

# “SZCZĘŚCIE W SZKOLE” PODRĘCZNIK METODYCZNY



# WPROWADZENIE DO PROGRAMU “SZCZĘŚCIE W SZKOLE”

W dzisiejszym szybko zmieniającym się świecie nauczyciele i przedstawiciele innych instytucji edukacyjnych zdają sobie coraz częściej sprawę z konieczności wyposażenia uczniów nie tylko w wiedzę teoretyczną, ale również w umiejętności życiowe, które wykraczają poza salę lekcyjną. W samym centrum takiego przedsięwzięcia tkwi dążenie do szczęścia, spełnienia i równowagi.

W obliczu wyzwań, takich jak pandemia covid-19, kształtująca się struktura społeczeństwa, pilna potrzeba zaspokojenia emocjonalnych i społecznych potrzeb młodych ludzi jeszcze bardziej się uwypukla.

Okres adolescencji, obejmujący wiek od 13 do 17 roku życia, jest kluczowym etapem rozwoju człowieka. Charakteryzują go głębokie zmiany emocjonalne, poznawcze i społeczne. Uczniowie w tym przedziale wiekowym znajdują się na różnych etapach dojrzewania, borykają się z różnymi obliczami kształtującej się tożsamości, chęcią osiągnięcia niezależności i mnóstwem doświadczeń o podłożu emocjonalnych. Rozpoznanie tej różnorodności ma kluczowe znaczenie. Nasz przewodnik uwzględnia szeroki zakres wiekowy, zapewniając elastyczność ćwiczeń i treści, które mogą dostosować się do różnych poziomów dojrzałości. W ten sposób dążymy do tego, aby program nauczania miał silny wpływ na każdego ucznia, niezależnie od tego, na jakim etapie swojej młodości się znajduje.

Nasza wizja tego projektu jest jasna i klarowna: wzmocnienie postaw przyczyniających się do poczucia szczęścia i poprawa dobrostanu uczniów. To nie tylko wprowadzenie kolejnego modułu edukacyjnego, ale poszerzanie wiedzy, odpowiednich technik i doświadczeń. Dla edukatorów zrozumienie znaczenia i naukowych podstaw szczęścia dziś staje się niezbędne.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

# WPROWADZENIE DO PROGRAMU “SZCZĘŚCIE W SZKOLE”

**Szczęście**, w swoim wielowymiarowym blasku, jest nierozzerwalnie związane z procesem uczenia się. Liczne badania wykazały, że szczęśliwy uczeń jest bardziej zaangażowany, odporny i otwarty na naukę. Kiedy nauczyciele tworzą w klasie atmosferę pełną pozytywnego podejścia, wzajemnego szacunku i uważności, to budują fundamenty dla wszechstronnego rozwoju. Jednak osiągnięcie tego wymaga więcej niż tylko powierzchownej wiedzy. To wymaga dogłębnego zrozumienia teorii szczęścia, różnorodnych spojrzeń i konsekwencji w środowisku edukacyjnym.

Nasz zestaw narzędzi szkoleniowych jest stworzony z precyzją, pasją i głęboką wiedzą. Oferuje również kompleksową filozofię, którą nauczyciele mogą przyswoić i propagować. Dzięki temu programowi nauczyciele nie tylko zdobędą wgląd w teoretyczne aspekty szczęścia, ale także praktyczne metody, które mogą bezproblemowo włączyć do swoich codziennych lekcji. Narzędzie zostało starannie zaprojektowane, aby zapewnić edukatorom poczucie pewności siebie i wyposażyć ich w ogromną wiedzę. To gwarantuje, że nie muszą sięgać po rozproszone źródła internetowe, lecz znajdą skonsolidowany, dobrze opracowany zasób w zasięgu swoich rąk.

**Podsumowując**, to nie tylko program nauczania. To ruch mający na celu zdefiniowanie edukacji na nowo, przesunięcie uwagi z samych osiągnięć akademickich/teoretycznych na wzajemny dobrostan i, co najważniejsze, wychowanie przyszłego pokolenia, które ceni i ucieleśnia szczęście.

W miarę jak będziesz zagłębiał ten program nauczania, spróbuj potraktować go jak podróż, nie tylko dla swoich uczniów, ale również dla siebie. Witaj w świecie edukacji o szczęściu.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

# Spis Treści

- 01 – ZDOLNOŚCI ADAPTACYJNE**
- 02 – SAMOŚWIADOMOŚĆ**
- 03 – ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA**
- 04 – SAMOKONTROLA EMOCJONALNA  
& POZYTYWNE NASTAWIENIE**
- 05 – KOMUNIKACJA**
- 06 – PRACA ZESPOŁOWA  
I ZARZĄDZANIE KONFLIKTAMI**
- 07 – WYZNACZANIE CELÓW  
I WYTRWAŁOŚĆ**
- 08 – KRYTYCZNE MYŚLENIE**



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

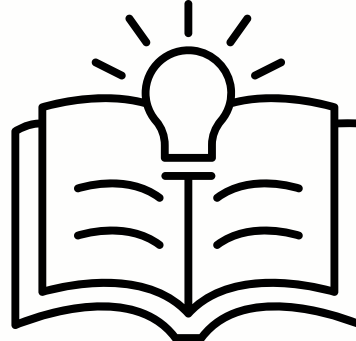
# Moduł 1

## ZDOLNOŚCI ADAPTACYJNE



Wierzymy, że rozwijanie zdolności adaptacyjnych jest kluczowe dla osobistego rozwoju młodych ludzi. Cieszymy się, że możemy wyruszyć w tę podróż z Tobą i Twoimi uczniami. Życzymy Ci bardzo wzbogacającej drogi i mamy nadzieję, że pomoże Ci ona w Twojej roli nauczyciela. Zaczynamy!

## Efekty kształcenia



Na koniec tego modułu uczniowie będą w stanie:

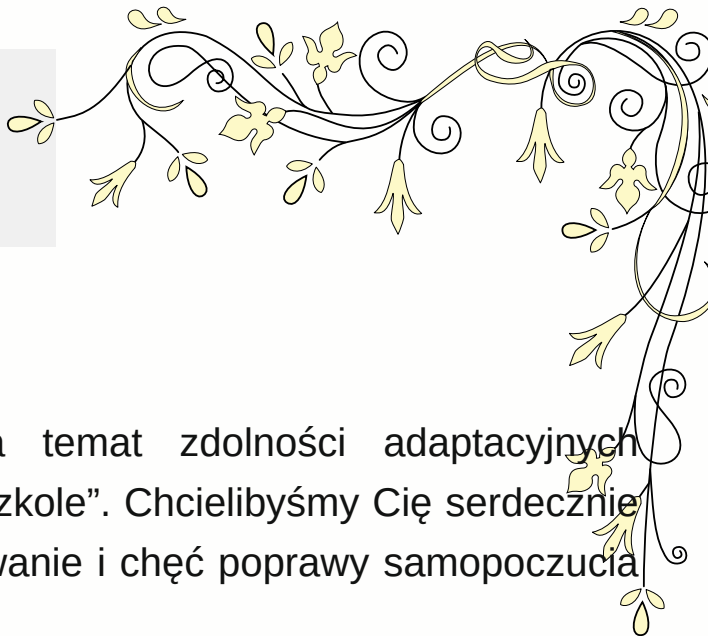
- Zrozumieć i wyjaśnić pojęcie zdolności do adaptacji jako umiejętności efektywnego radzenia sobie w zmieniających się sytuacjach.
- Rozpoznawać możliwości osobistego rozwoju poprzez wykorzystanie zdolności do adaptacji.
- Stosować strategie rozwiązywania problemów w odpowiedzi na wyzwania i zmiany.
- Rozwijać inteligencję emocjonalną i empatię w celu poprawy relacji.
- Rozwijać elastyczność i odporność w myśleniu i zachowaniach.
- Określać i dostosowywać cele, jednocześnie przystosowując się do zmieniających się warunków.
- Badać wpływ zdolności do przystosowania na odpowiedzialność społeczną i zrównoważony rozwój.
- Oceniać znaczenie dobrych uczynków i strategicznego myślenia.
- Stosować umiejętności adaptacji w życiu codziennym oraz potencjalnej działalności przedsiębiorczej.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

# Wstęp do modułu



Drogi Nauczycielu,

Poniżej znajduje się pierwszy moduł na temat zdolności adaptacyjnych w materiałach szkoleniowych "Szczęście w szkole". Chcielibyśmy Cię serdecznie przywitać i podziękować za Twoje zaangażowanie i chęć poprawy samopoczucia uczniów.

Zdolność adaptacji jest umiejętnością kluczową, ponieważ przyczynia się do rozwiązywania problemów i pokonywania trudności. To zdolność do zmiany działań, kierunku lub perspektywy w celu dostosowania się do różnych warunków lub środowisk. Obejmuje unikanie bycia wciągniętym w wir zmieniających się okoliczności. Innymi słowy, obejmuje zdolność oceny ewoluującej sytuacji z wielu perspektyw i wybieranie najlepszej reakcji. Dzięki temu uczniowie będą mieli okazję do osobistego rozwoju.

W trakcie tego modułu wprowadzane jest pojęcie zdolności do adaptacji, a nacisk kładziony jest na rozwijanie wiedzy na temat elastyczności, rozwiązywania problemów, ustalania celów i zrównoważonego rozwoju, które są zgodne z istotnymi aspektami przedsiębiorczości i doradztwa zawodowego.

**Lekcja 1 - Odpowiedzialność społeczna i środowisko:** Zachęć uczniów do kreatywnego myślenia o nowych scenariuszach organizacji społecznej i ekologicznej.

**Lekcja 2 - Emocje, empatia i praca zespołowa:** Podkreśl znaczenie inteligencji emocjonalnej. Empatia i rozumienie emocji to kluczowe umiejętności dla efektywnej pracy zespołowej i przywództwa.

**Lekcja 3 - Dobre uczynki i strategiczne myślenie:** Zbadaj konsekwencje strategicznego myślenia zarówno dla osobistego rozwoju, jak i sukcesu zawodowego.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

# Lekcja 1

Myśl ekologicznie,  
myśl globalnie!

Słowa kluczowe:

Elastyczność, myślenie strategiczne, odpowiedzialność społeczna, zielone środowisko

Adaptacja polega na zdolności do dostosowywania się do nowych sytuacji, niezależnie od tego, czy mamy wcześniejsze doświadczenie z nimi czy nie. Ta zdolność jest istotna dla każdej żywej istoty; wszyscy musimy dostosowywać się do nowych okoliczności, jest ona nawet uwarunkowana biologicznie. Adaptacja do nowego doświadczenia, osoby, miejsca lub wydarzenia ma ogromne znaczenie dla rozwoju osobistego i zawodowego. Dlatego też aktywności adaptacyjne stanowią alternatywę, aby ułatwić ten proces młodym uczniom.

Celem tych zajęć jest zachęcanie do integracji i interakcji międzyludzkich, podczas których uczniowie potrafią umiejętnie dostrzegać szanse w trudnościach. W dynamicznym krajobrazie zawodowym osoby, które potrafią się dostosować i wprowadzać innowacje, mają wyraźną przewagę na rynku pracy. Zachęcając swoich uczniów do wewnętrznego przyswojenia tej mentalności, umożliwiasz im nie tylko wywieranie pozytywnego wpływu na środowisko, ale także wykorzystanie zdolności adaptacyjnych jako nieocenionego atutu w ich przyszłej karierze zawodowej.

Ta lekcja zachęca do zaangażowania w działania na rzecz ochrony środowiska, dostosowania się do środowiska, przedsiębiorczości i opcji zawodowych, aby zaprojektować i promować przesłanie bardziej zrównoważonego świata. Jest możliwe przekształcenie aspektów sytuacji w nowe możliwości wzrostu i rozwoju. Możesz zachęcać swoich uczniów do wykorzystania tej energii i przekształcenia jej w korzystny i pozytywny nurt, kierując w ten sposób swoje życie na ścieżkę do szczęścia. W klasie, jako środowisko edukacyjne i fizyczne miejsce, musi ona pozwalać i promować właściwą wymianę wiedzy.



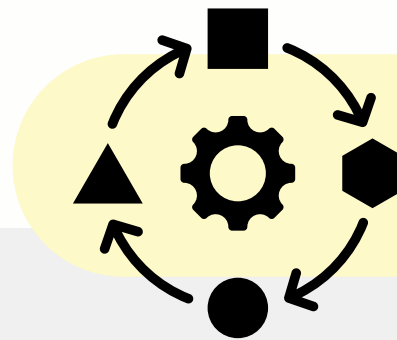
# Plan lekcji 1

## Wprowadzenie do lekcji

Ta lekcja składa się z czterech ćwiczeń. Pierwsze dwa ćwiczenia w Lekcji 1 są ze sobą powiązane; można wykonać oba lub jedno z nich. W pierwszej części ćwiczeń 1 i 2 uczniowie pracują indywidualnie, następnie wyrażają swoje pomysły lub opinie przed rówieśnikami. Pozostałe dwa ćwiczenia skupiają się na recyklingu i praktykach zrównoważonych, ale ogólnie rzecz biorąc, wszystkie ćwiczenia poruszają aspekty przedsiębiorczości lub kariery zawodowej. Ćwiczenia można wykonywać w małych grupach lub dzieląc klasę na dwie duże grupy, w zależności od wielkości klasy.



# Plan lekcji 1



## Główne działania

### Nazwa ćwiczenia 1: Wyobraź sobie alternatywny świat

#### Potrzebne materiały:

Markery, ołówki, klej lub taśma, nożyczki, kolorowy papier i podobne materiały do tworzenia murali.

Rozpocznij lekcję, pytając uczniów, jaka postawa reprezentuje ich światopogląd i poproś o zaprezentowanie swojej wizji świata.

#### Krok po kroku:

- Każdy uczeń zacznie przedstawiać swoją część, a inni członkowie grupy stopniowo będą dołączać, tak aby powstała wspólna propozycja.
- Następnie zostanie otwarta debata na temat tego, co grupa przedstawiła i jakie, w opinii wszystkich, są główne problemy w naszym świecie. Grupa zostanie poproszona o przemyślenie rozwiązań zmieniających tę sytuację, zastanawiając się w jakim świecie chcieliby żyć.
- Wreszcie zachęć swoich uczniów do stworzenia murali, dostarczając im materiałów do tworzenia kreatywnego obrazu alternatywnej sytuacji - tego jak mógłby wyglądać ich "alternatywny świat".

# Plan lekcji 1



## Główne działania

### Nazwa ćwiczenia 2: Mój alternatywny świat

#### Potrzebne materiały:

Ołówki, tablice lub kartki, arkusz papieru, smartfony/komputery.

Aby rozpocząć aktywność, uczniowie zostaną podzieleni na małe grupy i spędzą 10 minut rozważając pewne pytania. Każda grupa otrzyma tablicę lub pustą kartkę.

#### Krok po kroku:

- Poproś uczniów o przeprowadzenie burzy mózgów, by odpowiedzieć na następujące pytania:
- Chciałbym/chciałabym, żeby w moim alternatywnym świecie...
- Zobowiązuję się do...
- Gdy wypełnię obie kolumny, zachęć uczniów do stworzenia treści audio-wizualnej, aby podzielić się swoimi pomysłami z przyjaciółmi i społecznością.

# Plan lekcji 1

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia 3: Zrównoważony wyścig "Gymkhana"

**Potrzebne materiały:** Zaprojektowana mapa obszaru, materiały z recyklingu i co najmniej 4 pojemniki w różnych kolorach.

Ćwiczenie **Zrównoważony wyścig "Gymkhana"** promuje refleksję nad problemami środowiskowymi i wprowadza aspekty przedsiębiorczości, które zachęcają do innowacyjnego myślenia i rozwiązywania problemów. Celem tego ćwiczenia jest wywołanie introspekcji dotyczącej środowiska i kluczowego znaczenia utrzymania równowagi ekologicznej oraz minimalizacji generowania odpadów. Zrównoważony wyścig "Gymkhana" pozwala uczniom twórczo podejść do kwestii środowiskowych, wykorzystując przedsiębiorczy umysł. Umożliwia im znalezienie zrównoważonych rozwiązań, takich jak produkty ekologiczne czy redukcja odpadów.

Krok po kroku:

1. Warto rozpocząć lekcję od dyskusji na temat znaczenia środowiska i zadziwiającego piękna planety. To przygotowuje grunt do wprowadzenia aspektu przedsiębiorczości, zagłębiając się w koncepcję ekologii i podkreślając przedsiębiorczy potencjał związany z dbaniem o środowisko.
2. Aby przełamać pierwsze zahamowania, przedstaw swoim uczniom mapę. Nie zapomnij dać uczniom czas na zapoznanie się z nią i wyjaśnij zasady dotyczące recyklingu.
3. Następnie podziel uczniów na grupy i ustal limit czasu na 15-20 minut na zebranie materiałów.
4. Na zakończenie zaproś całą klasę do refleksji na temat codziennych działań, które możemy podjąć w naszym życiu codziennym, aby troszczyć się o planetę, takich jak wskazówki dotyczące segregacji, ponownego użytkowania i recyklingu.

# Plan lekcji 1



## Główne działania

### Nazwa ćwiczenia 4: Druga szansa - 5R

#### Potrzebne materiały:

Materiały z recyklingu, markery, ołówki, klej lub taśma, nożyczki, kolorowy papier i podobne materiały.

Kontynuujemy z ćwiczeniem "Druga szansa - 5R". Chodzi o tworzenie z odpadów, a nie generowanie nowych, czyli dawanie "drugiego życia" pewnym produktom, do których potrzebne są tylko "małe gesty". Ta aktywność stanowi doskonałą okazję do wprowadzenia uczniów w świat możliwości zawodowych zgodnych ze zrównoważonymi praktykami i pomysłowością.

Dzięki uczestnictwu w tym ćwiczeniu studenci mogą zdobyć wgląd w dziedziny takie jak upcykling, przeprojektowanie produktów i przedsiębiorczość zrównoważona. Nauczą się nie tylko, jak przekształcać porzucone przedmioty w cenne zasoby, ale także odkryją potencjalne ścieżki kariery, które podkreślają dbanie o środowisko i innowację.

#### Krok po kroku:

- Zachęć swoich uczniów do zebrania różnych produktów z pojemników, do których wcześniej wrzucili różne materiały podczas gry terenowej.
- Następnie poproś by stworzyli z nich ozdoby i zdecydowali, do czego je wykorzystają.
- Zachęć swoich uczniów do dzielenia się swoimi pracami z osobami, które kochają, organizacjami charytatywnymi lub społecznymi.

# Lekcja 1

Zainspiruj się!



Na oficjalnej stronie Światowego Funduszu na rzecz Przyrody (WWF) można znaleźć pakiet edukacyjny dla nauczycieli dotyczący zrównoważonej przyszłości, jako narzędzia do pracy i dyskusji w klasie. Zawiera on plany lekcji, prezentacje PowerPoint oraz dziennik refleksji uczniów.

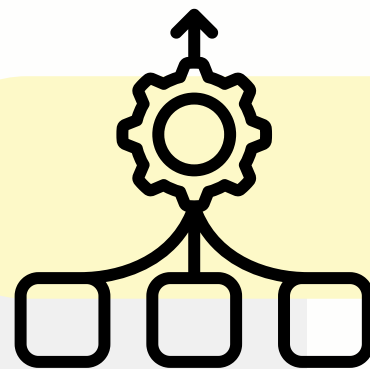
Kilka wskazówek o których warto pamiętać:

- Cel: Upewnij się, że głównym celem tych aktywności adaptacyjnych jest poznanie samego siebie, grupy klasowej oraz eksploracja różnic między wszystkimi uczestnikami i przestrzenią. To sprawi, że wszyscy poczują się bardziej komfortowo i wyeliminuje napięcie, które może powstać.
- Podejście do aktywności: Zwróć szczególną uwagę na to, że wszystkie aktywności powinny mieć na celu wskazanie lub zidentyfikowanie pozytywnych aspektów, zarówno grupy, ucznia, jak i środowiska. Dlatego konieczny jest pewien nadzór, aby zapewnić, że skupienie nie stanie się negatywne i nie wpłynie ani nie warunkuje wyników uczniów.
- Interakcja: Wspieraj interakcję między wszystkimi uczniami, aby zapewnić uzyskanie informacji zwrotnej.
- Dynamika: Upewnij się, że wszystkie aktywności adaptacyjne są dynamiczne, należy szukać informacji zwrotnej, a jako nauczyciel daj pewne swobody uczniom, aby sekwencja nauczania nie stała się nużąca. Ważne jest, aby nie była postrzegana jako praca, ale jako ćwiczenie rekreacyjne, dzięki czemu uczniowie mogą pozwolić sobie na eksplorację.

Bierz pod uwagę grupę: pamiętaj o wieku i dojrzałości grupy w przypadku aktywności adaptacyjnych. Zapytaj ich o zainteresowania, zaangażuj ich w działania lub postaraj się, aby poczuli się usłyszani.

# Lekcja 1

## Utrwalenie wiedzy



Aby upewnić się, że Twoi uczniowie przyswajają wiedzę, ważne jest opracowanie strategii promujących naukę. Na zakończenie każdej aktywności gorąco sugerujemy przeprowadzenie krótkiej refleksji, podczas której uczniowie dzielą się swoimi opiniami i pomysłami na temat działań edukacyjnych.

Wystarczy odnieść się do podsumowania lub sprawozdania, aby opracować nowe koncepcje i pogłębić wiedzę. Jest to również bardzo wszechstronna strategia, którą można stosować progresywnie.

Kroki, które można podjąć:

1. Zachęć swoich uczniów do tworzenia małych grup, składających się z około 4-6 uczniów, lub do pracy w mniejszych.
2. Aby przełamać pierwsze opory podczas tych sesji, możesz zapytać uczniów, jakie pomysły wpadły im do głowy po wykonaniu ćwiczenia i jakie są wyniki. Możesz także zapytać, czego się nauczyli i w jakich sytuacjach mogą wykorzystać te umiejętności w swoim codziennym życiu.

Możesz użyć pytań, skłaniających do refleksji, na koniec lekcji. Użyj trzech słów, aby opisać zdobytą wiedzę.

- Co cię najbardziej zaskoczyło w jednostce i jak się teraz czujesz?
- Jaki jest najważniejszy obszar, o którym powinieneś dowiedzieć się więcej, aby żyć pełnią życia?
- Co możesz się nauczyć ze swoich największych błędów?

Wymień rzeczy, które cię inspirują - książki, wzorce do naśladowania, strony internetowe, cytaty, obrazy, opowieści itp.

# Lekcja 2

Jeden za wszystkich  
Wszyscy za jednego



Słowa kluczowe:

emocje, elastyczność,  
empatia i praca grupowa

Ludzie są istotami społecznymi. Musimy komunikować się i dzielić się, aby pozostać przy życiu i osiągnąć równowagę emocjonalną. W dzisiejszych czasach ludzie nie komunikują się tak, jak kiedyś, a indywidualizm jest coraz bardziej akceptowany.

Praca zespołowa jest niezbędna, aby czuć, że żyjemy, pomagać innym, otrzymywać pomoc od innych i zdawać sobie sprawę, że wszyscy w danym momencie mogą odczuwać te same emocje, w indywidualnym natężeniu.

Prezentowane aktywności zostały zaprojektowane z uwzględnieniem potrzeb nastolatków i ich potencjalnych zainteresowań, takich jak muzyka, media społecznościowe.

Celem tej lekcji jest pomoc uczniom zrozumieć swoje uczucia oraz wartość bycia empatycznym, komunikatywnym i społecznym, dla osiągnięcia własnego szczęścia i odnajdywania właściwego rozwiązania dla siebie i innych osób.



# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji



Następna lekcja składa się z trzech ćwiczeń skupiających się na emocjach, empatii i współpracy, a także elastyczności, ponieważ jest ona niezbędna do rozpoznawania własnych i cudzych emocji, aby móc nimi zarządzać i skutecznie dostosowywać się do każdej sytuacji, która się pojawi. Jeśli nauczą się rozpoznawać, co czują, i jak zarządzać swoimi uczuciami, nauczą się również być lepszymi dorosłymi zdolnymi do kierowania swoją karierą zawodową, radzenia sobie z różnymi zmianami w pracy i bycia odpornymi w swoim życiu zawodowym.

Pierwsze ćwiczenie ma na celu dobro wspólne i może być wykonywane zarówno w małych, jak i dużych grupach. Drugie ćwiczenie jest odpowiednie dla par, a ostatnie dla grup pięciu uczniów.

Ta jednostka pozwoli uczniom zdobyć narzędzia i zdrowe sposoby interpretacji trudnych sytuacji, pracy w grupach i znalezienia rozwiązań różnych konfliktowych problemów. Te narzędzia pozwalają im być szczęśliwsiymi, nawet jeśli mają trudne chwile w życiu. Wierzmy, że w tej jednostce przedstawione są przydatne techniki.

# Plan lekcji 2



## Główne działania

### Nazwa ćwiczenia 1: Poczuj życie!

**Potrzebne materiały:** karton, długopisy i karteczki samoprzylepne.

Przedstaw aktywność, dzieląc się z uczniami różnymi sytuacjami, które sprawiają, że czują się smutni lub zaniepokojeni. Zachęć ich do dzielenia się swoimi doświadczeniami z całym gronem i wyjaśniania wszystkich pozytywnych faktów lub rozwiązań, które znaleźli.

Krok po kroku:

- Uczniowie stoją w kręgu wokół klasy.
- W środku kręgu umieszczone jest kartonowe pudełko z opisaną sytuacją oraz drewniane chodaki czy przyciągające uwagę kalosze.
- Po kolei uczniowie wchodzą do kręgu i dobrowolnie zakładają chodaki/kalosze, aby podzielić się z resztą klasy tym, jak czuliby się w takiej sytuacji.
- Podziel klasę na pięć grup po sześciu uczniów.
- Zastanów się nad kilkoma sposobami znalezienia pozytywnych faktów lub rozwiązań, które sprawią, że osoba poczuje się szczęśliwsza lub przynajmniej mniej zmartwiona lub smutna.
- Zapisz je na karteczkach samoprzylepnych.
- Zachęć uczniów do dzielenia się pomysłami grupowymi z resztą klasy i przyklejania ich wokół początkowej planszy.

Przykład: Uczniowie stoją wokół kartonu z następującym zdaniem: "Musiałem wygłosić prezentację na lekcji historii i zestresowałem się przemawianiem publicznie". Różne grupy uczniów muszą przemyśleć to zdanie i próbować znaleźć rozwiązania, aby sprawić, że ta wyimaginowana osoba poczuje się lepiej.

# Plan lekcji 2

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia 2: Ty - moje wsparcie

**Potrzebne materiały:** smartfony.

Przedstaw ćwiczenie, zaskakując uczniów. Poproś uczniów, aby zostawili przy swoich biurkach anonimową wiadomość z wyrazami wsparcia. To zmotywuje i zachęci uczniów przed rozpoczęciem ćwiczenia.

Krok po kroku:

1. W tym ćwiczeniu każdy uczeń będzie korzystał ze swojego smartfona w klasie.
2. Upewnij się, że każdy z nich wysłał wiadomość tekstową do innego rówieśnika, informując go o czymś, co sprawia, że czuje się smutny lub zmartwiony.
3. Drugi uczeń powinien odpowiedzieć wiadomością wsparcia, wyrażając optymistyczne pomysły, aby pomóc drugiemu uczniowi rozwiązać sytuację.

Przykład:

A: Hej, B! Nie widziałem cię wczoraj na przyjęciu u C.

B: Tak! Nie miałem ochoty.

A: Czujesz się dobrze?

B: Nie za bardzo! Moi rodzice rozwodzą się, i jestem naprawdę przygnębiony.

A: Wiem! Moi rodzice rozwiedli się, gdy miałem 9 lat i nie było to łatwe dla mnie, żeby się przyzwyczaić do nowej sytuacji. Ale stopniowo wszystko się poprawia i teraz rozumiem, że to była najlepsza opcja dla zdrowia rodziny. Nie martw się, to minie i poczujesz się lepiej!

# Plan lekcji 2

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia 3: Wstrząśnij swoim sercem!

**Potrzebne materiały:** arkusz papieru, długopis, komputer, głośniki (odtwarzacz muzyki).

Rozpocznij aktywność, pytając uczniów, czy używają muzyki, aby się zmotywować, gdy są szczęśliwi, płakać, gdy czują się przygnębieni, czy też, na przykład, gdy są zakochani. Upewnij się, że dzielą się swoimi opiniami i doświadczeniami.

Krok po kroku:

1. Stwórz grupy z 5-6 uczniów.
2. Usłyszają oni wybrane przez siebie piosenki (po jednej na raz).
3. Na kawałku papieru będą podsumowywać emocje, jakie odczuwają w każdym przypadku.
4. Gdy grupy dojdą do własnych wniosków, podzielą się nimi z resztą klasy.

Przykład: Grupa słucha piosenki i musi powiedzieć, jakie emocje wywołuje u nich ta piosenka przed resztą grupy. Każda osoba może odczuwać inną emocję.

# Lekcja 2



Zainspiruj się!

W tym linku znajdziesz także inne gry, które możesz polecić uczniom lub przeznaczyć na przyszłe sesje:

<https://educationtothecore.com/2021/01/18-games-for-teaching-emotions-and-self-regulation/>

Na tej stronie można dowiedzieć się więcej na temat emocji i uczuć:  
<https://view.genial.ly/5ec356f424b5f50d9a57a11a/presentation-feelings-and-emotions>

Pod tym linkiem można dowiedzieć się więcej o korzyściach płynących z muzyki:

<https://www.healthline.com/health/benefits-of-music#community-benefits>

Należy pamiętać:

**Cel:** Te działania pozwalają nam poznać grupę, jej potrzeby i zainteresowania. Podejście do działań: Konieczny jest nadzór nad przeprowadzaniem wszystkich tych działań, ponieważ uczniowie muszą skupić uwagę na pozytywnych rezultatach, na tym, jak mogą pomagać innym ludziom, a inni mogą pomagać im, oraz na tym, jak większość problemów, z którymi się zmagają, może być rozwiązana, dzięki czemu będą szczęśliwsi.

**Interakcja:** Staraj się zachęcić wszystkich uczniów do udziału. Ich opinie i doświadczenia są istotne.

**Dynamika:** Twórz zajęcia dynamiczne, używając przykładów, które rozumieją, muzyki, którą lubią, i przedstawiając sytuacje z ich codziennego życia.

**Względem grupy:** Zapytaj ich o zainteresowania, zaangażuj ich w działania lub spróbuj sprawić, żeby poczuli się wysłuchani.

# Lekcja 2

## Utrwalenie wiedzy



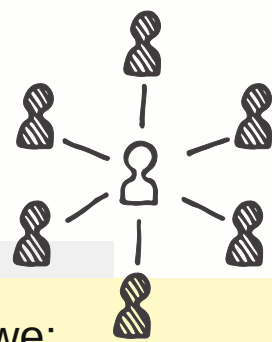
Na zakończenie lekcji zachęć swoich uczniów do odpowiedzi na następujące pytania, które pomogą im dokonać samooceny, zastanowić się nad tym, czego się nauczyli, i sprawdzić, co zdobyli dzięki przeprowadzonym działaniom.

Zdania, które możesz zadać do rozważenia, to:

1. Rozumiem, co czuję.
2. Rozumiem, co inni czują.
3. Potrafię dzielić się tym, co czuję, z innymi.
4. Potrafię wczuć się w rolę innej osoby z innymi.
5. Potrafię znaleźć możliwe rozwiązania moich problemów.
6. Potrafię znaleźć możliwe rozwiązania problemów innych osób.
7. Potrafię stosować pozytywny dialog ze sobą.
8. Potrafię stosować pozytywny dialog z innymi osobami.
9. Potrafię słuchać siebie.
10. Potrafię pracować z grupą.

Po udzieleniu odpowiedzi na te pytania mogą podzielić się swoimi odpowiedziami z resztą swoich kolegów i koleżanek, aby wspólnie zastanowić się i wyciągnąć wnioski.

# Lekcja 3



## Korzystanie z sieci społecznościowych

Słowa kluczowe:

Społeczna odpowiedzialność  
solidarność, strategiczne  
myślenie, empatia

**Szczęście** zależy bezpośrednio od odpowiedzialności i zdolności do działania, czyli od społecznego wymiaru człowieka. Szczęście jest zatem powiązane z odpowiedzialnością i zdolnością do działania.

Możemy stwierdzić, że szczęście tkwi w umiejętności cieszenia się małymi rzeczami, ale aby to zrobić, najpierw musisz je zidentyfikować, promować i upewnić się, że stają się przyjemnymi nawykami. Tak, szczęście to również nawyk i musisz umieć skupić swoją uwagę na teraźniejszości.

Najwyższy poziom szczęścia osiągamy, gdy wykonujemy działania, które łączą koncentrację i uwagę w jednej czynności z poczuciem dobrego samopoczucia. Im bardziej rozproszony jest nasz umysł, tym bardziej będziemy nieszczęśliwi i odwrotnie.

Szczęśliwa osoba może być kimś, kto cieszy się, uśmiecha, jest zadowolony z siebie, życzliwy, bawi się, nie tworzy konfliktów i nikogo nie krzywdzi. Szczęście dzieci jest w rękach ich rodziców, nauczycieli w szkole i wszystkich ludzi wokół nich. To wspólny wysiłek, aby pomóc im stać się pozytywnymi dorosłymi. W szkole możemy promować klimat przynoszący szczęście poprzez działania i dynamikę, które pozwalają nam stworzyć komfortową i przyjemną atmosferę dla nastolatków.

Ta lekcja zachęca do refleksji nad społeczną odpowiedzialnością i pomocą innym, opartą na zdolności dostosowania się, aby skutecznie stawić czoła każdej sytuacji. Możliwe jest tworzenie sytuacji mających na celu osiągnięcie społecznego dobrobytu i emocjonalnego szczęścia, gdy działamy na rzecz wspólnego dobra. Możesz zachęcać swoich uczniów do przeprowadzania doświadczeń, które dążą do dobra całej społeczności.

# Plan lekcji 3

## Wprowadzenie do lekcji

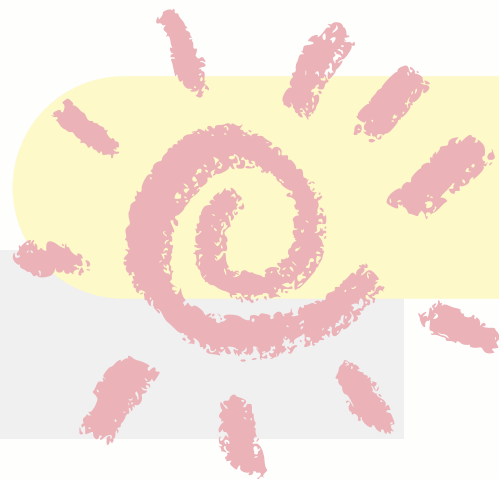
Ta lekcja składa się z 4 ćwiczeń, które zachęcają do refleksji na temat społecznej odpowiedzialności i pomagania innym na podstawie zdolności do skutecznego radzenia sobie z różnymi sytuacjami. Jest to bardzo potrzebna umiejętność do pracy zespołowej i osiągnięcia sukcesów zawodowych, co znacząco przyczyni się do rozwoju kompetencji przedsiębiorczej.

Pierwsze trzy zadania są skoncentrowane na działaniach na rzecz dobra wspólnego; wszystkie ćwiczenia można wykonywać w różnej liczebności zespołów, z wyjątkiem drugiego ćwiczenia, które zostanie zorganizowane w grupach po 10 uczniów.





# Plan lekcji 3



## Główne działania

### Nazwa ćwiczenia 1: Daj uśmiech

**Potrzebne materiały:** ołówek, długopis, markery, papier i listy.

Rozpocznij lekcję, pytając swoich uczniów, czy mają chorego członka rodziny lub przyjaciela przebywającego w szpitalu.

Krok po kroku:

- Uczniowie pracują w grupach, aby napisać listy skierowane do innych dzieci przebywających w szpitalu, z nadzieją na uzyskanie odpowiedzi.
- Później zachęcamy uczniów do odwiedzania tych dzieci, z którymi korespondowali, i dzielenia się swoimi osobistymi doświadczeniami.
- Na zakończenie zachęcamy grupę uczniów do wymiany opinii na temat swoich doświadczeń z innymi osobami.

Przykład: Uczestnictwo w warsztatach w klasie, które mają na celu dzielenie się umiejętnościami emocjonalnymi i zdolnościami, które praktykowali podczas kontaktu z dziećmi przebywającymi w szpitalu (nauka odwagi, brak strachu przed chorobą lub problemami, cierpliwość, umiejętność czekania i zachowanie spokoju), aby mogli je zastosować w swoim życiu osobistym i zawodowym.

# Plan lekcji 3

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia 2: Wzmacnianie gospodarki w twojej okolicy

**Potrzebne materiały:** Ołówek, długopis, markery, papier, mydło, używane butelki.

Działanie to rozpoczyna się od zaproponowania naszej grupie uczniów, działania mającego na celu wykorzystanie materiałów pochodzących z recyklingu w celu pobudzenia lokalnej gospodarki poprzez tworzenie własnych butelek z mydłem.

Krok po kroku:

- Pierwszym krokiem będzie poszukiwanie firm zajmujących się sprzedażą mydła w płynie.
- Następnie uczniowie będą odpowiedzialni za poinformowanie rodzin o swojej pracy i przeprowadzenie kampanii informacyjnej.
- Na koniec uczniowie będą odpowiedzialni za zebranie i dostarczenie zysków do wybranej organizacji charytatywnej.

Nie w każdym środowisku znajduje się lokalna firma zajmująca produkcją mydła w płynie, dlatego warto zastanowić się, jak można wykorzystać działalność innych małych przedsiębiorców. Można rozważyć pośrednictwo w sprzedaży produktów rękodzielniczych, własnoręcznie wytwarzanych świec, ozdób itp. Zysk po uzgodnieniu z przedsiębiorcą mógłby zostać przekazany na wybrane cele społeczne (po ustaleniu z uczniami).

# Plan lekcji 3

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia 3: Uczymy się razem

**Potrzebne materiały:** Ołówek, długopis, markery, papier, instrumenty muzyczne, farby, komputer i opowieści.

Wprowadzenie / rozgrzewka:

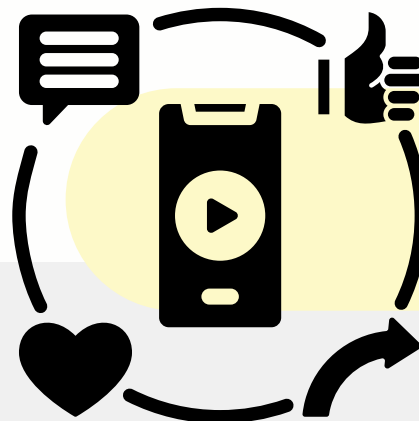
Będziemy kontynuować pomoc innym, ale teraz przyszedł czas na ludzi starszych. Proponujemy uczniom inicjatywę, która ma na celu uszczęśliwienie ludzi w podeszłym wieku.

Krok po kroku:

- Na początku uczniowie otrzymają wykład od profesjonalistów pracujących w domu opieki dla osób starszych.
- Następnie otworzymy debatę na temat problemów dotyczących osoby starsze w okolicy, aby uczniowie byli świadomi ich głównych potrzeb.
- Teraz przyjdzie kolej na odwiedzenie domu opieki, gdzie uczniowie będą mieli okazję przedstawić się i porozmawiać, mając na celu wzmocnienie więzi międzypokoleniowych.
- Następną sesją będzie polegać na zaproszeniu starszych osób do współpracy z uczniami np. w szkole, gdzie przeprowadzą wywiady i warsztaty zaprojektowane wcześniej przez grupę.

# Plan lekcji 3

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia 4: Sieci z odpowiedzialnością społeczną

**Potrzebne materiały:** Arkusz papieru, długopis, komputer i głośniki.

Aktywność rozpocznie się od badania spotów reklamowych, w których grupa uczniów będzie musiała przeanalizować społeczną odpowiedzialność korporacji.

Krok po kroku:

1. Zachęć swoich uczniów do zbadania różnych spotów reklamowych, które ich interesują.
2. Następnie będą musieli przeanalizować ich treść i ocenić społeczną odpowiedzialność firm.
3. Wreszcie, zachęcimy do otwarcia debaty z całą grupą uczniów, gdzie będą mogli kwestionować, jak firmy skupiają się na wpływie pozytywnym lub negatywnym na społeczeństwo, środowisko oraz dobrostan swoich klientów i pracowników.

# Lekcja 3



Zainspiruj się!

Po zakończeniu lekcji sugerujemy skorzystanie z poniższych linków i pomysłów:

[Teachin Students the importance of individual social responsibility](#)

[The Relationship of Altruistic Behaviour, Empathetic Sense, and Social Responsibility with Happiness](#)

Youth in Action. United Nations

**Cel:** Działania te pozwalają nam rozwijać zaangażowanie społeczne naszych uczniów, zachęcając do refleksji na temat odpowiedzialności społecznej i pomagania innym.

**Podejście do zajęć:** Konieczne jest, aby nauczyciel nadzorował przebieg tych działań i prowadził grupę w celu zapewnienia komfortowej i przyjemnej atmosfery, która pozwala na tworzenie sytuacji mających na celu osiągnięcie dobrego samopoczucia społecznego i szczęścia emocjonalnego.

Możesz zachęcać swoich uczniów do przeprowadzania doświadczeń, które mają na celu poprawę samopoczucia całej społeczności.

Interakcja: Staraj się motywować wszystkich uczniów do uczestnictwa. Ich opinie i doświadczenia są niezbędne.

# Lekcja 3



Zainspiruj się!

**Dynamika:** Staraj się, aby rozwijanie działań było dynamiczne, zadawaj pytania, które wzbudzą ciekawość uczniów na temat tematu do pracy, i zachęcaj ich do współpracy i pracy zespołowej. Ustal ograniczenia czasowe dla każdego zadania, a po jego ukończeniu poproś ich, aby na głos komentowali napotkane problemy i jak udało im się je rozwiązać.

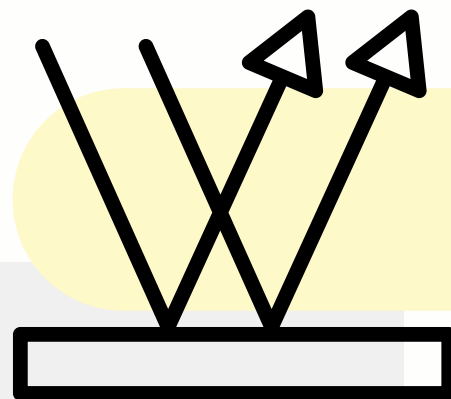
Ten system poprawia realizację ćwiczeń i zadań oraz rozwija indywidualne umiejętności rozwiązywania problemów poprzez wysłuchanie różnych alternatyw przedstawionych przez innych kolegów z klasy.

Zwróć uwagę na grupę: Te działania są odpowiednie dla określonych grup w różnych okolicznościach. Wybór odpowiedniej techniki w każdym przypadku zazwyczaj zależy od lidera grupy.

Aby wybrać najbardziej odpowiednią metodologię dla każdej aktywności, należy wziąć pod uwagę następujące czynniki: cele do osiągnięcia, charakterystyki członków grupy (wiek, poziom wykształcenia, zainteresowania, oczekiwania, skłonności, doświadczenia itp.), a także dojrzałość i doświadczenie grupy.

# Lekcja 3

## Utrwalenie wiedzy



Aby zakończyć lekcję, uczniowie mogą odpowiedzieć na następujące pytania, które pomogą im dokonać samooceny, zastanowić się i sprawdzić, czego nauczyli się, wykonując proponowane działania.

- Jak się czujesz, kiedy pracujesz w grupie?
- Czy czujesz się lepiej, kiedy pomagasz innym?
- Czy uważasz, że czynienie dobra to odpowiedzialność społeczna?
- W jaki sposób przyczyniasz się na co dzień do dobra społecznego? Czy twoje nawyki w mediach społecznościowych w jakikolwiek sposób się zmieniły?
- Czy jestem bardziej odpowiedzialny w korzystaniu z mediów społecznościowych?
- W jaki sposób przyczyniłem się do społeczeństwa swoimi odpowiedzialnymi działaniami?
- Jakie korzyści odniosłem? Jakie korzyści odnieśli inni?
- Czy bycie bardziej społecznie odpowiedzialnym może przyczynić się do mojego szczęścia i szczęścia innych?

## Ocena wiedzy z modułu:

---

[https://docs.google.com/forms/d/1x4CkOd8vATTuSNlN7jNXvICHG8AhR2EkQdCN1\\_1-G7A/edit](https://docs.google.com/forms/d/1x4CkOd8vATTuSNlN7jNXvICHG8AhR2EkQdCN1_1-G7A/edit)

# MODUŁ 1

## ZDOLNOŚCI ADAPTACYJNE

### PODSUMOWANIE

Adaptacja to niezbędna umiejętność, ponieważ pozwala ona na rozwiązywanie problemów i pokonywanie wyzwań. Oznacza to aktywne dostosowywanie się do zmieniających się okoliczności, zamiast pozwalać im na kontrolowanie nas. To zdolność do zmiany działań, kierunku lub perspektywy w celu dostosowania się do różnych warunków lub środowisk. Innymi słowy, obejmuje ona zdolność oceny ewoluującej sytuacji z różnych perspektyw, zmianę myślenia i punktu widzenia oraz wybieranie najlepszej odpowiedzi.

Kluczowe jest, abyście jako nauczyciele wdrożyli nowe narzędzia, aby przestrzeń edukacyjna była aktualna, dostosowując się do środowiska, w którym poruszają się uczniowie, niezależnie od stopnia wirtualizacji przedmiotów. Jako osoby przystosowujące się, uczniowie mogą rozwijać się w każdej sytuacji, a oferując różne sposoby uczenia się i rozumienia materiału, jako nauczyciel możesz zapewnić wszystkim uczniom równe szanse na odniesienie sukcesu.

### O autorce:

**Ángela - Szkoła Seneka, Hiszpania**

Cieszymy się, że promujemy różnorodność w edukacji i staramy się kształcić osoby solidarne, dbające o środowisko, o wysokiej zdolności krytycznego myślenia, umiejące pracować w zespole i zaangażowane w innowacje. To są nasze podstawowe wartości. Z niecierpliwością oczekujemy ogólnego wpływu naszej szkoły na różnych etapach naszego udziału w projektach europejskich.





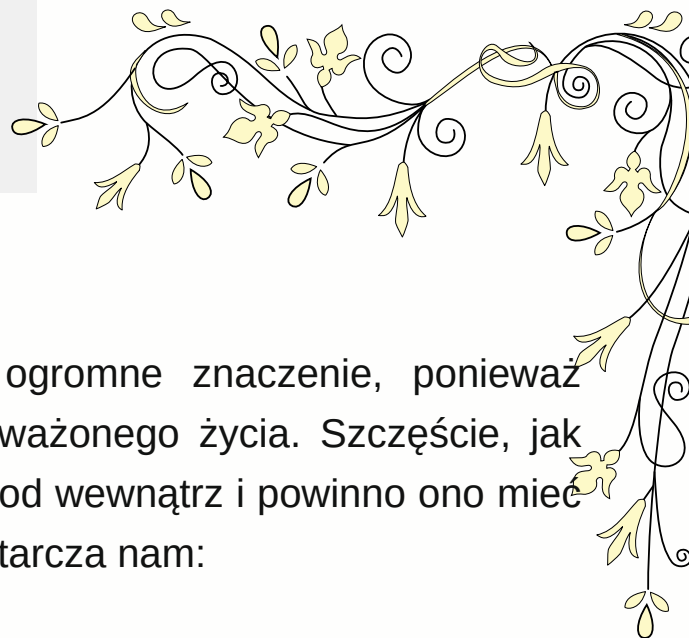
# MODUŁ 2

## SAMOŚWIADOMOŚĆ



Wierzymy, że budowanie samoświadomości jest niezbędne dla osobistego rozwoju i cieszymy się, że możemy wspólnie dzielić tę podróż z Tobą i Twoimi uczniami. Gotowi na rozpoczęcie tej emocjonującej przygody razem z nami? Ruszajmy!

## Wstęp do modułu:



Wsparcie i zrozumienie szczęścia mają ogromne znaczenie, ponieważ stanowią one fundament pełnego i zrównoważonego życia. Szczęście, jak sugeruje przysłowie, naprawdę wywodzi się od wewnątrz i powinno ono mieć znaczenie dla nas wszystkich, ponieważ dostarcza nam:

- Fundamentu Dobrego Samopoczucia.
- Odporności.
- Poprawy Zdrowia Psychicznego.
- Pozytywniejszych Relacji.
- Lepszych wyników i produktywności.
- Kreatywności.
- Rozwoju Osobistego.
- Altruizmu.
- Dłuższego Życia.
- Wyższej Jakości Życia.

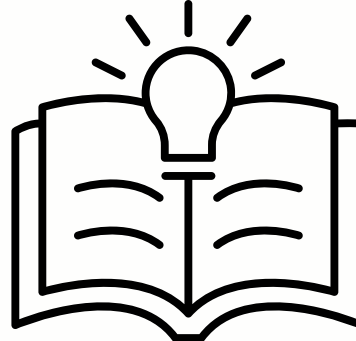
Ostatecznie, szczęście nadaje sens i cel naszemu życiu. Wzbogaca nasze doświadczenia i pomaga nam delectować się podróżą, zamiast skupiać się tylko na celu. Wspieranie i zrozumienie szczęścia ma kluczowe znaczenie, ponieważ stanowi ono rdzeń naszego samopoczucia, rozwoju osobistego i zdolności do pozytywnego wpływu na świat. To nie tylko cel, ale fundamentalny aspekt prowadzenia pełnego życia. A samoświadomość jest kompasem, który pomaga nam nawigować ścieżką do szczęścia. Pozwala nam na głębsze zrozumienie siebie, podejmowanie wyborów służących naszemu dobru oraz utrzymanie pozytywnego i satysfakcjonującego życia.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

## Efekty kształcenia



Pod koniec tego modułu uczniowie powinni być w stanie:

1. Rozumieć, czym są wartości i potrafić wymienić kluczowe wartości, które obecnie nimi kierują.
2. Rozpoznawać różne poziomy swojej tożsamości i wszystkie role, jakie odgrywają w życiu.
3. Zidentyfikować swoje "ikigai", czyli to, co sprawia im przyjemność i w czym są naprawdę dobrzy, co mogą dać światu oraz co może przynosić im pieniądze lub utrzymanie.
4. Nauczyć się być i pozostać w chwili obecnej oraz jak nawiązać kontakt z teraźniejszością, nie myśląc o przeszłości ani przyszłości - wszystko, co mamy, to ten moment.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

# Lekcja 1



## Obierz cebulę

### Słowa kluczowe:

Wartości, wewnętrzna i zewnętrzna samoświadomość.

Samoświadomość jest kluczowa dla osobistego i zawodowego rozwoju każdego człowieka. Obejmuje ona zrozumienie naszych myśli, emocji i zachowań, a także to, jak inni ludzie postrzegają nas. Samoświadomość może pomóc każdemu budować silniejsze relacje z innymi, efektywniej komunikować się i podejmować trafne decyzje.

Istnieją dwa rodzaje samoświadomości: wewnętrzna i zewnętrzna. Wewnętrzna samoświadomość obejmuje zrozumienie naszych wartości, pasji, aspiracji i reakcji. Jest związana z większą satysfakcją z pracy i relacji, kontrolą nad sobą oraz szczęściem. Zewnętrzna samoświadomość oznacza zrozumienie, jak innych ludzi postrzegają nas pod względem tych samych czynników. Jest związana z empatią i umiejętnością przyjmowania perspektywy i ma szczególne znaczenie dla efektywnego przywództwa.

Samoświadomość to proces uczenia się trwający przez całe życie, a to jest punktem wejścia dla twoich uczniów.

Zrozumienie swoich wartości jest kluczowe dla uczniów, ponieważ stanowi ono kompas do nawigowania w wyborach i decyzjach życiowych. Kiedy uczniowie żyją w zgodzie ze swoimi wartościami, bardziej prawdopodobne jest, że podejmują wybory, które rezonują z ich prawdziwym ja, prowadząc do głębszego poczucia autentyczności i zadowolenia. Ta zgodność sprzyja większemu poczuciu celu i znaczenia, które są istotnymi składnikami szczęścia i satysfakcji. Ponadto znajomość swoich wartości może działać jako ochrona przed presją społeczną i oczekiwaniami, pozwalając uczniom podążać ścieżkami, które naprawdę ich spełniają. Ostatecznie ta samoświadomość upoważnia uczniów do prowadzenia bardziej satysfakcjonującego życia, zgodnego z ich autentycznym ja, co znacząco przyczynia się do ogólnego szczęścia i satysfakcji.

# Plan lekcji 1

## Wprowadzenie do lekcji



W tej lekcji są dwie części aktywności; można wykonać obie lub wybrać jedną z nich. W pierwszej części każda aktywność jest wykonywana indywidualnie przez uczniów; w drugiej części dyskusji mogą pracować parami lub jako cała grupa.

Rozpocznij lekcję, pytając swoich uczniów, co ich zdaniem jest siłą napędową działań, decyzji, myśli, emocji i zachowań w ich życiu. Następnie zapytaj ich, czy potrafią zdefiniować, czym są wartości. Po krótkiej dyskusji rozpocznij pierwsze ćwiczenie i kontynuuj z drugą aktywnością.

Na zakończenie wyjaśnij pojęcie tożsamości oraz świadomości wewnętrznej i zewnętrznej oraz zreflektuj obie aktywności z uczniami. Ćwiczenie na temat głównych wartości nadaje się zarówno dla młodszych, jak i starszych uczniów, natomiast aktywność „Kim jestem?” jest bardziej odpowiednia dla starszych uczniów.

# Plan lekcji 1



## Główne działania

### Nazwa aktywności: Główne wartości

**Materiały:** Wycięte karteczki z nazwami wartości dla każdego ucznia

Krok po kroku:

- Rozdaj uczniom zestaw wyciętych wartości na małych kartkach i poproś ich, aby umieścili pierwsze 7 wartości z zestawu na stole/podłodze przed nimi.
- Następnie, każdy z uczniów bierze pozostałe wartości z zestawu po jednej i zamienia wartości przed sobą na stole z tymi z zestawu, jeśli uważają, że są one ważniejsze. Jeśli nie, mogą je odłożyć.
- Ćwiczenie kończy się, gdy przejdą przez cały zestaw wartości i mają przed sobą swoje 7 podstawowych wartości.
- Później możesz poprosić swoich uczniów, aby wybrali najważniejszą wartość spośród tych siedmiu podstawowych, lub niektórzy mogą przedstawić swoje główne wartości. Najważniejszym pytaniem jest dlaczego te wartości są dla nich tak istotne.

# Plan lekcji 1

## Główne działania



### Nazwa aktywności: Kim jesteś?

**Materiały:** Papier, ołówki i kredki

Krok po kroku:

1. Ta aktywność również zaczyna się indywidualnie. Poproś uczniów, aby zastanowili się nad sobą i napisali na kartce, jak opisaliby siebie w dziesięciu słowach.
2. Następnie podziel uczniów na pary i poproś ich, aby każde z nich na przemian zadawało sobie proste pytanie 20-30 razy: "Kim jesteś?" i aby kontynuowali pytania tak długo jak możliwe. Druga osoba zapisuje wszystkie odpowiedzi partnera rozmowy. Następnie zamieniają się rolami.
3. Celem tej aktywności jest, aby uczniowie zrozumieli ile ról odgrywają, ile ról przyjmują każdego dnia i że za wszystkimi tymi rolami nadal jest coś warte odkrycia.

# Lekcja 1

## Utrwalenie wiedzy

Po każdej aktywności sugerujemy krótką sesję refleksji, podczas której uczniowie będą dzielić się swoimi opiniami i pomysłami na temat nauki z aktywności. Zaproś uczniów do okręgu lub rozdziel ich na małe grupy. Podczas tych sesji zapytaj uczniów, jakie były ich momenty "aha" po ćwiczeniach i jakie są rezultaty. Możesz także zapytać ich, czego się nauczyli i gdzie mogą wykorzystać te umiejętności w swoim codziennym życiu.

Możesz użyć tych pytań:

1. Czy odkryliście ważne wartości w swoim życiu? Jakie były wasze doświadczenia w procesie znajdowania wartości?
2. Co uznaliście za wyznaczniki lub filary swojej tożsamości?
3. Czy kiedykolwiek spotkaliście się z jakimiś stereotypami lub dyskryminacją ze względu na jakąś część swojej tożsamości? Jaką? Co sądzą o tych, którzy zachowują się niewłaściwie wobec kogoś z powodu jakiejś cechy jego lub jej?
4. Które części waszej tożsamości podobają się wam najbardziej?

Zachęć uczniów do dzielenia się swoimi myślami i pomysłami z klasą i prowadź dyskusję, która umożliwia podzielenie się wieloma perspektywami i pomysłami.



# Lekcja 2



## Znajdź swoje Ikigai

Słowa kluczowe:

Ikigai, cel, osobiste mocne strony i obszary do poprawy

Czy kiedykolwiek słyszeliście o ikigai? Japonia zajmuje drugie miejsce na świecie pod względem długości życia, gdzie kobiety przeciętnie żyją 88,09 lat, a mężczyźni 81,91 lat. Chociaż dieta odgrywa rolę, wielu Japończyków wierzy, że ikigai ma wiele do czynienia z ich długowiecznością i szczęśliwym życiem. Chcemy, aby wszyscy żyli długo i szczęśliwie.

Ikigai to japońska filozofia, która pomaga odnaleźć prawdziwy cel życiowy, "powód bycia". "Iki" po japońsku oznacza "życie", a "gai" opisuje wartość lub sens. Twoje ikigai to cel życiowy lub szczęście. To to, co przynosi radość i inspirowanie do wstawania z łóżka każdego dnia. Ikigai może pomóc w:

- Projektowaniu idealnego stylu życia zawodowego.
- Tworzeniu silnych więzi społecznych.
- Utworzeniu zdrowej równowagi między pracą a życiem prywatnym.
- Dążeniu do swoich marzeń.

Znajomość swojego ikigai jest kluczowa dla szczęścia, ponieważ łączy pasję, talenty i cel życiowy, dostarczając jasnego kierunku i spełnienia. Prowadzi ono ku działaniom i dążeniom, które są zgodne z najgłębszymi pragnieniami, co ostatecznie prowadzi do bardziej satysfakcjonującego i znaczącego istnienia.

# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji

Ta lekcja rozpoczyna się od indywidualnej pracy uczniów, kontynuuje się parami i kończy dyskusją grupową.

Przygotuj plakat z ikigai, narysuj go na tablicy lub po prostu pokaż uczniom obrazek. Opowiedz im historię japońskiego sposobu długiego i zdrowego życia. Powiedz swoim uczniom, że nie chcesz od nich niczego więcej i uprzejmie zachęć ich do odkrycia swojego ikigai.

Następnie zaproś ich do pracy w parach, aby studenci mogli udzielić sobie nawzajem pierwszej opinii na temat tego, jak siebie widzą.

Na koniec zaproś ich do kręgu i przeprowadź wspólną refleksję oraz wyjaśnij, jak ikigai może pomóc uczniom w przyszłym rozwoju.

Mamy nadzieję, że będziesz w stanie ocenić, czy Twoi uczniowie są gotowi na aktywność związana z Ikigai. Może być ona bardziej odpowiednia dla starszych uczniów.



# Plan lekcji 2



## Główne działania

### Nazwa aktywności: Znajdź swoje ikigai

**Materiały:** Plakat z ikigai i głównymi pytaniami, papier dla uczniów, ołówki i kredki

Krok po kroku:

- Ta aktywność rozpoczyna się indywidualnie. Poproś uczniów, aby zastanowili się nad sobą i odpowiedzieli na pytania dla każdej sekcji ikigai na kawałku papieru.
- To, co kochasz. Twoje ikigai powinno być czymś, co sprawia ci przyjemność... (robisz to w kółko, gdy to robisz, nigdy ci się nie nudzi, zapominasz o wszystkim wokół siebie...).
- To, w czym jesteś dobry. Inną rzeczą, która może pomóc ci zbliżyć się do znalezienia swojego ikigai, jest zrozumienie, w czym jesteś, albo chciałbyś być, dobry... (jakie masz umiejętności, co robisz lepiej niż inni, do czego ludzie się do ciebie zwracają, w czym jesteś dobry i chciałbyś być jeszcze lepszy...).
- Za co możesz dostać zapłatę lub nagrodę... (za jaką pracę byłeś dotąd wynagradzany, za co chciałbyś być wynagradzany, za co mógłbyś być wynagradzany, co byś robił, gdybyś nie pracował/miał pracy...).
- Czego świat potrzebuje... (co możesz zrobić, żeby uszczęśliwić ludzi wokół siebie, czego potrzebuje twoja lokalna społeczność, jakie wyzwania wokół ciebie jesteś w stanie rozwiązać, jakie zmiany możesz przynieść ludziom wokół siebie...).
- Następnie podziel uczniów na pary i poproś ich, aby przedstawili swoje ikigai sobie nawzajem i dodali kilka obserwacji od drugiej osoby na ich temat.

# Lekcja 2

Zainspiruj się!



Książka IKIGAI. Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia (English)

# Lekcja 2

Utrwalenie wiedzy



Po każdej aktywności sugerujemy krótką sesję refleksji, podczas której uczniowie podzielą się swoimi opiniami i pomysłami na temat nauki płynącej z aktywności. Zaprosić uczniów do okręgu wraz z resztą swoich kolegów lub podzielić na małe grupy. Podczas tych sesji zapytaj uczniów, jakie były ich momenty "aha" po ćwiczeniach i jakie są rezultaty. Możesz także zapytać ich, czego się nauczyli i gdzie mogą wykorzystać te umiejętności w swoim codziennym życiu.

Możesz użyć tych pytań:

- Co uważasz za swoje osobiste mocne strony?
- W jakich obszarach widzisz miejsce do poprawy?
- Jakie było dla ciebie doświadczenie odkrywania ikigai?
- Czy są jakieś rezultaty, których się nie spodziewałeś?
- Czy uważasz, że już znalazłeś swoje ikigai? Możesz odkrywać je wielokrotnie. To nigdy się nie kończy :)

Zachęć uczniów do dzielenia się swoimi myślami i pomysłami z klasą i prowadź dyskusję, która umożliwi podzielenie się wieloma perspektywami i pomysłami.

## Lekcja 3

# Stay Present

Bądź tu i teraz.

Słowa kluczowe:

teraz, medytacja, spokój,  
oddychanie

Jak myślisz, dlaczego ważna jest umiejętność pozostania lub powrotu do chwili obecnej?

Kiedy praktykujemy bycie obecnym, budujemy dobre nawyki dla naszego przyszłego samopoczucia. Świadomość terażniejszości, praktykowana przez pewien czas, została również potwierdzona jako czynność obniżająca poziom stresu i gwałtowne zmiany naszego nastroju, ponieważ mamy większą kontrolę nad naszymi myślami.

Skupienie się na terażniejszości pozwala nam dostrzec uczucia takie jak zmartwienie, strach, lęk i niepewność i przekształcić je w postrzeganie każdej chwili jako świeżego doświadczenia. Terażniejszość to ciągle nadejście nowych początków - tutaj mamy moc uwolnić to, co nam nie służy, i być "odrodzonym" w dowolnym momencie. Możemy ucieleśnić cokolwiek chcemy w każdym nowym momencie. Przeszłość i przyszłość to tylko pojęcia, o których możemy myśleć, ale nie możemy ich naprawdę doświadczyć. Dla nas, ludzi, wszystko, co mamy, to terażniejszość - i to jest wszystko, czego naprawdę potrzebujemy. Jesteśmy najszczęśliwsi w terażniejszym momencie.

Terażniejszość jest naszym naturalnym stanem bycia. Tutaj nie jesteśmy związani z przeszłością ani z rzeczami, które życzylibyśmy sobie, aby potoczyły się inaczej. Nie rozważamy też niepotrzebnych lęków o przyszłość. Kiedy jesteśmy naprawdę obecni, możemy przyjąć nieznanne. Cieszymy się, że jesteśmy żywi, wiedząc, że każdy nowy moment to dar. Płyniemy z nurtem życia, niezależnie od niespodzianek, jakie nas spotykają. Ciągłe nadejście terażniejszości pozwala nam ponownie odnaleźć siebie, działać z miejsca autentyczności i współczucia, a nie reaktywności i oporu.

Kiedy martwimy się przeszłością i przyszłością, odgradzamy się od terażniejszości.

# Plan lekcji 3

## Wprowadzenie do lekcji

Przygotuj spokojną, relaksującą atmosferę. Włącz muzykę medytacyjną, może zapal świece zapachowe.

Ta lekcja rozpoczyna się od indywidualnych rysunków uczniów i kończy się dyskusją grupową.

Na początku wykonaj kilka ćwiczeń oddechowych, aby wprowadzić siebie i uczniów w terażniejszy moment, a następnie daj im czas i przestrzeń na stworzenie rysunku fraktalnego.

Na koniec zaproś ich do kręgu i przeprowadź wspólną refleksję oraz wyjaśnij, jak ta aktywność może pomóc uczniom w przyszłym rozwoju. To zadanie nadaje się dla każdej grupy wiekowej.



# Plan lekcji 3

## Główne działania



### Nazwa aktywności: Rysunek fraktalny

**Materiały:** Duże arkusze papieru, ołówki, kredki

Krok po kroku:

- Dziś będziemy rysować i wykorzystamy ten czas, aby nauczyć się być tu i teraz. Kreatywność jest w nas wszystkich w różnych kształtach i wersjach. Narysujemy nasz portret fraktalny.
- Obrazki fraktalne wykonuje się z zamkniętymi oczami w jednej tylko linii bez przerw między nimi. Każdy obrazek powinien mieć punkt, na którym się kończy (może to być kropka). Weź papier i ołówek lub kredki, weź kilka głębokich oddechów, poświęć trochę czasu, zamknij oczy i zrób swój autoportret tylko jedną ciągłą linią. To będzie portret stworzony przez twoją intuicję. Po zakończeniu weźcie różne kolory kredek i pokolorujcie portret. Każdy z Was może znaleźć na swoim portrecie różne kształty (np. serca, zwierzęta itp.). Należy zastanowić się, co te symbole chcą mi powiedzieć, pokazać. Co się we mnie dzieje?
- To dobra aktywność na rozpoczęcie dnia. Codziennie rano, zanim rozpoczniecie dzień, sprawdźcie, jak się czujecie. Okrągłe kształty reprezentują spokojny stan umysłu, ostre kształty pokazują nam, że jesteśmy napięci i że coś się w nas dzieje. Każdy powinien zapytać, co?
- Nie zapomnijcie - zawsze przy zamkniętych oczach i w jednym, ciągłym ruchu.

# Lekcja 3

Zainspiruj się!



Wideo/ kod QR: Jak się zrelaksować rysując fraktale



# Lekcja 3

## Utrwalenie wiedzy

Po każdej aktywności sugerujemy krótką sesję refleksji, podczas której uczniowie podzielą się swoimi opiniami i pomysłami na temat nauki wynikającej z aktywności. Zaproś uczniów w krąg z resztą swoich kolegów lub podziel na małe grupy. Podczas tych sesji zapytaj uczniów, jakie "momenty aha" pojawiły się im po ćwiczeniu i jakie są wyniki. Możesz też zapytać, czego się nauczyli i gdzie mogą wykorzystać te umiejętności w swoim codziennym życiu.

Możesz użyć tych pytań:

- Jak się czujesz po wykonaniu tego ćwiczenia i zobaczeniu efektów?
- Udało ci się pozostać w terażniejszym momencie? Być obecnym?
- Jeśli znalazłeś jakieś kształty na obrazie, co myślisz, że ci mówią?
- Co to jest terażniejszy moment?
- Dlaczego uważasz, że ważne jest, aby być w stanie pozostać w terażniejszym momencie?

Zachęcaj uczniów do dzielenia się swoimi myślami i pomysłami z klasą i prowadź dyskusję, która pozwoli na podzielenie się wieloma perspektywami i pomysłami.

## Ocena wiedzy z modułu:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdBrRGa5lUOS137AJYXbVQ5rTg7rk3hBbZOD9x\\_SQsCsEQ2EQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdBrRGa5lUOS137AJYXbVQ5rTg7rk3hBbZOD9x_SQsCsEQ2EQ/viewform)

# MODUŁ 2

## SAMOŚWIADOMOŚĆ

### Podsumowanie modułu

Samoświadomość jest istotnym aspektem edukacji i rozwoju osobistego. Obejmuje ona zrozumienie samego siebie, identyfikowanie swoich mocnych stron i obszarów do poprawy, oraz rozumienie swojego celu i tego, jak jest się postrzeganym przez innych.

Metody i ćwiczenia przedstawione w tym module dają wgląd w różne aktywności, które można wykorzystać do promowania samoświadomości u uczniów. Ważne jest poświęcenie wystarczająco dużo czasu na zbadanie tych pytań i tematów oraz na refleksję nad przeprowadzonymi aktywnościami. Dając uczniom okazję do głębszego zastanowienia się nad tymi ważnymi aspektami swojego życia, edukatorzy mogą pomóc im rozwinąć się w bardziej pewne siebie, kreatywne i efektywne jednostki.

### O autorce:

**mgr inż. Rada Drnovšek**

**Rada** ma ponad 16 lat doświadczenia w obszarze pracy z młodzieżą, gdzie przeszła przez wszystkie etapy, począwszy od bycia uczestniczką, aż do koordynacji i zarządzania projektami. Jej wizją jest inspirowanie ludzi w każdym wieku do własnego rozwoju i tym samym sprawienie, że świat stanie się lepszym i bardziej zrównoważonym miejscem.



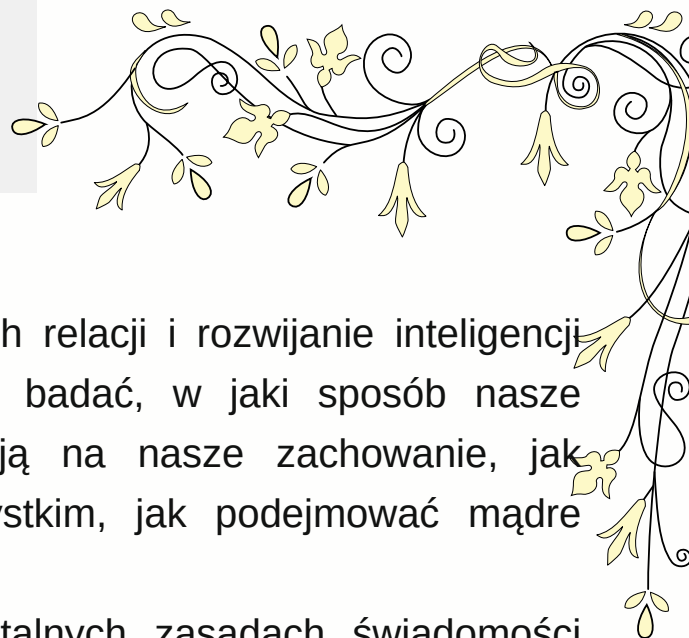
# MODUŁ 3

## ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA



Mamy nadzieję, że ten program dostarczy cennych umiejętności, które pomogą Ci rozwijać swoją świadomość społeczną i pozytywnie wpłynie na Twoje otoczenie.

## Wstęp do modułu



Witaj w module “świadomość społeczna”!

Naszym celem jest wspieranie pozytywnych relacji i rozwijanie inteligencji emocjonalnej u młodych ludzi. Będziemy badać, w jaki sposób nasze wartości, przekonania i postawy wpływają na nasze zachowanie, jak konfrontujemy stereotypy, a przede wszystkim, jak podejmować mądre decyzje w każdej sytuacji.

W tym module dowiesz się o fundamentalnych zasadach świadomości społecznej i umiejętności rozumienia emocji. Omówimy, jak powstają uczucia i dlaczego ważne jest ich rozpoznawanie, aby efektywnie nimi zarządzać. Będziesz także badać dobre uczynki, które mogą prowadzić do znaczących zmian dla jednostek i społeczeństwa. Ponadto skupimy się na rozwijaniu umiejętności obserwacji, dzięki czemu będziesz w stanie zauważać nawet najsubtelniejsze zmiany w sobie i innych.

Moduł składa się z trzech lekcji, które zostały starannie zaprojektowane z uwzględnieniem działań i zadań specyficznych dla kontekstu, aby pomóc Ci zrozumieć te tematy. W lekcji 1 omówimy, czym są emocje, co powoduje ich występowanie, dlaczego ważne jest ich rozpoznawanie i jak można nimi efektywnie zarządzać. W lekcji 2 przyjrzymy się dobrym uczynom z różnych perspektyw i zbadamy ich implikacje dla naszego życia i społeczeństwa. Wreszcie, w lekcji 3 skoncentrujemy się na rozwijaniu umiejętności obserwacji, wprowadzając techniki, które pozwalają nam przyglądać się uważnie naszemu zachowaniu i zachowaniu innych.

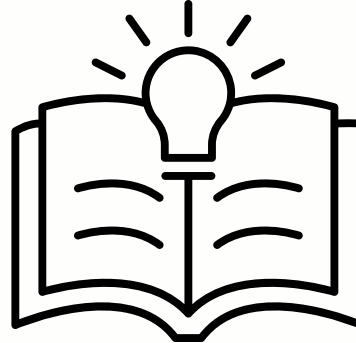
Opracowaliśmy szczegółowy plan trzech lekcji, które składają się z wprowadzenia do tematu, ćwiczeń związanych z tematem i konsolidacji wiedzy poprzez podsumowanie. Te elementy są dodatkowo wsparte teoretycznymi informacjami w celu poszerzenia wiedzy.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

## Efekty kształcenia



Na koniec tego modułu uczniowie powinni być w stanie:

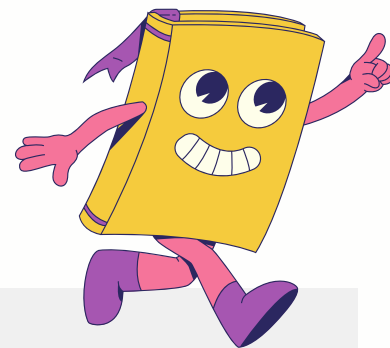
- Rozumieć inteligencję emocjonalną
- Zrozumieć podstawy świadomości społecznej
- Stosować wiedzę w rzeczywistych scenariuszach
- Rozumieć rolę i wpływ dobrych uczynków
- Rozwijać umiejętności obserwacji
- Krytycznie rozważać wyniki nauki
- Stosować świadomość społeczną w różnych kontekstach
- Konsolidować i stosować zdobytą wiedzę



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

# Lekcja 1



## Rozumienie Mocy Inteligencji Emocjonalnej

Słowa kluczowe:

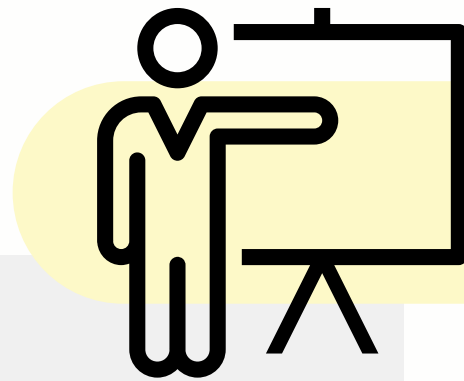
Inteligencja emocjonalna,  
rozpoznawanie uczuć,  
zarządzanie emocjami

Inteligencja emocjonalna polega na rozpoznawaniu, rozumieniu i efektywnym zarządzaniu emocjami. Obejmuje to identyfikowanie własnych uczuć, zrozumienie, co je wywołuje i konstruktywne ich wyrażanie. Inteligencja emocjonalna polega również na zdolności do rozpoznawania emocji innych ludzi i empatycznego reagowania na te uczucia.

Rozwijanie inteligencji emocjonalnej jest istotne, ponieważ pomaga osobom lepiej zarządzać swoimi myślami i zachowaniami oraz buduje lepsze relacje z innymi. Wyposaża także jednostki w umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami bardziej efektywnie.

Bez inteligencji emocjonalnej osoby mogą mieć trudności z rozumieniem i kontrolowaniem swoich emocji, co może prowadzić do niezdrowych strategii radzenia sobie, takich jak unikanie lub tłumienie uczuć lub agresywne zachowanie wobec innych. Jednak posiadając odpowiednie umiejętności rozpoznawania i zarządzania emocjami, ludzie mogą stawać się bardziej emocjonalnie odporni i lepiej przygotowani do wyzwań życiowych.

# Plan lekcji 1



## Wprowadzenie do lekcji

Aby rozpocząć lekcję dotyczącą inteligencji emocjonalnej, zaczniemy od zabawy lub ćwiczenia typu "ice-breaker", aby zmusić uczniów do myślenia i rozmawiania na temat emocji. Może to być gra w kalambury, w której każdy uczeń musi odgrywać uczucie lub emocję. Stworzenie atmosfery, która zachęca do otwartej komunikacji i aktywnego uczestnictwa, jest kluczowe, aby uczniowie czuli się komfortowo podczas rozmawiania o swoich uczuciach.

Po początkowej aktywności rozgrzewkowej wprowadzimy koncepcję inteligencji emocjonalnej. Sposobem na to może być podawanie przykładów, jak wykorzystujemy inteligencję emocjonalną w codziennym życiu - na przykład podczas rozmów z przyjaciółmi i rodziną, w obliczu trudnych sytuacji, rozwiązywania konfliktów itp. Wyjaśnimy także inteligencję emocjonalną, używając prostego języka i przykładów, z którymi uczniowie mogą się utożsamiać.

Następnie wyjaśniamy uczniom, dlaczego rozwijanie umiejętności inteligencji emocjonalnej jest kluczowe. Omówmy, jak pomaga nam skuteczniej zarządzać myślami i zachowaniami, lepiej rozumieć innych i budować lepsze relacje z ludźmi wokół nas. Wyjaśnijmy, że posiadanie dobrych umiejętności z zakresu inteligencji emocjonalnej pomaga nam radzić sobie z trudnymi sytuacjami i zdrowo radzić sobie ze stresem.

Wreszcie wprowadźmy kilka działań lub ćwiczeń, które pomogą wyjaśnić znaczenie rozwijania praktycznych umiejętności z zakresu inteligencji emocjonalnej. Mogą to być działania związane z rolami, w których uczniowie dzielą się na pary i ćwiczą rozmawianie o swoich uczuciach; zadania pisemne, takie jak prowadzenie dziennika; tworzenie projektów sztuki wizualnej związanych z emocjami; i grupy dyskusyjne. Upewnij się, że działania są zabawne, ale mają cel, dzięki czemu uczniowie zrozumieją, jak praktykować inteligencję emocjonalną w swoim codziennym życiu.

# Plan lekcji 1

## Główne działania



### Ćwiczenie 1: Inteligencja emocjonalna

**Materiały:** Arkusz pracy, markery, papier i tablica interaktywna.

**Cel:** Zrozumienie, jak inteligencja emocjonalna może pomóc poprawić relacje, zarządzać emocjami i zwiększyć zdolność do radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Instrukcje:

- Podziel grupę na podgrupy lub pary i poproś je o wypełnienie arkusza pracy, który zawiera podstawowe informacje na temat inteligencji emocjonalnej. Arkusz ten powinien zawierać pytania takie jak "Co to są emocje?", "Jak wpływają na nasze życie?", "Czym jest inteligencja emocjonalna?" itp. Daj każdej grupie/parze czas na omówienie odpowiedzi i rozwinięcie wspólnego rozumienia.
- Poproś każdą grupę/parę o podzielenie się punktami dyskusji na tablicy interaktywnej. Ułatwiał dyskusję wokół tych tematów i zachęcaj uczestników do podawania przykładów ze swojego własnego doświadczenia lub opowieści o osobach, które miały trudności w skutecznym zarządzaniu swoimi emocjami z powodu braku inteligencji emocjonalnej.
- Przedstaw praktyczne strategie rozwoju inteligencji emocjonalnej, takie jak rozpoznawanie uczuć, zrozumienie, co powoduje te uczucia i konstruktywne wyrażanie ich. To także rozpoznawanie i współczująca reakcja na emocje innych. Wyjaśnij, jak te strategie mogą pomóc osobom lepiej zarządzać swoimi myślami i zachowaniami, aby budować lepsze relacje z innymi i skuteczniej radzić sobie z trudnymi sytuacjami.
- Udostępnij studentom cenne źródła do dalszego zgłębiania tematu (książki o inteligencji emocjonalnej lub strony internetowe dotyczące regulacji emocji). Zachęcaj studentów do zastanowienia się, jak mogą zacząć stosować te strategie w swoim codziennym życiu, aby z czasem zwiększyć poziom swojej inteligencji emocjonalnej.



# Plan lekcji 1

## Główne działania

### Ćwiczenie 2: Koło Empatii Rówieśniczej

#### Materiały potrzebne:

Krzesła ustawione w okręgu.

#### Cel:

Ćwiczenie empatycznego słuchania i wyrażania, podkreślające znaczenie inteligencji emocjonalnej w budowaniu zrozumienia i wsparcia w grupach rówieśniczych.

#### Instrukcje:

Zachęć uczestników do stworzenia okręgu, dbając o to, aby każdy mógł widzieć innych. Przedstaw pojęcie empatycznego słuchania: oddawaj pełną uwagę mówcy i próbuj zrozumieć jego emocje, nie oferując od razu rozwiązań. Jeden uczestnik rozpoczyna, dzieląc się osobistym doświadczeniem lub wyzwaniem, które niedawno przeżył, skupiając się na swoich uczuciach podczas tej sytuacji.

Po zakończeniu swojej wypowiedzi osoba po jego prawej stronie sparafrazuje to, co usłyszała, skupiając się szczególnie na wyrażanych emocjach, zanim podzieli się swoją własną historią. Kontynuuj ten wzorzec, aż wszyscy będą mieli okazję wypowiedzieć się i słuchać. Zakończ ewaluacją grupową na temat doświadczenia, omawiając, w jaki sposób inteligencja emocjonalna odegrała rolę w zrozumieniu i reakcjach uczestników.



# Plan lekcji 1

## Główne działania

### Ćwiczenie 3: Wspólnotowa burza mózgów



**Materiały potrzebne:** Kolorowe karteczki samoprzylepne, długopisy, duża tablica lub miejsce na ścianie.

**Cel:** Zrozumienie roli świadomości społecznej w identyfikowaniu potrzeb społeczności i opracowywaniu sposobów współpracy i wprowadzania pozytywnych zmian.

#### Instrukcje:

Umieść tablicę na ścianie w centralnym miejscu. Podziel ją na dwie sekcje: "Potrzeby społeczności" i "Rozwiązania". Każdemu uczestnikowi przydziel stosik kolorowych karteczek samoprzylepnych i długopis. Poproś uczestników, aby zastanowili się nad pilnymi potrzebami lub wyzwaniem w swojej społeczności. Powinni napisać jedną potrzebę na jednej karteczce i umieścić ją w sekcji "Potrzeby społeczności".

Gdy wszyscy zamieścili swoje potrzeby, omów je krótko jako grupa. Następnie uczestnicy będą rozwijali potencjalne rozwiązania lub sposoby współpracy z lokalnymi organizacjami w celu rozwiązania tych potrzeb. Powinni zapisać je na karteczkach i umieścić w sekcji "Rozwiązania", idealnie łącząc je z konkretnymi potrzebami.

Omów proponowane rozwiązania jako grupa, skupiając się na tym, w jaki sposób inteligencja emocjonalna i świadomość społeczna mogą pomóc w ich efektywnym wdrożeniu. Zachęć uczestników do podjęcia kroków po ćwiczeniu, aby przekształcić niektóre z tych rozwiązań w działania projektowe lub współpracę.

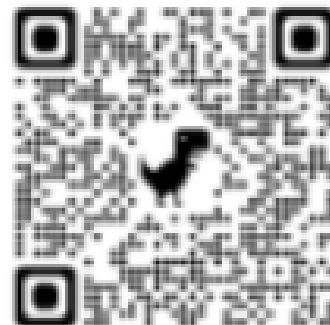
Oba ćwiczenia tworzą atmosferę dzielenia się, empatii i aktywnego rozwiązywania problemów, zakorzeniając zasady świadomości społecznej i inteligencji emocjonalnej w rzeczywistych kontekstach życiowych bez konieczności korzystania z arkuszy ćwiczeń.

# Lekcja 1

Zainspiruj się!



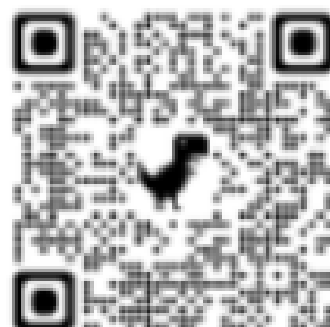
Film: Inteligencja emocjonalna



Film: Pisemne refleksje



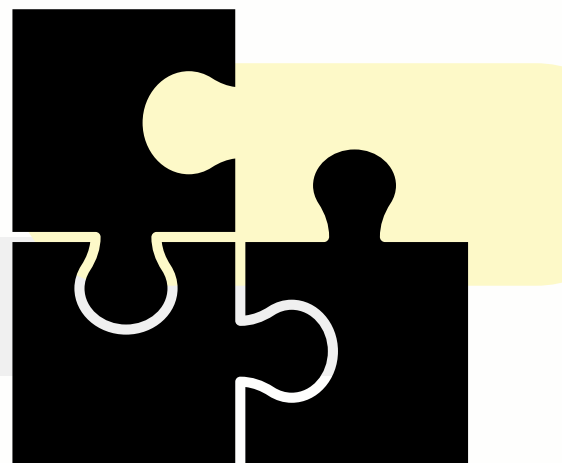
Film: :Rozpoznawanie i opisywanie emocji



<https://dbtselfhelp.com/dbt-skills-list/emotion-regulation/identifying-describing-emotions/>

# Lekcja 1

## Utrwalenie wiedzy



Pytania wprowadzające do refleksji:

- Jakie są korzyści posiadania inteligencji emocjonalnej?
- Jakie strategie możemy zastosować, aby efektywnie zarządzać naszymi emocjami?
- Jak rozpoznajemy i reagujemy na uczucia innych z empatią?

Sugerowane gry/aktywności:

- Gra w lustro emocji

Cel: Wzmacnianie rozpoznawania niewerbalnych wskazówek emocjonalnych.

Instrukcje: W parach jedna osoba wyraża emocje za pomocą mimiki twarzy i języka ciała, a druga ją naśladuje. Po kilku turach zamieńcie się rolami.

- Łańcuch opowieści emocjonalnych

Cel: Rozwijanie emocjonalnej inteligencji poprzez opowiadanie historii.

Instrukcje: Usiądźcie w okręgu. Jedna osoba zaczyna historię, podkreślając jedną emocję (np. "Joanna czuła się bardzo zaniepokojona"). Kolejna osoba dodaje do niej, integrując inną emocję. Kontynuujcie, aż każdy będzie miał okazję wziąć udział.

- Wizualizacja emocji

Cel: Wizualizacja i rozpoznawanie różnych emocji.

Instrukcje: Za pomocą planszy i markerów jedna osoba rysuje emocję, nie używając słów ani symboli. Pozostali próbują zgadnąć, jaką emocję przedstawia rysunek. Zamieńcie rysującego po każdej rundzie.

# Lekcja 2

## Dobre uczynki i strategiczne myślenie



### Słowa kluczowe:

Dobre uczynki, życzliwość, myślenie

Dobre uczynki są często uważane za niezbędne do poprawy nas samych i naszych społeczności. Choć niektórzy mogą myśleć o dobrych uczynkach jako o wielkich gestach, codzienne małe akty życzliwości mogą być równie wpływowe w poprawie naszego życia i życia innych wokół nas. W tej lekcji będziemy eksplorować zastosowanie myślenia strategicznego do identyfikacji i efektywnego wdrażania dobrych uczynków w naszym życiu.

Zacznijemy od zbadania podstaw myślenia strategicznego, w tym istotnych elementów takich jak elastyczność, kreatywność, analiza i podejmowanie decyzji. Omówimy, w jaki sposób te umiejętności mogą pomóc nam zidentyfikować możliwości pozytywnych zmian w naszym życiu osobistym lub zawodowym. Następnie omówimy, jak tworzyć skuteczne plany wdrażania dobrych uczynków w twoim życiu. Celem jest nauka tworzenia strategii, które maksymalizują potencjalny wpływ twoich inicjatyw i dobrych uczynków.

W kolejnym etapie będziemy eksplorować przykłady dobrych uczynków z sytuacji życia codziennego, abyś mógł lepiej zrozumieć, co oznacza bycie aktywnym uczestnikiem tworzenia pozytywnych zmian w społeczeństwie. Na koniec będziesz miał okazję do refleksji nad swoimi doświadczeniami z tą lekcją i zastanowienia się, w jaki sposób można kontynuować wykorzystywanie myślenia strategicznego do dobrych uczynków w przyszłości.

# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji

W tej lekcji będziemy eksplorować pojęcie dobrych uczynków i ich wpływu na nasze życie i społeczeństwo. Będziemy rozważać dobre uczynki z różnych perspektyw, w tym religijnej, kulturowej i życia codziennego.

Omówimy, w jaki sposób te różne perspektywy mogą kształtować nasze rozumienie dobrego uczynku i jak mogą prowadzić to do znaczących zmian. Następnie zagłębimy się w empatię, jej znaczenie w rozwijaniu świadomości społecznej i to, jak może pomóc nam stać się bardziej współczującymi.

Będziemy praktykować umiejętności obserwacji, dzięki którym będziesz w stanie rozpoznać nawet najbardziej subtelne zmiany w sobie lub innych. Naszym celem w tej lekcji jest wyposażenie cię w narzędzia i zrozumienie niezbędne do wpływania na swoją społeczność poprzez znaczące akty życzliwości.



# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji



### Ćwiczenie 1: Dziennik refleksji na temat wpływu

**Potrzebne materiały:** Dziennik lub notes, długopis lub ołówek.

**Cel:** Promowanie indywidualnej refleksji nad osobistymi działaniami i ich wpływem na różne skale: własną osobę, rodzinę i przyjaciół, społeczność oraz globalnie.

#### Instrukcje:

Poproś każdego ucznia, aby podzielił swój dziennik na cztery sekcje: "Ja", "Rodzina i Przyjaciele", "Społeczność" i "Globalnie". Zachęć ich do codziennego lub cotygodniowego wpisywania refleksji na temat swoich działań lub intencji wpływających na te sfery. Na przykład w sekcji "Ja" uczeń może zanotować, że poświęcił godzinę na rozwijanie siebie. Co miesiąc zachęcaj uczniów do przeczytania swojego dziennika, zauważenia wzorców lub obszarów do rozwoju. Opcjonalnie stwórz bezpieczną przestrzeń, w której uczniowie mogą dzielić się swoimi refleksjami, dbając o to, żeby uczestnictwo było dobrowolne, aby uwzględnić tych, którzy wolą zachować swoje myśli dla siebie.

#### Wskazówki:

To ćwiczenie ma na celu stymulowanie introspekcji i osobistego rozwoju, dlatego nie ma tu odpowiedzi właściwych lub błędnych.

Dla tych, którzy się czują komfortowo, dzielenie się może dostarczyć dodatkowych perspektyw.

# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji



### **Ćwiczenie 2: Projekt multimedialny „Dobre uczynki”**

**Potrzebne materiały:** Komputery lub tablety, dostęp do Internetu.

**Cel:** Zrozumienie zasad myślenia strategicznego i kreatywne zastosowanie ich do dobrych uczynków, wykorzystując różnorodne zasoby multimedialne.

#### **Instrukcje:**

Rozpocznij od wprowadzenia zasad myślenia strategicznego. Zamiast dyskusji grupowej, skieruj uczniów do zasobów online: filmów, artykułów i infografik, które mogą przeglądać we własnym tempie.

Poproś uczniów o indywidualny wybór metody prezentacji (np. krótkiego filmu, wpisu na blogu lub infografiki), aby zaproponować pomysł na dobry uczynek. Propozycja powinna strategicznie analizować, jak zostanie zrealizowany dobry uczynek, uwzględniając potencjalne przeszkody i rozwiązania.

Daj uczniom czas na pracę nad swoimi projektami. Mogą samodzielnie wybrać, czy chcą współpracować czy pracować samodzielnie.

Po ukończeniu projektów zorganizuj "Targ Dobrych Uczynków", na którym uczniowie mogą zaprezentować i omówić swoje projekty. To dostosowane zarówno do tych, którzy kwitną w ustawieniach grupowych, jak i tych, którzy preferują niezależne badania.

#### **Wskazówki:**

Zachęć uczniów do myślenia kreatywnego, nie tylko w kontekście pomysłu na dobry uczynek, ale także w sposobie jego prezentacji.

Zróżnicowana ocena może być korzystna: pozwól uczniom na samo opiniowanie, wzajemną ocenę lub przeprowadź rozmowę jeden na jeden z nauczycielem. To oferuje różne mechanizmy informacyjne, odpowiednie dla różnych stylów uczenia się.



# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji



### Ćwiczenie 3: Rozszerzanie empatii

**Materiały potrzebne:** Długopis i papier, tablica lub inna powierzchnia do pisania.

To ćwiczenie zachęca uczestników do wyjścia ze strefy komfortu i uzyskania perspektywy innych osób poprzez celowe rozmowy, refleksje i wymiany kulturowe. Skupiając się na świadomości społecznej, to ćwiczenie ma na celu zwiększenie zrozumienia problemów społecznych, promowanie współczucia i propagowanie pojęcia dobrych uczynków.

**Cel:** Nauczenie uczniów zasad myślenia strategicznego, dzięki czemu będą w stanie zidentyfikować możliwości dobrych uczynków w swoim życiu.

#### **Instrukcje:**

**Krok 1:** Rozpocznij od tego, że każdy uczeń napisze listę potencjalnych dobrych uczynków (np. gotowanie posiłków dla potrzebujących lub wpłacanie datków na cele charytatywne). Zachęć ich do myślenia nieszablonowego i rozważania, jakie pozytywne zmiany mogą wprowadzić w swoim życiu lub życiu innych osób.

**Krok 2:** Gdy wszyscy stworzą swoje listy, poproś ich o podzielenie się nimi z całą klasą. Poproś uczniów, aby zaznaczyli pomysły, które mogłyby mieć szczególny wpływ, i wyjaśnili dlaczego. To pomoże uczniom zrozumieć, jak stosować myślenie strategiczne, gdy rozważają, które dobre uczynki warto podjąć.

# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji



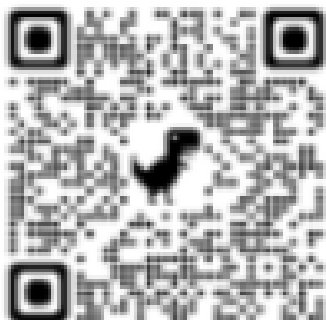
Krok 3: Omów, jak opracować plan wdrożenia tych dobrych uczynków. Porusz temat priorytetów i ustanawiania osiągalnych celów, ale wystarczająco wymagających, aby wyjść poza własną strefę komfortu. Wyjaśnij różne techniki, takie jak tworzenie list kontrolnych, delegowanie zadań, dzielenie dużych projektów na mniejsze kroki, itp.

Krok 4: Zachęć uczniów do kreatywnego myślenia i burzy mózgów na temat skutecznego i efektywnego wykonania wybranego dobrego uczynku. Rozmawiaj o sposobach, zarówno małych, jak i dużych, w jakie mogą wykorzystać swoje umiejętności lub korzystać z dostępnych zasobów w społeczności, jeśli to konieczne.

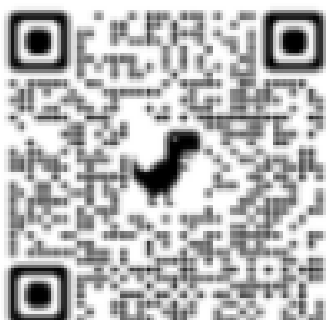
Krok 5: Na koniec porozmawiaj o różnych metodach śledzenia postępów podczas realizacji planów, na przykład ustanawianiu terminów lub prowadzeniu dzienników sukcesów i wyzwań napotkanych podczas tej podróży.

# Lekcja 2

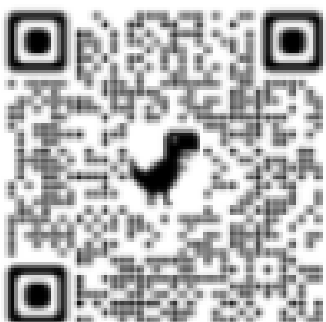
Zainspiruj się!



Film: Znaczenie empatii



Film: Inspirujące pozytywne zmiany

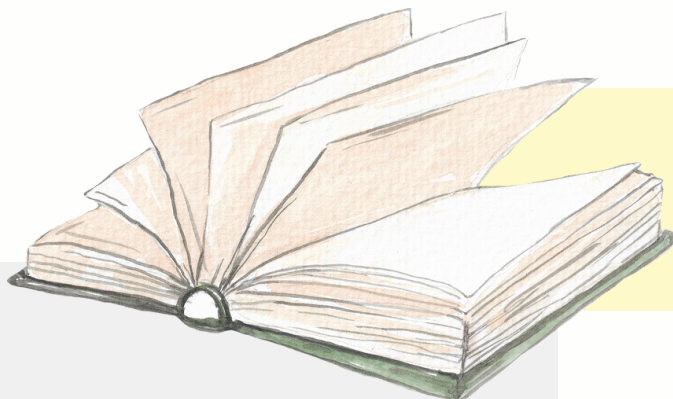


Film: Etyka i empatia

<https://empathyinthecontextofphilosophy.com/2015/06/13/empathy-is-less-of-a-rumor-and-more-of-an-expanded-reality-in-the-community-today-empathy-resistance-narrative-recovery-the-book-is-live-ships-and-is-available/>

<https://www.nytimes.com/guides/year-of-living-better/how-to-be-more-empathetic>

# Lekcja 2



## Utrwalenie wiedzy

**Podsumowanie refleksyjne:** Myślenie strategiczne i dobre uczynki są niezbędne do poprawy naszego życia i społeczności. Rozwijając umiejętności elastyczności, kreatywności, analizy i podejmowania decyzji, jesteśmy w stanie zidentyfikować okazje do wprowadzenia pozytywnych zmian w naszym życiu. Następnie możemy tworzyć skuteczne plany, aby te pomysły zamienić w rzeczywistość.

Aby pomóc uczniom utrwalić swoją wiedzę na ten temat, mogą odpowiedzieć na pytania refleksyjne, takie jak:

"Czego dowiedziałeś się, eksplorując, w jaki sposób myślenie strategiczne pomaga nam wprowadzać pozytywne zmiany?" lub "Jak moglibyście zastosować pojęcia myślenia strategicznego w swoim życiu osobistym lub zawodowym?"

Angażujące aktywności, które wymagają od uczniów krytycznego myślenia o własnych pomysłach i wartościach, mogą być wykorzystane do dalszego utrwalania materiału z tego tematu. **Na przykład** prośenie ich o opracowanie planu wdrożenia dobrego uczynku w swojej społeczności lub burzenie głów nad rozwiązaniami hipotetycznego problemu, korzystając z technik myślenia strategicznego, to doskonałe sposoby na praktykowanie tego, czego nauczyli się w tej lekcji.

# Lekcja 3



## Rozwijanie umiejętności obserwacji

Słowa kluczowe:

Percepcja, Uwaga,  
Skupienie, Świadomość

Ta lekcja ma na celu pomóc uczniom rozwijać swoje umiejętności obserwacyjne oraz percepcję swojego własnego zachowania i zachowania innych wokół nich. Zrozumienie środowiska i dynamiki innych osób zaczyna się od uważnego przyglądania się temu, co się dzieje, oraz umiejętności interpretacji niuansów interakcji społecznych w sposób dokładny. Wymaga to kilku procesów, takich jak koncentracja, skupienie i pozyskiwanie wiedzy z różnych źródeł.

Umiejętności obserwacyjne wymagają odpowiedniego poziomu świadomości i zwracania uwagi na szczegóły. Obejmuje to rozpoznawanie języka ciała, nawet subtelnych sygnałów takich jak kontakt wzrokowy lub jego brak, wyrazów twarzy i tonu głosu. Rozpoznawanie wskazówek, które inni mogą wyrażać, może pomóc w lepszym zrozumieniu, jak ktoś się czuje w danej sytuacji. Innym istotnym elementem rozwijania umiejętności obserwacyjnych jest aktywne słuchanie tego, co ktoś powiedział, aby uzyskać pełniejszy obraz lub zrozumienie rozmowy.

Ostatecznie, posiadanie rozwiniętych umiejętności obserwacyjnych może pomóc w podejmowaniu lepszych decyzji dotyczących własnego zachowania i lepszym zrozumieniu pragnień i potrzeb osób wokół nas. W tej lekcji będziemy eksplorować techniki rozwijania tego rodzaju umiejętności.

# Plan lekcji 3



## Wprowadzenie do lekcji

Rozpoczniemy od przedstawienia pojęcia świadomości społecznej i jej znaczenia w naszym życiu. Omówimy, jak może ona pomóc nam budować lepsze relacje i bardziej znaczące interakcje z innymi.

Po tej dyskusji skoncentrujemy się na rozwijaniu umiejętności obserwacyjnych, aby lepiej zrozumieć siebie i innych wokół nas.

Omówimy, jak identyfikować i zwracać uwagę na subtelne szczegóły, które mogą prowadzić do poprawionej komunikacji i empatii.

Na koniec, będziemy eksplorować techniki pomagające nam uważnie przyglądać się naszemu otoczeniu i zauważać sygnały, które mogą ujawnić istotne informacje o innych.

Dzięki temu ćwiczeniu uczniowie mogą poprawić swoją zdolność do interpretowania sygnałów społecznych i stawać się bardziej świadomi społecznie. To wprowadzenie stanowi solidne fundamenty dla reszty planu lekcji i dostarcza uczestnikom ważnych informacji, które pomogą im zrozumieć, czym jest świadomość społeczna.

Jako zabawę lub ćwiczenie rozgrzewkowe, zagramy w grę o nazwie "Kalambury Świadomości Społecznej". W tej grze wszyscy zostaną podzieleni na grupy trzy- lub czteroosobowe i otrzymają kartę z działaniem lub frazą związaną ze świadomością społeczną. Gracze muszą odegrać to działanie lub frazę, nie używając słów. Pozostali gracze w ich grupie muszą zgadywać, co próbuje przedstawić gracz. To ćwiczenie promuje pracę zespołową, zachęca do kreatywnego myślenia oraz zapewnia zabawny sposób na rozpoczęcie dyskusji na temat świadomości społecznej!

# Plan lekcji 3

## Główne działania



### Ćwiczenie 1: Zaangażowanie w działalność społeczną

**Materiały potrzebne:** Przetworzone materiały, narzędzia do tworzenia DIY, notesy.

**Cel:** Zrozumienie znaczenia zaangażowania społecznego i zrównoważonego rozwoju.

#### Instrukcje:

- Podziel uczniów na małe grupy i przypisz każdej z nich cel społeczny (np. wsparcie dla grupy osób znajdujących się w trudnej sytuacji ekonomicznej, ochrona środowiska).
- Poproś każdą grupę o przemyślenie i zaprojektowanie produktu wykorzystując przetworzone materiały, który można sprzedać lub przekazać w celu wsparcia ich wybranego celu społecznego.
- Pozwól uczniom wykonać te produkty. Udziel wsparcia uczniom z różnymi potrzebami funkcjonalnymi lub specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.
- Zorganizuj wydarzenie społecznościowe lub "targi solidarności", na których te produkty zostaną zaprezentowane i sprzedane/przekazane do celów charytatywnych lub projektów społecznościowych.
- Zakończ sesję refleksyjną: Omów wpływ swoich działań na społeczność, środowisko i własny rozwój.

#### Wskazówki:

Postaw na inicjatywy prowadzone przez uczniów. Ich zainteresowania i doświadczenia mogą kierować kierunkiem ich projektów.

Promuj wydarzenie w szkole i lokalnej społeczności, aby maksymalizować wpływ.

# Plan lekcji 3

## Główne działania



### Ćwiczenie 2: Analiza rzeczywistych sygnałów społecznych

**Materiały potrzebne:** Różne krótkie filmiki przedstawiające interakcje interpersonalne, projektor, notesy.

**Cel:** Wzmacnianie umiejętności obserwacyjnych poprzez analizę rzeczywistych sytuacji i identyfikowanie sygnałów społecznych.

#### Instrukcje:

- Odtwórz serię krótkich filmików przedstawiających rzeczywiste interakcje interpersonalne. Te filmiki powinny różnić się kontekstem, od casualowych rozmów do bardziej formalnych sytuacji.
- Po każdym filmiku poproś uczniów, aby zapisali sygnały społeczne, które zauważyli.
- Podziel uczniów na grupy i pozwól im omówić swoje obserwacje.
- Jako grupa, zidentyfikujcie najczęstsze sygnały, jakie zauważyliście, oraz to, co mogą oznaczać w konkretnych kontekstach.
- Zwróć uwagę na sygnały lub scenariusze, które mogą się różnić w zależności od kulturowych lub regionalnych różnic.
- Zakończ sesję omówieniem praktycznych implikacji zrozumienia tych sygnałów w codziennym życiu.

#### Wskazówki:

Wybierając filmiki, uwzględnij osoby o różnym pochodzeniu etnicznym, kulturowym i społeczno-ekonomicznym, aby zapewnić różnorodny punkt widzenia.

Aby dostosować się do uczniów z różnymi potrzebami funkcjonalnymi lub specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, rozważ dostarczenie pisemnych transkrypcji lub alternatywnych materiałów do analizy.



# Plan lekcji 3

## Główne działania



### Ćwiczenie 3: Sztafeta recyklingowa

**Materiały potrzebne:** Przetworzone przedmioty (papier, plastikowe butelki, puszki itp.), trzy oznaczone pojemniki na każdą grupę (papier, plastik, metal), stoper, naklejki lub małe nagrody.

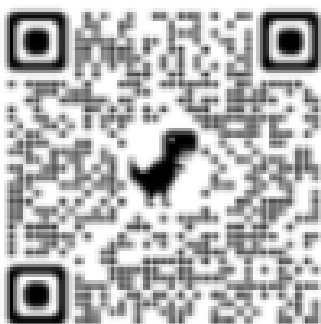
**Cel:** Edukacja uczniów na temat recyklingu w sposób zabawny i angażujący, podkreślając znaczenie zrównoważonego rozwoju i działalności na rzecz społeczności.

#### Instrukcje:

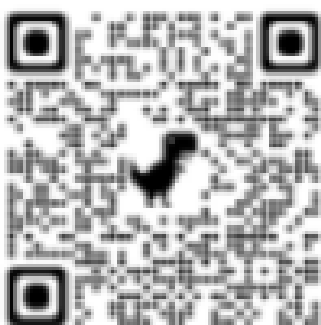
- Podziel uczniów na zespoły składające się z 4 lub 5 osób.
- Ustaw linię startu i umieść trzy oznaczone pojemniki (na papier, plastik i metal) w odległości od linii.
- Dostarcz każdej drużynie równą ilość materiałów do recyklingu, które muszą poprawnie posegregować do odpowiednich pojemników.
- Kiedy rozpocznie się wyścig, pierwszy uczestnik każdej drużyny biegnie do pojemników, poprawnie segreguje jeden przedmiot, wraca i przekazuje znak następnemu uczestnikowi.
- Wyścig trwa, aż wszystkie przedmioty zostaną poprawnie posegregowane lub przez określony czas
- Drużyna, która najwięcej przedmiotów poprawnie posegreguje w najkrótszym czasie, wygrywa!
- Zakończ aktywność krótką dyskusją na temat znaczenia recyklingu dla społeczności i planety. Zapytaj uczniów, jak się czuli podczas gry i co się nauczyli.
- Nagradzaj uczestników naklejkami lub małymi nagrodami jako wyraz uznania za ich zaangażowanie w dziedzinie zrównoważonego rozwoju środowiskowego.

# Lekcja 3

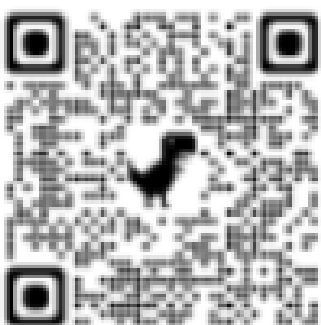
Zainspiruj się!



Film: Słuchanie refleksyjne



Film: Co to są sygnały społeczne



Film: Zwiększanie umiejętności analitycznych

<https://www.topuniversities.com/blog/how-improve-your-analytical-skills>

# Lekcja 3

## Utrwalenie wiedzy



Ostatnia lekcja w tym module ma na celu pomóc uczniom ugruntować ich wiedzę z zakresu świadomości społecznej, rozwijając umiejętności obserwacyjne. Po wprowadzeniu teorii i kontekstów związanych z tym tematem ważne jest, aby zapewnić uczniom możliwość refleksji nad tym, czego się nauczyli.

Aby to zrobić, nauczyciele mogą stawiać pytania refleksyjne, takie jak "Jak zrozumienie świadomości społecznej wpłynęło na twoją perspektywę?" lub "Jakie zmiany możesz wprowadzić w swoim zachowaniu, aby być bardziej świadomym społecznie?" Dodatkowo, gry i aktywności, które zachęcają do obserwacji i dyskusji na temat tego, jak ludzie oddziałują na siebie nawzajem, mogą dalszy rozwijać zrozumienie uczniów na ten temat.

Na przykład klasa może grać w grę, w której odgrywają różne sytuacje i omawiają, jak interakcje mogłyby być inne, gdyby uczestnicy byli bardziej świadomi społecznie.

Pod koniec lekcji ważne jest podsumowanie lub przegląd tego, co zostało omówione w całym module. Może to obejmować dyskusję na temat tego, jak rozwijanie umiejętności świadomości społecznej może poprawić relacje, komunikację, rozwiązywanie konfliktów i inne obszary życia.

Na zakończenie zadań uczniom wyzwanie, które zachęca ich do zastosowania zdobytej wiedzy w rzeczywistych sytuacjach. Na przykład można poprosić ich o użycie nowo zdobytych umiejętności do obserwacji swoich rówieśników i komentowania obszarów, w których wykazali solidną świadomość społeczną lub sugerowania, gdzie mogą się poprawić.

## Ocena wiedzy z modułu:

---

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdLUUrqby6qr3aEhhgO9MdsBc2mzEAB1sD6K7TxKHL8zodVRA/viewform>

# Moduł 3

## ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

### Podsumowanie Modułu

Ten moduł stanowi dogłębne spojrzenie na temat świadomości społecznej. Podzielony jest na trzy lekcje, które skupiają się na wprowadzeniu pojęcia świadomości społecznej i jej znaczenia, dostarczeniu ćwiczeń do praktyki i umocnieniu zrozumienia oraz rozwijaniu umiejętności obserwacyjnych, ucząc technik pomagających skupić uwagę na naszym zachowaniu i zachowaniu innych.

Przez ten moduł mamy nadzieję wyposażyć uczących się w cenne umiejętności, które pomogą im rozwijać swoją świadomość społeczną i pozytywnie wzbogacać swoje życie oraz życie swoich społeczności.

## O Autorze:

### **Dr Muamer Tinjak, Bośnia i Hercegowina**

- Doktor nauk pedagogicznych,
- Ekspert w dziedzinie zarządzania edukacją,
- Trener i moderator,
- Mentor projektów pisarskich,
- Ewaluator.



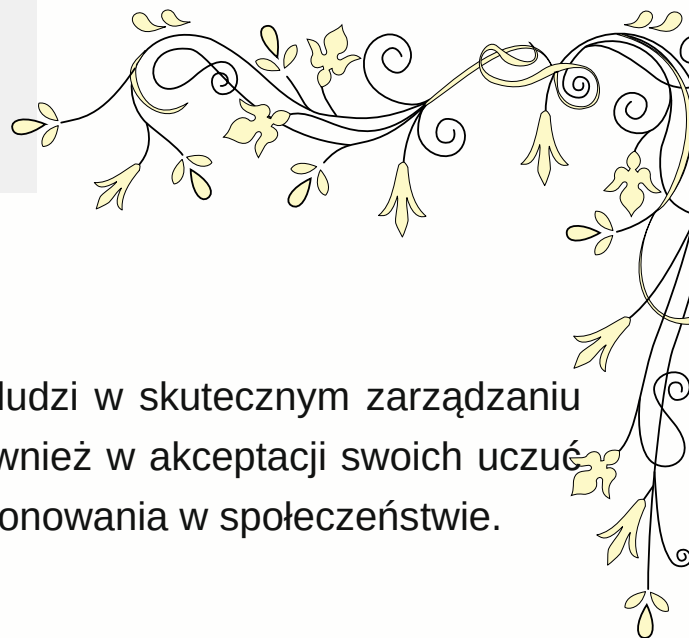
# Moduł 4

## SAMOKONTROLA EMOCJONALNA I POZYTYWNE NASTAWIENIE



Wierzmy, że wspólne eksplorowanie kolejnych jednostek pozwoli uczniom odkryć nowe rzeczy, które pomogą im lepiej funkcjonować zarówno samym sobie, jak i z innymi. Będzie to również wspierać ich wewnętrzną siłę do realizacji planów i marzeń. Przecież "nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku".

# Wstęp do modułu



Szanowni Nauczyciele,

Celem tego modułu jest wsparcie młodych ludzi w skutecznym zarządzaniu zachowaniem i emocjami, co pomoże im również w akceptacji swoich uczuć oraz zachęci do życia i autentycznego funkcjonowania w społeczeństwie.

Czego młodzież nauczy się w tym module:

- Jak rozpoznawać uczucia przed podjęciem impulsywnych działań.
- Jak wdrażać zdrowe metody radzenia sobie ze stresem.
- Jak być zorganizowanym, aby skutecznie planować i wykonywać zadania w domu, szkole lub pracy.
- Jak stymulować mózg do bardziej efektywnej pracy.
- Jak samoocena i pewność siebie wpływają na motywację, sukces i zdrowie psychiczne.
- Jak kreatywne i elastyczne myślenie wspiera zdolność do zmiany perspektywy lub uwagi w odpowiedzi na zmianę zasad lub nowe, nieoczekiwane sytuacje.
- Jak optymizm może pomóc w budowaniu silnej postawy psychicznej oraz wspierać umiejętności radzenia sobie, lepsze zdrowie fizyczne i większą wytrwałość w dążeniu do celów.

Ten moduł opiera się na trzech lekcjach:

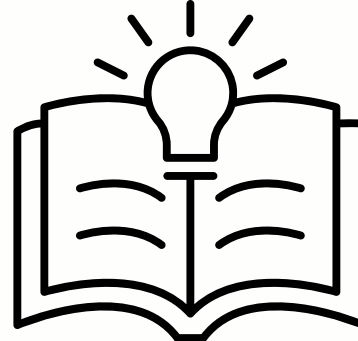
1. "**Weź głęboki oddech**" - zawiera kontrolę impulsów i zarządzanie stresem.
2. "**Silne JA**" - zawiera umiejętności kierownicze i wskazówki dotyczące pewności siebie.
3. "**Dobre dla siebie**" - obejmuje optymizm, samoocenę, pewność siebie i elastyczne myślenie.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

## Efekty kształcenia

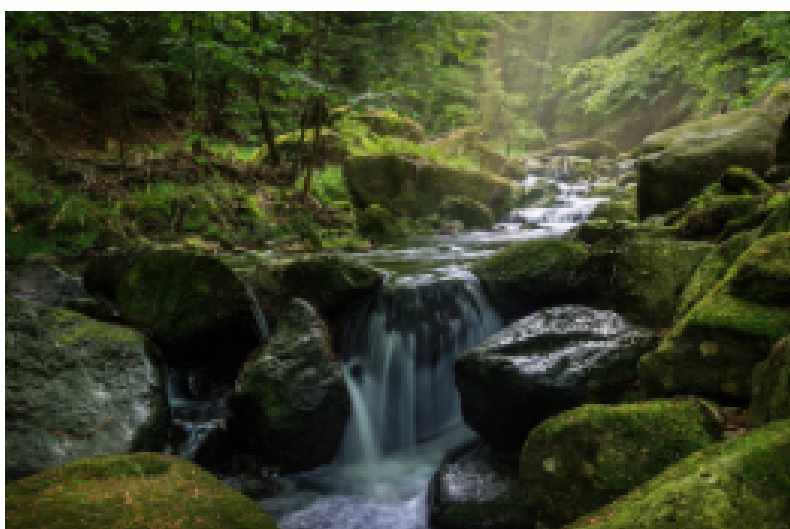


Po ukończeniu tego modułu, uczniowie powinni być w stanie przyjrzeć się sobie bliżej i refleksyjnie omawiać swoje działania, które obejmują:

Lekcja "**Weź głęboki oddech**" - która zawiera kontrolę impulsów i zarządzanie stresem.

Lekcja "**Silne JA**" - która zawiera umiejętności kierownicze i wskazówki dotyczące pewności siebie.

Lekcja "**Dobre dla siebie**" - która obejmuje optymizm, samoocenę, poczucie wartości i elastyczne myślenie.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

# Lekcja 1



## Zarządzanie stresem i samokontrola

### Słowa kluczowe:

Inteligencja emocjonalna,  
kontrola impulsów,  
zarządzanie stresem

Dzięki temu, że natura wyposażyła nas w emocje, jesteśmy w stanie odczuwać przyjemne i nieprzyjemne stany. Potrafimy określić, że coś nas cieszy lub przekracza nasze granice. Jeśli odczuwamy pozytywne emocje, to znacznie bardziej prawdopodobne jest, że to, co się dzieje wokół nas, jest zgodne z naszymi oczekiwaniami i celami. Co więc jeśli nasze ciało reaguje na bodźce zewnątrz w intensywny sposób, nie pozwalając nam normalnie funkcjonować, a my czujemy się źle? Najprawdopodobniej ktoś lub coś przekroczyło naszą granicę.

Co możemy zrobić, aby uniknąć wybuchu nieprzyjemnej emocji w takiej sytuacji? Jak możemy osiągnąć stan równowagi i kontrolować sytuację, aby uczynić ją bezpieczną dla siebie i ludzi wokół nas?

Samokontrola to umiejętność pozwalająca na większą kontrolę nad reakcjami emocjonalnymi. Pomaga regulować nasze stany emocjonalne i przyczynia się do unikania niepożądanych, takich jak wybuchy agresji. Badania pokazują, że osoby o wysokiej samokontroli łatwiej planują i osiągają cele oraz utrzymują zdrowie fizyczne i psychiczne.

Istnieją trzy rodzaje samokontroli:

1. Kontrola impulsów odnosi się do zdolności zarządzania pragnieniami i impulsami. Osoby, które mają problemy z kontrolą impulsów, mogą działać impulsywnie, nie zastanawiając się nad konsekwencjami swoich działań.
2. Kontrola emocji dotyczy zdolności regulowania reakcji emocjonalnych. Osoby, które mają trudności z kontrolą emocji, mogą mieć problemy z zarządzaniem silnymi emocjami. Mogą nadmiernie reagować, doświadczać trwale złego nastroju i być przytłoczone intensywnością swoich uczuć.



# Lekcja 1

## Zarządzanie stresem i samokontrola



3. Kontrola ruchu dotyczy zdolności do kontrolowania, jak i kiedy ciało się porusza. Osoby, które mają trudności z kontrolą ruchu, mogą odczuwać trudności z pozostaniem w bezruchu.

Osoby o wysokiej samokontroli wykazują dużo siły woli i osobistej kontroli. Nie działają impulsywnie i są w stanie efektywnie regulować swoje emocje i działania.

Źródło: <https://www.verywellmind.com/psychology-of-self-control-4177125>

Zarządzanie stresem polega na poprawie kompetencji w reagowaniu na sytuacje stresujące, rozpoznawanie nieprzyjemnych bodźców oraz świadomym organizowaniu sposobów wyjścia z sytuacji stresujących.

Życie z wysokim poziomem stresu naraża całe nasze dobre samopoczucie na ryzyko. Stres zakłóca równowagę emocjonalną oraz zdrowie fizyczne. Ogranicza naszą zdolność do jasnego myślenia, efektywnego działania i cieszenia się życiem. Może się wydawać, że nie ma nic, co możemy zrobić wobec stresu. Ale mamy o wiele większe możliwości, niż mogłoby się to wydawać. Skuteczne zarządzanie stresem pomaga złamać władzę, jaką stres ma nad nami, dzięki czemu możemy być szczęśliwsi, zdrowsi i bardziej produktywni.

# Plan lekcji 1

## Wprowadzenie do lekcji



Zanim przystąpicie do pracy nad głównym tematem emocji i reakcji uczniów na nie, warto rozpocząć lekcję krótkim ćwiczeniem, które pozwala uczniom zrelaksować się i otworzyć.

Proponujemy przeprowadzić ćwiczenie „kto tak jak ja...”, aczkolwiek można użyć inne ćwiczenia do przełamania lodów, które uważacie za odpowiednie dla danej klasy.

„**Kto tak jak ja...**” to unikalne ćwiczenie, ponieważ zadaniem uczniów jest znalezienie innych osób, które mają takie same zainteresowania/podobieństwa. To może być doskonały sposób na rozpoczęcie lekcji i sprawienie, aby uczniowie od razu poczuli się bezpiecznie i że mają coś ze sobą wspólnego. Najpierw zaproście grupę, aby usiadła na krzesłach w okręgu. Jedna osoba powinna stanąć na środku i powiedzieć: „Kto tak jak ja...” na przykład: „Kto tak jak ja ma krótkie włosy lub nosi okulary, interesuje się żużlem, ogląda seriale, gra na gitarze, uwielbia jeść czekoladowe lody...” itd. Osoba w środku kręgu wygłasza jedno zdanie, a wszyscy uczestnicy kręgu, którzy się z nim utożsamiają, wstają i zmieniają miejsce. Ostatnia osoba nie znajdzie już wolnego krzesła, więc zostaje w środku i mówi coś o sobie, zaczynając od słów: „Kto tak jak ja...”. Gra może trwać od kilku do kilkunastu minut, w zależności od dynamiki grupy.

**Wskazówka:** Upewnijcie się, że wszyscy uczniowie rozumieją sens zabawy. Ważną zasadą jest wzajemny szacunek i budowanie przyjaznej atmosfery. Nieakceptowalne jest na przykład zdanie typu „Kto tak jak ja nie lubi ucznia X”. Jeśli nie zadbasz o dobre wprowadzenie do gry, może się zdarzyć coś nieprzewidzianego, co zepsuje pozytywny nastrój grupy.



# Plan lekcji 1

## Porozmawiajmy o emocjach



Praca nad kontrolą impulsów – eksperyment z piankami

Kontrola impulsów to zdolność do lepszego przewidywania konsekwencji, planowania działań, odkładania gratyfikacji i tym samym wyznaczania celów. Samoświadomość prowadzi do lepszego zrozumienia tego co dzieje się wewnątrz nas.

Pokaż uczniom eksperyment i zachęć ich do dyskusji na ten temat. Zapytaj młodzież, co mogło się wydarzyć w życiach uczestników tego zadania i zapytaj, jak długo są w stanie być cierpliwi

[The Marshmallow Test | Igniter Media | Church Video](#)

Obejrzyj eksperyment razem z uczniami, a następnie zadaj pytania:

- Jakie emocje mogły towarzyszyć dzieciom?
- Co było motywacją do bycia cierpliwym?
- Jak myślisz, jak zachowałbyś się w tej sytuacji?

[https://www.youtube.com/watch?v=QX\\_oy9614HQ&t=106s&ab\\_channel=IgniterMedia](https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ&t=106s&ab_channel=IgniterMedia)

Zapytaj uczniów, która z poniższych deklaracji ich najlepiej opisuje i czy chcieliby ją zmienić.

Uczeń uważa siebie za:

- (a) niecierpliwego,
- (b) trochę niecierpliwego,
- (c) cierpliwego,
- (d) trochę cierpliwego,
- (e) bardzo cierpliwego.

Zakończ to ćwiczenie podsumowaniem, pytając uczniów, jak wpływa to na ich codzienne/szkolne życie i czy chcieliby nad tym pracować.

# Plan lekcji 1

## Porozmawiajmy o emocjach



### Kiedy czuję się zestresowany?

Kolejnym krokiem ku lepszemu zrozumieniu siebie jest przyjrzenie się sytuacjom, które nas wyprowadzają z równowagi. Poproś uczniów o opisanie na arkuszu sytuacji i stanów, w których czują się najbardziej zestresowani.

Na początek poproś uczniów o pracę w parach (5-8 minut), aby podzielić się i omówić, co powoduje u nich stres i złość. Poproś ich o opisanie, jakie uczucia towarzyszą im w tych sytuacjach, i być może o to, co pomaga im się uspokoić.

Po pracy w parach, przeprowadź podsumowanie na forum ogólnym. Przyznaj, że to całkowicie normalne, że wszyscy doświadczamy stresu, ponieważ jest to reakcja biologiczna. Jest to naturalna reakcja na zmianę lub sytuację wykraczającą poza nasze możliwości. Spróbuj zachęcić uczniów do dzielenia się swoimi uczuciami, refleksjami i rozwiązaniami tego trudnego problemu.

### Wskazówka:

Pamiętaj, że uczniowie powinni zakończyć lekcję z przekonaniem, że nie ma nic złego w tym, że czasami czujemy się zestresowani i bezradni. To oznacza, że stajemy przed wyzwaniem, które napędza naszą drogę do rozwoju. Warto to rozważyć i próbować budować własne metody kontroli emocji. Emocje są niezbędne w naszym życiu i nie ma sensu ich wypierać. Za to nauka, jak na nie reagować, ma ogromny sens :)

# Lekcja 1

Zainspiruj się!

Przeczytaj więcej:

[Stress Management - HelpGuide.org](https://www.helpguide.org/stress-management)



Film: Tutaj znajdziesz interesujący wykład na temat natychmiastowej gratyfikacji



Film: Tutaj dowiesz się więcej o samoregulacji



# Lekcja 1

## Utrwalenie wiedzy



Jako podsumowanie lekcji, poproś uczniów, czego się nauczyli i jak się czują po wszystkim, co zostało powiedziane. Bądź cierpliwy, gdy nikt nie odpowiada od razu. Czasami uczniowie potrzebują chwili, aby się odezwać. Doceniaj to, że chcą podzielić się swoimi opiniami, wrażeniami i refleksjami.

Jeśli nadal jest dostępny czas, możesz także zaproponować ćwiczenia, które pomogą opanować emocje i uspokoić oddech. To wizualizacja. Przeczytaj tekst uczniom, ale najpierw poproś ich, żeby się wygodnie usiedli, zamknęli oczy i spróbowali wyobrazić to, o czym mówi wizualizacja.

Usiądź w wygodnym miejscu, upewnij się, że podłóżka jest komfortowa, a otoczenie ciepłe. Wyłącz dźwięki na swoim telefonie i zakryj oczy opaską na oczy lub zamknij oczy i spróbuj sobie wyobrazić, na przykład, wodospad. Wyobrażaj sobie powoli... Przyjrzyj się, jak wygląda od samej góry aż do samego dołu, zobacz, jak szeroki jest, może zobaczysz, czy jest głęboki. Poczuj zapach i temperaturę wody. Postaraj się zwizualizować każdy detal tak dokładnie, jak to możliwe. Spróbuj wyobrazić sobie dźwięki występujące wokół niego i delikatny deszcz, który pada na twoje policzki. Wyobraź sobie ptaka fruującego nad urwiskiem, prawdopodobnie szukającego jedzenia. Roślinność wokół wodospadu jest bardzo bujna. Widzisz rozłożyste drzewa, zielone liście i kwiaty o delikatnym zapachu.

Ta opowieść mogłaby trwać bardzo, bardzo długo. Kiedy się skończy, uczniowie mogą potrząsnąć rękami i rozciągnąć ciała.

Zapytaj uczniów, jak się teraz czują. Zaproponuj im rozwijanie swojej wizualizacji za każdym razem, gdy poczują, że potrzebują chwili wytchnienia.

# Lekcja 2

## Silne JA



Słowa kluczowe:

Umiejętności kierownicze,  
pewność siebie

Umiejętności kierownicze są kluczowym fundamentem, który pozwala odnieść sukces zarówno w szkole, jak i poza nią. To umiejętności, które pomagają nam planować, być zorganizowanym, skupiać się na istotnych informacjach, stosować strategie, aby wrócić na właściwą ścieżkę po zboczeniu z kursu, być elastycznym, gdy rzeczy nie idą zgodnie z naszymi planami, oraz wytrwać w pokonywaniu wyzwań. Umiejętności kierownicze można uczyć, praktykować i wzmacniać w ciągu czasu.

Pewność siebie to rodzaj myślenia o sobie, który osoba wyraża poprzez swoje działania i to, co mówi o sobie. Innymi słowy, pewność siebie to stan, w którym czujemy się dobrze ze sobą, akceptujemy siebie i wierzymy w swoje zdolności.

Uczenie się na błędach to proces, który pozwala nam korzystać z błędów jako lekcji i okazji do rozwoju. Ważne jest, aby zrozumieć, że wszyscy możemy rozwijać nasze umiejętności poprzez wytrwałą pracę i wysiłek. W drodze do osiągnięcia celu prawdopodobnie pojawią się różne pomyłki i błędy. Dobrze jest patrzeć na nie jako powody do rozwoju, a nie rezygnowania. Przypomnij sobie, jak traktowałeś błędy, gdy uczyłeś się czegoś, co cię naprawdę interesowało... jak coś naturalnego, prawda?

Poczytaj więcej o koncepcji Carol Dweck dotyczącej nastawienia na rozwój oraz nastawienia na stałość, to może Ci wiele wyjaśnić.



# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji



Zanim zaczniesz pracować nad analizą umiejętności i zdolności uczniów, dobrym pomysłem jest rozpoczęcie lekcji krótkim ćwiczeniem, które pozwoli uczniom otworzyć się w bardziej naturalny sposób. Pozwól im najpierw rozmawiać o bardziej komfortowych lub zabawnych tematach.

Aktywność "Randka w ciemno" pozwala uczniom porozmawiać z maksymalną liczbą kolegów z klasy w krótkim czasie. Na początek poproś klasę o utworzenie dwóch koncentrycznych okręgów, naprzeciwko siebie. Zadań pytanie lub temat rozmowy i powiedz im, że mają minutę na jego omówienie. Po jednej minucie zewnętrzny okrąg obraca się przeciwnie do ruchu wskazówek zegara o jedną pozycję, a zadanie jest powtarzane z innym uczniem i innym pytaniem. Kontynuuj zmieniając polecenie, aż uczniowie wrócą do swoich początkowych partnerów.

Wskazówki:

1. Weź dzwonek, aby dać sygnał, że minuta minęła.
2. Przygotuj tematy/pytania na każdą rundę. Możesz użyć poniższych propozycji:
  - Wolisz góry czy morze?
  - Wolisz wstawać wcześniej rano czy kłaść się późno spać?
  - Wolisz czytać książki czy oglądać telewizję?
  - Wolisz uprawiać sport czy leżeć na kanapie?
  - Wolisz naturę czy duże miasta?
  - Wolisz jeść mięso czy warzywa?
  - Wolisz brać prysznic czy kąpiel?
  - Wolisz kino czy teatr?
  - Wolisz spontaniczne pomysły czy uporządkowane plany?
  - Wolisz lato czy zimę?

3) Młodzież rozmawiająca ze sobą wywoła pewien hałas. Niemożliwe jest przeprowadzenie tego zadania w ciszy. Jeśli masz taką sposobność, przeprowadź zadanie na świeżym powietrzu.

# Plan lekcji 2

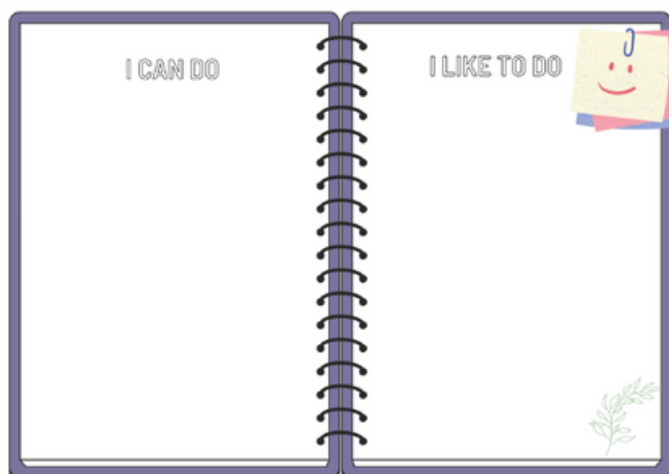
## Główne działania



Potrzebujemy umiejętności kierowniczych, aby funkcjonować na co dzień. Przedstaw tę ilustrację uczniom i przeanalizujcie ją razem. Na początek wspólnie pomyślcie o przykładach praktycznych działań związanych z każdą ikoną (wytrwałość, elastyczność myślenia, kontrola emocji, dobra organizacja, zarządzanie czasem, wyznaczanie celów, pamięć robocza, terminowość, rozwiązywanie problemów) i zobaczcie, ile działań już wykonujecie i które możecie zacząć wykonywać.

Następnie poproś uczniów, aby napisali swoje własne przykłady. Doradź im, aby byli uważni i życzliwi wobec siebie. Zaznacz, że codzienny sukces może polegać na ukończeniu zadania matematycznego lub opanowaniu oddechu w stresującej sytuacji. Możesz również dodać, że aby móc korzystać i rozwijać pewność siebie, warto wiedzieć, co potrafimy i co lubimy robić. Zaproponuj uczniom wykonanie zadania z obrazka poniżej.

Po ukończeniu zadania poproś uczniów, aby uzupełnili swoje tabele (co potrafię i co lubię robić) w parach/trójkach. Następnie omówcie swoje refleksje w grupie. Zapytaj uczniów, co było dla nich łatwe, a co trudne.



# Plan lekcji 2

## Główne działania

### Twoje życie jest w twoich rękach



Celem lekcji jest zobaczenie własnej wartości przez uczniów, pomimo tego, co inni o nich myślą. Jest to ważne dla ich ogólnego samopoczucia. Może to wpływać na to, jak myślą, czują się i zachowują wobec siebie, a także wpływać na to, jak pozwalają się innym traktować.

Stwórz przestrzeń do analizy, jak samoocena wpływa na ich podejście do życia: czy są biernymi odbiorcami, czy starają się aktywnie tworzyć swoją ścieżkę życiową tak bardzo, jak to możliwe.

Zaprezentuj następujący film, ale wcześniej poproś uczniów o odpowiedź na następujące pytania w swoich głowach:

- Czy często odkładasz lub unikasz rzeczy, które musisz zrobić?
- Czy podejmujesz aktywne kroki, aby osiągnąć swoje marzenia?
- Czy jesteś bardzo surowy dla siebie?
- Czy często przepracowujesz się, dopóki zadanie nie jest doskonałe?
- Czy czujesz się niezręcznie, gdy ktoś cię chwali?

[https://www.youtube.com/watch?v=dhuabY4DmEo&ab\\_channel=FightMediocrity](https://www.youtube.com/watch?v=dhuabY4DmEo&ab_channel=FightMediocrity)

Omów film z uczniami. zaproponuj, żeby zastanowili się, czy mogą pracować nad niektórymi z sugerowanych obszarów, aby stać się bardziej szczęśliwymi. Zbierz wszystkie refleksje z grupy i przejdź do następnego ćwiczenia.

Wskazówka: jako wzbogacenie tej lekcji możesz użyć materiału teoretycznego na temat nauki na błędach i omówić go z uczniami (nastawienie na rozwój / nastawienie na trwałość).

# Plan lekcji 2

## Główne działania



### Moc myślenia

Zastanów się, jakie emocje wywołują poniższe zdania i jak na ciebie wpływają. Czy widzisz różnicę?

Jestem taka gruba.

Mogę to zrobić!

Nienawidzę siebie.

Lubię siebie.

Co jest ze mną nie tak?

Następnym razem będzie lepiej.

Jestem taka głupia!

Poćwiczę i będzie mi łatwiej.

Musisz wiedzieć, że myśli determinują Twoje działania. Jednym z sekretów radzenia sobie z wyzwaniami i emocjami, które im towarzyszą, jest umiejętność kreowania myśli, które Cię wspierają. Twój wewnętrzny krytyk jest największą przeszkodą, ale twój wewnętrzny głos nie musi być destrukcyjny. Co możesz zrobić?

1. Korzystaj z afirmacji. Pozytywne wzmocnienia to krótkie, pozytywne stwierdzenia, które można regularnie powtarzać do siebie lub zapisać, gdzie będą widoczne. Powinny być wspierające, w teraźniejszym czasie i wyrażać to, czego uczniowie potrzebują. Zaproponuj im spróbowanie powiedzenia czegoś takiego jak np. "dziś będzie wspaniały dzień!". Brzmi zbyt prosto, prawda? Zaznacz, że uczniowie będą zdziwieni, jak skuteczna może być ta praktyka w tworzeniu pozytywnej energii. Wskazówka - Zapytaj uczniów o przykłady afirmacji. Pozwól im podzielić się nimi z grupą i zainspirować innych.

2. Przypomnij im, żeby skupili się na dobrych rzeczach, bez względu na to, jakie są małe. Naucz uczniów, jak łączyć myśli z przedmiotami, które codziennie używają, aby przypominać sobie o rzeczach, które sprawiają im radość. Małe bodźce mogą się skumulować w ciągu dnia i robić różnicę.

# Lekcja 2

Zainspiruj się!



Film: Birth of Modern Sustainability



Film: Theories and Principles of Sustainability



Film: Origin Story of Millennium Development Goals



# Lekcja 2

## Utrwalenie wiedzy



Propozycja nr 1. Możesz zrobić więcej, niż myślisz

Zapytaj uczniów, czy wiedzą o tym:

- że zanieczyszczenie powietrza jest jednym z największych zabójców na świecie?
- że do roku 2040 nie będzie wystarczająco wody na świecie, aby zaspokoić pragnienie ludności świata i utrzymać obecne źródła energii, jeśli będziemy kontynuować to, co robimy dzisiaj?
- że mikroplastik został odkryty w śniegu blisko szczytu Mount Everest, najwyższej góry na świecie?
- że zmiany klimatyczne stanowią fundamentalne zagrożenie dla miejsc, gatunków i źródeł utrzymania ludzi?

Wyjaśnij uczniom, że istnieje wiele zagrożeń związanych z zanieczyszczeniem środowiska, ale każdy z nas może zmniejszyć szkodliwe skutki naszych działań. Poproś uczniów o przemyślenie i poszukanie w Internecie działań proekologicznych, które mogą podjąć już dzisiaj, i wybranie 2-3 rzeczy, które chcą zacząć robić teraz. Pozwól uczniom znaleźć pomysły na rozwiązania, a po kilku minutach omów to jako podsumowanie tej części lekcji.

Spróbuj ich zmotywować do podjęcia kilku aktywności na rzecz ochrony środowiska. Pozwól im zrozumieć, że każdy mały krok ma znaczenie. Każdy z nas jest ważny, a suma działań poszczególnych osób może mieć ogromny wpływ.

# Lekcja 2

## Utrwalenie wiedzy



Propozycja nr 2.

Po zakończeniu ćwiczeń z tej lekcji można również przeprowadzić podsumowanie w bardziej typowy sposób. Możesz zadać następujące pytania i omówić je z uczniami:

- Czy odkryliście, że niektóre z waszych działań i nawyków stanowią przeszkodę w osiągnięciu sukcesu w relacjach lub w szkole/pracy? Czy macie pomysł, jak nad nimi pracować?
- Każdy błąd to okazja do rozwoju. Przypomnijcie sobie swój niedawny błąd i spiszcie, czego się z niego nauczyliście.
- Wasze myśli wpływają na wasze emocje i działania. Czy rozpoczęliście pracę nad swoim wewnętrznym głosem?
- Planeta potrzebuje waszych działań, a wasza codzienna rutyna może mieć pozytywny wpływ na środowisko. Czy wiecie, jak to zrobić?

Wykorzystaj sugestię, która najlepiej pasuje do twojej grupy uczniów. Bądź elastyczny i kreatywny. Pamiętaj, że podręcznik ma być źródłem pomocy i inspiracji dla ciebie. Podążaj za własnymi pomysłami i rozwiązaniami, które wynikają z twojego doświadczenia i intuicji. Powodzenia!

# Lekcja 3

## Dobre dla Ciebie

### Słowa kluczowe:

Elastyczność poznawcza,  
 optymizm

**Elastyczność poznawcza** to zdolność łatwego i szybkiego przeskakiwania z jednego tematu na inny. Osoba o wysokiej elastyczności poznawczej jest prawdopodobnie w stanie uczyć się bardziej efektywnie, znajdować kreatywne rozwiązania i tworzyć nowe rzeczy. Badania pokazują, że możemy rozwijać elastyczność poznawczą uczestnicząc w ćwiczeniach, które poprawiają zdolność do empatii, wyobraźni i kreatywnego myślenia. Wysoki poziom elastyczności poznawczej może wspierać procesy uczenia się, dostosowywanie się do nowych sytuacji, wyjście z utartych schematów i zdolność do patrzenia na świat z perspektywy innych.

**Optymizm** to sposób patrzenia na świat. Osoba, która pozytywnie postrzega swoje życie, kieruje swoim zachowaniem w kierunku osiągnięcia zamierzonych celów, które są fundamentem poczucia satysfakcji. Motywuje swoje działania przekonaniem i nadzieją na sukces. Optymizm można zaliczyć do wewnętrznych zasobów osoby, które przyczyniają się do łatwiejszego radzenia sobie w trudnych sytuacjach, rozwijania myślenia opartego na wzroście i dostrzegania małych sukcesów.





# Plan lekcji 3

## Wprowadzenie do lekcji



Wybór odpowiednich pytań, które można zadać uczniom, do budowania zespołu to jedna z najlepszych metod, aby każdy członek twojej klasy czuł się zaangażowany. Skorzystaj z niektórych z proponowanych na liście zabawnych i rozluźniających ćwiczeń integracyjnych, aby mogli się dobrze bawić i rozpocząć proces rozbudzania wyobraźni.

- Co by było, gdybyś mógł mieszkać gdziekolwiek na świecie?
- Co by było, gdybyś mógł być prezydentem na 1 tydzień, co byś zmienił?
- Wolałbyś nie mieć włosów czy paznokci?
- Co by było, gdyby pieniądze nigdy nie były problemem?
- Co by było, gdybyś obudził się jako swoja ulubiona gwiazda?
- Co by było, gdyby istniały obce istoty?
- Co by było, gdybyś miał tylko 1 dzień życia?
- Wolałbyś brać udział w Igrzyskach Olimpijskich czy reżyserować film, który zostałby nominowany do Oscara?

Po tej krótkiej zabawie uczniowie powinni mieć lepszą energię i bardziej otwarte umysły do podjęcia kolejnych kroków.

Wskazówka - Nie krytykuj odpowiedzi uczniów. Pozwól im być kreatywnymi. Pamiętaj tylko o wzajemnym szacunku. To jedyna zasada.



# Plan lekcji 3

## Główne działania



**Pozytywne wibracje** - Zaproponuj uczniom udział w małym doświadczeniu na ulicy/w szkole. Bazując na informacji, że dobra energia wraca, spróbuj wymyślić razem z uczniami 20 pozytywnych, krótkich zdań.

Napisz je na przygotowanych kartach i spróbuj rozdać je nieznanym/uczniom, których spotkasz na ulicy/w szkole. Przykład: Miło cię widzieć. Jesteś ważny.

Po wykonaniu zadania poproś uczniów o ocenę na skali od 1 do 10:

1. Jak dobrze się teraz czują?
2. Na ile czują się zestresowani?
3. Jak bardzo musieli wyjść ze swojej strefy komfortu?
4. Czy są skłonni spróbować tego eksperymentu jeszcze raz?

### **Inny nie znaczy gorszy!**

Porozmawiaj z uczniami o tym, co robią codziennie i jak wykonują pewne rutynowe czynności. Zapytaj czy lubią wyzwania i zaproponuj im spróbowanie różnych działań w nietypowy sposób lub próbę czegoś zupełnie nowego. Mogą to być drobne rzeczy, na przykład jeśli zazwyczaj mieszają herbatę prawą ręką, poproś ich, aby spróbowali to zrobić lewą.

Rozważ z uczniami, co daje im rutyna, a w czym im przeszkadza? Zasugeruj, aby próbowali nowych rzeczy lub wykonywali codzienne czynności w nowy sposób.

**Wskazówka** - wróć do tego tematu na następnym spotkaniu. Zapytaj, co nowego zrobili lub w jaki nowy sposób odkryli codzienne czynności. Poproś uczniów o podzielenie się swoimi historiami, uczuciami i refleksjami na ten temat.

# Lekcja 3

## Główne działania



### Tablica marzeń

Poproś uczniów, aby zastanowili się, jak wyobrażają sobie siebie za 5, 10 lub 20 lat. Ich zadaniem jest przygotowanie kolażu/plakatu, na którym zamieszczą zdjęcia (ludzi/miejsc/obiektów), własne rysunki, słowa, symbole itp.

**Pamiętaj!** Kolaż może zawierać wszystko, o czym uczniowie pomyślą. To kreatywny sposób prezentacji siebie w przyszłości. Plany, marzenia, wyobrażenia...

Oprócz plakatu, poproś uczniów by wypisali na osobnym arkuszu swoje pomysły na to, jak małymi krokami mogą zbliżyć się do swoich celów i marzeń. W ten sposób będą mogli określić, czy wymyślone cele są realistyczne.

Uczniowie tworzą galerię w klasie po wykonaniu plakatów. Nauczyciel sugeruje, aby każdy przedstawił swój plakat. Jeśli grupa jest duża, warto ją podzielić na mniejsze zespoły, w których uczniowie opowiadają sobie nawzajem o swoich plakatach.

# Lekcja 3

Zainspiruj się!



Film: Learned optimism by Martin Seligman



Film: The power of dreams and memories



# Lekcja 3

## Utrwalenie wiedzy

Na zakończenie lekcji poproś uczniów, aby przemyśleli odpowiedzi na następujące pytanie:

- Jak się teraz czujesz? Co dowiedziałeś się o sobie?
- Jak się czuleś, wprowadzając jakieś zmiany w swoim codziennym życiu?
- Co daje nam rutyna, a w czym nam przeszkadza?
- Jakie są twoje marzenia i czy znasz drogę do ich realizacji?



## Ocena wiedzy z modułu:

---

<https://docs.google.com/forms/d/1AiPAC3Al5nDRgVd0UsaYnQPCMFsadV-cYeBOo6vsnN4/edit>

# Moduł 4

## SAMOKONTROLA EMOCJONALNA I POZYTYWNE NASTAWIENIE

### Podsumowanie

Po zakończeniu tego modułu mamy nadzieję, że w codziennym życiu nauczyciela/uczniów nastąpią zmiany. Możemy to sprawdzić, odpowiadając na poniższe pytania/refleksje. Zachęcamy do powtórzenia tych pytań z grupą uczniów i zapisania odpowiedzi na tablicy lub dużych kartach. Taki sposób pracy pozwoli zauważyć ewentualne zmiany, które mogą się pojawić.

- Jak radzisz sobie z zarządzaniem emocjami, jeśli je rozpoznajesz?
- Jakie metody stosujesz do kontrolowania swoich emocji?
- Ile technik samoregulacji wypróbowałeś/próbowałaś w praktyce?
- Czy znalazłeś/znalazłaś własny sposób na radzenie sobie ze stresem?
- Czy zyskałeś/zyskałaś więcej pewności siebie i zrozumienia w zakresie swoich błędów? Pamiętasz, że myśli mogą wywołać emocje?
- Czy codziennie praktykujesz pozytywne myślenie o sobie?
- Czy potrafisz skutecznie radzić sobie z wewnętrznym krytykiem?

## O autorkach:

### **Marta Grzeško-Nyczka, Józefina Matyla, Polska**

Jesteśmy nauczycielkami akademickimi ANS w Lesznie. Przygotowujemy studentów do pracy pedagogicznej w szkołach i innych placówkach edukacyjnych, pomocowych oraz terapeutycznych. W naszej pracy zwracamy szczególną uwagę na budowanie pozytywnej atmosfery, współpracę w grupie, kreatywną i efektywną pracę nad rozwijaniem wiedzy oraz umiejętności i świadomości własnych możliwości/potencjału.



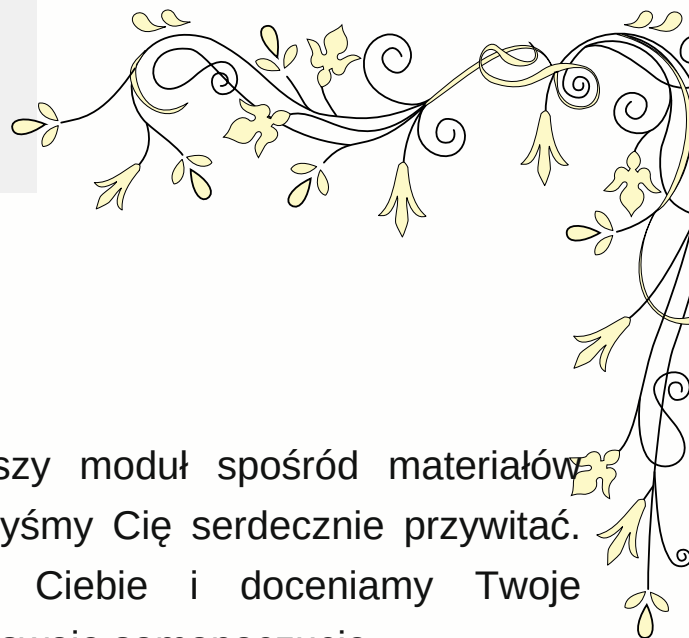
# Moduł 5

## KOMUNIKACJA



Rola nauczyciela jest nieoceniona w prowadzeniu działań zaplanowanych w naszym programie. Twoja wiedza i bezpieczne środowisko edukacyjne, które tworzysz, są kluczowe w pomaganiu uczniom w otwieraniu się, dzieleniu swoimi myślami i doświadczeniami, a przede wszystkim stosowaniu umiejętności komunikacyjnych w różnych dziedzinach życia.

## Wstęp do modułu



Drogi Nauczycielu,

To prawdopodobnie nie jest Twój pierwszy moduł spośród materiałów “Szczęście w szkole”, ale mimo to chcielibyśmy Cię serdecznie przywitać. Ten program nie mógłby istnieć bez Ciebie i doceniamy Twoje zaangażowanie w pomoc uczniom poprawić swoje samopoczucie.

W dzisiejszym świecie umiejętność efektywnej komunikacji jest ważniejsza niż kiedykolwiek wcześniej. Nie tylko ułatwia ona płynny przepływ informacji, ale skuteczna komunikacja pozwala nam także tworzyć znaczące relacje z innymi - czy to w naszej rodzinie, środowisku społecznym czy pracy. Głównym celem tego modułu jest wyposażenie uczniów w niezbędne narzędzia do skutecznej i znaczącej komunikacji. Będziemy eksplorować różne aspekty komunikacji, w tym komunikację werbalną i niewerbalną, aktywne słuchanie, empatię i komunikację bez przemocy.

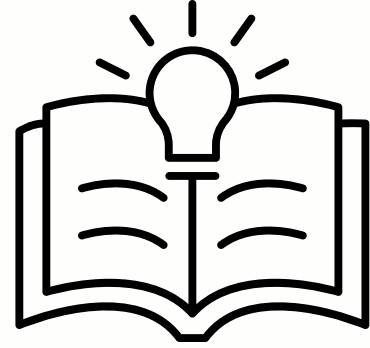
Rozumiemy jednak, że każda sala lekcyjna to unikalny ekosystem z własnymi wyzwaniem i zaletami. Aby Ci pomóc, opracowaliśmy materiały, które są elastyczne i możliwe do odpowiedniej adaptacji. Ćwiczenia i aktywności można modyfikować, tak aby dostosować je do konkretnego wieku, potrzeb i dynamiki Twoich uczniów. Każdy fragment modułu zawiera dodatkowe informacje, dając możliwość tym, którzy chcą zagłębić się w temat.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568





## Efekty kształcenia

Na koniec tego modułu studenci/uczniowie powinni być w stanie:

- Zdefiniować i wyjaśnić główne elementy komunikacji;
- Zrozumieć i identyfikować różne formy komunikacji niewerbalnej oraz jej wpływu na komunikację interpersonalną.
- Praktykować umiejętności aktywnego słuchania w celu poprawy zdolności do nawiązywania kontaktów z innymi i rozumienia ich perspektyw.
- Zrozumieć koncepcję komunikacji bez przemocy i jej potencjału do rozwiązywania konfliktów w sposób pokojowy i konstruktywny.

Te cele edukacyjne zostaną osiągnięte poprzez połączenie czytania, dyskusji, ćwiczeń i praktycznych zastosowań w abstrakcyjnych i w rzeczywistych scenariuszach.

Mamy nadzieję, że uczniowie nie tylko zdobędą głębsze zrozumienie komunikacji, ale także rozwiną praktyczne umiejętności poprawy własnej komunikacji, a co za tym idzie i relacji interpersonalnych, co z kolei przyczyni się do zwiększenia ich dobrostanu i szczęścia.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

# Lekcja 1



## Opowieść o dwóch lustrach

### Słowa kluczowe:

werbalny, niewerbalny,  
nadawca, odbiorca

Lekcja rozpoczyna się od uznania wspaniałych obrazów uchwyconych przez Teleskop Kosmiczny Jamesa Webba. Podkreśla znaczenie rozpoznawania piękna naszej własnej planety oraz konieczność ochrony jej przed niszczącymi skutkami zanieczyszczenia i zmian klimatycznych.

Aby przejść do tematu komunikacji, lekcja stosuje podejście opowieściowe, wprowadzając opowieść o królu na planecie i jego magicznych lustrach.

Ta historia będzie kontynuowana przez cały moduł i zostanie zakończona w podsumowaniu modułu Posłuży jako sposób na jeszcze bardziej zaangażowanie uczniów, unikając klasycznej struktury materiałów edukacyjnych, z którą zazwyczaj mają do czynienia.

Celem tej jednostki jest pełnić rolę lekcji wprowadzającej do tematu komunikacji, stymulując aktywny i chętny udział uczniów w wybranych ćwiczeniach.

Sugerowane aktywności można rozbudować, a jednostka może być rozszerzona o dodatkowe ćwiczenia, jeśli nauczyciel uzna to za konieczne.

### Wprowadzenie do lekcji

- Rozpocznij lekcję od dyskusji na temat ekscytujących wydarzeń związanych z badaniami kosmosu i piękna naszej planety Ziemi. Przejdź do momentu, w którym zapytasz, czy te piękne planety są zamieszkane. Następnie zapytaj, czy mogą być zamieszkane przez ludzi. Zapytaj, czy uczniowie zdają sobie sprawę, czy istnieją jakieś sposoby na przetrwanie poza naszą planetą. Gdy odpowiedzą „Nie”, zapytaj ich, czy słyszeli o ostrzeżeniach dotyczących zmian klimatu i katastrof ekologicznych. Gdy odpowiedzą „Tak”, zapytaj, dlaczego uważają, że te ostrzeżenia nie są brane pod uwagę.
- Zachęć studentów do rozpoczęcia czytania kolejnej części jednostki i poproś o informację, kiedy dojdą do części z działaniami związanymi z lustrem.
- Podziel studentów na pary i wyjaśnij, że będą badać moc luster i to, jak odzwierciedlają i przekazują informacje. Każdą parę proszę o wybór lidera i śledzącego (lustro). Poproś lidera, aby wymyślił trzy stany umysłu i bez słów pokazał je swojemu lustru. Lustrzany partner musi naśladować lidera tak dokładnie, jak to możliwe. Lider musi obserwować swoje wyrazy w lustrze i sprawdzać, czy został poprawnie zrozumiany. Po zakończeniu roli lidera, zamieńcie się miejscami, aby śledzący stał się liderem, i vice versa. Gdy gra z lustrem zostanie zakończona, wróć z klasą i daj im pięć minut na omówienie tego, co się stało, i jak się czuli, widząc siebie w odbiciu. Czy to było dziwne? Czy było miło być zrozumianym? Czy partner dobrze rozumiał za każdym razem?

# Plan lekcji 1

## Główne działania



- Po dyskusji wprowadź pojęcie komunikacji i jej znaczenie w budowaniu relacji i zrozumienia. Wyjaśnij, że komunikacja to to, co działo się, gdy grali w lustra - oboje wyrażali lub odbierali informacje od drugiej osoby, nawet bez słów. Zwróć uwagę na wprowadzenie terminów "nadawca", "odbiorca", "werbalna", "niewerbalna".
- W ramach następnej aktywności poproś uczniów, aby dobrali się w pary, najlepiej z kimś, kogo nie znają zbyt dobrze. Poinstruuuj, aby znaleźli wygodne miejsce do siedzenia i przeprowadzili krótki 2-minutowy wywiad, w którym będą starali się dowiedzieć jak najwięcej o drugiej osobie. Zachęć ich do kreatywnego podejścia do wywiadu - mogą zadawać pytania, które wymagają szybkich odpowiedzi, zadawać mniej pytań, ale z dłuższymi odpowiedziami, obserwować, prowokować lub wprowadzać w nastrój swojego partnera. Powinni zmieniać się rolami, by być zarówno pytającym, jak i odpowiadającym.
- Gdy wywiady zostaną zakończone, przeznacz 10 minut na rozmowy w klasie. Zapytaj ich, jakie uczucia towarzyszyły im podczas zadawania pytań o siebie i słuchania drugiej osoby. Zachęć ich do podzielenia się swoimi myślami i uczuciami związanymi z tą przeżyciem. Przypomnij swoim studentom, że ta aktywność ma pomóc im poprawić umiejętności komunikacyjne, zwłaszcza jako nadawca i odbiorca. Zachęć ich do skupienia się na swoim partnerze i praktykowania aktywnego słuchania podczas wywiadu.

# Lekcja 1

Zainspiruj się!



Strona internetowa Climate Kids NASA: Ta strona oferuje interaktywne zasoby i gry, które uczą dzieci oraz starszych uczniów o zmianach klimatu, zrównoważonym rozwoju i ważności troszczenia się o naszą planetę. Może to być doskonałe źródło, aby wprowadzić temat ekologii uczniom.



Metoda opowiadania historii: Wykorzystanie opowiadania historii jako podejścia w nauczaniu może pomóc uczniom lepiej zrozumieć koncepcje, umieszczając je w znajomym i angażującym kontekście. Może to również pomóc w budowaniu empatii i rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych. Oto niektóre zasoby dotyczące korzyści z wykorzystania opowiadania historii w edukacji.



Ćwiczenia w parach: Ćwiczenia w parach są doskonałym sposobem, aby zachęcić uczniów do aktywnej interakcji i efektywnej komunikacji między sobą. Oto niektóre zasoby, które mogą Ci pomóc zaprojektować ćwiczenia w parach dla Twojej klasy.



Ćwiczenia refleksyjne: Ćwiczenia refleksyjne są świetnym sposobem, aby pomóc uczniom przetwarzać zdobytą wiedzę i rozwijać umiejętności myślenia krytycznego. Oto niektóre zasoby, które mogą Ci pomóc zaprojektować ćwiczenia refleksyjne dla Twojej klasy.

# Lekcja 1



## Utrwalenie wiedzy

Zaproś uczniów do refleksji nad znaczeniem zaufania i wiary w innych w budowaniu silnych relacji i społeczności. Zachęć ich do przemyślenia, w jaki sposób mogą zastosować ten koncept w swoim własnym życiu. Zakończ lekcję pytając uczniów, czego nauczyli się o komunikacji i mocy lustra. Zachęć ich do podzielenia się swoimi myślami i pomysłami z klasą.

Do tej aktywności nie są potrzebne konkretne materiały, ponieważ skupia się głównie na refleksji i dyskusji. Niemniej jednak, możesz mieć tablicę lub papier na notatki, aby zapisać odpowiedzi i pomysły uczniów. Możesz również dostarczyć pewne pytania lub wskazówki, które pomogą uczniom zastanowić się nad znaczeniem zaufania i wiary w budowaniu relacji i społeczności, takie jak:

- Jak zaufanie wpływa na naszą zdolność do efektywnej komunikacji z innymi?
- Czy możesz sobie przypomnieć chwilę, kiedy zaufanie kogoś do ciebie pomogło wzmocnić waszą relację? Jak się wtedy czułeś?
- W jaki sposób możemy budować zaufanie i wiarę w innych, nawet gdy ich nie znamy dobrze?
- W jakie sposoby możemy zastosować koncepcję zaufania i wiary w naszym własnym życiu, aby budować silniejsze relacje i społeczności?
- Czego nauczyliście się o komunikacji i mocy lustra z tej lekcji? Jak możecie zastosować te koncepcje w swoim własnym życiu?

Zachęć uczniów do dzielenia się swoimi myślami i pomysłami z klasą oraz prowadź dyskusję, która pozwoli na wyrażenie wielu perspektyw.

# Lekcja 2



## Mów do woli

### Słowa kluczowe:

Zamiar, szczerłość, życzliwość, uprzedzenie

Model Czterech Stron Komunikacji, znany również jako Cztery Strony Wiadomości, to teoria komunikacji opracowana przez niemieckiego psychologa Friedemanna Schulza von Thuna w latach 80. Teoria ta sugeruje, że każda wiadomość ma cztery aspekty lub wymiary, które zawsze występują w komunikacji.

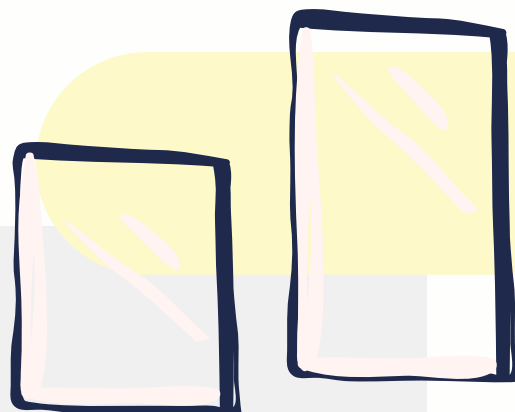
Są to:

- Aspekt faktyczny: obiektywny lub dosłowny sens wiadomości.
- Aspekt ujawniania siebie: osobista lub emocjonalna wiadomość mówcy.
- Aspekt relacji: wiadomość, która definiuje relację między mówcą a słuchaczem.
- Aspekt apelu: wiadomość, która prosi lub domaga się czegoś od słuchacza.

Według tej teorii nieporozumienia często wynikają, gdy różne aspekty wiadomości nie są wyraźnie wyrażone lub gdy słuchacz interpretuje je inaczej niż zamierzał mówca. Poprzez zidentyfikowanie i uwzględnienie każdej z czterech stron wiadomości, rozmówcy mogą poprawić swoje szanse na dokładne zrozumienie i nawiązanie efektywnej komunikacji.

# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji



1. W poprzedniej lekcji użyto opowieści o lusterkach, aby zilustrować pewien punkt. Opowieść ta podkreśliła znaczenie uważnego słuchania i wyjaśniania oraz wpłynęła na refleksje uczniów nad komunikacją i jej skutecznością.

Teraz możemy przejść do dodatkowej aktywności. Możesz wydrukować zdjęcia w liczbie mniej więcej połowy liczby uczniów w grupie. Następnie poproś uczniów, aby podzielili się na pary i przekazali jedno zdjęcie jednej osobie w parze. Poproś ich, aby nie pokazywali zdjęcia drugiej osobie, ale opisywali je w taki sposób, aby druga osoba mogła narysować je na kartce papieru tylko ołówkiem lub długopisem. Po zakończeniu zadania, możesz poprowadzić krótką refleksję lub zadać pytanie: Czy uważasz, że uważne słuchanie i dokładne wyjaśnianie miały wpływ na twój poziom sukcesu? Czy to tylko umiejętności rysowania?

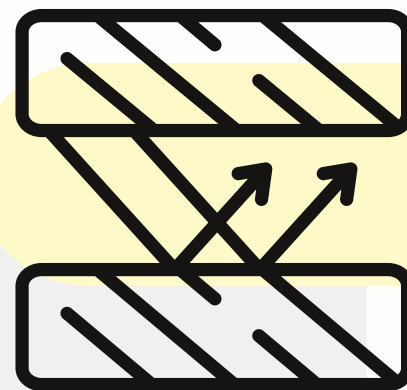
2. Następnie możemy ponownie wprowadzić temat komunikacji i znaczenia doboru słów, dzieląc się wybranym przykładem rozmowy, w której słowa mocno uderzają w odbiorcę, raniąc go. Zadaj uczniom następujące pytania:

- Czy sądzisz, że istnieje lepszy sposób, aby przekazać nieprzyjemną prawdę? Jak?
- Czy byłeś kiedyś w sytuacji, w której musiałeś uważnie dobierać słowa lub gdzie ktoś cię nieświadomie zranił?
- Dlaczego wybór słów ma tak duże znaczenie?



# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji



3. Gra w Idiomy: Aby zagrać w tę grę, poproś uczniów, aby usiedli w okręgu. Wybierz jednego ucznia, który zacznie, mówiąc idiom, na przykład "Leje jak z cebra!" lub "Nie owijaj w bawełnę!" i wyjaśnij, że są to tzw. idiomy. Następnie uczeń po prawej stronie mówcy powinien wyjaśnić znaczenie idiomu jednym słowem, frazą lub zdaniem. Uczeń po ich prawej stronie powinien następnie wyjaśnić znaczenie idiomu w inny sposób. To powinno kontynuować się wokół okręgu, aż ktoś nie będzie w stanie podać synonimu lub wyjaśnienia bez powtarzania tego, co zostało powiedziane wcześniej. Kiedy to się stanie, ta osoba powinna powiedzieć inny idiom i rozpocząć łańcuch synonimów od nowa.

4. Wyjaśnij Model Czterech Stron Komunikacji i podziel się przykładami dla każdego aspektu. Możesz skorzystać z artykułu na Wikipedii lub innego źródła, aby się przygotować. Upewnij się, że dostosujesz lub dodasz dodatkowe informacje w zależności od poziomu grupy.

5. Przygotuj pomieszane zdania na tę aktywność. Paruj uczniów i daj im części zdań. Instrukcja dla nich to ułożenie zdań w poprawnej kolejności i zaznaczenie intencji nadawcy i odbiorcy dla każdego zdania. Po zakończeniu zadania poproś ich, aby przeczytali ukończony dialog jeszcze raz i omówili, gdzie doszło do nieporozumień i jak zdania można by ułożyć, aby uniknąć nieporozumień. Każda para ma wybrać jedno proste zdanie i wybrać jeden aspekt komunikacji, aby je wyrazić. Nie powinni mówić swojemu partnerowi, który aspekt wybrali, a partner powinien zgadywać.

# Plan lekcji 2



## Główne działania

Pomysł na dodatkową aktywność: **Aspekt Faktyczny**

**Materiały potrzebne:** Wydrukowane obrazki lub przedmioty do stacji Faktycznej, Karty emocji do stacji Relacji, Dzienniki lub papier do stanowiska Ujawniania siebie, Karty scenariuszy do stanowiska Apelu, Materiały do pisania (długopisy/ołówki), Stopery lub minutnik.

Stwórz cztery stacje wokół sali, każdą z nich opisaną jednym z czterech aspektów: Faktyczny, Relacyjny, Ujawniania siebie i Apelu. Przygotuj każdą stację z niezbędnymi materiałami do zaplanowanych działań. Podziel nastolatków na cztery grupy i przekieruj je przez stacje. Na każdej stacji przygotuj zestaw działań lub wyzwań, które ilustrują ten konkretny aspekt komunikacji. Na przykład, na stacji "Faktyczny", uczestnicy mogliby zostać poproszeni o jak najdokładniejsze opisanie obrazu. Po tym, jak wszystkie grupy przejdą przez wszystkie stacje, omów, czego się nauczyli na każdej stacji i jak to odnosi się do Modelu Czterech Stron.

### Stacja 1: Faktyczna

**Cel:** Praktyka dokładnego przekazywania informacji faktycznych.

**Działanie:** Każdy uczestnik wybiera obraz lub przedmiot na stacji i opisuje go tak dokładnie, jak to możliwe, swojej grupie.

**Wyzwanie:** Dodaj twist, mierząc czas. Mają tylko dwie minuty na opisanie obrazu/przedmiotu.

**Pytania do refleksji:**

- Czy trudno było trzymać się tylko faktów?
- Jak zdecydowaliście, które szczegóły są ważne do uwzględnienia?

# Plan lekcji 2

## Główne działania



### Stacja 2: **Relacje**

**Cel:** Badanie, jak emocje i ton wpływają na komunikację.

**Działanie:** Uczestnicy wybierają kartę z emocją (np. szczęśliwy, zły, zdezorientowany) i następnie wyrażają zdanie o neutralnym znaczeniu, używając tonu odpowiadającego tej emocji. Grupa próbuje zidentyfikować emocję.

**Wyzwanie:** Spróbujcie wyrazić to samo zdanie z przeciwstawnymi emocjami i omówcie różne interpretacje.

Pytania do refleksji:

- Jak emocja zmieniła przekaz?
- Czy były jakieś trudności w przekazywaniu lub interpretowaniu emocji?

### Stacja 3: **Ujawnianie siebie**

**Cel:** Zrozumienie znaczenia samo dyskrecji w komunikacji.

**Działanie:** Uczestnicy anonimowo zapisują jedną swoją mocną stronę i jedną swoją słabą stronę. Następnie mieszane są one, a każdy uczestnik wybiera jedną do odczytania na głos. Grupa omawia te cechy, nie próbując zgadywać, kto je napisał.

**Wyzwanie:** Omówcie, jak cecha może być zarówno mocną, jak i słabą stroną, w zależności od kontekstu.

Pytania do refleksji:

- Czy trudno było podzielić się lub omawiać te cechy?
- Jak ujawnianie siebie przyczynia się do efektywnej komunikacji?

# Plan lekcji 2



## Główne działania

### Stacja 4: **Apel**

**Cel:** Praktyka formułowania próśb lub motywowania do działania.

**Działanie:** Uczestnicy wybierają kartę scenariusza (np. prośenie przyjaciela o pomoc w nauce, przekonywanie rodziców do wydłużenia godziny policyjnej) i kolejno starają się przekonać grupę do swojej prośby.

**Wyzwanie:** Uczestnicy muszą złożyć apel w mniej niż jedną minutę, skupiając się na jasności i przekonującym przekazie.

Pytania do refleksji:

- Czy apel był skuteczny? Dlaczego tak, dlaczego nie?
- Jakie elementy sprawiły, że apel był przekonujący?

W grupie omówcie doświadczenia na każdej stacji. Poproś uczestników o podzielenie się swoimi refleksjami i wnioskami.

# Lekcja 2

Zainspiruj się!



Ted Talk: „10 sposobów na poprawienie konwersacji”



Teoria Komunikacji: „Model Czterech Stron Komunikacji”



Znaczenie doboru słów w komunikacji – artykuł Uniwersytetu Minnesota, który omawia wpływ doboru słów na komunikację.



"The Idiom Connection" - strona internetowa, która dostarcza wyjaśnień i przykładów popularnych angielskich idiomów.



"Effective Communication Skills" - zasób ze strony MindTools, który dostarcza wskazówek i technik poprawiających umiejętności komunikacyjne.

# Lekcja 2

## Utrwalenie wiedzy

Oznacz cztery narożniki pomieszczenia, każdy dla jednego aspektu komunikacji. Rozpocznij od prezentacji różnych sytuacji lub oświadczeń na lekcji, na przykład: „Twój przyjaciel mówi ci, „Dziś wyglądasz na zmęczonego” lub “To zadanie jest na jutro”. Poproś uczniów, aby przez chwilę zastanowili się, jak zinterpretowaliby te słowa, gdyby były skierowane do nich. Następnie uczniowie przechodzą do narożnika odpowiadającego ich interpretacji głównego aspektu komunikacji w danej sytuacji.

Gdy wszyscy uczniowie wybiorą swoje narożniki, przeprowadź dyskusję z klasą, aby odkryć przyczyny ich wyborów. Zbadaj, czy istnieje większość w którymkolwiek z narożników w każdej sytuacji i zgłęb powody takiego stanu rzeczy, stymulując głębsze zrozumienie tego, jak różne aspekty komunikacji mogą być podkreślane lub interpretowane różnymi sposobami.



# Lekcja 3



Przyjrzyj się!

Słowa kluczowe:

Komunikacja niewerbalna,  
aktywne słuchanie

Dla pedagogów istotne jest rozpoznanie, że znaczna część komunikacji w klasie ma miejsce bez wypowiedzania choćby jednego słowa. Komunikacja niewerbalna obejmuje bogatą paletę komunikatów przekazywanych za pomocą środków takich jak wyraz twarzy, mowa ciała i ton głosu. Te wskazówki, często przekazywane nieświadomie, są potężnymi kanałami do różnych emocji, postaw i intencji. Uśmiech ucznia, na przykład, może oznaczać zrozumienie lub przyjemność, podczas gdy zmrużenie brwi może wskazywać na zmieszanie lub niezadowolenie. Nawet subtelniejsze sygnały, jak uniesiona brew, mogą oznaczać zaskoczenie lub sceptycyzm.

Poza wyrazami twarzy, zwracaj uwagę na postawę ciała uczniów, gesty i ogólną mowę ciała. Te elementy mogą dostarczyć cennych informacji na temat poziomu pewności siebie, zainteresowania lub zaangażowania ucznia podczas lekcji lub dyskusji. Zrozumienie niuansów komunikacji niewerbalnej może znacząco wzbogacić Twoją praktykę nauczania, ponieważ te sygnały mogą albo wzmacniać, uzupełniać, albo w niektórych przypadkach przeciwnie, sprzeczać się z tym, co jest wyrażane werbalnie. Ponadto komunikacja niewerbalna czasami może przekazywać rzeczy, których uczniowie nie są skłonni lub nie są w stanie wyrazić werbalnie. Dlatego, w trakcie interakcji w klasie, zwracaj uwagę na te sygnały niewerbalne - zarówno swoje, jak i swoich uczniów. Dodają one istotną warstwę złożoności i głębi do komunikacji interpersonalnej.

W tej jednostce uczniowie używają swoich umiejętności obserwacji, aby zidentyfikować komunikaty niewerbalne, które pomogą im odgadnąć, który komunikat jest odgrywany przez ich kolegów. Jednak jednostka ta promuje również pracę zespołową, kreatywność i myślenie krytyczne, gdy uczniowie wspólnie starają się stworzyć przekonujący występ i dokładnie odgadną, jaki komunikat jest odgrywany przez drugą grupę.

# Plan lekcji 3

## Wprowadzenie do lekcji



- **Zapytaj** o aktualny stan emocjonalny uczniów: Zapytaj ich na początku lekcji, jak się czują. Kiedy tylko część z nich odpowie (bo tak się stanie), spróbuj zaangażować tych, którzy jeszcze nie odpowiedzieli - wybierz jedną osobę, która najprawdopodobniej odpowie, i poproś ją, aby spróbowała ocenić, jak się czujesz i co chcesz im powiedzieć. Zaczynj zmieniać wyraz twarzy - wyglądaj poważnie, potem rozbawiony, potem zaciekawiony itp. Przy każdej zmianie będą musieli powiedzieć, co próbujesz im przekazać.
- **Zaproś** ich do zajrzenia w materiały i sprawdzenia, co jest tam napisane. Poproś ich, aby wstali i ustawili się w kole. Podziel ich na grupy, z których każda nie może mieć więcej niż 10 uczniów. Każdą grupę podziel na dwie podgrupy, z których każda będzie miała 4-5 osób. Przekaż każdej grupie oświadczenie do debaty, a dla każdej podgrupy określ, czy mają poprzeć lub sprzeciwić się oświadczeniu. Chwył polega na tym, że muszą to zrobić bez słów - używając tylko swoich wyrazów twarzy i gestów. Ustal limit 2 minut dla każdej podgrupy, aby wyrazić swoje stanowisko i przypomnij im, aby byli uprzejmi dla siebie nawzajem. Po zakończeniu każdej grupy, składającej się z dwóch podgrup, zapytaj innych uczniów - publiczność, kto popierał, a kto sprzeciwiał się oświadczeniu. Zapytaj ich, kogo uważają za lepiej się wyrażającego, a następnie - kto wygrał.



# Plan lekcji 3



## Główne działania

Aby jeszcze bardziej utrwalić pojęcie komunikacji niewerbalnej i jej rolę w przekazywaniu skomplikowanych emocji i postaw, przypomnij uczniom, że właśnie przeszli przez aktywności skupiające się na wyrazach twarzy i cichych debatach, aby zrozumieć komunikację niewerbalną.

Następnie daj im kartkę papieru i poproś, aby każdy narysował:

- Osobę wściekłą,
- Kogoś, kto uważnie słucha,
- Kogoś, kto jest przerażony,
- Bardzo, bardzo szczęśliwą osobę,
- Kogoś według ich wyboru.

Po zakończeniu rysowania, zacznij zapraszać różnych uczniów, aby pokazali swoje rysunki, a ich koledzy mają zgadywać, jaka jest emocja na rysunku. Jednak osoba, która zgadnie, musi uzasadnić, dlaczego uważa, że to właśnie ta emocja. Staraj się prowadzić dyskusję w taki sposób, który pomoże Ci wydobyć maksymalną liczbę wskazówek niewerbalnych z tej prostej aktywności.

# Plan lekcji 3



## Główne działania

- Do następnej aktywności: Wybierz grupę uczniów, którym zostanie pokazana tajemnicza liczba przez nauczyciela. Można to zrobić losowo lub według wcześniejszego ustalonego sposobu. Poproś jednego z uczniów, którzy widzieli tajemniczą liczbę, aby wyszedł na przód grupy. Wypowiedz na głos pięć różnych liczb i daj klasie trzy próby odgadnięcia poprawnej liczby, którą pokazano uczniowi na przodzie. Zachęć uczniów do wybrania jednej z pięciu liczb i podniesienia ręki. Powinni zapytać ucznia na przodzie, czy to jest ich liczba, i obserwować jego reakcję. Przypomnij klasie, aby uważnie obserwować reakcję ucznia, aby określić, czy mówi prawdę, czy nie. Po wykorzystaniu trzech prób, ujawnij poprawną liczbę klasie i omów reakcje ucznia na przodzie oraz uczniów, którzy próbowali odgadnąć. Wykorzystaj to ćwiczenie, aby podkreślić, że komunikacja to znacznie więcej niż słowa.
- Zaproś uczniów do przeczytania tekstu w swoich materiałach. Zwróć ich uwagę na listę kontrolną w swoich jednostkach i omów ją po przeczytaniu.
- Po przeczytaniu poproś ich o dyskusję na ten temat. Zachęć ich do myślenia o mimice, którą łączą z pewnymi osobami. Zapytaj, jak zazwyczaj rozpoznają, czy ludzie mówią prawdę, czy są zdenerwowani.

# Lekcja 3

Zainspiruj się!



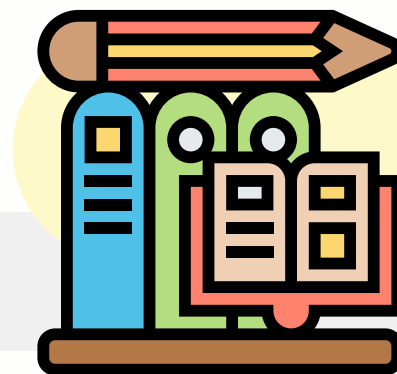
Aktywne słuchanie: Aktywne słuchanie to kluczowa umiejętność komunikacji, która może pomóc uczniom budować silniejsze relacje i rozwijać empatię. Oto kilka źródeł, które mogą pomóc ci nauczyć aktywnego słuchania.



Komunikacja niewerbalna: Komunikacja niewerbalna to istotny aspekt komunikacji, i ważne jest, aby przekazać uczniom wiedzę na jej temat. Gra w lustro to doskonały przykład, jak działa komunikacja niewerbalna i jak może pomóc ludziom zrozumieć siebie nawzajem. Oto kilka źródeł, które mogą pomóc ci nauczyć komunikacji niewerbalnej.

# Lekcja 3

## Utrwalenie wiedzy



Aby pogłębić zrozumienie treści lekcji dotyczącej komunikacji niewerbalnej, podziel klasę na dwie grupy: Grupę A i Grupę B. Każdej grupie wręcz listę podobnych oświadczeń do odegrania. Rozpoczynając od Grupy A jako aktorów i Grupy B jako publiczności, aktorzy mają 30 sekund, aby wybrać oświadczenie z listy i opracować strategię, jak je odegrać niewerbalnie.

Kiedy są gotowi, odgrywają wybrane oświadczenie, polegając wyłącznie na wyrazie twarzy, mowie ciała i gestach, aby przekazać informację. Grupa B uważnie obserwuje i stara się zidentyfikować, które oświadczenie jest odegrane.

Po zakończeniu pierwszej rundy role się odwracają: Grupa A staje się publicznością, a Grupa B wchodzi na scenę jako aktorzy, stosując te same wytyczne 30-sekundowej przygotowania i występu. Po obu rundach cała klasa gromadzi się na dyskusji, badając wyzwania i odkrycia, jakie przeżyli zarówno podczas odgrywania, jak i interpretacji sygnałów niewerbalnych, wzmacniając tym samym główne przesłania lekcji dotyczące subtelności komunikacji niewerbalnej.

# Lekcja 4



## Problemy w komunikacji

Słowa kluczowe:  
Niezrozumienie, bariery

W tej lekcji uczniowie dowiedzą się o różnych barierach komunikacyjnych, które istnieją, oraz jak je pokonać. Wezmą udział w grze, która ilustruje, jak łatwo komunikacja może stać się skomplikowana i nawet całkowicie zmienić się w trakcie rozmowy. Dowiedzą się o barierach fizycznych, kulturowych, językowych i emocjonalnych w komunikacji oraz będą eksplorować sposoby ich przezwyciężenia. Celem tej lekcji jest pomoc uczniom w staniu się lepszymi komunikatorami i rozwijaniu umiejętności efektywnej komunikacji.

Skuteczna komunikacja jest niezbędna we wszystkich aspektach życia, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Jednak bariery komunikacyjne często uniemożliwiają jednostkom klarowne wyrażanie swoich myśli i pomysłów, co może prowadzić do nieporozumień, a nawet konfliktów. Uczniowie dowiedzą się, że istnieje kilka rodzajów barier komunikacyjnych, w tym bariery fizyczne, kulturowe, językowe i emocjonalne.

# Lekcja 4

## Problemy w komunikacji

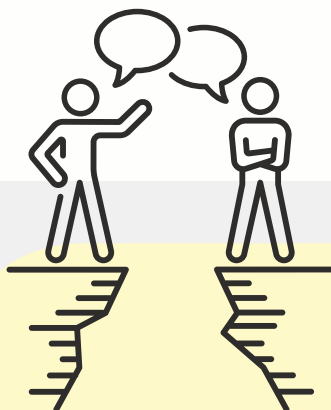


Oto krótka wyjaśnienie każdej z tych barier:

- Bariery fizyczne w komunikacji mogą obejmować czynniki takie jak odległość, hałas i technologia. Na przykład, jeśli dwie osoby próbują komunikować się w hałaśliwym otoczeniu, może być trudno się nawzajem słyszeć i zrozumieć to, co jest mówione. Podobnie, jeśli ktoś próbuje komunikować się z kimś, kto jest fizycznie daleko, może napotkać trudności w efektywnym przekazaniu swojej wiadomości.
- Bariery kulturowe w komunikacji pojawiają się, gdy osoby z różnych środowisk kulturowych mają różne oczekiwania i założenia dotyczące komunikacji. Na przykład, w niektórych kulturach może być uważane za niegrzeczne przerywanie komuś podczas mówienia, podczas gdy w innych kulturach przerywanie może być oznaką zaangażowania i aktywnego słuchania.
- Bariery językowe mogą wystąpić, gdy osoby nie dzielą wspólnego języka. Nawet jeśli obie osoby są biegłe we wspólnym języku, mogą wystąpić nieporozumienia z powodu różnic dialektalnych lub wyboru słów.

# Lekcja 4

## Problemy w komunikacji



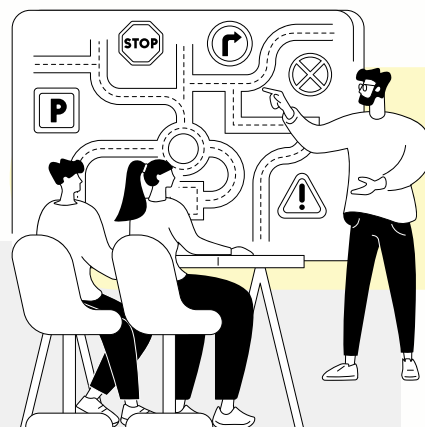
- Bariery emocjonalne mogą wynikać z osobistych uczuć i postaw. Na przykład, jeśli ktoś jest zły lub zaniepokojony, może mu być trudno efektywnie komunikować swoje myśli i pomysły. Podobnie, jeśli ktoś ma wcześniej wyrobione przekonanie lub uprzedzenie, może nie być otwarty na wysłuchanie różnych perspektyw.

Uczniowie powinni zdawać sobie sprawę, że pokonanie barier komunikacyjnych wymaga świadomości i wysiłku. Kilka strategii, które można zaproponować jako część tej nauki, które mogą pomóc w przezwyciężaniu barier komunikacyjnych, to: aktywne słuchanie, używanie pomocy wizualnych lub gestów oraz prośba o wyjaśnienie.

Dodatkowo, budowanie relacji i zrozumienie różnic kulturowych może pomóc zniwelować luki w komunikacji, co zawsze jest przydatne przy pracy z grupami w szkole.

# Plan lekcji 4

## Wprowadzenie do lekcji



- Poproś uczniów, aby uformowali krąg. Poproś ich, aby podzielili się z tobą pierwszą myślą, która przychodzi im do głowy, gdy słyszą słowo "komunikacja". Po tym, jak podzielą się kilkoma rzeczami, powiedz im, że jesteś zadowolony, że mają pewne pomysły, i że czujesz, że są gotowi do zabawy.
- Zaskocz ich, prosząc jednego z nich, aby zaczął chodzić wokół kręgu i pozwól mu zrobić pełen obrót wokół niego i kontynuować chodzenie. Poproś innego ucznia, kogokolwiek, żeby zaczął chodzić za nim, ale aby nieco przesadził z mimiką i stylem chodzenia. Niech dokona kolejnego pełnego obrotu wokół kręgu i dodaj kolejną osobę, która musi naśladować z lekkim przesadzeniem drugą, nie pierwszą osobę. Rób to, aż będzie chodzić pięć osób po sobie i zwróć uwagę uczniów na różnicę między pierwszą a ostatnią osobą. Ta gra nazywa się "Degeneracja".
- Wyjaśnij, że informacje kręcą się dokładnie tak, jak w tej grze, i że drobne zmiany w postrzeganiu jednej osoby mogą prowadzić do drastycznych różnic w stosunku do początkowej wiadomości. Podkreśl znaczenie efektywnej komunikacji i dlaczego jest ona istotna w naszym codziennym życiu. Poproś uczniów o podzielenie się przykładami nieporozumień, które przeżyli. Przedstaw metaforę nieporozumienia jako pękniętej powierzchni lustra, skręcającej i łamiącej to, co jest mówione, aż czasami nie ma to już nawet związków z początkowym znaczeniem.



# Plan lekcji 4



## Główne działania

- Wyjaśnij, że w tej lekcji uczniowie będą eksplorować bariery komunikacyjne i uczyć się, jak je przewycięzać. Zachęć ich do przeczytania swojej części szkolenia - ta jednostka zajmuje trochę czasu na przeczytanie.
- Zapytaj uczniów, czy mają konflikty z rodzicami (na co większość prawdopodobnie odpowie "tak" 😊 ). Zachęć ich do spojrzenia na kilka powszechnych scenariuszy nieporozumień między nimi a ich rodzicami, stawiając się w roli drugiej strony.
- Zapytaj ich i zapisz ich sugestie dotyczące kilku powszechnych scenariuszy, które zazwyczaj prowadzą do nieporozumień między nimi a ich rodzicami (podaj wskazówki, jeśli to konieczne, np. rozmowa o ocenach, obowiązkach domowych, godzinie powrotu do domu czy korzystaniu z elektroniki). Zapisz każdy scenariusz na tablicy lub na flipchartcie. Staraj się zebrać co najmniej 10-12 scenariuszy.
- Po zebraniu sugestii poproś ich, aby utworzyli pary z inną osobą. W każdej parze jeden uczeń przyjmuje rolę rodzica, a drugi gra rolę nastolatka. Wybiorą jeden ze scenariuszy. Ustaw stoper, aby dać param 5 minut na omówienie danego scenariusza, mając na celu rozwiązanie problemu, jeśli to możliwe. Po rozmowie, niech pary zamienią się rolami i wybiorą inny scenariusz.
- Dla zwiększenia skomplikowania, wprowadź "karty zakłóceń" w trakcie rozmów. Te karty mogą zawierać instrukcje takie jak "zaczynij używać telefonu" lub "zaczynij być ofensywny", aby symulować realistyczne rozpraszacze lub postawy, które często przyczyniają się do nieporozumień.

### Zadaj im pytania:

- Jakie znaczenie miały znaki niewerbalne w waszej roli, i dlaczego?
- W jaki sposób zrozumienie Modelu Czterech Stron Komunikacji może pomóc w podobnych sytuacjach w życiu codziennym?

# Lekcja 4

Zainspiruj się!

getting  
READY



"Skuteczna komunikacja: Poprawa umiejętności społecznych" z HelpGuide.org: Ten zasób dostarcza ogólnego przeglądu strategii skutecznej komunikacji, które mogą być pomocne zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów. Zawiera wskazówki dotyczące poprawy umiejętności słuchania, jasnego wyrażania siebie oraz rozwiązywania konfliktów.



"SZTUKA KOMUNIKACJI" - wykład TED Juliana Treasure'a



"6 Barrier w Komunikacji Międzykulturowej (i Jak Je Przewyciężyć)" - artykuł HubSpot

# Lekcja 4

## Utrwalenie wiedzy



Poproś uczniów, aby wzięli jedną zużytą kartkę papieru. Powiedz im, że będziesz udzielać im instrukcji, co zrobić z tą kartką, i nie wolno im zadawać pytań ani tobie, ani innym. Powiedz im, że osiągną najlepsze wyniki i będą mieli większą szansę na wygraną w grze, jeśli nie będą zaglądać na kartki innych, ponieważ to ich może zdezorientować.

Następnie zacznij dawać im instrukcje dotyczące tego, co mają zrobić z kartką: "Najpierw złóż ją na pół.", "Następnie złóż ją jeszcze raz na pół.", "Potem podrzyj prawy górny róg.", "Teraz zrób dziurę w środku kartki." Możesz podać podobne instrukcje. Po zakończeniu, poproś uczniów, aby pokazali wszystkim swoje kartki. Podkreśl różnice między ich kartkami i zrób analogię do komunikacji oraz nieporozumień i przyczyn ich występowania.

# Lekcja 5



## Porozumienie bez Przemocy (NVC)

Słowa kluczowe:

Porozumienie bez przemocy,  
potrzeby

Celem tej jednostki jest wprowadzenie uczniów do Porozumienia Bez Przemocy (NVC) i jego zasad.

NVC to podejście do komunikacji, które kładzie nacisk na współczucie, empatię i zrozumienie. Opiera się na przekonaniu, że wszyscy ludzie mają te same podstawowe potrzeby i pragnienia, i że możemy zaspokajać te potrzeby z poszanowaniem innych. Uczniowie dowiedzą się więcej na ten temat i będą eksplorować osobiste powody, które skłoniły Marshalla Rosenberga do opracowania NVC oraz ocenią, czy jest ono możliwe do zastosowania w ich codziennym życiu. Lekcja zakończy się grupową aktywnością, podczas której uczniowie zilustrują i wyjaśnią cztery zasady NVC.

Nauczanie uczniów o zasadach NVC to bardzo skuteczny sposób na refleksję nad własnymi praktykami komunikacyjnymi.

Integrując zasady NVC w swoje metody nauczania, robisz więcej niż przygotowanie swoich uczniów do życia w świecie; doskonalisz również własne umiejętności i wzbogacasz swoje życie zawodowe. Korzyści są daleko idące, co czyni to podejście holistycznym, które wzbogaca zarówno doświadczenia twoich uczniów, jak i twoje własne.

# Lekcja 5



## Porozumienie bez Przemocy

Słowa kluczowe:

Porozumienie bez przemocy,  
potrzeby

To podejście niesie za sobą korzyści takie jak:

- **Zwiększona samoświadomość:** W miarę jak uczysz zasad NVC, naturalnie zaczniesz analizować swoje własne wzorce komunikacyjne. Większa samoświadomość może prowadzić do bardziej skutecznego zarządzania klasą i harmonijnego środowiska edukacyjnego.
- **Dawanie przykładu:** Dzieci są zdolne do naśladowania zachowań dorosłych. Kiedy włączasz i praktykujesz zasady NVC, dajesz solidny przykład swoim uczniom. Może to sprawić, że twoja sala lekcyjna stanie się bardziej empatycznym i emocjonalnie inteligentnym miejscem.
- **Poprawione relacje interpersonalne:** Bez względu na to, czy chodzi o spotkania rodziców i nauczycieli, współpracę w zespole czy interakcje w klasie, twoje nowe umiejętności NVC mogą znacząco poprawić jakość twoich relacji. Lepsza komunikacja może przyczynić się do bardziej wspierającego i skutecznego środowiska edukacyjnego.
- **Umiejętności rozwiązywania konfliktów:** Jako nauczyciel często znajdujesz się w roli mediatora. NVC dostarcza narzędzi do radzenia sobie z konfliktami z większą łatwością, zapewniając, że wszystkie strony zaangażowane czują się wysłuchane i doceniane. To sprawia, że praca staje się bardziej płynna i mniej stresująca.
- **Zwiększona satysfakcja z pracy:** Widząc pozytywne zmiany, jakie NVC przynosi w twojej klasie i relacjach, możesz znacznie zwiększyć poczucie satysfakcji z pracy i spełnienia zawodowego.
- **Nauka przez całe życie:** Przyjęcie NVC również zachęca do myślenia o ciągłym osobistym rozwoju. Inspirując miłość do nauki u swoich uczniów, odkryjesz, że twoja własna podróż edukacyjna jest równie wzbogacona.

# Plan lekcji 5



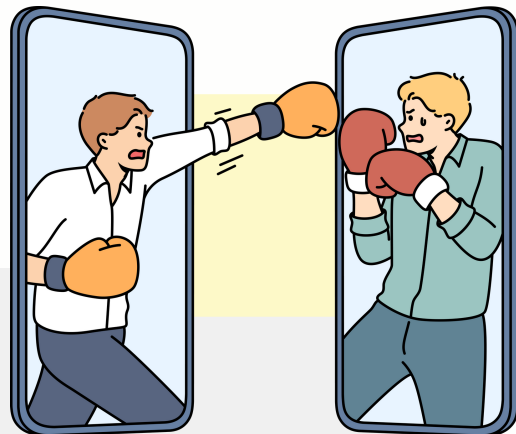
## Wprowadzenie do lekcji

Kilka dni przed lekcją o NVC umieść w sali lekcyjnej dwie podobne rośliny doniczkowe. Oznacz jedną napisem "MIŁOŚĆ", a drugą napisem "OBOJĘTNOŚĆ". Powiedz uczniom, że przez kilka dni poprzedzających lekcję powinni obdarzyć "ROŚLINĘ MIŁOŚCI" pozytywnymi słowami, komplementami i czułym tonem. Z kolei powinni prawie nie zwracać uwagi na "ROŚLINĘ OBOJĘTNOŚCI", ale jedynie podlewać ją. Nie powinni fizycznie dotykać ani krzywdzić roślin; powinni tylko komunikować się werbalnie.

1. Rozpocznij lekcję, zwracając ich uwagę na te rośliny i podziel się z nimi eksperymentem przeprowadzonym przez Masaru Emoto:
2. Dr Masaru Emoto, japoński badacz, przeprowadził eksperyment, który przyciągnął znaczną uwagę, zwłaszcza w kontekście dyskusji na temat wpływu myśli i słów na rzeczywistość fizyczną. Eksperyment polegał na umieszczeniu ugotowanego ryżu w trzech różnych słoikach. Jeden słoik był oznaczony pozytywnymi słowami, takimi jak "Miłość" i "Dziękuję", drugi negatywnymi słowami, takimi jak "Nienawiść" lub "Złość", a trzeci słoik był całkowicie ignorowany. Według Emoto, słoik wystawiony na pozytywne słowa fermentował w sposób wizualnie przyjemny, wydzielając przyjemny aromat. Słoik z negatywnymi słowami szybko się psuł, a słoik, który był ignorowany, rozkładał się w najgorszy sposób. Dr Emoto sugeruje, że ten eksperyment pokazuje nam konkretny wpływ słów, myśli i intencji na rzeczywistość fizyczną, w tym przypadku na ryż.
3. Powiedz uczniom, że naukowa wiarygodność eksperymentów Dr. Emoto została poddana pod wątpliwość, ale potwierdź, że pomimo tego, koncepcja może służyć jako interesujący sposób na wprowadzenie idei, że nasze słowa i myśli mają znaczenie i mogą mieć realny wpływ na nasze otoczenie i interakcje. Zapytaj ich, co ich zdaniem może być bardziej korzystne podczas wychowywania dziecka: zabawa razem, wspólne granie w sporty, czy praca w klasie.

# Lekcja 5

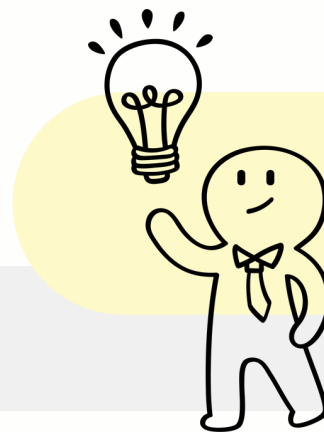
## Główne działania



- Zaproś uczniów do przeczytania tekstu w materiałach dla uczniów.
- Po zakończeniu czytania, wyjaśnij im, że będą pracować w grupach, aby zbadać i odpowiedzieć na pytania dotyczące osobistych powodów, które skłoniły Marshalla Rosenberga do opracowania podejścia NVC, oraz czy NVC jest możliwe do zastosowania w ich codziennym życiu. Daj uczniom 20 minut na przeprowadzenie badań i sformułowanie odpowiedzi, korzystając ze swoich smartfonów, oraz stworzenie plakatu, który przedstawi ich odpowiedzi. Po upływie 20 minut badań, poproś każdą grupę o przedstawienie swoich wyników całej klasie.
- Podziel swoją klasę na cztery równe drużyny i przypisz każdej z nich jedną z czterech zasad Porozumienia bez przemocy (NVC): Obserwacja, Uczucie, Potrzeba i Prośba. Przyrowadź każdą drużynę do wcześniej przygotowanego stanowiska z materiałami plastycznymi oraz broszurą wyjaśniającą zasadę, którą mają przypisaną. Daj drużynom 15-20 minut na przeczytanie broszury, omówienie zasady w swoim zespole, a następnie zilustrowanie jej przy użyciu materiałów plastycznych; powinni także zawrzeć przynajmniej jeden praktyczny przykład w swojej ilustracji. Bądź dostępny, aby odpowiedzieć na ewentualne pytania lub udzielić wyjaśnień podczas działania. Po zakończeniu czasu pracy, poproś każdą drużynę o przedstawienie swojej zilustrowanej zasady i praktycznego przykładu całej klasie. Po wszystkich prezentacjach otwórz dyskusję, zadając pytania takie jak "Która zasada jest ci najbliższa?" w celu pogłębienia zrozumienia zasad NVC.

# Lekcja 5

Zainspiruj się!



Center for Nonviolent Communication (CNVC): To jest globalna organizacja, która promuje i wspiera naukę i praktykę Porozumienia bez przemocy (NVC). Strona internetowa oferuje wiele zasobów, w tym artykułów, filmów, możliwości szkoleń oraz katalog certyfikowanych trenerów.



NVC Academy: To platforma edukacyjna online, która oferuje kursy, warsztaty i coaching dla osób i grup, które chcą nauczyć się NVC. Kursy są prowadzone przez doświadczonych trenerów i obejmują wiele tematów związanych z NVC, takich jak umiejętności komunikacyjne, rozwiązywanie konfliktów i empatia.



Nonviolent Communication: A Language of Life by Marshall B. Rosenberg: To klasyczna książka o NVC, napisana przez założyciela podejścia, Marshalla B. Rosenberga. Książka przedstawia zasady i praktyki NVC, a także wiele przykładów i ćwiczeń, które pomagają czytelnikom włączyć NVC do swojego życia.

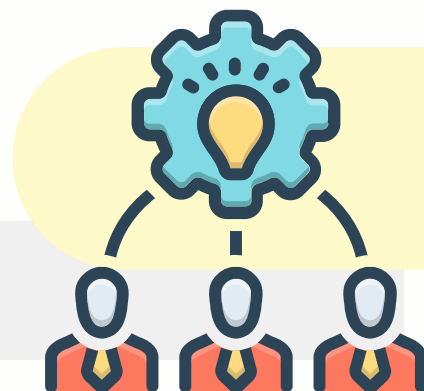
Teach for Life: Nonviolent Communication in the Classroom autorstwa Ike'a Lasatera i Julie Stiles: Ta książka zapewnia praktyczne wskazówki i zasoby dla nauczycieli, którzy chcą stosować NVC w swoich klasach.

<https://www.puddlediving.net/teach-for-life/>



# Lekcja 5

## Utrwalenie wiedzy



Poproś uczniów, aby znaleźli wygodną pozycję i zapewnij ich, że jest to ćwiczenie anonimowe. Ustaw minutnik na 10 minut, w trakcie których zachęć ich do zapisania sytuacji, w których napotkali trudne sytuacje komunikacyjne. Powinni zidentyfikować momenty, w których zastosowanie zasad NVC mogło skutkować lepszym wynikiem niż ten, który obserwowali. Po zakończeniu pisania w dzienniku, daj uczniom kilka minut na indywidualną recenzję swoich notatek, zachęcając ich do zastanowienia się, jak mogą wykorzystać zasady NVC w podobnych przyszłych sytuacjach.

Zapytaj, czy ktoś chce podzielić się. Pamiętaj, że odpowiedź może brzmieć "nie" od wszystkich, więc miej przygotowane gotowe przykłady, których możesz użyć. Nie naciskaj ich do dzielenia się, jeśli nie chcą.

## Ocena wiedzy z modułu:

---

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfm42KR5OB9m12dU41mr9RLfblWqS\\_JJjXdOTui4bO2x4PUcw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfm42KR5OB9m12dU41mr9RLfblWqS_JJjXdOTui4bO2x4PUcw/viewform)

# Moduł 5

## Komunikacja

### Podsumowanie modułu

Poproś swoich uczniów o dokładne przeczytanie tekstu, "Cześć, drodzy Atleci Komunikacji! Gratulacje, że dotarliście do końca naszej wspólnej podróży!".

Po zakończeniu lektury omów morał z uczniami. Upewnij się, że uwzględniasz wszystkie tematy omawiane we wcześniejszych jednostkach.

Ostateczne wyzwanie dla uczniów w ramach tego modułu:

- Susan Meredith podzieliła się ćwiczeniem rozwiązywania konfliktów opartym na scenariuszu przedstawionym w książce Rogera Fishera, "Jak dojść do porozumienia", która opisuje Ćwiczenie Pomarańczowe jako wyzwanie dla dwójki dzieci walczących o jedną pomarańczę, która była jedyną pozostałą w misce z owocami. Dzieci w oryginalnym scenariuszu dowiedziały się, że jedno potrzebowało skórki do pieczenia, a drugie potrzebowało soku, aby ugasić pragnienie.
- Podziel klasę na dwie drużyny, Drużynę A i Drużynę B.
- Wyjaśnij scenariusz: Osoba prowadząca będzie odgrywać rolę Mandeza, opiekuna jedynej pozostałej Mandezyjskiej Pomarańczy, bardzo rzadkiego gatunku owocu. Każda drużyna otrzyma scenariusz wyjaśniający, dlaczego muszą kupić ten specjalny owoc i zostaną poinformowane, że mogą skontaktować się z osobą upoważnioną do kontaktu z producentem tylko jednym rzecznikiem na raz.

## O autorce

### **Maria Stankova, Bułgaria**

Jestem nauczycielem angielskiego i trenerem młodzieżowym, który marzy o poprawie zrozumienia przez dorosłych i uczniów skomplikowanego i magicznego procesu nauki. Kocham swoją profesję i jestem głęboko wdzięczna za szansę codziennego kontaktu z ludźmi, którzy ciągle uczą mnie miłości, odwagi i odkrywania potencjału.



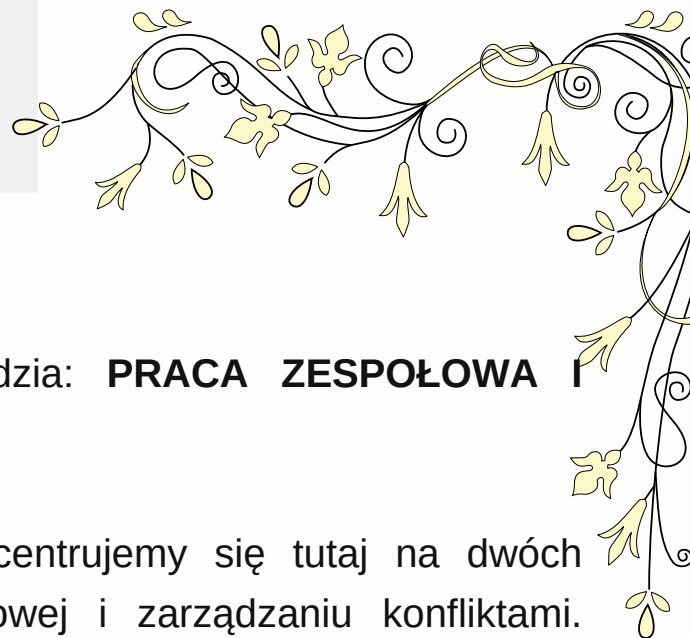
# Moduł 6

## PRACA ZESPOŁOWA I ZARZĄDZANIE KONFLIKTAMI



Współpraca z innymi jest kluczową umiejętnością, którą uczniowie będą potrzebować przez całe życie, niezależnie od dziedziny, którą wybiorą. Badania wykazują, że współpraca nie tylko prowadzi do sukcesu, ale również sprzyja poczuciu wspólnoty i przynależności, co bezpośrednio przyczynia się do indywidualnego szczęścia. Ale jakie dokładnie umiejętności są najbardziej cenione w środowisku opartym na współpracy? I jak możemy pomóc uczniom ćwiczyć i rozwijać te umiejętności?

## Wstęp do modułu



Szanowny Nauczycielu,

Witamy w szóstym module tego narzędzia: **PRACA ZESPOŁOWA I ZARZĄDZANIE KONFLIKTAMI.**

Jak wskazuje nazwa tego modułu, skoncentrujemy się tutaj na dwóch kluczowych zagadnieniach: pracy zespołowej i zarządzaniu konfliktami. Umiejętności te są niezbędne do tworzenia i utrzymania środowiska współpracy, co jest istotne dla sukcesu zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym uczniów.

Praca w zespole pozwala uczniom dzielić się pomysłami, delegować odpowiedzialności i skuteczniej osiągać cele. Jednak praca zespołowa może być zagrożona, gdy pojawiają się konflikty. Zespół, który nie potrafi skutecznie zarządzać konfliktami, może doświadczyć obniżonej produktywności, wydajności i niekomfortowego środowiska nauki. To może prowadzić do zwiększenia poziomu stresu, co może negatywnie wpływać na dobre samopoczucie uczniów.

Dlatego tak istotne jest nauka umiejętności zarządzania konfliktami, aby radzić sobie z nimi, zanim się nasilą.

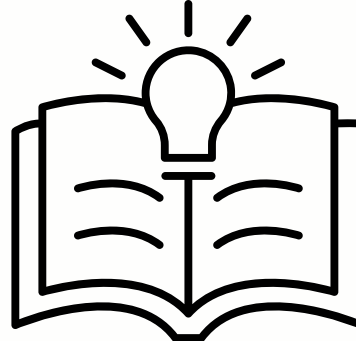
Aby osiągnąć cele edukacyjne, dostarczymy Ci różnorodne metody, takie jak praktyczne zajęcia, dyskusje, ćwiczenia i praktyczne zastosowania w rzeczywistych scenariuszach. Naszym celem jest nie tylko pogłębienie zrozumienia uczniów dotyczącego dynamiki pracy zespołowej, współpracy i zarządzania konfliktami, ale także wyposażenie ich w praktyczne umiejętności, które wzmocnią ich zdolności komunikacyjne i przywódcze.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

## Efekty kształcenia



Na koniec tego modułu uczniowie powinni być w stanie:

- demonstrować wiedzę na temat zasad przywództwa i budowania zespołu
- aktywnie uczestniczyć w procesach zespołowych, ustalając przyczynę problemu, generując możliwe rozwiązania i oceniając najlepsze rozwiązania później
- ćwiczyć udzielanie i otrzymywanie konstruktywnej informacji zwrotnej w rozmowach ze swoimi rówieśnikami, nauczycielami i rodziną
- widzieć korzyści z współpracy i pracy razem w celu osiągnięcia wyników lub pomagania sobie nawzajem w osiągnięciu wspólnego celu
- prowadzić strategiczną dyskusję, która rozstrzyga kwestię w taki sposób, że wszystkie strony uważają ją za akceptowalną



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

# Lekcja 1



## Współpraca popłaca

### Słowa kluczowe:

Praca zespołowa, myślenie strategiczne, rozwiązywanie problemów, współpraca, budowanie zaufania

Praca zespołowa to proces, w którym osoby pracują razem, aby osiągnąć wspólny cel. Jest to istotny aspekt wielu dziedzin, w tym sportu, biznesu, opieki zdrowotnej i edukacji, aby wymienić tylko kilka. Dzięki współpracy jednostki mogą połączyć swoją wiedzę, umiejętności i doświadczenie, aby rozwiązywać skomplikowane problemy, podejmować świadome decyzje i osiągać wspólne cele efektywniej.

Oprócz poprawy efektywności, praca zespołowa może prowadzić do zwiększenia kreatywności, innowacyjności, satysfakcji z pracy i dobrostanu. Kiedy osoby pracują jako zespół, mogą poczuć poczucie osiągnięcia i koleżeństwa, co może sprzyjać osobistemu i zawodowemu rozwojowi oraz zwiększyć satysfakcję z życia. Ponadto efektywna praca zespołowa może poprawić komunikację, budować zaufanie i promować pozytywną kulturę pracy.

Praca zespołowa to istotny aspekt, którego wiele programów edukacyjnych wciąż nie uwzględnia. Poprzez pracę w grupie uczniowie mogą rozwijać nowe umiejętności i perspektywy, uczyć się od siebie nawzajem i budować silniejsze relacje.

Praca zespołowa oferuje wiele korzyści dla rozwoju i sukcesu uczniów:

1. Nauczają istotnych umiejętności społecznych, takich jak komunikacja i aktywne słuchanie. Kiedy studenci pracują jako zespół, uczą się, jak funkcjonować jako spójna jednostka i szanować sposób wyrażania swoich pomysłów i opinii. To prowadzi do zwiększonej pewności siebie i poczucia wartości w zespole.
2. Praca zespołowa ma potencjał do zmniejszenia skutków prześladowania, zapewniając silny system wsparcia i umożliwiając uczniom obronę innych.
3. Umiejętności zdobyte dzięki pracy zespołowej przekładają się na sukces poza klasą, ponieważ środowiska współpracy są fundamentalne w wielu ścieżkach kariery.

# Plan lekcji 1

## Wprowadzenie do lekcji

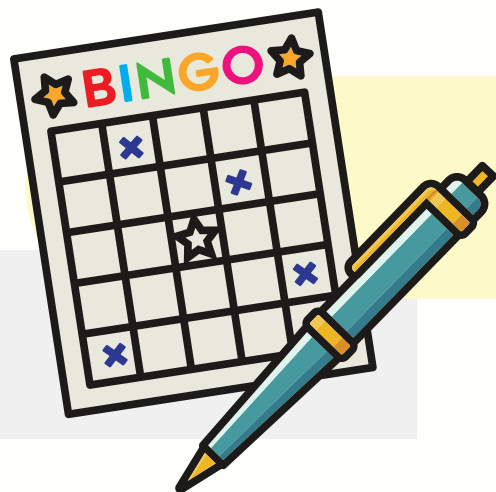
Ta jednostka podkreśla znaczenie indywidualnych członków zespołu oraz pracy grupowej jako całości i zachęca uczniów do zrozumienia znaczenia obu tych aspektów. Bycie częścią zespołu może pomóc jednostkom w rozwoju i osiąganiu większych sukcesów. Ponadto nauka i praca w grupie może być bardziej angażująca i przyjemna niż praca samodzielna.

W tej jednostce zaprojektowaliśmy różne aktywności, które promują budowanie zespołu, rozwiązywanie problemów, współpracę, kooperację i budowanie zaufania. Wszystkie te działania są praktyczne, kreatywne i wymagają aktywnej komunikacji między członkami grupy. Uczestnicząc w tych aktywnościach, uczniowie nie tylko rozwijają niezbędne umiejętności budowania zespołu, ale także poprawiają swoją zdolność do efektywnej pracy z innymi.



# Plan lekcji 1

## Główne działania



## Ludzkie Bingo

**Potrzebne materiały:** arkusz roboczy/wydruk, długopis

<https://drive.google.com/file/d/1uypbai4mXyDgoSbQesHkuiJkq6IVE4HY/view?usp=sharing>

Ta aktywność może być zabawnym i angażującym sposobem, aby pomóc uczniom zrozumieć znaczenie pracy zespołowej i współpracy, jednocześnie promując komunikację, budowanie zaufania i poczucie wspólnoty między uczniami.

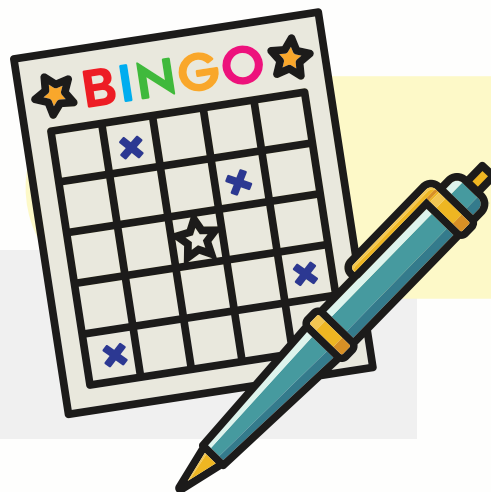
Wydrukuj przygotowany arkusz pracy lub stwórz własny, zawierający różne kategorie związane z pracą zespołową i współpracą. Upewnij się, że każda kategoria pojawia się tylko raz w każdym kwadracie.

Przedstaw zasady gry: Wyjaśnij zasady gry i dostarcz każdemu uczniowi kartę bingo. Wyjaśnij, że celem gry jest wypełnienie karty, znajdując kolegów z klasy, którzy pasują do opisów na karcie bingo. Każdy uczeń powinien porozmawiać z kolegami z klasy i zapytać, czy pasują do któregoś z opisów na karcie.



# Plan lekcji 1

## Główne działania



**Celem** tej aktywności jest wypełnienie wszystkich kategorii na karcie do gry w bingo imionami kolegów z cechami opisanymi w tych kategoriach.

Daj czas na integrację: Pozwól uczniom przechadzać się po sali i rozmawiać z kolegami, aby wypełnić swoje karty. Zachęć ich do przedstawiania się osobom, których nie znają, i do omawiania kategorii ze sobą nawzajem.

**Bingo!:** Gdy uczniowie wypełnią wszystkie kategorie na swojej karcie do gry (lub można także grać według zasad klasycznego bingo, gdzie uczestnicy muszą wypełnić wiersz, kolumnę lub przekątną), powinni wykrzyknąć "Bingo!" i przynieść swoją wypełnioną kartę do nauczyciela w celu weryfikacji. Możesz grać, aż wszyscy wypełnią całą kartę, lub do momentu, gdy pierwsza osoba ją ukończy, w zależności od czasu i aktywności uczniów.

**Podsumowanie:** Po zakończeniu gry, poproś uczniów, aby usiedli razem i omówili to, czego się nauczyli o sobie nawzajem oraz o pracy zespołowej i współpracy ogólnie. Zachęć ich do dzielenia się swoimi myślami, spostrzeżeniami i obserwacjami z gry.

# Plan lekcji 1

## Główne działania



### Mission Impossible

#### Materiały potrzebne:

- Zadania dostarczone przez nauczyciela/trenera,
- Flipchart, tablica lub coś innego, na czym można przedstawić zadania
- Wszystko, co jest niezbędne do wykonania zadań

Celem tej aktywności jest stworzenie czasu i przestrzeni do rozwoju większej i głębszej dynamiki grupowej. Aktywność pozwala uczestnikom przejąć inicjatywę, spróbować roli lidera, myśleć o różnych podejściach, wspierać się nawzajem i pomagać w osiągnięciu wspólnego celu.

Uczestnicy będą pracować razem jako jedna grupa. Otrzymają pewną liczbę różnorodnych zadań przygotowanych przez nauczyciela (około 20). Niektóre z nich powinny być osiągnięte przez pojedyncze osoby, niektóre przez małą grupę, a niektóre będą wymagać zaangażowania wszystkich uczestników. Zadania mogą być związane z tematem niedawno omawianym na lekcji lub innym istotnym tematem. Możesz wykorzystać dostępną przestrzeń w sali i jej otoczeniu (można to również zorganizować tylko w klasie).

Nauczyciel może ustawić limit czasu (zwykle około godziny). W tym czasie uczestnicy muszą wykonać wszystkie zadania. To od grupy zależy, jak będą postępować, ale jedyną zasadą jest limit czasu i wykonanie wszystkich zadań. Przedstaw uczestnikom zasady i zadania misji niemożliwej. (Możesz użyć flipcharta, tablicy lub innego narzędzia do przedstawienia listy zadań)

Daj grupie około 15 minut na zadawanie pytań i przedstawienie dodatkowych instrukcji i zasad.

Rozpocznij grę i daj grupie 60 minut na wykonanie zadań.

Po zakończeniu gry zrób krótką przerwę i rozpocznij dogłębną analizę.

# Plan lekcji 1

## Główne działania



### Ewaluacja

Zadaj pytania takie jak:

- Czy wszystkie zadania zostały wykonane? Dlaczego tak/dlaczego nie?
- Gdzie odnieśliście sukcesy jako grupa/jako pojedyncza osoba?
- W których momentach odnieśliście sukces?
- Co było najtrudniejsze?
- Jak się czuliście?
- Czy wasza opinia była brana pod uwagę podczas podejmowania decyzji w grupie?

Dajcie liderom (uczestnikom, którzy objęli rolę lidera w konkretnych zadaniach) informację zwrotną (feedback). Zadaj pytania takie jak:

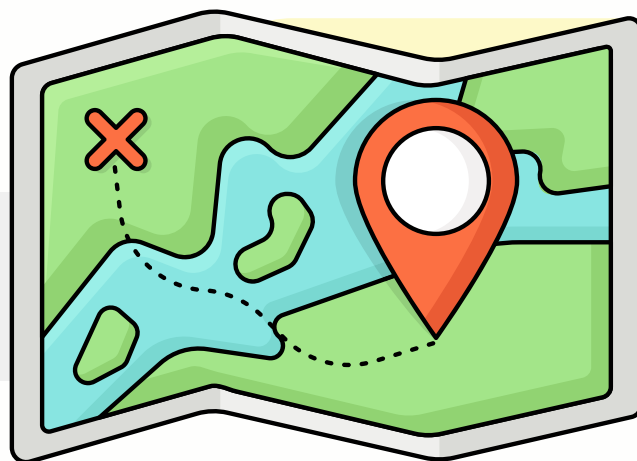
- Jak się czuliście jako liderzy?
- Czy objęliście tę rolę sami, czy zostaliście "wybrani"?
- Jakie są różnice? Co zrobilibyście inaczej następnym razem?
- Czy zauważyliście coś interesującego o sobie jako liderze?

Przykłady zadań, z którymi możesz się zainspirować:

- Wymyśl nazwę dla drużyny.
- Stwórz piosenkę i taniec drużyny (zadanie związane z tematem niedawno omawianym w szkole).
- Naucz osobę spoza drużyny tej piosenki lub tańca.
- Zrób zdjęcie, na którym podłogę mogą dotykać tylko 5 nóg, 3 ramiona i jedna głowa.
- Stwórz mapę otoczenia.
- Wypisz wszystkich uczestników w kolejności od najwyższego do najniższego.
- Zrób zdjęcia 6 różnym zwierzętom.
- Wymyśl pseudonim dla każdego członka drużyny.

# Plan lekcji 1

## Główne działania



## Mapa Skarbów

### Materiały potrzebne:

- Różne przedmioty (kubki, długopisy, piłki, butelki, chusty itp.) W przypadku jednego rodzaju przedmiotów potrzebujemy 15-20 sztuk. Liczba rodzajów powinna być nie mniejsza niż liczba grających drużyn.
- Oznaczone pole gry (rozmiar zależy od liczby uczestników). Pole można oznaczyć taśmą lub zaznaczyć kredą.
- Minimum 1 chusta na drużynę (3 osoby w jednej drużynie)
- Kilka obręczy hula-hop. Liczba zależy od wielkości pola gry i liczby uczestników. (Można użyć dowolnego innego przedmiotu, w który można wejść - na przykład ręczniki, koce.)
- Aktywność jest zalecana dla miejsc z bezpośrednim dostępem do otwartych przestrzeni, takich jak boiska sportowe lub ogrody. Otwarte przestrzenie muszą być odizolowane, bez ruchu lub innych zewnętrznych zagrożeń. Aktywność można także przeprowadzić wewnątrz, ale konieczne jest posiadanie przestronnego, pustego obszaru.

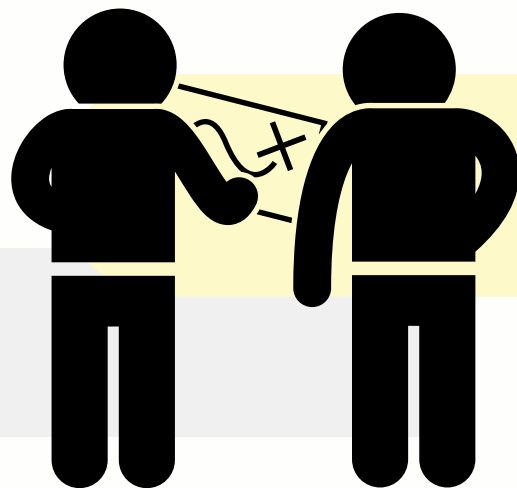
Przygotowanie gry: Aktywność odbywa się na polu o wyznaczonych granicach, na którym losowo rozmieszczone są różne przedmioty. Liczba różnych przedmiotów musi być taka sama (lub większa) niż liczba drużyn. Na polu gry powinno być umieszczonych około dziesięć sztuk każdego rodzaju przedmiotów (10 długopisów, 10 kubków, 10 kapci, 10 piłek itp.) rozmieszczonych losowo. Trener przygotowuje pole gry przed przybyciem uczestników.

### Cel:

Celem każdej drużyny jest zebranie jednego rodzaju przedmiotów (drużyna pierwsza - wszystkie kubki, drużyna druga - wszystkie piłki, itp.) wybranych dla nich przez trenera.

# Plan lekcji 1

## Główne działania



### Role:

- Osoba niemówiąca - obserwuje pole i udziela instrukcji Mówiącemu dotyczących kierunku i działań osoby z zawiązanymi oczami. Instrukcje muszą być przekazywane bez użycia dźwięków głosowych.
- Mówiący - obserwuje osobę niemówiącą i tłumaczy jej instrukcje na słowne polecenia dla uczestnika z zawiązanymi oczami na polu.
- Uczestnik z zawiązanymi oczami - otrzymuje instrukcje od mówiącego i zgodnie z nimi, zbiera niezbędne przedmioty, przynosząc je z powrotem do swojego zespołu.

### Dodatkowe zasady:

- Osoby z zawiązanymi oczami mogą trzymać tylko jeden przedmiot naraz.
- Mówiący nie może poruszać nogami i nie może obracać głowy.
- Osoby niemówiące nie mogą używać żadnych dźwięków.
- Uczestnik z zawiązanymi oczami nie może wejść na obręcz hula-hop (lub inną rzecz używaną do tego celu) ani opuścić pola.
- Jeśli zostaną złamane jakiegokolwiek zasady, wszystkie zebrane przedmioty są umieszczane z powrotem na polu.

### Rozmieszczenie graczy:

Uczestnicy wybierający role z zawiązanymi oczami zakładają opaski na oczy i wchodzi na pole.

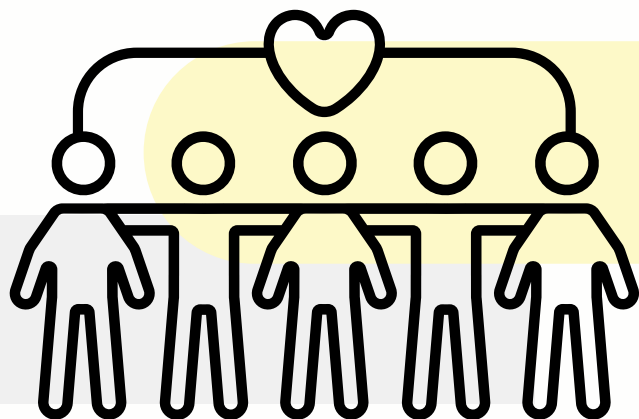
Mówiący stają plecami do pola tuż przy jego granicy, tak aby nie widzieli, co dzieje się na polu.

Osoby niemówiące stoją tuż przed mówiącymi.

(Nauczyciel może to zademonstrować)

# Plan lekcji 1

## Główne działania



Przerwij grę i poinstruuuj zespoły, aby odbyły kolejne spotkanie strategiczne, na którym uczestnicy mogą ulepszyć swoją strategię. Członkowie zespołu mogą zmieniać swoje role, jeśli chcą. To spotkanie powinno trwać około 5 minut.

W trakcie spotkania strategicznego, umieść wszystkie zebrane przedmioty z powrotem na polu.

Uczestnicy powinni odnaleźć swoją początkową pozycję na polu ponownie.

Przydziel każdemu zespołowi inny przedmiot, który muszą zbierać. Uczestnicy mają 10 minut na zebranie jak największej liczby przedmiotów.

Po zakończeniu gry, pozwól uczestnikom przeprowadzić krótką analizę aktywności w swoich zespołach przez około 5 minut.

Po zakończeniu gry, wszystkie zespoły mogą się połączyć, a Ty możesz poprowadzić proces analizy aktywności. W zależności od grupy, możesz użyć tych **pytań** lub innych:

- Jak się czuliście, grając wasze role?
- Czy odczuliście odpowiedzialność/zaufanie/strach?
- Jak wasz zespół podzielił role i czy rozważaliście, w jakiej roli czujecie się bardziej komfortowo?
- Czy zmieniliście role podczas drugiego spotkania strategicznego? Dlaczego?
- Co dowiedzieliście się o sobie samych? Jakie lekcje można wyciągnąć z tej aktywności i jak można je zastosować w życiu codziennym?

**Uwaga:** Istnieje możliwość rozegrania wielu rund, w zależności od potrzeb uczestników. Możesz również rozważyć, czy ogłosić zwycięzcę gry, czy też zakończyć grę bez wyłonienia zwycięskiego zespołu.

Ta aktywność może być przeprowadzona na początku sesji po lżejszych aktywnościach budowania zespołu. Upewnij się, że używane przedmioty w grze są bezpieczne do chodzenia (hula-hop, ręczniki, kształty zrobione z nici itp.).

# Lekcja 1

Zainspiruj się!



It's your Yale; "Dlaczego praca zespołowa jest taka ważna"

<https://your.yale.edu/we-know-teamwork-important-how-important>

Życie zawodowe: "Istotność pracy zespołowej"

<https://www.atlassian.com/blog/teamwork/the-importance-of-teamwork>

Asana: "Role zespołowe według teorii Belbina"

<https://asana.com/resources/team-roles>

# Lekcja 1

## Utrwalenie wiedzy



Jako edukatorzy wiemy, że refleksja nad naszymi doświadczeniami jest kluczowa dla rozwoju osobistego i zawodowego. Ważne jest, aby poświęcić czas na uporządkowanie naszej wiedzy i zrozumienie, jak wykorzystać te nowe pomysły w naszym codziennym życiu. Po zakończeniu działań grupowych i analizie, nadszedł czas na osobistą refleksję.

Zachęcamy Cię do poświęcenia czasu na refleksję razem ze swoimi uczniami na temat ich wiedzy. Studenci mogą dzielić się odpowiedziami lub mogą także rozważać te pytania indywidualnie. Jeśli to możliwe, zachęć swoich uczniów do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami, jednocześnie przypominając, że poprzez rozmowy mogą jeszcze bardziej zbliżyć się do siebie.

Oto kilka pytań, które mogą pomóc w prowadzeniu refleksji:

- Czy łatwo było Ci znaleźć swoje miejsce/rolę w grupie i jak się czułeś grając swoją rolę w każdej aktywności?
- Czy odczuwałeś poczucie odpowiedzialności, zaufania lub strachu podczas tych aktywności?
- Czy odkryłeś coś nowego o sobie podczas tych aktywności? Jeśli tak, co dokładnie odkryłeś i kiedy to się stało?
- Czy potrafisz zidentyfikować swoje mocne strony, które przyniosły korzyści zespołowi?
- Czy są obszary, nad którymi mógłbyś pracować, aby poprawić swoją wydajność w ustawieniach grupowych?
- Jak można zastosować doświadczenia i lekcje wyniesione z tych aktywności w codziennym życiu szkolnym lub w innych aktywnościach?

Refleksja nad tymi pytaniami może pomóc uczniom w zrozumieniu, co wynieśli ze swoich doświadczeń i jak mogą je wykorzystać w dalszym rozwoju.



# Lekcja 2



Nie wahaj się - komunikuj się!

Kluczowe słowa:

Komunikacja, konstruktywna informacja zwrotna, debatowanie, negocjacje, perswazja, kwestionowanie

**Skuteczna komunikacja** to niezbędna umiejętność życiowa, kluczowa dla sukcesu zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. Słabe umiejętności komunikacyjne często prowadzą do nieporozumień i frustracji, co podkreśla znaczenie opanowania tej umiejętności. Komunikacja jest również nieodzownym elementem pracy zespołowej i przywództwa.

Jednak umiejętności komunikacyjne nie ograniczają się tylko do przekazywania i odbierania informacji. Aby efektywnie pracować w zespole i aby nasze pomysły były słyszane, musimy posiadać zaawansowane umiejętności komunikacyjne, takie jak debatowanie, negocjacje, perswazja, kwestionowanie oraz udzielanie i przyjmowanie konstruktywnej informacji zwrotnej.

Na przykład debatowanie pomaga rozwijać umiejętność krytycznego myślenia, takie jak formułowanie przemyślanych argumentów i kwestionowanie dowodów popierających daną postawę lub wniosek. Perswazja, z kolei, to sztuka przekonywania innych do zgody na pewne stanowisko lub podjęcie konkretnej działalności. To cenna umiejętność, którą nie każdy potrafi opanować.

Odbieranie informacji zwrotnej jest kolejną kluczową umiejętnością komunikacyjną. Informacja zwrotna to cenne informacje, które mogą pomóc osobom lub zespołom podejmować istotne decyzje. Dzięki odbieraniu informacji zwrotnej, osoby mogą poprawić swoją pewność siebie i motywację do nauki oraz ostatecznie osiągać swoje cele.

# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji

Ten moduł został zaprojektowany, aby dać uczniom możliwość praktykowania i doskonalenia istotnych umiejętności komunikacyjnych, o których wspomniano wcześniej. Opracowaliśmy sekwencję aktywnych gier praktycznych, które zachęcą uczniów do ćwiczenia przemawiania publicznego, wyrażania swoich opinii, udzielania i odbierania informacji zwrotnej oraz wiele innych. Te umiejętności pomogą im rozwinąć się jako jednostki i stać się doskonałymi członkami zespołu. Aktywności w tym module opierają się na rolach, dyskusjach i debatach.

Mamy nadzieję, że te aktywności okażą się interesujące i przyjemne, oraz że pomogą twoim uczniom rozwijać swoje umiejętności komunikacyjne, aby stali się lepszymi członkami zespołu i ogólnie lepszymi uczniami.



# Plan lekcji 2

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia 1: Rysowanie w ciemno

#### Potrzebne materiały:

- Krzesło dla każdego uczestnika
- Papier
- Ołówki

To ćwiczenie to zabawny i angażujący sposób, aby uczniowie mogli ćwiczyć swoje umiejętności komunikacyjne i współpracy oraz przygotować się do poważniejszych zadań dotyczących komunikacji. Rozpocznij, dzieląc uczniów na pary i prosząc ich by usiedli tyłem do siebie.

Daj jednemu członkowi każdej pary obraz, który muszą opisać, nie używając słów, które w oczywisty sposób opisują obraz.

Osoba z obrazem musi używać niespokrewnionych słów, aby opisać obiekt swojemu partnerowi.

Partner będzie miał długopis i papier i będzie musiał narysować obiekt na podstawie opisu werbalnego i własnej interpretacji.

Ustal limit czasu na 5-7 minut dla każdej pary, aby ukończyć ćwiczenie.

Po zakończeniu czasu, każda para powinna porównać rysunek z oryginalnym obrazem i omówić, jak dobrze się komunikowali i współpracowali.

Zachęć pary do refleksji nad tym, co mogły zrobić lepiej, i co dobrze działało w ich komunikacji i współpracy.

Możesz powtórzyć to ćwiczenie z różnymi obiektami lub słowami, aby dać uczniom więcej okazji do praktykowania swoich umiejętności komunikacyjnych i słuchania.

# Plan lekcji 2

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia 2: Dopasuj się do rynku

#### Potrzebne materiały:

- Papier i długopis dla obserwatora
- Produkty do sprzedaży (np. mazak, gazeta, notes, ołówek, rolka taśmy itp.)

Ćwiczenie "Dopasuj się do rynku" ma na celu pomóc uczestnikom w praktykowaniu umiejętności negocjacyjnych i komunikacyjnych w różnych sytuacjach. Przyjmując różne role, takie jak sprzedawca lub kupujący, uczestnicy mogą doświadczyć różnych perspektyw i lepiej zrozumieć proces negocjacji. Ponadto ćwiczenie zachęca do kreatywności i innowacyjności, ponieważ uczestnicy starają się sprzedawać produkt w najbardziej efektywny sposób. Rola obserwatora promuje także umiejętność refleksji i obserwacji.

Podziel grupę na małe zespoły po trzy osoby.

Wyjaśnij, że każdy uczestnik grupy będzie miał określoną rolę: sprzedawcy, kupującego lub obserwatora. Sprzedawca będzie próbował sprzedać produkt w sposób jak najbardziej innowacyjny i kreatywny, kupujący będzie próbował negocjować cenę produktu, a obserwator będzie jedynie obserwować proces bez ingerencji.

Poproś grupy, aby zdecydowały, kto przyjmie którą rolę.

Dostarcz każdej grupie zestaw przedmiotów (np. mazak, gazeta, notes, ołówek, rolka taśmy itp.), które będą używane podczas negocjacji.

Przypomnij uczestnikom, którzy przyjęli rolę sprzedawcy, że ich zadaniem jest sprzedać przedmiot za jak najkorzystniejszą cenę. Jednak uczestnicy, którzy są w pozycji kupującego, muszą być jak najszczersi (nie muszą być uparci i odmawiać każdej cenie, muszą próbować być autentyczni).

# Plan lekcji 2

## Główne działania



Jedynym zadaniem obserwatora jest obserwacja i zapisywanie tego, co widzi w procesie.

Wyjaśnij, że zadaniem sprzedawcy i kupującego jest negocjowanie ceny tych przedmiotów. Obserwator powinien obserwować i robić notatki dotyczące procesu.

Uwaga: Jeśli to konieczne, możesz wykorzystać ochotników do przedstawienia jednej rundy wszystkim uczestnikom przed rozpoczęciem aktywności w małych grupach.

Daj im kilka minut na przeprowadzenie negocjacji.

Po zakończeniu negocjacji poproś grupę, aby zamienili się rolami. Każda osoba powinna mieć okazję do odegrania każdej z ról.

**Uwaga:** Po każdej sesji możesz przeprowadzić krótką analizę lub pozwolić każdemu uczestnikowi wypróbować każdą rolę, a dopiero potem przeprowadzić refleksję.

Powtarzaj proces negocjacji, aż każda osoba odegra każdą rolę.

Jeśli to konieczne, możesz dać uczestnikom około 5 minut na podsumowanie tego doświadczenia w małych grupach, gdzie mogą podzielić się tym, jak przebiegała aktywność i wymienić wszelkie spostrzeżenia, które chcieliby podzielić się ze sobą.

# Plan lekcji 2

## Główne działania



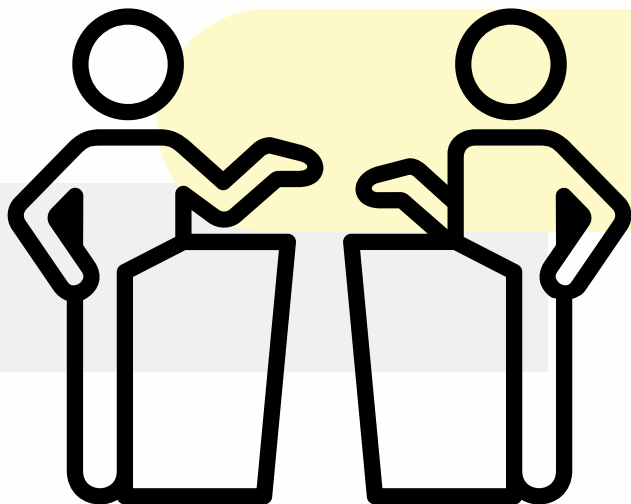
Przeprowadź analizę całej aktywności z całym zespołem, zadając pytania dotyczące procesu negocjacji.

Pytania na początek analizy:

- Jakie uczucia towarzyszyły wam przyjmując poszczególne role?
- W jakiej roli czuliście się najbardziej komfortowo? Dlaczego?
- Czy można znaleźć podobieństwa między waszą osobowością a działaniami podejmowanymi na co dzień?
- Jakie strategie były wykorzystywane przy sprzedaży w waszych małych zespołach?
- Jakie strategie dobrze się sprawdziły?
- Jakie strategie komunikacyjne można by poprawić?
- Zadaj specjalnie pytanie obserwatorom: Co zauważyliście?

# Plan lekcji 2

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia 3: Debata

#### Potrzebne materiały:

- Gotowe oświadczenia
- Osoba kontrolująca czas
- Papier i długopisy dla uczestników do przygotowania przemówień

To ćwiczenie to doskonała okazja dla twoich uczniów do praktykowania umiejętności komunikacyjnych, przemawiania publicznego, perswazji i współpracy.

Oto instrukcje dotyczące prowadzenia tego ćwiczenia:

Podziel swoją grupę na trzy grupy: Zwolennicy (Zgadzą się z oświadczeniem), Przeciwnicy (Nie zgadzają się z oświadczeniem) i Słuchacze. Grupy te powinny zostać utworzone przed poznaniem oświadczeń.

Trener lub nauczyciel wygłosi oświadczenie, które będzie poddawane debacie. Na przykład: "Każda osoba powinna praktykować styl życia Zero Waste."

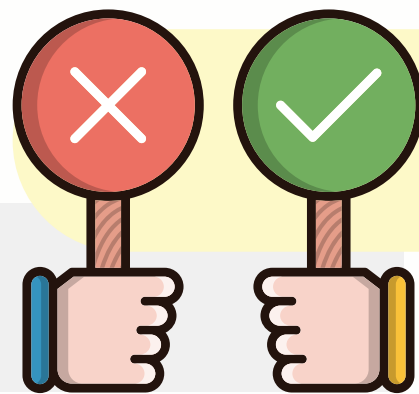
Uwaga: Oświadczenia mogą być wcześniej przygotowane przez nauczyciela i dopasowane do tematu, którym uczniowie się zajmują, lub nauczyciel może tworzyć oświadczenia razem z uczniami przed aktywnością, gdzie każdy uczeń zapisuje 1-2 oświadczenia na osobnych kartkach papieru. Następnie oświadczenia można zebrać w kapeluszu/misce i używać w grze.

W zależności od roli grupy, uczniowie muszą przygotować argument, który przekona słuchaczy do zgody z ich oświadczeniem.

Jeden uczestnik grupy Zwolenników otworzy debatę, witając publiczność i grupę Przeciwników. Wyjaśni stanowisko grupy i dlaczego je bronią. W ramach swojego przemówienia przedstawi argumenty grupy Zwolenników.

## Plan lekcji 2

### Główne działania



To nie powinno zająć więcej niż 4 minut.

Grupa Przeciwników będzie kontynuować debatę. Jedna osoba wygłosi stanowisko grupy Przeciwników wobec oświadczenia i celu debaty. Zakończą przemówienie przedstawieniem argumentów grupy Przeciwników. To również nie powinno trwać dłużej niż 4 minuty.

Po przemówieniach Słuchacze mogą zadać pytania obu grupom przez 2 minuty.

Debata będzie kontynuowana przez jeszcze dwie kolejne rundy, gdzie zespoły będą miały okazję bronić swojej strony oświadczenia w sposób opisany powyżej.

Na koniec debaty słuchacze zagłosują na zwycięską drużynę.

Nauczyciel powinien prowadzić i ułatwiać proces od początku do końca.

### **Uwaga:**

Uczestnicy mogą nie lubić grupy, do której zostali przydzieleni, ponieważ mogą mieć różne poglądy na oświadczenie i rolę grupy. Możesz wyjaśnić, że zasady są takie z powodu konkretnego celu i że nawet jeśli nie zgadzają się z rolą, powinni próbować znaleźć argumenty, które są na korzyść tej roli. To może pomóc uczniom zrozumieć, że istnieją dwie strony każdej historii i że nic nie jest ani dobre, ani złe, ani właściwe, ani niewłaściwe.

Dyskusje mogą być gorące, więc przed rozpoczęciem aktywności nauczyciel powinien wyjaśnić, że ważne jest rozmawianie z szacunkiem i korzystanie z faktów, a nie z osobistych uczuć. Ponadto, w trakcie dyskusji nauczyciel powinien aktywnie monitorować grupę i brać udział w dyskusji, aby prowadzić debatę. W razie potrzeby nauczyciel może również przerwać debatę.



# Plan lekcji 2

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia 4: Rola mediatora

#### Potrzebne materiały:

- Role i opisy sytuacji

To ćwiczenie ma na celu umożliwienie uczestnikom ćwiczenia umiejętności rozwiązywania konfliktów i mediacji poprzez odgrywanie ról w scenariuszach. Pomaga również uczestnikom rozwijać umiejętności komunikacji, perswazji i negocjacji. Przejęcie różnych ról i pracy nad sytuacjami konfliktowymi pozwala uczestnikom lepiej zrozumieć inne perspektywy i nauczyć się wspierać produktywną komunikację i rozwiązywanie problemów. Dodatkowo, opinie i sugestie reszty klasy oraz nauczyciela mogą pomóc uczestnikom poprawić umiejętności rozwiązywania konfliktów i zdobyć wgląd w własny styl komunikacji.

Aby przeprowadzić to ćwiczenie, będziesz musiał:

Podzielić klasę na grupy po trzy osoby, przypisując każdemu uczestnikowi rolę - mediatora, Osoby 1 i Osoby 2.

Dostarczyć każdej grupie opis sytuacji, którą będą odgrywać przed każdym scenariuszem. Możesz przygotować te opisy z wyprzedzeniem, lub możesz także tworzyć je razem z klasą.

Instrukcja dla każdej grupy to odgrywanie sytuacji przed klasą, przy czym każdy uczestnik reaguje zgodnie z rolą, którą otrzymał.

Zadaniem mediatora jest ułatwianie komunikacji między Osobą 1 a Osobą 2.

# Plan lekcji 2



## Główne działania

Po każdym odgrywaniu roli poproś klasę (nauczyciel może również brać udział) o udzielenie opinii i sugestii dotyczących sposobów, w jaki mediator może poprawić swoje umiejętności rozwiązywania problemów.

Aktywność powinna trwać około 60 minut.

### Uwaga:

- Upewnij się, że uczestnicy rozumieją swoje role/ scenariusz im przypisany.
- Daj jasne instrukcje dotyczące oczekiwań od każdej roli, zwłaszcza roli mediatora, która polega na efektywnym ułatwianiu komunikacji.
- Zachęć uczestników, aby pozostali wierni swoim rolom przez całą aktywność i aby komunikowali się autentycznie.
- Upewnij się, że udzielane opinie są konstruktywne i konkretne w odniesieniu do odgrywanego scenariusza.
- Zapewnij wystarczająco dużo czasu, aby uczestnicy mogli zastanowić się nad opiniami i poprawić swoje umiejętności komunikacyjne.
- Monitoruj dyskusje i upewnij się, że uczestnicy szanują się nawzajem i nie stosują osobistych ataków.
- Oferuj wsparcie i pomoc, jeśli któryś z uczestników ma trudności z zaangażowaniem się w aktywność lub efektywną komunikacją.
- Przypomnij uczestnikom, że ta aktywność to okazja do nauki i że błędy są częścią procesu nauki.
- Upewnij się, że proces analizy jest dokładny, a wszyscy uczestnicy mogą zastanowić się nad swoimi doświadczeniami i naukami.
- Podczas analizy podkreśl znaczenie efektywnej komunikacji w codziennym życiu, środowiskach zespołowych i rozwiązywaniu konfliktów.

# Plan lekcji 2



## Główne działania

Oto przykłady scenariuszy, które można wykorzystać:

### Jerzy i Anna

**Rola I Mediator:** Jerzy jest przeciwny swojej sąsiadce Annie, która mieszka na piętrze nad nim. Zgłosił się do centrum mediacyjnego, twierdząc, że Anna gra na pianinie głośno i późno w nocy. Anna powiedziała, że Jerzy ją obraził. Oboje zgodzili się odwiedzić centrum mediacyjne.

**Rola II Osoba 1:** Zgodziłeś się odwiedzić centrum mediacyjne, ponieważ chcesz rozwiązać konflikt ze swoim sąsiadem, Jerzym. Twierdzisz, że Jerzy cię obraża, stukając w twoją podłogę (jego sufit). Przez to przerywa twoją grę na pianinie, dlatego też niektóre z twoich wazonów są rozbite. Jesteś zła na niego, ponieważ nie szanuje twojego zawodu. Jesteś muzykiem i nauczycielem. Uważasz, że masz te same prawa zawodowe, co on. Proszę, nie dodawaj ani nie wprowadzaj nowych szczegółów do swojej roli.

# Plan lekcji 2



## Główne działania

**Rola III: Osoba 2** Jesteś zdenerwowany zachowaniem twojej sąsiadki Anny, która mieszka w mieszkaniu nad tobą. Codziennie rano musisz iść do pracy, dlatego musisz się wyspać. Ona gra swoją ulubioną muzykę głośno przez całą noc i zmusza cię do jej słuchania. Jesteś na nią zły. Uważasz, że kiedy stukasz w jej podłogę (twój sufit) kijem, wyrażasz swoje negatywne emocje dość jasno. Uważasz, że twój protest został zignorowany, ponieważ jej zachowanie się nie zmieniło. Skontaktowałeś się z centrum mediacji, aby umówić się na spotkanie. Chcesz odwiedzić centrum i rozwiązać ten konflikt. Możesz wybrać dowolny zawód. Proszę, nie dodawaj ani nie wprowadzaj nowych szczegółów do swojej roli.

## Jan i Maria

### Rola I: Mediator

Opis sprawy jest następujący: Jan i Maria zostali przydzieleni do współpracy nad projektem grupowym do zajęć z historii. Jednak mają trudności z dogadaniem się i efektywną współpracą. Jan uważa, że Maria nie wnosi wystarczającego wkładu w projekt i nie traktuje go poważnie. Maria uważa, że Jan jest zbyt despotyczny i kontrolujący oraz nie jest skłonny słuchać jej pomysłów.

**Rola II: Osoba 1** Jesteś Janem i jesteś zirytowany Marią, ponieważ uważasz, że robisz całą pracę nad projektem. Uważasz, że ona nie traktuje go poważnie i nie wnosi wystarczającego wkładu. Myślisz, że nie słucha twoich pomysłów i nie jest skłonna do kompromisu. Proszę, nie dodawaj ani nie wprowadzaj żadnych dodatkowych lub nowych szczegółów do swojej roli.

## Plan lekcji 2

### Główne działania



**Rola III: Osoba 2** Jesteś Marią i uważasz, że Jan jest zbyt despotyczny i kontrolujący. Uważasz, że nie jest skłonny słuchać twoich pomysłów i nie jest gotów do kompromisu. Uważasz, że traktuje projekt zbyt poważnie i nie pozostawia miejsca na zabawę ani kreatywność. Wierzysz, że wnosisz wystarczający wkład w projekt, a Jan nie docenia twojego wkładu. Proszę, nie dodawaj ani nie wprowadzaj żadnych dodatkowych ani nowych szczegółów do swojej roli.

### Paul i Mike

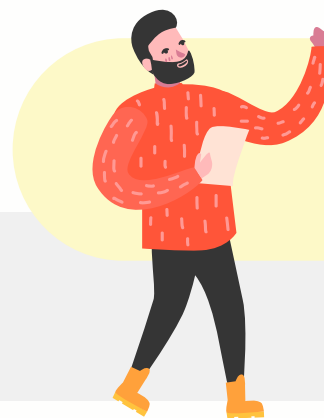
**Rola I: Mediator** Opis sprawy jest następujący: John i Mike pracują razem w małej firmie, a Paul oskarża Mike'a o kradzież jego pomysłów i przedstawianie ich jako swoich przed szefem. Oboje zgodzili się spotkać z pośrednikiem, aby rozwiązać ten konflikt.

**Rola II: Osoba 1** Pracujesz w tej samej firmie co Mike i uważasz, że on kradnie twoje pomysły, i przypisuje sobie ich autorstwo. Jesteś z nim zirytowany i uważasz, że nie dostajesz zasłużonego uznania za swoją pracę. Chcesz rozwiązać ten problem, ale jednocześnie chcesz zagwarantować, że dostaniesz należne ci uznanie za swoją pracę.

**Rola III: Osoba 2** Pracujesz w tej samej firmie co Paul i usłyszałeś, że oskarża on ciebie o kradzież jego pomysłów. Uważasz, że to nieprawda i chcesz oczyścić swoje imię. Uważasz, że stanowisko Paula jest nieuzasadnione i nie daje ci szansy na wytłumaczenie. Chcesz rozwiązać ten konflikt, ale także chcesz upewnić się, że nie jesteś fałszywie oskarżany.

# Plan lekcji 2

## Główne działania



Poniżej są podane **przykłady**, które można wykorzystać do poprowadzenia mediacji:

- Spór między dwoma współlokatorami dotyczący czystości i podziału obowiązków domowych.
- Nieporozumienie między dwoma współpracownikami dotyczące podziału projektu.
- Konflikt między dwoma przyjaciółmi z powodu uszkodzenia pożyczonego przedmiotu.
- Spór między dwoma sąsiadami dotyczący granic nieruchomości.
- Konflikt między nauczycielem a uczniem z powodu oceny.
- Rola II: Osoba 1 - Pracownik, który jest zdenerwowany na swojego współpracownika za przywłaszczenie sobie jego pracy.
- Przyjaciel, który jest zdenerwowany, że jego przyjaciel zawsze odwołuje plany w ostatniej chwili.
- Sąsiad, który jest zdenerwowany, że pies sąsiada ciągle głośno szczeka.
- Uczeń, który jest zdenerwowany nauczycielem za niską ocenę.
- Współlokator, który nie rozumie, dlaczego drugi współlokator jest zły na jego poziom hałasu.
- Współpracownik, który jest zdenerwowany, że jego kolega nie dzieli się obciążeniem pracą.
- Przyjaciel, który zawsze odwołuje plany w ostatniej chwili, ponieważ jest zajęty pracą.
- Sąsiad, który jest zdenerwowany, że gałęzie drzewa sąsiada zachodzą na jego nieruchomość.
- Nauczyciel, który uważa, że jego ocenianie jest sprawiedliwe, ale uczeń się nie zgadza.

# Plan lekcji 2

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia: "Gorące krzesło"

#### Potrzebne materiały:

- Jedno krzesło na uczestnika
- Przestrzeń do pokazania prezentacji TED Talk

Ćwiczenie "Gorące krzesło" ma na celu dostarczenie członkom zespołu okazji do udzielania i otrzymywania konstruktywnej informacji zwrotnej w bezpiecznym i wspierającym środowisku. Ćwiczenie pomaga członkom zespołu nauczyć się efektywnej komunikacji, udzielania praktycznej i trafnej informacji zwrotnej oraz budowania zaufania i szacunku między członkami zespołu. Dzięki dzieleniu się informacjami zwrotnymi, członkowie zespołu mogą zidentyfikować obszary do poprawy, celebrować swoje mocne strony i pracować nad wspólnymi celami.

Rozpocznij krótką dyskusję z grupą na temat tego, czym jest informacja zwrotna, dlaczego jest ważna oraz jakie są zasady konstruktywnej informacji zwrotnej. (Więcej materiałów na ten temat można znaleźć w sekcji "Zainspiruj się")

Ustaw krąg z krzesel i umieść jedno krzesło w środku kręgu. To krzesło będzie nazywane "gorącym krzesłem".

Teraz nadszedł czas na praktykę udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej. Wyjaśnij, że każdy członek zespołu będzie miał okazję usiąść na gorącym krześle i otrzymać informacje zwrotne od grupy.

# Plan lekcji 2



## Główne działania

Kiedy członek zespołu siedzi na gorącym krześle, powinien określić, w jakiej dziedzinie konkretnie chciałby otrzymać informację zwrotną, na przykład na temat swojego występu, roli w zespole lub osiągniętych wyników.

Pozostali członkowie zespołu powinni udzielić informacji zwrotnej, pamiętając o zasadach konstruktywnej informacji zwrotnej, które zostały wcześniej omówione.

Ustal ograniczenie czasowe dla wizyty każdego członka zespołu na gorącym krześle, aby zapewnić, że aktywność będzie przebiegać sprawnie.

Podczas siedzenia na gorącym krześle, członek zespołu powinien powstrzymać się od reagowania na indywidualne komentarze. Jednak możesz dać im czas na reakcje i pytania po zakończeniu rundy informacji zwrotnych i przed przejściem do następnego członka zespołu.

Zachęć wszystkich do zabawy i konstruktywności podczas tej aktywności.

Pamiętaj, aby również przeprowadzić ewaluację z grupą po zakończeniu aktywności, omawiając to, czego się nauczyli i jak mogą zastosować otrzymane informacje zwrotne w swojej pracy.

### **Uwaga:**

Możliwe jest dostosowanie tej aktywności poprzez udzielanie informacji zwrotnej nie na temat osoby siedzącej na gorącym krześle, ale dostarczenie uczestnikom fikcyjnej postaci, jeśli ta aktywność mogłaby być zbyt delikatna dla twojej grupy.



# Lekcja 2

Zainspiruj się!



RiseVision: “Komunikacja w klasie: Dlaczego to ma znaczenie i jak ją poprawić”

<https://www.risevision.com/blog/classroom-communication-why-it-matters-and-how-to-improve-it>

Ted Talk : “10 sposobów na lepszą komunikację”

[https://www.ted.com/talks/celeste\\_headlee\\_10\\_ways\\_to\\_have\\_a\\_better\\_conversation](https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation)

Jak udzielać opinii rówieśnikom?

<https://www.edutopia.org/article/teaching-students-give-peer-feedback>

Forbe: “Sztuka konstruktywnej krytyki”

<https://www.forbes.com/sites/forbesbusinesscouncil/2023/02/09/the-art-of-delivering-constructive-feedback/?sh=6ef8362f77a3>

# Lekcja 2

## Utrwalenie wiedzy



Aby wzmocnić zrozumienie poznanych treści, poproś uczniów o odpowiedź na następujące pytania:

- Jak zazwyczaj reagujesz na konflikty w życiu codziennym? Jak można by reagować lepiej?
- Jakich nowych strategii nauczyliście się w trakcie tej jednostki? Które z nich chcielibyście wypróbować w życiu codziennym?
- Nad czym warto jeszcze popracować i co mogłoby wam w tym pomóc?
- Jakie strategie chcielibyście stosować w życiu codziennym i w jakich sytuacjach?
- Jaki jest wasz główny wniosek z tej jednostki?

Prowadź dyskusję, dostosowując ją do aktywności i dynamiki grupy. Zachęć uczestników do dzielenia się swoimi doświadczeniami i pomysłami na to, jak lepiej radzić sobie z konfliktami oraz jakie strategie chcieliby wdrożyć w praktyce. Możesz także zachęcić ich do dzielenia się konkretnymi przykładami sytuacji konfliktowych i sposobów ich rozwiązywania.

# Lekcja 3



## Kieruj się sercem

### Słowa kluczowe:

Liderstwo, style przywództwa, rozwiązywanie problemów, pewność siebie i samoocena

**W zespole** istnieją różne role, które każdy członek pełni, i każda z tych pozycji jest równie ważna. Zespół działa najlepiej, gdy każdy członek ma jasno określone obowiązki, a każda rola potrzebna do osiągnięcia celu zespołu jest skutecznie realizowana.

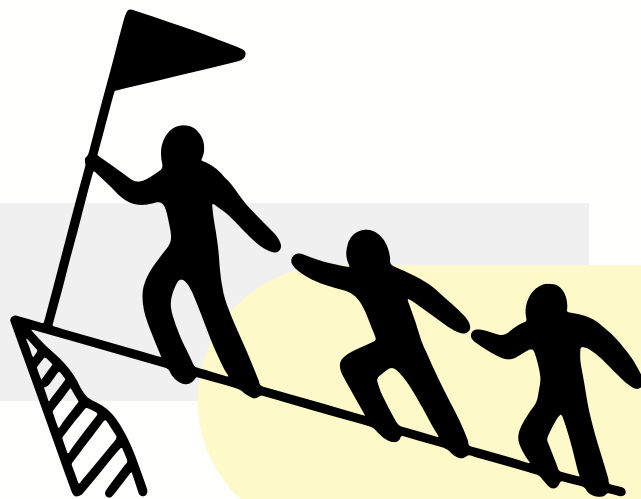
Jedną z najbardziej rozpoznawalnych ról w zespole jest rola lidera. Bycie liderem wiąże się z określonymi obowiązkami i cechami, o których dalej będziemy rozmawiać. Liderstwo często jest kojarzone z korzyściami, dyscypliną, sukcesem i władzą. Jednak prawdziwą miarą udanego lidera jest szczęśliwy, zdrowy i zmotywowany zespół. Warto zaznaczyć, że lider jest również członkiem zespołu.

**Liderstwo** to złożone i wieloaspektowe pojęcie, badane i dyskutowane przez naukowców i praktyków przez dziesięciolecia. W swojej istocie liderstwo obejmuje proces wpływania i kierowania innymi w kierunku wspólnej wizji lub celu. Często uważa się je za kluczowy czynnik sukcesu społeczności, ponieważ skuteczni liderzy potrafią inspirować i motywować pracowników do osiągnięcia ich pełnego potencjału oraz pracy na rzecz celów organizacji.

**Kurt Lewin** opracował jedną z najwcześniejszych i najbardziej wpływowych teorii liderstwa w latach 30. Lewin zidentyfikował trzy odrębne style liderstwa w swoim modelu: autokratyczny, demokratyczny i liberalny. Liderzy autokratyczni często podejmują decyzje bez udziału członków zespołu.

# Lekcja 3

Kieruj się sercem



Koncentrują się oni na kontroli, podczas gdy liderzy demokratyczni poszukują wkładu od członków swojego zespołu i priorytetowo traktują współpracę i uczestnictwo. Liderzy liberalni są bardziej bezkompromisowi i dostarczają członkom swojego zespołu niewiele wskazówek i wytycznych.

Od tamtej pory, po modelu Lewina, opracowano wiele innych teorii i podejść do przywództwa, w tym przywództwo sytuacyjne, przywództwo transformacyjne i przywództwo służebne. Przywództwo sytuacyjne sugeruje, że najskuteczniejszy styl przywództwa zależy od konkretnej sytuacji i wymaga dostosowania podejścia liderów. Przywództwo transformacyjne skupia się na inspirowaniu i motywowaniu członków zespołu do pracy nad wspólną wizją, podczas gdy przywództwo służebne podkreśla znaczenie stawiania potrzeb innych na pierwszym miejscu i służenia większemu dobru.

**W ostatnich latach** zwiększyło się zainteresowanie badaniami nad przywództwem włączającym, które dąży do stworzenia bardziej zróżnicowanego i włączającego miejsca pracy, wartościując i wykorzystując unikalne perspektywy i wkłady wszystkich członków zespołu. Dodatkowo coraz bardziej docenia się znaczenie przywództwa etycznego, które obejmuje kierowanie zgodnie z uczciwością, przejrzystością i zobowiązaniem do zasad etycznych.

**Ogólnie rzecz biorąc**, badania nad przywództwem nadal ewoluują i rozszerzają się, gdy badacze i praktycy starają się lepiej zrozumieć złożoną i dynamiczną naturę tego ważnego pojęcia.

# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji

Działania przedstawione w tej jednostce można wykorzystać do eksploracji przywództwa z różnych perspektyw, zrozumienia stylów przywództwa studentów oraz rozwijania ich umiejętności przywódczych. Ćwiczenia te opierają się na badaniach i pomogą nie tylko zwiększyć samoświadomość uczniów, ale także wyposażyć ich w zdolność do współpracy z innymi, w tym z innymi uczniami, klientami, kolegami czy członkami zespołu.



# Plan lekcji 3



## Główne działania

### Nazwa ćwiczenia 1: "Jaki jest twój styl przywództwa?"

#### Materiały potrzebne:

- Laptop lub smartphone dla każdego uczestnika z dostępem do internetu

Ćwiczenie "Jaki jest twój styl przywództwa?" ma na celu pomóc osobom zidentyfikować swój unikalny styl przywództwa poprzez test inwentarza przywództwa. Poprzez zrozumienie swojego stylu przywództwa uczestnicy mogą dowiedzieć się o swoich mocnych i słabych stronach oraz rozwijać swoje umiejętności przywódcze, aby lepiej wspierać swoje zespoły. Ćwiczenie zachęca również uczestników do zrozumienia i refleksji nad różnymi stylami przywództwa oraz ich wpływem na wyniki zespołu, co promuje głębsze zrozumienie efektywnego przywództwa.

#### Instrukcje:

Rozpocznij od wprowadzenia pojęcia stylów przywództwa i ich wpływu na wyniki pracy zespołu. Wyjaśnij, że każdy styl przywództwa ma swoje mocne i słabe strony. (Więcej informacji znajdziesz w sekcji "Zainspiruj się" w tej jednostce).

Udostępnij uczestnikom link do testu przywództwa, którym mogą skorzystać, aby zidentyfikować swój styl przywództwa. Możesz użyć quizu, takiego jak "Quiz Stylu Przywództwa: 12 Sprytnych Pytań do Zidentyfikowania Swojego Stylu" dostępnego na stronie usc.edu.

Poinstruuuj uczestników, aby wzięli udział w teście indywidualnie. Daj im wystarczająco dużo czasu na dokładne przeczytanie i odpowiedź na każde pytanie.

# Plan lekcji 3

## Główne działania



Po zakończeniu testu, zbierz wyniki i podziel uczestników na grupy na podstawie ich stylu przywództwa.

Zachęć uczestników do podzielenia się wynikami ze swoją małą grupą i omówienia mocnych i słabych stron swojego stylu przywództwa.

Po zakończeniu debaty w małych grupach, poproś każdą grupę o przedstawienie swojego stylu przywództwa reszcie uczestników. Każda grupa powinna przedstawić styl przywództwa, który reprezentuje.

Po prezentacjach poprowadź dyskusję grupową na temat różnych stylów przywództwa, ich zalet i wad oraz wpływu na wyniki zespołu.

Zachęć uczestników do refleksji nad swoim stylem przywództwa i zastanowienia się, jak mogą wykorzystać swoje mocne strony i rozwiązać swoje słabości, aby stać się lepszymi liderami.

Zakończ aktywność, podsumowując wagę rozumienia swojego stylu przywództwa i jak można go wykorzystać, aby lepiej wspierać zespół.

# Plan lekcji 3



## Główne działania

**Nazwa drugiego ćwiczenia: "Co zrobić?"**

**Materiały potrzebne: brak**

Celem tej aktywności jest pomoc uczniom w rozwijaniu umiejętności przywództwa i komunikacji poprzez praktykowanie różnych stylów przywództwa i strategii komunikacji w oparciu o scenariusze. Aktywność ma również na celu promowanie myślenia krytycznego i refleksji, zachęcając studentów do analizy różnych podejść oraz do zastanowienia się, co zadziałało, a co nie. Ponadto aktywność pomaga studentom zrozumieć, jakie cechy i umiejętności są wymagane, aby być efektywnym liderem w różnych sytuacjach.

## Instrukcje:

1. Podziel klasę na grupy po 4 osoby.
2. Każda grupa będzie przygotowywać krótką scenkę teatralną.
3. Każda grupa wybierze jednego ochotnika, który zagra rolę "pracownika", który wpadł w kłopoty, na przykład opuścił zebrania, spóźnił się do pracy, nie dotrzymywał terminów, itp. Możesz wcześniej przygotować scenariusze lub stworzyć je razem z uczestnikami.



# Plan lekcji 3

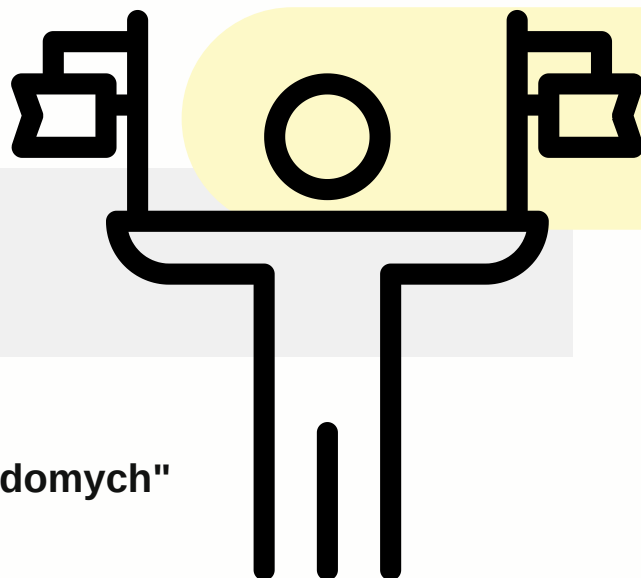


## Główne działania

4. Wyjaśnij pozostałym trzem członkom grupy wybrany scenariusz i przypisz każdemu inny styl przywództwa i strategię komunikacji do zaprezentowania z "pracownikiem". Style te mogą obejmować przywództwo autokratyczne, demokratyczne lub liberalne, lub inne typy, które zostały omówione w poprzednim ćwiczeniu.
5. Po przypisaniu ról pozwól grupie czas na przygotowanie się do swojej prezentacji. Zachęć ich do przemyślenia, w jaki sposób podejną do sytuacji i jak będą komunikować się z "pracownikiem".
6. Gdy grupa będzie gotowa, pozwól każdej grupie zaprezentować swoje podejście wobec "pracownika". Pozostali uczniowie powinni obserwować i robić notatki na temat różnych podejść.
7. Po każdej prezentacji poproś całą grupę o refleksję na temat różnych stylów przywództwa i strategii komunikacji użytych w danej sytuacji. Zachęć ich do omówienia, co zadziałało, a co nie, oraz do rozważenia mocnych i słabych stron każdego podejścia.
8. Na koniec prowadź krótką dyskusję na temat tego, co "idealny" lider zrobiłby w tej sytuacji i zachęć uczniów do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami i pomysłami.

# Plan lekcji 3

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia 3: "Przewodnik niewidomych"

#### Materiały potrzebne:

- Chusty zawiązane na oczy
- Przestronne, bezpieczne otoczenie

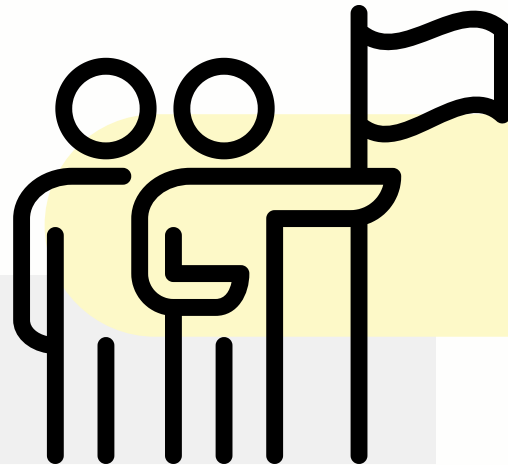
Celem aktywności "Przewodnik niewidomych" jest rozwijanie umiejętności przywództwa i budowania zaufania w kontekście pracy zespołowej. Uczestnicy będą ćwiczyć prowadzenie i bycie prowadzonym przez partnera przy zawiązanych oczach. Ta aktywność pomoże uczestnikom zrozumieć znaczenie jasnej komunikacji i zaufania w udanej pracy zespołowej. Może również pomóc w budowaniu relacji między uczestnikami i poprawie ich zdolności do efektywnej współpracy.

Aktywność zaleca się przeprowadzać na terenach z bezpośrednim dostępem do otwartych, ale zabezpieczonych przestrzeni, takich jak boiska sportowe czy ogrody. Otwarte przestrzenie muszą być odizolowane, bez ruchu drogowego ani innych zewnętrznych zagrożeń. Aktywność można również przeprowadzić wewnątrz pomieszczenia, ale konieczne jest posiadanie przestronnej przestrzeni z minimalnymi przeszkodami.

Oto instrukcje do przeprowadzenia aktywności "Przewodnik niewidomych":

1. Podziel grupę na pary.
2. Wyjaśnij uczestnikom, że ich zadaniem jest przyjemny spacer w parach. Jednakże jedna osoba w każdej parze zostanie zaopatrzona w chustę zawiązaną na oczach.

# Plan lekcji 3



## Główne działania

3. Partner, który widzi, będzie odpowiedzialny za prowadzenie partnera z zawiązanymi oczami podczas spaceru. Mogą wybrać, czy chcą trzymać się za ręce, używać innych części ciała do prowadzenia lub udzielać wskazówek werbalnych.

4. Pary mogą zdecydować o swoim celu i trasie, ale muszą pozostać w wyznaczonym obszarze i wrócić na punkt wyjścia w określonym czasie (zazwyczaj 10-15 minut to wystarczająco).

5. Po upływie czasu, partnerzy zamieniają się rolami, przy czym partner widzący otrzymuje chustę na oczy, a drugi partner teraz udziela wskazówek.

**Uwaga:** Zwróć szczególną uwagę na kwestie bezpieczeństwa w tej aktywności. Upewnij się, że wszyscy uczestnicy wiedzą, że mają obowiązek bezpiecznego prowadzenia "niewidomej osoby" przez podróż!

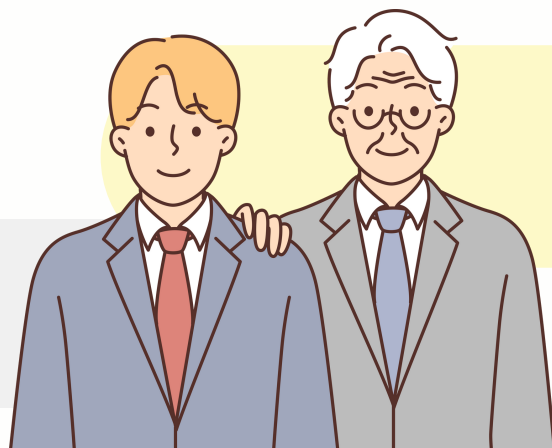
Podczas sesji podsumowującej zachęcaj uczestników do refleksji nad swoimi doświadczeniami. Zadawaj pytania takie jak:

- Jakie to było uczucie mieć zawiązane oczy? Jak było prowadzić kogoś innego?
- Jak komunikowaliście się z partnerem? Co działało dobrze? Co nie?
- Jak budowaliście zaufanie z partnerem?
- Jak się czuliście, gdy musieliście zamienić się rolami?

Podczas omawiania podkreśl, że umiejętności przywództwa i budowy zaufania są kluczowe w pracy zespołowej i udanej komunikacji.

# Lekcja 3

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia 4: "Kogo podziwiasz i dlaczego?"

#### Materiały potrzebne:

- Wydruk formularza: Microsoft Word - [Microsoft Word - Who Do You Admire.docx \(teentruth.net\)](#).
- długopisy do pisania

Aktywność "Kogo podziwiasz i dlaczego?" ma na celu zachęcić uczniów do zastanowienia się nad wzorcami przywództwa i zidentyfikowania cech, które podziwiają u nich i które chcieliby rozwijać u siebie. Poprzez wypełnienie formularza i refleksję nad swoimi odpowiedziami, uczniowie mogą lepiej zrozumieć swoje wartości i cele, rozwijać umiejętności myślenia krytycznego oraz podnosić samoświadomość. Ta aktywność może pomóc studentom stać się lepszymi liderami i członkami zespołu, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Oto instrukcje do przeprowadzenia aktywności "Kogo podziwiasz i dlaczego?":

1. Wprowadź aktywność: Wyjaśnij uczniom, że będą przyglądać się wzorcom przywództwa i cechom, które podziwiają u tych wzorców i które chcieliby rozwijać u siebie.
2. Udostępnij formularz: Przekaż każdemu studentowi kopię formularza "Kogo Podziwiasz?", albo w formie wydruku, albo cyfrowej: Microsoft Word - Who Do You Admire.docx (teentruth.net).

# Lekcja 3

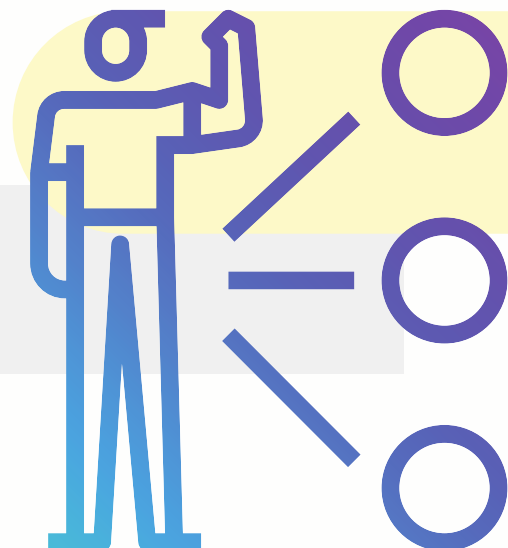
## Główne działania



3. Poproś uczniów, aby poświęcili chwilę na pomyślenie o liderach, których podziwiają, zarówno w swoim życiu osobistym, jak i zawodowym. Następnie powinni wypełnić formularz, wpisując imię osoby, którą podziwiają, oraz konkretne cechy, które u niej podziwiają.
4. Po wypełnieniu formularza, zachęć uczniów do refleksji nad swoimi odpowiedziami. Zapytaj ich, jak mogą rozwijać te cechy u siebie i jakie działania mogą podjąć w tym celu.
5. Jeśli czas pozwala, możesz zaprosić uczniów do podzielenia się swoimi odpowiedziami z klasą. To może zachęcić do dyskusji i uczenia się od siebie nawzajem.
6. Zakończ aktywność i zachęć uczniów do kontynuowania refleksji nad swoimi wzorcami i cechami, które podziwiają u nich.

# Lekcja 3

## Główne działania



### Nazwa ćwiczenia 5: "Wystąp!"

#### Materiały potrzebne:

- Rekwizyty do przedstawienia, jeśli są potrzebne (nieobowiązkowe)

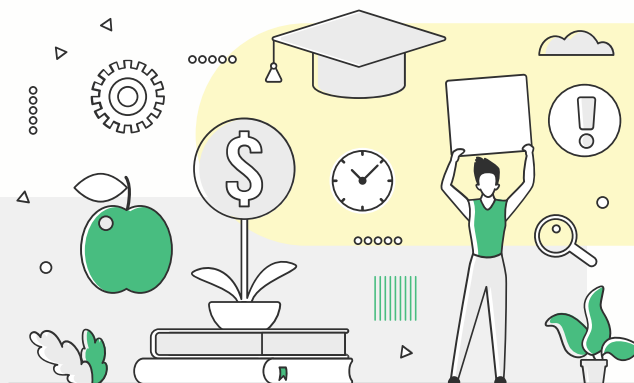
Celem aktywności improwizacyjnej "Wystąp!" jest zachęcenie do zwiększenia więzi w zespole oraz rozwijanie umiejętności komunikacji, samoświadomości, pewności siebie i kreatywności uczestników. Aktywność ma na celu pomóc uczestnikom słuchać, uważać, myśleć kreatywnie i pracować razem jako zespół, improwizując i wystawiając krótkie przedstawienia teatralne na podstawie sugestii od publiczności. Natura zabawy i angażujący charakter tej aktywności może również pomóc uczestnikom poczuć się bardziej komfortowo wobec siebie nawzajem, co sprzyja więzi zespołowej i budowaniu silniejszych relacji. Improwizacja może być zabawnym i angażującym sposobem na poprawę umiejętności komunikacji i więzi w zespole. Ta aktywność pomoże uczestnikom rozwijać samoświadomość, pewność siebie i kreatywność.

Oto instrukcje, jak przeprowadzić aktywność improwizacyjną "Wystąp!":

1. Podziel grupę na dwie części: publiczność i wykonawców.
2. Poproś członków publiczności o wymyślenie różnych sugestii dotyczących miejsca, zawodu i scenariusza (np. kawiarnia, policjant i zakup pączka). Zachęć ich do tworzenia zabawnych i kreatywnych pomysłów.

# Lekcja 3

## Główne działania



3. Po zebraniu sugestii poproś wykonawców o wyjście do przodu.
4. Określ miejsce, zawód i scenariusz, które wykonawcy wykorzystają do improwizacji i wystawienia przedstawienia teatralnego.
5. Wykonawcy powinni poświęcić kilka minut na omówienie i zaplanowanie swojego występu.
6. Gdy wykonawcy są gotowi, powinni rozpocząć swoją improwizowaną scenę na podstawie dostarczonych sugestii.
7. Zachęć publiczność do kibicowania i oklaskiwania wykonawców po ich występie.
8. Po występie zamień role publiczności i wykonawców i powtórz aktywność z nowymi sugestiami.
9. W trakcie omawiania zalecamy pytanie uczestników, czy chcieliby podzielić się tym, czego właśnie doświadczyli. W zależności od odpowiedzi, prowadź dyskusję w kierunku, który jest ważny dla uczniów.

# Lekcja 3

Zainspiruj się!



Indeed: "Style przywództwa"

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/10-common-leadership-styles>

Study.com: "Lekcja przywództwa dla dzieci"

<https://study.com/academy/lesson/leadership-lesson-for-kids-definition-styles.html>

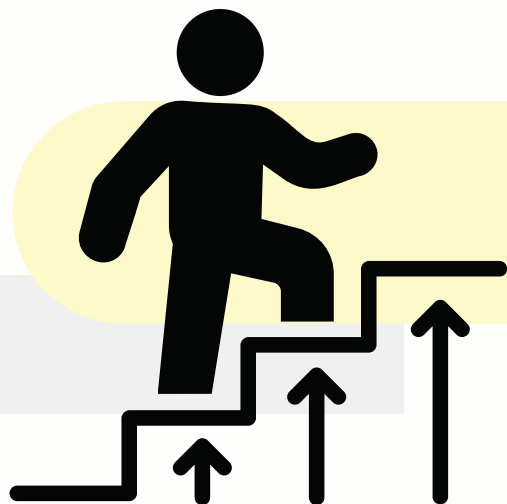
Harward Bussiness Review: "Badania: Jak doświadczenie przywództwa wpływa na uczniów"

<https://hbr.org/2017/02/research-how-leadership-experience-affects-students>



# Lekcja 3

## Utrwalenie wiedzy



Aby ocenić wiedzę zdobytą w tej jednostce i zakończyć temat przywództwa, sugerujemy przeprowadzenie sesji informacji zwrotnej między uczniami.

Celem tej aktywności jest zidentyfikowanie indywidualnych mocnych stron i obszarów do poprawy w zespole oraz praktykowanie umiejętności przywódczych.

Aby rozpocząć, poproś grupę o podzielenie się na pary. Przekaż swoim uczniom poniższe pytania i poproś ich, aby dokończyli zdania, opierając się na swojej wiedzy i doświadczeniach z partnerem do dyskusji.

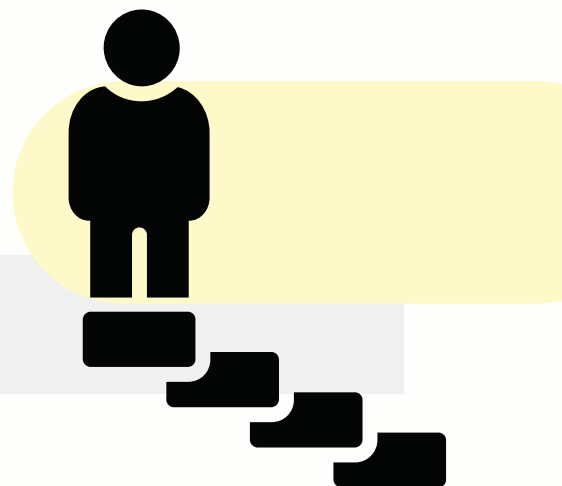
Pytania:

- Podziwiam cię/kiedy...
- Doceniam cię/kiedy...
- Moim zdaniem, nadal musisz pracować nad...
- Wydaje się, że masz trudności z...
- Myślę, że...

Zachęć swoich uczniów do bycia szczerymi i konstruktywnymi w swojej opinii. Przypomnij im o znaczeniu udzielania i przyjmowania konstruktywnego feedbacku, który skupia się na rozwoju i doskonaleniu się.

# Lekcja 3

## Utrwalenie wiedzy



Po sesji wzajemnej oceny, zachęć swoich uczniów do refleksji nad otrzymanymi informacjami zwrotnymi i oceny, który z tych feedbacków jest wartościowy i rezonuje z ich osobistym rozwojem.

Jako drugą część tej aktywności, dostarcz im podobne pytania, aby ocenili samych siebie:

Pytania:

- Myślę, że jestem dobry w...
- Mój zespół korzysta z tego, że...
- Nadal muszę pracować nad...
- Mam trudności z...
- Myślę, że jestem...

To ćwiczenie pomoże nie tylko uczestnikom zrozumieć siebie lepiej i rozwijać się w nowych kierunkach, ale także stanie się lepszymi członkami zespołu, koncentrując się na indywidualnych mocnych stronach i obszarach do poprawy, zarówno na poziomie indywidualnym, jak i zespołowym.

## Ocena wiedzy z modułu:

---

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScYscMyF2YppcCI7LyvTkmMDRk2Cn5wKpfBuX2LDZ4lCdaKEg/viewform>

# Moduł 6

## PRACA ZESPOŁOWA I ZARZĄDZANIE KONFLIKTAMI

### Podsumowanie modułu

Celem tego modułu jest pomoc w prowadzeniu aktywności z uczniami, które poprawią ich zdolność do pracy indywidualnej i w zespole. Ponadto ma on pomóc im rozwijać umiejętności rozwiązywania konfliktów, gdy się pojawiają.

Mamy również nadzieję, że treść ta pomoże uczniom stać się bardziej świadomymi swojego zachowania i emocji oraz dostarczy im metod zarządzania stresem w celu poprawy ogólnego samopoczucia.

### O autorce

#### Ieva Fridmane, Słowacja

Jestem pasjonatką pracy z młodzieżą i trenerką, która kocha swoją pracę, z międzynarodowym doświadczeniem w edukacji - zarówno formalnej, jak i pozaszkolnej. Zakres mojej pracy jest szeroki, ale głównie skupiam się na budowaniu zespołu, rozwoju osobistym, mentalności rozwoju, samoświadomości i przywództwie dla pracowników młodzieżowych, edukatorów, nastolatków i młodych dorosłych. Kolejną moją pasją jest tworzenie materiałów edukacyjnych i projektowanie metodologii szkoleń.



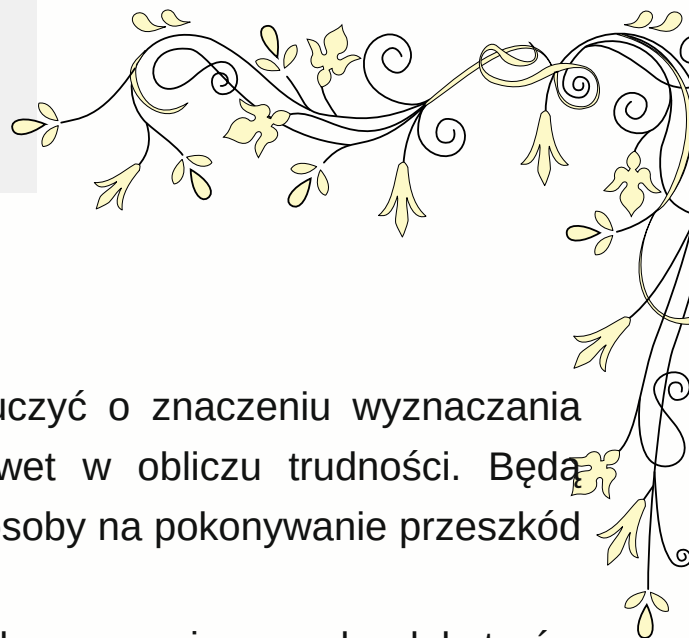
# Moduł 7

## WYZNACZANIE CELÓW I WYTRWAŁOŚĆ



W naszym dynamicznym świecie zrozumienie swojego celu i ciągłe dążenie do jego osiągnięcia są niezwykle ważne. Ustalanie celów nie polega tylko na wytyczeniu kursu na przyszłość; chodzi o wprowadzenie mentalności determinacji i wytrwałości. Ten moduł został starannie opracowany, aby wyposażyć uczniów w techniki efektywnego ustalania celów i umocnić ich mentalnie, aby wytrwali w dążeniu do swoich celów. Razem zgłębimy aspekty celów S.M.A.R.T., psychologię wytrwałości oraz sztukę pokonywania przeszkód.

## Wstęp do modułu



Szanowni Nauczyciele,

W tym module wasi uczniowie będą się uczyć o znaczeniu wyznaczania celów i sposobach trwania przy nich nawet w obliczu trudności. Będą odkrywać swój własny potencjał i znajdą sposoby na pokonywanie przeszkód na drodze do sukcesu.

Ten moduł, jak każdy inny, powstał pod opieką zaangażowanych edukatorów takich jak wy, których celem jest wspieranie wzrostu i dobrobytu swoich uczniów.

Rozumiejąc, że każda klasa to swego rodzaju mikrokosmos, z własnymi wyzwaniami i mocnymi stronami, zaprojektowaliśmy ten moduł, aby był jak najbardziej elastyczny. Ćwiczenia, dyskusje i działania zostały stworzone tak, aby sprostać zróżnicowanym potrzebom, wiekowi i dynamice waszych uczniów. Aby dodatkowo pomóc, każdy segment zawiera liczne dodatkowe szczegóły, które zaspokoją tych, którzy chcą zgłębić bardziej niuansy związane z wyznaczaniem celów i wytrwałością.

Rozwijanie tych kompetencji niewątpliwie przyczyni się do stworzenia fundamentów jednej z najbardziej wartościowych postaw - postawy przyszłego przedsiębiorcy.

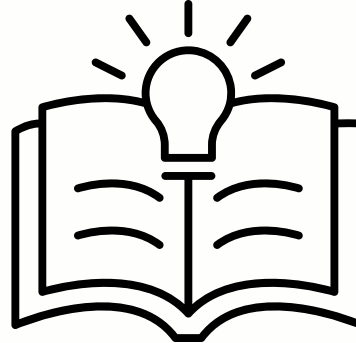
Wasza kluczowa rola jako nauczycieli w tym zadaniu jest nieoceniona. Atmosfera zaufania i zrozumienia, którą tworzycie, to kolebka, w której te umiejętności będą się rozwijać. Kiedy wasi uczniowie wyruszają w tę podróż odkrywania siebie i determinacji, wasze wsparcie oświeca ich ścieżkę, pomagając im nie tylko w wyznaczaniu celów, ale również w wytrwałym dążeniu do nich we wszystkich dziedzinach życia.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

## Efekty kształcenia



Do końca tego modułu uczniowie powinni być w stanie:

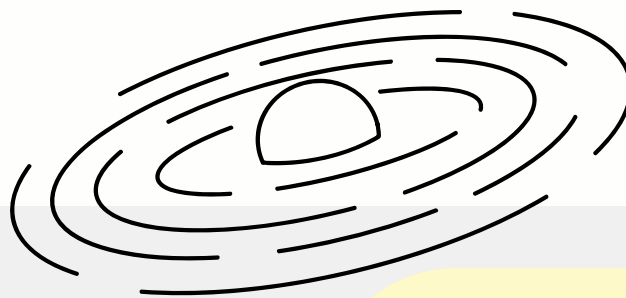
- Rozumieć pojęcie wyznaczania celów i jego znaczenie w osiągnięciu sukcesu.
- Rozwijać własne cele SMART (Konkretne, Mierzalne, Osiągalne, Relewantne i Terminowe), aby osiągnąć pożądane rezultaty.
- Rozpocząć naukę, jak dzielić swoje cele na zarządzane zadania i tworzyć plany działania w kierunku ich osiągnięcia.
- Eksplorować różne strategie utrzymania koncentracji, motywacji i wytrwałości, nawet w obliczu niepowodzeń i przeszkód.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

# Lekcja 1



## Jesteś Wszechświatem

Słowa kluczowe:

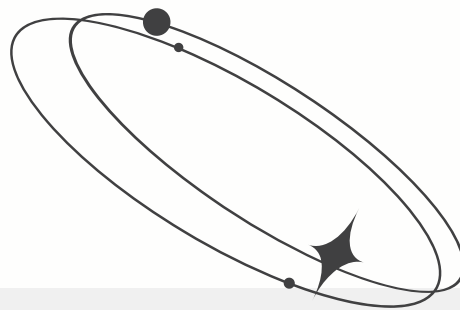
Talent, cele, rekord,  
potencjał

Zanim rozpoczniesz, oto kilka pojęć, z którymi możesz chcieć się zapoznać, aby poczuć się przygotowanym do tej jednostki i kolejnej:

**Teoria wyznaczania celów:** Ta teoria sugeruje, że jednostki są motywowane dążeniem do określonych celów. To, co ją czyni zastosowalną, to to, że kładzie szczególny nacisk na moc ambitnych celów - celów, które są Konkretne, Mierzalne, Osiągalne, Relewantne i Terminowe (S.M.A.R.T). Jako nauczyciel nastolatków, posiadasz unikalną zdolność wykorzystania tej teorii w transformacyjny sposób. Możesz prowadzić ich w tworzeniu nie tylko jakichkolwiek celów, ale głęboko znaczących i w pełni osiągalnych. Ponadto możesz uppełnomocnić ich do dekonstrukcji tych aspiracyjnych celów na zarządzalne, małe kroki. Twój wpływ w tej fazie rozwoju jest bezcenny, a umiejętności, które przekazujesz, wyposażą ich do wyzwań i możliwości, które przed nimi stoją.

**Teoria wytrwałości:** Ta teoria proponuje, że sukces opiera się nie tylko na talencie czy inteligencji, ale także na wytrwałości i pasji. Nauczyciele mogą wykorzystać tę teorię, aby pomóc uczniom zrozumieć znaczenie rozwoju postawy nastawionej na rozwój (growth mindset) i nie poddawania się w obliczu trudności. Pomagając im zrozumieć głęboką wartość wytrwałości, nie uczysz ich tylko teorii - wyposażasz ich w odporność, która posłuży im we wszystkich przedsięwzięciach, które podejmą.

# Lekcja 1



## Jesteś Wszechświatem

### Słowa kluczowe:

Talent, cele, rekord, potencjał

**Teoria Samostanowienia:** Wyobraź sobie środowisko edukacyjne, w którym uczniowie nie czują się tylko odbiorcami, ale aktywnymi uczestnikami. Ta teoria wyposaża cię w narzędzia do stworzenia dokładnie takiej klasy, która sprzyja nie tylko nauce szkolnej, ale także osobistemu rozwojowi. Stosując zasady Teorii Samostanowienia, możesz zachęcić do poczucia przynależności, które sprawia, że każdy uczeń czuje się ceniony i rozumiany. Ale idzie to nawet dalej. Masz moc, aby rozbudzić poczucie posiadania w swoich uczniach, prowadząc ich do przejęcia kontroli nad własną ścieżką edukacyjną i dążeniami do wyznaczania celów. Ta teoria skupia się na wewnętrznej motywacji i znaczeniu poczucia autonomiczności, kompetencji i połączenia z innymi.

**Piramida potrzeb Masłowa:** Ta teoria proponuje, że jednostki mają hierarchię potrzeb, które muszą zostać zaspokojone, zanim będą mogły osiągnąć swój pełny potencjał. Może ona pełnić rolę kompleksowej mapy drogowej, która pozwala zidentyfikować i zająć się podstawowymi potrzebami uczniów, począwszy od podstawowych potrzeb fizjologicznych, aż po potrzebę uznania i przynależności. Niektórzy nauczyciele z naszego zespołu lubią omawiać tę teorię ze swoimi uczniami na początku każdego roku szkolnego, aby pomóc uczniom lepiej motywować się do snu, zdrowego jedzenia i ogólnie dbania o siebie.



# Plan Lekcji 1

# 4169

## Wprowadzenie do lekcji

1. Proszę zaprosić uczniów do przeczytania Wprowadzenia do Modułu w ich materiałach. Następnie możesz rozpocząć od Jednostki 1. Zapytaj uczniów, czym według nich jest talent i czy wierzą, że każdy ma jakiś rodzaj talentu, czy tylko wybrani są obdarzeni. Zachęć ich do refleksji nad tym, co widzą, gdy patrzą rano w lustro, oraz nad swoim celem i pasją. Omów pojęcie ustanawiania rekordów i celów do ich osiągnięcia. Poproś uczniów, aby zgadli, jaka jest maksymalna ilość razy, jakie dwie osoby zdołały przekazać sobie piłkę, nie upuszczając jej? Po kilku sugestiach ze strony uczniów, podaj im liczbę: 4169 razy.

2. Nakieruj swoich uczniów, że czeka na nich zabawne wyzwanie: czterech uczestników, którzy najbliższej zgadną wcześniej ustaloną rzeczywistą liczbę, zdobędzie przywilej stania się liderami czterech oddzielnych drużyn. Gdy ci "liderzy drużyn" zostaną zidentyfikowani, przystąp do przydzielenia pozostałych uczniów do każdej z tych nowo utworzonych grup. Ale to dopiero początek - każda drużyna wyruszy potem w twórczą przygodę, aby określić swoją tożsamość.

# Plan Lekcji 1

# 4169

## Wprowadzenie do lekcji

Poprowadź ich przez burzę mózgów i wybierzcie unikalne nazwy drużyny, symbol i inspirujący motyw, który oddaje ich wspólny duch. Na koniec podnieś stawkę, wprowadzając wyzwanie ustanawiania rekordów dostosowane do umiejętności i zainteresowań klasy. Czy to zagadka matematyczna, zadanie związane z twórczym pisaniem czy szybki eksperyment naukowy, pozwól im rywalizować o pierwsze miejsce.

Jeśli wolisz nie ustawiać wyzwania, możesz pozwolić im wybrać je samodzielnie - być może chcą ustanowić rekord jako najszybsza drużyna w ukończeniu układanki, a może chcą współpracować przy pisaniu krótkiej opowieści.

Aby dodatkowo pomóc uczniom rozwijać umiejętności przedsiębiorcze, możesz sugerować, aby każdej drużynie dostarczyć hipotetyczną sumę pieniędzy i scenariusz (np. planowanie wakacji lub prowadzenie małego biznesu). Muszą oni odpowiednio zarządzać budżetem i przedstawić swoje plany finansowe. Możesz także dostarczyć im elementy gry Jenga i wyzwąć ich do zbudowania najwyższej wieży.

# Plan Lekcji 1



## Główne działania

Aby wprowadzić to zadanie dla uczniów, będziesz potrzebować piłki plażowej lub balonu. Rozpocznij od powiedzenia grupom, że ich zadaniem jest utrzymać piłkę w powietrzu przez określoną liczbę uderzeń, nie pozwalając jej dotknąć ziemi. Pamiętaj, że nikt nie może dotknąć piłki dwa razy z rzędu. Zapytaj każdą grupę, ile uderzeń myślą, że są w stanie zrobić, i daj im dwie minuty na opracowanie strategii utrzymania piłki w powietrzu. Każdą grupę idzie po kolei i zapisuj liczbę ich trafień. Po jednej próbie powiedz im, że teraz mają możliwość ponownego zorganizowania swojej strategii przed każdą próbą. Sugeruj, aby każdy w zespole przemyślał, jaką rolę chciałby odegrać w osiągnięciu najwyższego wyniku. Następnie pozwól drużynom grać ponownie. Grupa z najwyższą liczbą trafień w jednej próbie wygrywa. To zadanie uczy, jak związane są ze sobą wyznaczanie celów i praca zespołowa oraz podkreśla znaczenie określania konkretnych i osiągalnych celów, tworzenia strategii i dostosowywania ich, jeśli to konieczne, aby osiągnąć cele jako zespół.

Rozpocznij dyskusję ze swoimi uczniami na temat znaczenia szacunku dla potencjału każdego i bogactwa, jakie świat oferuje w kontekście talentów. Podaj im przykłady nieoczekiwanych talentów, takich jak: akrobatyka, połykanie ognia, rzucanie nożami, mimika, szybkie czytanie, analiza charakteru pisma, oburęczność i zwijanie języka. Przedstaw im tę listę inteligencji według H. Gardnera i zachęć do przejścia po stanowiskach i zastanowienia się, które zainteresowało ich najbardziej. Wyjaśnij, że może to być jedno lub więcej niż jedno.

# Lekcja 1

Zainspiruj się!



**Edutopia - Wielokrotne Inteligencje: Nowe Horyzonty w Teorii i Praktyce** Ten artykuł przedstawia przegląd teorii Gardnera i zawiera praktyczne wskazówki dotyczące integracji wielokrotnych inteligencji w klasie. Zawiera również linki do dodatkowych źródeł do dalszego czytania.



**TeachThought - Czym są Wielokrotne Inteligencje i Jak Wpływają na Proces Uczenia się?** Ten artykuł zagłębia się w każdą z ośmiu inteligencji i dostarcza przykładów, jak można je rozwijać w klasie. Zawiera także darmowy plakat do pobrania, który nauczyciele mogą wykorzystać jako odniesienie.



**Cult of Pedagogy - Jak Wykorzystać Wielokrotne Inteligencje, Aby Dotrzeć do Każdego Ucznia** Ten wpis na blogu zawiera praktyczne strategie włączania wielokrotnych inteligencji do planowania lekcji, a także linki do dodatkowych źródeł i przykłady planów lekcji.



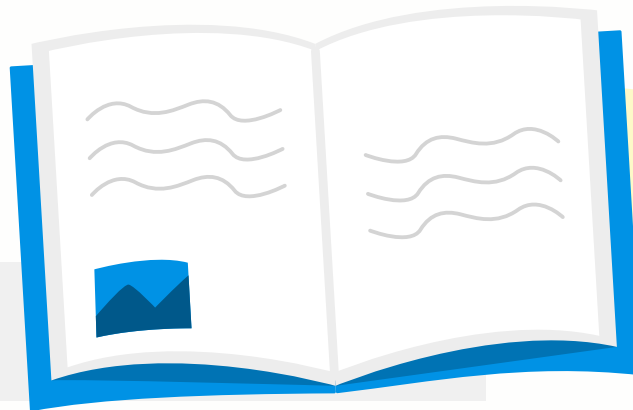
**EdSurge - 10 Sposobów na Włączenie Wielokrotnych Inteligencji do Swojej Klasy.** Ten artykuł zawiera konkretne pomysły na włączenie wielokrotnych inteligencji do działań i zadań w klasie. Zawiera także link do bezpłatnego przewodnika do pobrania dla nauczycieli.



**MindShift - Jak Przynieść Wielokrotne Inteligencje do Klasy** Ten artykuł omawia korzyści wynikające z wykorzystania wielokrotnych inteligencji w klasie i przedstawia przykłady, jak nauczyciele mogą je włączyć do swojej pracy dydaktycznej. Zawiera również listę dodatkowych źródeł do dalszego czytania.

# Lekcja 1

## Utrwalenie wiedzy



Zaproponuj uczniom stworzenie osobistego "profilu JA" dla siebie.

Po zapoznaniu się ze stanowiskami JA, pozwól im zastanowić się nad każdym z nich i ocenić siebie w skali od 1 do 5, określając, jak dobrze czują się w każdej dziedzinie. Następnie mogą napisać krótki akapit opisujący, w jaki sposób mogliby wykorzystać każdą zdolność w swoich przyszłych celach, zainteresowaniach lub karierze. Po ukończeniu swojego profilu JA mogą podzielić się wynikami z partnerem lub małą grupą i omówić podobieństwa i różnice w swoich mocnych stronach i celach.

To zadanie nie tylko zachęca do refleksji nad sobą, ale także pomaga uczniom rozpoznać i docenić różnorodne umiejętności ich rówieśników. Omów ideę, że każdy człowiek rodzi się z ogromnym potencjałem i że świadomość swojej wartości może przynieść poczucie satysfakcji i szczęścia. Zakończ lekcję przypominając uczniom, że odkrywanie swojego potencjału może być trudne, ale mają wsparcie, które pomaga im na tej drodze.

# Lekcja 2



Jeszcze nie

Słowa kluczowe:

Nastawienie na rozwój,  
nastawienie na trwałość

Jako nauczyciel ważne jest, aby zrozumieć różnicę między nastawieniem na rozwój, a nastawieniem na trwałość - zarówno po to, aby pomóc swoim uczniom, jak i poprawić własne życie.

Nastawienie na trwałość, w zasadzie, polega na przekonaniu, że zdolności i talenty są ustalone - urodzone razem z tobą i niezmiennie. Ci, którzy trzymają się tego sposobu myślenia, mogą unikać wyzwań, aby uniknąć porażki, widząc ją jako negatywną refleksję ich wrodzonych zdolności.

Nastawienie na rozwój opiera się na przekonaniu, że zdolności i talenty są płynne i mogą być kształtowane w czasie poprzez poświęcenie, strategiczne podejścia i konstruktywną opinię zwrotną. To podejście pozwala na przyjęcie wyzwań, wytrwałość w obliczu niepowodzeń i wewnętrzną motywację do poprawy.

Jednym z przełomowych eksperymentów, który wyeksponował tę teorię, były badania przeprowadzone przez Carol Dweck, czołowego psychologa w dziedzinie motywacji. Dweck testowała reakcje dzieci po stawieniu im przeszkody. Niektóre były chwalone za swoją inteligencję, co wzmacniało nastawienie na stałość, podczas gdy inne były chwalone za wysiłek, co sprzyjało nastawieniu na rozwój.

# Lekcja 2



Jeszcze nie

Słowa kluczowe:

Nastawienie na rozwój,  
nastawienie na trwałość

Wyniki tych badań były bardzo pouczające: dzieci, które otrzymywały pochwałę za wysiłek, wykazywały większą wytrwałość, większą przyjemność i nawet wyższą wydajność w kolejnych zadaniach w porównaniu do tych, które były chwalone za inteligencję.

W praktycznych terminach w klasie oznacza to, że rozwijanie nastawienia na rozwój wymaga czegoś więcej niż tylko słów zachęty. Oznacza to chwalenie procesu - docenianie wysiłku, stosowanych strategii, skupienia, wytrwałości i poprawy. Oznacza to zachęcanie uczniów do wyznaczania osiągalnych, ale ambitnych celów i pomaganie im zrozumieć, że niepowodzenia są naturalną częścią procesu nauki - kamieniem milowym, a nie przeszkodą.

Koncepcja "jeszcze nie", jak podkreśla Dweck, może także zmienić grę. Gdy uczniowie mówią, że czegoś nie potrafią, dodanie do ich oświadczenia prostego "jeszcze" na końcu może drastycznie zmienić ich perspektywę, zamieniając moment porażki w moment potencjalnego rozwoju.

Więc idąc naprzód, stwórzmy kulturę klasy bogatą w zasady nastawienia na rozwój. Robiąc to, nie uczymy naszych uczniów tylko przedmiotów akademickich, ale także dajemy im narzędzia do wiary w ich zdolność do rozwoju, wytrwałości i ostatecznie sukcesu.

# Plan Lekcji 2



## Wprowadzenie do lekcji

Rozpocznij swoją lekcję za pomocą angażującej i pobudzającej do myślenia aktywności zatytułowanej "Osoba z Talentami". W tym zadaniu uczniowie będą współpracować w grupach po cztery osoby, aby wykorzystać swoje kreatywne strony, jednocześnie wzmacniając poprzednią lekcję, która skupiała się na rozpoznawaniu indywidualnego potencjału i talentów. Każda grupa będzie miała zadanie namalowania osoby na dużym arkuszu papieru. Gdy podstawowy zarys jest gotowy, każdy uczeń będzie mógł dodawać cechy postaci, symbolizujące swoje własne unikalne talenty i potencjał - może to być nuta muzyczna dla miłośnika muzyki lub pędzel dla artystycznego talentu.

Możesz nawet włączyć przedmioty akademickie; być może książka, aby reprezentować talent w literaturze, lub mikroskop w celu wyrażenia ciekawości naukowej. Kiedy każdy uczeń dodaje coś do rysunku, zachęcaj ich, aby podzielili się, dlaczego wybrali ten konkretny symbol i jak odzwierciedla on ich talenty. Po zakończeniu pracy każdej grupy zaproś ich do przedstawienia swojej "Osoby z Talentami" przed całą klasą, co umożliwi dyskusję podkreślającą różnorodność umiejętności i zainteresowań w Twojej klasie. To ćwiczenie służy nie tylko jako przypomnienie poprzedniej lekcji, ale także jako platforma do świętowania różnorodnych talentów uczniów i zrozumienia, że każdy ma coś wartościowego do przyczynienia się.



# Plan Lekcji 2

## Główne działania



1. Przedstaw pojęcie nastawienia na rozwój, pytając uczniów, czy już słyszeli o nim i czy potrafią je zdefiniować. Po zebraniu ich początkowych myśli, podaj krótką definicję, cytując pracę psychologa Carol Dweck, która jest fundamentem tego pojęcia. Zachęć ich do przeczytania jednostki w materiałach uczniów.

2. Szybko omów, w jaki sposób nastawienie na rozwój może znacząco wpłynąć na nasze podejście do wyzwań i niepowodzeń, zwłaszcza w kontekście akademickim. Zachęć uczniów do refleksji nad osobistymi doświadczeniami, w których ich sposób myślenia wpłynął na ich podejście do wyzwania, i zapytaj ich o strategie, jakie stosują w obliczu trudności. Zakończ, podkreślając, że przyjęcie nastawienia na rozwój może być pomocne w pokonywaniu zarówno szkolnych, jak i osobistych przeszkód, i poinformuj ich, że będzie to temat eksplorowany przez cały kurs.

# Plan Lekcji 2

## Główne działania



3. Rozdaj uczniom materiały dotyczące nastawienia na trwałość i nastawienia na rozwój i poproś ich o ciche przeczytanie. Poproś uczniów, aby podzielili się swoimi przemyśleniami na temat różnic między nastawieniem na trwałość, a nastawieniem na rozwój z partnerem, a następnie z całą klasą. Poproś uczniów o refleksję nad własnym sposobem myślenia i podzielenie się, czy mają tendencję do nastawienia na rozwój czy stałość.

4. Przedstaw interaktywną aktywność o nazwie "**Przesunięcie Myślenia**", aby zaangażować nastolatków w zrozumienie niuansów między nastawieniem na rozwój i nastawieniem na trwałość. Podziel klasę na dwie grupy i dostarcz każdej grupie zestaw kartek indeksowych, z których połowa zawiera stwierdzenia dotyczące nastawienia na trwałość, takie jak "Nie jestem dobry w matematyce", a druga połowa stwierdzenia dotyczące nastawienia na rozwój, takie jak "Z praktyką mogę stać się lepszy w matematyce". Każdą grupę poproś o skategoryzowanie kartek na dwie stosy: "Rozwój" i "Trwałość", a następnie omówienie w swoim gronie, dlaczego umieścili każdą kartkę w odpowiednim stosie. Po zakończeniu kategoryzacji wyzwól każdą grupę, aby przekształciła stwierdzenia dotyczące nastawienia na trwałość w stwierdzenia dotyczące nastawienia na rozwój, zachęcając do dyskusji w klasie na temat tego, jak zmiana języka może oznaczać zmianę sposobu myślenia.

# Lekcja 2

Zainspiruj się!



**MindsetWorks:** Ta strona internetowa oferuje kursy doskonalenia zawodowego dla nauczycieli, które uczą ich, jak rozwijać u swoich uczniów mentalność rozwoju. Oferuje również różnorodne materiały, w tym artykuły, filmy i plany lekcji.



**Projekt Edukacyjnych Badań Skalowalnych Uniwersytetu Stanforda (PERTS):** PERTS oferuje różnorodne zasoby dla nauczycieli, aby pomóc uczniom rozwijać mentalność wzrostu. Ich strona internetowa zawiera darmowe kursy online, materiały instruktażowe oparte na badaniach oraz narzędzia do oceny mentalności uczniów.



**Teaching Channel:** Ta strona internetowa oferuje zbiór filmów i planów lekcji skoncentrowanych na rozwijaniu mentalności wzrostu u uczniów. Filmy i plany lekcji są tworzone przez nauczycieli i są zgodne ze Standardami Stanowymi Wspólnego Jądra.



**Edutopia:** Ta strona internetowa oferuje artykuły, filmy i zasoby dla nauczycieli, które uczą ich, jak promować mentalność wzrostu u swoich uczniów. Zasoby są podzielone na kategorie związane z poziomem nauczania i obejmują różnorodne przedmioty.



**TED Talk Carol Dweck:** Carol Dweck to psycholog i badaczka, która jest znana z pracy nad mentalnością wzrostu. Jej wykład TED, zatytułowany „Moc Wierzenia, Że Możesz Się Poprawić”, wprowadza w koncepcję mentalności wzrostu i jej znaczenie.

# Lekcja 2

## Utrwalenie wiedzy

Poproś uczniów, aby napisali jedną rzecz, którą się nauczyli na temat nastawienia na rozwój na dzisiejszej lekcji. Podziel ich na grupy 4-5 osobowe i poproś, aby przygotowali plakat na temat nastawienia na rozwój i nastawienia na stałość.

Daj im 15 minut na wykonanie tego zadania i chodź wokół, aby oferować pomoc i wsparcie. Poproś ich o przedstawienie plakatów po zakończeniu pracy. Zakończ lekcję, przypominając uczniom, że mają moc rozwijania nastawienia na rozwój i osiągnięcia swoich celów poprzez ciężką pracę i wytrwałość.



# Lekcja 3



## Dlaczego maraton, a nie wyścig

### Słowa kluczowe:

Wysiłek, cele krótkoterminowe, cele długoterminowe

Jako nauczyciel odgrywasz ważną rolę w pomaganiu swoim uczniom osiągnąć swoje cele. W jednostce 3 skupiamy się na sile wyznaczania celów i jak może to pomóc uczniom osiągnąć swoje pożądane cele. Ważne jest zrozumienie, że cele występują w dwóch formach: krótkoterminowych i długoterminowych.

**Cele krótkoterminowe** są bezpośrednio związane z terażniejszością - podjęcie działań i szybkie osiągnięcie wyników. Jako nauczyciel możesz zachęcać swoich uczniów do wyznaczania celów krótkoterminowych, które pomogą im osiągnąć cele długoterminowe. Na przykład, jeśli uczeń chce poprawić swoją ocenę z danego przedmiotu, możesz pomóc mu stworzyć listę tematów do nauki na kolejne dwa tygodnie i zachęcić go do aktywnego uczestnictwa na lekcjach. To pokaże im, że mogą osiągnąć swoje cele poprzez działanie i wysiłek.

Z drugiej strony cele długoterminowe wymagają cierpliwości i planowania. Możesz pomóc swoim uczniom wyznaczać cele długoterminowe, dzieląc je na mniejsze cele krótkoterminowe, które są bardziej zarządzalne. Na przykład, jeśli celem ucznia jest zostanie prawnikiem, możesz zachęcić go do wyznaczenia celu nauki dwóch lekcji tygodniowo na nadchodzące egzaminy. W ten sposób będą mogli stopniowo i łatwiej osiągnąć swój cel długoterminowy.

Niezwykle ważne jest, aby pomóc uczniom zrozumieć znaczenie wyznaczania realistycznych i osiągalnych celów. Cele nierealistyczne mogą być zniechęcające i mogą spowodować utratę motywacji.

# Plan Lekcji 3

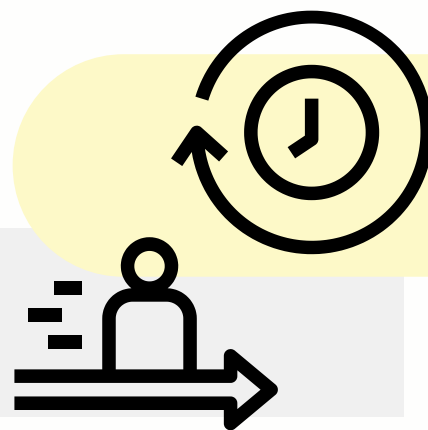
## Wprowadzenie do lekcji

Zaproś uczniów do zapoznania się z ich materiałami. Rozpocznij dyskusję na temat cech psychologicznych, które sportowcy potrzebują, aby ukończyć maraton czy wyścig. Czy są one od siebie różne? Omów podobieństwa i różnice między nimi.



# Plan Lekcji 3

## Główne działania



Zaproś uczniów do przeczytania reszty jednostki. Następnie poproś ich o podzielenie się swoimi celami krótkoterminowymi i długoterminowymi oraz tego, jak planują je osiągnąć. Możesz użyć tego wyjaśnienia:

Cele krótkoterminowe są jak sprinty, a cele długoterminowe są jak maratony. Cele krótkoterminowe to rzeczy, które chcesz osiągnąć w najbliższej przyszłości, zazwyczaj w ciągu roku lub mniej. Cele długoterminowe są bardziej jak maratony, wymagają dłuższego czasu do osiągnięcia, zazwyczaj kilka lat.

Podziel się przykładami celów krótkoterminowych i długoterminowych oraz wyjaśnij korzyści wynikające z każdego rodzaju celów.

W tej aktywności podziel klasę na dwie grupy: jedna reprezentująca "Nastawienie na rozwój", a druga "Nastawienie na trwałość". Przedstaw każdej grupie hipotetyczny scenariusz dotyczący ucznia stojącego przed wyzwaniem szkolnym, takim jak poprawa oceny z matematyki lub nauka nowego języka. Poproś każdą grupę o przemyślenie i sporządzenie listy kroków, jakie ich postacie podjęłyby, aby osiągnąć cel, mając na uwadze przydzielone im myślenie.

# Plan Lekcji 3

## Główne działania



Następnie ponownie zwołaj całą klasę na dyskusję. Porównaj strategie grupy z nastawieniem na rozwój z nastawieniem na trwałość. Omów, w jaki sposób każde podejście może ułatwiać lub utrudniać osiągnięcie celów. Podkreśl korzyści płynące z wyznaczania i dążenia do osiągalnych celów, szczególnie gdy podejście jest oparte na nastawieniu na rozwój. To dostarczy praktycznych podstaw dla uczniów do zrozumienia wpływu myślenia na wyznaczanie celów i osiągnięcie ich.

Zaproś uczniów do gry "Zgadnij Cel": W tej grze każdy uczeń pisze swój cel na małym kawałku papieru i go składa. Cele są następnie zbierane i losowo rozdzielane. Każdy uczeń ma kolej na przeczytanie swojego celu na głos, a reszta klasy próbuje zgadnąć, kogo to cel. Ta gra pomaga uczniom w praktykowaniu wyrażania swoich celów i zachęca klasę do aktywnego słuchania.



# Lekcja 3

Zainspiruj się!



Nauczanie dzieci ustalania celów i tworzenia planów działań - Ten artykuł dostarcza nauczycielom praktycznych wskazówek i strategii pomagających uczniom ustalać cele krótko- i długoterminowe, włączając w to sposób dzielenia większych celów na mniejsze, łatwiejsze do zarządzania kroki. Zawiera także przykłady celów, które uczniowie mogą wyznaczać w zakresie rozwoju akademickiego, osobistego i społecznego.



Ustalanie celów dla uczniów: Wskazówki i Przykłady - Ten zasób ze strony Teach Starter dostarcza nauczycielom kompleksowego przewodnika dotyczącego ustalania celów dla uczniów, włączając w to różnicę między celami krótko- i długoterminowymi. Zawiera także przykłady celów oraz arkusz do ustalania celów, który nauczyciele mogą wykorzystać w swoich klasach.



Pomoc uczniom w ustalaniu celów na nowy rok - Ten zasób ze strony Scholastic dostarcza nauczycielom wskazówek, jak pomóc uczniom ustalić cele na nowy rok, włączając w to znaczenie ustalania zarówno celów krótko-, jak i długoterminowych. Zawiera także szablon do ustalania celów, który nauczyciele mogą wykorzystać ze swoimi uczniami.



Nauczanie wytrwałości nastolatków - Ten zasób oferuje porady dotyczące tego, jak nauczyć nastolatków wartości wytrwałości oraz jak rozwijać mentalność wzrostu. Zawiera wskazówki dotyczące pomagania nastolatkom pokonywać przeszkody, ustalania osiągalnych celów i uczenia się na swoich błędach.

# Lekcja 3

## Utrwalenie wiedzy



Wydrukuj cytaty dotyczące wyznaczania celów i podziel je na dwie lub trzy części. Ukryj każdą część zdania w różnych miejscach w klasie lub szkole. Na odwrocie każdego zdania napisz wskazówkę, gdzie znaleźć następną część. Upewnij się, że masz zapisane, gdzie jest ukryta każda część, aby sprawdzić, czy wszystkie części zostały znalezione. Podziel klasę na drużyny z dwoma lub trzema uczniami w każdej. Daj każdej drużynie punkt startowy, gdzie znajdą pierwszą część swojego pierwszego zdania. Poproś drużyny by szukały innych części zdania, które pasują do pierwszej części, którą znaleźli. Gdy już znajdą wszystkie części zdania, powinni przynieść je do ciebie lub innego wyznaczonego nauczyciela, aby sprawdzić, czy zdanie jest poprawne wykonane. Po znalezieniu i poprawnym wykonaniu wszystkich zadań, poproś każdą drużynę, aby odczytała swoje zdania przed klasą.

Omów, jak wyznaczanie celów może pomóc w wytrwałości i pokonywaniu wyzwań. Poproś uczniów o refleksję na temat lekcji i napisanie jednej rzeczy, którą się nauczyli na temat wyznaczania celów i wytrwałości.

# Lekcja 4



## Strzał w dziesiątkę!

Słowa kluczowe:

Planowanie, priorytet, lista

Jednym z kluczowych pojęć w wyznaczaniu celów jest podkreślenie znaczenia efektywnego planowania i wyznaczania priorytetów. Zachęcaj swoich uczniów do jasnego określenia swoich celów i podziału ich na zarządzalne zadania. Zachęcaj ich do ustalania priorytetów w zadaniach i regularnego sprawdzania postępów. Pomóż im zrozumieć, że niepowodzenia i przeszkody są naturalną częścią procesu, ale dzięki wytrwałości i ciężkiej pracy mogą pokonać te wyzwania i osiągnąć swoje cele.

Kolejnym ważnym punktem do podkreślenia jest wartość wytrwałości. Przypomnij swoim uczniom, że wytrwałość nie jest czymś, co dziedziczy się od urodzenia, ale raczej czymś, co można zdobyć poprzez praktykę i determinację. Zachęcaj ich do rozwijania nastawienia na rozwój i traktowania wyzwań jako okazji do rozwoju i nauki.

Upewnij się, że dostarczasz swoim uczniom praktyczne narzędzia i techniki do wyznaczania i osiągania celów. Pomóż im zrozumieć znaczenie rozpoczęcia od ogólnego obrazu i precyzyjnego określenia swoich celów. Zachęcaj ich do zapisywania swoich celów i opracowywania planu z konkretnymi krokami i realistycznymi terminami. Zachęcaj ich do podejmowania działań i skupiania się na swoich celach, nawet gdy sytuacja staje się trudna.

Poprzez nauczanie swoich uczniów tych cennych umiejętności i technik, możesz pomóc im odblokować ich pełny potencjał i osiągnąć sukces zarówno w szkole, jak i poza nią. Dlatego poświęć czas na inwestowanie w rozwój swoich uczniów i pomóż im stać się najlepszymi wersjami siebie, jakie mogą być.

# Plan Lekcji 4

## Wprowadzenie do lekcji



1. Przypomnij uczniom to, czego nauczyli się w poprzednich jednostkach na temat ludzkiego potencjału, teorii nastawienia na rozwój i wyznaczania celów. Wyjaśnij, że w tej jednostce skupiamy się na efektywnym planowaniu i ustalaniu priorytetów, co jest kluczowe dla osiągnięcia celów.
2. Poproś ich o przeczytanie następnego jednostki i pomóż wprowadzić pięć wskazówek dotyczących efektywnego wyznaczania celów, które zostały wymienione w jednostce. Podkreśl znaczenie wytrwałości w osiągnięciu celów, pokazując film "Ważność Wytrwałości".
3. Podziel uczniów na grupy po czworo i daj im 30 minut na wyznaczenie dwóch konkretnych celów: jednego krótkoterminowego i jednego długoterminowego. Zachęć uczniów do zastosowania podejścia SMART podczas pisania celów grupy.
4. Teraz instruuj uczniów, aby stworzyli szczegółowy plan, jak zamierzają osiągnąć swoje cele i zawarli punkty kontrolne do śledzenia postępów. Doradź uczniom opisanie możliwych przeszkód i środków zapobiegawczych oraz omówienie sposobów utrzymania motywacji. Powiedz uczniom, aby ustalili ostateczną datę osiągnięcia celu. Chodź dookoła i oferuj pomoc, jeśli jest to konieczne.

# Lekcja 4

Zainspiruj się!



Czym są cele SMART? - Ten zasób ze strony TeachThought dostarcza szczegółowego wyjaśnienia, czym są Cele SMART i jak ich używać w klasie. Zawiera również przykłady Celów SMART dla uczniów i nauczycieli.



Jak pomóc uczniom ustalać cele SMART - Ten artykuł ze strony Edutopia oferuje praktyczne wskazówki dla nauczycieli, aby pomóc swoim uczniom ustalać Cele SMART. Zawiera krok po kroku przewodnik oraz szablon do pobrania, który uczniowie mogą wykorzystać.



Cele SMART dla uczniów: Definicja i Przykłady - Ten zasób ze strony Study.com zawiera jasną definicję celów SMART i oferuje przykłady, jak je zastosować w nauce uczniów. Zawiera także quiz, który pozwala nauczycielom sprawdzić swoje zrozumienie.



Cele SMART dla nauczycieli: Przykłady i Wskazówki - Ten wpis na blogu z WeAreTeachers zawiera przykłady, jak nauczyciele mogą wykorzystać cele SMART do poprawy swojej praktyki nauczania. Oferuje także wskazówki dotyczące ustalania i osiągnięcia celów SMART.



Zestaw narzędzi do Ustalania Celów dla Nauczycieli - Ten zestaw narzędzi od National Education Association zawiera zasoby dla nauczycieli, aby pomóc swoim uczniom ustalać i osiągać Cele SMART. Zawiera plany lekcji, aktywności i materiały do wydruku.

# Lekcja 4

## Utrwalenie wiedzy



Zaproś uczniów do przedstawienia swoich grupowych celów przed innymi. Ustaw sobie przypomnienia, aby śledzić te cele z uczniami w następnych tygodniach i miesiącach. To bardzo ważna część ćwiczenia, inaczej jest nieskuteczna.

Przed klasą postaw sobie długoterminowy cel **SMART** i zaproś ich do śledzenia go razem z tobą.

Podsumuj główne punkty działalności i podkreśl znaczenie efektywnego planowania i wytrwałości w osiągnięciu celów. Poproś uczniów o refleksję nad swoim doświadczeniem i tym, jak mogą zastosować to, czego się nauczyli, w swoim życiu.

## Ocena wiedzy z modułu:

---

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW3u23S1O2BZtdVMOyoSXY6P4FPVVE0oXyN1J6smg0W\\_1uzg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW3u23S1O2BZtdVMOyoSXY6P4FPVVE0oXyN1J6smg0W_1uzg/viewform)

# MODUŁ 7

## WYZNACZANIE CELÓW I WYTRWAŁOŚĆ

### Podsumowanie Modułu

Jako nauczyciel nie tylko przekazujesz wiedzę; kształtujesz charakter. Jesteś trenerem, przewodnikiem na ścieżce, bodźcem, który wypycha twoich uczniów poza ich strefy komfortu i w świat pełen potencjału. Ten moduł to nie tylko kolejny poradnik "jak to zrobić"; to narzędzia życiowe, które uczniowie będą nosić ze sobą długo po opuszczeniu twojej klasy.

Aby pomóc uczniom skonsolidować wiedzę z modułu, możesz zorganizować jedną ostatnią grę - grę karcianą. To bardzo proste.

Podziel ich na grupy po cztery osoby i dostarcz każdej drużynie talie kart, taśmę klejącą i 20 wykałaczek. Ich zadaniem jest zaplanowanie i wykonanie ćwiczenia polegającego na zbudowaniu: a) najwyższej lub b) najtrwalszej wieży. Daj im 30 minut na to zadanie - 10 minut na planowanie i 20 na jego wykonanie.

## O autorze

### Yordan Angelov, Bułgaria

Jestem nauczycielem ekonomii i przedsiębiorczości w szkole PGSAG VET. Pasjonuję się pomaganiem uczniom zrozumieć złożone i fascynujące treści przedmiotu. Mój styl nauczania, który koncentruje się na tym, by nauka była angażująca i była zabawą, przyniósł mi uznanie i sympatię zarówno kolegów, jak i uczniów ze względu na jego skuteczność w zwiększaniu wiedzy i pewności siebie uczniów.



# Moduł 8

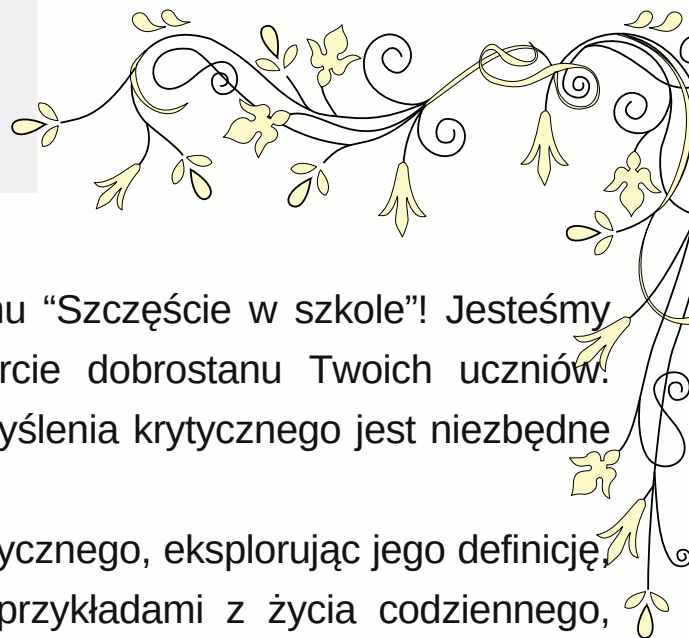
## KRYTYCZNE MYŚLENIE



Zachęć swoich uczniów do doskonalenia swojego myślenia. Zapraszaj ich do zadawania pytań i nie przyjmowania wszystkiego za fakt. Naucz ich otwartości na nowe pomysły. Rozwijaj zdolność rozróżniania, ukazuj alternatywne podejście, które może być skuteczniejsze. To pozwoli im odkrywać lepsze rozwiązania i podnieść swoje umiejętności myślenia krytycznego, co w ostatecznym rozrachunku przyczyni się do ich dobrobytu i sukcesów.



# Zaproszenie do modułu



Szanowny Nauczycielu,

Witamy w module Myślenie Krytyczne programu “Szczęście w szkole”! Jesteśmy wdzięczni za Twoje zaangażowanie w wsparcie dobrostanu Twoich uczniów. Uważamy, że rozwijanie silnych umiejętności myślenia krytycznego jest niezbędne dla ich rozwoju i ogólnego poczucia szczęścia.

W tym module zgłębimy podstawy myślenia krytycznego, eksplorując jego definicję, cel i główne elementy. Poprzez interakcję z przykładami z życia codziennego, uczniowie będą mogli nauczyć się stosowania myślenia krytycznego zarówno w sytuacjach osobistych, jak i publicznych. Dodatkowo zajmiemy się powszechnymi pułapkami w myśleniu i sposobami ich unikania.

Umiejętności myślenia krytycznego mogą okazać się bezcenne w przyszłych zadaniach i przedsięwzięciach uczniów, pozwalając im analizować informacje, oceniać różne opcje i podejmować trafne decyzje.

Prosimy o przejrzenie aktywności zawartych w tym module i dostosowanie ich do Waszych potrzeb, aby najlepiej odpowiadały wiekowi i umiejętnościom Twoich uczniów.

Do końca tego modułu uczniowie powinni być w stanie:

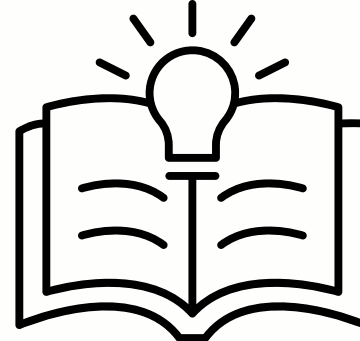
- Zdefiniować pojęcie myślenie krytyczne i wyjaśnić jego cel.
- Zidentyfikować i wyjaśnić główne elementy myślenia krytycznego.
- Rozłożyć problem lub pytanie na jego podstawowe składniki.
- Zadawać trafne pytania, aby dojść do logicznie prawdopodobnego rozwiązania.
- Rozpoznawać i oceniać argumenty, korzystając z ustalonych kryteriów.
- Stosować umiejętności myślenia krytycznego w różnych kontekstach.
- Rozpoznawać i opisywać co najmniej trzy powszechne pułapki w myśleniu.

Ten moduł składa się z 4 lekcji, z dokładnym planem, który obejmuje wprowadzenie do tematu, ćwiczenia i podsumowanie w celu konsolidacji wiedzy.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568



## Efekty kształcenia

Nauczyciele mogą oczekiwać, że będą prowadzić uczniów poprzez praktyczne ćwiczenia w zastosowaniu myślenia krytycznego do realnych problemów i znanych kontekstów. Moduł traktuje o myśleniu krytycznym jako aktywnym procesie rozumowania, a nie tylko pasywnym przyjmowaniu informacji. Uczniowie są zachęceni do refleksji nad własnymi procesami myślowymi, aby stali się bardziej samoświadomymi i strategicznymi myślicielami.

Do końca tego modułu uczniowie będą w stanie:

### Lekcja 1

- Zdefiniować myślenie krytyczne i wyjaśnić jego cel i znaczenie w życiu.
- Zidentyfikować kluczowe elementy myśli i rozumowania.
- Kwestionować założenia i rozróżniać fakty od opinii.
- Rozkładać problemy/kwestie na składniki dla głębszej analizy.

### Lekcja 2

- Zrozumieć i wyjaśnić strukturę i funkcję argumentów.
- Analizować rozumowanie dedukcyjne i indukcyjne oraz prawidłowość argumentów.

### Lekcja 3

- Stosować umiejętności myślenia krytycznego do rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji.
- Oceniać różne perspektywy na podane kwestie.

### Lekcja 4

- Rozpoznawać powszechne błędy logiczne i słabe rozumowanie.

### We wszystkich lekcjach

- Monitorować i dostosowywać własne procesy myślowe, aby unikać uprzedzeń.
- Reflektować nad rozumowaniem za przekonania, argumentami i decyzjami.



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

# Lekcja 1



## Czym jest myślenie krytyczne? Obalamy mit Świętego Mikołaja

Słowa kluczowe:

Myślenie krytyczne, zdrowy rozsądek, dowody, pamięć, fakty, rozwiązywanie problemów

**Myślenie krytyczne** to istotna umiejętność poznawcza, która pozwala ludziom przetwarzać informacje, podejmować decyzje, rozwiązywać problemy i skutecznie wyrażać swoje pomysły. Teoretyczne podstawy myślenia krytycznego wywodzą się z różnych dziedzin, w tym z psychologii, filozofii i edukacji. Lekcja "Czym jest myślenie krytyczne? Obalamy mit Świętego Mikołaja" ma na celu wprowadzenie uczniów do pojęcia myślenia krytycznego i jego znaczenia w ich życiu.

Podstawą myślenia krytycznego są zasady logiki, rozumowania i argumentacji, które można śledzić w pracach starożytnych greckich filozofów, takich jak: Sokrates, Platon i Arystoteles. Ci filozofowie podkreślali znaczenie kwestionowania założeń, poszukiwania dowodów i stosowania zasad logicznych, aby dojść do trafnych wniosków.

Umiejętność sprawnego myślenia krytycznego przyczynia się do szczęścia i dobrostanu uczniów w szkole, umożliwiając im ocenianie informacji, rozważanie alternatywnych perspektyw i podejmowanie przemyślanych decyzji. Dzięki umiejętnościom myślenia krytycznego uczniowie są mniej skłonni do przyjmowania twierdzeń na wiarę lub wpadania w szkodliwe mentalności grupowe. To promuje poczucie pewności siebie, odporność i większą kontrolę nad swoim życiem edukacyjnym i społecznym.

# Lekcja 1



## Czym jest myślenie krytyczne? Obalamy mit Świętego Mikołaja

Myślenie krytyczne obejmuje kilka wzajemnie powiązanych procesów poznawczych, w tym:

- **Analiza:** Rozkładanie skomplikowanych pomysłów lub problemów na mniejsze składniki, w celu lepszego rozumienia tematu. Na przykład analiza przyczyn stresu i niepokoju w środowisku szkolnym.
- **Ocena:** Ocena wiarygodności informacji i poprawności argumentów. Na przykład ocenianie porad od kolegów pod kątem logicznego rozumowania.
- **Interpretacja:** Rozumienie znaczenia informacji, takiej jak teksty, obrazy czy dane. Na przykład interpretacja wykresów związanych z trendami wśród nastolatków lub zdrowiem.
- **Wnioskowanie:** Wyciąganie wniosków na podstawie dostępnych dowodów i rozumowania. Na przykład formułowanie logicznych wniosków dotyczących konsekwencji polityki szkolnej.
- **Wyjaśnienie:** Formułowanie uzasadnień i dowodów popierających wnioski lub decyzje. Na przykład wyjaśnianie racjonalnych przesłanek wyboru działań pozalekcyjnych.

# Lekcja 1

## Czym jest myślenie krytyczne? Obalamy mit Świętego Mikołaja

- **Samoregulacja:** Monitorowanie i dostosowywanie własnych procesów myślowych w celu poprawy jakości podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów. Na przykład świadomość własnych uprzedzeń i tendencji podczas prezentacji nowych informacji.

Lekcja ta wykorzystuje dobrze znany mit o Świętym Mikołaju jako środek do wprowadzenia tych procesów myślenia krytycznego wśród uczniów. Poprzez zaangażowanie uczniów w obalenie historii o Mikołaju, uczą się, jak kwestionować założenia, szukać dowodów i stosować zasady logiczne, aby dojść do trafnych wniosków. To ćwiczenie stanowi konkretny przykład działania myślenia krytycznego, demonstrując jego wartość w codziennym życiu uczniów.



# Plan lekcji 1

## Wprowadzenie do lekcji



**Celem** początkowej części lekcji jest przedstawienie tematu spotkania "Czym jest myślenie krytyczne? Obalamy mit Świętego Mikołaja" oraz stworzenie angażującej i przyjaznej atmosfery, która zachęci uczniów do aktywnego uczestnictwa i pomyślnego ukończenia zaplanowanych działań. Wprowadzenie do lekcji może zawierać ćwiczenie rozgrzewkowe, rozmowę refleksyjną, quiz lub zabawę integracyjną.

Wskazówki dla nauczycieli:

1. Ćwiczenie rozgrzewkowe: Rozpocznij lekcję, prosząc uczniów o podzielenie się swoimi doświadczeniami związanymi z Mikołajem, takimi jak moment, w którym przestali wierzyć w jego istnienie i dlaczego. To pomoże stworzyć osobiste połączenie z tematem i zachęci uczniów do krytycznego myślenia o własnych doświadczeniach.
2. Rozmowa refleksyjna: Zachęć uczniów do udziału w rozmowie refleksyjnej na temat znaczenia myślenia krytycznego w ich codziennym życiu. Zmotywuj ich do podzielenia się przykładami sytuacji, w których wykorzystywali umiejętności myślenia krytycznego lub mogli skorzystać z ich zastosowania.
3. Rozmowa refleksyjna w kontekście kariery: Zachęć uczniów do dyskusji na temat roli myślenia krytycznego w różnych zawodach i przedsięwzięciach przedsiębiorczych. Poproś ich o rozważenie zawodów, które wymagają silnych umiejętności myślenia krytycznego, takich jak lekarze, naukowcy, prawnicy, inżynierowie i liderzy biznesu. Zachęć ich do podzielenia się przykładami, jak myślenie krytyczne pomaga zawodowcom w tych dziedzinach podejmować trafne decyzje i codziennie pokonywać wyzwania.

# Plan lekcji 1

## Wprowadzenie do lekcji



- **Quiz:** Podziel się ciekawostkami lub pytaniami związanymi z myśleniem krytycznym lub historią mitu o Mikołaju. To może pomóc wzbudzić ciekawość i zainteresowanie tematem.
- **Energizer/Ice-breaker:** Przeprowadź krótką interaktywną aktywność, która zachęci uczniów do bliższego poznania się nawzajem i poczucia się bardziej komfortowo w środowisku klasy. Na przykład możesz poprosić uczniów, aby znaleźli kogoś w pomieszczeniu, kto ma podobne zainteresowania lub hobby i omówili, w jaki sposób myślenie krytyczne odgrywa rolę w tej działalności.
- **Dyskusja na temat kariery:** Podziel uczniów na małe grupy i poproś ich o podzielenie się swoimi zainteresowaniami zawodowymi lub aspiracjami przedsiębiorczymi. *Jakie rodzaje pracy lub przedsiębiorstw ich interesują? W jaki sposób umiejętności myślenia krytycznego mogą być przydatne w ich wybranym zawodzie lub biznesie?* Grupy mogą omówić, jakie umiejętności są wymagane w określonych zawodach, takie jak silne zdolności analityczne, ocena złożonych informacji, rozwiązywanie niejasnych problemów itp. Następnie każda grupa może podzielić się głównymi punktami swojej dyskusji z całą klasą.

Rozwinięcie silnych umiejętności myślenia krytycznego posłuży uczniom w przyszłych zadaniach zawodowych i przedsiębiorczych celach. Umiejętność dokładnej analizy informacji, patrzenia na kwestie z różnych perspektyw, tworzenia logicznych połączeń między pomysłami i oceny rozumowania za argumentami jest cenna w każdym zawodzie. Opanowanie koncepcji myślenia krytycznego, takich jak te omówione na tej lekcji, pozwoli uczniom zdobyć umiejętności do osiągnięcia sukcesu w dowolnej profesji.

# Plan lekcji 1

## Główne działania



## Refleksje na temat istnienia Świętego Mikołaja i myślenia krytycznego

### Materiały potrzebne:

- Arkusz z pytaniami do refleksji lub alternatywnie zwykły papier
- Długopisy lub ołówki

Na to ćwiczenie poświęcimy 5 minut, rozważając nad własnymi doświadczeniami związanymi z Mikołajem i jego związkami z myśleniem krytycznym. Przydziel każdemu uczniowi arkusz z następującymi pytaniami:

- Czy jako dziecko wierzyłeś w Świętego Mikołaja?
- Co sprawiło, że przestałeś wierzyć w Świętego Mikołaja?
- Dlaczego uważasz, że uczymy się wierzyć w Świętego Mikołaja?
- Co myślałeś o technicznych lub naukowych wyjaśnieniach, że Święty Mikołaj mógłby istnieć?

### Zasady/strategie realizacji i praktyczne wskazówki:

1. Rozpocznij od wyjaśnienia celu ćwiczenia: pomocy uczniom w zastanowieniu się nad własnymi doświadczeniami związanymi z Mikołajem i ich związkami z koncepcją myślenia krytycznego.
2. Rozdaj uczniom arkusze z pytaniami i przybory do pisania. Wyjaśnij, że będą mieli 5 minut na uzupełnienie pytań refleksyjnych.



# Plan lekcji 1

## Główne działania

3. Ustaw minutnik na 5 minut i zachęć uczniów do zapisywania swoich myśli. Przypomnij im, że nie ma prawidłowych ani błędnych odpowiedzi więc mogą czuć się swobodnie, wyrażając siebie.
4. Kiedy minie czas, zaproś uczniów do podzielenia się swoimi refleksjami w parach lub w małych grupach. Zachęć do otwartej dyskusji i przypomnij uczniom o praktykowaniu aktywnego słuchania w trakcie wypowiedzi kolegów.
5. Opcjonalnie, ponownie zgromadź klasę na większą dyskusję grupową. Poproś ochotników, aby podzielili się swoimi refleksjami, doświadczeniami, a także wszelkimi wnioskami, które wynieśli z ćwiczenia. Wykorzystaj tę okazję do dalszej dyskusji na temat znaczenia myślenia krytycznego w naszym codziennym życiu.



# Plan lekcji 1

## Główne działania

### Badanie różnych perspektyw

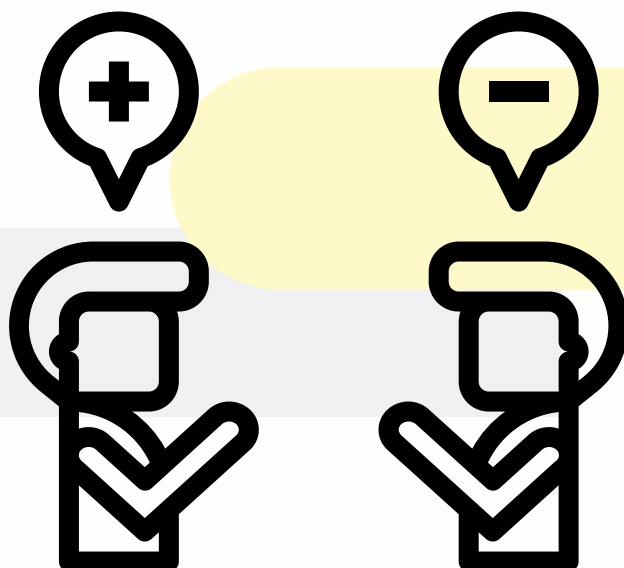
#### Potrzebne materiały:

- Wydrukowane kopie obrazków z linku: [https://tc2.ca/uploads/TTT/Finding\\_another\\_perspective.pdf](https://tc2.ca/uploads/TTT/Finding_another_perspective.pdf)
- Długopisy lub ołówki do robienia notatek (opcjonalnie)
- Przestrzeń do pracy w parach dla uczniów

W tym ćwiczeniu zadaniem uczniów będzie praktykowanie patrzenia na sytuacje z różnych perspektyw. Będą pracować w parach, analizując obrazki i omawiając, jak różne grupy ludzi mogą zareagować na przedstawione scenariusze. Celem zadania jest zachęcenie do empatycznego zrozumienia i krytycznego myślenia.

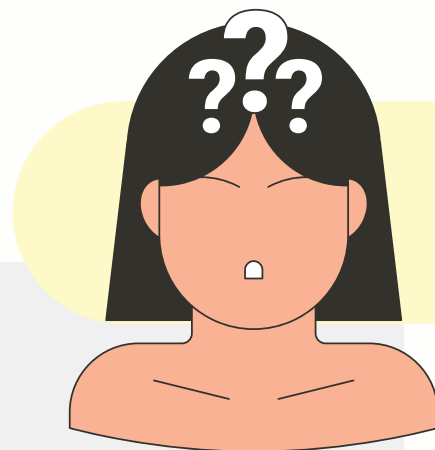
#### Zasady/strategie realizacji i praktyczne wskazówki:

1. Rozpocznij od wyjaśnienia celu ćwiczenia: aby pomóc uczniom w praktykowaniu myślenia krytycznego poprzez eksplorowanie różnych perspektyw w różnych sytuacjach.
2. Podziel klasę na pary i rozdaj wydrukowane kopie obrazków z podanego linku. Jeśli to konieczne, zapewnij również długopisy lub ołówki do robienia notatek podczas dyskusji.



# Plan lekcji 1

## Główne działania



3. Poinstruj uczniów, aby spojrzeli na każdy obrazek i omówili go z partnerem, rozważając, jak różne grupy ludzi mogą zareagować na przedstawione scenariusze. Zachęć ich do rozważenia, dlaczego te grupy mogą reagować inaczej i do zastanowienia się nad możliwymi powodami ich reakcji.

4. Pozwól uczniom dostatecznie dużo czasu na przeanalizowanie obrazków i omówienie swoich myśli z partnerem. Monitoruj salę, oferując wsparcie i pomoc w miarę potrzeb.

5. Po zakończeniu dyskusji w parach, ponownie zaproś całą klasę na większą dyskusję grupową. Zachęć ochotników do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami i różnymi perspektywami, które uwzględnili podczas ćwiczenia.

6. Wykorzystaj tę okazję, aby dalej omówić znaczenie brania pod uwagę różnych perspektyw w myśleniu krytycznym i jak zrozumienie różnych punktów widzenia może przyczynić się do bardziej przemyślanych i empatycznych decyzji.

# Lekcja 1

Zainspiruj się!



Film – czym jest krytyczne myślenie:  
[https://www.youtube.com/watch?v=6OLPL5p0fMg&ab\\_channel=QualiaSoup%28archive%29](https://www.youtube.com/watch?v=6OLPL5p0fMg&ab_channel=QualiaSoup%28archive%29)

Teoria względności: <https://blog.sciencemuseum.org.uk/the-past-present-and-future-of-general-relativity/>

Idea tunelu czasoprzestrzennego: <https://blog.sciencemuseum.org.uk/the-science-of-interstellar/>

Zmiana genów: <https://www.crick.ac.uk/news/2017-09-20-genome-editing-reveals-role-of-gene-important-for-human-embryo-development>

**Ciekawostka:** kiedy zdajemy sobie sprawę, że komputery również mają pamięć – zdajemy sobie sprawę, że zapamiętywanie samo w sobie nie stanowi myślenia.

# Lekcja 1

## Utrwalenie wiedzy

Przed zakończeniem lekcji 1 warto dać uczniom możliwość refleksyjnej ewaluacji swojego procesu uczenia się i stopnia zrozumienia tematu. Skorzystaj z poniższych pytań i działań, aby kierować procesem umacniania:

### Pytania do refleksji:

- Jak ewoluowało twoje zrozumienie myślenia krytycznego podczas tej lekcji?
- W jakich sytuacjach życia codziennego myślenie krytyczne może być nam przydatne?
- Z jakimi wyzwaniem się zetknąłeś podczas ćwiczeń i jak sobie z nimi poradziłeś?

### Ćwiczenie dla utrwalenia wiedzy:

- Refleksja grupowa: Podziel uczniów na małe grupy i poproś każdą grupę o omówienie głównych wniosków z lekcji. Zachęć ich do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami. Zachęć do opisanie wyzwań, którym poddali.

# Lekcja 1

## Utrwalenie wiedzy



- Dziennik osobisty: Poproś uczniów o poświęcenie kilku minut na spisanie swoich przemyśleń na temat lekcji w osobistym dzienniku. Mogą w nim zawrzeć to, czego się nauczyli, jak się czuli podczas ćwiczeń oraz wszelkie pytania, jakie wciąż mają.
- Scenariusze z odgrywaniem ról: Przypisz uczniom różne sytuacje z życia codziennego, w których wymagane jest myślenie krytyczne. Niech odgrywają te sytuacje, omawiając i analizując różne perspektywy i potencjalne rozwiązania. Po odgrywaniu scenariuszy zachęć do dyskusji w klasie.

**Lekcja 2** ma na celu zbadanie pojęcia argumentu i jego roli w myśleniu krytycznym.

Argument to zestaw twierdzeń, które dostarczają powodów, aby wesprzeć prawdziwość innego twierdzenia, znanego jako wniosek. Argumenty składają się z przesłanek, które są oświadczeniami oferującymi dowody lub powody do uwierzenia we wniosek.

Zrozumienie struktury i składników argumentów jest kluczowe dla rozwijania umiejętności myślenia krytycznego. Zdolność do analizy i oceny argumentów pomaga uczniom podejmować lepsze decyzje, wykrywać błędne rozumowanie i prowadzić bardziej produktywne dyskusje w ich życiu szkolnym i osobistym.

To promuje pewność siebie, odporność i silniejsze relacje.

# Lekcja 2

## Czym jest Argument? Zrozumienie Podstaw Myślenia Krytycznego



Słowa kluczowe:

Argument, Przesłanka, Fakty, Wniosek, Dedukcja, Indukcja

Istnieją dwa rodzaje argumentów: dedukcyjne i indukcyjne.

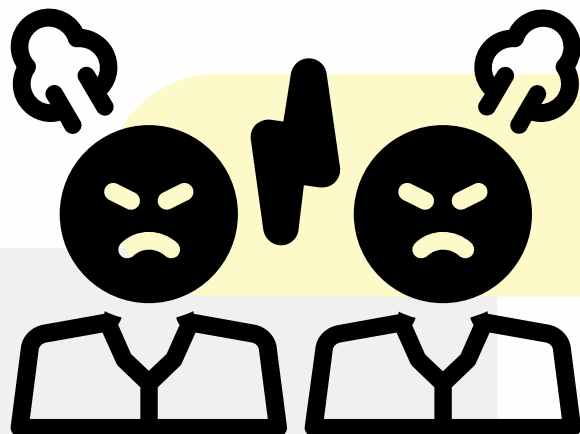
Argumenty dedukcyjne to takie, w których prawdziwość przesłanek gwarantuje prawdziwość wniosku. W przeciwieństwie do tego, argumenty indukcyjne to takie, w których prawdziwość przesłanek sprawia, że wniosek jest prawdopodobny, ale nie gwarantowany. Oba rodzaje argumentów są ważne dla efektywnego myślenia krytycznego.

**Dedukcja** polega na wnioskowaniu od ogólnych zasad do konkretnych przypadków, podczas gdy **indukcja** polega na wnioskowaniu od konkretnych przypadków do ogólnych zasad. Opanowanie zarówno dedukcji, jak i indukcji pozwala uczniom poprawić swoje umiejętności myślenia krytycznego, analizowania dowodów, podejmowania świadomych decyzji i rozwiązywania problemów. To prowadzi do większego sukcesu szkolnego i zawodowego.

Ta lekcja wykorzystuje przykłady z codziennego życia, aby pomóc uczniom zrozumieć naturę argumentów, przesłanek i wniosków oraz sposób ich wykorzystania w myśleniu krytycznym.

# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji



Celem części wstępnej tej lekcji jest zapoznanie uczniów z tematem argumentów i ich roli w myśleniu krytycznym. Aby osiągnąć ten cel, zadania na lekcji mają zachęcić uczniów do aktywnego uczestnictwa w komunikacji, angażowania się w zaplanowane działania i skutecznego stosowania pojęć.

Wprowadzenie do lekcji może obejmować krótkie ćwiczenie rozgrzewkowe, które ma na celu wzbudzenie zainteresowania tematem. Może to obejmować krótką dyskusję na temat powszechnej błędnej interpretacji lub założenia, pozwalając uczniom podzielić się swoimi myślami i opiniami na ten temat.

Inną opcją na wprowadzenie jest przeprowadzenie rozmowy refleksyjnej, w której uczniowie zostaną poproszeni o przemyślenie momentu, kiedy spotkali się z argumentem lub musieli podjąć decyzję na podstawie dowodów. Pomoże im to nawiązać związek tematyczny z własnymi doświadczeniami i zrozumieć jego znaczenie.

Alternatywnie można użyć ciekawostek lub aktywności rozruszających jako wprowadzenie do tematu argumentów i myślenia krytycznego. Oto przykłady ciekawostek i aktywności rozruszających, które można wykorzystać do wprowadzenia tematu argumentów i myślenia krytycznego:

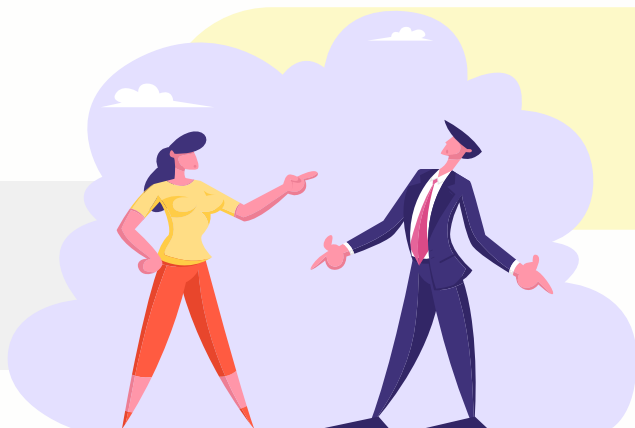
Ciekawostki:

- Czy wiedzieliście, że słowo "argument" pochodzi od łacińskiego słowa "argumentum", które oznacza dowód lub przekonanie?
- Starożytny filozof grecki, Arystoteles, uważany jest za ojca logiki i myślenia krytycznego. Opracował pojęcie sylogizmu, formy rozumowania dedukcyjnego.



# Plan lekcji 2

## Wprowadzenie do lekcji



### Energizery:

- **"Dwie prawdy i jedno kłamstwo"**: Poproś każdego ucznia, aby wymyślił dwie prawdziwe i jedną fałszywą informację o sobie. Następnie niech podzielią się swoimi informacjami z klasą, a klasa ma zgadnąć, która informacja jest kłamstwem. Ta aktywność zachęca do myślenia krytycznego, ponieważ uczniowie muszą ocenić wiarygodność każdej informacji, aby zidentyfikować kłamstwo.
- **"Fakty czy fikcja"**: Przygotuj listę informacji związanych z tematem argumentów i myślenia krytycznego, z których niektóre są prawdziwe, a inne fałszywe. Podziel uczniów na drużyny i odczytaj każdą informację na głos. Drużyny muszą omówić i zdecydować, czy informacja jest faktem czy fikcją. Ta aktywność zachęca uczniów do analizy informacji i myślenia krytycznego na temat danego zagadnienia.
- **Rozmowa refleksyjna**: Poproś uczniów, aby zastanowili się nad profesjami, w których umiejętność konstruowania i oceny silnych argumentów jest kluczowa. Przykłady mogą obejmować prawników, debatujących, dziennikarzy, naukowców, polityków, itp. Poproś ich o podzielenie się swoimi przemyśleniami na temat tego, w jaki sposób ci profesjonaliści codziennie wykorzystują umiejętności argumentacji.

Włączając te aktywności wstępne, stworzysz przyjazne i angażujące środowisko nauki, które przygotowuje grunt dla reszty lekcji na temat argumentów i myślenia krytycznego.

# Plan lekcji 2



## Główne działania

### Eksploracja argumentów, przesłanek i wniosków

#### Potrzebne materiały:

- Tablica,
- Markery lub kreda
- Arkusz z przykładowymi oświadczeniami i pytaniami

To ćwiczenie ma na celu pomóc uczniom zrozumieć pojęcia argumentów, przesłanek, wniosków i dedukcji na podstawie przykładów z życia codziennego. Uczniowie będą analizować różne oświadczenia i argumenty, aby określić ich ważność oraz dowiedzieć się, jak rozpoznać ewentualne wady lub niekonsekwencje w myśleniu.

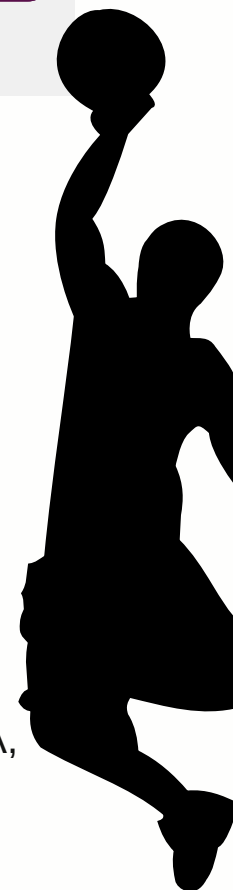
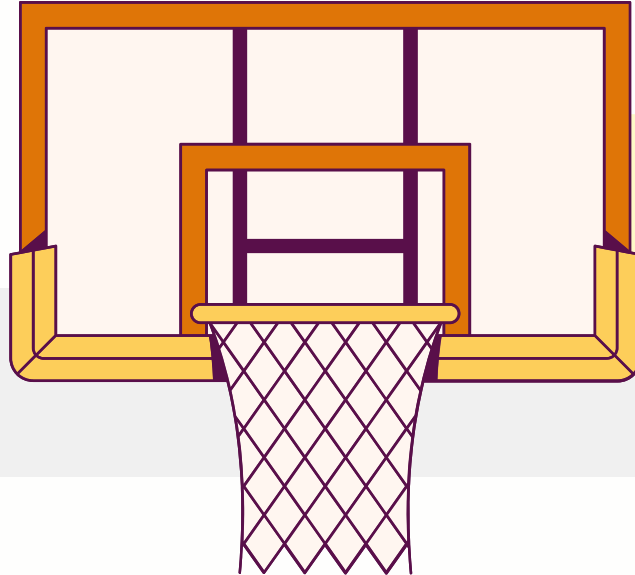
#### Instrukcje:

#### Testowanie Piotrka

1. Napisz następujące oświadczenie na tablicy: "Piotrek nie będzie jutro pytany na angielskim."
2. Przedstaw argumenty popierające to oświadczenie:
3. Piotrek jest chory i jutro nie przyjdzie do szkoły.
4. Nasz nauczyciel pyta nas tylko na naszą prośbę, a Piotrek jest nieśmiały i nigdy nie podnosi ręki.
5. Poproś uczniów o przeanalizowanie każdego argumentu i określenie, czy jest to dedukcja czy nie. Omów powody ich wniosków.

# Plan lekcji 2

## Główne działania



Tyrone Curtis

Przedstaw pojęcie błędnego wniosku i podaj następujący przykład:

- Wszyscy koszykarze są wysocy.
- Wszyscy sztangiści są niscy.

Pokaż zdjęcie Tyrone'a Curtisa, najniższego koszykarza NBA, znanego również jako "Muggsy" Bogues.

Zadaj pytanie: "W jakim sporcie gra Tyrone Curtis, który ma 160 cm wzrostu? Dlaczego?"

Zachęć uczniów do krytycznego myślenia o swoich założeniach i do dyskusji na temat potencjalnych pułapek polegania wyłącznie na rozumowaniu dedukcyjnym.

# Plan lekcji 2

## Główne działania



### Prawda czy fałsz

#### Materiały potrzebne:

- Arkusze pracy z osobistymi informacjami

(<https://www.teach-this.com/images/resources/true-or-false-2.pdf>)

- Długopisy lub ołówki

W tej grze integracyjnej uczniowie podają prawdziwe i fałszywe informacje o sobie, a ich koledzy zadają pytania, aby ustalić prawdziwość tych informacji. To zajęcie promuje myślenie krytyczne i pomaga uczniom ćwiczyć umiejętności dedukcyjne w sposób zabawny i angażujący.

#### Instrukcje:

1. Rozdaj każdemu uczniowi arkusz z zadaniem.
2. Poproś uczniów o indywidualne wypełnienie dziesięciu twierdzeń z osobistymi informacjami. Pięć twierdzeń powinno być prawdziwych, a pięć fałszywych. Uczniowie powinni oznaczyć swoje prawdziwe oświadczenia znakiem zaznaczenia, a fałszywe znakiem krzyżyka w kolumnie oznaczonej jako 'Ty'.
3. Kiedy uczniowie wypełnią swoje oświadczenia, podziel ich na grupy po czworo.
4. Poproś uczniów, aby nie pokazywali swoich arkuszy pracy nikomu w swojej grupie. Powiedz im, żeby wypełnili imiona swoich kolegów z grupy u góry trzech kolumn na arkuszach pracy.

## Plan lekcji 2

### Główne działania



5. Uczniowie kolejno czytają dziesięć twierdzeń swoim kolegom z grupy. Słuchając, inni uczniowie zadają pytania, aby pomóc ustalić, czy oświadczenie jest prawdziwe czy fałszywe.
6. Po omówieniu każdego oświadczenia członkowie grupy oznaczają swoją odpowiedź, domysł (prawda lub fałsz) znakiem zaznaczenia lub krzyżykiem w odpowiedniej kolumnie na swoich arkuszach pracy.
7. Gdy wszystkie oświadczenia zostały omówione, uczniowie ujawniają, które oświadczenia były prawdziwe, a które fałszywe.
8. Uczniowie zdobywają jeden punkt za każdy poprawny strzał, a uczeń z największą liczbą punktów wygrywa grę.
9. Zakończ aktywność sesją informacyjną w klasie, podczas której uczniowie dzielą się ciekawymi lub zaskakującymi informacjami, jakie dowiedzieli się o swoich kolegach.

# Plan lekcji 2



## Główne działania

### Gra "Spóźniony Uczeń"

W grze "Spóźniony Uczeń" uczniowie ćwiczą swoją kreatywność, improwizację oraz umiejętność krytycznego myślenia. Jeden z uczniów odgrywa rolę spóźnionego ucznia, podczas gdy inny wciela się w rolę nauczyciela. Spóźniony uczeń musi wymyślić wyjaśnienie swojego spóźnienia, korzystając z pomocy trzech kolegów siedzących za "nauczycielem". Celem jest stworzenie zabawnej i wymagającej atmosfery, ponieważ "nauczyciel" musi również zwracać uwagę na kolegów spóźnionego ucznia i udawać, że strofuje ich, jeśli nie biorą właściwie udziału w aktywności.

### Instrukcje:

1. Wyznacz jednego ucznia do roli "spóźnionego ucznia", a innego ucznia do roli nauczyciela.
2. Poproś "nauczyciela", aby usiadł tyłem do trzech innych uczniów, którzy będą udzielać wskazówek spóźnionemu uczniowi.

# Plan lekcji 2



## Główne działania

3. Spóźniony uczeń ma wejść do klasy jako ostatni, zachowując pozory spóźnienia na lekcję. Powinien wymyślić kreatywny i fikcyjny powód swojego spóźnienia, ale nic mu nie przychodzi do głowy. W tym celu powinien spojrzeć na swoich kolegów siedzących za nauczycielem. Oni w milczeniu będą dawać wskazówki spóźnionemu uczniowi, wskazując miejsce, osobę, z którą byli, oraz to czym się zajmowali. Może to być coś zabawnego lub niespodziewanego.

4. Aby zwiększyć trudność i atrakcyjność zabawy, "nauczyciel" powinien od czasu do czasu odwracać się, aby sprawdzić, na co patrzy spóźniony uczeń i udawać, że karci uczniów, jeśli nie angażują się w ćwiczenie prawidłowo.

- "Nauczyciel" powinien spróbować znaleźć winowajcę lub winowajców, którzy sugerują wymówki.
- Aby nie rzucać się w oczy, pomagający uczniowie powinni spróbować naśladować sugestie spóźnionego ucznia.

5. Gdy spóźniony uczeń przedstawi przekonujące wyjaśnienie swojego spóźnienia, role mogą zostać zamienione, a ćwiczenie może być kontynuowane z nowymi uczniami w każdej roli.

# Lekcja 2

Zainspiruj się!



**Film:** 20 faktów, w które wierzyłeś, które nie są prawdziwe:  
[https://www.youtube.com/watch?v=RZLIh8jH6PY&ab\\_channel=BRAINYDOSE](https://www.youtube.com/watch?v=RZLIh8jH6PY&ab_channel=BRAINYDOSE)

**Fakt:** Jak Arystoteles udowodnił, że Ziemia jest okrągła?

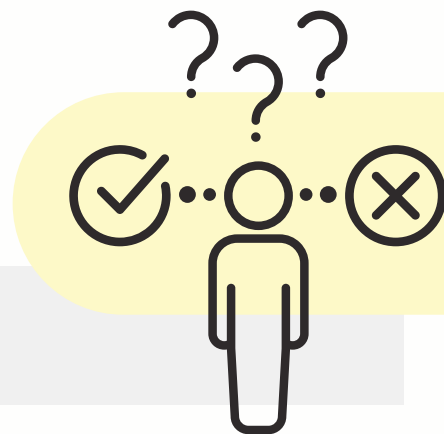
W traktacie „O niebie”, napisanym przed 350 rokiem p.n.e. wyjaśnia: „Po raz kolejny nasze obserwacje gwiazd pokazały jasno nie tylko, że Ziemia jest okrągła, ale także fakt, że okrąg ma duże wymiary, ponieważ nawet niewielka zmiana położenia na południe lub północ jest oczywistą zmianą horyzontu

**Tak naprawdę** w Egipcie i w pobliżu Cypru można zobaczyć gwiazdy, których nie widać na północy, a gwiazdy, których nie widać na północy, bardzo się w tych regionach różnią. Wszystko to pokazuje, że Ziemia ma okrągły kształt i jest także kulą o dużych rozmiarach.



# Lekcja 2

## Utrwalenie wiedzy



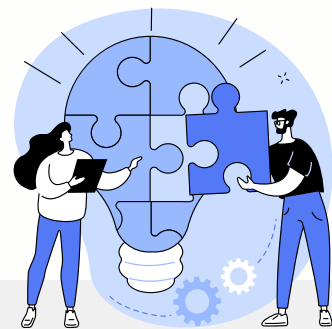
Aby pomóc uczniom utrwalić wiedzę i zastanowić się nad lekcją, można zadać następujące pytania i rozważyć sugerowane działania:

1. W jaki sposób ta lekcja pomogła Ci lepiej zrozumieć pojęcia argumentów, przesłanek i wniosków? Czy możesz podać przykład z ćwiczeń?
2. W jaki sposób ćwiczenia "Prawda czy Fałsz" i gra "Spóźniony Uczeń" wymagały od Ciebie użycia umiejętności myślenia krytycznego? Jak myślisz, w jakim stopniu te umiejętności mogą być przydatne w Twoim codziennym życiu?
3. Jak ważne jest umieć rozpoznać, czy argument jest dedukcyjny czy indukcyjny? Czy możesz wymyślić sytuacje z życia codziennego, gdzie ta umiejętność może być przydatna?
4. Zastanów się nad ćwiczeniami i dyskusjami z tej lekcji. Co było najtrudniejsze, a co sprawiło Ci najwięcej przyjemności?

### Sugerowane działania na zakończenie:

- Zachęć uczniów do znajdowania przykładów argumentów w wiadomościach, na mediach społecznościowych lub w codziennych rozmowach. Poproś ich o identyfikację przesłanek i wniosków oraz o ustalenie, czy argumenty są dedukcyjne czy indukcyjne.
- Zorganizuj klub debatowy lub podobną aktywność, w której uczniowie mogą ćwiczyć konstruowanie i ocenianie argumentów w strukturalnym otoczeniu.

# Lekcja 3



## Krytyczne myślenie w akcji

Słowa kluczowe:

Elastyczność, myślenie strategiczne

W tej lekcji uczniowie będą stosować zasady myślenia krytycznego do realnych sytuacji, przechodząc od teorii do praktyki.

Będą uczestniczyć w ćwiczeniach, które wymagają od nich kwestionowania swoich założeń, zbierania dowodów, analizowania informacji i generowania alternatywnych rozwiązań problemów. Poprzez refleksję nad własnymi procesami myślowymi i uczestnictwo w dyskusjach grupowych uczniowie rozwiną głębsze zrozumienie różnych aspektów myślenia krytycznego, takich jak rozumowanie oparte na dowodach, analiza i rozważanie wielu perspektyw.

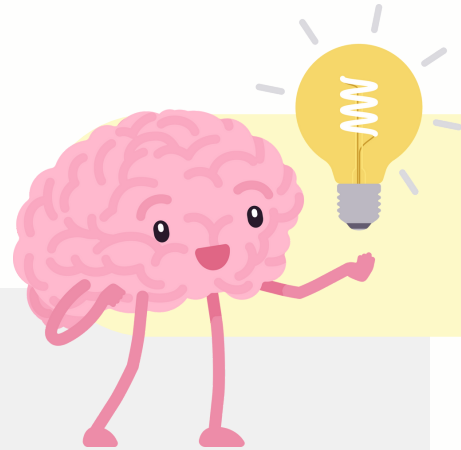
Ćwiczenia w tej lekcji są zaprojektowane, aby pomóc uczniom poprawić swoje umiejętności myślenia krytycznego, prowadząc ich przez strukturalny proces:

- samokontroli,
- wątpliwości,
- zbierania dowodów,
- analizy,
- generowania alternatyw.

Ten proces zachęca uczniów do kwestionowania swoich przekonań i założeń, jak również przekonań i założeń innych osób. Ma to na celu bardziej dokładne zrozumienie problemu, który jest przed nimi.

Rozwijanie silnych umiejętności myślenia krytycznego przyczynia się do dobrostanu uczniów, umożliwiając im podejmowanie lepszych decyzji, patrzenie na problemy z wielu punktów widzenia i opracowywanie skutecznych rozwiązań dla stawianych im wyzwań. Wspomaga to pewność siebie, zarządzanie stresem i zdolność do poruszania się w złożonych sytuacjach osobistych, szkolnych i zawodowych.

# Plan lekcji 3



## Wprowadzenie do lekcji

**Głównym celem** tej lekcji jest wprowadzenie uczniów do praktycznego zastosowania umiejętności myślenia krytycznego. Skoncentrujemy się na zachęcaniu uczniów do otwartej komunikacji, aktywnego udziału i skutecznego uczestnictwa w zaplanowanych zajęciach.

Aby rozpocząć lekcję, można zacząć od ćwiczenia rozgrzewkowego, które polega na tym, że uczniowie dyskutują o sytuacji, kiedy napotkali trudny problem i musieli zastosować myślenie krytyczne, aby znaleźć rozwiązanie.

Poproś każdego ucznia, aby przemyślał problem, który próbowali rozwiązać w przeszłości, ale im się nie udało, najlepiej problem, który przysparzał im kłopotów więcej niż raz. Zachęć ich do krótkiego podzielenia się wybranym problemem z partnerem lub małą grupą, wyjaśniając, dlaczego uważają go za trudny i czego mogli się nauczyć z tego doświadczenia.

**To ćwiczenie** pozwoli nie tylko zachęcić uczniów do zaangażowania się w lekcję, ale także pomaga im zrozumieć, jak ważne jest myślenie krytyczne w pokonywaniu przeszkód i znajdowaniu rozwiązań. Refleksja nad wcześniejszymi doświadczeniami pozwoli uczniom lepiej przygotować się do zrozumienia i zastosowania strategii myślenia krytycznego przez całą lekcję.

Alternatywnie można rozpocząć rozmowę refleksyjną, prosząc uczniów o podzielenie się swoimi przemyśleniami na temat znaczenia myślenia krytycznego w codziennym życiu.

Umiejętność logicznego analizowania problemów, zbierania i oceny dowodów, rozważania wielu perspektyw i opracowywania skutecznych rozwiązań jest bezcenna w zawodach przyszłości. Niezależnie od tego, czy rozwiązują techniczne wyzwania, biznesowe dylematy czy złożone projekty, profesjonaliści we wszystkich branżach polegają na myśleniu krytycznym. Opanowanie tych umiejętności pomoże uczniom podejść do problemów systematycznie i podejmować trafne decyzje, niezależnie od ścieżki kariery, którą wybiorą.

# Plan lekcji 3

## Główne działania



## Rozwiązywanie problemów poprzez pięć etapów rozumowania

### Materiały potrzebne:

- Papier
- Długopisy lub ołówki

W tym ćwiczeniu uczniowie zastosują pięć etapów rozumowania do problemu, z którym mieli wcześniej do czynienia. Celem tego zadania jest pomoc uczniom w rozwijaniu umiejętności myślenia krytycznego i dostarczenie im strukturalnego podejścia do rozwiązywania problemów.

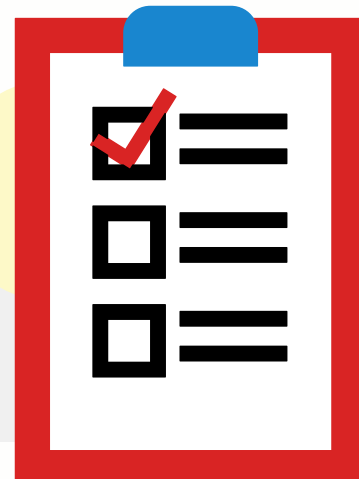
### Instrukcje:

1. Poproś każdego ucznia, aby przemyślał problem, który próbowali rozwiązać w przeszłości, ale im się nie udało, najlepiej problem, który przysparzał im kłopotów więcej niż raz.
2. Daj każdemu uczniowi kawałek papieru i długopis lub ołówek. Poproś ich, aby na górze papieru zapisali swój wybrany problem.
3. Przeprowadź uczniów przez pięć etapów rozumowania, zachęcając ich do notowania swoich myśli, refleksji i pomysłów na każdym etapie. Daj uczniom wystarczająco dużo czasu na ukończenie każdego etapu, zanim przejdziesz do następnego.

### Etap 1: **Samokontrola**

- Jak problem, o którym myślę wpływa na moje samopoczucie?
- Jak możesz się poczuć, jeśli problem zostanie rozwiązany?
- Napisz kilka zdań na temat problemu, w tym jakiegokolwiek konkretne sytuacje, w których się pojawia.

# Plan lekcji 3



## Główne działania

### Etap 2: **Wątpliwość**

- Podważ każdą myśl związaną z problemem, zwłaszcza te, które są szczególnie uciążliwe.
- Rozważ dostarczone pytania jako wskazówki do oceny swoich myśli.

### Etap 3: **Zbieranie dowodów**

- Zachęć uczniów do zbierania dowodów, pytając innych, sprawdzając książki lub przeszukując internet.
- Przypomnij im, aby w trakcie pracy nad zadaniem brali pod uwagę okoliczności towarzyszące występowaniu problemu.

### Etap 4: **Przeprowadzenie analizy**

- Porównaj założenia dokonane po zebraniu dowodów.
- Oceń zalety i wady każdego założenia, aby ustalić, czy konieczna jest zmiana myślenia.

### Etap 5: **Generowanie alternatyw**

- Stwórz alternatywne rozwiązania problemu.
- Zastanów się nad potencjalnym wpływem tych alternatywnych rozwiązań.

Kiedy uczniowie ukończą wszystkie pięć etapów, zachęć ich, aby podzielili się swoimi spostrzeżeniami i odkryciami z klasą lub w małych grupach. Zachęć do dyskusji i refleksji nad procesem rozwiązywania problemów.

### **Praktyczne wskazówki:**

- Bądź przygotowany do pomocy uczniom, którzy mogą mieć trudności z którymś z etapów.
- Wspieraj otwartość umysłu i kreatywność podczas ćwiczenia.
- Stwórz sprzyjające środowisko do dzielenia się i dyskusowania o osobistych problemach.

# Plan lekcji 3

## Główne działania

### Debata na temat bawełnianych torebek

#### Materiały potrzebne:

- Papier
- Długopisy lub ołówki
- Smartfony lub inne urządzenia z dostępem do Internetu



W tym ćwiczeniu uczniowie będą ćwiczyć model rozumowania. Podczas krótkiej dyskusji porównają przydatność ekologicznych, bawełnianych torebek na zakupy w porównaniu do tych wykonanych z plastiku. Celem aktywności jest poprawa umiejętności myślenia krytycznego i wspólnego rozwiązywania problemów przez uczniów.

#### Instrukcje:

1. Podziel klasę na drużyny składające się z 4-5 uczniów. Poinformuj ich, że będą dyskutować nad stwierdzeniem: "Bawełniane torby na zakupy chronią jakość wody."
2. Daj wszystkim drużynom 5 minut na określenie, czy uważają, że stwierdzenie to jest prawdziwe czy fałszywe, i wyjaśnij dlaczego. Zachęć ich do korzystania ze smartfonów lub innych urządzeń z dostępem do internetu, aby znaleźć odpowiednie informacje w tym czasie.
3. Po upływie 5 minut rozpocznij dyskusję klasową, w której drużyny zadają i odpowiadają na pytania innych drużyn dotyczące swoich wniosków. Jako nauczyciel udzielaj wyjaśnień i wsparcia, jak to konieczne.
4. Pod koniec dyskusji podziel się z klasą następującymi informacjami:

# Plan lekcji 3

## Główne działania



5. "Zgodnie z badaniem duńskiego Ministerstwa Żywności i Środowiska, ekologiczne torby bawełniane przyczyniają się do 606-krotnie większego zanieczyszczenia wody niż plastikowe torby ze względu na intensywne stosowanie nawozów. Odtlenienie, najważniejszy problem jakości wody, prowadzi do 'martwych stref'. Aby zrównoważyć wpływ ekologiczny używania plastikowych toreb, konsumenci musieliby używać bawełnianej torby co tydzień przez 11 i pół roku."

6. Zachęć uczniów do refleksji nad informacjami i etapami rozumowania, które przeszli podczas ćwiczenia.

Poproś ich o rozważenie:

- Który etap był najbardziej interesujący i dlaczego?
- Który etap wydawał się trudniejszy do zrealizowania?
- Czy wynik wydaje się logiczny, i czy jest coś, co dodaliby lub usunęliby, aby poprawić model rozumowania?

Praktyczne wskazówki:

- Upewnij się, że wszyscy uczniowie mają dostęp do smartfona lub innego urządzenia z dostępem do internetu w celu przeprowadzenia badań.
- Wspieraj otwarte myślenie i szanuj dyskusje podczas dyskusji.
- Pomóż uczniom w refleksji nad procesem rozumowania i jego potencjalnymi ulepszeniami.

# Lekcja 3

Zainspiruj się!



Sześć mitów środowiskowych: [Six Environmental Myths To Get Rid of This Earth Day » Publications » Washington Policy Center](#)

**Mit:** Populacja ludzka rośnie wykładniczo i niszczy planetę.

**Rzeczywistość:** Od końca lat sześćdziesiątych i wczesnych siedemdziesiątych tempo wzrostu populacji na całym świecie stale maleje. W rzeczywistości wiele krajów ma dziś tak niski współczynnik reprodukcji, że martwią się spadkiem populacji. Nie oznacza to, że wzrost populacji nie stanowi problemu – oznacza to po prostu, że populacja ludzka prawdopodobnie osiągnie szczyt w ciągu tego stulecia i że ekolodzy muszą zacząć mniej myśleć o wzroście populacji jako takim, a więcej o czynnikach napędzających zwiększanie się zasobów użytkowania i emisji gazów cieplarnianych.



# Lekcja 3



## Utrwalenie wiedzy

Aby pomóc uczniom ugruntować swoją wiedzę i zastanowić się nad nauką, rozważ użycie następujących pytań i działań:

### Pytania do refleksji:

1. Jak zastosowanie modelu rozumowania w 5 krokach pomogło Ci bardziej efektywnie podejść do problemu lub tezy?
2. Który etap modelu rozumowania uważasz za najbardziej użyteczny i dlaczego?
3. W jaki sposób możesz zastosować te umiejętności rozumowania w innych aspektach swojego życia, zarówno akademickim, jak i osobistym?
4. Jakie wyzwania napotkałeś podczas poszukiwania informacji i analizy w trakcie ćwiczeń?
5. Jak możesz poprawić swoje umiejętności myślenia krytycznego i rozumowania w przyszłych sytuacjach?

### Działania służące ugruntowaniu wiedzy:

1. Refleksja grupowa: Podziel uczniów na pary lub małe grupy i poproś ich o podzielenie się swoimi myślami i doświadczeniami z lekcji. Zachęć ich do omówienia, w jaki sposób mogą zastosować model rozumowania w innych obszarach swojego życia.
2. Praktyka debaty: Wybierz inną tezę związaną z kwestią środowiskową lub społeczną i poproś uczniów o debatę nad zaletami i wadami. To dostarczy kolejnych okazji do praktykowania umiejętności rozumowania i myślenia krytycznego.
3. Scenariusze rozwiązywania problemów: Przedstaw uczniom scenariusze lub wyzwania z życia codziennego i poproś ich o zastosowanie modelu rozumowania w 5 krokach, aby znaleźć potencjalne rozwiązania. Zachęć ich do omówienia swojego procesu myślowego z kolegami.
4. Pisanie w dzienniku: Poproś uczniów o napisanie krótkiej refleksji na temat swoich doświadczeń podczas lekcji, skupiając się na modelu rozumowania, wyzwaniach, z którymi się zetknęli i wnioskach, jakie wyciągnęli.

# Lekcja 4

## Elastyczność i myślenie strategiczne: Pokonywanie błędów logicznych



Słowa kluczowe:

Elastyczność, Myślenie strategiczne, Błędy logiczne, Myślenie krytyczne

W dzisiejszym świecie, który jest szybki i bogaty w informacje, ważne jest, aby uczniowie rozwijali umiejętności elastyczności i myślenia strategicznego. Warto pielęgnować świadome podejmowanie decyzji. Jednym z kluczowych aspektów tych umiejętności jest zdolność do identyfikowania i eliminowania błędów logicznych.

**Błędy logiczne** to błędy w myśleniu, które mogą prowadzić do nieprawidłowych wniosków lub założeń. Często brzmią przekonująco, ale opierają się na emocjach lub relacjach między ludźmi, a nie na solidnej logice czy dowodach. Rozpoznawanie i unikanie błędów logicznych pozwala uczniom doskonalić swoje umiejętności myślenia krytycznego i podejmowania decyzji.

Umiejętność identyfikowania i poddawania w wątpliwość błędów logicznych promuje szczęście i dobre samopoczucie, umożliwiając uczniom wykrywanie mylących twierdzeń, manipulacyjnych przekazów i słabego rozumowania. Pozwala to podejmować lepsze wybory zgodne z ich celami i wartościami.

# Lekcja 4

## Elastyczność i myślenie strategiczne: Pokonywanie błędów logicznych

Rozpoznawanie błędów logicznych sprzyja również pogłębionej nauce, ponieważ uczniowie muszą dokładnie analizować logikę i dowody popierające argumenty. Niektóre powszechne rodzaje błędów logicznych obejmują:

- Zwrot do Autorytetu: Wierzenie, że coś jest prawdziwe tylko dlatego, że autorytet mówi tak, bez rozważenia dowodów lub logiki.
- Odwołanie do Liczby: Zakładanie, że coś jest prawdziwe, ponieważ wielu ludzi w to wierzy lub dlatego, że elita to popiera.
- Argument z Braku Wiedzy: Wierzenie (lub niewierzenie) w coś dlatego, że przeciwnie nie zostało udowodnione.
- Myślenie Egoistyczne: Wierzenie, że coś ma zastosowanie uniwersalne na podstawie własnych ograniczonych doświadczeń.
- Myślenie Socjocentryczne: Wierzenie, że własna kultura lub grupa jest z założenia lepsza.

# Plan lekcji 4

## Wprowadzenie do lekcji



**Celem** początkowej części tej lekcji jest wprowadzenie tematu błędów logicznych oraz zachęcenie uczniów do aktywnego uczestnictwa, otwartej komunikacji i pełnego zaangażowania w zaplanowane zajęcia.

Lekcja ta rozpoczyna się od komiksu, który ukazuje częste manipulacje badaniami, selektywne publikowanie wyników i lekceważenie faktów. Historia analizuje efekt potencjalnego występowania trądziku po zjedzeniu konkretnych kolorów żelków, z błędnym wnioskiem wyciągniętym w komiksie. Stanowi to interesujące wprowadzenie do tematu błędów logicznych.

Po dyskusji na temat komiksu nauczyciel przedstawi przegląd powszechnych błędów logicznych i poda przykłady ilustrujące każdy rodzaj. Następnie uczniowie zostaną podzieleni na grupy i będą mieli za zadanie znalezienie przykładów rzeczywistych błędów logicznych w Internecie.

# Plan lekcji 4

## Wprowadzenie do lekcji

Na początku lekcji omówiona zostanie waga zaufania w relacjach społecznych oraz wartość wątpliwości i pytań, gdy chodzi o informacje naukowe. Uczniowie zostaną zachęcani do kwestionowania tego, co słyszą od nauczycieli, czytają w podręcznikach lub znajdują w Internecie, korzystając z dowodów i logicznego myślenia w celu podejmowania świadomych decyzji.

Aby zakończyć lekcję, nauczyciel przeprowadzi grę, w której uczniowie muszą zidentyfikować błąd logiczny, obecny w serii krótkich oświadczeń. Ta interaktywna aktywność umocni ich zrozumienie błędów logicznych i pomoże im zastosować swoje umiejętności myślenia krytycznego do rzeczywistych scenariuszy.

Umiejętność identyfikowania i eliminowania błędów logicznych to ważna umiejętność przydatna w przyszłych zawodach, takich jak prawo, dziennikarstwo, badania naukowe, marketing, przywództwo w biznesie i wiele innych dziedzin. Profesjonaliści rutynowo spotykają się z wprowadzającymi w błąd twierdzeniami, fałszywymi założeniami, manipulacyjnymi taktykami perswazji i innymi błędami logicznymi w swojej pracy.

# Plan lekcji 4

## Główne działania



## Polowanie na błędy logiczne

### Materiały potrzebne:

- Urządzenia z dostępem do Internetu (np. laptopy, tablety lub smartfony)
- Minutnik
- Tablica lub flipchart oraz markery

W tym ćwiczeniu uczniowie będą pracować w grupach, aby znaleźć przykłady różnych rodzajów błędów logicznych w rzeczywistych sytuacjach w Internecie. To ćwiczenie pomoże uczniom zastosować swoje zrozumienie błędów logicznych do rzeczywistych sytuacji i rozwijać swoje umiejętności myślenia krytycznego.

### Realizacja:

1. Podziel klasę na małe grupy składające się z 3-4 uczniów. Przydziel każdej grupie jeden z pięciu rodzajów błędów logicznych omawianych na lekcji (Zwrot do Władzy, Odniesienie do Liczby, Argument z Braku Wiedzy, Myślenie Egoistyczne i Myślenie Socjocentryczne).

# Plan lekcji 4

## Główne działania

2. Wyjaśnij zadanie: Każda grupa ma 10 minut na przeszukanie Internetu w poszukiwaniu przykładów przypisanego im błędu logicznego. Zachęć uczniów do kreatywnego myślenia i szukania przykładów z różnych źródeł, takich jak artykuły prasowe, wpisy na mediach społecznościowych czy reklamy.
3. Uruchom stoper i pozwól grupom rozpocząć poszukiwania. W miarę upływu czasu pracy obchodź salę, aby udzielać wsparcia i pomocy.
4. Po upływie 10 minut poproś każdą grupę, aby podzieliła się najlepszym przykładem. Zapisuj każdy przykład na tablicy lub flipcharcie pod odpowiadającym mu błędem logicznym.
5. Prowadź dyskusję na temat tych przykładów, skupiając się na tym, jak te błędy mogą być mylące i na znaczeniu umiejętności ich identyfikacji w codziennym życiu.

# Plan lekcji 4

## Główne działania



### Rogi Błędów Logicznych

#### Materiały potrzebne:

- Lista krótkich stwierdzeń zawierających różne błędy logiczne
- Tablice lub etykiety dla każdego rogu sali wskazujące rodzaj błędu logicznego

W tym ćwiczeniu nauczyciel będzie czytał krótkie stwierdzenia zawierające błędy logiczne. Uczniowie muszą zidentyfikować rodzaj błędu i przemieścić się do odpowiedniego rogu sali. To interaktywne ćwiczenie zachęca uczniów do zastosowania swojej wiedzy na temat błędów logicznych w różnych scenariuszach i promuje krytyczne myślenie.

#### Realizacja:

1. Przygotuj salę, umieszczając tablice lub etykiety w każdym rogu, wskazujące rodzaj błędu logicznego (Zwrot do Autorytetu, Odniesienie do Liczby, Argument z Braku Wiedzy i Myślenie Egoistyczne). Wyznacz środek sali na Myślenie Socjocentryczne.



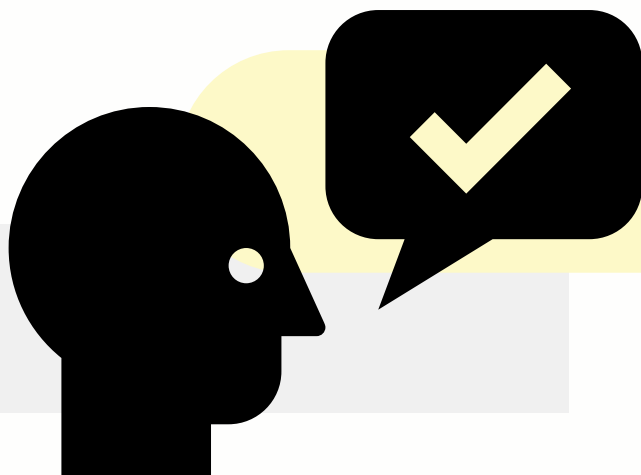
# Plan lekcji 4

## Główne działania

2. Wyjaśnij zadanie: Nauczyciel będzie czytał serię krótkich stwierdzeń zawierających błędy logiczne. Uczniowie muszą słuchać uważnie i zdecydować, jaki rodzaj błędu logicznego występuje w każdym stwierdzeniu. Gdy zidentyfikują błąd, powinni przemieścić się do odpowiedniego narożnika sali lub pozostać w środku, jeśli uważają, że chodzi o Myślenie Socjocentryczne.
3. Przeczytaj pierwsze stwierdzenie i daj uczniom chwilę na przemyślenie i wybór swojego miejsca. Gdy wszyscy dokonają wyboru, omów krótko poprawną odpowiedź i uzasadnienie.
4. Powtórz proces z pozostałymi stwierdzeniami, pozwalając na refleksję i dyskusję po każdym z nich.
5. Na zakończenie ćwiczenia, poprowadź grupową refleksję nad doświadczeniem, skupiając się na znaczeniu identyfikowania błędów logicznych w sytuacjach życia codziennego i wartości myślenia krytycznego.

# Plan lekcji 4

## Główne działania



### Zdania przykładowe:

1. "Mój nauczyciel przedmiotów ścisłych powiedział, że Ziemia jest płaska, więc musi to być prawda." (Zwrot do Autorytetu)
2. "Wszyscy w szkole mówią, że napoje energetyczne są dobre dla zdrowia, więc muszą być zdrowe." (Odniesienie do Liczby)
3. "Nigdy nikt nie udowodnił, że duchy nie istnieją, więc muszą być prawdziwe." (Argument z Braku Wiedzy)
4. "Wierzę w astrologię, ponieważ zawsze była dla mnie trafna." (Myślenie Samocentryczne)
5. "Nasze tradycyjne danie narodowe jest najlepsze, ponieważ jest częścią naszego dziedzictwa." (Myślenie Socjocentryczne)
6. "Mój ulubiony celebryta mówi, że ta nowa dieta to najlepszy sposób na schudnięcie, więc musi to być prawda." (Zwrot do Autorytetu)
7. "Nikt nie udowodnił, że istnieje życie na innych planetach, więc bezpiecznie można założyć, że go nie ma." (Argument z Braku Wiedzy)
8. "Zawsze myślałem, że koty są mądrzejsze od psów, więc musi to być prawda." (Myślenie Samocentryczne)
9. "Nasze drużyny sportowe narodowe zawsze są najlepsze, bo mamy najwyższy etos pracy." (Myślenie Socjocentryczne)
10. "Prezenter wiadomości powiedział, że ta okazja inwestycyjna to pewniak, więc zainwestuję swoje oszczędności." (Zwrot do Autorytetu)
11. "Wiele osób uważa, że pękające stawy palców wywołuje artretyzm, więc musi to być prawda." (Odniesienie do Liczby)
12. "Nikt nigdy nie udowodnił, że szczepionki są w 100% bezpieczne, więc muszą być niebezpieczne." (Argument z Braku Wiedzy)

# Lekcja 4

Zainspiruj się!

Lista błędów logicznych:  
[https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_fallacies](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_fallacies)

Ciekawostka: 16 rzeczy, które są uważane za normalne w innych krajach  
[https://www.youtube.com/watch?v=k7vz01\\_MMxk](https://www.youtube.com/watch?v=k7vz01_MMxk)



# Lekcja 4

## Utrwalenie wiedzy



Aby pomóc uczniom ugruntować swoją wiedzę na temat błędów logicznych i myślenia krytycznego, rozważ następujące pytania do refleksji i aktywności.

### Pytania do refleksji:

- Dlaczego ważne jest, aby być świadomym błędów logicznych w codziennym życiu?
- Czy możesz sobie przypomnieć moment, kiedy napotkałeś błąd logiczny i byłeś w stanie go rozpoznać? Jak to wpłynęło na twoje podejmowanie decyzji lub zrozumienie sytuacji?
- Jak świadomość błędów logicznych może pomóc nam lepiej myśleć krytycznie i podejmować lepsze decyzje?

### Aktywności:

1. Odgrywanie ról z błędami logicznymi: W parach niech uczniowie stworzą krótki dialog lub scenariusz, w którym jedna osoba używa błędu logicznego, a druga osoba identyfikuje i kwestionuje ten błąd. To pomoże uczniom praktykować rozpoznawanie i reagowanie na błędy logiczne w kontekście rozmowy.
2. Dziennik Błędów: Zachęć uczniów do prowadzenia dziennika przez tydzień, w którym będą rejestrować wszelkie błędy logiczne, z którymi spotykają się na co dzień, na przykład w rozmowach, na portalach społecznościowych lub w wiadomościach. Pod koniec tygodnia przeprowadź dyskusję w klasie na temat przykładów, jakie znaleźli, i jak świadomość tych błędów wpłynęła na ich myślenie i podejmowanie decyzji.
3. Analiza i Odrzucanie: Daj uczniom artykuły lub fragmenty tekstu zawierające błędy logiczne. Niech pracują w grupach, aby zidentyfikować i omówić te błędy oraz przepisać tekst w celu poprawienia wadliwego rozumowania. Ta aktywność pomoże uczniom rozwijać swoje umiejętności analityczne i utrwalać ich zrozumienie błędów logicznych.

## Ocena wiedzy z modułu:

---

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScdrYoC-dsBwLelZzJl7l4a9uS2oU6mP1rXRLVV6Bp9H9wa7w/viewform>

# Moduł 8

## Krytyczne myślenie

### Podsumowanie Modułu

Kiedy wspomina się o "krytycznym myśleniu", często może kojarzyć się ono z negatywną krytyką. Warto wiedzieć, że krytyczne myślenie nie polega na byciu negatywnym; wręcz przeciwnie, to systematyczne i logiczne podejście do rozwiązywania problemów w poszukiwaniu najlepszego, możliwego rozwiązania. Jak więc możemy rozwijać umiejętności krytycznego myślenia u naszych uczniów? Po pierwsze, naucz ich rozpoznawać problem lub pytanie, które stoi przed nimi. Po zidentyfikowaniu problemu zachęcaj ich do zbierania jak największej liczby informacji na jego temat, eksplorowania go z różnych perspektyw i rozważania dostępnych dowodów. Mając wszystkie fakty pod ręką, prowadź ich w analizie zebranych informacji, zachęcaj do zadawania pytań, poszukiwania wzorców i związków. Pozwalaj na kreatywne interpretacje. Po dokładnej analizie pomóż im wyciągnąć wnioski, upewniając się, że są one logiczne i poparte zebranymi dowodami. Wreszcie, naucz ich oceniać swoje wnioski, upewniając się, że są one solidne i dobrze ugruntowane.

## O autorze

### **Borut Razbornik, Słowenia**

W swojej pracy zawodowej zajmuję się prowadzeniem projektów. Mam wiele lat doświadczenia w marketingu i sprzedaży. Myślenie krytyczne pomaga mi zarządzać projektami, bez względu na ich rozmiar. Umiejętności rozwiązywania problemów oraz zdolności organizacyjne są atutem w pracy na co dzień. Trudne zadania mnie nie przerażają; wręcz przeciwnie, traktuję je jako wyzwania. Mam nadzieję, że spodobał ci się ten moduł i dzięki zdobytej wiedzy pomożesz uczniom myśleć niezależnie!



# Materiały szkoleniowe

Te materiały szkoleniowe:

- rozwijają umiejętności stosowania programu “Szczęście w szkole” w środowisku szkolnym,
- udostępniają różnorodne i efektywne metody pracy w klasie,
- tworzą środowisko uczenia się, które sprzyja myśleniu w poczuciu “Szczęścia” u uczniów,
- dostarczają gotową, kompleksową metodologię szkoleniową wraz ze strategią wdrożenia, narzędziami, ćwiczeniami opartymi na życiowych przykładach.

Narzędzie szkoleniowe zostało opracowane przy wsparciu zewnętrznych ekspertów oraz uczniów, którzy uczestniczą w planowaniu, wdrażaniu, monitorowaniu i ocenie działań projektowych w szkołach partnerskich. Pomogli oni stworzyć narzędzia dostosowane do ich konkretnych potrzeb i oczekiwań.

Narzędzie szkoleniowe jest dostosowane kulturowo do każdego kraju uczestniczącego w projekcie, uwzględniając różnorodność uczniów, społeczności i kontekstów kulturowych. Ma to na celu osiągnięcie maksymalnej efektywności programu dla każdego ucznia i objęcie nim większej liczby uczestników.



Co-funded by  
the European Union

# Materiały szkoleniowe

<b>Formularz opinii przed szkoleniem</b>	<a href="https://docs.google.com/forms/d/1pTlSfVbKuf73vG7FylJdGJavfpY7UfNAPnNWLXG1Gt0/edit?usp=drivesdk">https://docs.google.com/forms/d/1pTlSfVbKuf73vG7FylJdGJavfpY7UfNAPnNWLXG1Gt0/edit?usp=drivesdk</a>
<b>Formularz opinii po szkoleniu</b>	<a href="https://docs.google.com/forms/d/1r7nLuravpdx4bMdolmBmQGZtTPRAhLUjJS1h6SHCcG/edit?usp=drivesdk">https://docs.google.com/forms/d/1r7nLuravpdx4bMdolmBmQGZtTPRAhLUjJS1h6SHCcG/edit?usp=drivesdk</a>
<b>Lista kontrolna oceny materiałów szkoleniowych "Szczęście w szkole"</b>	<a href="https://docs.google.com/document/d/1vKcvKcL5drz8Q6-ceoG2SJBAmh_2ko6ncY0hETJWBPM/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/document/d/1vKcvKcL5drz8Q6-ceoG2SJBAmh_2ko6ncY0hETJWBPM/edit?usp=sharing</a>
<b>Lista oceny potrzeb młodzieży - narzędzie</b>	<a href="https://docs.google.com/document/d/1LtsxiFC5CJiCpbDa9-6I3sZn9nTzWILm368XF7VyTOQ/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/document/d/1LtsxiFC5CJiCpbDa9-6I3sZn9nTzWILm368XF7VyTOQ/edit?usp=sharing</a>
<b>Lista potrzebnych materiałów/technologii</b>	<a href="https://docs.google.com/document/d/1veDW_QTcuiNv8maZqgpgk8z76Csclimc2Tk3boBPds/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/document/d/1veDW_QTcuiNv8maZqgpgk8z76Csclimc2Tk3boBPds/edit?usp=sharing</a>



Co-funded by  
the European Union

Niniejszy dokument powstał przy wsparciu finansowym programu Unii Europejskiej Erasmus+. Wyłączna odpowiedzialność za treść tego dokumentu spoczywa na zaangażowanych organizacjach partnerskich i w żadnym wypadku nie można uznać, że dokument ten odzwierciedla oficjalną opinię Komisji Europejskiej.

**Zanim wydrukujesz, pomyśl o naszym środowisku.**



[HTTPS://HAPPINESS.EDUKOPRO.COM/#PARTNERS](https://happiness.edukopro.com/#partners)



Co-funded by  
the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568