



CYKL | O NAS I DLA NAS

GRUPA WIEKOWA | KLASY 7–8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

PRZEDMIOT | GODZINA WYCHOWAWCZA, EDUKACJA ZDROWOTNA

AUTORKA | MARTA RÓWNY

INSTRUKCJA PRACY NA LEKCJI DO FILMU „TYSIĄC RAZY SILNIEJSZA” Temat: Rozwijam poczucie własnej wartości

Zadanie 1 – Praca dla całej klasy

Metoda: Kalambury „Pewność siebie w praktyce”

Nauczycielka/nauczyciel przygotowuje karty z hasłami opisującymi krótkie sytuacje społeczne (**Karta pracy nr 1**). Karty zostają złożone i umieszczone w pudełku, woreczku albo kopercie.

Uczennice i uczniowie kolejno losują po jednej karcie i przedstawiają zapisane hasło za pomocą:

- gestów,
- mimiki,
- ruchu,
- pozycji ciała.

Podczas pokazywania nie można mówić, podawać pierwszych liter ani bezpośrednio wskazywać przedmiotów znajdujących się w sali. Pozostali uczniowie próbują odgadnąć przedstawianą sytuację. W zależności od hasła uczennica/uczeń może zaprosić do scenki jedną lub dwie osoby. Osoby pomagające również nie mogą mówić.

Uczennica/uczeń, która/który pierwszy prawidłowo odgadnie sytuację, otrzymuje punkt albo losuje kolejną kartę.

Po każdym haśle nauczycielka/nauczyciel zadaje jedno krótkie pytanie: *Czy to zachowanie wzmacnia pewność siebie, osłabia ją czy wpływa na poczucie własnej wartości innej osoby?*

Osoba prowadząca pilnuje, aby uczennice i uczniowie odnosili się do przedstawionych zachowań, a nie do konkretnych osób z klasy.

Nieśmiałość	Pewność siebie	Strach przed błędem	Duma z siebie
Wstyd	Presja grupy	Podporządkowanie się grupie	Stawianie granicy
Prośzenie o pomoc	Przyjmowanie pochwały	Próbowanie ponownie	Zabieranie głosu
Przerywanie wypowiedzi	Dominowanie	Wyśmiewanie	Ignorowanie
Wspieranie	Zapraszanie do grupy	Słuchanie	Obrona własnego zdania

Zadanie 2 – Praca w grupach

Metoda: LARP

Nauczycielka/nauczyciel dzieli klasę na grupy liczące po 6–8 osób. Każda uczennica/każdy uczeń losuje kartę z ukrytą rolą (**Karta pracy nr 2**). Nie pokazuje jej innym uczestnikom. Zadaniem uczniów jest wcielenie się w rolę i grupowe zrealizowanie zadania (**Karta pracy nr 3**).

Role:

- **Osoba dominująca** – często zabiera głos, szybko ocenia pomysły innych i próbuje przekonać grupę do własnego rozwiązania.
- **Cichy ekspert** – ma dobry pomysł, ale przedstawia go dopiero wtedy, gdy ktoś bezpośrednio zapyta o jego zdanie.
- **Osoba przerywająca** – wchodzi innym w słowo i kończy za nich wypowiedzi.
- **Sojusznik** – zwraca uwagę na osoby pomijane i zaprasza je do rozmowy.
- **Osoba podporządkowująca się grupie** – szybko zgadza się z większością, nawet jeżeli początkowo myślała inaczej.
- **Żartowniś** – rozładowuje napięcie żartami, ale czasami odciąga grupę od zadania.
- **Obserwator zasad** – zwraca uwagę na sposób podejmowania decyzji i proponuje uporządkowanie rozmowy.
- **Moderator** – stara się pilnować czasu, kolejności wypowiedzi i realizacji zadania.

Grupa ma dziesięć minut, żeby przygotować pomysł na jedno szkolne wydarzenie, na przykład:

- dzień bez ocen,
- akcję integracyjną,
- konkurs talentów,
- zmianę wyglądu szkolnego korytarza,
- wydarzenie charytatywne.

Grupa musi wspólnie ustalić:

- nazwę wydarzenia,
- trzy najważniejsze działania,
- podział obowiązków,
- sposób, w jaki zaprezentuje dyrekcji swój pomysł.

Jedna osoba może pełnić funkcję niezależnego obserwatora. Zapisuje:

- kto zabierał głos najczęściej,
- komu przerywano,
- czy wszystkie pomysły zostały wysłuchane,
- kto miał największy wpływ na decyzję,
- kto pomagał osobom cichym,
- czy zgoda grupy była rzeczywista czy pozorna.

Po wykonaniu zadania uczniowie ujawniają swoje role. Następnie odpowiadają:

- Jak rola wpłynęła na moje zachowanie?
- Czy łatwo było przeciwstawić się osobie dominującej?
- Co czuła osoba, której przerywano?
- Czy najlepszy pomysł zawsze został zauważony?
- Jak zachowanie sojusznika wpłynęło na grupę?
- Co przypominało sytuacje przedstawione w filmie?

Osoba dominująca

Często zabiera głos, szybko ocenia pomysły innych i próbuje przekonać grupę do własnego rozwiązania.



Cichy ekspert

Ma dobry pomysł, ale przedstawia go dopiero wtedy, gdy ktoś bezpośrednio zapyta o jego zdanie.



Osoba przerywająca

Wchodzi innym w słowo i kończy za nich wypowiedzi.



Sojusznik

Zwraca uwagę na osoby pomijane i zaprasza je do rozmowy.



Osoba podporządkowująca się grupie

Szybko zgadza się z większością, nawet jeżeli początkowo myślała inaczej.



Żartowniś

Rozładowuje napięcie żartami, ale czasami odciąga grupę od zadania.



Obserwator zasad

Zwraca uwagę na sposób podejmowania decyzji i proponuje uporządkowanie rozmowy.



Moderator

Stara się pilnować czasu, kolejności wypowiedzi i realizacji zadania.



NASZE SZKOLNE WYDARZENIE!

Wasze zadanie:

W ciągu 10 minut przygotujcie pomysł na jedno szkolne wydarzenie. Wspólnie ustalcie wszystkie elementy i przygotujcie krótki plan prezentacji dla dyrekcji.

1 NAZWA WYDARZENIA

Wymyślcie krótką, przyciągającą uwagę nazwę.



2 TRZY NAJWAŻNIEJSZE DZIAŁANIA

Co będziecie robić podczas wydarzenia?



1

2

3



PODZIAŁ OBOWIĄZKÓW

Kto za co odpowiada? Wpiszcie imiona lub funkcje – możecie dopisać więcej ról.



4 SPOSÓB, W JAKI POMYŚL MOŻNA ZAPREZENTOWAĆ DYREKCJI

Jak zaprezentujecie swój pomysł, żeby był ciekawy i przekonujący?



Forma prezentacji:



Najważniejsze argumenty:



Co przyciągnie uwagę dyrekcji:



Co ma być efektem wydarzenia:

NOTATKI I POMYSŁY

Miejsce na Wasze szkice, dodatkowe pomysły i zapiski.



PAMIĘTAJCIE: Najlepszy pomysł to taki, do którego każdy wnosi coś od siebie



Zadanie 3 – Praca w parach

Uczennice i uczniowie pracują wspólnie z osobą z ławki. Najpierw na jednej stronie kartki zapisują trzy rzeczy, które lubią w sobie (mogą dotyczyć sfery psychicznej, fizycznej lub np. umiejętności). Następnie zamieniają się kartkami i na drugiej stronie wypisują trzy cechy osoby z ławki, które uważają za wartościowe.

Kolejnym etapem jest wzajemne przedstawienie sobie komplementów.

Na koniec nauczycielka/nauczyciel zadaje pytania:

- Pisanie których zalet – swoich czy osoby z ławki, było dla was łatwiejsze? Jak myślicie, dlaczego tak jest?
- Jak się czuliście, gdy mówiliście komplementy, a jak – podczas ich słuchania? Czy uczucia były podobne czy całkiem inne?
- Dlaczego czasem jest nam łatwiej mówić o sobie i innych negatywne rzeczy zamiast pozytywnych?