



CYKL | O NAS I DLA NAS

GRUPA WIEKOWA | KLASY 7–8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

PRZEDMIOT | GODZINA WYCHOWAWCZA, EDUKACJA ZDROWOTNA

AUTORKA | MARTA RÓWNY

KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ DO FILMU „MŁODZIEŻOWA LIGA MISTRZÓW” Temat: Motywacja – siła, która nas napędza

Zadanie 1. Motywacja bohatera

Wybierz jednego z bohaterów filmu: Annę, Freda, Khalidiego, Yu albo Afnan. Uzupełnij profil.

Bohaterka/bohater:.....
.....

Jaki jest jej/jego główny cel?	
Dlaczego ten cel jest ważny?	
Co motywuje bohaterkę/bohatera do działania?	
Jakie przeszkody napotyka?	
Jak reaguje na trudności?	

Kto ją/go wspiera?	
Jakie cechy pomagają jej/mu wytrwać?	
Czy jej/jego motywacja zmienia się podczas filmu?	

Czy bohaterka/bohater osiągnęła/osiągnął sukces? Uzasadnij. Pamiętaj, że sukces nie zawsze oznacza zdobycie medalu.

Zadanie 2. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna

Zapoznaj się z dwoma rodzajami motywacji i rozstrzygnij, do którego rodzaju przynależą opisane sytuacje.

Motywacja wewnętrzna – działam, ponieważ aktywność jest dla mnie interesująca, ważna lub satysfakcjonująca.

Motywacja zewnętrzna – działam ze względu na nagrodę, ocenę, pochwałę, karę albo opinię innych.

Sytuacja	Rodzaj motywacji
Robię coś, ponieważ sprawia mi to przyjemność.	
Zależy mi na dobrej ocenie.	
Chcę zdobyć medal.	
Interesuje mnie dany temat.	
Liczę na pochwałę.	
Chcę nauczyć się nowej umiejętności.	
Rodzice tego ode mnie oczekują.	
Lubię spędzać czas z drużyną.	
Chcę pobić własny rekord.	
Chcę zaimponować innym.	

Zadanie 3. Moja bateria motywacji

Wyobraź sobie, że Twoja motywacja jest baterią, i uzupełnij kartę pracy.



MOJA BATERIA MOTYWACJI

Motywacja – siła, która nas napędza

1 Co ją ładuje?



Wpisz osoby, sytuacje, myśli i działania, które dodają Ci energii.



2 Co ją rozładowuje?



Wpisz czynniki, które powodują zniechęcenie, zmęczenie albo utratę wiary w cel.



3 Co pozwala oszczędzać energię?



Pomyśl o odpoczynku, planowaniu, proszeniu o pomoc i dzieleniu celu na mniejsze kroki.



4 Ładowanie awaryjne



Co możesz zrobić, gdy poziom motywacji jest bardzo niski?



5 Kiedy tracę motywację, najlepiej pomaga mi...





Zadanie 4. Mój wewnętrzny trener

Wyobraź sobie, że w Twojej głowie działa trener, który komentuje Twoje sukcesy i błędy. Przeczytaj zdania wewnętrznego krytyka i zamień je na wypowiedzi wspierającego trenera.

Wewnętrzny krytyk:

Znowu popełniłam/popełniłem błąd. Do niczego się nie nadaję.

Wspierający trener:

Wewnętrzny krytyk:

Inni są lepsi, więc nie warto próbować.

Wspierający trener:

Wewnętrzny krytyk:

Jeśli nie wygram, wszystko będzie bez sensu.

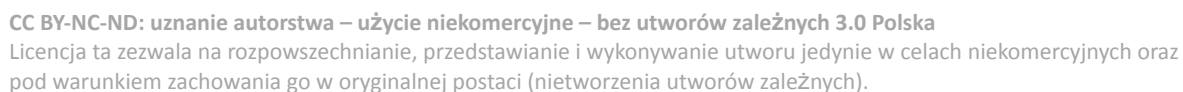
Wspierający trener:

Wewnętrzny krytyk:

Nie udało się od razu, więc już się nie uda.

Wspierający trener:

Na szczycie schodów zapisz swój cel. Na kolejnych stopniach wpisz działania, które należy wykonywać regularnie, aby się do niego zbliżyć.



Zadanie 6. List do siebie z przeszłości

Przypomnij sobie sytuację, w której coś nie poszło zgodnie z Twoim planem. Może to być nieudany sprawdzian, przegrany mecz, kłótnia, trudne wystąpienie, błąd podczas wykonywania zadania albo moment, w którym miałaś/miałeś ochotę się poddać.

Wyobraź sobie, że możesz cofnąć się do tamtej chwili i napisać list do siebie z przeszłości.

W liście:

- nazwij emocje, które wtedy odczuwałaś/odczuwałeś;
- przypomnij sobie, że jedno niepowodzenie nie określa Twojej wartości;
- napisz, czego nauczyła Cię ta sytuacja;
- wskaż, na co miałaś/miałeś wpływ, a na co nie;
- podpowiedz sobie, co można było zrobić jako następny krok;
- przypomnij sobie, kogo można było poprosić o pomoc;
- dodaj słowa wsparcia, które pomogłyby Ci się nie poddać;
- zakończ list zdaniem, które chciałabyś/chciałbyś usłyszeć w tamtym momencie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....