiednio)

Dobrze

Źle

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

15. Ile czasu dziennie poświęcasz na naukę (odrabianie lekcji)?

- a) 0,5 godziny
- b) 1 godzinę
- c) 1–2 godziny
- d) ponad 2 godziny
- e) nie odrabiam lekcji

Dziękujemy za wypełnienie ankiety.

Oznaczenie scenariusza:

IV.1 Blok zajęć indywidualnych diagnozujących sytuację szkolną ucznia.

Temat zajęć IV.1.1: Zainteresowania i uzdolnienia ucznia.

Przeznaczenie: uczeń z klasy 4–6

Cel ogólny: poznanie zainteresowań i uzdolnień ucznia.

Cele szczegółowe: po zajęciach uczeń:

- zna swoje zainteresowania,
- potrafi przyporządkować je do realizacji poszczególnych przedmiotów szkolnych,
- wie, że te zdolności i zainteresowania mogą pomóc mu w nauce,
- potrafi wykorzystać swoje zdolności i zainteresowania do przygotowania autoprezentacji w klasie.

Pomoce dydaktyczne:

- lista zainteresowań i uzdolnień – załącznik 1
- zeszyt
- długopis
- blok rysunkowy
- kredki

Metody pracy:

- praca indywidualna

Czas pracy: 1 godzina

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie, bliższe poznanie ucznia.			2	
2.	Przedstawienie celów zajęć indywidualnych w ramach projektu.			3	
3.	Rozmowa na temat zainteresowań i zdolności dziecka. Przykłady pytań pomocniczych: <ul style="list-style-type: none">• Co lubisz robić w czasie wolnym?• Narysuj swoje ulubione zajęcie.• Które przedmioty szkolne lubisz najbardziej? Dlaczego?• A których nie lubisz? Dlaczego?	Uczeń rysuje swoje ulubione zajęcia.	Blok rysunkowy, kredki.	15	
4.	Wspólny wybór z listy zainteresowań lub zdolności tych cech, które uczeń posiada według samooceny.	Uczeń samodzielnie lub z pomocą prowadzącego wybiera te zainteresowania/zdolności, które posiada.	Lista zainteresowań, długopis	5	(Przykładowa lista – załącznik 1. Nauczyciel może czytać pozycje z listy).
5.	Omówienie z uczniem, które z wybranych cech mogą być przydatne w realizacji szkolnych przedmiotów.			3	
6.	Wybranie jednego elementu, np. z zakresu przyrody i wspólne ułożenie 2–3 zdań na ten temat.	Uczeń pisze krótki tekst.	Zeszyt, długopis	15	(Uwaga: na najbliższej lekcji przyrody uczeń mógłby się zaprezentować).
7.	Podsumowanie zajęć – wnioski.			2	

Załącznik do scenariusza

Lista zainteresowań i uzdolnień

- Śpiew
- Rysunki
- Zajęcia sportowe (jakie?)
- Liczenie
- Rozwiązywanie łamigłówek, krzyżówek i inne
- Zainteresowania przyrodnicze
- Podróże
- Wycieczki
- Organizatorskie, np. umiem zorganizować ognisko, wycieczkę z kolegami, mecz
- Czytanie
- Baśnie i legendy
- Zainteresowania komputerowe
- Uzdolnienia manualne, np. wyszywanie, lepienie, rzeźbienie, modelarstwo
- Gotowanie
- Zainteresowania sportowe, np. liga piłkarska, zawodnicy łyżwiarstwa itd.
- Zainteresowania religijne, np. wiedza o świętach, religijnych tradycjach, obrzędach
- Taniec

Oznaczenie scenariusza:

IV.1 Blok zajęć indywidualnych diagnozujących sytuację szkolną ucznia.

Temat zajęć IV.1.2: Mocne i słabe strony ucznia.

Przeznaczenie: Uczeń z klasy 4–6

Cel ogólny: rozpoznanie mocnych i słabych stron ucznia.

Cele szczegółowe: po zajęciach uczeń:

- potrafi nazwać swoje mocne i słabe strony,
- wie, jak można pracować, aby wzmocnić mocne strony, a zmniejszyć słabe,
- potrafi wskazać sytuacje, w których może wykorzystać swoje mocne strony (zajęcia szkolne i pozaszkolne),
- wie, jak zamienić swoje słabe strony w atuty.

Pomoce dydaktyczne:

- lista mocnych i słabych stron – załącznik 1 „Ludzik”,
- załącznik 2 – „Moje mocne i słabe strony – Ludzik”,
- kolorowe pisaki.

Metody pracy:

- praca indywidualna.

Czas pracy: 1 godzina.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie i wprowadzenie do tematu zajęć.			1	
2.	Przedstawienie celów zajęć indywidualnych w ramach projektu.			1	
3.	Rozmowa na temat mocnych i słabych stron ludzi z podaniem przykładów z otoczenia ucznia: <ul style="list-style-type: none">• <i>Co to oznacza, że ktoś ma mocne i słabe strony?</i>• <i>Podaj przykłady.</i>	Uczeń omawia poszczególne cechy w oparciu o rysunek „Ludzik”.		10	
4.	Rozmowa na temat mocnych i słabych stron ucznia: <ul style="list-style-type: none">• <i>Jakie Ty masz mocne i słabe strony?</i>• <i>W czym Ci to pomaga, a w czym przeszkadza?</i>	Uczeń wypisuje –4 własne cechy – rysunek „Moje mocne i słabe strony – Ludzik”.	Kolorowe pisaki, plansza z Ludzikiem.	10	
5.	W jaki sposób można wzmocniać mocne strony? W jaki sposób można zmniejszać słabe strony?	Uczeń dopisuje do poszczególnych cech własne propozycje działań, używając kolorowych pisaków. Tworzy listę konkretnych działań, które natychmiast może wykorzystać w sytuacjach szkolnych.	Kolorowe pisaki, plansza z Ludzikiem.	20	<i>Zróznicować kolory dla mocnych i słabych stron oraz dla odpowiedzi na pytania „Co zrobię?”</i>
6.	Podsumowanie zajęć – wnioski.			3	

Załączniki do scenariusza

Mocne i słabe strony ludzi

Mocne strony:

1. Jestem odważny
2. Jestem odpowiedzialny
3. Umiem organizować zabawy
4. Dobrze czytam
5. Jestem lubiany
6. Umiem dotrzymać tajemnice
7. Szybko biegam
8. Wykonuję zadania do końca
9. Umiem śpiewać
10. Dotrzymuję słowa
11. Jestem punktualny
12. Chętnie pomagam innym
13. Dobrze współpracuję z innymi
14. Nie obrażam się
15. Mam poczucie humoru
16. Szanuję innych
17. Umiem przebaczać innym
18. Ładnie rysuję
19. Piszę bez błędów
20. Chętnie biorę udział w lekcjach



Słabe strony:

1. Jestem nieśmiały
2. Zapominam o różnych rzeczach
3. Przerывam nauczycielom
4. Nie kończę zadań
5. Łatwo się złościę
6. Słabo czytam
7. Nie lubię liczyć
8. Często kłócę się z innymi
9. Nie mogę wysiedzieć na lekcjach
10. Nie wykonuję poleceń nauczycieli
11. Nie zgłaszam się do odpowiedzi
12. Biorę udział w konfliktach
13. Chodzę po klasie bez pozwolenia
14. Spóźniam się
15. Jestem mało aktywny
16. Nie słucham innych
17. Obrażam się
18. Zawsze chcę być najlepszy
19. Nie chcę pracować z innymi
20. Robię wokół siebie bałagan

Inne...

Inne...

Moje mocne i słabe strony

Moje mocne strony:

1.
.....

Co zrobię?

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

2.
.....

Co zrobię?

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

3.
.....

Co zrobię?

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

Moje słabe strony:

1.
.....

Co zrobię?

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

2.
.....

Co zrobię?

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

3.
.....

Co zrobię?

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



Oznaczenie scenariusza:

IV.1 Blok zajęć indywidualnych diagnozujących sytuację szkolną ucznia.

Temat zajęć IV.1.3: Stan zdrowia ucznia.

Przeznaczenie: uczeń z klasy 4–6.

Cel ogólny: określenie stanu zdrowia ucznia.

Cele szczegółowe: po zajęciach uczeń:

- umie wymienić elementy składające się na stan zdrowia człowieka wiek, wzrost, waga, choroby, styl spędzania czasu wolnego, aktywność fizyczna, używki),
- wie, jak powinien wyglądać harmonogram dnia ucznia klasy 4–6,
- potrafi określić swój stan zdrowia,
- umie zaplanować własny dzień, uwzględniając zasady zdrowego stylu życia.

Pomoce dydaktyczne:

- załącznik 1 – Tabela norm rozwojowych,
- załączniki 2 i 3 – „Zdrowy uczeń”,
- załącznik 4 – „Mój dzień – harmonogram”,
- kolorowe pisaki, zakreślacze,
- nożyczki, klej.

Metody pracy:

- praca indywidualna

Czas pracy: 1 godzina

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie i wprowadzenie do tematu zajęć.			1	
2.	Przedstawienie celów zajęć indywidualnych w ramach projektu.			1	
3.	Dokonanie pomiaru wagi i wzrostu ucznia w szkolnym gabinecie medycznym. Porównanie i omówienie wyników z normami rozwojowymi.		Załącznik 1 – tabela norm rozwojowych dzieci w wieku 9–14 lat.	10	
4.	„Zdrowy uczeń” – budowanie wizerunku zdrowego człowieka. Porównanie wizerunku ucznia z modelem.	Uczeń wycina etykiety z planszy (załącznik 2) i nakleja na kartę z hasłem „Zdrowy uczeń” (załącznik 3).	Załączniki 2 i 3 – „Zdrowy uczeń”.	20	Po wykonaniu plakatu, uczeń kolorowym zakreślaczem zaznacza swoje cechy.
5.	Dzień ucznia – tworzenie harmonogramu. Nauczyciel wspólnie z uczniem wpisuje godziny podanych czynności.	Uczeń analizuje plan własnego dnia i podaje godziny wykonywanych czynności.	Załącznik 4 – „Mój dzień – harmonogram”	10	
6.	Podsumowanie zajęć – wnioski.			3	Należy zwrócić uwagę na poprawne planowanie popołudnia dziecka.

Załącznik nr 1:

Materiał pomocniczy – normy wysokości i masy ciała dzieci w wieku 9–14 lat

Chłopcy:

Wysokość / w cm /	wiek / w latach /	masa /w kg/
127,8-140,6	9	25,26-34,74
132,4-140,6	10	27,40-38,60
137,3-151,3	11	29,88-44,12
141,8-156,6	12	33,20-50,00
148,3-163,7	13	37,05-55,25
154,4-171,2	14	42,07-61,03

Dziewczęta:

Wysokość / w cm /	wiek / w latach/	masa /w kg/
125,7-138,5	9	23,30-35,30
131,0-144,4	10	25,50-39,50
137,4-152,6	11	29,00-45,00
143,6-160,4	12	32,82-50,18
150,5-165,7	13	38,06-55,94
154,3-166,7	14	42,44-59,76

Źródło: *Encyklopedia zdrowia dziecka*, Warszawa 2005.

Załącznik nr 2: Zdrowy uczeń – etykiety

Je chipsy	W ciągu dnia je gorący posiłek
Je owoce i warzywa	Mówi dorosłym o złym samopoczuciu
Gra w nocy na komputerze	Pali papierosy
Chodzi spać przed godziną 21	Nigdy nie pije alkoholu
Wolny czas spędza przed telewizorem	Pije mleko
Lekcje odrabia zaraz po przyjściu ze szkoły	Leczy się sam, korzystając z domowej apteczki
Bawi się na podwórku	Ubiera się zgodnie z radami dorosłych
Zadania domowe odrabia po krótkim odpoczynku	Dbą o porządek
Zimą nosi czapkę i szalik	Codziennie się myje
Chętnie bawi się na powietrzu	Czyści zęby
Uprawia sport	Chodzi do dentysty
Nie jada śniadań	Pije colę

Tu naklej wycięte i wybrane przez Ciebie etykiety

Imię ucznia

Po naklejeniu podkreśl te, które dotyczą Ciebie.

Załącznik nr 4: Mój dzień – harmonogram



O której godzinie?	Co robię?
	Wstaję
	Myję się
	Jem śniadanie
	Idę do szkoły
	Wracam ze szkoły
	Odпочydam po szkole
	Odrabiam lekcje
	Pomagam w domu
	Bawię się (mam wolny czas)
	Czytam
	Oglądam telewizję
	Korzystam z komputera
	Inne...
	Jem kolację
	Myję się
	Idę spać

Oznaczenie scenariusza:

IV.1 Blok zajęć indywidualnych diagnozujących sytuację szkolną ucznia.

Temat zajęć IV.1.4: Diagnoza sytuacji szkolnej.

Przeznaczenie: uczeń z klasy 4–6

Cel ogólny: określenie sytuacji szkolnej ucznia.

Cele szczegółowe: po zajęciach uczeń:

- umie określić swoją sytuację szkolną,
- potrafi nazwać trudności w nauce z różnych przedmiotów,
- zna przyczyny i skutki tej sytuacji,
- wie, co można zrobić, aby poprawić swoją sytuację w szkole.

Pomoce dydaktyczne:

- propozycja pytań do testu socjometrycznego dla wychowawcy klasy – załącznik 1,
- „Moja sytuacja szkolna” – KARTA UCZNIA – załącznik 2,
- przybory do pisania,
- wszystkie prace z poprzednich zajęć indywidualnych (Moje mocne i słabe strony, Zdrowy uczeń, Mój dzień – harmonogram).

Metody pracy:

– praca indywidualna z uczniem poprzedzona analizą sytuacji klasowej dziecka w oparciu o test socjometryczny danej klasy. Test przeprowadza i opracowuje wychowawca klasy na początku roku szkolnego. Przykładowe pytania socjometryczne – załącznik 1.

Czas pracy: 1 godzina

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie i wprowadzenie do tematu zajęć.			1	
2.	Przedstawienie celów zajęć indywidualnych w ramach projektu.			1	
3.	Wprowadzenie: <i>Jakim jesteś uczniem?</i> <i>Które przedmioty sprawiają Ci problem?</i> <i>Z którymi radzisz sobie lepiej?</i>	Uczeń odpowiada na pytania, razem z nauczycielem analizuje swoją sytuację.		10	Zadajemy pytania dodatkowe, aby razem z uczniem przeanalizować jego sytuację i konkretne problemy na poszczególnych lekcjach.
4.	„Moja sytuacja szkolna” – uzupełnianie karty ucznia.	Uczeń uzupełnia kartę – załącznik 2	Karta ucznia – załącznik 2	25	
5.	Analiza i wnioski.	Wspólnie z nauczycielem analizuje swoją szkolną sytuację i planuje dalsze działania.		8	Szczególnie zwracamy uwagę na mocne strony dziecka i jego szanse na szkolny sukces.

Załącznik nr 1: Propozycje pytań do testu socjometrycznego

1. Z kim chciałbyś/chciałabyś siedzieć w ławce? (kryterium sympatii)
2. Komu powierzyłbyś/ powierzyłabyś swój sekret? (kryterium zaufania)
3. Z kim najchętniej uczyłbyś/ uczyłabyś się do klasówki? (kryterium współpracy)
4. Zgadnij, kto w Twojej klasie jest zawsze przygotowany do zajęć? Podaj 3 osoby.
5. Zgadnij, kto w Twojej klasie ma najciekawsze pomysły? Podaj 3 osoby.
6. Kto w klasie jest najbardziej lubiany?
7. Kto w klasie jest najmniej lubiany?
8. Kogo Ty lubisz najbardziej?
9. Kogo Ty lubisz najmniej?

Załącznik nr 2: Karta Ucznia – Moja sytuacja szkolna

Zaznacz w skali od 0 do 10 punktów, jak siebie oceniasz w podanych określeniach – 0 punktów oznacza ocenę najniższą, a 10 – najwyższą.

Moje zdrowie 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów	Język polski 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów
Sport 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów	Planowanie dnia 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów
Matematyka 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów	Zajęcia artystyczne 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów
Przyroda 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów	Język obcy 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów
Historia 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów	Moje zachowanie 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów

Imię ucznia

Oznaczenie scenariusza:

IV.2 Blok zajęć wspierających ucznia z trudnościami w uczeniu się.

Temat zajęć IV.2.1: Jestem najlepszy w...

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Prezentacja mocnych stron ucznia.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Potrafi wskazać swoje mocne strony.
- Umie zaprezentować swoje atuty na szerszym forum.
- Uczeń wskazuje sytuacje, w których jest ważna autoprezentacja.
- Samodzielnie przygotowuje autoprezentację z podkreśleniem swoich mocnych stron.

Pomoce dydaktyczne:

- Zabawa integracyjna – załącznik 1.
- Podsumowanie zajęć – Mapa samopoczucia – załącznik 2.
- Ludziki samopoczucia – załącznik 3 (do wycięcia i wklejania na Mapie samopoczucia).
- Arkusz papieru (np. bristol, szary papier).
- Kolorowe mazaki.
- Nożyczki.
- Klej.

Metody pracy:

– praca grupowa

Czas pracy: 2 godziny lekcyjne

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie, bliższe poznanie grupy.	Uczniowie wypełniają kartę z ludzikiem, a następnie przedstawiają się grupie. Odczytują swoje odpowiedzi.	Zabawa integracyjna – załącznik 1.	10	<i>Zabawa integracyjna ma na celu poznanie się członków grupy. Nauczyciel zadaje pytania do ćwiczenia, np.: Co lubicie robić? O czym marzycie? itd.</i>
2.	Przedstawienie celów zajęć grupowych w ramach projektu.			5	
3.	Wprowadzenie do autoprezentacji.			5	<i>Nauczyciel mówi, czym jest autoprezentacja. Przypomina uczniom, że podczas zajęć indywidualnych uczniowie nad tym pracowali.</i>
4.	„Moje mocne strony” – prezentacja na forum grupy.	Uczniowie prezentują na forum grupy swoje mocne strony w oparciu o załącznik 2 do scenariusza 2 „Moje mocne i słabe strony”.	Materiały z zajęć nr 2.	30	<i>Szczególnie istotne jest podkreślenie mocnych stron dzieci, które prezentują się w grupie zróżnicowanej wiekowo. Jest to szansa zaistnienia ucznia w innych, pozaklasowych sytuacjach.</i>
5.	Wykonanie plakatu na temat „Autoprezentacja w szkole”.	Uczniowie wspólnie tworzą kolorowy plakat. Każdy dopisuje i omawia konkretną szkolną sytuację, w której musi się zaprezentować.	Arkusz papieru (np. bristol, szary papier), kolorowe mazaki.	20	<i>Nauczyciel czuwa nad tym, aby uczniowie wskazywali różne przykłady sytuacji szkolnych, np. wypożyczenie książki w bibliotece, załatwienie sprawy w szkolnym sekretariacie, zakup czegoś w szkolnym sklepiku, zapytanie o coś w pokoju nauczycielskim oraz wiele sytuacji z lekcji.</i>
6.	„Jak załatwić daną sprawę?” – praktyczne ćwiczenia.	Uczniowie przygotowują w parach scenki obrazujące wypisane na plakacie sytuacje.		15	<i>Uczniowie mogą wybrać sobie daną sytuację. Potem zamieniają się rolami.</i>
7.	Podsumowanie zajęć – wnioski.	Uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: <i>Jak czujecie się po zajęciach?</i>	Przykład „Mapy samopoczucia” – załącznik 2. Ludziki – załącznik 3.	5	<i>W podsumowaniu zajęć z uczniami należy im podkreślić, że w szkole występuje wiele sytuacji, gdzie konieczna jest autoprezentacja. Można się jej nauczyć i może stać się kolejną mocną stroną ucznia.</i>

Załącznik nr 1

Mam na imię
 Chodzę do klasy

Jakie słowa sprawiają mi przyjemność?

O czym marzę?

Co lubię oglądać?

O czym najchętniej rozmawiam?

Kogo kocham?









Co lubię robić?

Co lubię jeść?

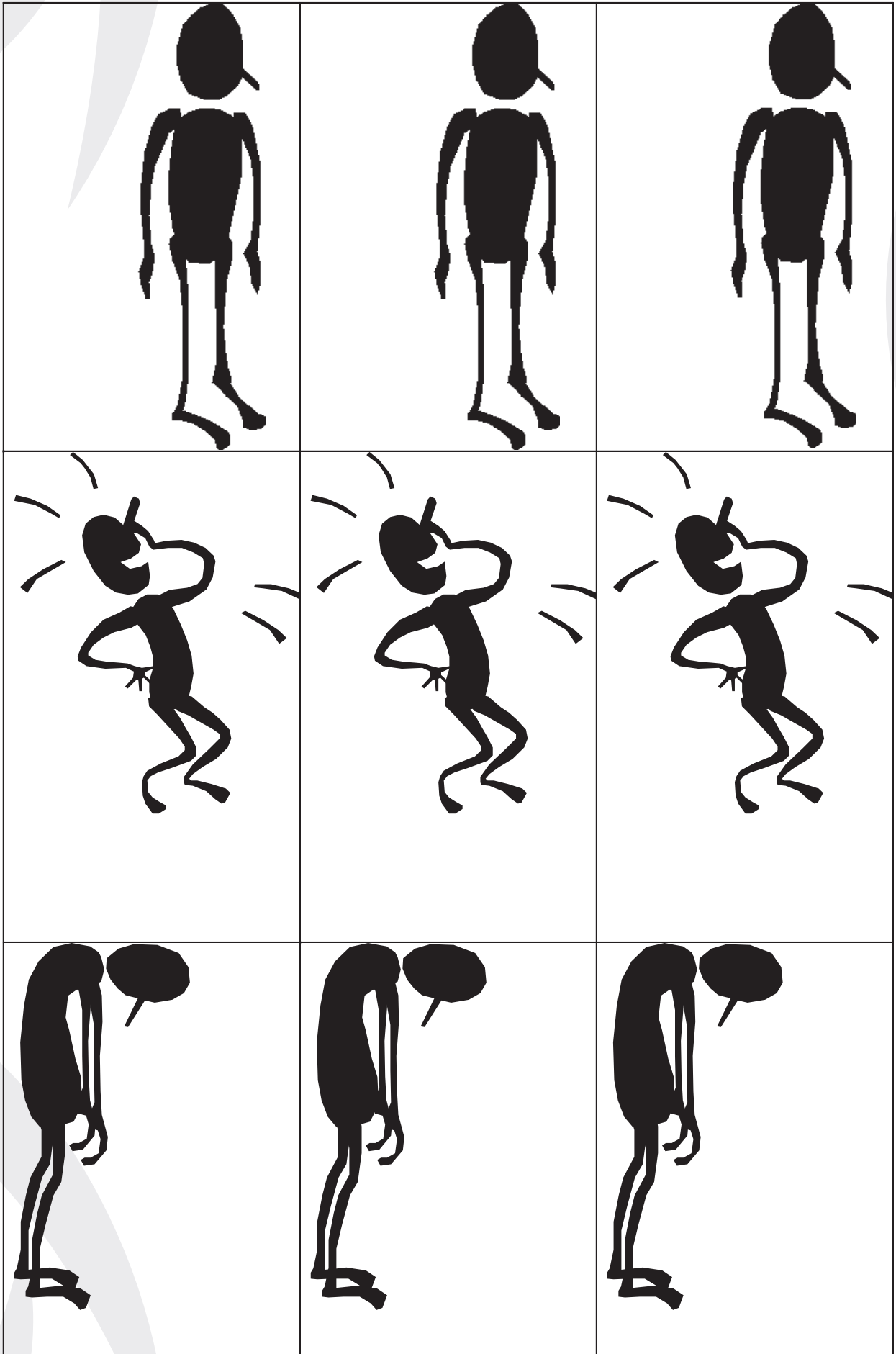
Gdzie lubię chodzić?



Załącznik nr 2: MAPA SAMOPOCZUCIA – przykład planszy do wykonania

Lp.	Uczeń	Data zajęć													Data zajęć
		Zajęcia 1													Zajęcia 16
1	Kasia	 		itd.											
2	Janek	 													
3	Igor	 													

itd.



Oznaczenie scenariusza:

IV.2 Blok zajęć wspierających ucznia z trudnościami w uczeniu się.

Temat zajęć IV.2.2: Mogę osiągnąć sukces.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Uświadomienie możliwości osiągnięcia sukcesu.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Rozumie, że każdy człowiek ma mocne i słabe strony.
- Wie, jak należy pracować nad słabszymi i wzmacniać dobre strony.
- Umie zaplanować działania zmierzające do sukcesu szkolnego.
- Potrafi adekwatnie ocenić własne możliwości.
- Podaje i rozumie czynniki wpływające na budowanie sukcesu: potrzeby, motywacje, aspiracje, zdolności i możliwości.

Pomoce dydaktyczne:

- Tekst pomocniczy dla nauczyciela – „Sukces szkolny” – załącznik 1.
- Karta pracy indywidualnej „Moje sukcesy” – załącznik 2.
- Przykładowy wzór dyplomu – załącznik 3.
- Kolorowe pisaki.
- 2 arkusze szarego papieru: do wykonania mapy mentalnej oraz Drogi do sukcesu wg wzoru – załącznik 4.

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna pod kierunkiem nauczyciela.

Czas pracy: 2 godziny lekcyjne.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Przypomnienie imion. Krótka rozmowa o tym, co dobrego wydarzyło się od poprzednich zajęć.			8	
2.	Przedstawienie celów kolejnych zajęć grupowych w ramach projektu.			2	
3.	Wprowadzenie nauczyciela do tematu „Sukces ucznia”.	Uczniowie mogą zadawać pytania do pogadanki, podają własne przykłady.	Materiał pomocniczy – załącznik 1.	10	
4.	Wspólne wykonanie mapy mentalnej „Co wpływa na sukces ucznia?”.	Uczniowie wspólnie wykonują mapę, dopisując własne propozycje czynników wpływających na sukces ucznia, np. odrabianie lekcji, dobry nauczyciel, miła atmosfera w klasie i inne.	Szary papier, kolorowe pisaki.	20	<i>Dbamy o to, by każdy uczeń mógł się wypowiedzieć, a czynniki były zróżnicowane.</i>
5.	„Moje sukcesy” – karta pracy część I.	Uczniowie samodzielnie uzupełniają I część karty „Moje sukcesy w domu, w szkole i wśród innych ludzi”. Prezentują własne sukcesy i przyznają sobie Dyplom za...	Załącznik 2 – karta pracy „Moje sukcesy”. Załącznik 3 – dyplom.	15	<i>Praca indywidualna. Dyplomy eksponujemy na tablicy w sali zajęć.</i>
6.	„Moje sukcesy” – karta pracy część II.	Uczniowie samodzielnie uzupełniają II część karty „Jaki sukces chcę osiągnąć i jak to zrobić?”.	Załącznik 2 – karta pracy „Moje sukcesy”.	15	<i>Praca indywidualna. Zwracamy uczniom uwagę na to, że każde działanie może prowadzić do sukcesu. Pomagamy dzieciom w formułowaniu sukcesów.</i>
7.	„Nasz szkolny sukces” – planowanie działań na drodze do sukcesu.	Uczniowie wpisują konkretne działania prowadzące do szkolnego sukcesu i podpisują się pod całą pracą.	Przykład Drogi do sukcesu – załącznik 4.	15	<i>Praca grupowa. Wypełniona i podpisana „strzałka” zostaje wyeksponowana na tablicy w sali.</i>
8.	Podsumowanie zajęć – wniośki.	Na „Mapie samopoczucia” uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: <i>Jak czujecie się po zajęciach?</i>		5	

Załącznik nr 1: Materiał pomocniczy – sukces szkolny ucznia

Kariera szkolna dziecka i jego sukces edukacyjny zależy od wielu czynników. Czynniki te warunkują sukcesy szkolne ucznia lub jego porażki. Czynniki, które przyczyniają się do pomyślnego rozwoju dziecka w szkole, jak również te łamiące linię życiową, związane są z osobą samego dziecka, rodziną, szkołą i deficytami rozwojowymi.

Przed wszystkim od osób dorosłych i szkoły zależy, czy dziecko będzie odnosiło w szkole sukcesy. Będą to:

- sukcesy formalne – związane ze średnią ocen,
- rzeczowe – związane z pracami ucznia,
- uczuciowe – związane z dumą i satysfakcją dziecka,
- obiektywne,
- subiektywne.

Od wspomnianych czynników zależy, czy uczeń poniesie klęskę, będzie unikał szkoły, zniechęci się do nauki i wcześniej niż rówieśnicy zakończy karierę szkolną. Wiele niekorzystnych czynników można wyeliminować, zmniejszyć ich działanie i wspierać sukcesy szkolne dziecka.

Czynnikami wspierającymi sukcesy szkolne dziecka są czynniki związane z jego osobą, szkołą i rodzicami. Należą do nich:

1. Czynniki związane z dzieckiem:

- ciekawość świata,
- otwartość na świat i innych ludzi,
- chęć przebywania z rówieśnikami,
- sprawność fizyczna i manualna,
- wytrwałość,
- koncentracja uwagi,
- łatwość nawiązywania kontaktu,
- akceptowanie samego siebie,
- odporność na krytykę,
- dojrzałość szkolna.

2. Czynniki związane z rodziną:

- rodzina pełna,
- mocna więź panująca między członkami rodziny,
- stabilna sytuacja materialna rodziny,
- odpowiednie warunki do życia i nauki,
- czas przeznaczony dla dziecka,
- zainteresowanie sprawami dziecka,
- poziom intelektualny rodziców,
- konsekwentny system wychowawczy (nagroda – kara, prawa – obowiązki),
- sprawiedliwi rodzice,
- adekwatna ocena możliwości dziecka.

3. Czynniki związane ze szkołą:

- przyjazna atmosfera panująca w szkole – traktowanie dziecka podmiotowo, dobry
- kontakt nauczyciela z uczniem,
- osobowość nauczyciela – obiektywny, sprawiedliwy, opiekuńczy, wymagający od siebie i innych,
- baza szkoły – pracownie specjalistyczne, pomoce dydaktyczne,
- mała liczba osób w klasie,
- metody aktywizujące stosowane na lekcjach,
- wykwalifikowana kadra,
- zajęcia pozalekcyjne,
- samorządność szkoły,
- przestrzeganie reguł.

Uświadomienie sobie przez osoby dorosłe czynników warunkujących sukcesy i porażki szkolne dzieci oraz przeanalizowanie ich jest ważnym elementem w pracy z dzieckiem i skutecznej pomocy w karierze szkolnej. Możemy pomóc dziecku wygrać w jego walce z trudnościami, pokazać, jak ma sobie radzić, jak sięgać po sukcesy i cieszyć się nimi, jak sprawić, aby nauka była pasmem samych sukcesów.

Załącznik nr 2: Karta pracy – „Moje sukcesy”

Część I		
Ja w domu	Ja w szkole	Ja wśród innych ludzi
Mój sukces	Mój sukces	Mój sukces
Dyplom za...		
Część II		
Jaki sukces chcę osiągnąć?	Jaki sukces chcę osiągnąć?	Jaki sukces chcę osiągnąć?
Jak to zrobię?	Jak to zrobię?	Jak to zrobię?

Imię ucznia

DYPLOM



dla

.....
za osiągnięty sukces
.....

.....
Własnoręczny podpis

Miejscowość, data

**Nasz szkolny
sukces**

**Nie kłócimy się
z innymi**

Odrabiamy lekcje

Chodzimy do szkoły

Oznaczenie scenariusza:

IV.3 Blok zajęć terapeutycznych z zakresu profilaktyki uzależnień, treningu umiejętności interpersonalnych i zachowań przeciwdziałających agresji.

Temat zajęć IV.3.1: Emocje i inne źródła zachowania ludzi.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Poznanie emocji człowieka.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Wie, jakie są emocje i umie je nazwać.
- Umie rozpoznać emocje.
- Zna źródła różnych zachowań ludzi (np. zaistniała sytuacja, konflikt, stan zdrowia).
- Potrafi nazwać i określić cechy rozpoznanych w ćwiczeniach emocji (scenki słowne i bezsłowne).
- Potrafi w sposób społecznie akceptowany wyrazić swoje emocje oraz nad nimi panować.

Pomoce dydaktyczne:

- Materiał pomocniczy – załącznik 1.
- Karta pracy „Emocje” – załącznik 2.
- Propozycje ćwiczeń do scenek – załącznik 3.

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna pod kierunkiem nauczyciela.

Czas pracy: 1 godzina lekcyjna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Krótka rozmowa o tym, co dobrego wydarzyło się od poprzednich zajęć.			4	
2.	Przedstawienie celów kolejnych zajęć grupowych w ramach projektu.			1	
3.	Co to są emocje? – wprowadzenie nauczyciela.		Materiał pomocniczy – załącznik 1.	3	
4.	Nazywanie emocji – emotikony.	Uczniowie rozpoznają i nazywają emocje przedstawione na rysunkach (emotikony). Podają cechy wskazanych emocji.	Karta pracy „Emocje” – załącznik 2.	7	
5.	Emocje – praktyczne ćwiczenia, scenki słowne i bezsłowne.	Uczniowie w parach odgrywają wylosowane scenki. Następnie prezentują się na forum grupy.	Propozycje ćwiczeń – załącznik 3.	15	<i>W prezentacji na forum grupy mogą brać udział ochotnicy.</i>
6.	Inne źródła zachowań ludzi – mapa mentalna.	Uczniowie w rozmowie z nauczycielem podają także inne źródła zachowań ludzi, np.: zaistniała sytuacja, konflikt, stan zdrowia.		10	<i>Pytania pomocnicze: Kiedy ludzie zachowują się emocjonalnie? Co może być przyczyną ich złego humoru? Kiedy są szczęśliwi? Co ich może martwić? Na co ludzie się złością?</i>
7.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	Na „Mapie samopoczucia” uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: <i>Jak czujecie się po zajęciach?</i>		5	

Załącznik nr 1: Materiał pomocniczy – Emocje

Emocje, silne wzruszenie, podniecenie, przeżycia – są związane z tym, że człowiek jest systemem reagującym na siebie i na swoje stosunki z otoczeniem.

Wywoływane są przez różne czynniki, a reakcje emocjonalne mogą być różnorodne: jedne wywołują tendencje do reagowania w określonym kierunku (np. ciekawość – podejmowanie czynności badawczych; strach – ucieczka lub zneruchomienie; gniew – atak), inne wyrażają się reakcjami ekspresyjnymi, takimi jak radość, żal, przykrość.

Emocje są wywoływane przez:

- 1) **Bodźce pierwotne** tj. te, które pochodzą od narządów zmysłowych lub wewnętrznych i związane są z zaspokajaniem potrzeb i z procesami patologicznymi – mogą one wywoływać niespecyficzny stan ogólny, przyjemny lub przykry (np. samopoczucie).
- 2) **Bodźce wtórne** tj. te, które nabywane są przez doświadczenie, a związane są z bodźcami pierwotnymi (bezwartkowymi).
- 3) **Bodźce kinestetyczne** tj. te, które związane są z własnymi czynnościami (np. nadmierna aktywność, długotrwała beczynność). Przebiegają w formie bardzo zróżnicowanego procesu, z czym wiąże się różne reakcje emocjonalne.

W procesie emocjonalnym wyróżnia się następujące komponenty:

- wzrost napięcia mięśniowego,
- intensyfikację procesów umysłowych,
- pobudzenie układu autonomicznego, a z kolei parasympatycznego – co prowadzi do zmiany czynności narządów wewnętrznych.

Zachowania zgodne z rozwijającą się emocją (zbliżenie, oddalenie) mogą nie dochodzić do skutku, jeśli powstały jakieś procesy hamujące. Emocje trwają dłużej – także po przerwaniu kontaktu.

Siła emocji jest tym większa, im większe przeszkody wewnętrzne muszą być pokonane (np. zasady, normy, kary), aby powstrzymać od wystąpienia reakcji emocjonalnych.

Emocje doznawane przez człowieka mogą cechować się określonym nasileniem i znakiem. Znak emocji pozwala kwalifikować je w dwie główne grupy:

- emocje negatywne – np. złość, rozpacz, rozczarowanie,
- emocje pozytywne – np. zadowolenie, radość, rozkosz.

Emocje negatywne mają za zadanie sprowokować jednostkę do przerywania aktywności, która stała się przyczyną tych emocji bądź przerywania kontaktu ze źródłem tych emocji. Jednak emocje ujemne mogą trwać przez pewien okres czasu, nawet gdy ich przyczyna straci swoją moc oddziaływania. Wyrazistym przykładem tego zjawiska są wszelkie urazy psychiczne powstałe w wyniku traumatycznych wydarzeń w życiu człowieka.

Charakterystyczne dla emocji pozytywnych jest z kolei wzbudzanie tendencji do podtrzymywania danej aktywności lub określonego kontaktu. Przy czym utrzymywanie się działania czynnika (zespołu czynników) wywołującego emocje dodatnie, przy zachowaniu wszystkich cech tego czynnika, może powodować stopniowy zanik tej emocji.

Istotne jest przy tym, że tendencje do zachowywania się zgodnie z emocjami mogą podlegać świadomej kontroli. Zachowanie zgodne z daną emocją tj. oddalenie się lub zbliżenie, może nie wystąpić wcale, jeśli powstały pewne procesy hamujące takie zachowanie, przeszkody wewnętrzne jednostki np. jej zasady, normy, standardy, bądź zewnętrzne – czyli kary za daną reakcję np. za okazanie złości, ucieczkę czy głośny wybuch śmiechu.

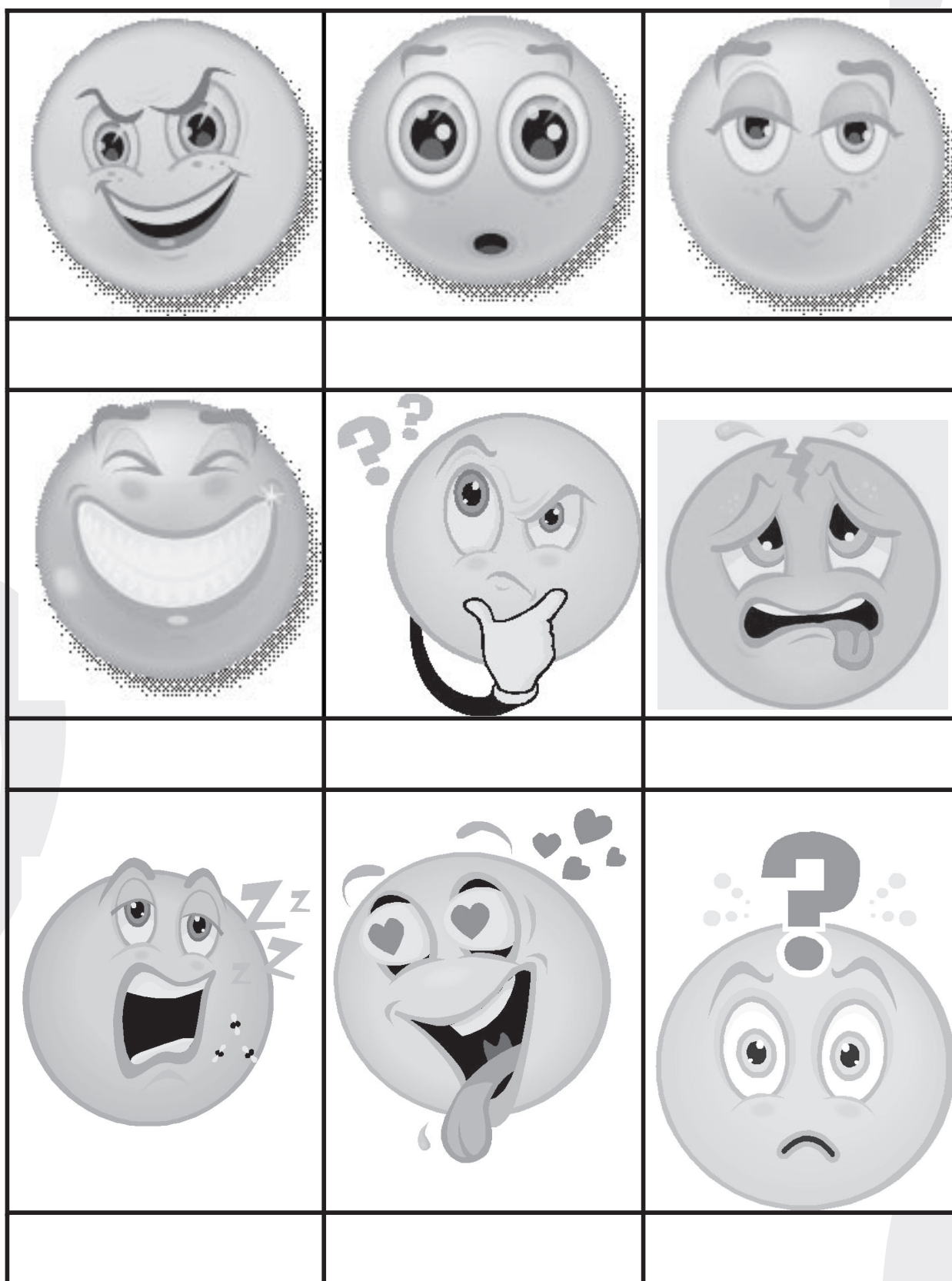
Natężenie emocji jest zróżnicowane osobniczo. Na taką samą sytuację różne osoby mogą zareagować w bardzo różny sposób. Nawet ta sama osoba w zależności od wielu okoliczności może w różnym natężeniu przeżywać swoje emocje.

Procesy emocjonalne mogą być wywołane różnorodnymi czynnikami, sytuacjami. Same emocje inicjują wielorakie reakcje. Przyczyny, jak i konsekwencje danej emocji determinują jej charakter, jakość. Emocje stają się rezultatem działania takich czynników, jak np. nowa nieznana sytuacja, niepowodzenie lub przeciwnie – osiągnięcie sukcesu. Nierzadko ukierunkowują one określone reakcje, np. ciekawość może stać się początkiem czynności badawczych, strach często prowadzi do ucieczki bądź zahamowania, zneruchomienia, gniew (złość, wściekłość) pobudza do ataku fizycznego i/lub słownego, wstręt skłania do odsuwania od siebie lub utrzymywania dystansu, nadzieja wywołuje zachowania, które przybliżają jej spełnienie itp.

Emocje stanowią niezbędny element psychiki człowieka, służą przystosowaniu się do otoczenia, ukierunkowują jego działania, pełnią ważną rolę w procesie uczenia się.

Procesy emocjonalne charakteryzują się zmianą, najczęściej wzrostem ogólnego pobudzenia oraz wzrostem poziomu aktywności. Maksymalny poziom pobudzenia określa stany ekstazy, szału czy paniki, natomiast minimalny wiąże się ze stanami głębokiego smutku, apatii, senności lub skrajnej relaksacji.

Załącznik nr 2: Jakie emocje wyrażają te buźki?



Imię ucznia

Załącznik nr 3:

Emocje – praktyczne ćwiczenia, scenki słowne i bezsłowne – propozycje tematów

1. Smutny kolega.
2. Szczęśliwe dziecko.
3. Dumny tata.
4. Zmartwiona mama.
5. Zadowolony nauczyciel.
6. Zawodnik po przegranym meczu.
7. Babcia w długiej kolejce w sklepie.
8. Uczeń po otrzymaniu złej oceny.
9. Chory przyjaciel.
10. Kierowca autobusu w sytuacji awarii pojazdu.
11. Siostra po otrzymaniu prezentu.
12. A jak Ty się czujesz, gdy odniesiesz sukces?

Oznaczenie scenariusza:

IV.3 Blok zajęć terapeutycznych z zakresu profilaktyki uzależnień, treningu umiejętności interpersonalnych i zachowań przeciwdziałających agresji.

Temat zajęć IV.3.2: Agresja słowna i fizyczna.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Rozpoznawanie zachowań agresywnych.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Zna zachowania agresywne.
- Rozróżnia agresję słowną i fizyczną.
- Potrafi podać przykłady z życia codziennego, z literatury, filmu itp.
- Uczeń rozumie ścisły związek zachowań agresywnych z emocjami.
- Potrafi opanować zachowania agresywne.

Pomoce dydaktyczne:

- Przykłady zachowań agresywnych – załącznik 1.
- Karta pracy – załącznik 2.
- Arkusz szarego papieru.
- Mazaki.
- Długopisy.

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna pod kierunkiem nauczyciela.

Czas pracy: 1 godzina lekcyjna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Krótka rozmowa o tym, co dobrego wydarzyło się od poprzednich zajęć.			4	
2.	Przedstawienie celów kolejnych zajęć grupowych w ramach projektu.			1	
3.	Zachowania agresywne – plakat z podziałem na agresję słowną i fizyczną.	Uczniowie wpisują w dwóch kolumnach przykłady zachowań agresywnych: słownych i fizycznych. Podają przykłady takich zachowań, np. z filmu, życia szkolnego.	Przykłady zachowań agresywnych – załącznik 1.	15	<i>Po wykonaniu zadania omawiamy je z uczniami.</i>
4.	Inne sposoby reagowania w trudnych sytuacjach.	Uczniowie wypowiadają się, w jaki inny sposób mogą wyrazić swoje emocje. Zapisują je na Karcie pracy „Jak wolno mi wyrażać swoje emocje?”.	Karta pracy – załącznik 2.	20	<i>Podkreślamy, że uczniowie mają podać wyłącznie społecznie akceptowane sposoby wyrażania emocji.</i>
5.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	Na „Mapie samopoczucia” uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: <i>Jak czujecie się po zajęciach?</i>		5	

Załącznik nr 1: Przykłady zachowań agresywnych – do wykonania plakatu

Agresja słowna	Agresja fizyczna
Przezywanie	Bicie
Obrażanie	Popychanie
Mówienie źle o rodzinie	Szarpanie
Plotkowanie o kimś	Ciągnięcie za ucho, włosy, rękę
Wyzywanie	Kopanie
Oszczerstwa	Podstawianie nogi
Używanie wulgarnych słów	Szczypanie
I inne...	I inne...

Załącznik nr 2: Karta pracy „Jak wolno mi wyrażać swoje emocje?”

Znasz zachowania agresywne. Wiesz, że nie są akceptowane. Pomyśl, w jaki inny sposób możesz wyrazić swoje emocje?

1. Co możesz zrobić, kiedy się złościś?
2. Jak poradzisz sobie ze smutkiem?
3. Jak możesz zareagować, gdy coś Ci się nie udało?
4. Jak się zachowasz, gdy wygrasz zawody, mecz czy inny ważny konkurs?

Bardzo często musimy zapanować nad naszymi emocjami. Jak Twoim zdaniem można to zrobić? Podaj przykład.

Oznaczenie scenariusza:

IV.3 Blok zajęć terapeutycznych z zakresu profilaktyki uzależnień, treningu umiejętności interpersonalnych i zachowań przeciwdziałających agresji.

Temat zajęć IV.3.3: Kto mi pomoże, gdy inni są agresywni?

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Zwracanie się do dorosłych w sytuacjach trudnych.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Wie, że może liczyć na pomoc innych.
- Zna osoby, które mogą mu pomóc w sytuacji zagrożenia agresją.
- Umie nazwać swój problem.
- Przygotowuje listę osób, które mogą mu pomóc w trudnej sytuacji.
- Potrafi zwrócić się do określonej osoby z prośbą o pomoc.

Pomoce dydaktyczne:

- Przykładowe scenki – załącznik 1.
- Karta pracy z poprzednich zajęć – załącznik 2 do scenariusza 8 „Jak wolno mi wyrażać swoje emocje?” w części dotyczącej panowania nad emocjami.
- Kartki papieru.
- Długopisy.

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna pod kierunkiem nauczyciela.

Czas pracy: 1 godzina lekcyjna

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Krótka rozmowa o tym, co dobrego wydarzyło się od poprzednich zajęć.			4	
2.	Przedstawienie celów kolejnych zajęć grupowych w ramach projektu.			1	
3.	Ja zapanować nad swoimi emocjami – lista rankingowa uczniowskich pomysłów.	Uczniowie wypisują na dużej kartce swoje pomysły, zapisane na poprzednich zajęciach na karcie pracy – załącznik 2 do scenariusza 8. Każdy z uczniów ma do dyspozycji 3 punkty i przydziela je wybranym propozycjom. Powstaje lista najlepszych sposobów panowania nad emocjami.		10	<i>Uczniowie w dowolny sposób przyznają punkty (mogą np. przyznać wszystkie 3 punkty jednej pozycji lub przyznać je inaczej).</i>
4.	Kto mi pomoże, gdy inni są agresywni? – tworzenie listy życzliwych osób.	Uczniowie wymieniają i wypisują na kartce życzliwe im osoby, do których mają zaufanie i do których mogą zwrócić się z prośbą o pomoc.		10	<i>W rozmowie z uczniami należy zwrócić uwagę na problem donoszenia wśród dzieci. Wyraźnie rozróżnić, czym jest donoszenie, a czym jest zgłoszenie problemu osobie dorosłej.</i>
5.	Proszę o pomoc... – ćwiczenia praktyczne, scenki.	Uczniowie losują opis przykładowej sytuacji i przedstawiają ją w scenie.	Przykładowe scenki – załącznik 1.	15	<i>Uczniowie mogą występować w parach, potem zamienić się rolami lub wylosować inny przykład.</i>
6.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	Na „Mapie samopoczucia” uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: <i>Jak czujecie się po zajęciach?</i>		5	

Załącznik nr 1: „Proszę o pomoc...”

przykłady sytuacji do przedstawienia w scenkach

1. Kolega z klasy Cię popycha. Prosisz o pomoc nauczyciela dyżurującego.
2. Chłopcy wyrzucili przez okno piórnik Zosi. Dziewczynka prosi o pomoc wychowawcę klasy.
3. Jacek kolejny raz obraził mamę Jurka. Chłopiec prosi o pomoc panią pedagog.
4. Dziewczynki z piątej klasy pobiły się w toalecie szkolnej. Zwracasz się z prośbą o pomoc do pani pielęgniarki, która przechodziła obok.
5. Starsi chłopcy kopią plecak Marka z czwartej klasy. Zwraca się z prośbą o pomoc do woźnego.

Inne szkolne sytuacje...

Oznaczenie scenariusza:

IV.3 Blok zajęć terapeutycznych z zakresu profilaktyki uzależnień, treningu umiejętności interpersonalnych i zachowań przeciwdziałających agresji.

Temat zajęć IV.3.4: Uzależnienia – mechanizmy uzależnień.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Przybliżenie uczniom istoty uzależnienia i rozpoznanie zachowań ludzi uzależnionych od różnych substancji.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Zna pojęcie „uzależnienie”.
- Wymienia różne rodzaje uzależnień.
- Potrafi nazwać dane zachowanie i określić czy jest uzależnieniem.
- Rozpoznaje ludzi uzależnionych od różnych substancji.

Pomoce dydaktyczne:

- komplety reklam: tytoniu, alkoholu, Internetu, leków, gier komputerowych, słodyczy,
- szary papier pakowy, flamastry,
- film edukacyjny o uzależnieniach (dowolny, jakim dysponuje szkoła).

Metody pracy:

– praca w małych grupach.

Czas pracy: 2 godziny lekcyjne.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Krótka rozmowa o tym, co dobrego wydarzyło się od poprzednich zajęć.			5	
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			3	
3.	Wprowadzenie do tematu.	Uczniowie odpowiadają na pytania nauczyciela, biorą udział w dyskusji.	Materiał pomocniczy – załącznik 1.	10	
4.	Pogadanka pt. „Wolność i uwięzienie”.	Uczniowie wypowiadają się na temat wolności i uzależnień.	Załącznik 2 – pogadanka.	10	
5.	Czuję się wolny, gdy... – uzupełnianie karty ćwiczeń.	Na podstawie dyskusji do pogadanki, uczniowie samodzielnie uzupełniają Kartę ćwiczeń „Czuję się wolny, gdy...”. Następnie omawiają własne spostrzeżenia.	Karta ćwiczeń „Czuję się wolny, gdy...” – załącznik 3.	12	
6.	Ludzie z reklam – jacy są?	Uczniowie wykonują ćwiczenie <i>według informacji dodatkowej*</i> . Wnioski zapisują na arkuszu szarego papieru. Powstały plakat eksponują w sali zajęć i omawiają jego treść.	2 komplety reklam: tytoniu, alkoholu, Internetu, leków, gier komputerowych, słodczy.	20	Praca w grupach <i>według informacji dodatkowej*</i>
7.	Film edukacyjny o uzależnieniach, np. od tytoniu, alkoholu, Internetu, leków, gier komputerowych, słodczy.	<i>Uczniowie oglądają film i prezentują własne uwagi, spostrzeżenia, wyciągają wnioski.</i>	Film edukacyjny, jakim dysponuje szkoła.	25	
8.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	Na „Mapie samopoczucia” uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: <i>Jak czujecie się po zajęciach?</i>		5	

Informacja dodatkowa do ćwiczenia w grupach „Ludzie z reklam – jacy są?”

Nauczyciel dzieli uczniów na zespoły (2-3 osobowe). Przygotowuje 2 komplety reklam:

- 1 komplet – reklamy, z których usunięto (wycięto) elementy informujące, jakiego produktu dotyczą.
- 2 komplet – zawiera takie same reklamy, ale bez wycięć.

Zespoły otrzymują reklamy niepełne, a drugi komplet pozostaje u nauczyciela.

Uczniowie mają opisać zdjęcia i zdecydować: *Jakich ludzi one przedstawiają?*

Wolnych czy uwięzionych?

Porównują następnie zdjęcia reklam już pełnych (bez wycięć).

Nauczyciel pomaga sformułować wnioski, np.:

- Nie tylko tytoń i alkohol oszukuje ludzi.
- Oszukują także reklamy tych wyrobów.
- Reklamy przedstawiają jeszcze ludzi wolnych (radosnych, młodych, uśmiechniętych, zdrowych itp.).
- Reklamy te nie mówią nic o tym, że ludzie reklamujący dany produkt mogą popaść w nałóg, uzależnić się.
- Reklamy te nie mówią także o tym, że i Ty możesz się uzależnić od reklamowanego produktu.

Załącznik nr 1: Wprowadzenie do tematu – rozmowa z uczniami

Nauczyciel pyta uczniów:

- *Co robicie, gdy jesteście smutni?*
- *Gdy źle się czujecie?*
- *Gdy jesteście źli?*
- *Albo boicie się czegoś?*

Nauczyciel zapisuje na arkuszu papieru odpowiedzi uczniów (np. płaczę, idę do mamy, krzyczę, opowiadam o tym koledze itp.).

- *Co robią dorośli, gdy spotka ich przykrość?*
- *Czy dorośli zachowują się inaczej niż dzieci?*

Dzieci odpowiadają: krzyczą, zapalają papierosa, używają brzydkich słów, biorą tabletkę uspokajającą itp.

- *Dlaczego dorośli zachowują się trochę inaczej?*

Nauczyciel stara się uświadomić dzieciom, że dorośli niekiedy robią takie rzeczy, których nie wolno robić dzieciom, np. piją alkohol, palą papierosy, biorą „bez pytania” różne tabletki.

Dorośli sądzą, że pomoże im to uspokoić się.

Bywa tak, że problemy dorosłych się kończą, a oni nadal palą papierosy, piją alkohol, zażywają leki – chociaż już nie są one „potrzebne”.

Nauczyciel pyta uczniów:

- *Co lubicie robić jak macie czas wolny?*
- *Co robią dorośli, gdy mają czas wolny?*
- *Czy dorośli odpoczywają inaczej niż dzieci?*

Nauczyciel podsumowuje: tytoń, lekarstwa czy alkohol towarzyszą dorosłym także w sytuacjach przyjemnych, miłych. Ludzie chętnie sięgają po papierosy czy alkohol, gdy chcą pobyc w większym gronie znajomych czy rodziny.

Jeżeli jednak dorośli zbyt często „sprawiają sobie” przyjemność w taki sposób, to może się zdarzyć, że gdy od pewnego momentu nie będą czuli przyjemności, np. paląc tytoń i pijąc alkohol, to nadal będą się tak zachowywać.

Z czasem będą musieli to robić, gdyż ich organizm zdążył się przywiązać do tych substancji.

Załącznik nr 2: Pogadanka „Wolność i uwięzienie”

Nauczyciel wykorzystuje skojarzenia uczniów ze słowami „wolność” i „uwięzienie”. Podaje przykłady różnych zachowań ludzi, którzy zostali „uwięzieni”, wpadli w nałóg, uzależnili się od jakiejś substancji.

Prosi uczniów o przykłady rzeczy, od których można się uzależnić (papierosy, alkohol, lekarstwa, Internet, gry komputerowe, jedzenie itp.).

Nauczyciel tłumaczy, że różne substancje uzależniają, doprowadzają do nałogu, gdyż oszukują ludzi.

Ludzie myślą, że dzięki nim:

- mogą pomóc sobie, gdy są zdenerwowani,
- mogą przyjemnie spędzić czas,
- mogą sami zlikwidować ból,
- są bardziej odważni w nawiązywaniu znajomości.

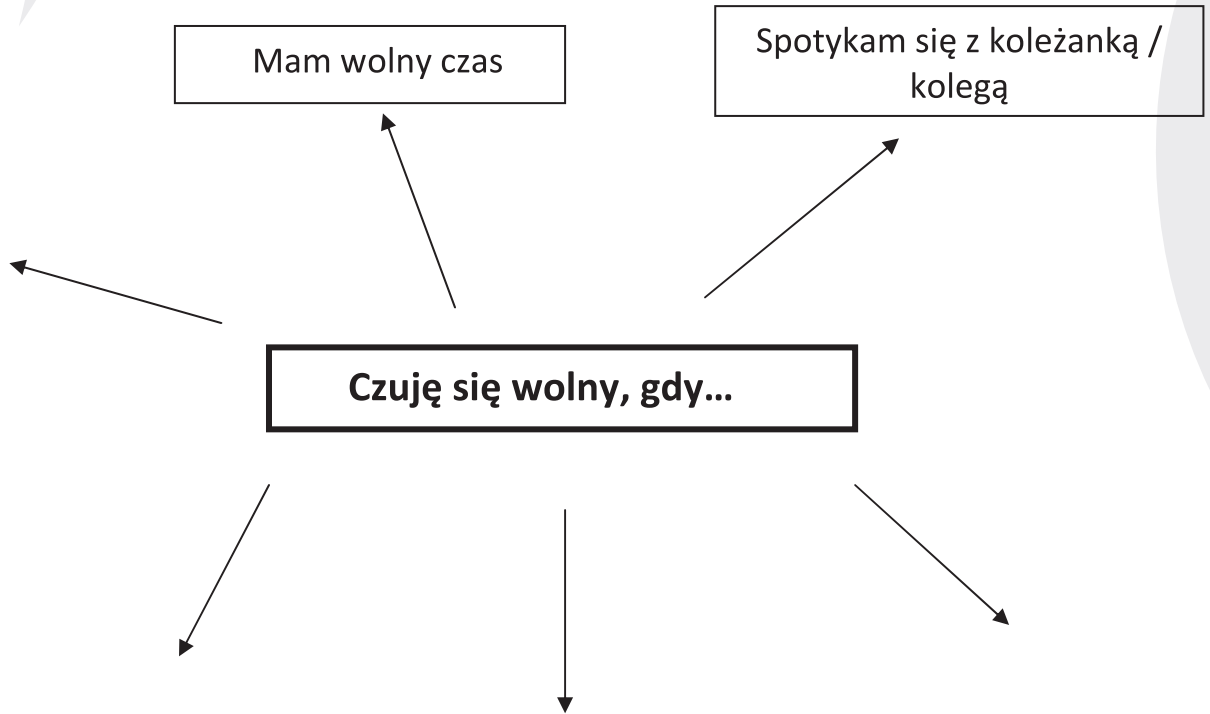
Kiedy dorośli orientują się, że zostali oszukani, że tak naprawdę nic nie osiągnęli, a nawet coś stracili, często jest już za późno.

Zostali „złapani”, „uwięzieni”, uzależnili się.

Załącznik nr 3:

Karta ćwiczeń – Czuję się wolny, gdy...(dorysuj strzałki, wpisz swoje odpowiedzi)

Na przykład:



Imię ucznia.....

Oznaczenie scenariusza:

IV.3 Blok zajęć terapeutycznych z zakresu profilaktyki uzależnień, treningu umiejętności interpersonalnych i zachowań przeciwdziałających agresji.

Temat zajęć IV.3.5: Umiejętności interpersonalne.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Budowanie poprawnych komunikatów.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Wie, czym są relacje między ludźmi, więzi i zależności.
- Umie określić nadawcę i odbiorcę w komunikacji.
- Stosuje poprawne komunikaty w różnorodnych sytuacjach szkolnych.
- Potrafi budować poprawne komunikaty, informacje, zabierać głos w rozmowie.
- Rozumie mechanizm konfliktu.
- Potrafi podać sposoby rozwiązania sytuacji konfliktowej oraz wybrać najlepszy z nich.

Pomoce dydaktyczne:

- Instrukcja do ćwiczenia – załącznik 1.
- Materiał pomocniczy z komunikacji – załącznik 2.
- „Figury” – załącznik 3.
- Zasady dobrego słuchania – załącznik 4 – materiał pomocniczy.
- Poprawne komunikaty – załącznik 5 – propozycje sytuacji.
- „Co może krzyk?” – opowiadanie – załącznik 6.
- „Konflikt” – załącznik 7.
- Jak rozwiązać sytuację konfliktową? – materiał pomocniczy – załącznik 8.
- Szary papier, mazaki.
- Kartki papieru, długopisy.

Metody pracy:

- praca w małych grupach,
- praca indywidualna.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Krótka rozmowa o tym, co dobrego wydarzyło się od poprzednich zajęć.			5	
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			5	
3.	Ćwiczenie wprowadzające do komunikacji „Czy mamy to samo?”.	Uczniowie wykonują polecenia nauczyciela wg instrukcji.	<i>Instrukcja do ćwiczenia</i> – załącznik 1.	5	
4.	Wprowadzenie do tematu o komunikacji.	Uczniowie odpowiadają na pytania nauczyciela, biorą udział w rozmowie.	Materiał pomocniczy z komunikacji – załącznik 2.	15	
5.	Ćwiczenie „Figury” – praca w parach.	Uczniowie wykonują ćwiczenie w parach. Po wykonaniu ćwiczenia dzielą się uwagami dotyczącymi trudności w wykonaniu zadania.	Załącznik 3 – „Figury”.	10	
6.	„Co nam pomaga, a co przeszkadza w rozmowie? – tworzenie 2 plakatów.	Uczniowie samodzielnie wypisują na jednej kartce to, co ułatwia im rozmowę z innymi, a na drugiej kartce to, co utrudnia rozmowę. Dalej pracują wg zasad „śnieżnej kuli”. Liderzy grup omawiają wyniki pracy na forum całej grupy.	Szary papier, mazaki.	20	<i>Technika „śnieżnej kuli” (najpierw uczniowie pracują indywidualnie, potem w parach, a następnie w dwóch większych grupach. Na koniec każda grupa przedstawia efekty pracy). Powstają 2 plakaty.</i>
7.	Tworzenie zasad aktywnego słuchania.	Uczniowie pod kierunkiem nauczyciela tworzą zbiór zasad dobrego słuchania. Zapisują je w swoich notatkach z zajęć.	Załącznik 4 – materiał pomocniczy.	15	<i>Nauczyciel zadaje pytania uczniom ukierunkowując ich na stworzenie listy zasad. Pomocą mogą być wcześniejsze ćwiczenia. Warto tworzyć zdania w 2. osobie, np. „Nie oceniaj”.</i>
8.	Poprawne komunikaty – ćwiczenia.	Uczniowie w parach przygotowują scenki z zastosowaniem poprawnych komunikatów i prezentują się na forum grupy.	Załącznik 5 –propozycje sytuacji.	15	<i>Nauczyciel wspiera uczniów, pomaga w budowaniu poprawnych komunikatów.</i>
9.	„A mimo to – konflikty” – wprowadzenie.	Uczniowie słuchają opowiadania. Mówią o swoich odczuciach. Podają inne przykłady.	Załącznik 6 – „Co może krzyk?” – opowiadanie .	10	
10.	Co to jest konflikt? – wprowadzenie nauczyciela.	Uczniowie słuchają nauczyciela. Podają przykłady konfliktów.	Załącznik 7 – „Konflikt”	10	
11.	Jak rozwiązać sytuację konfliktową? – sposoby rozwiązywania konfliktów.	Uczniowie słuchają nauczyciela, podają przykłady konfliktów i sposoby ich rozwiązywania.	Materiał pomocniczy – załącznik 8.	20	Nauczyciel podaje podstawowe sposoby rozwiązywania konfliktów. Ćwiczenia praktyczne odbędą się podczas wyjazdu „Radzimy sobie z problemami”.
12.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	Na „Mapie samopoczucia” uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: <i>Jak czujecie się po zajęciach?</i>		5	

Załącznik nr 1:

„Czy mamy to samo?” – instrukcja do ćwiczenia wprowadzającego do komunikacji

Rozdajemy uczniom po jednej kartce w formacie A3:

1. Złóż kartkę i oderwij lewy górny róg.
2. Złóż kartkę i oderwij lewy górny róg.
3. Złóż kartkę i oderwij lewy górny róg.

Rozłóżcie swoje kartki i zobaczcie, czy macie to samo?

Dlaczego tak się stało?

Rozmowa na temat tego, jak każdy zrozumiał komunikat nauczyciela.

Załącznik nr 2:

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA – materiał pomocniczy dla nauczyciela

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

to psychologiczny proces, dzięki któremu jednostka przekazuje i otrzymuje informacje w bezpośrednim kontakcie z inną osobą. Jest to proces, który zachodzi nieustannie, bowiem przez cały czas swoją postawą ciała, mimiką, gestykulacją, no i wreszcie słowami przekazujemy określone informacje.

Językoznawca Roman Jakobson stwierdza, że aby komunikacja była udana, koniecznych jest 6 elementów:

1. **Nadawca** – osoba, która wysyła informacje, np. mówi coś w tej chwili.
2. **Odbiorca** – adresat przekazu; osoba, do której informacja jest przesyłana.
3. **Kontekst**, czyli wspólna dla nadawcy i odbiorcy wiedza o świecie.
4. **Kontakt** między nadawcą i odbiorcą, np. bezpośredni, telefoniczny, e-mailowy itp.
5. Wspólny dla nadawcy i odbiorcy **kod**, czyli wspólny sposób przesyłania informacji, inaczej język przekazu (np. słowa w danym języku, gesty, obrazy).
6. **Komunikat**, czyli przekaz, to, co jest właśnie przekazywane pomiędzy nadawcą a odbiorcą (różne fakty, myśli, uczucia, opinie ...)

Szum w komunikacji to wszystko to, co zakłóca proces komunikacji, np. hałas za oknem, czyjeś zmęczenie lub wrogie nastawienie do rozmówcy.

Wiele nieporozumień w relacjach interpersonalnych jest wynikiem złej komunikacji.

O dobrej komunikacji można mówić wówczas, kiedy treść wypowiedzi jest zrozumiana zgodnie z intencjami nadawcy przekazu.

Na treść wypowiedzi składają się poszczególne słowa. Poszczególne osoby w sobie właściwy sposób posługują się językiem, budują wypowiedzi oraz dokonują ich interpretacji. Na kontekst wypowiedzi składają się: ton głosu, kontakt wzrokowy, mowa ciała. Wszystkie te elementy określa się mianem ekspresji niewerbalnej.

Jak dowodzą badania na temat komunikacji interpersonalnej poszczególne kanały przekazu informacji mają zróżnicowany wpływ na kształtowanie ogólnej oceny wypowiedzi. I tak treść wyrażona poprzez:

- słowa wpływa jedynie w 7%,
- przekaz zawarty w tonie głosu decyduje w 38%,
- przekaz zawarty w mimice twarzy decyduje w 55%.

KOMUNIKACJA WERBALNA

Komunikacja werbalna to komunikacja oparta na słowie. Sprowadza się ona do tego, iż przekazując komunikaty, używamy słów.

Rozmawiając z drugą osobą – używamy słów. Czytając książkę – odbieramy komunikaty autora przekazane nam za pomocą słów. Pisząc list lub wypracowanie przekazujemy komunikaty za pomocą słów.

KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

Komunikacja niewerbalna dotyczy przekazu bezsłownego. Występują tu następujące kanały ekspresji niewerbalnej: ruchy ciała (mimika, kinezjetyka, prąjęzyk, kontakt wzrokowy, gesty), zależności przestrzenne (proksemika).

Ruchy ciała

- **Mimika** twarzy stanowi źródło informacji na temat stanów emocjonalnych i postaw, takich jak sympatia czy wrogość. Naukowcy stwierdzili, że istnieje sześć głównych rodzajów mimiki odpowiadających następującym emocjom: szczęście, zdziwienie, strach, smutek, gniew, pogarda.
- **Kinezjetyka** analizuje postawy ciała, gesty i inne ruchy ciała. Intencjonalnie lub nieintencjonalnie ciało stale wysyła sygnały poprzez postawę, pochYLENIE, rozluźnienie, napięcie, gesty.

- **Prajęzyk**, gdzie źródłem informacji są cechy głosu – wysokość, natężenie, tempo mówienia, wahania i inne zakłócenia płynności mowy.

Kontakt wzrokowy, tu oczy stanowią najważniejszy obszar wizualnej uwagi - w czasie rozmowy uwaga koncentruje się na oczach przez ok. 43% czasu. Zasadniczą funkcją kontaktu wzrokowego jest przekazywanie komunikatów relacyjnych. Ogólnie można powiedzieć, że patrzenie na inną osobę jest wyrazem zainteresowania a jednocześnie przejawem pozytywnej lub negatywnej odpowiedzi na to zainteresowanie. Na przykład podczas rozmowy kwalifikacyjnej kandydat usiłuje nawiązać dobry kontakt wzrokowy z rozmówcą, by poprzez ten kanał wyrazić swoją wiarygodność, kompetencję, zainteresowanie firmą. Jeżeli rozmówca jest zainteresowany kandydatem, będzie skłonny pozytywnie odpowiadać na jego próby nawiązania kontaktu wzrokowego.

- **Gesty**. Kiedy mówimy nieustannie poruszamy rękami, głową, ale też całym ciałem. Ruchy te są skoordynowane z mową i stanowią część całościowego procesu komunikowania się. Kiwanie głową jest dość specyficznym rodzajem gestu i odgrywa dwie zasadnicze funkcje: działa jako wzmocnienie, nagroda i zachęta dla rozmówcy do kontynuowania wypowiedzi i służy synchronizacji interakcji - kilkakrotne kiwnięcie głową (seria) oznacza brak zgody i chęć zabrania głosu.

- **Zależności przestrzenne** to po prostu dystans, jaki utrzymujemy z rozmówcą w czasie interakcji. Proksemika dostarcza informacji o partnerach interakcji na podstawie przestrzennej odległości między nimi. W zachowaniach przestrzennych wyróżnia się cztery strefy używane przez nas nieświadomie podczas kontaktów i interakcji zachodzących pomiędzy nami a innymi osobami w kontaktach społecznych. Są to: strefa intymna (0-45cm), strefa osobista (45-120 cm), strefa społeczna (1,2-3,6 m), strefa publiczna (3,6-6m).

Bliskość przestrzenna jest wskaźnikiem lubienia, sympatii. Im mniejszy dystans, tym bliższa relacja.

Literatura:

A. Pease: *Język ciała - jak czytać myśli ludzi z ich gestów*. Kraków, 1992.

Z. Nęcki: *Komunikacja międzyludzka*. Kraków, 1996.

M. Argyle: *Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa, 1991.

E. Aronson: *Psychologia społeczna-serce i umysł*. Warszawa 1997.

Komunikacja interpersonalna, Mariola Patynowska

Zasady dobrej komunikacji:

- utrzymanie kontaktu wzrokowego z rozmówcą;
- skupienie się na tym, co chce przekazać rozmówca;
- zaangażowanie komunikacji niewerbalnej;
- zadawanie pytań w przypadku wątpliwości, żeby lepiej zrozumieć;
- interesowanie się tym, o czym mówi nadawca;
- wyrażanie uczucia;
- wyłonienie istotnych treści;
- nie radzimy, jeśli nie jesteśmy o to poproszeni;
- robimy przerwę po każdej wypowiedzi naszego rozmówcy, nie spieszymy się z wyrażaniem swojego zdania;
- dajemy werbalne i niewerbalne sygnały, że rozumiemy to, co przekazuje nam rozmówca.

Zakłócenia procesu komunikacji są najczęściej związane z niewłaściwym sposobem nadawania i odbierania informacji. Konsekwencjami zakłóceń w porozumiewaniu się są: niezadowolony ze współpracy, uczucie niezrozumienia. Proces komunikowania jest bardzo złożony. Zaburzenia komunikacji mogą pojawić się we wszystkich sferach.

Podstawowe bariery komunikacyjne:

- osądzanie - obrażanie, krytykowanie, chwalenie;
- uciekanie od cudzych problemów;
- decydowanie za innych.

Do najważniejszych problemów komunikacji zaliczamy:

- zły odbiór komunikatu;
- niedogodne okoliczności rozmowy;
- niejasność komunikatu;
- nieprzygotowanie do rozpoczęcia rozmowy;
- zaburzona koncentracja uwagi;
- brak wzajemnego zaufania i szacunku;
- nastawienie emocjonalne do partnera;
- paradoksy komunikacyjne - komunikaty wyrażają dwa wzajemnie sprzeczne polecenia;
- sprzeczność komunikatu np. między wyrażonymi emocjami, a przedstawioną treścią.

Literatura:

BULANDA-FRĄCZKIEWICZ *Romana: Komunikacja interpersonalna. - Poradnik Bibliotekarza. - 2004, [nr] 3, s. 12-14.*

Komunikacja interpersonalna: Podstawowe pojęcia, bariery komunikacyjne, język ciała, Niebieska Linia. - 2003, nr 2, s. 9-11.

MELLIBRUDA Leszek: *Komunikacja interpersonalna. Cz. 1. Ukryty język czyli komunikacja niewerbalna // Remedium. - 1998, nr 12, s. 6-9.*

MELLIBRUDA Leszek: *Komunikacja interpersonalna. Cz. 2. Bariery w komunikacji werbalnej i sposoby ich pokonywania // Remedium. - 1999, nr 1.*

* * *

Ludzie bardzo często używają złych komunikatów, którymi krzywdzą innych, sprawiają im przykrość, ból czy smutek. Do takich komunikatów należą wypowiedzi, np.:

- Jesteś beznadziejny.
- Jesteś głupi.
- Nigdy nie można na tobie polegać.
- Ciągłe przeszkadzasz.
- Bez przerwy narzekasz.
- Ciągłe są z tobą kłopoty.

Jak się czuje odbiorca, gdy słyszy taki komunikat?

Co ma ochotę zrobić?

W jakim celu wypowiada się takie komunikaty?

Ile jest w nich prawdy?

Możemy nauczyć się budować poprawne komunikaty, w których informujemy kogoś o naszej reakcji na jego zachowanie oraz czego od niego oczekujemy.

Przykłady poprawnych komunikatów:

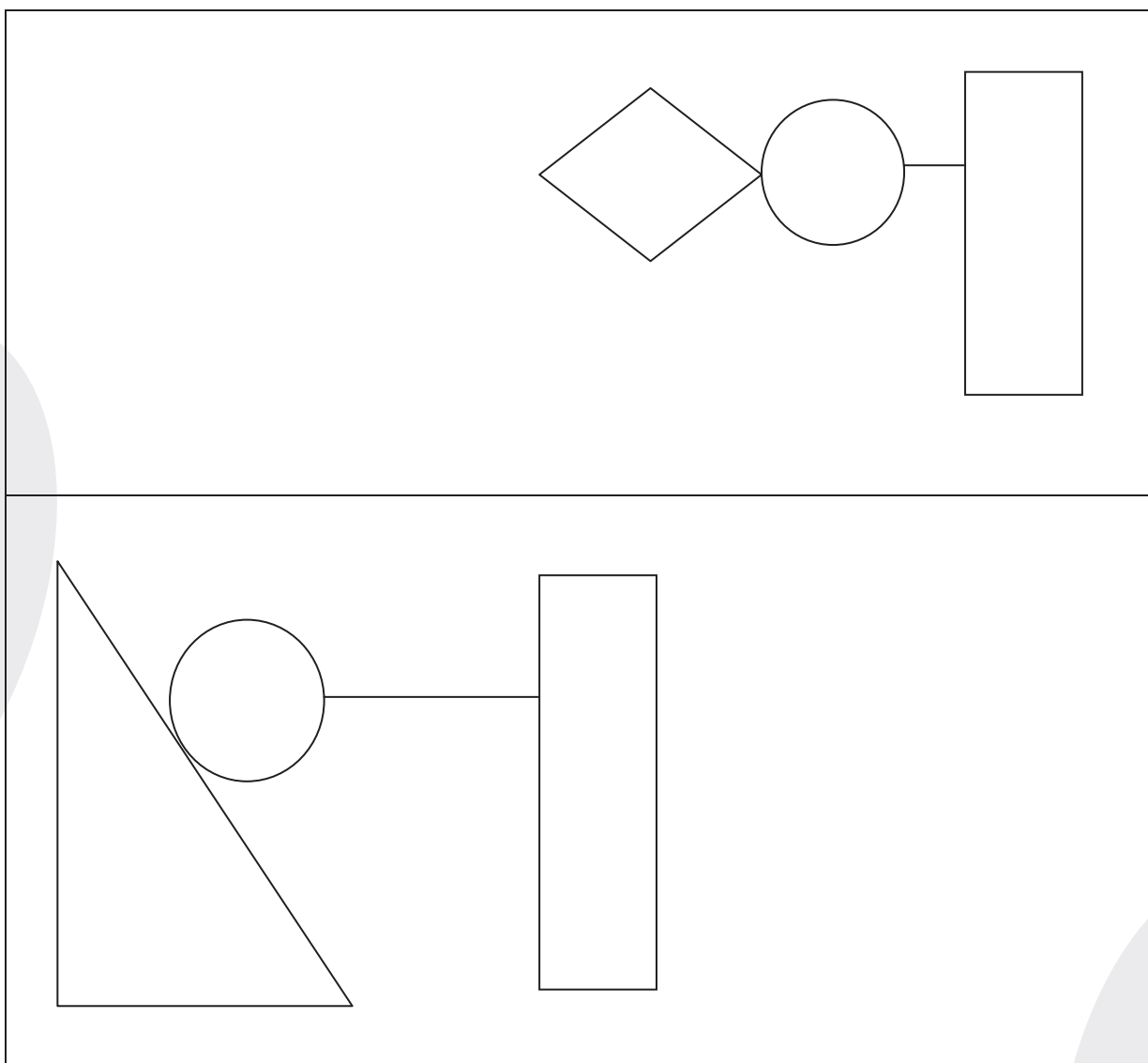
- Jest mi przykro, że spóźniłeś się na mecz. Następnym razem bądź punktualne.
- Jestem zły, że żartujesz sobie ze mnie przy kolegach. Chciałbym, żebyś więcej tego nie robił.
- Czuję się niesprawiedliwie oceniony. Chciałbym jeszcze raz przedstawić moją pracę.

Załącznik nr 3: Figury – ćwiczenia z komunikacji

Instrukcja do zadania:

Uczniowie siadają w parach plecami do siebie. Jeden uczeń ma przed sobą wzorcowy rysunek, drugi – czystą kartkę i ołówek. Jeden uczeń udziela drugiemu instrukcji, jak ma narysować figury geometryczne. Drugi uczeń rysuje wyłącznie na podstawie słownych instrukcji, może zadawać pytania, ale nie może zobaczyć wzorcowego rysunku. Po wykonaniu ćwiczenia, uczniowie mogą zamienić się rolami.

Przykłady rysunków:



Załącznik nr 4: Materiał pomocniczy – zasady aktywnego słuchania

1. **Skoncentruj się na osobie, która do ciebie mówi.** (Daj jej znać, że to, co mówi jest dla ciebie naprawdę ważne).
2. **Mów o tym, jak rozumiesz to, co usłyszałeś** (np. *Chcesz powiedzieć, że... O ile dobrze zrozumiałem, to... Z tego, co mówisz wynika, że...*)
3. **Jeśli czegoś nie rozumiesz – pytaj o to** (np. *Jest to dla mnie niejasne..., Niedokładnie zrozumiałem...*)
4. **Jeśli wczuwasz się w to, co przeżywa rozmówca – powiedz mu o tym** (np. *Widzę, że trudno ci o tym mówić..., Wyobrażam sobie, jak musiałeś się przestraszyć...*)
5. **Nie oceniaj, nie krytykuj, nie pouczaj.**
6. **Zaczynaj zdania od JA lub MNIE.**
7. **Wyrażaj swoje uczucia, myśli i przeżycia jasno, szczerze, uczciwie.**
8. **Patrz rozmówcy w oczy.**
9. **Mów wyraźnie.**
10. **Zachowuj odpowiednią odległość od rozmówcy.**
11. **Zachowuj zgodność gestów i wyrazu twarzy ze słowami.**

Załącznik nr 5: Scenki do poprawnych komunikatów – przykłady

Co powiesz innym w przykładowej sytuacji?

1. Kolega zapomniał przynieść ci książkę.
2. Przyjaciel powiedział innym coś, co chciałeś zachować w tajemnicy.
3. Znajomy popsuł twój aparat i nie przyznał się do tego, kiedy ci go oddawał.
4. Dostaliście z kolegą od nauczyciela wspólne zadanie do wykonania. Kolega nie przyszedł, kiedy umówiliście się na wspólną [racę i musieliście wszystko sam przygotować.
5. Kolega poświęcił dużo wolnego czasu, aby pomóc ci w przygotowaniu się do klasówki. Dzięki temu udało ci się poprawić złą ocenę.
6. Koleżanka przychodzi do szkoły i nie odzywa się do ciebie. Nie wiesz, dlaczego tak się dzieje, a zależy ci na tej znajomości.
7. Kapitan drużyny oskarża cię, że to przez ciebie drużyna przegrała mecz. Ty starałeś się, żeby wszystko poszło jak najlepiej.

Załącznik nr 6: „Co może krzyk?” – zastyszane opowiadanie

Na wyspach Salomona, na południowym Pacyfiku, tubylcy stosują niezwykłą metodę przewracania drzew. Jeśli drzewo jest zbyt duże, żeby je ściąć siekierą, zwalają je, wrzeszcząc na nie. Ludzie z lasu obdarzeni specjalnymi właściwościami wspinają się o świcie na drzewo i nagle jednocześnie krzyczą na nie ze wszystkich sił. I robią to tak przez trzydzieści dni. A drzewo umiera i pada. Istnieje teoria, że wrzask zabija ducha drzewa. Wedle tubylców to zawsze odnosi skutek.

Ach, te biedne, naiwne dzikusy. Takie dziwaczne zabobony z dżungli. Krzyczeń na drzewa, też coś! Jakie to prymitywne. Robią to tylko dlatego, że nie znają zdobyczy współczesnej techniki i nie są odpowiednio wykształceni.

A ja? Ja krzyczę na swojego kolegę. I krzyczę przez telefon, i podczas przerwy. Krzyczę na telewizję i na psa, i na moją mamę. Nasz sąsiad, tuż obok wrzeszczy często na swój samochód. Niedawno słyszałem, jak darł się przez całe popołudnie na składaną drabinę.

Widzę, jak współcześni ludzie, uprzejmi, wykształceni, krzyczą na ruch samochodowy i na sędziów sportowych, i rachunki, i banki, i maszyny, zwłaszcza na maszyny. Najczęściej krzyczą na różne urządzenia techniczne i członków rodziny. Nie macie pojęcia, jak dobrze to robi. Maszyny i rzeczy po prostu są tu, na miejscu. Ale nie zawsze kopnięcie pomoże.

Jeśli zaś idzie o ludzi, no cóż, mieszkańcy Wysp Salomona może mają rację? Krzyczenie na coś, co żyje, może zabić w tym czymś ducha.

Kije i kamienie mogą nam połamać kości, ale słowa mogą złamać nasze serca...

Załącznik nr 7: Konflikt – materiał pomocniczy

Konflikt społeczny – sprzeczność interesów pomiędzy grupami lub częściami grup społecznych.

Jan Szczepański (polski socjolog): *istotą konfliktów społecznych jest dążenie jednostek lub całych grup do zaspakajania własnych potrzeb i interesów przez wyeliminowanie innych grup lub jednostek o podobnych zamiarach.*

Konflikt występuje zawsze tam, gdzie istnieje sprzeczność:

- interesów co najmniej dwóch stron czy grup społecznych,
- wytyczonych celów,
- wyznawanych ideałów,
- uznawanych wartości.

Konflikt interpersonalny to konflikt między dwiema lub większą liczbą osób.

Przyczyną sporu zazwyczaj bywa:

- różnica zdań i poglądów
- sprzeczność interesów,
- rozbieżność celów,
- rywalizacja między osobami, np. o przywileje, pozycje w grupie (klasie szkolnej),
- walka o nagrody itp.

Konflikt wewnątrzgrupowy

Funkcjonowanie grupy oparte jest na pewnych regułach postępowania jej członków. Każda grupa posiada hierarchię zajmowanych pozycji i rządzi się swoim kodeksem. Współzycie w grupie wymaga od jej członków podporządkowania się oraz pewnych ustępstw i rezygnacji ze swoich swobód na rzecz ogółu. Nie zawsze wszyscy przedstawiciele danej grupy zgadzają się z przyjętymi normami postępowania i nie wyrażają aprobaty na podporządkowanie się, co jest zjawiskiem konfliktogennym. Wszyscy żyjemy i działamy w jakiejś grupie społecznej począwszy od naszej rodziny przez rówieśników i kolegów szkolnych do środowiska zawodowego. Postrzegamy inaczej wyznaczone cele oraz metody ich realizacji. Często mamy inne zdanie na dany temat lub po prostu zazdrościmy liderom grupy ich stanowiska, szacunku innych, dóbr materialnych itd. Wymienione czynniki (oraz wiele innych) są przyczyną konfliktu wewnątrz grupy.

Jednak najczęstszym powodem jego wybuchu jest nadmierna troska o swój interes (często łamane są normy postępowania ogólnie przyjęte).

Konflikt nie zawsze musi być destrukcyjny, może być również konstruktywny. A.J. DuBrin uważa, że siła tkwiąca w konflikcie może wpływać pozytywnie na:

- wzrost motywacji i energii, które można skierować na realizację celów grupy,
- porozumienie wewnątrz grupy, ponieważ strony muszą uzasadnić swoje stanowiska, co doprowadza do lepszego zrozumienia istoty konfliktu,
- wzrost identyfikacji świadomości „ja” (jest to często przyczyną rozwikłania konfliktu wewnętrznego).

Każdy konflikt należy rozwiązać jak najlepiej, ponieważ źle rozwiązany prowadzi do nowych napięć i eskalacji problemów.

Przyczyny konfliktów:

- Klasowe
- Kulturowe
- Ekonomiczne
- Wartości - jeden z najtrudniejszych, ponieważ trudno osiągnąć kompromis w sporach o wartości. Często łączy się z konfliktem religijnym;
- Pokoleniowe
- Rodzinne i małżeńskie

Podstawą konfliktów jest odmienne interpretowanie systemu wartości społecznych.

Załącznik nr 8: Konflikt – Sposoby rozwiązywania konfliktów – materiał pomocniczy

- **Komunikowanie**

Niektóre konflikty powstają, gdyż ludzie niewłaściwie się rozumieją. Dobre komunikowanie się, czyli szczerą mowę o ważnych rzeczach i wyjaśnianie nieporozumień, może temu zapobiec.

- **Negocjowanie**

Kiedy dwóch lub więcej ludzi decyduje się własnymi siłami pracować nad rozwiązaniem konfliktu, mogą postępować krok po kroku w pewien określony sposób. Te kroki pomagają im samodzielnie rozwiązać konflikt poprzez negocjowanie. Na przykład: uczniowie wspólnie ustalają, kto i w jaki sposób korzysta ze wspólnych farb na lekcji plastyki.

- **Mediacje**

Zdarza się, że ludzie chcąc rozwiązać problemy, natrafiają na kłopoty. Mogą wtedy poprosić kogoś o pomoc. Ta osoba jest mediatorem w konflikcie. Nie mówi, co należy zrobić, ale pomaga skonfliktowanym osobom w podjęciu własnych decyzji. Na przykład mediatorem w sporze dwóch koleżanek może być trzecia koleżanka.

- **Sąd**

Kiedy ludzie nie mogą sami rozwiązać swoich problemów, mogą udać się do sądu. Wynajmują prawników i stają przed sędzią. Sędzia rozstrzyga, kto w myśl prawa ma rację – oskarżyciele czy obrońcy. Na ławie przysięgłych zasiadają przedstawiciele społeczeństwa i także wydają swoją opinię.

- **Kompromis**

Kompromis (z łaciny *compromissum* – coś wzajemnie obiecanego), proces osiągania porozumień pomiędzy stronami dążącymi do rozbieżnych celów. Kompromis osiągany jest dzięki obopólnym ustępstwom lub poprzez tylko częściową realizację stojących w konflikcie interesów i wartości.

Przy rozwiązywaniu konfliktu za pomocą kompromisu przeważnie nie dochodzi do najefektywniejszego zrealizowania zamierzonego celu. W wielu wypadkach żadna ze stron nie jest zadowolona z treści i warunków zawartej umowy.

Podstawowymi zasadami kompromisowego rozstrzygnięcia sporów są: brak przymusu, poszanowanie reguł i procedur publicznej dyskusji, uznawanie rozstrzygnięć za wiążące dla obu stron.

Oznaczenie scenariusza:

IV.4 Blok zajęć warsztatowych uczących efektywnego uczenia się

Temat zajęć IV.4.1: Możliwości ludzkiego mózgu - wprowadzenie.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Poznanie możliwości ludzkiego mózgu.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Wie, jak funkcjonuje mózg człowieka.
- Umie określić funkcje mózgu.

Pomoce dydaktyczne:

- Materiał pomocniczy „Możliwości i funkcje ludzkiego mózgu” – załącznik 1.
- Ankieta dla ucznia – załącznik 2.

Metody pracy:

- praca w małych grupach,
- praca indywidualna.

Czas pracy: 1 godzina lekcyjna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Krótka rozmowa o tym, co dobrego wydarzyło się od poprzednich zajęć.			5	
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			5	
3.	Wprowadzenie do tematu.	Uczniowie słuchają pogadanki nauczyciela i zapoznają się z funkcjami mózgu. Samodzielnie podają przykłady.	Materiał pomocniczy „Możliwości i funkcje ludzkiego mózgu” – załącznik 1.	10	
4.	Ankieta dla uczniów – podsumowanie nauki w I semestrze.	Uczniowie wypełniają ankietę.	Ankieta dla ucznia – załącznik 2.	10	
5.	Krótką analizę ankiet.	Uczniowie wypisują, które z przedmiotów sprawiają im problemy i zastanawiają się, dlaczego właśnie te?		10	
6.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	Na „Mapie samopoczucia” uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: <i>Jak czujecie się po zajęciach?</i>		5	

Załącznik nr 1: Możliwości i funkcje ludzkiego mózgu – materiał pomocniczy

Mózg ludzki ma ogromne możliwości. Zachodzą w nim procesy odpowiedzialne m.in. uczenie się, pamięć, myślenie, zapominanie. Jeżeli pragniemy poprawić zdolność uczenia się, to ważne jest, aby poszerzyć obręb zainteresowań ucznia, podać różne sposoby przyswajania wiedzy. Styl uczenia się kształtowany jest już we wczesnym dzieciństwie.

Zależne od wrażliwości poszczególnych zmysłów wrażenia zmysłowe, takie jak: odgłosy, barwy, słowa, bodźce świetlne oraz dotykowe itd., różnorodnie oddziałują na dziecko. W tym czasie kształtuje się preferowany sposób przyswajania nowej wiedzy. Jeśli jesteśmy świadomi tego, jaka metoda uczenia się jest najodpowiedniejsza, wówczas uczenie się przychodzi łatwiej. Najczęściej spotykane metody uczenia się to:

Nauka wizualna:

Polega na przyswajaniu nowych informacji głównie za pośrednictwem wzroku, czyli poprzez obraz, kolor, obserwacje itp.

Nauka akustyczna:

Przy tej metodzie uczenia się wykorzystywany jest głównie słuch. Uczymy się, słuchając i mówiąc.

Nauka motoryczna:

Do uczenia się wykorzystywana jest powierzchnia ciała (skóra), czyli nauka odbywa się poprzez ruch, dotyk, zapisywanie itd.

Większość ludzi to „wzrokowcy”, najchętniej korzystający z wizualnych metod nauki, najlepiej odbierają bodźce za pośrednictwem oczu. Z indywidualnych preferencji metod uczenia się wynika, że każdy uczy się w nieco inny sposób. Trudno przecenić znaczenie wyboru najwłaściwszej strategii uczenia się oraz odpowiedniej organizacji procesu nauki i ich wpływ na końcowy rezultat.

Składa się na to:

- stworzenie optymalnych warunków do nauki,
- właściwy podział materiału,
- wykorzystanie pomocy naukowych,
- samodzielne opanowanie materiału,
- właściwe opracowanie przyswajanych informacji,
- zaplanowanie powtórek,
- systematyczne powtarzanie.

Jeśli proces nauki pozbawiony jest presji czasu i odbywa się bezstresowo, nic nie zakłóca procesu myślenia. Dobra motywacja wpływa korzystnie na proces uczenia się, pobudza fantazję i kreatywność.

Uwzględniając złożoność mózgu, łatwo zrozumieć, że nie ma głębszego sensu stosowanie ćwiczeń, które wpływałyby wyłącznie na jedną z funkcji mózgu.

Ćwiczenia wspomagające jego różne funkcje:

1) Koncentracja

Brak koncentracji można zlikwidować poprzez systematyczne świadome jej ćwiczenie. Chcąc uniknąć konieczności nieustannego szukania kluczy, okularów czy innych drobiazgów, należy kłaść je zawsze w tym samym miejscu.

2) Spostrzegawczość

Dobra spostrzegawczość jest niezbędna podczas nauki. Systematyczne ćwiczenie spostrzegawczości jest zawsze wskazane. Jeśli zależy na lepszym przyswojeniu treści, wówczas należy zaangażować w ten proces jak najwięcej zmysłów.

3) Słownictwo

Niekiedy napotykamy trudności, usiłując dobrać odpowiednie słowo, pojawia się blokada pamięci spowodowana presją czasu lub stresem wywołanym na przykład przez egzamin. W takich sytuacjach do usunięcia pojawiającej się blokady często wystarczy chwila odprężenia.

4) Wystawianie się

Przez sposób wystawiania się rozumiemy właściwy dobór słów, z których tworzymy zdania, styl słownej wypowiedzi. Poprawne, logiczne i gramatyczne formułowanie myśli to jeden z istotnych celów trenowania pamięci i mózgu.

5) Przekaz

Przekaz jest dzieleniem się z innymi naszą wiedzą i doświadczeniem, tym, co wiemy, widzieliśmy lub słyszeliśmy. Spostrzegawczość ma istotne znaczenie dla jakości przekazu.

W ramach treningu pamięci należy dbać o systematyczne ćwiczenie spostrzegawczości, stylu wystawiania się i właściwy przekaz posiadanej wiedzy.

Załącznik nr 2: Ankieta dla ucznia – podsumowanie nauki w I semestrze

Kończysz I semestr nauki szkolnej. To dobry czas, aby podsumować własną pracę i zastanowić się, jak osiągnąć lepsze wyniki.

Zaznacz właściwą odpowiedź.

1. Czy nauka w Twojej klasie jest według Ciebie łatwa?

TAK NIE

2. Czy niekiedy masz trudności z nauką przedmiotów?

TAK NIE

Jeśli tak, to jakich?

3. Czy jesteś zadowolony / zadowolona ze swoich ocen semestralnych?

TAK NIE

4. Czy chciałbyś / chciałybyś osiągnąć lepsze wyniki?

TAK NIE

5. Czy lubisz chodzić do szkoły?

TAK NIE

Imię ucznia.....

Oznaczenie scenariusza: IV.4 Blok zajęć warsztatowych uczących efektywnego uczenia się

Temat zajęć IV.4.1: Możliwości ludzkiego mózgu – dlaczego warto się uczyć?

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Nasz mózg i nasza nauka.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Rozumie rolę uczenia się w życiu człowieka.
- Wie, jakie czynniki wpływają na wzrost motywacji do uczenia się.
- Zna sposoby ułatwiające rozpoczynanie nauki.

Pomoce dydaktyczne:

- Diagram – załącznik 1.
- Sąd nad uczeniem – załącznik 2.
- Co pomaga mi w nauce? – załącznik 3.
- Rady dla początkujących – załącznik 4.
- Przybory do pisania.

Metody pracy:

- praca w małych grupach,
- praca indywidualna,
- zabawa grupowa – sąd.

Czas pracy: 2 godziny lekcyjne.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Krótka rozmowa o tym, co dobrego wydarzyło się od poprzednich zajęć.			5	
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.	Uczniowie odgadują temat zajęć z diagramu.	Diagram – załącznik 1.	5	<i>Nie podajemy tematu zajęć.</i>
3.	Sąd nad uczeniem się.	Uczniowie dzielą się na 3 grupy: oskarżycieli, obrońców i ławę przysięgłych.	Sąd nad uczeniem – załącznik 2.	35	<i>W podsumowaniu sądu nad uczeniem należy podkreślić, że uczenie się jest naturalną funkcją człowieka, a nasz mózg został stworzony do uczenia się.</i>
4.	Co pomaga mi w nauce?	Samodzielna praca ucznia z kartą pracy. Następnie uczniowie odczytują odpowiedzi. Wniosek: <i>Motywacja do nauki jest źródłem chęci i zapału do pracy. Jej brak – to niechęć do nauki, złość, nuda. Wtedy nauka zabiera nam dużo czasu.</i>	Co pomaga mi w nauce? – załącznik 3	25	<i>Wspólne omówienie czynników, które pomagają uczniom w nauce oraz podnoszą ich motywację do nauki. Zachęcamy uczniów do wpisania na swoją kartę tych pomysłów innych uczniów, które ich zdaniem mogą podnieść motywację do nauki.</i>
5.	Rady dla początkujących – szkolny poradnik.	Uczniowie słuchają czytanych przez nauczyciela rad. Wypowiadają się na temat propozycji autora.	Rady dla początkujących – załącznik 4.	15	
6.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	Na „Mapie samopoczucia” uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: <i>Jak czujecie się po zajęciach?</i>		5	

Załącznik nr 1: DIAGRAM – temat zajęć

Znajdź pytanie ukryte w diagramie. Aby je odczytać, należy wykreślić co drugą literę, rozpoczynając od litery z tłem.

Wykreślone litery czytane szeregiem utworzą rozwiązanie – temat dzisiejszych zajęć.

P	D	O	L	W	A	J	C	A	Z	D
E	J	G	R	O	W	W	G	A	H	R
U	T	D	O	C	S	I	I	D	Ę	L
U	T	C	A	Z	O	Y	D	Ć	K	

Imię ucznia.....

Załącznik nr 2: Sąd nad uczeniem

Dzielimy uczniów na trzy grupy:

I – oskarżyciele przygotowują argumenty za tezą „Nie warto się uczyć”

II – obrońcy przygotowują argumenty za tezą „Warto się uczyć”

III – ława przysięgłych, która po wysłuchaniu argumentów wspólnie z sędzią wyda odpowiedni wyrok w sprawie uczenia się

**Materiał pomocniczy – na trzech kolejnych arkuszach oddzielnie dla każdej grupy*

Sąd nad uczeniem

Materiały dla oskarżycieli

Zastanówcie się, co sprawia, że nie chce Wam się czasem uczyć.
Jakie są przyczyny, dla których zniechęcacie się nauką?
Jakie widzicie powody, dla których nie warto się uczyć?

Wypiszcie je poniżej:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Waszym zdaniem **najważniejszy argument przeciwko uczeniu się brzmi:**

.....

Uzasadnienie:

.....

.....

.....

.....

Hasła, które mogą Wam się przydać w dyskusji: zmęczenie, uczenie się wymaga wysiłku, znudzenie, monotonia, codziennie trzeba się uczyć, nigdy nie nauczymy się wszystkiego, świat się ciągle rozwija, są ciekawsze rzeczy niż nauka.

Sąd nad uczeniem

Materiały dla obrońców

Zastanówcie się, dlaczego ludzie się uczą?
Do czego w życiu przydaje nam się umiejętność uczenia się?

Zanotujcie poniżej wasze pomysły:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Waszym zdaniem najważniejszy argument za uczeniem się brzmi:

.....

Uzasadnienie:

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

Hasła, które mogą Wam się przydać w dyskusji: uczenie się pomaga przetrwać w świecie; im więcej wiesz, tym więcej możesz; uczenie się rozwija nasze zdolności; uczenie się otwiera przed nami przyszłość; uczą się wszyscy; zarówno ludzie, jak i zwierzęta; uczenie się pomaga nam osiągać sukcesy w życiu.

Sąd nad uczeniem

Materiały dla sędziego i ławy przysięgłych

Wysłuchajcie uważnie mowy oskarżycieli i obrońców uczenia się. Zanotujcie poniżej te argumenty obu stron, które Waszym zdaniem są najbardziej przekonujące. Przydadzą się Wam przy wydawaniu wyroku. Pamiętajcie, że będziecie musieli go przecież uzasadnić.

Argumenty za:	Argumenty przeciw:

Pytania, które mogą Wam się przydać. Możecie je zadać oskarżycielom lub obrońcom:

- Czy gdyby nie było przymusu, to czy w ogóle byśmy się niczego nie uczyli?
- Jak sądzicie, czy małe dzieci, które nie chodzą jeszcze do szkoły, uczą się czegoś?
Jeśli tak, to dlaczego? Przecież nikt im nie każe.
- Co by było, gdybyśmy w ogóle niczego się nie uczyli?

Wasz wyrok: Czy warto się uczyć?

Tak

Nie

Uzasadnienie wyroku:

.....

.....

.....

Załącznik nr 3: Co pomaga mi w nauce? – karta pracy dla ucznia

Zastanów się, co sprawia, że chcesz się uczyć?

Co Ci pomaga, może ktoś?

Jakie są Twoje sposoby na zachęcenie siebie samego do nauki?

Wypisz i podkreśl te najlepsze:

1.
2.
3.
4.
5.

Skuteczne sposoby moich kolegów:

1.
2.
3.
4.
5.

Załącznik nr 4: Rady dla początkujących

Jutro, jutro, tylko nie dzisiaj....

Wielu uczniów nie potrafi zacząć pracy. Niezdecydowani odwlekają moment rozpoczęcia nauki w nieskończoność. Te trudne początki, to wieczne odwlekanie powodują większą niechęć do pracy i utwierdzają Cię w przekonaniu o własnej niemocy.

Rady dla cierpiących na trudne początki:

- 1) Działaj szybko, rzuć się do walki! Przełam się! Zaczynaj pełną parą, nie marudź!
- 2) Wyznacz sobie godzinę, np. 17.00 i zacznij o 17.00. Nie o 17.05, 17.06, 17.09 – dokładnie o 17.00!
- 3) Wyznacz sobie nagrodę za punktualne rozpoczęcie i zakończenie pracy. Na przykład: po pracy będę miał czas na słuchanie muzyki.
- 4) Jeżeli żaden z tych sposobów nie pomoże, wynajmij obcych „rozkazodawców”. Poproś któregoś z rodziców, brata, siostrę albo kolegę, aby ci nakazali rozpoczęcie pracy.

Źródło:

Kaiser L.: Aha, tak trzeba się uczyć, Warszawa, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, 1993

Oznaczenie scenariusza:

IV.4 Blok zajęć warsztatowych uczących efektywnego uczenia się

Temat zajęć IV.4.2: Techniki skutecznego przygotowania się do zajęć szkolnych.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Poznanie ćwiczeń gimnastyki mózgu.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Wie, jak ćwiczyć swój mózg, aby lepiej pracować podczas nauki.

Pomoce dydaktyczne:

- Kinezylogia edukacyjna – załącznik 1.
- Przykładowy zestaw ćwiczeń – załącznik 2.
- Uczniowie powinni być ubrani w luźny strój.
- Woda mineralna do picia podczas zajęć.

Metody pracy:

- praca grupowa.

Czas pracy: 1 godzina lekcyjna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Krótka rozmowa o tym, co dobrego wydarzyło się od poprzednich zajęć.			3	
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			2	
3.	Omówienie z grupą sposobów zaczynania odrabiania lekcji.	Uczniowie wypowiadają się na temat ustaleń z poprzednich zajęć, dzielą się wrażeniami i wnioskami.	<i>Rady dla początkujących</i> – załącznik 4 do scenariusza 13.	12	
4.	Gimnastyka umysłu, czyli kinezylogia edukacyjna – Co to jest?	Uczniowie słuchają informacji o gimnastyce umysłu.	<i>Kinezylogia edukacyjna</i> – załącznik 1.	5	
5.	Ćwiczenia umysłu.	Uczniowie wykonują ćwiczenia mające na celu aktywizację dwóch półkul mózgowych.		18	<i>Ćwiczymy w luźnym stroju, pijemy wodę.</i>
6.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	Na „Mapie samopoczucia” uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: <i>Jak czujecie się po zajęciach?</i>		5	

Załącznik nr 1: Kinezyjologia edukacyjna – gimnastyka mózgu.

Nasz mózg potrzebuje regularnych ćwiczeń tak, jak nasze mięśnie gimnastyki. Tylko wtedy zachowa sprawność i będzie dobrze nam służył. Warto uczyć się w szkole nawet tych zagadnień, które wydają się nam nieprzydatne w życiu. W ten sposób trenujemy nasz umysł i ogólną zdolność uczenia się. Jeżeli uczymy się mało, to nasz mózg odzwyczaja się od pracy. Dzięki systematyczności zaczynamy uczyć się coraz efektywniej (lepiej, szybciej). Stopniowo coraz łatwiejsze staje się dla nas codzienne odrabianie lekcji.

Kinezyjologia edukacyjna to bezpieczne, proste i naturalne ćwiczenia, które wg ich autora Paula Dennisona mają doprowadzić do integracji obu półkul mózgowych, co w efekcie przyczynia się m.in. do efektywniejszej nauki.

Zaproponowane ćwiczenia są tylko małym wycinkiem całej koncepcji P. Dennisona* , którą można poznać na warsztatach organizowanych przez duże ośrodki miejskie lub w oparciu o literaturę.

Ćwiczenia proponowane w kinezyjologii edukacyjnej skutecznie zwiększają współdziałanie oczu, uszu i całego ciała, co z kolei przynosi poprawę pisania, czytania, liczenia. Stosowanie odpowiednich ćwiczeń daje poprawę nie tylko w zakresie przedmiotów szkolnych, ale i wszelkiego działania.

** P. Dennison: Pedagogiczna kinezyjologia dla dzieci. Warszawa 1993. W: Materiały informacyjno-instruktażowe poradnictwa wychowawczo-zawodowego.*

Załącznik nr 2: Kinezylogia edukacyjna – gimnastyka mózgu.

Sowa – ćwiczenie rozluźniające mięśnie, które napinają się, kiedy dużo siedzi się i czyta.

Polecenie: chwyć i mocno ściśnij mięśnie barku (prawą ręką – lewy bark). Powoli odwróć głowę, aby popatrzeć za siebie przez ramię. Wyprostuj się i głęboko oddychaj. Teraz obejrzyj się w tył przez drugie ramię, jednocześnie swobodnie opuszczając ramiona. Opuść głowę luźno do przodu, dotykając brodą klatkę piersiową i zrób głęboki wdech. Powtórz ćwiczenie – z drugim barkiem.

Aktywna ręka – poprawia charakter pisma i ortografię.

Polecenie: Podnieś w górę wyprostowaną rękę i przytul ją do ucha. Zrób łagodny wydech przez usta ułożone w „ryjek”, jednocześnie pobudzaj wyprostowaną rękę, odpychając ją drugą ręką w czterech kierunkach: w przód, w tył, do siebie i od siebie. Zmień rękę.

Luźne skłony – ćwiczenie rozluźniające, np. po ciężkim dniu lub przed zajęciami sportowymi.

Polecenie: Skrzyżuj stopy w kostkach. Kiedy już utrzymujesz równowagę, zrób skłon w przód luźno opuszczając ramiona i robiąc wydech. Następnie zrób wdech i podnieś ramiona w górę. Powtórz 2 – 3 razy, a następnie skrzyżuj nogi odwrotnie wykonaj ćwiczenie ponownie 3 razy.

Słoń – zwiększa aktywność słuchową i wzrokową. Rozluźnia mięśnie szyi i oczu.

Polecenie: Ugnij kolana, mocno przyciśnij głowę do wyciągniętego do góry ramienia. Wskazujący palec wyceluj w przeciwległy kąt pokoju. Poruszaj całą górną połową ciała i zakreślaj „leniwe ósemki”. Spoglądaj ponad palcami wyciągniętej ręki – jeśli widzisz dwie dłonie, to tak ma być! Powtórz ćwiczenie drugą ręką.

Kiedy używa się prawej strony ciała, to aktywna jest lewa półkula mózgu. Prawa półkula jest odpowiedzialna za lewą stronę ciała. Gdy myślimy (wyobrażamy sobie) znak X, to sygnalizujemy swojemu mózgowi, że chcemy uruchomić obie półkule. Ćwiczenia na przekraczanie linii środkowej mózgu pomagają wprawiać się w jednoczesnym uruchamianiu obu półkul mózgowych.

Leniwe ósemki – ćwiczenie integrujące obie półkule.

Polecenie: Wykonaj ruchem ręki (lub obiema rękami) leżącą ósemkę („leniwą”). Zaczynij od środka ósemki i kieruj się w lewą stronę.

„Leniwą ósemkę” można rysować w powietrzu, rękami, nogami, ruchem całego ciała. Można ją malować na tablicy, dużym papierze, kartce.

Oznaczenie scenariusza:

IV.4 Blok zajęć warsztatowych uczących efektywnego uczenia się

Temat zajęć IV.4.2: Jak się uczysz?

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Nauka wybranych technik uczenia się.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Potrafi dokonać analizy swojej strategii uczenia się.
- Rozumie, że efekty pracy zależą od technik uczenia się.
- Podejmuje decyzję, że w praktyce zastosuje techniki uczenia się.

Pomoce dydaktyczne:

- 20 różnych dowolnych pocztówek.
- Nożyczki.
- „Przechodzenie przez pocztówkę” – załącznik 1.
- Kwestionariusz „Jak się uczysz?” – załącznik 2.
- Klucz do kwestionariusza – załącznik 3.
- Zobowiązanie ucznia – załącznik 4.

Metody pracy:

- praca grupowa.

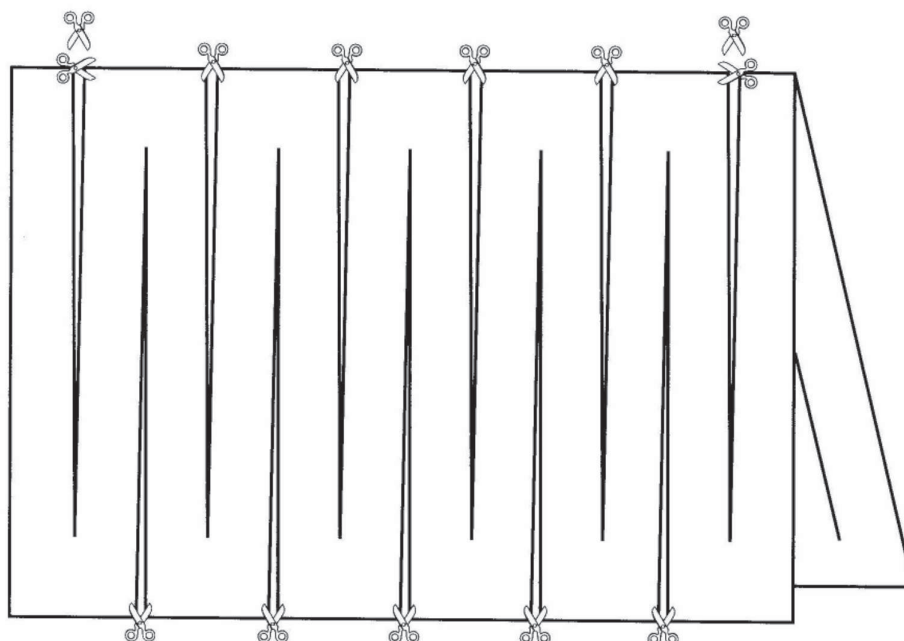
Czas pracy: 2 godziny lekcyjne.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Krótka rozmowa o tym, co dobrego wydarzyło się od poprzednich zajęć.			5	
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			5	
3.	Zabawa „Przejdź przez pocztówkę”.	Uczniowie pracują w zespołach, które mają tak pociąć pocztówkę, aby można było przez nią przejść. Z pomocą nauczyciela dochodzą do wniosku, że praca niewłaściwymi metodami powoduje zmarnowanie czasu, energii, pocztówki, a zadanie i tak nie zostaje wykonane poprawnie.	„Przechodzenie przez pocztówkę” – załącznik 1	20	<i>Nauczyciel pomaga uczniom w znalezieniu rozwiązania, czyli odpowiedniego przecięcia pocztówki.</i>
4.	Rozmowa z uczniami: Czy wasza codzienna nauka przypomina w jakiś sposób naszą zabawę z pocztówkami? Czy zdarza się wam dużo czasu spędzać na nauce, a i tak otrzymać słabą ocenę? Co wtedy czujecie? Czy jesteście czasem zmęczeni ni nauką? Czy chcielibyście poznać sposoby na skuteczne uczenie się?			15	<i>Uwaga – należy w rozmowie odciążyć emocjonalnie uczniów i pokazać, że przeżywane trudności szkolne nie są konsekwencją ich złej woli lub braku zdolności, ale wynikają z braku wiedzy o technikach skutecznego uczenia się.</i>
5.	Kwestionariusz „Jak się uczysz?”	Uczniowie wypełniają kwestionariusz.	Kwestionariusz „Jak się uczysz?” – załącznik 2.	15	
6.	Podsumowanie kwestionariusza, podanie klucza. <i>Jakie są wasze wyniki? Kto uzyskała 12 punktów? Czy zaskoczyły was pytania? Czy myśleliście kiedyś o tym, jak wiele rzeczy wpływa na wasze wyniki w nauce?</i>	Uczniowie samodzielnie pracują z kluczem odpowiedzi.	Klucz do kwestionariusza – załącznik 3.	10	
7.	Zobowiązanie ucznia.	Uczeń wypełnia zobowiązanie i podpisuje je.	Zobowiązanie ucznia – załącznik 4.	10	
8.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	Na „Mapie samopoczucia” uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: <i>Jak czujecie się po zajęciach?</i>		10	<i>W podsumowanie należy zebrać wszystkie wnioski z zajęć i podkreślić wagę zobowiązania.</i>

Załącznik nr 1: Przechodzenie przez pocztówkę

Czy wiesz, jak można przejść przez pocztówkę? Aby tego dokonać, trzeba pociąć widokówkę tak, jak pokazuje to rysunek poniżej.



** Najpierw pocztówkę należy złożyć w pół, a następnie gęsto naprzemiennie ponacinać — od zgięcia i z obu końców. Przy tym należy uważać, aby nie została ona całkowicie przecięta. Następnie kant zgięcia rozcinamy - od pierwszego do ostatniego nacięcia. Pasek u góry i na dole pozostaje więc cały. Powstaje wielki pierścień, przez który można się przecisnąć.*

Załącznik nr 2: Kwestionariusz: Jak się uczysz?

Zastanów się chwilę, a następnie odpowiedz szczerze na pytania:

1. Czy masz w domu miejsce do nauki?
Tak Nie
2. Czy zdarza Ci się odrabiać lekcje, oglądając telewizję?
Tak Nie
3. Czy po szkole przeglądasz zeszyty, by przypomnieć sobie, o czym w dniu dzisiejszym była mowa na lekcjach?
Tak Nie
4. Czy zostawiasz odrabianie lekcji na ostatnią chwilę?
Tak Nie
5. Czy planujesz kolejność, w jakiej będziesz odrabiał pracę domową z poszczególnych przedmiotów?
Tak Nie
6. Czy odrabiasz lekcje od razu po przyjściu ze szkoły?
Tak Nie
7. Czy uczysz się systematycznie, każdego dnia przez określony czas?
Tak Nie
8. Czy ucząc się, zdarza Ci się zapomnieć o odpoczynku i przerwach w nauce? Tak Nie
9. Czy stosujesz jakieś techniki ułatwiające zapamiętywanie?
Tak Nie
10. Czy masz kłopoty z zabraniem się do uczenia? Odwlekasz moment rozpoczęcia nauki?
Tak Nie
11. Czy wiesz, jak działa nasza pamięć i jakie czynniki ułatwiają nam zapamiętywanie?
Tak Nie
12. Czy zdarza Ci się odpisywać zadania szkolne od kolegi?
Tak Nie

Załącznik nr 3: Klucz do kwestionariusza

Jeśli odpowiedziałeś już na wszystkie pytania, czas na obliczenie wyników ankiety:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
tak	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0
nie	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1

Teraz zsumuj uzyskane punkty.

Twój wynik wynosi punktów.

Wyniki do kwestionariusza: Jak się uczysz?

- **Jeśli uzyskałeś 10-12 punktów:** Gratulacje! Sam o tym nie wiedząc, stosujesz techniki skutecznego uczenia się i planowania nauki.
- **Jeśli uzyskałeś 9-7 punktów:** Jest nieźle, choć Twoja nauka mogłaby być bardziej efektywna.
- **Jeśli uzyskałeś poniżej 6 punktów:** Najwyższa pora dowiedzieć się czegoś więcej o tym, jak warto się uczyć i zastosować wskazówki w praktyce. Naprawdę – to się opłaci.

Zobowiązanie

Ja

uczeń klasy.....

**zobowiązuję się do stosowania
technik skutecznego uczenia się.**

Chcę

uczyć się lepiej, łatwiej i przyjemniej.



Data

Podpis

Oznaczenie scenariusza:

IV.4 Blok zajęć warsztatowych uczących efektywnego uczenia się

Temat zajęć IV.4.2: Jak szybko zapamiętać, aby się nauczyć?

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Poznanie sposobów szybkiego uczenia się.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Zna techniki szybkiego zapamiętywania.
- Potrafi je zastosować w przygotowaniu się do zajęć.
- Rozumie zalety technik szybkiego uczenia się.

Pomoce dydaktyczne:

- Lista słów do zapamiętania z komentarzem dla nauczyciela – załącznik 1.
- „Historia z sensem” – załącznik 2.
- „Łańcuch słowny”(przykład) – załącznik 3.
- Szary papier, mazaki.
- Kartki, ołówki.

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna,

Czas pracy: 2 godziny lekcyjne.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Krótka rozmowa o tym, co dobrego wydarzyło się od poprzednich zajęć.			3	
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			2	
3.	Zabawa „Ciotka z Ameryki” – słowo i ruch.			10	<i>Instrukcja do zabawy: Przyjechała ciotka z Ameryki i przywozła młynek do kawy. (Nauczyciel pokazuje ruchem mielenie kawy). Uczeń powtarza kwestię. Nauczyciel i dopowiada swoją, np. przywozła kapelusz (i wkłada go na głowę). Zabawę kończy nauczyciel, który powtarza wszystkie przykłady.</i>
4.	Rozmowa z dziećmi: <i>Jak myślicie, jakie wasze zdolności pomogły wam w tej zabawie? Jakich umiejętności wymagała zabawa? Co to jest pamięć?</i>			10	<i>Pamięć to zdolność umysłu do zapamiętywania, przechowywania i przypominania sobie różnych informacji (wrażeń, przeżyć, wiadomości). Pamięć jest konieczna przy nauce.</i>
5.	Zabawa – „Eksperyment pamięciowy”.	Uczniowie mają do zapamiętania dość długa listę słów.	<i>Lista słów do zapamiętania z komentarzem dla nauczyciela – załącznik 1.</i>	10	<i>Nauczyciel wolno czyta listę słów, na koniec prosi, aby uczniowie napisali te, które zapamiętali.</i>
6.	Rozmowa z dziećmi: <i>Komu z was udało zapamiętać się wszystkie słowa? O jakich zapomnieliście? Jakie najłatwiej było zapamiętać?</i>			5	
7.	Zasady lepszego zapamiętywania do wykorzystania podczas odrabiania lekcji.	Uczniowie w oparciu o komentarz nauczyciela do Listy słów tworzą zasady lepszego zapamiętywania, np. <i>Robimy przerwy w odrabianiu lekcji. Materiał wiążemy w logiczną całość. Staramy się rozumieć, o czym się uczymy. Lepiej zapamiętamy tekst, gdy go sobie wyobrazimy.</i>	Powstaje plakat – szary papier, mazaki.	10	
8.	Ćwiczenie pamięci – „Historia z sensem”.	Uczniowie zapamiętują ciąg słów, układając z nich historię. Im jest bardziej zabawna, tym łatwiej zapamiętują wyrazy.	<i>„Historia z sensem” – załącznik 2.</i>	10	<i>Łatwiej zapamiętujemy wydarzenia, które się wyróżniają, np. są dziwne, zaskakujące, śmieszne.</i>
9.	„Łańcuch słowny” – ćwiczenie pamięci.		<i>„Łańcuch słowny” – załącznik 3.</i>	10	
10.	Praca z tekstem – ćwiczenia praktyczne.	Uczniowie czytają dowolny tekst z podręcznika, wybierają i podkreślają ołówkiem ważne informacje. Zapamiętują 2–3 zdania i przedstawiają na form grupy.	Kartki, ołówki, dowolny podręcznik.	15	
11.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	Na „Mapie samopoczucia” uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: <i>Jak czujecie się po zajęciach?</i>		5	

Załącznik nr 1: Słowa do zapamiętania

Prosimy uczniów, by postarali się zapamiętać następujące słowa:

- Drzwi
- Lampa
- Kubek
- Harry Potter
- Balkon
- Komputer
- Szkoła
- Deszcz
- Parasol
- Książka
- Dywan
- Herbata

Komentarz dla nauczyciela:

Zazwyczaj najłatwiej zapamiętać słowa:

- Drzwi
- Herbata
- Harry Potter
- Szkoła.

Najwięcej osób zapomina o słowie balkon. Działają tu prawa dotyczące procesu zapamiętywania.

- Łatwiej zapamiętujemy początek i koniec materiału.
- Dobrze pamiętamy materiał spójny, powiązany logicznie (np. deszcz – parasol)
- Łatwo zapamiętujemy słowa odróżniające się od pozostałych (tu: Harry Potter).
- Ludzie pamiętają lepiej to, co wzbudza ich emocje (tu: szkoła).

Załącznik nr 2: Historia z sensem – zestaw słów do zapamiętania

Instrukcja dla uczniów.

Zapamiętaj podane słowa, układając z nich w myśli sensowną historię. Pamiętaj, aby naprawdę skoncentrować się na tworzeniu historyjki, a nie na mechanicznym powtarzaniu usłyszanych słów.

- 1) królowa
- 2) szkoła
- 3) kubek
- 4) pies
- 5) gazeta
- 6) fotel
- 7) pieniądze
- 8) dzieci

Przykładowa **historia z sensem** do naszego zestawu słów może wyglądać tak:

Pewna **królowa** postanowiła odwiedzić naszą **szkołę**. Ponieważ był upalny dzień, poprosiła o **kubek** z sokiem. Niestety, wbiegł do sali **pies** dozorca i potrącił królową, która rozlała na siebie napój. Wszyscy byli pewni, że się zdenerwuje, królowa jednak po prostu wytarła suknię **gazetą**. Następnie zasiadła w **fotelu** i oznajmiła, że postanowiła przeznaczyć dużo **pieniędzy** na potrzeby **dzieci** i szkoły. Potem wsiadła do swojej królewskiej limuzyny i odjechała.

Załącznik nr 3: Łącuch – zestaw słów do zapamiętania

Instrukcja dla uczniów.

Zapamiętaj podane słowa, układając z nich w myśli jakąś fantastyczną, absurdalną lub śmieszoną historię. Pamiętaj, aby naprawdę skoncentrować się na tworzeniu historyjki, a nie na mechanicznym powtarzaniu usłyszanych słów.

- 1) samolot
- 2) garnek
- 3) trawa
- 4) ciastka
- 5) kaloryfer
- 6) rzeka
- 7) but
- 8) łóżko

Przykładowy łańcuch skojarzeń do podanej listy słów może wyglądać następująco:

Samolot, którym lecieliśmy, był stary i zardzewiały, nic więc dziwnego, że miał awarię. Trzeba było się ewakuować. Ponieważ boję się skoków spadochronowych, założyłem na głowę **garnek**, żeby tego nie widzieć. Udało się! Szczęśliwie wylądowałem na czymś miękkim. Myślałem, że to **trawa**. Gdy zdjąłem z głowy garnek, okazało się, że leżę na miękkich, rozgniecionych **ciastkach**, które wyglądały tak, jakby przez kilka godzin leżały w jakimś ciepłym miejscu, np. przy **kaloryferze**. Pomyślałem, że dobrze byłoby się umyć, więc poszedłem szukać jakiejś **rzeki**. Nie było to łatwe, bo buty zapadały mi się głęboko w ciastkowej mazi. Na szczęście nagle się obudziłem i zobaczyłem, że leżę we własnym **łóżku**. To wszystko to był tylko sen.

Oznaczenie scenariusza:

IV.4 Blok zajęć warsztatowych uczących efektywnego uczenia się.

Temat zajęć IV.4.3: Warunki skutecznego uczenia się – co pomaga, a co przeszkadza w uczeniu się?

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Uświadomienie czynników sprzyjających i utrudniających uczenie się.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Uświadamia sobie rolę koncentracji uwagi.
- Zna zewnętrzne i wewnętrzne przyczyny zaburzenia koncentracji.
- Rozumie znaczenie właściwej organizacji warunków do nauki.
- Potrafi wykonać ćwiczenia rozwijające zdolność skupienia się.

Pomoce dydaktyczne:

- Czynniki utrudniające skupienie uwagi – załącznik 1.
- „Planowanie nauki” – tekst, załącznik 2.
- Co nam pomaga w koncentracji uwagi? – karta pracy dla czterech zespołów – załącznik 3.
- „Trening uwagi” – załącznik 4.

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna.

Czas pracy: 2 godziny lekcyjne.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Nauczyciel pokazuje uczniom kolorowy obrazek z czasopiśma.	Uczniowie oglądają obrazek bez dodatkowych informacji ok. 10 sekund.		1	<i>Uwaga – inne rozpoczęcie zajęć. Bez komentarza.</i>
2.	Powitanie grupy. Krótka rozmowa o tym, co dobrego wydarzyło się od poprzednich zajęć.			3	
3.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			1	
4.	<i>Co przedstawiał obrazek? Co udało się wam zapamiętać? Jaki był tytuł czasopiśma? Dlaczego niektórzy zapamiętali mało elementów?</i>	Uczniowie starają się przypomnieć elementy obrazka.		5	<i>Uczniowie mogą nie pamiętać obrazka, bo nie skupili się wystarczająco na tym zadaniu.</i>
5.	Czynniki utrudniające skupienie uwagi – burza mózgów.	Uczniowie podają różne czynniki. Nauczyciel zapisuje wszystkie pomysły na tablicy bez komentarza. Następnie wspólnie z uczniami porządkują zapisy, porządkują według znaczenia.	<i>Czynniki utrudniające skupienie uwagi – załącznik 1.</i>	20	<i>Hałas jest dużym utrudnieniem. Gdy chcemy wykonać coś ważnego, niezbędna jest cisza. Np. przy wykonywaniu rzutu karnego podczas meczu piłkarskiego, na stadionie zalega cisza! Cisza przy nauce jest konieczna. Muzyka dezorganizuje naukę. Można jej słuchać przy malowaniu, rysowaniu, przepisywaniu czegoś.</i>
6.	Praca z tekstem – „Planowanie nauki”. Nauczyciel czyta tekst dla uczniów.	Uczniowie indywidualnie pracują z tekstem, czytany przez nauczyciela. Podkreślają kolorowym pisakiem najważniejsze części tekstu. Omawiają najważniejsze zasady planowania nauki.	<i>„Planowanie nauki” – tekst, załącznik 2.</i>	15	
7.	<i>Co nam pomaga w koncentracji uwagi?</i> – praca w zespołach. Nauczyciel porządkuje lub uzupełnia wypowiedzi uczniów.	Uczniowie są podzieleni na 4 zespoły. Pracują z kartą pracy i prezentują wyniki na forum grupy.	<i>Co nam pomaga w koncentracji uwagi?</i> – karta pracy dla czterech zespołów - załącznik 3.	20	<i>Ważne, aby dojść do wniosku, że: Wyeliminowanie tego, co nam przeszkadza, to połowa sukcesu w nauce. Najważniejsza jest nasza motywacja, czyli chęć skupienia się na danym zadaniu. Od tego zależy, jak szybko je ukończymy.</i>
8.	<i>Trening uwagi – ćwiczenie praktyczne. Rozmowa z uczniami na temat tych ćwiczeń, które im się podobają i które mogą wykonywać.</i>	Uczniowie czytają i analizują ćwiczenia zawarte w tekście „Trening uwagi”.	<i>„Trening uwagi” – załącznik 4.</i>	20	<i>Zadajemy uczniom zadanie, aby w ciągu tygodnia wykonali co najmniej jedno z ćwiczeń.</i>
9.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	Na „Mapie samopoczucia” uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: Jak czujecie się po zajęciach?		5	

Załącznik nr 1

Omawiając rezultaty burzy mózgów, można zwrócić uwagę dzieci na fakt, iż czynniki zakłócające naszą koncentrację uwagi dzielą się na dwie główne kategorie:

1. Zewnętrzne przyczyny problemów ze skupieniem uwagi.

Nasza uwaga może być odwracana przez grające radio, telewizor, hałas z ulicy, dzwoniący telefon, jak również brak odpowiednich pomocy do nauki czy bałagan na biurku.

Do pewnego poziomu hałasu można się przyzwyczaić, jednak im trudniejsze zadanie, tym bardziej dezorganizuje on naszą pracę. Publiczność może przez aplauz dopingować sportowców do ogromnego wysiłku. Jednak z chwilą, gdy wymagana jest najwyższa koncentracja, np. przy rzucie karnym – na stadionie zapada zupełna cisza. Dlaczego? Bo koncentracja wymaga ciszy.

Warto o tym pamiętać zwłaszcza, jeśli ktoś jest wielbicielem nauki przy muzyce. Są czynności, przy których muzyka rzeczywiście ułatwia pracę. Należy do nich np. malowanie, ewentualnie przepisywanie tekstu, rysowanie.

Jednak, gdy czeka nas jakaś naprawdę trudna praca umysłowa, nawet lubiana przez nas muzyka może rozpraszać i utrudniać skuteczne wykonanie zadania.

2. Wewnętrzne przyczyny problemów ze skupieniem uwagi.

Nasza uwaga może być rozproszona również przez przyczyny leżące niejako w nas samych – przez nasze myśli, stany i uczucia.

Zmęczenie, strach przed złymi stopniami, smutek albo oczekiwanie na miłą niespodziankę – to wszystko nie pozwala naszemu umysłowi w pełni poświęcić się zadaniu.

Czasami lepiej najpierw odpocząć, przewietrzyć pokój, wyjść na krótki spacer i dopiero wtedy z nową energią zabrać się do pracy.

Załącznik nr 2: Planowanie nauki

Przystępując do odrabiania pracy domowej, pamiętaj o kilku ważnych zasadach:

1. Z uczeniem się jest podobnie jak z uprawianiem sportu. Na początek potrzebna nam jest **rozgrzewka** – łatwe zadania, np.: przejrzanie notatek z lekcji polskiego, wykonanie w miarę łatwego dla nas zadania z matematyki. Potem następuje **główna faza nauki** – odrabiamy ważne zadanie pisemne, jakieś trudniejsze ćwiczenia. Na koniec, kiedy nasza uwaga już nieco słabnie, zostawiamy sobie najprostsze prace. Warto jednak i wtedy zmobilizować się do wysiłku.
2. Najwięcej zapominamy zaraz po nauczeniu się czegoś. Jeśli nie przejrzycie notatek z lekcji w ciągu 24 godzin, to możecie zapomnieć aż 80% ich zawartości. Po kilku dniach będziecie musieli uczyć się tej lekcji właściwie od nowa. **Warto więc odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia, którego były one w szkole lub przynajmniej przejrzeć zeszyty z tych przedmiotów.** Wtedy na drugi dzień lekcje będą mogły być powtarzane i utrwalane, a nie przyswajane od nowa.
3. Czynnikiem utrudniającym uczenie się jest podobieństwo przerabianych tematów, dlatego w miarę możliwości **należy przerabiać kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie**, np. język polski przeplatać rozwiązywaniem zadań z matematyki, zadania pisemne zaś odrabiać na przemian z ustnymi.
4. Niezbędnym elementem skutecznej nauki jest odpoczynek:
 - Zaplanuj przerwy w regularnych odstępach czasu.
 - Pamiętaj, że lepszych jest kilka krótkich przerw niż jedna długa.
 - Zaplanuj dokładnie czas trwania przerw i trzymaj się swojego planu.
 - **Kiedy pracujesz, poświęcaj się wyłącznie pracy. W czasie przerw oddawaj się jedynie odpoczynkowi.**

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak warto się uczyć, zajrzyj do książki: Aha, tak trzeba się uczyć! Autorstwa Lothar Kaiser, wydanej przez Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Imię ucznia

Załącznik nr 3: Co nam pomaga w koncentracji uwagi?

Grupa A

Jak już wiecie, kluczem do skutecznego zapamiętania materiału, którego mamy się nauczyć, jest skupienie na nim uwagi. Koncentracja uwagi jest ważna przy zapamiętywaniu wiadomości, rozwiązywaniu zadań, pisaniu wypracowań, nauce języka obcego – właściwie w czasie każdej pracy umysłowej.

Zastanówcie się więc, co pomaga Wam skupić się na nauce. Spróbujcie znaleźć odpowiedź na następujące pytania: **Jak powinno wyglądać Wasze miejsce do nauki w domu? Jakie powinny znaleźć się tam przedmioty, a czego na pewno być tam nie powinno?**

.....

.....

.....

.....

.....

Grupa B

Jak już wiecie, kluczem do skutecznego zapamiętania materiału, którego mamy się nauczyć, jest skupienie na nim uwagi. Koncentracja uwagi jest ważna przy zapamiętywaniu wiadomości, rozwiązywaniu zadań, pisaniu wypracowań, nauce języka obcego – właściwie w czasie każdej pracy umysłowej.

Zastanówcie się więc, co pomaga Wam skupić się na nauce. Spróbujcie znaleźć odpowiedź na następujące pytania: **Jakie warunki powinny panować w pomieszczeniu, w którym odrabiacie lekcje?**

Jak je osiągnąć?

.....

.....

.....

.....

.....

Grupa C

Jak już wiecie, kluczem do skutecznego zapamiętania materiału, którego mamy się nauczyć, jest skupienie na nim uwagi. Koncentracja uwagi jest ważna przy zapamiętywaniu wiadomości, rozwiązywaniu zadań, pisaniu wypracowań, nauce języka obcego – właściwie w czasie każdej pracy umysłowej.

Zastanówcie się więc, co pomaga Wam skupić się na nauce. Spróbujcie znaleźć odpowiedź na następujące pytania: **O czym dobrze jest myśleć, zabierając się za odrabianie lekcji? O czym należy myśleć, aby móc skupić się na zadaniu?**

.....

.....

.....

.....

.....

Grupa D

Jak już wiecie, kluczem do skutecznego zapamiętania materiału, którego mamy się nauczyć, jest skupienie na nim uwagi. Koncentracja uwagi jest ważna przy zapamiętywaniu wiadomości, rozwiązywaniu zadań, pisaniu wypracowań, nauce języka obcego – właściwie w czasie każdej pracy umysłowej. Zastanówcie się więc, co pomaga Wam skupić się na nauce. Spróbujcie znaleźć odpowiedź na następujące pytania: **W jakim stanie fizycznym najlepiej jest zabierać się za naukę? Jak najlepiej by było, abyśmy się wtedy czuli?**

.....

.....

.....

.....

.....

Załącznik nr 4: Trening uwagi

Czy wiesz, że zdolność koncentracji uwagi można trenować? Poniżej znajduje się propozycja kilku prostych ćwiczeń, których systematyczne stosowanie może podnieść Twoją umiejętność skupienia się na zadaniu. Jeśli uda Ci się chociaż parę z tych ćwiczeń wykonać kilka razy w tygodniu, to już mniej więcej po miesiącu zaczniesz powoli sam dostrzegać rezultaty: łatwiej będzie Ci kierować własną uwagą.

A więc zabieraj się do pracy!

- 1) Połóż przed sobą książkę z jakimś rysunkiem i rysunek ten dokładnie przerysuj. Ale bardzo dokładnie. Potem sprawdź, ile zrobiłeś błędów, co uszło Twojej uwadze. Staraj się pracować możliwie jak najszybciej. Ćwiczenie to powtarzaj co pewien czas, stopniowo z coraz trudniejszymi rysunkami.
- 2) Postaraj się – niejako wbrew sobie! – przez 10 lub 15 minut wyjątkowo uważnie notować to, co mówi nauczyciel i koledzy. Ale rób to właśnie na lekcji z tego przedmiotu, który Cię nie interesuje.
- 3) Leżąc w łóżku przed snem, postaraj się dokładnie sobie przypomnieć, co robiłeś dzisiaj, np. od godziny 16.30 do 17.00. Skup całą uwagę i spróbuj drobiazgowo wymienić wszystkie czynności, jakie w ciągu pół godziny wykonałeś.
- 4) Czy potrafisz patrzeć przez 3–5 minut uważnie na jeden punkt? (np. na klamkę przy drzwiach lub gniazdko kontaktowe na ścianie)? Potrafisz? Spróbuj. Jeśli nie – ogranicz czas uważnego patrzenia najpierw do minuty i potem stopniowo go wydłużaj do 5 minut.

Oznaczenie scenariusza:

IV.4 Blok zajęć warsztatowych uczących efektywnego uczenia się.

Temat zajęć IV.4.3: Zajęcia praktyczne w bibliotece szkolnej.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Wykorzystanie zasobów biblioteki do efektywnego uczenia się.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Umie wyszukać daną informację.
- Zna proste ćwiczenia na odpoczynek w czasie pracy umysłowej.
- Potrafi sporządzić notatkę w oparciu o tekst z czasopisma.

Pomoce dydaktyczne:

- Odpoczynek podczas pracy umysłowej – przykładowe ćwiczenia. – załącznik 1.

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna.

Czas pracy: 1 godzina lekcyjna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Krótka rozmowa o tym, co dobrego wydarzyło się od poprzednich zajęć.			3	<i>Zajęcia w szkolnej bibliotece.</i>
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			2	
3.	Wyszukiwanie informacji – nauczyciel rozdaje kartki z zadaniami dla uczniów.	Uczniowie wyszukują informacji w różnych źródłach dostępnych w bibliotece.	Zasoby biblioteki szkolnej.	15	<i><u>Przykłady zadań:</u> Najdłuższa rzeka w Europie. Królowie polscy. Elementy pogody. Kraj. Liczba ludności w Holandii. Aktualne wydarzenia w twojej okolicy. I inne...</i>
4.	Jak odpoczywać podczas pracy umysłowej? Nauczyciel demonstruje uczniom proponowane ćwiczenia.	Uczniowie robią przerwę i wykonują przykładowe ćwiczenia.	<i>Odpoczynek podczas pracy umysłowej – przykładowe ćwiczenia. – załącznik 1.</i>	5	
5.	Praca z tekstem z czasopisma – sporządzanie notatki.	Uczniowie wybierają sobie dowolne czasopismo. Czytają fragment artykułu i sporządzają z niego notatkę. Prezentują się na forum grupy.	Różne czasopisma dostępne w szkolnej bibliotece.	15	
6.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	Na „Mapie samopoczucia” uczniowie przyklejają wybranego ludzika zgodnie z samopoczuciem, jako odpowiedź na pytanie: <i>Jak czujecie się po zajęciach?</i>		5	

Załącznik nr 1:

Odpoczynek podczas pracy umysłowej – przykładowe ćwiczenia.

1. Wstań, rozprostuj się, możesz się przeciągnąć, poruszaj spokojnie głową.
2. Zrób parę kroków. Przejdź się po pokoju, mieszkaniu, korytarzu.
3. Zrób kilka głębokich wdechów przy otwartym oknie, aby dotlenić umysł.
4. Wykonaj kilka skłonów.
5. Popatrz na zieleń za oknem bądź roślinę w pokoju, w klasie (zielony kolor daje odpoczynek naszym oczom).
6. Napij się wody, herbaty, soku.
7. Wykonaj jedno z ćwiczeń kinezylogii edukacyjnej.
8. Pomyśl o miłych rzeczach, które zrobisz po skończonej pracy. Przecież twoja motywacja to większość sukcesu!



Oznaczenie scenariusza:

IV.5 Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem „JA i GRUPA”.

Temat zajęć IV.5.1: Integracja grupy. Nawiązywanie relacji z innymi – część I.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Integracja grupy.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczniowie:

- Potrafią stworzyć kontrakt grupowy.
- Znają zasady pracy grupowej.
- Rozumieją ważność integracji grupy.
- Biorą udział w zabawach i ćwiczeniach grupowych.
- Potrafią zaprezentować się na forum grupy.
- Potrafią słuchać innych.
- Dzielą się swoimi doświadczeniami i zainteresowaniami.

Pomoce dydaktyczne:

- Arkusze szarego papieru (ok. 15 sztuk).
- „Poznajmy się bliżej” – ćwiczenia integracyjne – załącznik 1.
- Kontrakt grupowy – materiał pomocniczy – załącznik 2.
- Karta ewaluacji „Ja po zajęciach” – załącznik 3.
- Kartki papieru.
- Mazaki.
- Farby plakatowe.
- Nożyczki.

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna,
- metody aktywizujące.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne (135 minut).

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Rozmowa na temat samopoczucia podczas pierwszego spotkania na wyjeździe.	Uczniowie siedzą w kręgu i wypowiadają się, kończąc zdanie „Cieszę się, że tu przyjechałem, ponieważ...”.		15	<i>Pierwsze wypowiedzi dzieci pokazują także ich oczekiwania wobec pobytu wyjazdowego.</i>
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			5	
3.	„Galeria postaci” – tworzenie wizerunków członków grupy. Powstałe postaci mocujemy na ścianie sali zajęć i nadajemy tytuł „JA i GRUPA” (ten napis powinien być w sali przez cały pobyt).	Każdy uczeń kładzie się na podłodze, na arkuszu szarego papieru. Kolega/koleżanka obrysowuje jego postać. Powstaje kontur postaci każdego uczestnika. Uczniowie podpisują swoją „postać” w dowolny sposób.	Szary papier, nożyczki, mazaki.	20	<i>Można zwrócić uwagę na to, jakim imieniem dziecko podpisze swój kontur – może to być jego ulubione zdrobienie.</i>
4.	„Poznajmy się bliżej” – ćwiczenia integracyjne.	Uczniowie biorą udział w zabawach.	„Poznajmy się bliżej” – ćwiczenia integracyjne – załącznik 1.	30	<i>Aktywizujemy wszystkich uczniów w zabawach.</i>
5.	Nauczyciel obserwuje pracę grupy i dopisuje na każdym plakacie początek zdania „Lubię w Tobie...”.	Uczniowie wpisują poznane informacje o członkach grupy na indywidualnych plakatach według zasady, że wpisujemy wyłącznie dobre, miłe rzeczy. Następnie każde z dzieci kończy na plakacie zdanie rozpoczęte przez nauczyciela „Lubię w Tobie...”.	Mazaki.	30	<i>Pamiętamy, że celem naszych wszystkich zajęć jest wzmacnianie poczucia własnej wartości uczniów oraz integracja dzieci wokół wartości.</i>
6.	„Kontrakt grupowy” – tworzenie zasad pracy grupy. Nauczyciel zapisuje wyniki „burzy mózgów” na jednym plakacie. Następnie uczniowie mając pulę 5 punktów, dowolnie przydzielają je wybranym zasadom. Powstałą listę rankingową nauczyciel przepisuje na nowy arkusz z tytułem <i>Kontrakt naszej grupy</i> .	Metodą „Burzy mózgów” uczniowie podają swoje propozycje ważnych dla nich zasad. Po sporządzeniu <i>Kontraktu naszej grupy</i> składają na nim podpis, np. odbijając swoją dłoń umoczoną w farbie.	<i>Kontrakt grupowy – materiał pomocniczy – załącznik 2.</i> Farby plakatowe.	30	
7.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	<i>Uczniowie wypełniają kartę ewaluacji po zajęciach pt. „Ja po zajęciach”.</i>	Karta ewaluacji „Ja po zajęciach” – załącznik 3.	5	

Załącznik nr 1: Zabawy integracyjne – przykłady

1. Poznajmy się

Uczestnicy siedzą w kręgu. Każdy kolejno podaje swoje imię dodając jakieś pozytywne określenie, np. „Janek radosny”, „Mirka świetnie szyje”, itd. Chętni mogą powtórzyć wszystkie imiona z określeniami.

2. Runda zdań niedokończonych

Uczestnicy siedzą w kręgu. Każdy kolejno kończy zdanie „Najbardziej lubię...”, np. lody waniliowe, ciasto mojej mamy, jeździć na rowerze, mieć wolny czas itd.

3. „Kto, tak jak ja?”

Uczestnicy siedzą w kręgu. Nauczyciel rozpoczyna zabawę, mówiąc „Kto tak, jak ja kocha psy?”. Dzieci, które myślą tak samo, wstają z miejsca. Potem siadają, a nauczyciel wyznacza kolejną osobę. Dzieci samodzielnie wymyślają różne przykłady, np. „Kto, tak ja ma niebieskie oczy?” „Ma coś w kolorze czerwonym?” „Zjadł dziś bułkę na śniadanie?” itd. Uczestnicy starają się zapamiętać jak najwięcej informacji o kolegach.

4. „Mocna dłoń”

Dzieci odrysowują swoją dłoń na kartce papieru. Następnie wycinają ją i na każdym palcu wpisują swoją mocną stronę, np. „umiem śpiewać”, „jestem punktualny”, „pomagam mamie” itd. Po wypełnieniu, każdy prezentuje się na forum grupy i dokleja swoją dłoń do plakatu z konturem własnej postaci.

Załącznik nr 2: Kontrakt (czyli zasady obowiązujące w pracy z grupą) obowiązuje uczestników i osobę prowadzącą

Przykład:

1. Szanujemy swój czas:
 - zajęcia zaczynamy punktualnie,
 - zajęcia kończymy punktualnie,
 - nie „uciekamy” z zajęć.
2. Słuchamy innych z uwagą i szacunkiem.
3. Nie poprawiamy wypowiedzi innych.
4. Nie mówimy wulgarnie.
5. Mówimy o sobie i o swoich „problemach” – w swoim imieniu.
6. Pamiętamy o tajemnicy grupy.
7. Gdy zabieramy głos, mówimy zwięźle i na temat.
8. Nie ośmieszamy innych i nie jesteśmy złośliwi.
9. Jesteśmy dyskretni i nie nadużywamy zaufania innych.
10. Mówimy za siebie – nie mamy prawa mówić za innych.
11. Gumę żujemy wyłącznie na przerwach.
12. Mówimy pojedynczo.
13. Nie przeszkadzamy sobie nawzajem.
14. Pozwalamy innym dokończyć wypowiedź.
15. Nie oceniamy.
16. W czasie pracy w małych grupach staramy się ze sobą współpracować.
17. Nie krytykujemy.
18. Możemy odmówić wykonania ćwiczenia, gdy nie czujemy się dobrze.

Każdy członek grupy ma prawo zgłosić ważną dla niego zasadę.

„Ja po zajęciach”

Zaznacz w skali od 0 do 10 punktów, co myślisz o dzisiejszych zajęciach – 0 punktów oznacza ocenę najniższą, a 10 – najwyższą.

Czy podobały Ci się zajęcia? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów	Jak czujesz się po zajęciach? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów
Czy dowiedziałeś się czegoś nowego? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów	Jak oceniasz współpracę w grupie? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów

Imię ucznia

„Ja po zajęciach”

Zaznacz w skali od 0 do 10 punktów, jak oceniasz swoje samopoczucie na dzisiejszych zajęciach – 0 punktów oznacza ocenę najniższą, a 10 – najwyższą.

Czy podobały Ci się zajęcia? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów	Jak czujesz się po zajęciach? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów
Czy dowiedziałeś się czegoś nowego? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów	Jak oceniasz współpracę w grupie? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 punktów

Imię ucznia

Oznaczenie scenariusza:

IV.5 Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem „JA i GRUPA”.

Temat zajęć IV.5.1: Integracja grupy. Nawiązywanie relacji z innymi – część II.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Integracja grupy.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczniowie:

- Znają zasady pracy grupowej.
- Rozumieją ważność integracji grupy.
- Biorą udział w zabawach i ćwiczeniach grupowych.
- Potrafią zaprezentować się na forum grupy.
- Poznają się wzajemnie.
- Słuchają innych.

Pomoce dydaktyczne:

- Autoprezentacja – Karta pracy – załącznik 1.
- Nawiązywanie relacji z innymi – scenki – załącznik 2.
- „Tajemnicza wyprawa” – załącznik 3.
- „Bajka o czterech królewiczach” z instrukcją dla nauczyciela – załącznik 4.
- Karta ewaluacji „Ja po zajęciach” – załącznik 3 (scenariusz 19).

Metody pracy:

– praca grupowa.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne (135 minut).

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy.			2	
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			3	
3.	Ćwiczenia w autoprezentacji. Nauczyciel rozdaje uczniom <i>Karty pracy</i> . Po uzupełnieniu przez dzieci, prowadzi prezentację na forum grupy. <i>Karty pracy</i> zbiera do dokumentacji zajęć.	Uczniowie uzupełniają <i>Kartę pracy</i> – samodzielnie przygotowują autoprezentację w oparciu o kartę. Prezentują się na forum grupy. Nagradzają brawami wypowiedź każdego ucznia.	<i>Autoprezentacja</i> – Karta pracy – załącznik 1.	45	<i>Przypominamy uczniom, że mogą skorzystać ze swojego plakatu – zajęcia 19. Zwracamy uwagę na przestrzeganie Kontraktu grupy. Przerywamy zajęcia po 2-3 prezentacjach i proponujemy dowolne ćwiczenia rozluźniające.</i>
4.	Budowanie figur – zabawa ruchowa.	Uczniowie w grupach 3-4-osobowych budują figury. Grupa zgaduje, co przedstawiają, np. statek, rakieta, słoń, taczka, itp. Każda grupa wykonuje co najmniej 2 figury.			<i>Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo oraz dobre samopoczucie dzieci.</i>
5.	Nawiązywanie relacji z innymi – scenki.	Uczniowie w parach losują propozycję scenki i przedstawiają ją na forum grupy. Prezentacje nagradzamy brawami.	<i>Nawiązywanie relacji z innymi</i> – scenki – załącznik 2.		
6.	„Tajemnicza wyprawa” zabawa w dwóch grupach.	Uczniowie losują 2 rodzaje cukierków i dzielą się na dwie grupy. Postępują zgodnie z instrukcją do zabawy. Następnie wzajemnie dzielą się wrażeniami z „wyprawy”.	„Tajemnicza wyprawa” – załącznik 3.		<i>Zwracamy uwagę na to, aby uczniowie przestrzegali reguł zabawy.</i>
7.	Co to jest kompromis?	Uczniowie kończą zdanie „Żeby się dogadać, musiałem...” . Powstają wskazówki dochodzenia do kompromisu.			<i>O kompromisie będziemy więcej mówili na zajęciach kolejnego wyjazdu, ale warto już teraz to zasygnalizować.</i>
8.	„Bajka o czterech królewiczach, czyli jesteśmy różni” – ćwiczenie przybliżające temperament człowieka.	Uczniowie wybierają kartkę w jednym z czterech kolorów: żółty, czerwony, niebieski i zielony. Słuchają bajki. Dzielą się swoimi przemyśleniami. Wycinają dowolny kształt (np. zwierzę, kwiat, figurę) i nakleja ją na swój plakat (z zajęć 19).	„Bajka o czterech królewiczach” z instrukcją dla nauczyciela – załącznik 4.		<i>Nie stosujemy terminologii psychologicznej w nazywaniu typów temperamentu. Chodzi nam o to, aby uczniowie wyciągnęli wniosek, że choć bardzo się różnimy, możemy dobrze współpracować i każdy jest w grupie potrzebny.</i>
9.	Podsumowanie i wnioski. Samopoczucie po zajęciach.	Uczniowie wypełniają kartę ewaluacji po zajęciach pt. „ <i>Ja po zajęciach</i> ”.	Karta ewaluacji „ <i>Ja po zajęciach</i> ” – załącznik 3 (scenariusz 19).		

Załącznik nr 1: Autoprezentacja – karta pracy

Dokończ podane zdania. Przygotuj się do autoprezentacji na forum grupy.

Spróbuj zapamiętać swoje wypowiedzi.

Może uda Ci się przedstawić siebie bez zaglądania do kartki?

1. Mam na imię
 2. Chodzę do klasy.
 3. Moja rodzina składa się z
 4. Mieszkam w
 5. W szkole najbardziej lubię
 6. Najlepiej radzę sobie z
 7. Interesuję się
 8. W wolnym czasie najchętniej
 9. Moim marzeniem jest
 10. Chciałbym/chciałabym osiągnąć sukces
-

Załącznik nr 2: Nawiązywanie kontaktów z innymi – propozycja scenek

Często znajdujemy się w trudnych sytuacjach. Potrzebujemy nawiązać kontakt z innymi osobami, poprosić o pomoc czy wytłumaczyć jakieś zdarzenie.

Jak możecie postąpić w podanych sytuacjach?

1. Podczas gry w piłkę na szkolnym podwórku doszło do zbitcia szyby w magazynku pani woźnej. Nikt z was nie zrobił tego celowo. Wytłumaczcie to zajęście nauczycielowi dyżurującemu.
2. Jedziesz autobusem. Podczas kontroli biletów stwierdzasz, że nie masz biletu ze sobą. Co powiesz kontrolerowi?
3. Kiedy byłeś w domu sam i właśnie wynosiłeś śmieci, przypadkowo zatrzasnęły się drzwi wejściowe. Idziesz do sąsiadów po pomoc. Co powiesz?
4. Twoja szkolna legitymacja „uprała się” w kieszeni spodni. Musisz iść do sekretariatu szkoły i postarać się o nowy dokument. Jak to załatwisz?
5. Umówiłeś się z kolegami do kina. Wcześniej kupiliście bilety, których Ty zapomniałeś zabrać z domu. Co powiesz kolegom?

Załącznik nr 3: Tajemnicza wyprawa

Wyobraźcie sobie, że wylosowaliście udział w Tajemniczej Wyprawie, w której weźmie udział wiele drużyn z całego świata.

Wasze wrażenia i sposób, w jaki sobie poradzicie, będą potem opublikowane w pięknej książce.

Wyprawa trwa dwa dni i cały ten czas, także w nocy, spędzicie w lesie. Waszym zadaniem jest obserwowanie zjawisk przyrody i prowadzenie kroniki z wyprawy.

Możecie zabrać ze sobą różne rzeczy, aby przetrwać w lesie. Podejmijcie grupową decyzję, które **dziesięć** przedmiotów spośród dwudziestu pięciu wymienionych niżej macie zabrać na wyprawę.

Uzeregujcie wybrane przedmioty: od najważniejszego (ten oznaczcie jako 10) do najmniej ważnego (oznaczcie jako 1). Decyzje wolno podejmować wyłącznie drogą **wspólnych ustaleń**.

Nie wolno poddawać poszczególnych propozycji **głosowaniu** ani przeprowadzać **losowania**.

Spis przedmiotów do wyboru:

1. 3 ręczniki
2. Paczka porcjowanego jedzenia na tydzień dla jednej osoby
3. Proszek do prania
4. Latarka
5. 2 pudełka czekoladowych batonów
6. Mapa Polski
7. Plandeka z plastiku
8. Małe radio z bateriami
9. Podręcznik dla majsterkowiczów
10. Koc wełniany
11. 4 metry nylonowego sznura
12. Komplet przyborów szkolnych z zeszytem
13. 1 opakowanie aspiryny
14. Płyn odstraszający mrówki
15. Zapałki
16. Lusterko
17. 5 butelek mineralnej wody
18. Kolorowe czasopisma młodzieżowe
19. 4 poduszki
20. Wiadro

Lp.	Nazwa przedmiotu	Ilość punktów
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Załącznik nr 4: Bajka o czterech królewiczach – instrukcja dla nauczyciela

Mamy przygotowane kartki kolorowego papieru w czterech kolorach: czerwonym, żółtym, niebieskim i zielonym po 6-8 w jednym kolorze.

Prosimy, aby uczniowie wybrali sobie jeden kolor; może to być kolor, który lubią lub po prostu ten, który akurat im się spodoba. Dzieci kładą wybraną kartkę przed sobą, a my czytamy „Bajkę o czterech królewiczach”.

BAJKA O CZTERECH KRÓLEWICZACH

Dawno, dawno temu we wspaniałym zamku żyli wraz z rodzicami czterej królewicze. Zamek otoczony był wysokim murem, w którym była tylko jedna furtka, a klucz do niej mieli królewscy rodzice. Królewicze wspólnie spędzali wiele czasu. Jako rodzeństwo byli do siebie bardzo podobni, ale też znacznie się różnili. Uczyli się, bawili, psocili.

W miarę upływu czasu rośli i rosła w nich ochota zobaczenia świata poza murem. Chłopcy dwukrotnie prosili już rodziców o pozwolenie wyjścia na zewnątrz. Król i królowa nie zgadzali się jednak, tłumacząc królewiczom, że są jeszcze zbyt mali i niedoświadczeni, aby wyruszyć w wielki świat. Aż pewnego dnia, gdy królewicze poprosili po raz trzeci, rodzice po chwili namysłu, wręczyli im klucze od furty i pozwolili opuścić mury zamku.

Wielka radość wstąpiła w serca chłopców. Natychmiast rozpoczęli przygotowania do wyprawy. Pierwszy z królewiczów pobiegł do swoich komnat. Ze śpiewem na ustach i okrzykami radości zaczął pakować się do drogi. Z rozmachem pootwierał wszystkie swoje szafy, kufry i skrzynie, wyrzucił ich zawartość na podłogę, przymierzał różne stroje. Robił dookoła siebie moc zamieszania i bałaganu. W marzeniach widział siebie zdobywcą najwyższych gór, odkrywcą nieznanych lądów, pogromcą dzikich zwierząt. Gotowy do drogi sięgnął po raz ostatni do szafy i wyciągnął z niej płaszcz w kolorze czerwonym. Okrył się nim i wrócił do braci.

W tym czasie drugi królewicz energicznie przemierzał swoje komnaty. Lekko zdenerwowany, krytycznym okiem spoglądał na swoje ubrania. Wiele z nich próbował przymierzyć, ale robił to zbyt niecierpliwie, zbyt gwałtownie. W efekcie w krótkim czasie brodził w stercie poszarpanych, pogniecionych, pozbawionych guzików ubrań. Był coraz bardziej zły. Gniewnie mrucał coś pod nosem. W końcu zerwał z wieszaka płaszcz w kolorze żółtym, owinął się nim, trzasnął drzwiami tak, że zadźwięczały szyby w całym zamku i dołączył do braci.

Do wyprawy przygotowywał się także trzeci królewicz. Powoli i dokładnie pakował swój plecak. Starannie sprawdzał, czy wszędzie są przyszyte guziki, czy nie ma dziur. Dobierał stroje na każdy typ pogody. Nie śpieszył się. Wiedział, że od starannego przygotowania mogą zależeć lisy wyprawy. Na końcu uporządkował komnaty i okrył się płaszczem koloru zielonego. Zanim dołączył do braci, zajrzał jeszcze do zamkowej spiżarni i zabrał spory zapas jedzenia.

Najdłużej trwały przygotowania ostatniego – czwartego królewicza. Ten stanął pośrodku swoich komnat i zapłakał gorzko. Zupełnie nie wiedział, co ma ze sobą zabrać, jak się przygotować. Bezradnie rozglądał się dookoła, trochę bał się tej podróży, wołał zostać w domu. Popędzany przez braci, ciężko westchnął i wyciągnął z kufra płaszcz w kolorze niebieskim.

Czterej królewicze pożegnali się z rodzicami, przekręcili klucz w furcie i z niecierpliwością wyruszyli w świat.

Pierwszy biegnie Czerwony. Podskakuje, pogwizduje, wymachuje rękami, co chwila słysząc jego radosne okrzyki, bo jest szczęśliwy z samego faktu podróżowania, czuje, że już za zakrętem czeka go kolejna przygoda. Nie dostrzega drzew rosnących po drodze. Za nim energicznie kroczy Żółty. Mocno i pewnie stawia kroki, patrzy przed siebie, nie rozgląda się dookoła. Odwraca się do tyłu, co i rusz pohukując na swoich braci: „Chodźcie szybciej”.

Jako kolejny, powoli i spokojnie, idzie Zielony. Kroki stawia rozważnie, omija kamienie i kałuże, żeby

nie zniszczyć i nie pobudzić bućków i od czasu do czasu sięga do zapasów jedzenia (cukierek, ciasteczko, jabłuszko – trzeba przecież dbać o siebie).

Pochód zamyka Niebieski. Idzie wolno, rozglądając się dookoła. Z zachwytem szeroko otwiera oczy. Świat wydaje mu się taki piękny, taki niezwykły. Zatrzymuje się przy kwiatkach, liściach drzew. Niestety, bracia Czerwony i Żółty ciągle go popędzają: „Szybciej, szybciej”. Z żalem więc musi opuszczać to, co dopiero zaczął poznawać.

Bracia dotarli do brzegów rzeki. Nie było jednak mostu. Nagle Czerwony dostrzegł kołyszącą się na falach łódkę. Czerwony krzyknął: „Płyniemy” i bez chwili namysłu wskoczył do niej, złapał za wiosła, zaczął nimi wymachiwać na prawo i lewo. Po chwili w łódce był także Żółty. Usiadł na dziobie i powiedział: „Płyniemy pod warunkiem, że będziecie mnie słuchali”. Chciał objąć dowództwo przeprawy, poganiał pozostałych braci. Zielony powiedział: „Zaraz, zaraz, najpierw sprawdzimy, czy ona jest bezpieczna” i starannie sprawdził, czy łódź jest solidna, czy nie ma dziur. Zajął miejsce z tyłu. Największy kłopot był z Niebieskim. Był wręcz przerażony perspektywą takiej podróży. Stał bezradnie na brzegu, a po policzkach płynęły mu łzy. Powiedział: „Poczekajcie, ja jeszcze wszystkiego nie obejrzałem”. Bracia nie słuchali, tylko wciągnęli go do łódki.

Tak się szamotali, rozchlapując wodę, że nagle wiosła wypadły Czerwonemu z ręki i popłynęły z nurtem rzeki. Żółty aż zsiniał ze złości. Między nim a Czerwonym wybuchła awantura. W tym momencie dał się słyszeć nieśmiały szepc Niebieskiego, że tak naprawdę nic wielkiego się nie stało. Woda jest spokojna, niezbyt głęboka, a płynąć z prądem też jest przyjemnie. W końcu gdzieś przecież dobiją do brzegu. Bracia posłuchali rady Niebieskiego. Czerwony powiedział: „Nie ma co się przejmować, gdzieś dopłyniemy”. Żółty powiedział: „to wszystko przez to, że mnie nie słuchaliście”. Wreszcie umilkli i podziwiali piękno okolicy. Niebieski umiłował im czas śpiewem i wierszami, zachwycał się odbiciem promieni słonecznych w wodzie, pluskiem pływających ryb. Zielony częstował wszystkich swoimi zapasami, Czerwony bawił swoim śmiechem, a Żółty pilnował bezpieczeństwa.

Wieczorem dotarli na brzeg wyspy. Zapadła noc. Czerwony położył się pod pierwszym drzewem i natychmiast usnął, Żółty podsunął sobie trochę siana i także szybko położył się spać. Zielony poszedł do lasu, nazbierał mchu i trawy, zrobił z nich łóżko, sprawdził, czy jest wygodne i dopiero wtedy położył się spać, a Niebieski jeszcze długo nie mógł zasnąć, wpatrywał się w gwiazdy i przeżywał wszystko, co wydarzyło się tego dnia.

Czterej królewicze nigdy nie wrócili do swojego zamku. Do dziś wędrują po świecie. Są zawsze razem. Czasem się kłócą, ale bardzo, bardzo się kochają. Ty też na pewno kiedyś ich spotkasz.

Po przeczytaniu bajki rozmawiamy z uczniami o ich wrażeniach. Pytamy, czy wybrany przez nich kolor i cechy jednego z królewiczów pasują do nich samych.

W podsumowaniu możemy omówić główne cechy królewiczów:

Czerwony – ma siłę i energię do działania, niczego się nie boi i dodaje grupie odwagi. Jest wizjonerem, ale może nie zauważyć szczegółów na swojej drodze lub nie dostrzegać niebezpieczeństw.

Żółty – potrafi podzielić zadania i także ma wiele energii. Czasem jednak zbyt pochopnie wywołuje emocje.

Zielony – zawsze wie, gdzie co leży, lubi planować i postępować według planu. Źle się bez niego czuje. Jednak jest dość wolny.

Niebieski – potrafi zobaczyć to, czego inni nie dostrzegają. Jest wrażliwy i często boi się zrobić pierwszy krok.

Oznaczenie scenariusza: IV.5

Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem JA i GRUPA

Temat zajęć IV.5.2: Zasady dobrej komunikacji. Asertywność – część I.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Poznanie zasad dobrej komunikacji.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczniowie:

- Rozumieją wagę komunikacji międzyludzkiej.
- Znają i stosują zasady dobrej komunikacji.
- Wiedzą, jakie są bariery w komunikacji.
- Pokonują bariery komunikacyjne, np. dbają o spokój podczas wypowiedzi, mówią wyraźnie i na temat.

Pomoce dydaktyczne:

- Zabawy komunikacyjne – załącznik 1.
- Ćwiczenia w komunikacji – czytanie tekstów – załącznik 2.
- Zasady dobrej komunikacji – załącznik 3.
- Małe karteczki samoprzylepne.
- Szary papier, mazaki.
- Ołówki.
- Czasopisma dowolne.
- Karta ewaluacji.
- „Ja po zajęciach” – załącznik 3 (scenariusz 19).

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne (135 minut).

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy.	Uczniowie witają się, podając sobie rękę i mówiąc coś miłego.		4	
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			1	
3.	Wprowadzenie do tematu komunikacji – wprawki pantomimiczne.	Uczniowie pokazują czynności, np. przechodzenie po kamieniach, dekorowanie tortu, gotowanie zupy, gra w piłkę itp. Pozostali odgadują, co przedstawia kolejny uczeń.		10	
4.	Co to jest komunikacja? – mapa mentalna. Elementy komunikacji: nadawca, odbiorca i komunikat.	Na arkuszu szarego papieru uczniowie rysują dużą mapę mentalną pt. <i>Komunikacja</i> . Podają różne propozycje.	Szary papier, mazaki.	15	<i>Skupiamy się na tych elementach, które dotyczą komunikacji między ludźmi. Rysujemy trójkąt Nadawca – Odbiorca – Komunikat.</i>
5.	Cechy dobrego odbiorcy i nadawcy – praca w dwóch grupach.	Na środku dużego arkusza papieru uczniowie rysują okrąg, w którego wnętrzu wpisują słowa DOBRY NADAWCA (grupa 1) lub DOBRY ODBIORCA (grupa 2). Każdy z członków grupy wypisuje na co najmniej trzech małych karteczkach cechy dobrego nadawcy lub odbiorcy (jeden zapis na jednej karteczce). Następnie dzieci przyklejają karteczki na swój plakat, tworząc promienie słońca (zbliżone zapisy przyklejają jeden za drugim). Cała grupa analizuje przedstawione cechy.	Szary papier, mazaki, małe samoprzylepne karteczki, ołówki	20	<i>Przykładowe cechy: skupia uwagę, mówi wyraźnie, patrzy w oczy, uważnie słucha, mówi na temat, nie ocenia, nie przerywa, skupiony na rozmowie, jest szczerzy, dopytuje itd.</i>
6.	Zabawy komunikacyjne – „Cytryna”, „Jaki to tytuł?”.	Uczniowie biorą udział w proponowanych zabawach.	Zabawy komunikacyjne – załącznik 1.	15	<i>Dbamy o to, aby każde z dzieci brało aktywny udział w zabawach.</i>
7.	„Jak porozumiewają się ludzie?” – różne sposoby komunikacji.	Uczniowie wspólnie wypisują różne sposoby komunikacji, np. słowo, gest, mimika twarzy, ton głosu, sposób, w jaki stoimy, siedzimy, patrzymy na rozmówcę. <u>Podają konkretne przykłady</u> (scenki, demonstracja).		20	<i>Zwracamy uwagę, aby każda propozycja była omówiona i pokazana.</i>
8.	Ćwiczenia w komunikacji – czytanie tekstów.	Uczniowie czytają tekst z uwzględnieniem polecenia.	Ćwiczenia w komunikacji – czytanie tekstów – załącznik 2.	20	
9.	Dobra komunikacja – tworzenie zasad. Nauczyciel zapisuje je na szarym papierze.	Uczniowie pod kierunkiem nauczyciela tworzą zbiór zasad dobrego słuchania.	Zasady dobrej komunikacji – załącznik 3.	20	<i>*Jeżeli wyjazd przebiega przed zajęciami szkolnymi o komunikacji (scenariusz 11), to należy zrealizować je podczas wyjazdu.</i>
10.	Podsumowanie zajęć.	Uczniowie podsumowują temat, kończąc zdania: np. <i>W komunikacji najważniejsze jest...</i> <i>Dobry słuchacz...</i>		5	
11.	Samopoczucie po zajęciach.	Uczniowie wypełniają kartę ewaluacji po zajęciach pt. „ <i>Ja po zajęciach</i> ”.	Karta ewaluacji „ <i>Ja po zajęciach</i> ” – załącznik 3 (scenariusz 19).	5	

Załącznik nr 1: Zabawy komunikacyjne

1. „Cytryna”

Odegrajcie przedstawione sytuacje, posługując się jedynie słowem CYTRYNA.

Sytuacje do odegrania:

- Potrzebujesz 5 złotych na loda. Prosisz rodziców o pieniądze.
- Zgubiłeś płytę CD, którą pożyczyłeś od kolegi. Chcesz go za to przeprosić.
- Wygrałeś wyścig na lekcji wf-u. Cieszysz się z tego i mówisz o tym bratu.
- Pożyczyłaś koleżance spinkę do włosów, która ona zgubiła. Jesteś na nią zła.

2. „Zgadnij, jaki to tytuł?”

Przedstaw tytuły filmów lub książek za pomocą gestów.

Np. *Czterej pancerni i pies.*

Ten obcy.

Gwiezdne wojny.

Harry Potter

Załącznik nr 2: Ćwiczenia w komunikacji – czytanie tekstów

Wybierz sobie dowolny fragment tekstu z czasopisma (4–5 zdań).

Przeczytaj go zgodnie z poleceniem.

1. Przeczytaj tak, jak się czyta bajkę małemu dziecku.
2. Przeczytaj tak, jak sprawozdawca sportowy komentuje ostatnie metry wyścigu.
3. Przeczytaj tak, jak ksiądz głosi kazanie.
4. Przeczytaj, jakbyś bardzo się śpieszył.
5. Przeczytaj, jakbyś o coś prosił.

**Dzieci mogą wymyślić własne propozycje.*

Załącznik nr 3: Materiał pomocniczy – zasady aktywnego słuchania

1. Skoncentruj się na osobie, która do Ciebie mówi. *(Daj znać, że to, co mówi jest dla Ciebie naprawdę ważne).*
2. Mów o tym, jak rozumiesz to, co usłyszałeś *(np. Chcesz powiedzieć, że... O ile dobrze zrozumiałem, to... Z tego, co mówisz wynika, że...).*
3. Jeśli czegoś nie rozumiesz – pytaj o to *(np. Jest to dla mnie niejasne..., Niedokładnie zrozumiałem...).*
4. Jeśli wczuwasz się w to, co przeżywa rozmówca – powiedz mu o tym *(np. Widzę, że trudno ci o tym mówić..., Wyobrażam sobie, jak musiałeś się przestraszyć...).*
5. Nie oceniaj, nie krytykuj, nie pouczaj.
6. Zaczynaj zdania od „Ja...” lub „Mnie...”.
7. Wyrażaj swoje uczucia, myśli i przeżycia jasno, szczerze, uczciwie.
8. Patrz rozmówcy w oczy.
9. Mów wyraźnie.
10. Zachowuj odpowiednią odległość od rozmówcy.
11. Zachowuj zgodność gestów i wyrazu twarzy ze słowami.

Oznaczenie scenariusza:

IV.5 Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem JA i GRUPA

Temat zajęć IV.5.2: Zasady dobrej komunikacji. Asertywność – część II.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Zachowania asertywne.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczniowie:

- Znają zasady pracy grupowej.
- Potrafią nazwać swoje emocje.
- Tworzą komunikat „JA”.
- Potrafią „mówić NIE”.
- W sytuacjach ćwiczeniowych potrafią formułować komunikat „NIE”, np. „Nie wezmę udziału w bójce!”

Pomoce dydaktyczne:

- Lista uczuć - materiał pomocniczy – załącznik 1.
- Czuję się... - Karta pracy – załącznik 2.
- Budowanie komunikatu JA – materiał pomocniczy – załącznik 3.
- Komunikat JA – ćwiczenia – załącznik 4.
- Mówienie NIE – załącznik 5.
- Ćwiczenie w budowaniu komunikatu NIE – pytania – załącznik 6.
- „Ja po zajęciach” – załącznik 3 (scenariusz 19).

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne (135 minut).

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy.	Uczniowie witają się podając sobie rękę i mówiąc coś miłego.		4	
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			1	
3.	Nasze emocje – wprowadzenie. Nauczyciel wprowadza dzieci do zadań związanych z nazywaniem uczuć.			5	Zwracamy uwagę dzieci na fakt, że w codziennym życiu obok rozumu i logicznego myślenia ważne są uczucia i stany emocjonalne. Uświadamiamy uczniom, że zarówno emocje, jak i rozum są ważne w naszym życiu.
4.	Lista uczuć – burza mózgów. Omówienie zapisów. <i>Co to są emocje pozytywne? Czym są emocje negatywne? Czy wszystkie uczucia możemy przyporządkować do którejś z kategorii? (np. zaskoczenie). Czy wszystkie emocje są nam potrzebne?</i>	Uczniowie wymieniają znane im uczucia i stany emocjonalne. Zapisujemy je na arkuszu papieru.	<i>Lista uczuć</i> – materiał pomocniczy dla nauczyciela – załącznik 1. Arkusz papieru, mazaki.	15	Zwracamy uwagę dzieci na to, że w życiu konieczne są wszystkie emocje. <i>Np. czasem złość powoduje wpływ energii do działania, strach dodaje nam siły, lęk informuje, że grozi nam coś złego.</i>
5.	Czuję się... – wprowadzenie do budowania komunikatów JA.	Uczniowie uzupełniają Kartę pracy – <i>Czuję się...</i> Odczytują wypowiedzi na forum grupy. Wspólnie omawiają swoje zdania.	<i>Czuję się...</i> – Karta pracy – załącznik 2.	20	Zwracamy uwagę na te zdania, w których pojawiają się „inni ludzie”, np. „Lubię, gdy mama jest w domu”. „Złoszczę się, gdy brat zabiera mi grę”.
6.	Budowanie komunikatu JA. Zapisujemy na tablicy: „czuję się... gdy ty... ponieważ...”.	Uczniowie podają przykłady. Zapisujemy je na arkuszu papieru, np. Czuję się lekceważony, gdy spóźniasz się, ponieważ nie mogę wyjść z domu.	<i>Budowanie komunikatu JA – materiał pomocniczy</i> – załącznik 3.	15	Budowanie komunikatu JA – materiał pomocniczy – załącznik 3.
7.	Budowanie komunikatu JA – ćwiczenia.	Uczniowie dzielą się na trzy grupy i wykonują ćwiczenia z Karty Pracy.	<i>Komunikat JA – ćwiczenia</i> – załącznik 4.	15	
8.	Scenki z wykorzystaniem komunikatu JA.	Uczniowie w parach przygotowują i przedstawiają całej grupie przykłady komunikatów JA w konkretnych sytuacjach.		20	<i>Np. Cieszę się, że oddałeś mi książkę na czas. Jestem dumna, gdy starasz się nadrobić zaległości. Można też wykorzystać przekłady z Karty ćwiczeń – załącznik 4.</i>
9.	Jak powiedzieć „NIE”? Nauczyciel podaje zasady skutecznego mówienia „NIE”.		<i>Mówienie NIE</i> – załącznik 5.	5	<i>Zasady można zapisać na dużym arkuszu lub mieć przygotowane do wywieszenia w sali.</i>
10.	Ćwiczenie w budowaniu komunikatu „NIE”. Nauczyciel zadaje pytania.	Dzieci siedzą w kręgu i odpowiadają na pytania nauczyciela. Przy odpowiedzi wstają z miejsca i postępują według zasad.	<i>Ćwiczenie w budowaniu komunikatu NIE – pytania</i> – załącznik 6	10	Zwracamy uwagę, że nie przepraszamy i nie podajemy powodu odmowy. Ważne jest uświadomienie dzieciom, że powód odmowy może być wykorzystany przez rozmówcę
11.	Mówienie „NIE” – scenki.	Uczniowie w parach przygotowują i przedstawiają całej grupie przykłady komunikatów „NIE” w konkretnych sytuacjach.		15	<i>Dzieci samodzielnie wymyślają przykładowe sytuacje z życia. Ważne, aby same zobaczyły, że takich sytuacji jest wiele.</i>
12.	Samopoczucie po zajęciach.	Uczniowie wypełniają kartę ewaluacji po zajęciach pt. „Ja po zajęciach”.	Karta ewaluacji „Ja po zajęciach” – załącznik 3 (scenariusz 19).	5	

Załącznik nr 1: Lista uczuć i stanów emocjonalnych – materiał pomocniczy

Ból	Miłość	Radość	Złość
Ciekawość	Nienawiść	Smutek	Zdziwienie
Duma	Nuda	Strach	Żal
Gniew	Przyjemność	Przerażenie	Zaskoczenie
Furia	Poczucie winy	Obrzydzenie	Zadowolenie
Lekceważenie	Pogarda	Szczęście	Wściekłość

Załącznik nr 2: Czuję się... gdy... – Karta pracy

1. Czuję się smutny, gdy.....
2. Jest mi miło, gdy.....
3. Przykro mi, kiedy.....
4. Jestem zadowolony, gdy.....
5. Martwię się, kiedy
6. Wściekam się, kiedy.....
7. Jestem dumny, gdy
8. Czuję się winny, gdy
9. Cieszę się, kiedy
10. Zaskakuje mnie, gdy

Imię ucznia

Załącznik nr 3: Budowanie komunikatu JA – materiał pomocniczy

Zachowanie innych ludzi czasem wywołuje w nas negatywne emocje, jesteśmy źli, zdenerwowani czy zawiedzeni. Nasze emocje wyrażamy w sposób gwałtowny, czasem bardzo przykry dla innych: krzyczymy, obrażamy kogoś, oskarżamy, wytykamy wszystkie błędy. Np. ktoś zgubił naszą rzecz, a my stwierdzamy, że „nigdy nie można na nim polegać, że zawsze coś gubi i w ogóle jest do niczego”. W takich wypowiedziach dominuje negatywna ocena drugiej osoby.

Wtedy nasz rozmówca odpiera atak, także nas o coś oskarża lub atakuje i w rezultacie żadne z nas nie mówi o tym, co czuje ani co myśli.

Nie jest nam łatwo mówić o swoich uczuciach, zwłaszcza o tych trudnych. Łatwiej kogoś zaatakować, niż powiedzieć, co naprawdę czujemy i o co nam chodzi.

Można to zrobić w taki sposób, że nikogo nie urazimy, a powiemy to, co jest dla nas ważne.

Ten sposób, to **komunikat JA**.

1. Jest mi przykro,... (moje uczucie)
2. ... kiedy mnie nie słuchasz....(twoje zachowanie)
3. ...bo czuję się lekceważony (uzasadnienie).

Np. „Cieszę się, że przyszedłeś punktualnie, bo nie lubię spóźniania.

Jestem zadowolona, że posprzątałeś pokój, bo lubię u ciebie porządek.

Boję się, kiedy się kłócimy, bo potem jestem smutny”.

To nie jest łatwe, ale warto się starać!

Komunikaty JA są podstawą dobrych relacji między ludźmi.

Załącznik nr 4: Komunikat JA – Karta pracy

Często mówimy tak:	A komunikat JA powinien być taki:
Ty to zawsze coś popsujesz!	Przykro mi, że zepsułeś mój długopis, bardzo go lubiłem.
Jesteś beznadziejny.	
Ciągłe przeszkadzasz.	
Bez przerwy narzekasz.	
Ciągłe są z tobą kłopoty.	
Tobie się nigdy nic nie podoba!	

Załącznik nr 5: Mówienie NIE – zasady

Każdy ma prawo odmówić, sprzeciwić się, nie pozwolić na coś
– mam prawo powiedzieć NIE.

Zasady:

1. Stoję prosto.
2. Patrzę w oczy rozmówcy.
3. Mówię pełnym głosem.
4. Wyraźnie wypowiadam NIE.

Załącznik nr 6:

Ćwiczenie w budowaniu komunikatu NIE – przykładowe pytania dla nauczyciela

Nauczyciel zadaje pytania kolejnemu dziecku.

Zadaniem ucznia jest powstanie z miejsca i powiedzenie wyraźnie,

np. „Nie, nie mogę pójść z tobą”.

1. Czy możesz pożyczyć mi 10 złotych?
2. Czy weźmiesz aparat na wycieczkę?
3. Czy pójdziesz ze mną na piwo?
4. Czy zaprosisz mnie do siebie do domu?
5. Czy pójdziemy dziś na wagary?
6. Czy dasz mi klucz do swojego domu?
7. Czy spotkasz się ze mną?
8. Czy zapalisz sobie?
9. Czy pokażesz mi swój pamiętnik?
10. Czy przyniesiesz do szkoły nową grę?

Oznaczenie scenariusza:

IV.5 Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem JA i GRUPA

Temat zajęć IV.5.3: Współpraca i współdziałanie – część I.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Współpraca i współdziałanie w grupie.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczniowie:

- Rozumieją istotę współpracy i współdziałania w grupie.
- Potrafią dzielić się zadaniami według własnych możliwości, zainteresowań itp.
- Wiedzą, że indywidualny sukces jest sukcesem grupy.
- Czują odpowiedzialność za wykonanie przydzielonego zadania.
- Potrafią zaprezentować się na forum grupy.
- Biorą udział w zabawach i ćwiczeniach grupowych.

Pomoce dydaktyczne:

- Papier kolorowy, kolorowe gazety, kleje, nożyczki, mazaki, farby, kredki.
- Kto mnie uratuje? – instrukcja do zabawy – załącznik 1.
- Tematy przedstawienia – załącznik 2.
- Przygotowanie przedstawienia – Karta pracy – załącznik 3.
- „Ja po zajęciach?” – załącznik 3 (scenariusz 19).

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne (135 minut).

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy.	Uczniowie witają się podając sobie rękę i mówiąc coś miłego.		4	
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			1	
3.	<i>Czarodziejska kraina</i> – wspólne tworzenie pracy plastycznej.	Uczniowie w trzech grupach wykonują elementy do <i>Czarodziejskiej krainy</i> : 1. grupa – dom 2. grupa – ludzie 3. grupa – przyroda Przyklejają je na wspólnym plakacie.	Papier kolorowy, kolorowe gazety, kleje, nożyczki, mazaki, farby, kredki.	30	<i>Plakat ma być duży, np. sklejone 2 arkusze szarego papieru. Pokazujemy dzieciom, jaką przestrzeń mają do wypełnienia.</i>
4.	Omówienie pracy: <i>Czy podoba wam się wasza Czarodziejska kraina? Dlaczego? Jak wam się wspólnie pracowało? Kto rozdzielał zadania? Co braliście pod uwagę? Czy kontaktowaliście się z innymi grupami?</i>	Uczniowie omawiają swoją pracę, odnosząc się do pracy innych grup. Brawami nagradzają ciekawe elementy. Wyciągają wnioski: Np. <i>Bardzo ważny jest podział zadań zgodnie z możliwościami. Ważna jest współpraca w grupie i między grupami.</i>		10	<i>Zwracamy dzieciom uwagę na poprawne budowanie komunikatów JA, np.: „Podoba mi się ten dom, ponieważ ma śmieszne okna”, „Nie podobają mi się te ludziki, bo są za małe”.</i>
5.	<i>Zasady dobrej współpracy</i> – tworzenie listy zasad. Nauczyciel zapisuje propozycje uczniów.	Uczniowie zgłaszają swoje propozycje, np. <i>Pracujemy w zgodzie. Poprawnie się komunikujemy. Dotrzymujemy terminu. Wywiązujemy się z przydzielonych zadań. Dbamy o estetyczne wykonanie zadania.</i>	Szary papier, mazaki	15	<i>Można odnieść się do kontraktu grupy.</i>
6.	<i>Kto mnie uratuje?</i> – zabawa grupowa.		<i>Kto mnie uratuje?</i> – instrukcja do zabawy – załącznik 1.	10	
7.	Przygotowanie przedstawienia obozowego teatryku.	Uczniowie podzieleni na dwie grupy losują temat przedstawienia. Pracują z Kartą pracy, przygotowując swoje przedstawienie. Wspólnie wymyślają jego treść, zapisują ją na kartce.	Tematy przedstawienia – załącznik 2. Przygotowanie przedstawienia – Karta pracy – załącznik 3. Bibuła, Bristol, papier kolorowy, mazaki, taśma samoprzylepna, gazety, liście, znalezione gałęzie itp.	60	<i>Dzielimy na grupy poprzez wylosowanie kartki w jednym z dwóch kolorów. Dzieci mogą zmienić wylosowany temat (mogą też wymyślić swój). Dobrze jest zachować trochę tajemnicy poszczególnych grup, aby samo przedstawienie było ciekawsze.</i>
8.	Samopoczucie po zajęciach.	Uczniowie wypełniają kartę ewaluacji po zajęciach pt. „ <i>Ja po zajęciach</i> ”.	Karta ewaluacji „ <i>Ja po zajęciach</i> ?” – załącznik 3 (scenariusz 19)	5	

Załącznik nr 1: Kto mnie uratuje? - Zabawa grupowa

Dzieci siedzą w kole. Jedna osoba stoi pośrodku. Nagle upada na ziemię i woła: „Wpadłem do dołu!”. Pozostali uczestnicy pytają chórem: „Kto ma cię uratować?”. Osoba „w dole” odpowiada na przykład:

Ten, kto potrafi najładniej się uśmiechać.

Ten, kto potrafi najwyżej podskoczyć.

Ten, kto ma najbardziej brązowe oczy.

Dzieci starają się zademonstrować jak najbardziej przekonująco. Osoba w dole decyduje – sama lub przy pomocy grupy – kto najlepiej spełnia wymienione kryterium. Wybrany uczestnik wyciąga dziecko z dołu, czyli podaje mu rękę i pomaga wstać. Potem zostaje w środku i sam „wpada” do dołu.

- W czasie tej zabawy każdy uczestnik może doświadczyć, że potrafi zrobić coś dobrego i może pomóc innej osobie.

Załącznik nr 2: Przedstawienie obozowego teatryku – propozycje tematów

1. Przyjęcie u Króla Mórza.
2. Wyprawa na tajemniczą planetę.
3. Spotkanie w Poziomkowym Lesie.
4. Po drugiej stronie zegara.
5. W krainie spełnionych marzeń.
6. Rycerze Królowej Ptaków.

Załącznik nr 3: Przygotowanie przedstawienia – Karta pracy

Tytuł naszego przedstawienia:

.....

Co musimy zrobić?	W jaki sposób?	Kto to zrobi?
Np. zaprosić widzów	Narysować plakat	Jurek

Członkowie grupy:

Oznaczenie scenariusza: IV.5 Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem JA i GRUPA

Temat zajęć IV.5.3: Współpraca i współdziałanie – część II.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Współpraca i współdziałanie w grupie – przedstawienie obozowe teatryku.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczniowie:

- Rozumieją istotę współpracy i współdziałania w grupie.
- Potrafią dzielić się zadaniami według własnych możliwości, zainteresowań itp.
- Czują odpowiedzialność za wykonanie przydzielonego zadania.
- Potrafią zaprezentować się na forum grupy.
- Biorą udział w zabawach i ćwiczeniach grupowych.
- Potrafią docenić i nagrodzić wysiłek innych.

Pomoce dydaktyczne:

- Bristol, szary papier, papier kolorowy, gazety, bibuła, nożyczki, klej, taśma klejąca i samoprzylepna, materiały przyrodnicze(liście, gałęzie itp.).

Metody pracy:

- praca grupowa.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne (135 minut).

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Zabawa „Jaki to zawód?”	Wszyscy uczestnicy kolejno przedstawiają mimicznie jakiś zawód, grupa zgaduje, jaki?		10	
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć.			5	
3.	Przygotowanie przedstawienia.	Uczniowie mają przygotowane ustalenia, wpisane na Karcie pracy (załącznik 3 do scenariusza 23). Dzielą się zadaniami i pracują nad realizacją projektu (wykonują dekoracje, stroje, zaproszenia itp.)		45	
4.	Próba przedstawienia.	<i>Pod opieką nauczyciela przeprowadzają próbę tekstu swojego pomysłu.</i>		20	<i>Nauczyciel koordynuje pracę obu grup tak, aby próba i wykonanie dekoracji nie zakłócały się wzajemnie.</i>
5.	Przedstawienie obozowego teatryku.			30	<i>Przedstawienie może odbyć się w trakcie zajęć, ale też można je wystawić dla wszystkich uczestników wyjazdu, np. po kolacji czy na podsumowanie obozu.</i>
6.	Samopoczucie po zajęciach.	Uczniowie wypełniają kartę ewaluacji po zajęciach pt. „ <i>Ja po zajęciach</i> ”.	Karta ewaluacji „ <i>Ja po zajęciach</i> ?” – załącznik 3 (scenariusz 19).	5	
7.	Podsumowanie całego wyjazdu, przegląd wszystkich prac i materiałów, które były wykonane i demonstrowane przez uczniów. Wręczenie nagród, dyplomów i wyróżnień dla wszystkich dzieci.	Uczestnicy analizują materiał, oglądają wszystkie prace, dyskutują, dzielą się własnymi uwagami i przemyśleniami. Nagradzają brawami szczególnie udane prace czy odpowiedzi. W rundzie zdań niedokończonych wypowiadają się: <i>Najbardziej podobało mi się...</i>		20	

Oznaczenie scenariusza:

IV.6 Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem RADZIMY SOBIE Z PROBLEMAMI.

Temat zajęć IV.6.1: Sytuacje problemowe w życiu ucznia. Konflikty – część I.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Rozpoznanie sytuacji problemowych.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczniowie:

- Znają różne rodzaje problemów, np. trudności w nauce, konflikty w klasie, w domu.
- Wiedzą, czym jest konflikt.
- Znają rodzaje konfliktów.
- Znają sposoby radzenia sobie w innych trudnych sytuacjach.

Pomoce dydaktyczne:

- *Przyczyny konfliktów* – załącznik 1.
- *Rodzaje konfliktów* – załącznik 2.
- *Różny sposób reagowania na konflikt* – załącznik 3.
- *Autodiagnoza stylu rozwiązywania konfliktu* – załącznik 4.
- Szary papier, mazaki.
- Nożyczki, klej.
- „*Ja po zajęciach*” – załącznik 3 (scenariusz 19).

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne (135 minut).

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy.	Uczniowie przedstawiają się kolejno, podają swoje imię i 3 cechy charakterystyczne dla siebie, np. Kasia: wesoła, pomocna i ruda!		10	
2.	Przedstawienie celów i planu zajęć oraz opracowanie kontraktu.	Uczniowie formułują ważne według nich zasady pracy grupy i dokonują w 2-osobowych zespołach wyboru trzech najważniejszych zasad. Następnie wypisują propozycje każdej pary na dużym szarym papierze i tak powstaje lista zasad obowiązujących wszystkich uczestników. Na koniec – każdy podpisuje zasady pracy grupy.	Szary papier, mazaki	20	<i>Zasady pracy grupy powinny być wywieszane na forum grupy, aby zawsze można się było do nich odnieść.</i>
3.	Konflikt – co to jest? – wprowadzenie.	Uczniowie odrysowują swoją dłoń na kartce papieru i na każdym palcu wpisują skojarzenia ze słowem „konflikt”, np. <i>trudna sytuacja, emocje, niechęć, strach, kłótnia itp.</i> Następnie nakleją swoją dłoń na wspólnym arkuszu papieru.	Szary papier, mazaki, nożyczki, klej	15	
4.	Przyczyny konfliktów – „burza mózgów”.	Uczniowie w oparciu o „burzę mózgów” podają swoje pomysły na przyczyny konfliktów.	<i>Przyczyny konfliktów – załącznik 1.</i>	10	
5.	Rodzaje konfliktów – rozmowa	Uczniowie w swobodnej rozmowie podają przykłady konfliktów, a prowadzący stara się je sklasyfikować.	<i>Rodzaje konfliktów – załącznik nr 2.</i>	10	
6.	Porównanie zachowań ludzi do zwierząt.	Uczniowie w trzech grupach opisują, co to znaczy, że ktoś reaguje na konflikt jak: byk, sowa, struś? Prezentują pracę na forum.	Sowa :) Byk :(Struś :	15	<i>Sowa – mądrość (ROZWIĄZANIE) Byk – agresja (WYBUCH) Struś – unikanie (ŁAGODZENIE)</i>
7.	Praca indywidualna – Jak TY reagujesz na konflikt?	Każdy uczeń zastanawia się i ocenia swój sposób reakcji. Podaje odpowiedź popartą konkretnym przykładem i rysuje symbol graficzny, który kładzie przed sobą na podłodze.		15	
8.	Rozmowa na temat różnych sposobów reakcji ludzi na konflikt. Odnosimy się do efektów pracy uczniów: - Co osiągamy, gdy różnie reagujemy na konflikt? - Czy konflikty są potrzebne? - Kiedy jest trudno/łatwo rozwiązać konflikt? - Co jest ważne podczas rozwiązywania konfliktu?	Uczniowie odpowiadają na zadawane pytania. Odnoszą się do swoich przykładów. Dyskutują na temat różnych reakcji nauczyciela i ucznia na konflikt oraz sytuacji, które wtedy powstają.	<i>Różny sposób reagowania na konflikt – załącznik 3.</i>	20	<i>Zwracać należy uwagę na: konieczność występowania konfliktów w kontaktach między ludźmi, oddzielanie ludzi od problemów, aktywność obu stron w rozwiązywaniu konfliktu.</i>
9.	Zakończenie zajęć – autodiagnoza stylu rozwiązywania konfliktów. Rozmowa na temat uzyskanych wyników.	Uczniowie samodzielnie rozwiązują test, stawiając znak X przy wybranej odpowiedzi.	<i>Autodiagnoza stylu rozwiązywania konfliktu – załącznik 4.</i>	15	
10.	Samopoczucie po zajęciach.	Uczniowie wypełniają kartę ewaluacji po zajęciach pt. „ <i>Ja po zajęciach</i> ”.	Karta ewaluacji „ <i>Ja po zajęciach</i> ?” – załącznik 3 (scenariusz 19)	5	

Załącznik nr 1: Główne przyczyny konfliktów

1. Problemy pojawiające się w relacjach międzyludzkich (stereotypy, błędna percepcja, zła komunikacja, silne, niekontrolowane emocje).
2. Problemy związane z dostępem do informacji (niedostatek informacji, odmienne interpretowanie danych, różne procedury zbierania danych, różne punkty widzenia).
3. Różnorodne, wykluczające się interesy i potrzeby stron konfliktu (rzeczowe, proceduralne, psychologiczne).
4. Problemy strukturalne (zaaranżowanie sytuacji, nierówna kontrola zasobów, nierówny rozkład sił, ograniczenia czasowe, określenie ról).
5. Odmienne wartości (wartości religijne, etyczne, społeczne, wartości związane z własnym „ja”, wartości życia codziennego).

Załącznik nr 2: Rodzaje konfliktów

Ze względu na zasięg możemy mówić o konfliktach:

1. **Wewnętrznych**, kiedy to w samym człowieku zderzają się ze sobą sprzeczne cele, wartości czy pomysły: konflikt tego rodzaju zachodzi np. wtedy, gdy uczeń jednego wieczora chciałby jednocześnie pójść na prywatkę do kolegi i napisać wypracowanie z języka polskiego.
2. **Interpersonalnych**, gdy uwikłane są co najmniej dwie osoby, których cele, wartości lub pomysły nie dają się równocześnie zrealizować.
3. **Wewnątrzgrupowych**, zachodzących pomiędzy członkami tej samej grupy społecznej.
4. **Międzygrupowych**, zachodzących pomiędzy członkami różnych grup społecznych.
5. **Międzynarodowych**, zachodzących pomiędzy różnymi państwami.
6. **Globalnych**, o występowaniu których mówimy, gdy wykraczają swym zasięgiem i znaczeniem poza określone struktury państwowe – przykładem takiego konfliktu jest sprawa zanieczyszczenia środowiska naturalnego.

Załącznik nr 3: Różne sposoby reagowania na konflikty przez ucznia (U) i nauczyciela (N)

$$\begin{array}{l} 1) \text{ N } \text{☹} + \text{ U } \text{☹} = \text{☹} \\ 2) \text{ N } \text{☹} + \text{ U } \text{☺} = \text{☹} \\ 3) \text{ N } \text{☺} + \text{ U } \text{☹} = \text{☹} \\ 4) \text{ N } \text{☺} + \text{ U } \text{☺} = \text{☺} \end{array}$$

Załącznik nr 4: Autodiagnoza stylu rozwiązywania konfliktów

Postaw znak X, jeżeli zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami.

1. Staram się unikać konfliktów, bo nie lubię się denerwować.
2. W konfliktowych sytuacjach zwykle ustępuję.
3. Dążę do takich rozstrzygnięć konfliktu, z których wszyscy są zadowoleni.
4. Dążę do ugody, nawet wtedy, kiedy ogarnia mnie wściekłość.
5. Zwykle staram się udowodnić ludziom, że mam rację.
6. Często ulegam, żeby nie prowokować nasilenia konfliktu.
7. Kiedy inni się kłócą, najczęściej siedzę cicho.
8. Bardzo lubię wygrywać w konfliktach.
9. Jako osoba mądrzejsza ustępuję tym mniej mądrym.
10. Wspólnie z partnerem (partnerką) staram się znaleźć najlepsze wyjście z konfliktowej sytuacji.

KLUCZ

Diagnostyczne (czyli oznaczające występowanie skłonności do danego stylu rozwiązywania konfliktu) są tylko odpowiedzi TAK. Nie bierzemy zatem w ogóle pod uwagę odpowiedzi NIE. Należy podkreślić poniżej, przy numerach stwierżeń, własne odpowiedzi TAK.

WSPÓŁPRACA:	3, 10
KOMPROMIS:	2, 4
WALKA:	5, 8
UNIKANIE :	1, 7
ULEGANIE:	6, 9

Imię ucznia

Oznaczenie scenariusza: IV.6 Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem RADZIMY SOBIE Z PROBLEMAMI.

Temat zajęć IV.6.1: Sytuacje problemowe w życiu ucznia. Konflikty – część II.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Radzenie sobie w sytuacjach problemowych.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczniowie:

- Znają metody i etapy rozwiązywania konfliktów.
- Potrafią wskazać czynniki utrudniające lub ułatwiające rozwiązywanie konfliktów.
- Potrafią samodzielnie rozwiązać konflikt w oparciu o ćwiczenia.
- Praktycznie stosują elementy mediacji, negocjacji, kompromisu.
- Aktywnie szukają różnych rozwiązań jako drogi do sukcesu.

Pomoce dydaktyczne:

- Szary papier, mazaki.
- *Zasady 5 Pe* – załącznik 1.
- *Sposoby rozwiązywania konfliktów* – załącznik 2.
- *Jakie to rozwiązanie ?* – załącznik 3.
- „*Ja po zajęciach*” – załącznik 3 (scenariusz 19).

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne (135 minut).

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy. Zabawa wprowadzająca – <i>Zgadnij, czyja to rzecz?</i>	Uczestnicy wkładają do pudełka dowolną rzecz, charakterystyczną dla siebie. Jedna osoba losuje kolejne rzeczy, wszyscy zgadują, do kogo należy.		10	<i>Zwracamy uwagę na to, żeby żadne z dzieci nie zostało pominięte w zabawie.</i>
2.	Opowiadanie np. filmu, książki, historii dotyczącej konfliktu – pytania: <i>Co wydarzyło się między bohaterami? Od czego zaczęły się nieporozumienia? Dlaczego doszło do konfliktu? Czy w szkole są podobne sytuacje? Zaproponuj 2 rozwiązania danej sytuacji: pomysły dla obu stron i pomysły tylko dla jednej strony.</i>	Uczniowie wymyślają w parach dwa zakończenia. Przedstawiają swoje sposoby rozwiązywania konfliktu.		15	
3.	Jak rozumieć należy słowa: <i>„Tak długo, jak ludzie żyją, pracują, bawią się razem, tak długo będzie dochodziło do nieporozumień”.</i>	Uczniowie interpretują słowa nauczyciela wskazując na nieuchronność występowania konfliktów.		10	
4.	Rozwiązywanie konfliktów.	Praca w parach: każdy opowiada o swoim konflikcie i sposobie, w jaki go rozwiązał. Zastanawia się, co pomogło, a co przeszkadzało w jego rozwiązaniu? Zapisują na papierze.	Szary papier, mazaki.	20	
5.	Podanie uczniom schematu „Jak sobie radzić podczas konfliktu?” – zasady 5 Pe.	Uczniowie dyskutują nad proponowanymi zasadami	<i>Zasady 5 Pe</i> – załącznik 1.	15	
6.	Rozmowa nad sposobami rozwiązywania konfliktów: mediacje, kompromis, negocjacje, sąd.	Uczniowie podają przykłady do podanego sposobu rozwiązania konfliktu.	<i>Sposoby rozwiązywania konfliktów</i> – załącznik 2.	15	
7.	Jakie to rozwiązania?	Uczniowie analizują przedstawione sytuacje i określają sposób ich rozwiązania.	<i>Jakie to rozwiązanie?</i> – załącznik 3.	15	
8.	Scenki – praktyczne ćwiczenia z komentarzem.	Pary przedstawiają scenki, reszta grupy określa konflikt i sposób jego rozwiązania (przykłady uczniów).		25	
9.	Podsumowanie.	Uczniowie jeszcze raz przypominają wszystkie poznane sposoby rozwiązywania konfliktów.		5	
10.	Samopoczucie po zajęciach.	Uczniowie wypełniają kartę ewaluacji po zajęciach pt. <i>„Ja po zajęciach”.</i>	Karta ewaluacji <i>„Ja po zajęciach?”</i> – załącznik 3 (scenariusz 19)	5	

Załącznik nr 1: Zasady postępowania w sytuacji konfliktowej – „Pięć Pe”

1. Powstrzymaj się...

zanim utracisz kontrolę nad sobą i uczynisz nieporozumienie trudniejszym do rozwiązania.

2. Powiedz....

co twoim zdaniem jest problemem? Co spowodowało nieporozumienie? Czego pragniesz i oczekujesz?

3. Posłuchaj...

co myślą i odczuwają ci, z którymi się spierasz.

4. Pomyśl...

o rozwiązaniach, z których oboje będziecie zadowoleni.

5. Poproś kogoś o pomoc...

jeśli nadal nie możecie dojść do porozumienia.

Załącznik nr 2: Sposoby rozwiązywania konfliktów – materiał pomocniczy

Komunikowanie

Niektóre konflikty powstają, gdyż ludzie niewłaściwie się rozumieją. Dobre komunikowanie się, czyli szczerą mowę o ważnych rzeczach i wyjaśnianie nieporozumień, może temu zapobiec.

Negocjowanie

Kiedy dwóch lub więcej ludzi decyduje się własnymi siłami pracować nad rozwiązaniem konfliktu, mogą postępować krok po kroku w pewien określony sposób. Te kroki pomagają im samodzielnie rozwiązać konflikt poprzez negocjowanie. Na przykład: uczniowie wspólnie ustalają, kto i w jaki sposób korzysta ze wspólnych farb na lekcji plastyki.

Mediacje

Zdarza się, że ludzie chcąc rozwiązać problemy, natrafiają na kłopoty. Mogą wtedy poprosić kogoś o pomoc. Ta osoba jest mediatorem w konflikcie. Nie mówi, co należy zrobić, ale pomaga skonfliktowanym osobom w podjęciu własnych decyzji. Na przykład mediatorem w sporze dwóch koleżanek może być trzecia koleżanka.

Sąd

Kiedy ludzie nie mogą sami rozwiązać swoich problemów, mogą udać się do sądu. Wynajmują prawników i stają przed sędzią. Sędzia rozstrzyga, kto w myśl prawa ma rację – oskarżyciele czy obrońcy. Na ławie przysięgłych zasiadają przedstawiciele społeczeństwa i także wydają swoją opinię.

Kompromis

Kompromis (z łaciny *compromissum* – coś wzajemnie obiecanego), proces osiągnięcia porozumień pomiędzy stronami dążącymi do rozbieżnych celów. Kompromis osiągnąć jest dzięki obopólnym ustępstwom lub poprzez tylko częściową realizację stojących w konflikcie interesów i wartości.

Przy rozwiązywaniu konfliktu za pomocą kompromisu przeważnie nie dochodzi do najefektywniejszego zrealizowania zamierzonego celu. W wielu wypadkach żadna ze stron nie jest zadowolona z treści i warunków zawartej umowy.

Podstawowymi zasadami kompromisowego rozstrzygnięcia sporów są: brak przymusu, poszanowanie reguł i procedur publicznej dyskusji, uznawanie rozstrzygnięć za wiążące dla obu stron.

Załącznik nr 3: Jakie to rozwiązanie?

Instrukcja

Zapoznaj się z opisem różnych sytuacji i ustal, jaki rodzaj rozwiązania konfliktów został w nich opisany.

1. Jarema i Zosia spierali się na lekcji o to, kto miałby używać pudełka z farbami. Kiedy zrozumieli, że ich spór do niczego nie prowadzi, zdecydowali, iż mogą wspólnie używać farb, a następnie uzgodnili najwygodniejszy dla każdego sposób korzystania z nich.
2. Gniewko, Kasia i Hania mieli wspólnie opracować gazetkę ścienną, nie mogli jednak dojść do porozumienia, jakie materiały w niej zamieścić. Ostatecznie poszli do wychowawczynie i poprosili ją, by to ona zdecydowała o wyborze materiałów.
3. Diana była zła, ponieważ jej najlepsza koleżanka Julia, przeszła rano obok niej i nie powiedziała ani słowa. Przez cały dzień Diana była obrażona i nie odzywała się do Julii, lecz w końcu zapytała ją, czemu rano nie raczyła na nią spojrzeć. Julia odpowiedziała, że była wtedy zaspana i po prostu nie zauważyła Diany. Diana zawołała: „Cieszę się, że to wszystko okazało się jednym wielkim nieporozumieniem!”.
4. Ryszard i Przemek grali w piłkę nożną i pokłócili się, kto ma wykonywać rzut karny. Rozzłościło ich to do tego stopnia, że zeszli z boiska i zaczęli wydierać się na siebie. Na szczęście pojawił się Mariusz i pomógł im znaleźć rozwiązanie sporu.

Oznaczenie scenariusza: IV.6 Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem RADZIMY SOBIE Z PROBLEMAMI.

Temat zajęć IV.6.2: Uzależnienie jako przykład nieradzenia sobie z sytuacją trudną – część I.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Poznanie problemu uzależnienia.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczniowie:

- Znąją znaczenie pojęcia *uzależnienie*.
- Znąją rodzaje uzależnień, ich przyczyny oraz indywidualne i społeczne skutki.
- Rozpoznają zachowania o charakterze uzależnienia.
- Nazywają i rozumieją przyczyny uzależnień.

Pomoce dydaktyczne:

- *Co robić ? Jak postąpić?* – karta pracy – załącznik 1.
- *Fazy uzależnienia się od tytoniu* – załącznik 2.
- Blok rysunkowy, kredki, farby.
- Szary papier, mazaki.
- „*Ja po zajęciach*” – załącznik 3 (scenariusz 19).

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne (135 minut).

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy – nauczyciel podaje sposoby witania się uczestników.	Każdy uczeń wita się tak, jak witają się małe dzieci, dobrzy przyjaciele, osoby obce dla siebie, staruszkowie, koledzy z boiska...itp.		10	
2.	Uzależnienia – wstęp i pytanie: <i>Co ludzie robią , aby czuć się szczęśliwymi ?</i> Odpowiedzi pisze nauczyciel tak, aby od razu grupować w naturalne (z jednej strony np. kino, taniec, wycieczka) i chemiczne (z drugiej) papierosy, alkohol, narkotyki. <i>Co to jest uzależnienie?</i>	Uczniowie odpowiadają na pytanie i podają różne przykłady.	Szary papier, mazaki.	15	
3.	<i>Małgosia na wycieczce – scenka: Dziewczynka na wycieczce wypła piwo. W gabinecie dyrektora szkoły spotyka się uczennica, mama i dyrektor. Jak może wyglądać rozmowa?</i> Nauczyciel nie komentuje prezentowanej scenki.	Trzy osoby odgrywają scenkę. Uczniowie komentują i proponują inny jej przebieg.		20	<i>Warto zmienić układ spotkania i zamiast „mamy” – zaprosić „ojca”. Ważne, aby rodzice prezentowali różny sposób rozwiązania problemu, a uczniowie to dostrzegli. Po scenkach należy „odczarować” aktorów.</i>

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
4.	Podsumowanie scenek – pytamy: <i>Jak czuli się aktorzy w rolach?</i> <i>Co sprawiało trudność?</i> <i>Co było łatwe?</i>	Uczniowie mogą po dyskusji zmienić sposób przebiegu rozmowy i zagrać ją inaczej.		10	<i>Podkreślić, że niekiedy rodzice nie wierzą w dane informacje, kryją dzieci, nie wyciągają konsekwencji.</i> Do czego może to doprowadzić? Czego uczy dziecko?
5.	Picie alkoholu, palenie papierosów i branie narkotyków jest grą! Zapraszamy uczniów do gry-loterii. Uczniowie losują żetony. Wśród 30, np. białych żetonów, jest 6 żetonów czarnych. Uczeń, który wylosował czarny żeton, musi wyjść na środek. Nauczyciel pyta: <i>Dlaczego znalazłeś się w tym miejscu? Jak się czujesz?</i> I komentuje: <i>Każdy mógł się tu znaleźć, bo to był los...</i> WSPÓŁUZALEŻNIENIE – pytania: <i>Czy uzależnienie to choroba?</i> <i>Czy można się zarazić?</i> Nauczyciel nie komentuje odpowiedzi. Zwraca się do osób, które były na środku: <i>Złapcie za ręce osoby obok was i wyjdźcie z nimi na środek (są to współuzależnieni).</i> Pytamy: <i>Jak się czujecie?</i> Mówimy o współuzależnieniu i emocjach, jakie wzbudzają: strach, zaskoczenie, zagubienie, bunt, wstyd itp. <i>Pytamy, czy ktoś chce zostać na środku?</i> (Niekiedy ktoś chce i wtedy stwierdzamy, że wiele osób zaprzecza współuzależnieniu i nie chce przyjąć pomocy).	Uczniowie, którzy wylosowali czarne żetony, wchodzą do koła narysowanego na podłodze. Uczniowie wracają na miejsca. Uczniowie wychodzą na środek i zostawiają swoich sąsiadów – wracają na miejsce. Pozostawieni uczestnicy cały czas są w środku.		15	<i>Narkotyki, alkohol, papierosy – wpływają też na otoczenie.</i>
6.	„Co czuje dziecko, gdy jego bliscy piją alkohol?” – praca plastyczna.	Uczniowie swobodnie rysują.	Blok rysunkowy, kredki, farby.	15	<i>Powstają różne rysunki, których nie komentujemy.</i>
7.	Jak ludzie uzależniają się od różnych substancji?	Dyskusja i wnioski, np.: <i>Im młodszy wiek dziecka, tym łatwiej się uzależnić,</i> <i>Leki zawsze bierze się pod kontrolą, „Próbowanie” jest niebezpieczne itp.</i> Wnioski zapisują na wspólnym plakacie.	<i>Co robić?</i> <i>Jak postąpić?</i> - karta pracy – załącznik 1 Szary papier, mazaki.	15	<i>Podajemy schemat odpowiedzi: A-1, B-4, C-1, D-5.</i> <i>Omawiamy z uczniami.</i>
8.	Fazy uzależnienia od tytoniu . <i>Czy możecie podać przykład kogoś, kto według Was jest w przedstawionej fazie?</i>	Uczniowie słuchają tekstu czytanego przez nauczyciela. Podają przykłady znanych sobie osób.	Fazy uzależnienia się od tytoniu – załącznik 2.	15	<i>Na zakończenie należy podkreślić, że wyjście z uzależnienia jest możliwe, gdy ktoś tego chce i przyjmie pomoc innych osób.</i>
9.	„Dokończ mój rysunek” – zabawa rozluźniająca.	Uczniowie rysują na swoich kartkach rysunek na temat <i>Jesteśmy wolni i zdrowi.</i> Po chwili rysowania, na znak nauczyciela, dzieci przekazują rysunek następnemu dziecku. Zmiana następuje tak długo, aż rysunek wróci do autora. Tworzymy galerię wspólnych rysunków. Nagradzamy brawami współpracę podczas rysowania.		17	
10.	Samopoczucie po zajęciach.	Uczniowie wypełniają kartę ewaluacji po zajęciach pt. „ <i>Ja po zajęciach</i> ”.	Karta ewaluacji „ <i>Ja po zajęciach?</i> ” – załącznik 3 (scenariusz 19)	3	

Załącznik nr 1: Co robić? Jak postąpić? – karta pracy

Pytanie:

Zadecyduj, jakie zachowanie jest najlepsze, najbardziej bezpieczne, najskuteczniej chroni przed uzależnieniem?

- A. Od tytoniu (nikotynizm)
- B. Od alkoholu (alkoholizm)
- C. Od narkotyków (narkomania)
- D. Od leków (lekomania)

Odpowiedzi:

1. Nie próbować w ogóle, nigdy.
2. Można spróbować tylko raz, po to, aby poczuć smak, „zobaczyć”, co to takiego, a potem już nie sięgać po ten środek.
3. Można używać tego środka, ale dopiero wtedy, gdy ma się odpowiedni wiek (np. 21 lat).
4. Można używać tej substancji, jeżeli jest się dorosłym, zna się wczesne objawy uzależnienia i ma się bliskich ludzi wokół siebie, którzy także je znają i mogą ostrzec nas przed zbliżającym się uzależnieniem – zauważą, że nadużywamy tej substancji.
5. Można jej używać tylko po konsultacji z lekarzem i sprawdzeniu, jak działa na nasz organizm.

Imię ucznia

Załącznik nr 2: Fazy uzależnienia się od tytoniu

- I. Dziecko 4–6-letnie traktuje papierosa jako zabawkę – „zabawkę z dymkiem”;
- II. Eksperymentowanie – pierwsze próby poznania smaku papierosa – około 10 roku życia;
- III. Od 11–13 roku życia – wstępne utrwalanie się zwyczaju palenia, głównie w grupach uczniowskich;
- IV. Od 14–16 roku życia – palenie jest regularne, zaczyna się codzienne palenie, ale nadal w grupie;
- V. Od 17 do 20 roku życia – faza ostatecznego utrwalania się palenia tytoniu, kończąca się uzależnieniem psychicznym – to już nałóg; organizm bardzo osłabiony i narażony na różne schorzenia odytyniowe. Teraz dopiero człowiek rozumie, że „niegroźny papieros” jest bardzo niebezpieczny.

Oznaczenie scenariusza: IV.6 Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem RADZIMY SOBIE Z PROBLEMAMI.

Temat zajęć IV.6.2: Uzależnienie jako przykład nieradzenia sobie z sytuacją trudną – część I.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Poznanie problemu uzależnienia.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczniowie:

- Znają znaczenie pojęcia uzależnienie.
- Znają rodzaje uzależnień, ich przyczyny oraz indywidualne i społeczne skutki.
- Nazywają i rozumieją przyczyny uzależnień.
- Wskazują indywidualne i społeczne skutki uzależnień, np. niska samoocena, słabe wyniki w nauce, brak przyjaciół.
- Wiedzą, że uzależnienie zawsze prowadzi do porażki.

Pomoce dydaktyczne:

- *Koszyk piknikowy* – załącznik 1.
- *Nie pal* – załącznik 2.
- *List* – załącznik 3.
- *Zagrożenia w zasięgu twojej ręki* – uzupełnianie zdań – załącznik 4.
- *Nie daj się skusić* – zasady postępowania – załącznik 5.
- „*Kto mi pomoże?*” – karta pracy – załącznik 6.
- Kartki papieru, długopisy.
- Blok rysunkowy, kredki, farby.
- Szary papier, mazaki.
- „*Ja po zajęciach*” – załącznik 3 (scenariusz 19).

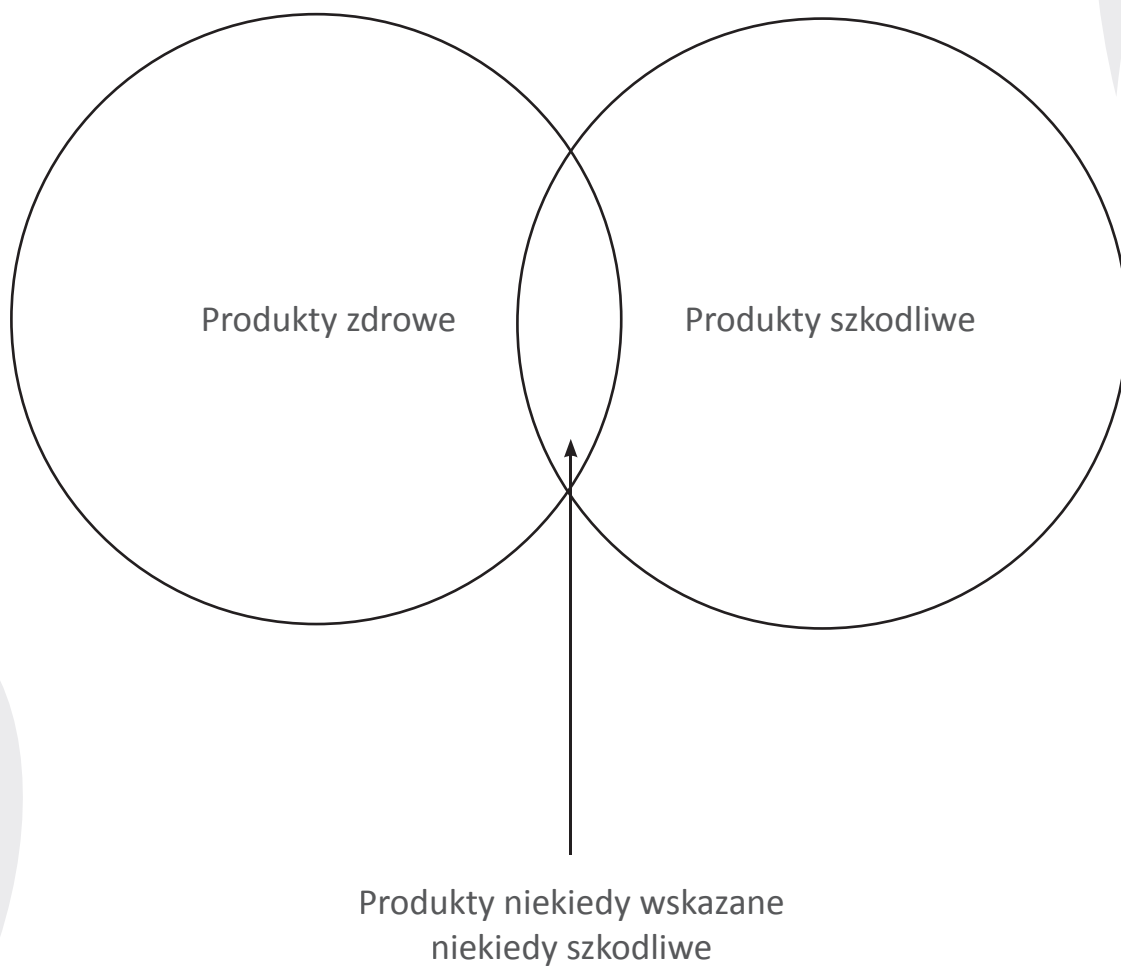
Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne (135 minut).

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie grupy – zabawa COŚ.	W kręgu siedzą uczniowie i podają sobie COŚ. Jedna osoba mówi cicho alfabet. Na znak nauczyciela podaje ostatnią głoskę, a osoba trzymająca to COŚ (np. piłka, maskotka) musi wymienić 5 rzeczy na daną głoskę. Zabawa trwa nadal.		10	
2.	Cele zajęć: <i>Co jest zdrowe, a co mi szkodzi?</i> Pytamy o różne produkty, oceniamy koszyki przygotowane przez uczniów.	Praca w 2–3-osobowych zespołach. Wnioski zapisują uczniowie w karcie pracy Dyskusja.	<i>Pakowanie koszyka piknikowego</i> – może być realny, a można przygotować go wykorzystując np. kolorowe czasopisma oraz kartę pracy – załącznik 1.	20	<i>W produktach do pakowania muszą być różne rzeczy, także takie jak: piwo, papierosy, nadmiar słodczy, leki.</i>
3.	<i>Nie pal</i> – praca z tekstem.	Dzielimy uczniów na dwie grupy. Każda dostaje tekst i wykonuje zadanie, które prezentuje na forum grupy.	<i>Nie pal</i> – załącznik 2. Duży blok rysunkowy, kredki, mazaki.	20	
4.	„List do Przyjaciółki” – nauczyciel czyta list. Mechanizm „błędnego koła” w uzależnieniu. <i>Jak czuje się autorka listu?</i> <i>Jak czują się jej mama i brat?</i> <i>Jakie inne skutki może mieć nałóg ojca (np. sytuacja szkolna dzieci, ich samoocena).</i>	Uczniowie w zespołach redagują odpowiedź na list – dyskusja po zaprezentowaniu na forum odpowiedzi.	<i>List</i> – załącznik 3. Kartki papieru, długopisy.	25	<i>Zwracamy uwagę dzieci na mechanizm tzw. „błędnego koła”. Na przykładzie ojca wskazujemy, że „pije, bo nie ma pracy – nie znajdzie nowej pracy, bo pije”.</i>
5.	Ćwiczenia rozluźniające, ćwiczenia z kinezylogii lub ulubiona zabawa ruchowa dzieci.			5	
6.	<i>Zagrożenia w zasięgu twojej ręki</i> – uzupełnianie zdań. Nauczyciel rozdaje dzieciom arkusze – załącznik 4.	Uczniowie wypełniają arkusze. Dyskusja na temat treści ćwiczenia.	<i>Zagrożenia w zasięgu twojej ręki – uzupełnianie zdań</i> – załącznik 4.	15	
7.	Rozmowa z dziećmi. <i>Co to są narkotyki?</i> <i>Czy ktoś je widział?</i> <i>Czy widzieliście, że ktoś je miał?</i> <i>Dlaczego o narkotykach należy mówić dorosłym?</i> <i>Dlaczego narkoman nie może przestać brać narkotyków?</i>	Uczniowie odpowiadają na pytania.	<i>Nie daj się skusić – zasady postępowania</i> – załącznik 5.	15	
8.	Do kogo można się zwrócić o pomoc – „Kto mi pomoże?” – wypełnianie karty pracy i dyskusja.	Uczniowie wypełniają kartę pracy „Kto mi pomoże?”.	„Kto mi pomoże?” – karta pracy – załącznik 6.	15	<i>Uczniowie mogą dopisać inne osoby lub instytucje.</i>
9.	Podsumowanie – na zajęciach dowiedziałam się, że...	Uczniowie w rundzie podsumowującej kończą zdanie.		5	
10.	Samopoczucie po zajęciach.	Uczniowie wypełniają kartę ewaluacji po zajęciach pt. „Ja po zajęciach”.	Karta ewaluacji „Ja po zajęciach?” – załącznik 3 (scenariusz 19)	5	



Załącznik nr 2: Nie pal – praca z tekstem

1)

Mama Ani ma przyjaciółkę, panią Zosię. Obie, przynajmniej raz w tygodniu, spotykają się w domu Ani, by trochę poplotkować przy herbatce. Dziewczynka bardzo lubi panią Zosię, chociaż zawsze po jej wizycie długo wietrzy duży pokój, bo zostaje tyle dymu (koleżanka mamy pali mnóstwo papierosów).

Kiedyś Ania słyszała, jak mama i pani Zosia rozmawiały o maseczkach upiększających, dobrych szampinach i wybielających pastach do zębów. Mama po wyjściu przyjaciółki stwierdziła: „Niestety, Zosi i tak nic nie pomoże. Już zawsze będzie miała szarą cerę, matowe włosy i kamień na zębach”.

Zastanówcie się, dlaczego mama tak powiedziała. Narysujcie twarz mamy i pani Zosi.

2)

Rodzina Arka miała bardzo małe, ale przytulnie urządzone mieszkanie. Tata i mama chłopca palili papierosy. Już kilka razy próbowali rzucić palenie, ale im się nie udawało. Arek zazwyczaj odrabiał lekcje w kłębach papierosowego dymu. Nawet wietrzenie nie pomagało. Od pewnego czasu chłopiec czuł się źle, nie mógł długo zasnąć, trudno mu było skoncentrować się na tym, co czyta. W dodatku łapał każde przeziębienie, a gdy ktoś przy nim kichnął, od razu było wiadomo, że Arek za kilka dni będzie chory.

Narysuj pokój Arka i pokój innego chłopca, którego rodzice nie palą.

Załącznik nr 3: List do Przyjaciółki – tekst do dyskusji

Droga Przyjaciółko!

Nie znamy się osobiście, więc łatwiej będzie mi pisać. Wierzę, że mnie wysłuchasz, a może nawet coś poradzisz. Chciałabym ci opowiedzieć historię mojego życia. Mieszkam w dużym mieście i chodzę do VI klasy. Kocham swoich rodziców i jeszcze dwa lata temu byliśmy z bratem najszczęśliwymi dziećmi pod słońcem.

Wszystko złe zaczęło się wtedy, gdy tata stracił pracę. Po prostu – zamknięto fabrykę i wszyscy poszli na bezrobocie. Przez jakiś czas tata dorywczo wykonywał różne zajęcia i zniechęcony zaczął pić. Zmienił się wtedy nie do poznania. Robił awantury o byle co, krzyczał na mamę, a nas rozstawiał po kątach. Życie w domu stało się koszmarem: nigdy nie wiadomo było, o której tata wróci i czy będzie trzeźwy. Raz nawet, bardzo pijany, przewrócił się na schodach i sąsiedzi widzieli, jak mocujemy się, by zaciągnąć go do mieszkania.

Najbardziej boję się nocnych powrotów taty: budzi nas, zapala wszystkie światła i długo krzyczy, zanim zaśnie. Strasznie mi żal mojej mamy, bo ze zmartwienia wychudła ostatnio, a sąsiadkom opowiada ze wstydem, że stosuje dietę-cud. Ja też nic nie mówię w szkole i nie zapraszam do domu nawet najbliższych koleżanek. Kocham ciągle swojego tatę, ale boję się, co dalej z nami będzie. Brat już zapowiedział, że ucieknie z domu, bo tato złał go za to, że nazwał go alkoholikiem.

Przyjaciółko, co mam robić?

Załącznik nr 4: ZAGROŻENIA W ZASIĘGU TWOJEJ RĘKI – uzupełnianie zdań – karta pracy

Jakimi słowami uzupełnisz poniższe zdania – wybierz odpowiednio:

łatwiej, obcy, nerwowy, narażają, narkotyki, odmówić, uzależnienia, wyzdrowieć, osiemnastego, uszkodzić, trujące, niebezpieczne

1. Leki pomagają nam, kiedy jesteśmy chorzy.
2. Alkohol nie powinien być sprzedawany młodzieży poniżej roku życia.
3. W parkach i na łąkach rośnie wiele roślin. Niektóre z nich mogą być
4. Częste picie alkoholu w małych dawkach prowadzi do
5. Rodzice palący papierosy swoje dzieci na bierne palenie.
6. Ludzie, których nie znasz, to zawsze
7. Wąchanie różnych substancji chemicznych może Twój układ
8. Chcesz udowodnić, że jesteś twardy? Dużo jest przyjąć kieliszek alkoholu, trudniej jest
9. Zażywanie leków bez konsultacji z lekarzem zawsze jest
10. Nigdy nie przyjmuj słodyczy od osób przypadkowych.
W tych „łakociach” może kryć się

Imię ucznia

Załącznik nr 5: Nie daj się skusić – zasady postępowania.

Połącz w zdania	
1. Nigdy nie biorę	a. substancji chemicznych.
2. Nie wążam żadnych	b. palących i pijących kolegów.
3. Wszystkich swoich kolegów	c. mówię o tym komuś dorosłemu.
4. Nie przyklejam na skórę	d. przedstawiam rodzicom.
5. Unikam towarzystwa	e. to rodzice dzwonią na policję.
6. Jeśli ktoś próbuje mnie do czegoś zmusić	f. żadnych papierków, które ktoś mi daje.
7. Jeśli wiem, że ktoś bierze narkotyki	g. słodczy od obcych.
8. Kiedy powiem rodzicom, że ktoś rozprowadza narkotyki	h. mówię o tym komuś dorosłemu.

Imię ucznia

KSIĄDZ

OJCIEC

MONAR

WYCHOWAWCA

TELEFON ZAUFANIA

POGOTOWIE
MAKOWE

OAZA

***Kiedy masz problem (jaki?)
Gdzie zwrócisz się o pomoc?***

PORADNIA
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO

ZNAJOMY LEKARZ

PRZYJACIEL

KTOŚ INNY

MATKA

Imię ucznia

Oznaczenie scenariusza: IV.6 Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem RADZIMY SOBIE Z PROBLEMAMI.

Temat zajęć IV.6.3: Radzimy sobie z problemami – profilaktyka uzależnień – część I.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Odmawianie i proszenie o pomoc.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczniowie:

- Znają sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
- Potrafią „mówić NIE”.
- Potrafią zwrócić się z prośbą o pomoc.

Pomoce dydaktyczne:

- *Jak odmawiam? Jak jestem namawiany?* – załącznik 1.
- *Sześć sposobów odmawiania* – załącznik 2.
- *Odmawiania można się nauczyć – układanka literowa* – załącznik 3.
- *Scenki do ćwiczenia „Od czego zależy nasze odmawianie”* – załącznik 4.
- *Kto ma na nas wpływ?* – załącznik 5.
- *Zasady proszenia o pomoc* – załącznik 6.
- *„Ja po zajęciach”* – załącznik 3 (scenariusz 19).
- Blok rysunkowy, kredki, mazaki.

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna.

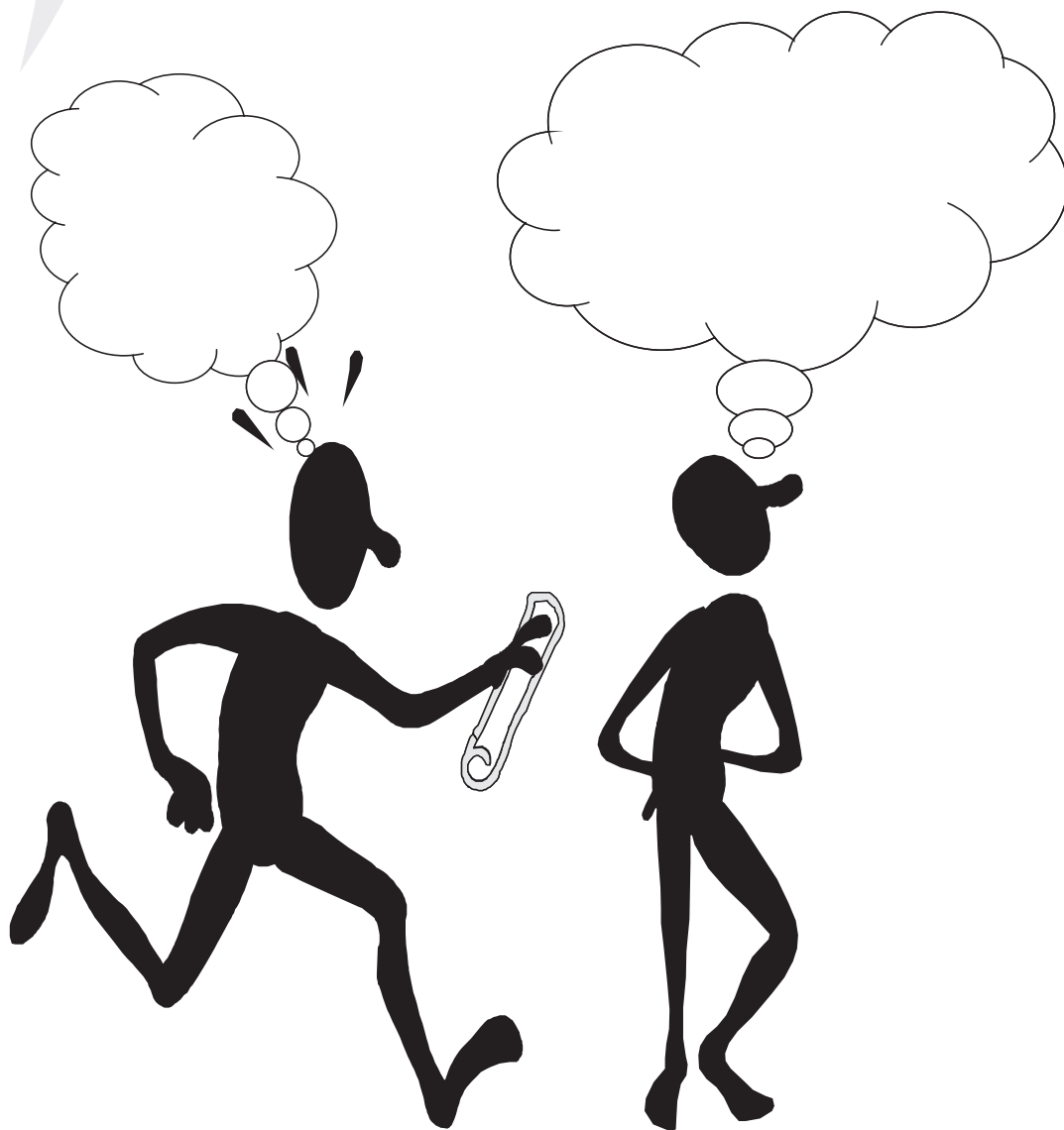
Czas pracy: 3 godziny lekcyjne (135 minut).

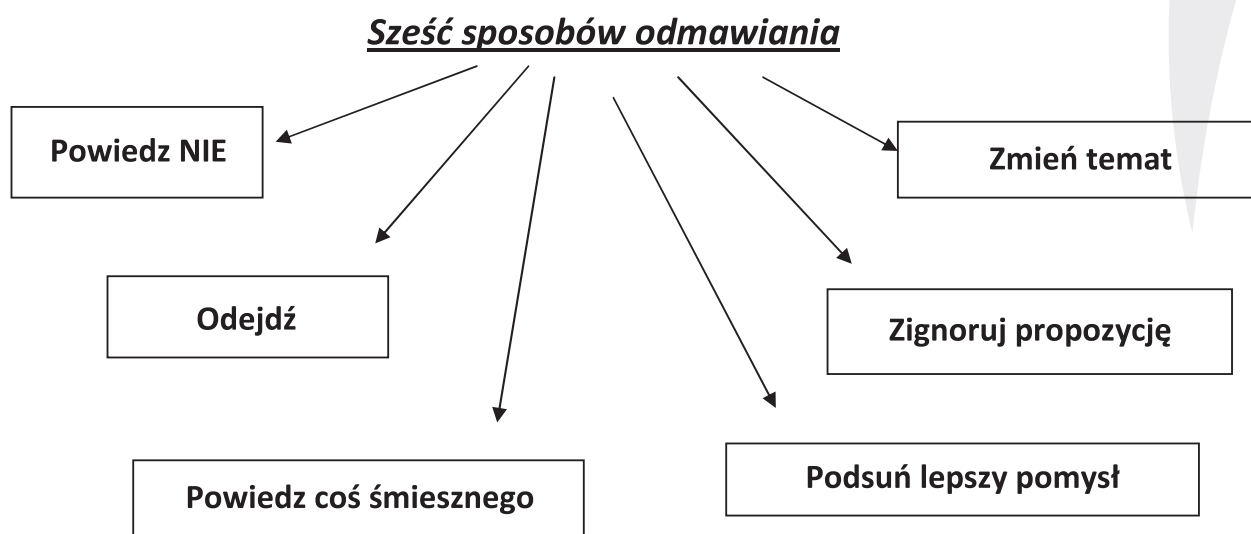
Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie – rysowanie własnego herbu i zgadywanie, czyj jest to herb?			10	
2.	Rozmowa na temat asertywności.	Uczniowie w „dymkach” wpisują sposoby odmawiania.	<i>Jak odmawiam? Jak jestem namawiany?</i> – załącznik 1.	20	Przypominamy, że człowiek asertywny to taki, który szanuje prawa innych, ale i swoje. Umiejętność asertywnego zachowania jest człowiekowi potrzebna także wtedy, gdy ktoś namawia go do zrobienia rzeczy, której nie chce zrobić, bo jest zła lub szkodzi jego zdrowiu.
3.	<i>Sześć sposobów odmawiania</i> – przedstawienie uczniom sposobów odmawiania.	Praktyczne ćwiczenia w formułowaniu komunikatu „NIE”.	<i>Sześć sposobów odmawiania</i> – załącznik 2.	15	
4.	<i>Przecież to łatwe</i> – zabawa. Nauczyciel czyta kolejne odpowiedzi z „chmurek”, które uzupełniali uczniowie. Wspólnie z uczniami kwalifikuje tekst do jednego ze sposobów odmawiania.	Decydują, czy pomysł na odmawianie był dobry, szukają innych odpowiedzi (najlepiej śmiesznych) np. „Od piwa głowa się kiwa”; Nie wążam, nie palę, nie piję – dlatego zdrowo żyję!”.		15	
5.	Układanka literowa (z pociętych elementów).	Każdy uczeń otrzymuje rozsypankę literową, z której ma ułożyć zdanie związane z omawianym tematem.	<i>Odmawiania można się nauczyć</i> – załącznik 3.	10	
6.	Od czego zależy czy potrafimy odmówić, zaprotestować czy zwrócić uwagę? – scenki.	Dzielimy uczniów na dwa zespoły, które pracują z tekstem.	<i>Scenki do ćwiczenia „Od czego zależy nasze odmawianie”</i> – załącznik 4.	15	<i>Uwaga na związek w procesie podejmowania decyzji między osobą odmawiającą a namawiającą.</i>
7.	Kto ma na nas wpływ ?	Uczniowie wypełniają odpowiednio podany tekst.	<i>Kto ma na nas wpływ? karta pracy</i> – załącznik 5.	20	
8.	<i>Jak prosić o pomoc?</i> Zasady – ćwiczenia praktyczne.	Uczniowie wykonują praktyczne ćwiczenia w formułowaniu prośby o pomoc z wykorzystaniem zasad np: <i>Twój kolega przyszedł pijany do szkoły.</i> <i>Zosia boi się matematyki i przed każdą lekcją łyka jakieś tabletki.</i> <i>Marek widział, jak Jacek pali papierosy w toalecie szkolnej itp.</i>	<i>Zasady proszenia o pomoc</i> – załącznik 6.	15	
9.	Podsumowanie zajęć	Uczniowie rysują symbol – znaczek: Nie namawiaj mnie – sam decyduję.	Blok rysunkowy, kredki, mazaki.	10	
10.	Samopoczucie po zajęciach.	Uczniowie wypełniają kartę ewaluacji po zajęciach pt. „Ja po zajęciach”.	Karta ewaluacji „ <i>Ja po zajęciach?</i> ” – załącznik 3 (scenariusz 19)	5	

Załącznik nr 1: Jak odmawiam? Jak jestem namawiany?

Wymyśl sytuację, w której ktoś namawia Cię do czegoś, a Ty – odmawiasz.
Uzupełnij „chmurki”.





SZEŚĆ SPOSOBÓW ODMAWIANIA

1. Powiedz po prostu „NIE”

Mówiąc „NIE” bądź stanowczy, ale uprzejmy. Takie krótkie „NIE” pozwoli Ci nie wdawać się w zbędne dyskusje. Powiedz „NIE” i już.

2. Odejdź

Kiedy nic innego nie da się zrobić, najlepiej po prostu odejść. Nie musisz się z niczego tłumaczyć. Idź z podniesioną głową, bądź odważny i pewny siebie.

3. Zignoruj (rób dalej swoje, lekceważąc propozycję człowieka, który ci ją składa)

Kiedy zaczyna dziać się coś takiego, w czym nie chcesz brać udziału, nie zwracaj uwagi na to, co robią albo mówią inni. Rób to, co uważasz za słuszne i zignoruj innych.

4. Zmień temat

Gdy znajdziesz się w grupie, gdzie np. wszyscy wyśmiewają się z kogoś, możesz próbować zmienić tę niemiłą sytuację zmieniając temat albo podrzucając coś innego. Zmiana tematu może sprawić, że także inni zaczną się inaczej zachowywać.

5. Opowiedz dowcip

Kiedy ktoś próbuje namówić cię do zrobienia czegoś, co jest głupie albo złe, możesz tę propozycję obrócić w żart. Poczucie humoru uczyni tę sytuację lżejszą i łatwiejszą. Jeśli np. kolega nalega, żebyś zapalił papierosa, możesz powiedzieć: „Nie, dziękuję, wolę zaciągać się zapachem starych skarpetek”.

6. Podsuń lepszy pomysł

Czasami można zastąpić zły pomysł pomysłem własnym, lepszym, mądrzejszym. Okaż swój entuzjazm dla nowego pomysłu, włóż trochę energii, by zachęcić kolegów do porzucenia głupiego pomysłu i zajęcia się twoją świetną propozycją.

Załącznik nr 3: Odmawiania można się nauczyć – układanka literowa

O	D	M	A	W	I	A	N	I	A
M	O	Ż	N	A	S	I	Ę		
N	A	U	C	Z	Y	Ć	!		

Załącznik nr 4: Scenki do ćwiczenia „Od czego zależy nasze odmawianie”

Grupa 1

Jesteś przypadkowo sam w restauracji. Dwoje ludzi siedzących przy stoliku, gdzie jesz lody, częstuje Cię papierosami.

Jak byś się zachował, gdyby ludzie siedzący obok Ciebie byli (nauczyciel zapisuje odpowiedzi na tablicy):

- a) obcymi, starszymi od Ciebie o 20 lat,
 - b) obcymi, młodszymi od Ciebie,
 - c) tymi, których już kiedyś spotkałeś,
 - d) tymi, z których jednego znasz dość dobrze, a drugiego wcale?
-

Grupa 2

Znalazłeś się na przyjęciu imieninowym Twojej ciotki. Jest dużo ludzi. W pewnym momencie ktoś podchodzi do Ciebie i częstuje piwem. Jest natrętny i nieprzyjemny.

Jak byś się zachował, gdyby tą osobą był (odpowiedzi zapisywane na tablicy):

- a) ktoś, kogo zupełnie nie znasz,
- b) przyjaciel Twoich rodziców,
- c) Twój przyjaciel,
- d) osoba, którą spotkałeś do tej pory tylko raz?

Załącznik nr 5: KTO MA NA NAS WPŁYW? – karta pracy

Postaw znak „X” we właściwych miejscach.

W punktach J i K można wpisać inne wybrane sytuacje.

SYTUACJA	nikt	ojciec, matka	najlep- szy przy- jaciół	brat, siostra	dziadko- wie	nauczy- ciel	koledzy	Inni ludzie
A. Wybór filmu								
B. Zakup dzinsów								
C. Co robić w wolnym czasie								
D. Do jakich przedmiotów szczególnie się przykładać								
E. Z kim się przyjaźnić								
F. Zmiana fryzury								
G. Pójść czy nie pójść na wagary								
H. Na co wydać kieszonkowe								
I. Co robić tuż po wyjściu ze szkoły								
J.								
K.								

Imię ucznia

Załącznik nr 6: Jeżeli chcesz prosić o pomoc, to:

- wybierz osobę – zaufaną, przychylną, umiejącą słuchać;
- powiedz jej, co się stało (bez proszenia o pomoc, po prostu opowiedz zdarzenie, które miało miejsce);
- jeżeli uznasz, że osoba, która Cię słucha, rozumie Twoją sytuację, poproś ją o pomoc;
- pamiętaj, zrób to sam, nie korzystaj z pośredników, gdyż Twoja prośba o pomoc może zostać źle przekazana.

Oznaczenie scenariusza: IV.6 Blok zajęć realizowanych na 3-dniowym wyjeździe terapeutycznym pod hasłem RADZIMY SOBIE Z PROBLEMAMI.

Temat zajęć IV.6.3: Radzimy sobie z problemami – profilaktyka uzależnień – część II.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Jesteśmy wolni od uzależnień.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczniowie:

- Znają różne rodzaje uzależnień.
- Potrafią planować zabawy bez używek.
- Potrafią odpowiedni reagować w sytuacjach trudnych.

Pomoce dydaktyczne:

- Scenki – załącznik 1.
- Sposób na odwagę – tekst – załącznik 2.
- Szary papier, kolorowe gazety, blok rysunkowy, klej, nożyczki, farby, mazaki.
- „Ja po zajęciach” – załącznik 3 (scenariusz 19).

Metody pracy:

- praca grupowa,
- praca indywidualna.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne (135 minut).

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji [min]	Uwagi
1.	Powitanie – <i>Co dobrego jest we mnie?</i>	Uczniowie pionowo piszą swoje imię i wymyślają na każdą literkę pozytywną cechę swojej osoby.	Kartki rysunkowe, mazaki.	10	<i>Np. Kontaktowa Ambitna Silna Inteligentna Asertywna</i>
2.	Wprowadzenie i cele zajęć – kontynuacja poprzednich .			5	
3.	Odgrywanie scenek – reagowanie na zaistniałe sytuacje: <i>Jak uczniowie czują się w różnych rolach i sytuacjach? Które sytuacje były trudne i dlaczego? Czy trudno było formułować argumenty, których używali?</i>	Uczniowie dobierając się w pary i odgrywają wylosowane scenki.	Scenki – załącznik 1.	15	
4.	JESTEM WOLNY OD UZALEŻNIEŃ – sesja plakatu.	Uczniowie w dwóch grupach malują plakaty, które potem eksponujemy na forum.	Szary papier, kolorowe gazety, klej, nożyczki, farby, mazaki	20	<i>Można narysować kontur sylwetki ucznia i wokół tego dopełnić plakat.</i>
5.	<i>Świat marzeń</i> (osoby uzależnionej i osoby wolnej od uzależnień).	W parach uczniowie wypisują: <i>Jakie marzenia mogą mieć osoby wolne i uzależnione?</i> Wspólne omówienie wypisanych propozycji.	Blok rysunkowy, mazaki.	15	<i>Należy zwrócić uwagę na jednostronność marzeń osób uzależnionych i brak perspektyw na życie poza uzależnieniem.</i>
6.	<i>Zakończenie usłyszonej historii</i> – wersja pozytywna i negatywna. Nauczyciel czyta tekst pt. „ <i>Sposób na odwagę</i> ”	Uczniowie samodzielnie piszą dwie wersje usłyszonej historii. Prezentują na forum grupy. Dyskutują na temat własnych zakończeń.	<i>Sposób na odwagę</i> – tekst – załącznik 2.	30	
7.	„Lustro” – zabawa w parach.	W parach uczniowie bawią się w „Lustro”, czyli powtarzają ruchy swojego kolegi dokładnie tak, jak w lustrze (potem następuje zmiana).		5	
8.	Przygotowanie (zaplanowanie) imprezy urodzinowej.	Uczniowie w dwóch grupach planują uroczystość i zapisują na kartce (<i>podział zadań, menu, zaproszenie gości, rodzaj muzyki, zabawy, przygotowanie miejsca, bezpieczny powrót do domu uczestników, sprzętanie itd.</i>) Prezentacja na forum grupy.		20	<i>Zależy nam szczególnie na ukazaniu uczniom faktu, że uroczystość można przygotować i można się bawić bez używek!</i>
9.	Podsumowanie całego wyjazdu, przegląd wszystkich prac i materiałów, które były wykonane i demonstrowane przez uczniów.	Uczestnicy analizują materiał, oglądają wszystkie prace, dyskutują, dzielą się własnymi uwagami i przemyśleniami. Nagradzają brawami szczególnie udane prace czy odpowiedzi. W rundzie zdań niedokończonych wypowiadają się: <i>Zajęcia uświadomiły mi, że... Już teraz wiem...</i>		15	
10.	Samopoczucie po zajęciach.	Uczniowie wypełniają kartę ewaluacji po zajęciach pt. „ <i>Ja po zajęciach</i> ”.	Karta ewaluacji „ <i>Ja po zajęciach?</i> ” – załącznik 3 (scenariusz 19)	5	

Załącznik nr 1: Scenki do odgrywania w parach

1. Wychodzisz ze szkoły i widzisz, że obcy chłopcy proponują gumę do żucia maluchom z młodszej klasy.
2. Jesteś na imprezie u kolegi. Jakaś dziewczyna proponuje Ci papierosy.
3. Twój kolega ciągle siedzi przed komputerem i gra nawet całą noc.

Załącznik nr 2: Sposób na odwagę – tekst do pisania zakończenia.

Anka wiecznie wszystkiego się bała: spotkania z nowymi ludźmi i natrętnych chłopaków na imprezach. Ciągły lęk przed nauczycielami paraliżował jej myśli podczas odpowiedzi, a obawa przed ośmieszeniem nie pozwalała jej brać udziału nawet w „luźnych” dyskusjach na lekcji. Klasówek bała się panicznie. Już rano przed lekcjami bolał ją brzuch i miała ochotę wymiotować. Kiedyś mama dała jej ziołowy lek na uspokojenie. Rzeczywiście pomogło, szkoda tylko, że na krótko.

Od tej pory Ania leczyła się sama. Brała środki na uspokojenie przed każdym sprawdzianem i po kłótni z koleżanką, przed występem na imprezie szkolnej i po zerwaniu z Jackiem. Brała wszystko, co dało się kupić w aptece bez recepty, po kryjomu wyciągała również leki z apteczki babci.

Oznaczenie scenariusza:

IV.7 Blok zajęć wychowawczo-rekreacyjnych promujących zdrowy styl życia.

Temat zajęć IV.7.1: Bieg na orientację.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6 – uczestnicy projektu.

Cel ogólny: Poznanie alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Umie zorganizować bieg na orientację jako alternatywną formę spędzania czasu wolnego.
- Zna zasady bezpiecznych zabaw w terenie.
- Umie korzystać z mapy terenu.
- Przestrzega zasad zabawy w grupie.

Pomoce dydaktyczne:

- Szczegółowa mapka terenu.
- Papier, kartki, długopisy do napisania zadań i odpowiedzi.
- Inne pomoce wynikające z przygotowanych zadań.
- Dyplomy, drobne nagrody rzeczowe, słodycze.

Metody pracy:

- praca grupowa.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne.

Przebieg zajęć:

**Uwagi do zorganizowania imprezy: losowo dzielimy dzieci na dwie grupy. Jedna z nich będzie organizatorem Biegu na orientację druga – Podchodów(scenariusz 34). Ważne jest, aby dać możliwość wszystkim dzieciom zorganizowanie imprezy dla innych (przygotowanie zabaw, konkurencji, pytań).*

1. W pierwszej godzinie zespół organizatorów przygotowuje trasę biegu i zadania. Wybiera teren, na którym odbędzie się bieg terenowy, przygotowuje mapkę terenu (*można poprosić nauczyciela przyrody o pomoc w tym zadaniu*).
2. Zespół przygotowuje zadania przyrodniczo – historyczne, które zawodnicy będą rozwiązywali na poszczególnych punktach biegu. Przyporządkowuje pulę punktów.
3. Uczestnicy biegu na orientację muszą zostać poinstruowani o zasadach biegu i sposobach przyznawania punktów oraz czasie, w jakim mają wykonać zadania.
4. W grupie startujących dzieci powinien być przedstawiciel grupy organizatorów, który będzie nadzorował prawidłowość wykonywania zadań.
5. Po zakończeniu biegu, następuje ocena wykonania zadań, a także podany czas, w którym poszczególne zadania zostały wykonane.
6. Po przyznaniu punktów przygotowujemy i wręczamy dyplomy dla uczestników biegu, podsumowujemy zabawę, dzielimy się wrażeniami

Przykładowe zadania do wykonania przez poszczególne grupy podczas biegu:

1. Podaj przykłady 5 ptaków odlatujących na zimę z Polski.
2. Podaj 5 elementów pogody.
3. Wykonajcie totem (znak) Waszej grupy z dostępnych materiałów roślinnych.
4. Wymień 10 miast polskich.
5. Wymień 10 rzek polskich.
6. Wymień 3 państwa na literę P.
7. Podaj nazwy wszystkich drzew, które do tej pory widzieliście.
8. W którym roku Polska przyjęła chrzest?
9. Kto był pierwszym królem Polski?
10. Narysuj kontur Polski i zaznacz na nim Waszą miejscowość.
11. Narysuj kontur Polski i zaznacz na nim naszą stolicę.
12. Pod którym wezwaniem jest Wasz parafialny Kościół?
13. W którym roku powstała Wasza szkoła?
14. Przygotujcie zasady przebywania w lesie dla turysty.
15. Namalujcie plakat zabraniający kąpieli w pobliskim jeziorze, rzece, gdy nie ma ratownika.
16. Wykonajcie 10 pompek, 10 przysiadów i 10 skłonów z wyprostowanymi nogami.
17. Odczytajcie sekretną wiadomość (zapisaną np. pismem lustrzanym).
18. Odgadnijcie rebus, szaradę, zagadkę.
19. Wykonajcie ćwiczenia kinezjologiczne: sowę, leniwą ósemkę, pajacyka.
20. Dwie osoby z zamkniętymi oczami muszą 5 razy trafić palcem wskazującym do swojego nosa (naprzemiennie).
21. Z szyszek, patyków, kamieni ułożyć imiona całej grupy.

Itp.

Uwaga: zadania powinni wymyślić uczniowie samodzielnie biorąc pod uwagę wiek uczestników, ich wiedzę, możliwości ruchowe itp.

Oznaczenie scenariusza:

IV.7 Blok zajęć wychowawczo-rekreacyjnych promujących zdrowy styl życia.

Temat zajęć IV.7.2: Zabawy integracyjne na boisku szkolnym.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6 – uczestnicy projektu.

Cel ogólny: Poznanie alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Umie zorganizować różne zabawy grupowe jako alternatywną formę spędzania czasu wolnego.
- Zna zasady bezpiecznych zabaw na szkolnym boisku.
- Umie korzystać ze sprzętu sportowego.
- Przestrzega zasad zabawy w grupie.

Głównymi celami organizacji zabaw zespołowych, integracyjnych, które można zaproponować uczniom podczas zajęć na boisku czy w ogrodzie szkolnym są:

- aktywizacja grupy,
- udział w zabawie wszystkich uczniów,
- nauczenie przestrzegania obowiązujących zasad,
- aktywność uczestników na świeżym powietrzu bez względu na porę roku,
- promocja zdrowego stylu życia,
- oraz możliwość wykorzystania nabytych umiejętności społecznych.

Pomoce dydaktyczne:

- Sprzęt sportowy, jakim dysponuje szkoła – stosownie do wybranych zabaw i pory roku.

Metody pracy:

- praca grupowa.

Czas pracy: 2 godziny lekcyjne

Przebieg zajęć:

Zaproszenie dzieci do zabawy jest doskonałym sposobem na integrację całej grupy. Zabawy ruchowe sprzyjają nawiązywaniu relacji między dziećmi w innych warunkach, niż warunki zajęć szkolnych. Wspólny ruch, zabawa, reguły, zasady i element rywalizacji kształtują odpowiednie postawy ku innym.

Zabawy i gry na powietrzu pozwalają też uczestniczyć tym dzieciom, które do tej pory unikały aktywności fizycznej. Jeżeli np. preferowaną formą ruchu wśród kolegów była tylko gra w piłkę, to mniej sprawny uczeń niechętnie uczestniczył w grze, a inni nie wybierali go do swojej drużyny. Należy pamiętać, aby gry i zabawy aktywizowały wszystkich uczniów z grupy i były atrakcyjne zarówno dla uczestników sprawnych, jak i mniej sprawnych fizycznie. Uczniowie sami mogą być prowadzącymi wybraną zabawę.

Na koniec zajęć warto porozmawiać z dziećmi na temat zalet takich form spędzania czasu wolnego i na temat zasad obowiązujących w zabawach grupowych.

Propozycje zabaw integracyjnych na boisku szkolnym:

1. Dzielimy grupę na dwa lub trzy zespoły (w zależności od liczby uczestników zabawy). Następnie wyznaczamy linię startu i mety. Zadaniem dzieci jest jak najszybsze dotarcie na linię mety poruszając się z użyciem dwóch jednakowej wielkości tekturowych kartek, robiąc to w ten sposób, że najpierw kładziemy jedną kartkę papieru, stajemy na niej, a następnie drugą. Osoba, która stanie nogą na ziemi, musi wrócić się na linię startu i rozpocząć zabawę jeszcze raz. Która drużyna wykona to najszybciej ta wygrywa.
2. Uczniowie tworzą koło, a prowadzący zabawę stoi w środku i wydaje komendy, np. „Dookoła koła biegnie ten, kto ma psa”, zadaniem tych osób, których dotyczy ta komenda jest okrążenie koła na zewnątrz. Potem podajemy inne komendy.
3. Dzieci łąpią się w parach za ręce, stają jedne za drugimi i podnosząc ręce do góry tworzą tzw. „*tunel*”. Jedna osoba pozostająca bez pary, wbiega do tunelu, po drodze łapie jakieś dziecko za rękę, biegnie z nim na koniec tunelu, gdzie tworzą nową parę. Osoba, której para została zabrana wybiega na zewnątrz tunelu, biegnie do początku tunelu, wbiega do niego i szuka sobie nowej pary.
4. Dzieci ustawiają się w szeregu jedno obok drugiego, do rąk dostają długą linę, której się łapią. Prowadzący wydaje komendy, na słowo „trzymaj” dzieci puszczaają linę na słowo „puść” trzymają. Kto się pomyli, odpada z gry. Zwycięzcą zostaje ten, kto wytrwa najdłużej.
5. Uczniowie ustawiają się jedno za drugim w rozkroku, lekko pochyleni do przodu, na sygnał prowadzącego pierwsze dziecko w rzędzie podaje między nogami z rak do rąk piłkę, kiedy dojdzie do ostatniego dziecka, dzieci wyciągają ręce w górę i podają piłkę górą tak, żeby wróciła z powrotem.
6. Zabawa w skakaniu przez linę – linę kręcą dwie osoby, a trzecia przez nią skacze. Kiedy nie uda się przeskok, następuje zmiana.
7. Jedna osoba łapie linę za koniec i kręci nią dookoła tuż przy samej ziemi, reszta dzieci skacze przez nią, kto się pomyli – ten zmienia osobę, będącą w środku i teraz on kręci liną.
8. Przeciąganie liny: do tej zabawy wystarczy tylko kawałek sznurka. Z uczestników zabawy formułujemy 2 drużyny. Następnie na ziemi wyznaczamy miejsce gdzie będzie środek liny, jeżeli której z drużyn uda się przeciągnąć przeciwnika przez wyznaczany punkt oznacza to wygraną.
9. *Ciuciubabka* – zabawa ta jest bardzo podobna do „berka”. Jednej osobie zawiązujemy oczy, okręcamy ją w kółko kilka razy, żeby straciła wyczucie kierunku, a następnie rozbiegamy się. Ciuciubabka musi kogoś złapać, żeby ten ktoś mógł zająć jej miejsce.
10. *W chowanego* – potrzebne będzie miejsce pełne zakamarków, w których można się schować. Najpierw wybieramy osobę, która będzie szukać pozostałych. Osoba wytypowana do szukania odwraca się, zakrywa rękami oczy i liczy do dziesięciu, po to, by inni zdążyli się schować. Kończy odliczanie i zaczyna szukać kolegów. Jeżeli kogoś znajdzie, co sił w nogach biegnie, żeby swoje odkrycie „zaklepać” w miejscu wcześniej wybranym do tego celu. Osoba, którą znaleziono, ściga się z szukającym, aby go wyprzedzić i „zaklepać” się pierwsza. Jeżeli jej się to uda – wygrywa. Szukający musi bardzo pilnować, żeby reszta grupy za jego plecami nie opuściła niepostrzeżenie swoich kryjówek i nie „zaklepała” się sama. Jeśli taki szukający sam nikogo nie znajdzie albo jest za wolny, musi w następnej kolejce znowu szukać innych. Jeśli znajdzie wszystkich, to kryje pierwsza znaleziona osoba.

11. *Rekiny i płotki* – im więcej będzie uczestników zabawy – tym lepiej. Spośród siebie uczniowie wybierają jednego lub dwóch rekinów. Reszta – to płotki. Zadaniem płotek jest przebiec z jednego końca placu na drugi. Rekiny zaś mają uniemożliwić to zadanie i łapać płotki. Złapane płotki stają pośrodku placu i chwytają się za ręce – w ten sposób tworzą „koszyczek”, w którym mogą się schować inne małe rybki przed rekinem. Rekiny zaś są przebiegłe i krążą wokół czekając na płotki, które wyjdą z ukrycia. Gra kończy się wówczas, kiedy zostanie złapana ostatnia płotka.

12. Zabawa z piłką – do zabawy potrzebna będzie tylko piłka i co najmniej czterech uczestników. Dzieci ustawiają się w kole. Wybierają jedną osobę prowadzącą, która ustawia się w centrum koła. Jej zadaniem będzie rzucać piłkę po kolei do wszystkich graczy. Jeżeli komuś piłka spadnie, łapanie w następnej kolejce zostanie mu utrudnione – będzie musiał złapać piłkę tylko jedną ręką. Jeśli mu się znów nie powiedzie, musi ją złapać drugą ręką. Przy kolejnym niepowodzeniu musi ją złapać klęcząc na jednym kolanie, na obu, na siedząco, i jeśli wciąż nie udaje się złapać piłki - odpada z gry. Jeżeli „pechowiec” raz złapie piłkę, ułatwia sobie zadanie w następnej kolejce (na przykład zamiast łapać piłkę jedną ręką – może używać obu). Wygrywa ta osoba, która najdłużej pozostanie w grze.

13. Na betonie, rysujemy kredą duży prostokąt, który dzielimy jedną linią wzdłuż i trzema w poprzek prostokąta. Następnie w pola wpisujemy różne kategorie, np. miasta, tytuły bajek, itp. Dzieci ustawiają się w kolejce jedno za drugim i po kolei muszą przejść przez całą tabelkę, skacząc po kolei na każde pole i wymieniając, np. w pierwszej rundzie różne gatunki kwiatów, na każdym polu inny kwiat, w drugiej miasta, potem owoce, warzywa, zwierzęta, imiona męskie, żeńskie i ptaki. Jeżeli ktoś będzie się długo zastanawiał, to dzieci liczą powoli do pięciu – jeśli do tego czasu nie wymyśli nazwy do danej kategorii, w następnej rundzie powtarza tę kolejkę. Wygrywa ten, komu najszybciej uda się przejść całą tabelkę.

14. Dzieci stają w kręgu, jedno z nich wchodzi do środka. Zadaniem osoby, będącej w środku jest złapać piłkę, którą będą rzucać do siebie dzieci stojące w okręgu. Jeśli uda się jej przechwycić piłkę, zostaje uwolniona a do koła wchodzi osoba, która ostatnia rzuciła piłkę.

15. *Berek* - z grupy wybiera się jedną osobę (berka), reszta osób rozprasza się wokół. Berek próbuje złapać kogoś uciekającego przed nim. Jeżeli uda mu się kogoś dogonić, to klepie go, krzycząc „Berek!” i natychmiast ucieka. Osoba dotknięta zostaje „berkiem” i teraz ona goni uciekające osoby.

Oznaczenie scenariusza:

IV.7 Blok zajęć wychowawczo-rekreacyjnych promujących zdrowy styl życia.

Temat zajęć IV.7.3: Zabawy na śniegu.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6 – uczestnicy projektu.

Cel ogólny: Poznanie alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Umie zorganizować różne zabawy i gry zespołowe na śniegu jako alternatywną formę spędzania czasu wolnego.
- Zna zasady bezpiecznych zimowych zabaw i gier zespołowych.
- Umie korzystać ze sprzętu sportowego.
- Przestrzega zasad zabawy w grupie.

Głównymi celami organizacji zabaw zimowych są:

- udział w zabawie wszystkich uczniów,
- nauczenie przestrzegania obowiązujących zasad,
- aktywność uczestników na świeżym powietrzu bez względu na porę roku,
- promocja zdrowego stylu życia,
- możliwość wykorzystania nabytych umiejętności społecznych.

Pomoce dydaktyczne:

- Sprzęt sportowy, jakim dysponuje szkoła – stosownie do wybranych gier, zabaw i pory roku.

Metody pracy:

- praca grupowa.

Czas pracy: 2 godziny lekcyjne

Przebieg zajęć:

Zaproszenie dzieci do gier i zabaw zespołowych jest doskonałym sposobem na integrację całej grupy. Zabawy ruchowe sprzyjają nawiązywaniu relacji między dziećmi w innych warunkach, niż warunki zajęć szkolnych. Wspólny ruch, zabawa, reguły, zasady i element rywalizacji kształtują odpowiednie postawy ku innym.

Zabawy i gry na powietrzu pozwalają też uczestniczyć tym dzieciom, które do tej pory unikały aktywności fizycznej. Należy pamiętać, aby gry i zabawy aktywizowały wszystkich uczniów z grupy i były atrakcyjne zarówno dla uczestników sprawnych, jak i mniej sprawnych fizycznie. Uczniowie sami mogą być prowadzącymi wybraną zabawę.

Na koniec zajęć warto porozmawiać z dziećmi na temat zalet takich form spędzania czasu wolnego i na temat zasad obowiązujących w zabawach grupowych.

Podkreślamy zasady bezpiecznych zabaw zimowych i mądrego wybierania miejsca zabaw (nie mogą to być zamrznięte jeziora, stawy, miejsca w pobliżu ulic itp.)

Szczególnie należy zaakcentować, że zgodnie z regułami gier i zabaw, zawsze ktoś wygrywa, a ktoś przegrywa. Wynik gry zespołowej jest efektem współpracy wszystkich jej członków – wspólne przeżywanie wygranej, ale też porażki jest ważnym elementem wychowawczym.

Propozycje zabaw na śniegu:

1. *Zjazdy na sankach* – żeby zjeżdżać na sankach, trzeba znaleźć odpowiednią górkę, zawsze się taka znajdzie w okolicy. Można się ścigać na sankach, urządzać konkursy na najdłuższy, najszybszy zjazd.
2. *Wyścigi z sankami* – np. slalom pomiędzy kulami ze śniegu, wyścigi dwójek (jeden siedzi, drugi ciągnie), pchanie sanek, które dalej pojadą.
3. *Zjazdy na workach* – gruby foliowy worek, wypychamy słomą lub sianem, związujemy i możemy już zjeżdżać z pagórka.
4. *Kulig* – trzeba zadbać o to, by było bezpiecznie. Kulig najlepiej zorganizować poza miastem, na bocznej drodze lub w lesie. Należy pamiętać o tym, aby nie przywiązywać jednych sanek do drugich. Będą się bardzo często zrywać i odczepiać. Najlepiej każde sanki przywiązać do liny lub łańcucha. Na koniec kuligu można zaproponować wspólne ognisko z udziałem rodziców.
5. *Budowanie igloo* – w tej zabawie, przyda się pomoc starszych kolegów. Wspólnymi siłami można zbudować wspaniały domek ze śniegu, a jeżeli będzie mróz, taki domek długo postoi i może być miejscem innych zabaw.
6. *Bitwa na śnieżki, rzucanie do celu* - najpierw trzeba przygotować kilkanaście śniegowych kulek. Śniegowymi kulkami można rzucać do celu, np. do drzewa, do zbudowanego muru śnieżnego, do dużego pojemnika.
7. *Rzeźby ze śniegu* – zbudowanie zamku, rzeźbienie w śniegu ulubionej postaci, zwierzątka.
8. *Jazda na łyżwach*.
9. *Lepienie bałwana lub innej postaci*.
10. *Śniegowy trop* – robimy ślady na śniegu, a po jakimś czasie reszta uczniów rusza tropem dokładnie po śladach.
11. *Orzeł, aniołek* – uczniowie kładą się na śniegu, na plecach, szeroko rozkładają ręce i nogi poruszając nimi. W ten sposób powstaje wizerunek orła lub anioła.
12. *Obrazy na śniegu* – najlepiej wydeptywać je stopami. Można również rysować znalezionym w pobliżu patykiem lub uklepywać dłońmi.
13. *Jazda na nartach*.
14. *Kręgle na śniegu* – ustawmy plastikowe butelki na śniegu i próbujemy przewrócić jak największą ich ilość. Pamiętajmy, by na koniec zabawy wyrzucić do kosza butelki

Oznaczenie scenariusza:

IV.7 Blok zajęć wychowawczo-rekreacyjnych promujących zdrowy styl życia.

Temat zajęć IV.7.4: Podchody w lesie/parku.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6 – uczestnicy projektu.

Cel ogólny: Poznanie alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Umie zorganizować podchody jako alternatywną formę spędzania czasu wolnego.
- Zna zasady bezpiecznych zabaw w terenie.
- Umie korzystać z różnych sposobów oznakowania trasy w terenie.
- Integruje się z grupą podczas realizacji zadań terenowych.
- Przestrzega zasad zabawy w grupie.

Pomoce dydaktyczne:

- Materiały do oznakowania trasy (np. kreda, wstążki, patyki, materiały przyrodnicze).
- Papier, kartki, długopisy do napisania zadań i odpowiedzi.
- Inne pomoce wynikające z przygotowanych zadań.
- Dyplomy, drobne nagrody rzeczowe, słodycze.

Metody pracy:

- praca grupowa.

Czas pracy: 3 godziny lekcyjne.

Przebieg zajęć:

**Uwagi do zorganizowania imprezy: losowo dzielimy dzieci na dwie grupy. Jedna z nich będzie organizatorem Biegu na orientację (scenariusz 31), druga – Podchodów Ważne jest, aby dać możliwość wszystkim dzieciom zorganizowanie imprezy dla innych (przygotowanie zabaw, konkurencji, pytań).*

1. W pierwszej godzinie zespół organizatorów wybiera trasę podchodów, projektuje zadania i miejsca ich umieszczenia, przyporządkowuje pulę punktów za poszczególne zadania.
2. Na wybranej trasie podchodów organizatorzy wykonują oznakowania drogi (np. strzałki, wstążeczki, inne oznaczenia).
3. Zespół przygotowuje zadania przyrodniczo – historyczne, sportowe, sprawnościowe, humorystyczne i inne, które zawodnicy będą rozwiązywali na poszczególnych punktach podchodów.
4. Uczestnicy przechodzą trasę podchodów wykonując poszczególne zadania i jeśli jest taka potrzeba, zapisują odpowiedzi na przygotowanej uprzednio karcie.
5. W grupie startujących dzieci powinien być przedstawiciel grupy organizatorów, który będzie nadzorował prawidłowość wykonywania zadań. Może także odnotować wykonanie zadania (np. skoczył 10 razy, zaśpiewał wskazaną piosenkę, podał 5 nazw roślin itd.)
6. Po zakończeniu podchodów, następuje ocena wykonania zadań.
7. Po przyznaniu punktów przygotowujemy i wręczamy dyplomy dla uczestników podchodów, podsumowujemy zabawę, dzielimy się wrażeniami.

Przykładowe zadania do wykonania przez poszczególne grupy podczas podchodów:

1. Podaj przykłady 5 ptaków odlatujących na zimę z Polski.
2. Podaj 5 elementów pogody.
3. Wykonajcie totem (znak) Waszej grupy z dostępnych materiałów roślinnych.
4. Wymień 10 miast polskich.
5. Wymień 10 rzek polskich.
6. Wymień 3 państwa na literę P.
7. Podaj nazwy wszystkich drzew, które do tej pory widzieliście.
8. W którym roku Polska przyjęła chrzest?
9. Kto był pierwszym królem Polski?
10. Narysuj kontur Polski i zaznacz na nim Waszą miejscowość.
11. Narysuj kontur Polski i zaznacz na nim naszą stolicę.
12. Pod czym wzywaniem jest Wasz parafialny Kościół?
13. W którym roku powstała Wasza szkoła?
14. Przygotujcie zasady przebywania w lesie dla turysty.
15. Namalujcie plakat zabraniający kąpieli w pobliskim jeziorze, rzece, gdy nie ma ratownika.
16. Wykonajcie 10 pompek, 10 przysiadów i 10 skłonów z wyprostowanymi nogami.
17. Odczytajcie sekretną wiadomość (zapisaną np. pismem lustrzanym).
18. Odgadnijcie rebus, szaradę, zagadkę.
19. Wykonajcie ćwiczenia kinezylogiczne: sowę, leniwą ósemkę, pajacyka.
20. Dwie osoby z zamkniętymi oczami muszą 5 razy trafić palcem wskazującym do swojego nosa (naprzemiennie).
21. Z szyszek, patyków, kamieni ułożyć imiona całej grupy.

Itp.

Uwaga: zadania powinni wymyślić uczniowie samodzielnie biorąc pod uwagę wiek uczestników, ich wiedzę, możliwości ruchowe itp.

Oznaczenie scenariusza:

IV.7 Blok zajęć wychowawczo-rekreacyjnych promujących zdrowy styl życia.

Temat zajęć IV.7.5: Gry i zabawy zespołowe.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6.

Cel ogólny: Poznanie alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Umie zorganizować różne zabawy i gry zespołowe jako alternatywną formę spędzania czasu wolnego.
- Zna zasady bezpiecznych zabaw i gier zespołowych.
- Umie korzystać ze sprzętu sportowego.
- Przestrzega zasad zabawy w grupie.

Głównymi celami organizacji zabaw zespołowych, integracyjnych, które można zaproponować uczniom podczas zajęć na boisku czy w ogrodzie szkolnym są:

- aktywizacja grupy,
- udział w zabawie wszystkich uczniów,
- nauczenie przestrzegania obowiązujących zasad,
- aktywność uczestników na świeżym powietrzu bez względu na porę roku,
- promocja zdrowego stylu życia,
- oraz możliwość wykorzystania nabytych umiejętności społecznych.

Pomoce dydaktyczne:

- Sprzęt sportowy, jakim dysponuje szkoła – stosownie do wybranych gier, zabaw i pory roku.

Metody pracy:

– praca grupowa.

Czas pracy: 2 godziny lekcyjne

Przebieg zajęć:

Zaproszenie dzieci do gier i zabaw zespołowych jest doskonałym sposobem na integrację całej grupy. Zabawy ruchowe sprzyjają nawiązywaniu relacji między dziećmi w innych warunkach, niż warunki zajęć szkolnych. Wspólny ruch, zabawa, reguły, zasady i element rywalizacji kształtują odpowiednie postawy ku innym.

Zabawy i gry na powietrzu pozwalają też uczestniczyć tym dzieciom, które do tej pory unikały aktywności fizycznej. Jeżeli np. preferowaną formą ruchu wśród kolegów była tylko gra w piłkę, to mniej sprawny uczeń niechętnie uczestniczył w grze, a inni nie wybierali go do swojej drużyny. Należy pamiętać, aby gry i zabawy aktywizowały wszystkich uczniów z grupy i były atrakcyjne zarówno dla uczestników sprawnych, jak i mniej sprawnych fizycznie. Uczniowie sami mogą być prowadzącymi wybraną zabawę.

Na koniec zajęć warto porozmawiać z dziećmi na temat zalet takich form spędzania czasu wolnego i na temat zasad obowiązujących w zabawach grupowych.

Szczególnie należy zaakcentować, że zgodnie z regułami gier i zabaw, zawsze ktoś wygrywa, a ktoś przegrywa. Wynik gry zespołowej jest efektem współpracy wszystkich jej członków – wspólne przeżywanie wygranej, ale też porażki jest ważnym elementem wychowawczym.

Przykłady gier i zabaw zespołowych:

1. Zbijak – dwoje dzieci ustawia się naprzeciwko siebie na środku boiska, jedno z nich ma w rękach miękką piłkę, jego zadaniem będzie przerzucić ją do osoby stojącej na przeciwko tak, aby trafiła ona w dzieci, które na gwizdek prowadzącego, będą przebiegały z jednej strony boiska na drugą stronę. Dzieci rzucają piłką dotąd, aż na boisku zostanie jedna osoba. Piłkę można rzucać lub turlać według ustalenia grupy.
2. Wyścig szyszek – zabawa to polega na tym, że wyznaczamy odcinek zaczynający się startem i kończący metą. Każdy z uczestników ustawia się na linii startu i kładzie na głowie szyszkę (może być to również jakiś inny przedmiot). Na słowo start zawodnicy ruszają na przód. Wygrywa ten, kto pierwszy doniesie szyszkę na głowie do mety. Szyszki nie można trzymać rękami ani w żaden inny sposób podtrzymywać. Jeżeli któremuś z graczy w czasie wyścigu szyszka spadnie z głowy, wraca na początek i zaczyna wyścig jeszcze raz.
3. Slalom piłek – do zabawy będą nam potrzebne dwie piłki. Zawodników rozdzielamy na dwie drużyny i wytyczamy dwa tory wyścigu. Na każdym z torów umieszczamy przedmioty (mogą to być np. kijki wbite w ziemię lub pachołki) tak, aby bieg z piłkami mógł odbyć się slalomem. Osoba biegnąca powinna jak najszybciej kozłując piłką pokonać tor wyścigu i przekazać piłkę kolejnej osobie ze swojej drużyny. Wygrywa ta drużyna, która jako pierwsza zakończy slalom.
4. Szymon mówi – ta gra polega na wykonywaniu poleceń. Jedna z osób grających zostaje „Szymonem”. Zadaniem tej osoby jest wydawanie poleceń. Ale uwaga! Jeżeli „Szymon” swoje zadanie rozpoczyna od słów: „Szymon mówi – biegajcie!”. Dzieci muszą wykonać to zadanie. Jeżeli coś rozkaże bez użycia słów: „Szymon mówi” – reszta dzieci nie wykonuje polecenia i odpowiada: „Szymon nam nie kazał!”. Gra ma przebiegać w szybkim tempie, żeby nie było zbyt dużo czasu do namysłu. Każdy, kto popełni jakiś błąd – odpada. Następnym „Szymonem” zostaje ten uczeń, który najdłużej pozostaje w grze.
5. Złap piłkę – do tej gry potrzebna jest piłka. Uczniowie ustawiają się w rzędzie. Zewnętrzni gracze stoją naprzeciwko siebie – muszą się widzieć i rzucają do siebie piłkę. Ten, kto stoi w środku – stara się piłkę przechwycić. Jeśli piłka spadnie – wszyscy mogą próbować ją zdobyć. Gdy środkowemu graczowi uda się złapać piłkę – zamienia się miejscami z tym, który rzucał piłkę jako ostatni.
6. Wyścig rzędów z przeszkodami.
7. Wyścig rzędów z przenoszeniem np. piłki lekarskiej, futbolowej, do kosza.
8. Rzuty do kosza w zespołach.
9. Rozgrywki w piłkę nożną.
10. Tor przeszkód,
11. Bieg na czas.

I inne znane dzieciom, ulubione zabawy zespołowe.

Oznaczenie scenariusza:

IV.7 Blok zajęć wychowawczo-rekreacyjnych promujących zdrowy styl życia.

Temat zajęć IV.7.6: Maraton szaradzisty.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6 – uczestnicy projektu.

Cel ogólny: Poznanie alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Umie zorganizować podchody jako alternatywną formę spędzania czasu wolnego.
- Zna zasady bezpiecznych zabaw w terenie.
- Umie korzystać z różnych sposobów oznakowania trasy w terenie.
- Integruje się z grupą podczas realizacji zadań terenowych.
- Przestrzega zasad zabawy w grupie.

Pomoce dydaktyczne:

- Sprzęt sportowy, dostępny w szkole do zadań sprawnościowych.
- Szarfy kolorowe.
- Szary papier, mazaki.
- Papier, kartki, długopisy do napisania zadań i odpowiedzi.
- Inne pomoce wynikające z przygotowanych zadań.
- Dyplomy, drobne nagrody rzeczowe, słodycze.

Metody pracy:

- praca grupowa.

Czas pracy: 4 godziny lekcyjne.

Przebieg zajęć:

Maraton szaradzisty to propozycja połączenia zajęć sportowych z wysiłkiem umysłowym. Uczniowie biorą udział w zabawie, która oprócz przygotowania sprawnościowego, wykorzystuje ich wiedzę. Zaletą *Maratonu* jest to, że może przebiegać w dowolnym terenie (na szklonym podwórku, w parku, w szkole – na wypadek niepogody, w Sali gimnastycznej itp.) i w dowolnej porze roku.

W przygotowanie szczegółowych zasad punktacji, Karty szaradzisty oraz innych elementów *Maratonu* należy zaangażować same dzieci. Cel wychowawczy zostanie osiągnięty, gdy wszystkie etapy zostaną przez uczniów przećwiczone.

Przygotowując się do tej imprezy, wszyscy uczniowie gromadzą przez miesiąc propozycje ciekawych zadań sprawnościowo – umysłowych. Przed *Maratonem* losujemy np. 10–15 zadań i z nich tworzymy bazę zadań do wykonania.

2 lub 3-osobowe zespoły tworzą uczniowie, którzy mogą połączyć swoją wiedzę i umiejętności sportowe, aby dojść do zwycięstwa. Dobór dzieci do zespołu można przeprowadzić w dowolny sposób.

Zabawa polega na przygotowaniu kilku stanowisk, które odwiedzają poszczególne grupy graczy. Na początku zabawy dostają przygotowaną „Kartę szaradzisty”, w której dokonuje się zapisu uzyskanej punktacji na kolejnych stanowiskach. Osoby odpowiedzialne za dane stanowisko i wykonanie zadania, wpisują uczestnikom uzyskane punkty.

Wygrywa drużyna, która uzyska największą liczbę punktów i zmieściła się w odpowiednim czasie, który został wcześniej wspólnie określony.

Proponowane stanowiska:

1. Wykonanie origami. Gracz musi wykonać origami wg wzoru podanego przez osobę odpowiedzialną za to stanowisko.
2. Obliczenia sumy kilku liczb 2 lub 3-cyfrowych.
3. Rozwiązanie szarady matematycznej.
4. Zagadka typu: *Jesteś kierowcą autobusu. Zabierasz pasażerów: na 1. przystanku 9 osób, na 2. 6, na 3. 7 wysiadło a 10 dosiadło itp. Ile lat ma kierowca autobusu?*
5. Narysowanie koperty bez odrywania ręki i przechodzenia przez już narysowane linie
6. Sumowanie ułamków.
7. Rysowanie figur geometrycznych i wykonanie ich z własnego ciała przez wszystkich graczy z grupy.
8. Rozwiązanie szyfru, w którym za podane cyfry należy podstawić odpowiednie literki tak, aby uzyskać hasło, np. MISTRZOWIE ŁAMIGŁÓWEK.
9. Układanie wg wzoru, np. szlaczków, motywów zdobniczych.
10. Puzzle matematyczne.
11. Kolorowanie rysunku wg uzyskanych sum matematycznych.
12. Rebusy matematyczne.

I inne...

Ważnym czynnikiem jest czas, w którym zostanie wykonane zadanie. Jest on także wpisywany do Karty szaradzisty. Oprócz powyższych zadań uczestnicy biorą udział w zajęciach sportowych, w których ważna jest spostrzegawczość, precyzja i pomysłowość.

Do takich zadań może należeć:

- przejście po wytyczonej drodze z zamkniętymi oczami,
- slalom z piłeczką ping – pong,
- kozłowanie piłki na danym odcinku,
- rzuty woreczkiem do celu,
- rzuty piłką do kosza,
- pchnięcie piłką lekarską do ustawionej piramidy z dużych klocków, itp.

Przyznajemy dyplomy i medale (pamiętamy o nagrodach dla wszystkich dzieci, które brały udział w przygotowaniu, w realizacji, w dekoracji itp.).

Dzielimy się wrażeniami.

Oznaczenie scenariusza:

IV.7 Blok zajęć wychowawczo-rekreacyjnych promujących zdrowy styl życia.

Temat zajęć IV.7.7: Rajd rowerowy/pieszy.

Przeznaczenie: Uczniowie z klas 4–6 – uczestnicy projektu.

Cel ogólny: Poznanie alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego.

Cele szczegółowe: Po zajęciach uczeń:

- Umie zorganizować rajd jako alternatywną formę spędzania czasu wolnego.
- Zna zasady bezpiecznego poruszania się w terenie i na drodze.
- Umie korzystać z różnych sposobów oznakowania trasy w terenie.
- Integruje się z grupą podczas realizacji zadań terenowych.
- Przestrzega zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego.

Pomoce dydaktyczne:

- Mapa terenu.
- Dyplomy, drobne nagrody rzeczowe, słodycze.
- Kamizelki odblaskowe, kaski ochronne.

Metody pracy:

– praca grupowa.

Czas pracy: 4 godziny lekcyjne.

Przebieg zajęć:

1. Forma rajdu i długość planowanej trasy wynikają z możliwości sprzętowych grupy, umiejętności uczestników i ogólnej sprawności fizycznej.
2. Wspólnie wybieramy trasę i dzielimy ją na etapy.
3. Ustalamy cel wyprawy; może być on związany np. z ciekawymi miejscem, patronem szkoły, ważnym wydarzeniem w okolicy, pamiątkami z historii regionu, pomnikami przyrody. Ten cel powinien być spójny a aktualnymi działaniami wychowawczymi szkoły.
4. Przygotowując się do rajdu przypominamy uczniom o odpowiednim stroju i wyposażeniu (wygodne buty, odzież stosowna do pogody, kamizelka odblaskowa, kask ochronny w przypadku rajdu rowerowego, napoje i suchy prowiant).
5. Przygotowujemy apteczkę.
6. Zbieramy od rodziców informacje o aktualnym stanie zdrowia naszych uczniów.
7. Wśród opiekunów wycieczki musi być osoba przeszkolona z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.
8. Przypominamy zasady bezpiecznego poruszania się w terenie i na drodze.
9. Dobieramy odpowiednią grupę opiekunów.
10. Po przebytej trasie – podsumowujemy wyprawę, dzielimy się wrażeniami.
11. Nagradzamy wysiłek dzieci dyplomami, drobnymi nagrodami, słodyczami.