PROGRAM *Można inaczej*

z obszaru profilaktyki uzależnień

przeznaczony dla uczniów szkół podstawowych

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszego programu nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © Szkolenia z Pasją
ul. Giserska 22/5, 58-302 Wałbrzych,
tel. 600 355 651, e-mail: szkoleniazpasja@gmail.com

Wydanie 1, Wałbrzych 2014

Autorzy:
Katarzyna Ułanek
Eliza Szumska-Zagórna
Rysunki – Dorotka Sobiechowska (14 lat)

Partner projektu autorskiego:
Fundacja Rodzinna Stacja

PROGRAM *Można inaczej* z obszaru profilaktyki uzależnień dla szkół podstawowych

Niniejszy program jest programem autorskim z obszaru profilaktyki uzależnień. Przygotowany został przez zespół specjalistów Firmy Szkolenia z Pasją Jarosław Zagórny - we współpracy z Fundacją „Rodzinna Stacja", której celem statutowym jest zapobieganie wykluczeniu społecznemu i wspieranie oświaty.

1. **Cel główny programu:** zapobieganie uzależnieniom wśród uczniów klas IV-VI szkół podstawowych**.**

2. **Cele szczegółowe:**

- Wyposażenie młodzieży w konkretne umiejętności intrapsychiczne i interpsychiczne,
- Dostarczenie wiedzy na temat używek, niebezpieczeństwa uzależnień oraz mechanizmów ich powstawania,
- Budowanie pozytywnej samooceny i poczucia wpływu na własne życie.

3. **Wartość dodana:**

- Diagnoza poziomu kontaktów uczniów ze środkami psychoaktywnymi,
- Ustalenie skali zjawiska problemu alkoholowego oraz przemocy domowej w rodzinach uczniów objętych programem

Informacje o programie

Niniejsza propozycja realizacji programu profilaktycznego dla młodzieży jest odpowiedzią na problem alkoholizmu , który jest jednocześnie skutkiem jak i przyczyną marginalizacji społecznej, w znaczącej mierze dotykającej młodzież.

Wieloletnie doświadczenie autorów programu w pracy z młodymi ludźmi, bliski, codzienny kontakt, znajomość ich trudności rodzinnych i szkolnych skłoniła nas więc do stworzenia programu zajęć szeroko pojętej profilaktyki uzależnień. Zdecydowanie większą odporność na środki uzależniające wykazują dzieci pewne siebie, zadowolone, zrównoważone psychicznie.

Program ten odpowiada więc nie tylko na zapotrzebowanie dzieci wychowujących się w rodzinach dysfunkcyjnych, dotkniętych chorobą alkoholową. Jest adresowany do ogółu młodzieży w celu odnalezienia, wzmocnienia ich potencjału, poczucia własnej wartości i rozwoju osobistego. Faktem jest bowiem, że działania profilaktyczne opierające się jedynie na pokazywaniu negatywnych skutków uzależnień są niewystarczające. W wielu przypadkach potwierdzają zasadę, mówiącą o tym, że to co zakazane jest bardziej atrakcyjne. Działania

przewidziane w niniejszej propozycji programu profilaktyki uzależnień, oprócz wskazywania na konsekwencje nadużywania środków psychoaktywnych, przeciwdziałają psychicznym i społecznym okolicznościom, przy występowaniu których rośnie ryzyko sięgania przez młodzież po alkohol i narkotyki. Są to m.in. niska samoocena, złe relacje rodzinne, brak umiejętności nawiązywania relacji, frustracja wynikająca z problemów domowych i szkolnych, brak poczucia bezpieczeństwa, brak aktywności pozaszkolnej, nuda. Działania przewidziane w programie obejmują trening umiejętności społecznych uczniów, takich jak asertywność, umiejętność podejmowania decyzji, rozpoznawania emocji i radzenia sobie ze stresem. Dzieci będą miały okazje dowiedzieć się, jak umacniać więzi rówieśnicze, docenić przyjaźń i rozwinąć dotychczasowe lub znaleźć nowe zainteresowania. Otrzymają również wskazówki na temat tego, gdzie zwrócić się, kiedy potrzebują pomocy.

Realizacja programu

a. Faza przygotowawcza

Szkolenie dla nauczycieli/pedagogów i psychologów – 10 godzin dydaktycznych

W pierwszym etapie autorzy programu przeprowadzą szkolenie z zakresu: „Jak prowadzić zajęcia objęte programem" dla nauczycieli i pedagogów/psychologów wydelegowanych przez dyrekcje szkół. Podczas szkolenia zostaną szczegółowo omówione cele i założenia programu. Nauczyciele i pedagodzy zapoznają się ze scenariuszami poszczególnych zajęć oraz materiałami pomocniczymi. Większość lekcji zostanie przeprowadzona modelowo dla grupy nauczycieli i pedagogów.

b. Faza realizacji programu

Program obejmuje 15 scenariuszy zajęć wraz z kartami pracy ucznia i przewidziany jest do realizacji podczas 15 lekcji wychowawczych. Realizacja każdego scenariusza zajęć zajmuje 45 minut.

Program obejmuje poniższe bloki tematyczne:

Lp.	Temat	Zakres	Metody
1	Radzenie sobie ze stresem	Uczniowie dowiedzą się, co to jest stres psychologiczny, jak go rozpoznawać i jak sobie z nim radzić.	Metody aktywizujące: dyskusje, burza mózgów, quizy, praca grupowa, praca w podgrupach i w parach, praca indywidualna, metaplan, miniprezentacje
2	Rozpoznawanie emocji	Uczniowie będą mieli okazję trenować rozpoznawanie oraz nazywanie emocji u siebie i innych, dowiedzą się, jak maksymalizować emocje budujące oraz jak radzić sobie z trudnymi emocjami.	
3	Moje mocne i słabe strony	Praca nad pozytywną samooceną oraz odkrywanie swoich potencjałów. Uczniowie nauczą się również określać obszary do rozwoju.	
4	Wyrażanie własnego zdania – asertywność	Uczniowie dowiedzą się, co to jest asertywność. Będą trenować jasne i odważne wyrażanie swoich opinii, poglądów oraz nieagresywne przyjmowanie odmiennych opinii innych	

		osób. Będą rozwijać postawę szacunku i doceniania siebie oraz innych.	multimedialne, film, case study.
5	Podejmowanie decyzji – *Jeśli w moim domu dzieje się źle…*	Uczniowie dowiedzą się, jak określić niesprzyjające dla nich sytuacje rodzinne. Dowiedzą się, gdzie mogą uzyskać pomoc w przypadku występowania w rodzinie choroby alkoholowej, uzależnienia od narkotyków i/lub przemocy domowej.	
6	Rola przyjaźni	Uczniowie mają okazję docenić rolę przyjaźni, określić oznaki po których można rozpoznać prawdziwą przyjaźń. Dowiedzą się, jak nawiązywać i utrzymywać prawdziwe przyjaźnie	
7	W poszukiwaniu własnych zainteresowań	Uczniowie będą mieli okazję odkryć lub rozwinąć swoje zainteresowania, poprzez dzielenie się pomysłami i wspólną kreatywną pracę.	
8	Poczucie własnej wartości	Praca nad definiowaniem własnych potencjałów jak również nad tym, co może zaniżać naszą samoocenę. Uczniowie dowiedzą się, jakie skutki ma zbyt niska i zbyt wysoka samoocena. Co sprawia że czujemy się wartościowi?	
9	Chemiczna pułapka	Negatywne skutki uzależnień oraz przyczyny ich powstawania. Konsekwencje fizyczne, psychiczne, społeczne, prawne.	
10	Umiejętności komunikacyjne	Uczniowie dowiedzą się, na czym polega skuteczna komunikacja interpersonalna; będą trenować techniki aktywnego słuchania i wypowiadania się we własnym imieniu.	
11	Co jest dla mnie ważne	Refleksja nad wartościami, praca indywidualna i dyskusja w grupie. Co zagraża moim wartościom? Co zrobię, aby ocalić swoje wartości?	
12	Prawa dziecka, prawa dorosłych	Uczniowie dowiedzą się, jakie mają prawa i obowiązki jako dzieci i uczniowie oraz jakie prawa i obowiązki wobec nich mają opiekunowie, dorośli. Dowiedzą się również, gdzie mogą uzyskać pomoc, gdy ich prawa są łamane.	
13	Budowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby	Uczniowie dowiedzą się, co to jest autoprezentacja. Rola samooceny w autoprezentacji. Autentyczność w autoprezentacji.	
14	Sytuacje trudne	Uczniowie określą, jakie sytuacje są dla nich trudne, jakie mogą stwarzać ryzyko sięgnięcia po alkohol lub narkotyki. Dowiedzą się, jak sobie z nimi radzić.	
15	Ja i moja przyszłość - jak osiągnąć sukces	Praca nad wizją przyszłości oraz krótko i długoterminowych celów. Co dla Ciebie oznacza sukces. Co chcesz i co możesz zrobić, żeby go osiągnąć. Co może Ci w tym przeszkodzić?	

Bibliografia:

Cierpiałkowska L., Ziarko, M. (1975). *Psychologia uzależnień – alkoholizm.* Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Mellibruda, J., Sobolewska-Mellibruda, Z. (2006). *Integracyjna Psychoterapia Uzależnień: teoria i praktyka.* Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.

Nęcka E., (2012). *Trening twórczości.* Gdańsk: GWP

Palomares, S., Schilling, D., Winch, C. *(2008). Skrzynia skarbów- ćwiczenia grupowe.* Warszawa: Fraszka Edukacyjna

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 1

Radzenie sobie ze stresem

Zakres tematyczny: uczniowie dowiedzą się co to jest stres psychologiczny, jak go rozpoznawać i jak sobie z nim radzić.

Cele:

- uświadomienie uczniom, że stres jest źródłem wielu zagrożeń
- prezentacja przykładowych sytuacji, w których stres odgrywa role negatywną
- prezentacja sposobów radzenia sobie ze stresem
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania sytuacji stresowych i sposobów postępowania w takich sytuacjach.

Osiągnięcia - uczeń:

- wie, czym jest stres,
- wie, jakie są przyczyny stresu
- wie, jakie są skutki stresu
- zna metody zapobiegania stresom.

Środki dydaktyczne:

- karta pracy dla nauczyciela nr 1
- karta pracy ucznia nr 1
- karty pracy ucznia od nr 2 do 16: Przedstawienie Wielkie zwycięstwo nad stresem – objaśnieni zadania i podział ról

Lp	Czynności	Czas
1.	Dyskusja: Co to jest stres?	2 min
2.	Rozsypanka Prowadzący dzieli dzieci na 4 grupy. Każda z grup dostaje rozsypankę (karta pracy dla nauczyciela nr 1) z definicją: 1. stresu, 2 przyczynami stresu, 3. skutkami krótkotrwałego stresu, 4 skutkami długotrwałego stresu. Zadaniem dzieci jest ułożyć z niej prawidłową definicję. Po ułożeniu poproś każdą z grup o przeczytanie swojej definicji.	4 min
3.	Ludzik w stresie Wyjaśnij dzieciom, że stres powoduje u nas szereg objawów fizycznych i psychologicznych, które można rozpoznać obserwując reakcje swojego organizmu. Następnie rozdaj uczniom karty pracy nr 1 i poproś, aby przypomnieli sobie niedawną sytuację, w której czuli się zdenerwowani. Poproś o oznaczenie na sylwetce człowieka tych reakcji organizmu, które pojawiły się u nich. Daj im na to 5 minut .Następnie poproś kilka osób, aby podzieliły się tym, co mają na karcie. Na koniec omów pozostałe objawy stresu. Wyjaśnij, że pewien poziom stresu mobilizuje do działania i jest korzystny, ale nadmierny i długotrwały stres jest	14 min.

	szkodliwy dla codziennego funkcjonowania i zdrowia.	
4.	Przedstawienie *Wielkie zwycięstwo nad stresem* Celem tego ćwiczenia jest to, aby umożliwienie dzieciom zapamiętania metod radzenia sobie ze stresem. Rozdaj uczniom karty z podziałem ról (karty pracy ucznia od 2-16). Przydziel role. Rolę ucznia w stresie przydziel osobie, która jest nieśmiała. Ta rola nie wymaga wielkiego zaangażowania, a jednocześnie jest rolą główną. Rolę stresu przydziel osobie ekspresyjnej i energicznej. Rolę metod zapobiegania stresowi przydziel pozostałym uczniom. Wyjaśnij, że ich zadaniem jest stworzyć proste przedstawienie, w którym metody przeciwdziałania wygrywają ze stresem. Możesz przyjąć rolę narratora i na początku powiedzieć: *Wojtek / Kasia jest uczniem / uczennicą szkoły podstawowej. Niedługo bierze udział w przedstawieniu szkolnym. Gra w nim główną rolę. Musi nauczyć się swojej roli, a ma mało czasu. Rola jest trudna. Wojtek / Kasia musi nauczyć się długiego tekstu, a ma na to zaledwie tydzień. Nie lubi takich wystąpień. Cała szkoła będzie patrzeć tylko na niego / na nią. Chce więc wypaść bardzo dobrze, ale się boi. Najchętniej zamieniłby się z kimś na mniejszą rolę lub w ogóle wycofał się z przedstawienia. Nie ma jednak takiej możliwości.* Uczniowie odgrywający rolę Wojtka / Kasi i stresu odgrywają swoją rolę podczas całego przedstawienia. Role metod panowania nad stresem wypowiadają swoje kwestie po kolei od 1 do 13.	25 min

Karta pracy dla nauczyciela nr 1 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 1

R o z s y p a n k a

Definicja stresu

Stres jest to ogólne napięcie ciała i umysłu człowieka, spowodowane wewnętrzną oceną jego własnych możliwości poradzenia sobie w trudnej sytuacji.

Krótkotrwałe skutki stresu

Ogólne fizyczne napięcie ciała, które może objawiać się podwyższonym ciśnieniem krwi, niestrawnością i burczeniem w żołądku, suchością w ustach, wzmożonym poceniem się, dreszczami i uczuciem słabości. Może powodować również zwolniony refleks, lęk i zamęt w głowie oraz niemożność skoncentrowania się i normalnego myślenia.

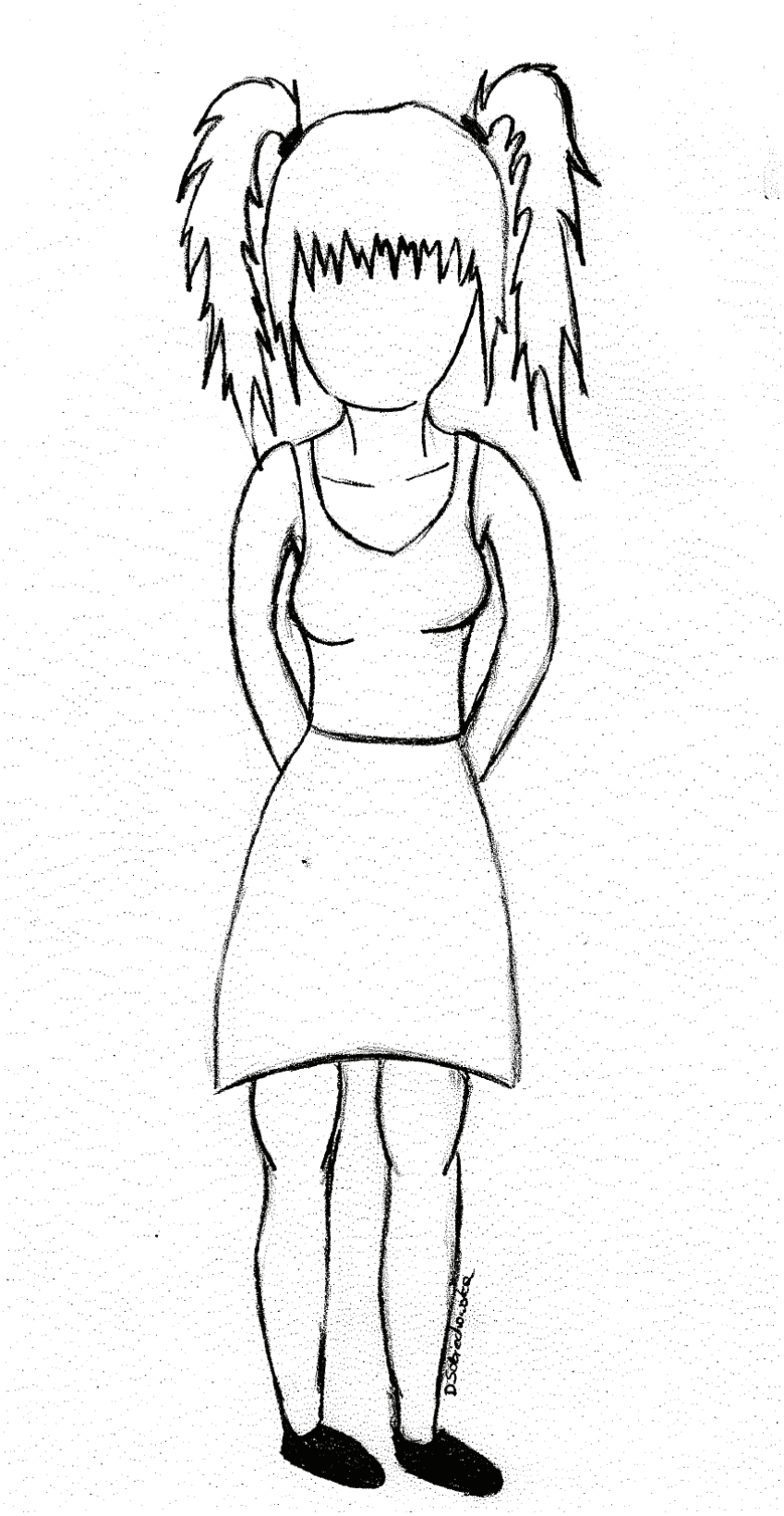
Długotrwałe skutki stresu

Długi przeciągający się stres powoduje trudności emocjonalne, takie jak lęk, zamykanie się w sobie, nerwowość, złość, depresja. Ludzie pod wpływem długotrwałego stresu mogą mieć trudności z mówieniem, problemy z koncentracją. Trudno zasypiają lub budzą się w środku nocy. Mogą również sięgnąć po papierosy, zacząć nadużywać alkoholu lub narkotyków.

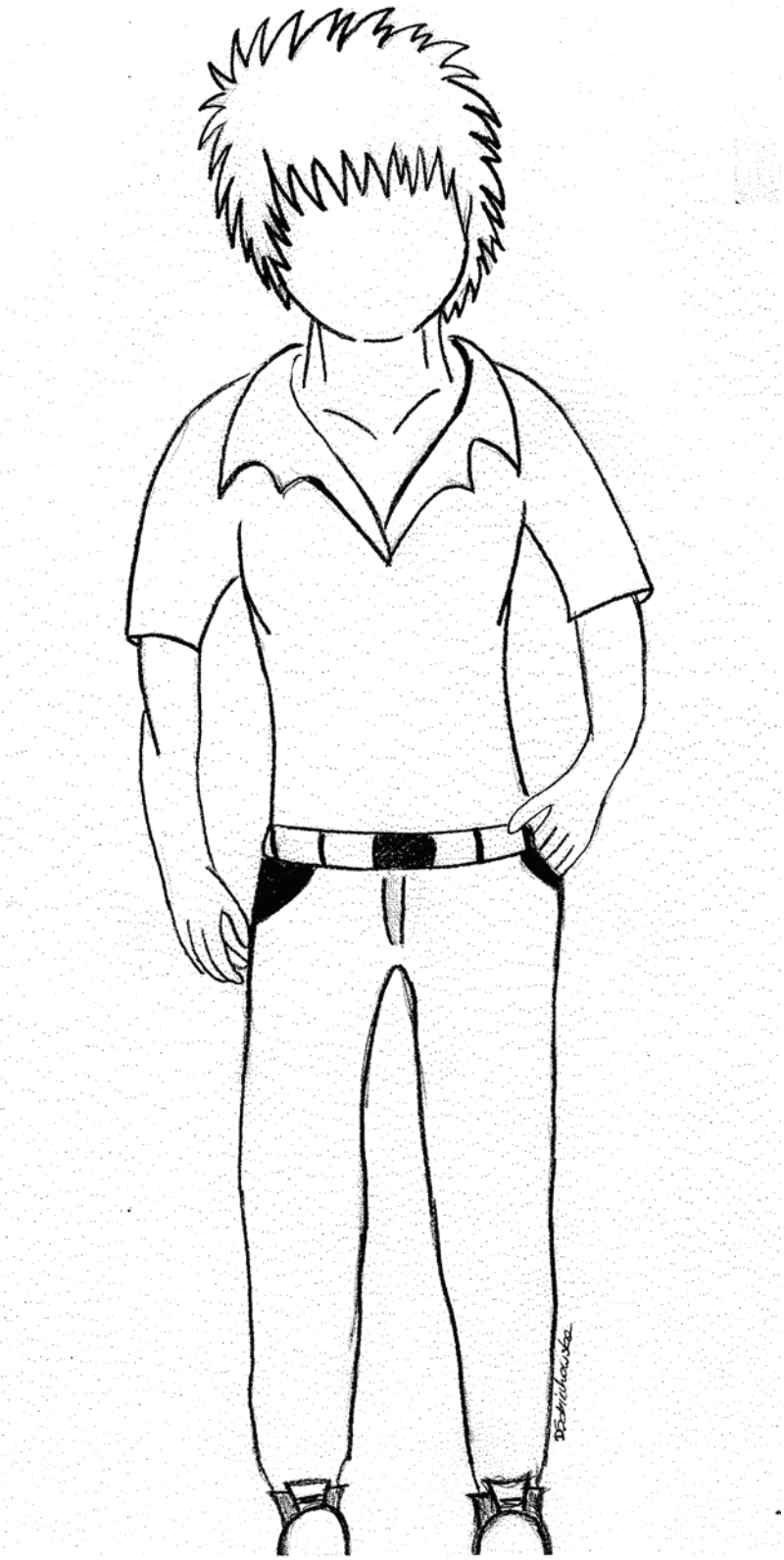
Przyczyny stresu

Stres może być wywołany wieloma czynnikami. Często są to powody bardzo poważne, a czasem błahe. Wszystko zależy od oceny przez daną osobę sytuacji, z jaką przyszło jej się zmierzyć. Przyczynami stresu są często ważne zmiany w życiu , takie jak ślub, rozwód rodziców, narodziny dziecka. Stresujące mogą być też trudności związane z brakiem pracy, problemami rodzinnymi i brakiem wsparcia ze strony najbliższych osób.

Karta pracy ucznia nr 1 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3, Dziewczynka



Karta pracy ucznia nr 1 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3, Chłopiec



Karta pracy ucznia nr 2 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola: ***Wojtek / Kasia pod wpływem stresu***

Wyobraź sobie, że bierzesz udział w przedstawieniu szkolnym. Grasz w nim główną rolę. Musisz nauczyć się swojej roli a masz bardzo mało czasu. Rola jest trudna. Musisz nauczyć się długiego tekstu, a masz na to zaledwie tydzień. Nie lubisz takich wystąpień. Cała szkoła będzie patrzeć tylko na Ciebie. Chcesz więc wypaść bardzo dobrze, ale się boisz. Najchętniej zamieniłbyś się z kimś na mniejszą rolę lub w ogóle wycofał z przedstawienia. Nie ma jednak takiej możliwości.

Twoje zadanie: grasz bardzo zdenerwowanego, jesteś spięty, obgryzasz paznokcie, pocisz się, boli Cię brzuch, co jakiś czas łapiesz się za głowę i powtarzasz:

- „co to będzie", „chyba nie dam rady", „nie uda mi się!"

Na koniec przedstawienia mówisz:

- Teraz już wiem jak poradzić sobie ze stresem. Jeszcze pewnie do mnie przyjdzie. Ale ja sobie z nim poradzę!



Karta pracy ucznia nr 3 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola: ***stres***

Jesteś stresem. Działasz na Wojtka / Kasię, który/która ma wystąpić w przedstawieniu szkolnym.

Twoje zadanie: krążysz wokół Wojtka / Kasi, robisz straszne miny, jakbyś chciał kogoś wystraszyć.
Co jakiś czas powtarzasz do Wojtka / Kasi lub szepczesz cicho:

-„nie dasz rady”
-„zapomnisz tekstu”
-„nie zdążysz się nauczyć roli”
-„wszyscy będą na Ciebie patrzeć”

Po wypowiedziach wszystkich metod radzenia sobie ze stresem mówisz:

- Te wszystkie metody sprawiły, że jestem teraz taki malutki. Nie mam już takiej siły i nie mogę nakłonić Cię do ataku strachu i paniki. Nic tu po mnie. Idę sobie.

Odchodzisz od Wojtka / Kasi.



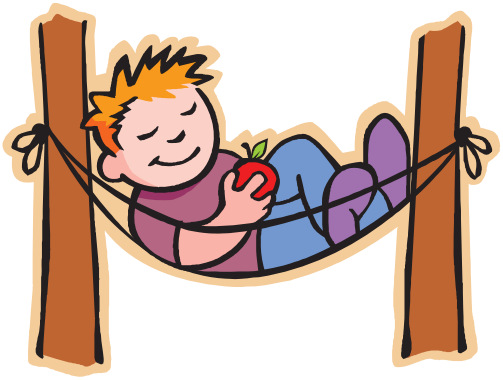
Karta pracy ucznia nr 4 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola:

Metoda panowania nad stresem nr 1: ODPOCZYNEK

- Wojtku / Kasiu. Ucz się pilnie, bo wierzę, że potrafisz nauczyć się tej roli. Jednak nie możesz zapominać o codziennym odpoczynku. Gdy skończysz naukę na dziś, połóż się wygodnie i pomyśl o czymś miłym. Na przykład o swoim ulubionym cieście lub o miejscu , które odwiedziłeś w wakacje.

Możesz też wybrać inną formę odpoczynku, na przykład pójść na spacer z psem lub spotkać się z przyjaciółmi.





Karta pracy ucznia nr 5 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola:

Metoda panowania nad stresem nr 2: SEN

- Pamiętaj o tym, że sen jest ważny. Wyśpij się dobrze każdego dnia. Nauka do późnych godzin wieczornych nie ma sensu. Następnego dnia wstaniesz zmęczony i trudniej będzie ci się uczyć.

Przed snem weź ciepłą kąpiel i zadbaj o to, aby Twój pokój był przewietrzony.



Karta pracy ucznia nr 6 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola:

Metoda panowania nad stresem nr 3: Planowanie

- Planuj swój dzień. Rozłóż trudne zadanie na mniejsze części i zaplanuj, że codzienne wykonasz jedną część. Nawet największe zadanie staje się łatwiejsze, kiedy podzielisz je na małe zadanka.

Zaplanuj też czas na odpoczynek i zabawę. To da siłę i energię na kolejny dzień!



Karta pracy ucznia nr 7 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola:

Metoda panowania nad stresem nr 4: Zdrowa dieta

- Jedz zdrowo! Będziesz czuł się dobrze!
Jedz różne pokarmy z 4 grup produktów: mleko i przetwory mleczne, mięso, owoce i jarzyny, pieczywo i przetwory zbożowe.

Rozpocznij swój dzień od zjedzenia śniadania, a kolejne posiłki spożywaj w równych odstępach czasu!

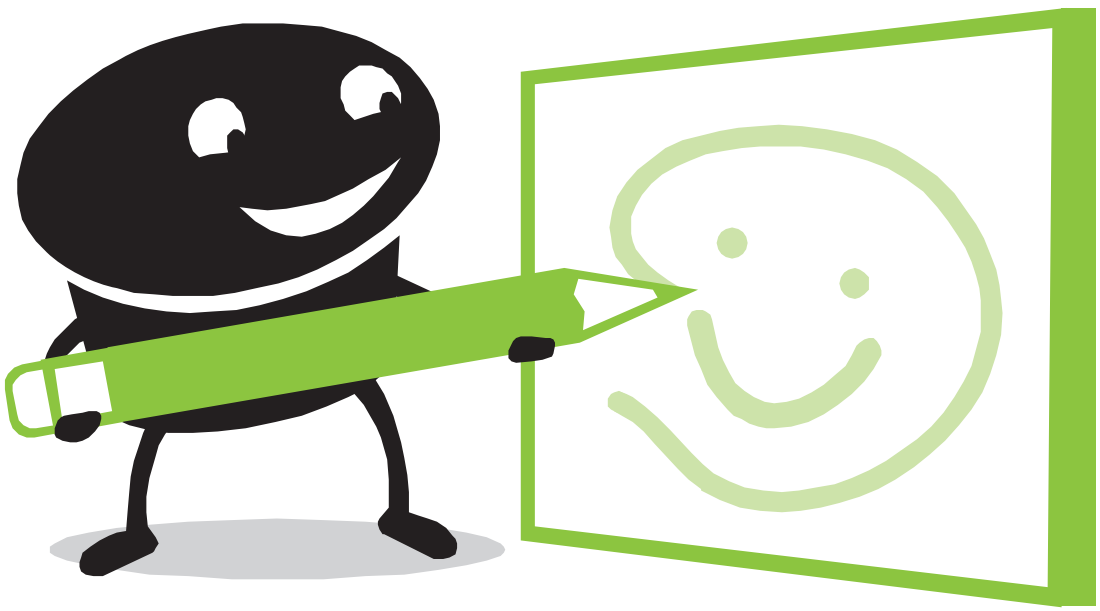


Karta pracy ucznia nr 8 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola:

Metoda panowania nad stresem nr 5: POZYTYWNE MYŚLENIE

- Wojtku / Kasiu Myśl pozytywnie! Uśmiechnij się do osób wokół Ciebie. Twoje pozytywne nastawienie do innych może sprawić, że i oni będą przyjaźniej nastawieni do Ciebie. W radzeniu sobie ze stresem bardzo ważne jest wsparcie bliskich nam osób.



Karta pracy ucznia nr 9 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola:

Metoda panowania nad stresem nr 6: RUCH

Ruszaj się! ! !
Biegaj, pływaj, wsiądź na rower, tańcz! To Cię rozluźni i doda energii !!!!







Karta pracy ucznia nr 10 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola:

Metoda panowania nad stresem nr 7: TWOJE HOBBY

Ja jestem ciekawym zainteresowaniem – Twoim hobby! Czymś, co bardzo lubisz. Mogę być sklejaniem modeli statków, albo rysowaniem. Będę czym chcesz. Nie zapominaj o mnie, a ten stres zostawi Cię w spokoju.



Karta pracy ucznia nr 11 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola:

Metoda panowania nad stresem nr 8: CZYTANIE

- A ja jestem ciekawą książką. Jeżeli lubisz czytanie, pomogę Ci pokonać zdenerwowanie. Odpręż się i poczytaj. Wystarczy kilka stron.



Karta pracy ucznia nr 12 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola:

Metoda panowania nad stresem nr 9: SŁUCHANIE MUZYKI

- Ja jestem muzyką. Ludzie mówią, że łagodzę obyczaje. Mogę złagodzić też Twój stres. Ale uważaj, gdyż bywam bardzo różna. Dla relaksu najlepsza jest muzyka spokojna i niezbyt głośna.



Karta pracy ucznia nr 13 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola:

Metoda panowania nad stresem nr 10: PROŚBA O POMOC

- Ja jestem prośbą o pomoc. Gdy czujesz się niepewnie i potrzebujesz pomocy, nie wstydź się o nią poprosić. Bliskie osoby w domu lub Twoi przyjaciele, na pewno nie odmówią Ci pomocy. Być może oni już byli w takiej sytuacji jak Ty i wiedzą, jak sobie z nią poradzić.



Karta pracy ucznia nr 14 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola:

Metoda panowania nad stresem nr 11: OSTRZEŻENIE PRZED PALENIEM PAPIEROSÓW

- Ja ostrzegam Cię przed sięganiem po papierosy. Jest to niezdrowa metoda radzenia sobie ze stresem. Nie korzystaj z niej, bo to zaszkodzi Twojemu zdrowiu i źle wpłynie na Twój rozwój!



Karta pracy ucznia nr 15 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola:

Metoda panowania nad stresem nr 12: OSTRZEŻENIE PRZED PICIEM ALKOHOLU

- Nie używaj też alkoholu. Nie jest dla Ciebie dobry w czasie, kiedy rośniesz i rozwijasz się. Zaszkodzi Twojemu zdrowiu i nie zmniejszy stresu!



Karta pracy ucznia nr 16 do scenariusza nr 1 Radzenie sobie ze stresem, ćwiczenie 3

Twoja rola:

Metoda panowania nad stresem nr 13:
OSTRZEŻENIE PRZED UŻYWANIEM NARKOTYKÓW

- Narkotyki też niczego nie rozwiązują!! Nie uspokoją Cię! Działają pobudzająco, tylko pozornie przynoszą ulgę w napięciu, uzależniają zanim zdążysz to zauważyć.



SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 2

Rozpoznawanie uczuć

Zakres tematyczny: uczniowie będą mieli okazję trenować rozpoznawanie oraz nazywanie uczuć u siebie i innych, dowiedzą się jak maksymalizować uczucia budujące oraz jak radzić sobie z trudnymi uczuciami.

Cel:

Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć oraz radzenia sobie z przeżywaniem uczuć przykrych.

Osiągnięcia - uczeń potrafi:

- rozpoznać i nazywać uczucia
- określić sytuacje, które wzbudzają w nim przykre uczucia
- radzić sobie z przeżywaniem przykrych uczuć

Środki dydaktyczne:

- sprzęt multimedialny
- prezentacja multimedialna *Odgadnij, co czuję…*
- karteczki z nazwami 4 uczuć: *ZŁOŚĆ, WSTYD, LĘK, SMUTEK*
- karta pracy ucznia nr 17
    - *Bardzo często przeżywam…*
    - *Nigdy nie chciałbym przeżywać…..*

Lp	Czynności	Czas
1	**Powitanie**: Przywitamy się dziś nieco inaczej, niż zazwyczaj. Kto poczuje się powitany, niech do mnie pomacha: • witam wszystkich, którzy są zakochani • witam tych, którzy za kimś tęsknią • witam tych, którzy czasem czują się samotni • witam wszystkich, którzy boją się myszy Pytanie nauczyciela: *O czym będą dzisiejsze zajęcia?*	3 min
2	**Mini-wykład**: *Uczucia nie są ani dobre, ani złe; nie mamy żadnego wpływu na to, czy pojawiają się w nas, mamy jednak wpływ na to, w jaki sposób je wyrażamy. Możemy podzielić je na przyjemne, przykre i pośrednie.*	4 min
3.	**Burza mózgów**: sporządzenie listy uczuć (uczeń zapisuje je na tablicy)	6 min.

4.	**Prezentacja multimedialna** Odgadnij, co czuję… uczniowie odgadują, jakie uczucia przeżywają osoby na prezentowanych slajdach	4 min.
5.	**Praca w grupach** • losowanie karteczek z nazwami uczuć • podanie instrukcji dla grup: o wymień sytuacje, które wzbudzają w was to uczucie o wymyśl sposoby, jak radzić sobie z jego przeżywaniem • prezentacja wyników przez liderów grup	17 min
6.	**Podsumowanie** • rozdanie karteczek ze zdaniami, które uczniowie mają dokończyć • odczytywanie dokończonych zdań.	11 min.

Karta pracy ucznia nr 17, do scenariusza nr 2 Rozpoznawanie uczuć, ćwiczenie 6

Dokończ zdania:

1. *Bardzo często przeżywam*……

……

2. *Nigdy nie chciałbym przeżywać*……

……

Dokończ zdania:

3. *Bardzo często przeżywam*……

……

4. *Nigdy nie chciałbym przeżywać*……

……

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 3

Moje mocne i słabe strony

Zakres tematyczny: praca nad pozytywną samooceną oraz odkrywanie swoich potencjałów. Uczniowie nauczą się również określać obszary do rozwoju.

Cele:

- Rozwijanie świadomości swoich zalet i wad
- Budowanie poczucia własnej wartości

Osiągnięcia - uczeń potrafi:

- określić swoje mocne i słabe strony
- dokonać samooceny na forum klasy
-

Środki dydaktyczne:

- karta pracy ucznia nr 18 *Moje mocne i słabe strony*
- karta pracy ucznia nr 19 *Zdania niedokończone*

Lp	Czynności	Czas
1.	**Mini-wykład**: *Każdy człowiek ma jakieś wady i jakieś zalety. Zalety to są nasze mocne strony, wady – słabe strony. Czasem myślimy o sobie dobrze, a czasem bardzo źle. Jednak każdy z nas posiada jakieś umiejętności, cechy charakteru czy wyglądu, z których jest zadowolony, a nawet dumny. Warto umieć dostrzegać u siebie te pozytywy, bowiem one właśnie stanowią fundament, na którym możemy budować swoją osobowość. Nasza samoocena ma wpływ na nasze plany życiowe, nasze wybory i decyzje. Warto więc wierzyć w siebie.*	5 min.
2.	**Ćwiczenie**: karta pracy nr 18 ucznia *Moje mocne i słabe strony*. • Instrukcja: *Mówiliśmy o tym, że nasze mocne strony stanowią nasz fundament, naszą podstawę do działania, natomiast nasze słabe strony utrudniają nam dobre funkcjonowanie, często przytłaczają nas, ograniczają lub nawet uniemożliwiają nasze działania. Żeby móc sobie z tym radzić, umiejętnie wykorzystywać zalety i pokonywać trudności – musimy umieć dokonać samooceny.* *Spójrz na kartę pracy i wyobraź sobie, że to jesteś Ty. Twoim zadaniem jest wpisanie w poszczególne stopnie schodów swoich zalet – w każdy schodek: jedna zaleta. Są to Twoje mocne strony, w oparciu o które będziesz budował swoja przyszłość.* *W przegródki plecaka wpisz swoje słabe strony, czyli swoje wady, które przytłaczają Cię, utrudniają Ci życie.* • Wypełnianie kart • Instrukcja: *Omów swoje wady i zalety z sąsiadem z ławki. Sprawdź, jak on je ocenia.*	30 min.

	• Prezentacja na forum	
3.	**Podsumowanie:** karta pracy ucznia 19 *Zdania niedokończone.* • Uczniowie kończą zdania, nauczyciel zbiera karty, rozwiesza je na ścianie.	10 min.

Karta pracy ucznia nr 18, do scenariusza nr 3 Moje mocne i słabe strony, ćwiczenie 2, Dziewczynka



Karta pracy ucznia nr 18, do scenariusza nr 3 Moje mocne i słabe strony, ćwiczenie 2, Chłopiec



Karta pracy ucznia nr 19, do scenariusza nr 3 Moje mocne i słabe strony, ćwiczenie 3

Dokończ zdania:

1. *Najtrudniejsze było dla mnie*……

……

2. *Najłatwiejsze było dla mnie*……

……

Dokończ zdania:

1. *Najtrudniejsze było dla mnie*……

……

2. *Najłatwiejsze było dla mnie*……

……

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 4

Wyrażanie własnego zdania – asertywność

Zakres tematyczny: uczniowie dowiedzą się, co to jest asertywność. Będą trenować jasne i odważne wyrażanie swoich opinii, poglądów oraz nieagresywne przyjmowanie odmiennych opinii innych osób. Będą rozwijać postawę szacunku i doceniania siebie oraz innych.

Cel:
Kształtowanie umiejętności asertywnych zachowań.

Osiągnięcia - uczeń potrafi:

- wyrażać zadowolenie z siebie
- asertywnie odmawiać
- przyjmować komplementy
- wyrażać złość, niezadowolenie

Środki dydaktyczne:

- Karta pracy dla nauczyciela nr 2
- plansze z napisem ***PRAWDA*** i ***FAŁSZ***
- karta pracy dla nauczyciela nr 3

Instrukcja dla prowadzącego:
*Przygotuj salę przed zajęciami: przesuń ławki pod ściany, pozostawiając wolny środek sali. Na tablicy przymocuj planszę z napisem **PRAWDA**, na przeciwległej ścianie – planszę z napisem **FAŁSZ**.*

Lp	Czynności	Czas
1	1. **Ćwiczenie**: • Instrukcja: *Odczytam kolejno kilka twierdzeń. Jeżeli uznacie, że odczytane twierdzenie jest prawdziwe – stajecie pod tablicą z napisem PRAWDA, jeśli uznacie je za fałszywe – ustawiacie się pod przeciwległą ścianą z napisem FAŁSZ. Kto będzie miał wątpliwości i nie potrafi podjąć decyzji – ustawia się w środku lub bliżej tablicy/przeciwległej ściany - w zależności od tego, ku której ocenie bardziej się skłania.* • Prowadzący odczytuje twierdzenia (karta pracy nauczyciela dla nauczyciela nr 2), uczniowie zajmują miejsca, prowadzący prosi chętnych o uzasadnienie swojego wyboru.	20 min.

	• Po każdym uzasadnieniu przez uczniów swojego stanowiska – prowadzący określa prawdziwość bądź fałsz danego twierdzenia – uzasadniając pokazem slajdu z prezentacji multimedialnej.	
2	2. **Odgrywanie scenek** • Chętni uczniowie dobierają się w pary i losują tematy scenki (karta pracy dla nauczyciela nr 3) • Odgrywanie scenek • Omówienie: (podkreślić pozytywy, wskazać możliwości innych rozwiązań w przypadku trudności ze znalezieniem właściwych sposobów).	20 min.
3.	3. **Rundka:** zabawa *komórki do wynajęcia*	5 min.

Karta pracy dla nauczyciela nr 2, do scenariusza nr 4 Wyrażanie własnego zdania – asertywność, ćwiczenie 1

TWIERDZENIA

Lp.	twierdzenie
1.	Skromność jest zawsze zaletą.
2.	Niegrzecznie jest odmawiać.
3.	Zawsze lepiej dostosować się do grupy.
4.	Z nauczycielem nie warto dyskutować.
5.	Przekazywanie nauczycielowi informacji o sprawach klasowych – to donoszenie.
6.	Lepiej wziąć udział w czymś ryzykownym, niż zostać uznanym za mięczaka.

Karta pracy dla nauczyciela nr 3, do scenariusza nr 4 Wyrażanie własnego zdania – asertywność, ćwiczenie 2

Kolega ma nową, bardzo ładną bluzę.	Kolega nalegał, żebyście poszli do kina, a kiedy się w końcu zgodziłeś – nie przyszedł.
Kolega proponuje Ci pójście na wagary.	Kolega chce pożyczyć od Ciebie książkę Twojego taty.
Chcesz pogratulować koleżance wygranego konkursu.	Chcesz pogratulować koleżance wygranego konkursu.
Po raz kolejny prosisz kolegę o oddanie zeszytu.	Po raz kolejny prosisz kolegę o oddanie zeszytu.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 5

Jeżeli w moim domu dzieje się źle – podejmowanie decyzji.

Zakres tematyczny: uczniowie dowiedzą się, jak określić niesprzyjające dla nich sytuacje rodzinne. Dowiedzą się, gdzie mogą uzyskać pomoc w przypadku występowania w rodzinie choroby alkoholowej, uzależnienia od narkotyków i/lub przemocy domowej.

Cele:

- *określenie powodów problemów rodzinnych*
- *wskazanie możliwości uzyskania pomocy*

Osiągnięcia – uczeń potrafi:

- określić powody, które niszczą szczęście rodzinne
- odszukać instytucje, w których można szukać pomocy w przypadku problemów rodzinnych

Środki dydaktyczne:

- małe karteczki
- karta pracy ucznia nr 20

Lp	Czynności	Czas
1	**Powitanie**: *niech pomachają mi wszyscy, którzy:* • *czasem złoszczą się na swoja rodzinę* • *w minionym tygodniu pokłócili się z kimś ze swojej rodziny* • *czasem zamykają się w swoim pokoju i nie chcą widzieć nikogo ze swojej rodziny*	3 min
2	**Mini-wykład**: *Każdy chciałby w swojej rodzinie czuć się dobrze, ale nie zawsze tak jest. Zdarza się, że złościmy się na kogoś z rodziny, albo chcielibyśmy zmienić różne rzeczy. Czasem zdarza się, że rodzina nie zapewnia nam poczucia bezpieczeństwa, ze czujemy się w niej bardzo nieszczęśliwi. Dzisiaj zastanowimy się, dlaczego tak się dzieje i co możemy z tym zrobić.* Ze względu na drażliwość tematu nauczyciel powinien zachować w swoich wypowiedziach szczególny takt i ostrożność. Warto podkreślić, że nie ma rodzin idealnych; w każdej rodzinie występują większe bądź mniejsze problemy.	4 min
3.	**Ćwiczenie**: • rozdanie karteczek (około 10 dla każdego ucznia) • instrukcja: *wymień powody, które sprawiają, że nie każdy w swojej rodzinie*	20 min.

	czuje się dobrze i bezpiecznie. Każdy powód zapisz na oddzielnej karteczce • zebranie karteczek, wypisanie powodów na tablicy (przy powtarzających się – stawiamy plusy) • omówienie	
4.	**Praca w grupach** • podanie instrukcji dla grup: o *wypisz, gdzie można szukać pomocy* • prezentacja wyników przez liderów grup – zapisujemy na tablicy w dwóch kategoriach: osoby (np. przyjaciel, wujek itd.) instytucje (np. policja, pedagog itd.).	10 min.
5.	**Podsumowanie – *zaczarowana gąbka*** • Instrukcja: *Spróbujmy wyobrazić sobie, że jeżeli teraz zetrzemy z tablicy któryś z powodów – zniknie on z życia. Kto pierwszy chce podejść do tablicy?* Uczniowie podchodzą do tablicy i ścierają gąbką kolejne powody. Nauczyciel rozdaje karteczki z numerami telefonów instytucji pomocowych (karta pracy ucznia nr 20).	8 min

Karta pracy ucznia nr 20, do scenariusza nr 5 Jeżeli w moim domu dzieje się źle – podejmowanie decyzji, ćwiczenie 5

Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży	116 111	Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży	116 111
helpilne.org.pl	800 100 100	helpilne.org.pl	800 100 100
Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12	Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12
Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie *Niebieska Linia*	801 120 002	Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie *Niebieska Linia*	801 120 002
Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki-Narkomania*	801 190 990	Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki-Narkomania*	801 190 990
Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży	116 111	Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży	116 111
helpilne.org.pl	800 100 100	helpilne.org.pl	800 100 100
Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12	Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12
Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie *Niebieska Linia*	801 120 002	Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie *Niebieska Linia*	801 120 002
Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki-Narkomania*	801 190 990	Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki-Narkomania*	801 190 990
Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży	116 111	Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży	116 111
helpilne.org.pl	800 100 100	helpilne.org.pl	800 100 100
Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12	Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12
Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie *Niebieska Linia*	801 120 002	Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie *Niebieska Linia*	801 120 002
Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki-Narkomania*	801 190 990	Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki-Narkomania*	801 190 990
Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży	116 111	Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży	116 111
helpilne.org.pl	800 100 100	helpilne.org.pl	800 100 100
Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12	Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12
Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie *Niebieska Linia*	801 120 002	Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie *Niebieska Linia*	801 120 002
Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki-Narkomania*	801 190 990	Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki-Narkomania*	801 190 990
Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży	116 111	Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży	116 111
helpilne.org.pl	800 100 100	helpilne.org.pl	800 100 100
Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12	Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12
Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie *Niebieska Linia*	801 120 002	Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie *Niebieska Linia*	801 120 002
Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki-Narkomania*	801 190 990	Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki-Narkomania*	801 190 990
Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży	116 111	Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży	116 111
helpilne.org.pl	800 100 100	helpilne.org.pl	800 100 100
Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12	Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12
Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie *Niebieska Linia*	801 120 002	Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie *Niebieska Linia*	801 120 002
Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki-Narkomania*	801 190 990	Ogólnopolski Telefon Zaufania *Narkotyki-Narkomania*	801 190 990

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 6

Rola przyjaźni

Zakres tematyczny: uczniowie mają okazję docenić rolę przyjaźni, określić oznaki, po których można rozpoznać prawdziwą przyjaźń. Dowiedzą się, jak nawiązywać i utrzymywać prawdziwe przyjaźnie.

Cel:

- Kształtowanie umiejętności budowania trwałych relacji

Osiągnięcia - uczeń potrafi:

- wymienić cechy prawdziwej przyjaźni
- określić zachowania dyskwalifikujące przyjaźń

Środki dydaktyczne:

- karta pracy ucznia nr 21: krzyżówka PRZYJAŹŃ
- karta pracy ucznia nr 22: *Czy to jest przyjaźń*?

Instrukcja dla prowadzącego:

Każde ćwiczenie należy poprzedzić dokładną instrukcją, jak należy je wykonać. Przy odczytywaniu przez uczniów wyników pracy warto zastosować metodę dobrowolności, zachęcając jednocześnie do odczytania przynajmniej części ćwiczenia – np. jednego hasła w krzyżówce.

Lp	Czynności	Czas
1	4. **Krzyżówka;** uczniowie wpisują hasła kojarzące się im z pojęciem *przyjaźń* (bez pytań). Hasła mogą zaczynać się na określoną literę, kończyć lub zawierać literę w środku wyrazu. **. P - - - - -** **- - - - - R** **- - - - - -Z- - -** **- - Y- - - - - -** **J** **A** **Ź** **Ń**	7 min
2	5. **Ćwiczenie**: • uczniowie mają za zadanie dokonać podziału twierdzeń w Karcie pracy *Czy to jest przyjaźń?* – poprzez zaznaczenie znakiem plus lub minus • uczniowie odczytują kolejne twierdzenia, nauczyciel dodaje własny komentarz.	8 min
3.	6. **Ćwiczenie**: • instrukcja: *W kilku zdaniach zareklamuj się jako przyjaciel. Twoja reklama powinna zawierać 3 elementy:*	30 min.

	○ *jaki jesteś* ○ *czego oczekujesz w przyjaźni* ○ *co możesz zaoferować od siebie* *Swoją reklamę zacznij od zdania: Warto się ze mną zaprzyjaźnić…..* • chętni uczniowie odczytują swoje reklamy – nagradzamy brawami.	

Szkolenia z Pasją ul. Giserska 22/5 58-302 Wałbrzych

tel. 600 355 651 e-mail: szkoleniazpasja@gmail.com

Partner: ***FUNDACJA RODZINNA STACJA*** *KRS 0000474475*

Karta pracy ucznia nr 21, do scenariusza nr 6 Rola przyjaźni, ćwiczenie 1

P	P
R	R
Z	Z
Y	Y
J	J
A	A
Ź	Ź
Ń	Ń

Karta pracy ucznia nr 22, do scenariusza nr 6 Rola przyjaźni, ćwiczenie 2

Lp.	Czy to jest przyjaźń?	tak	nie
1	Zawsze możesz na niego liczyć.		
2	Ma do Ciebie pretensje, że nie chcesz iść z nim do kina, twierdząc, że musisz się uczyć.		
3	Wypytuje Cię o wszystko, bo przyjaciele muszą wszystko o sobie wiedzieć.		
4	Ma innych przyjaciół oprócz Ciebie.		
5	Ma do Ciebie pretensje, że masz innych przyjaciół oprócz niego.		
6	Zawsze staje po Twojej stronie.		
7	Jest pomocny.		
8	Jest szczery i lojalny.		
9	Nie mówi prawdy, żeby nie sprawić Ci przykrości.		
10	Okłamuje Cię, ale tylko czasami.		
11	Wciąż coś od Ciebie pożycza.		
12	Nie mówi o swoich pretensjach do Ciebie, nawet, jeśli je ma.		
13	Namawia Cię na niebezpieczne, ale fascynujące przygody.		
14	Czasem mówi Ci przykre, ale prawdziwe rzeczy.		

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 7

W poszukiwaniu własnych zainteresowań

Zakres tematyczny: uczniowie będą mieli okazję odkryć lub rozwinąć swoje zainteresowania poprzez dzielenie się pomysłami i wspólną kreatywną pracę

Cele:

- kształtowanie motywacji uczniów do samorozwoju
- kształcenie umiejętności planowania i ewaluacji celów

Osiągnięcia – uczeń potrafi:

- docenić znaczenie otwartości w poszukiwaniu nowych pasji
- określić sposoby poszukiwania nowych zainteresowań
- rozwijać motywacje do samorozwoju

Lp	Czynności	Czas
1	Powitanie Prowadzący wita się z uczniami zabawą: „Witam wszystkich którzy lubią, muzykę, witam wszystkich, którzy interesują się majsterkowaniem, …którzy lubią czytać książki, …którzy lubią zajęcia plastyczne, …którzy lubią piesze wycieczki górskie, …którzy mają pasje, …którzy szukają swojego hobby, …którzy chcieliby mieć jakieś zainteresowanie. O czym będzie dzisiejsza lekcja?	2 min
2	**Dyskusja** Czym się interesujecie? Jakie macie pasje?	5 min
3	**Pasja– próba definicji – praca w grupach** Podziel uczniów na grupy. Każda grupa ma stworzyć definicję pasji. Efekty pracy uczniowie zapisują na tablicy. Każda z grup prezentuje swoje definicje. Przykładowe odpowiedzi uczniów: • *„Pasja to najważniejsza rzecz w życiu.'* • *„Pasja to robienie czegoś , co nie służy niczemu innemu tylko temu czemuś."* • *„Pasja to jest to, co się lubi."* • *„ Pasja to hobby."* • *„ Pasja to życie bez nudy"* Podsumuj: *pasja – to temat ważny zarówno dla tych, którzy dopiero zaczynają szukać, jak i dla tych, którzy mają bądź zmieniają swoje zainteresowania. Każdy człowiek może mieć pasje, ponieważ każdy czymś się interesuje. Pasje można odkryć przypadkowo, a właściwie nie można jej znaleźć, bo to ona nas znajduje. Bardzo często decyduje o tym przypadek. Trzeba być otwartym i już.*	10 min

4	**Gdzie szukać inspiracji? – tworzenie krzyżówki** Nauczyciel prosi uczniów o wspólne stworzenie krzyżówki, której hasłem jest słowo ZAINTERESOWANIA. Prowadzący zapisuje na tablicy hasło pionowo a zadaniem uczniów jest stworzenie poprzecznych haseł, które oznaczają sposoby poszukiwania inspiracji, nowych zainteresowań. W razie trudności prowadzący pomaga stworzyć poszczególne hasła. Przykładowe propozycje: kontakty z ludźmi, rozmowy, ciekawe przyjaźnie, i poszukiwania w Internecie, czytanie książek, gazet i czasopism specjalistycznych, słuchanie muzyki, uprawianie sporu, zajęcia dodatkowe, ciekawe lekcje, lekcje tańca, zwiedzanie wystaw malarstwa, noc muzeów, oglądanie wartościowych filmów i spektakli teatralnych, podróże, słuchanie audycji radiowych, oglądanie wartościowych programów telewizyjnych itd. **Podsumuj:** *szukając pasji trzeba być otwartym i aktywnym, ciągle podejmować próby. Nie zrażać się niepowodzeniami. Należy próbować różnych rzeczy, nie bać się zmieniać zainteresowań. Odkrywać nowe rzeczy, poznawać nowe miejsca, nowych ludzi, nowe zapachy i smaki. A jeśli coś wyda się ciekawe, należy poszerzać wiedzę na ten temat, czytając, wykorzystując również nowe media. Można zapisać się na lekcje, warsztaty, nawiązać znajomość – by wymieniać wiedzę i umiejętności z ludźmi, których to samo interesuje. Bardzo ważne są pytania, bo jak mówi przysłowie: kto pyta, nie błądzi.*	15 min
5	**Ćwiczenie „Kto pyta nie błądzi! – sztuka zadawania pytań”.** **– praca w grupach po ok. 5 osób** Poproś uczniów o sformułujcie 3 przykładowych pytań, które pomogłyby im w szukaniu i rozwijaniu zainteresowań. Uczniowie zapisują swoje propozycje pytań na kartkach. Przykładowe pytania uczniów: • *Co mogę zrobić, by się nie nudzić?* • *Czego ciekawego mogę nauczyć się na tej lekcji?* • *Jak wykorzystam wiedzę z tej lektury?* • *Jak spędzę najbliższy weekend(ferie, wakacje)?* • *Czego nauczyła mnie ta sytuacja?* • *Czego nowego dowiedziałem/ nauczyłem dzisiaj?* • *Czy mam hobby?* • *Co chciałabyś robić w życiu?* • *O czym lubię rozmawiać/* • *Czy mam jakiś talent?* • *Jaki program dzisiaj obejrzę w telewizji? itd.*	10 min
6	**Zadanie domowe** Objaśnij zadanie domowe: Postaraj się znaleźć nowe zainteresowanie. Na następne spotkanie przynieś przedmiot, który pomoże Ci je przedstawić. Może to być na przykład, potrawa -jeśli polubiłeś gotowanie, kawałek skały - jeśli polubiłeś chodzenie po górach, zdjęcie jeśli polubiłeś fotografowanie, itd. Ważne żeby ten przedmiot pomógł Ci zaprezentować twoją nowa pasje.	3 min

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 8

Poczucie własnej wartości

Zakres tematyczny: Praca nad definiowaniem własnych potencjałów jak również nad tym, co może zaniżać naszą samoocenę. Uczniowie dowiedzą się, jakie skutki ma zbyt niska i zbyt wysoka samoocena. Co sprawi,a że czujemy się wartościowi?

Cel:

- Kontynuowanie oraz wzmacnianie procesu budowania u uczniów poczucia pewności siebie poprzez uświadomienie swoich mocnych stron.

Osiągnięcia - uczeń potrafi:

- określić swoje mocne strony
- określić co podwyższa a co zaniża poczucie wartości
- powiedzieć dlaczego wysokie, adekwatne poczucie własnej wartości jest ważne

Środki dydaktyczne:

- kolorowe kartki po jednym arkuszu A4 dla każdego ucznia
- taśma klejąca
- karta pracy ucznia nr 23: Zazwyczaj jestem
- karta pracy ucznia nr 24: Wykaz umiejętności…

Lp	Czynności	Czas
1	**Ćwiczenie wprowadzające:** Uczniowie siedzą w kręgu: Nauczyciel prosi uczniów, żeby pomyśleli jaką cechę w sobie lubią i z jaką energią rozpoczynają zajęcia. Zadaniem każdego ucznia jest przywitanie się w następujący sposób. *Jestem Antek i lubię w sobie… Moją energię oceniam na …(w skali od 1-10.)* Uczeń pokazuję konkretny punkt na skali poprzez postawę ciała. Np. 1 może być zobrazowane jako postawa kuczna, a 10 jako wyskok z rękami do góry. Chodzi o to, żeby uczniowie wstali z krzeseł.	5 min
2.	**Ćwiczenie: Ocena stopnia akceptacji siebie.** Nauczyciel mówi: *Spróbujmy teraz ocenić siebie wykorzystując do tego celu „skalę" przedstawioną na karcie pracy ucznia nr 23„Zazwyczaj jestem". Po otrzymaniu kart proszę na nich zaznaczyć, otaczając kółeczkiem tylko jedną cyfrę w każdej z par przymiotników. Po wypełnieniu karty każdy policzy sobie punkty znajdujące się w zaznaczonych kółeczkach i otrzymaną sumę wpisze pod wypełnioną skalą.* Wszyscy ci, którzy uzyskali wynik od 35 punktów wzwyż to optymiści, od 45 do 50 to skrajni optymiści. Wszyscy, którzy otrzymali wynik poniżej 35 punktów to pesymiści.	12 min
3.	**Ćwiczenie „Umiejętności pomagające w życiu"** *Nauczyciel mówi: Dobrze jest oczywiście, wierzyć w siebie, mieć do siebie zaufanie. To na pewno pomaga w wielu sprawach. Byłoby jednak źle, gdyby ta nasza opinia o sobie zupełnie*	12 min

	rozmijała się z rzeczywistością, tzn. gdybyśmy na przykład uważali siebie za bardzo inteligentnych i mądrych, a naprawdę byłoby inaczej, o czym mogą nas przekonać, oczywiście czasem przypadkowe, oceny szkolne. O wartości człowieka decyduje nie tyle to, co on sam myśli o sobie, lecz to, jakim jest w rzeczywistości. A więc nie to, że ja sam uważam, że potrafię dobrze współżyć z innymi ludźmi, lecz to, że potrafię nawiązać przyjaźnie, mam kolegów i koleżanki i jestem lubiany i szanowany przez innych, zarówno przez rówieśników, jak i przez osoby dorosłe. *Aby dobrze współżyć z innymi, trzeba posiadać pewne umiejętności, które w tym pomagają. O jakie umiejętności chodzi?* Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy ucznia nr 24 „Wykaz umiejętności potrzebnych w kontaktach z innymi" i zachęca uczniów do dokonania samooceny: Samodzielnie zastanawiacie się nad każdą z wymienionych umiejętności i oceńcie- w jakim stopniu ją posiadacie. *Zabawcie się w nauczyciela. Obok każdej z pięciu umiejętności postawcie sobie ocenę, tak jak to robi nauczyciel w szkole. „1"- oznaczać więc będzie, że tej umiejętności zupełnie ci brak, natomiast „6", że posiadasz ją w doskonałym stopniu. Oceny „2" i „3" świadczyć będą, że masz pewne trudności, zaś „4" i „5", że jest całkiem dobrze. Bądź jednak szczery wobec siebie i krytyczny. Nikt nie będzie ci tego sprawdzał.* PO zakończeniu wypełniania kart pracy nauczyciel pyta uczniów, czy ktoś chciałby się podzielić swoimi przemyśleniami. Jeśli któryś z uczniów ocenił swoje umiejętności nisko, nauczyciel zachęca aby zastanowił się, co może zrobić aby rozwijać tę umiejętność.	
4	**Ćwiczenie „Dłoń"** Każdy uczeń odrysowuję swoją dłoń na kartce. Następnie prosi kolegę obok o przyklejenie jej taśmą klejąca na plecach. Uczniowie wzajemnie wpisują sobie w odrysowane dłonie zdania zaczynające się od słów: „Lubię Cię za…" „Lubię w Tobie…" (np. Twój uśmiech, poczucie humoru, ładne włosy, koleżeńskość). **Instrukcja dla nauczyciela:** Przed przystąpieniem do ćwiczenia podkreś,l że mają być to cechy pozytywne. Niedopuszczalne są słowa wulgarne czy obraźliwe. Zdania mają być szczere. Mają sprawić, że ich adresat poczuje się doceniony. Na koniec uczniowie zdejmują kartki z pleców i wracają do kręgu. Nauczyciel pyta: *Jak się czujecie czytając wpisy od kolegów i koleżanek?* *Czego nowego dowiedzieliście się o sobie?*	13 min
5.	**Podsumowanie** Każdy z nas ma do czynienia z takimi sytuacjami, w których nie wie, co ma robić. Zaczyna się wtedy zastanawiać, poszukiwać sposobów rozwiązywania, szukać pomocy u innych. Człowiek o wysokim poczuciu własnej wartości podejmuje dobrze przemyślane decyzje i sensownie zachowuje się w sytuacjach konfliktowych. Umiejętność podejmowania decyzji i rozwiązywania konfliktów pozwalają skutecznie opierać się naciskom kolegów i środowiska, np. w sprawie picia i eksperymentów z narkotykami.	3 min

Karta pracy ucznia nr 23, do scenariusza nr 7 Poczucie własnej wartości, ćwiczenie nr 2

ZAZWYCZAJ JESTEM

Zaznacz, otaczając kółeczkiem, tylko jedną cyfrę w każdej z par przymiotników. Nie opuść żadnej z par. Pamiętaj, że Twojej oceny nikt nie będzie sprawdzał. Robisz to tylko dla siebie, bądź więc szczery wobec siebie. Staraj się unikać wyboru cyfry „3" („nie wiem"), który to wybór o niczym nie mówi.

	tak	raczej tak	nie wiem	raczej tak	tak	
Odważny	5	4	3	2	1	Tchórzliwy
Pewny siebie	5	4	3	2	1	Niepewny siebie
Pracowity	5	4	3	2	1	Leniwy
Inteligentny	5	4	3	2	1	Nieinteligentny
Uprzejmy	5	4	3	2	1	Nieuprzejmy
Wesoły	5	4	3	2	1	Smutny
Silny	5	4	3	2	1	Słaby
Wytrwały	5	4	3	2	1	Niewytrwały
Koleżeński	5	4	3	2	1	Niekoleżeński
stanowczy	5	4	3	2	1	Uległy

Suma: .....

Od 35 punktów wzwyż- optymista

Od 45 do 50 punktów- skrajny optymista

Poniżej 35 punktów- pesymista

20 i mniej punktów- skrajny pesymista

Karta pracy ucznia nr 24, do scenariusza nr 7 Poczucie własnej wartości, ćwiczenie 3

WYKAZ UMIEJĘTNOŚCI POTRZEBNYCH W KONTAKTACH Z INNYMI

Na kartkach podano 5 umiejętności, których posiadanie pomaga w nawiązywaniu i podtrzymywaniu dobrych kontaktów z innymi. Należy przeczytać uważnie o jakie chodzi umiejętności, a potem zastanowić się, w jakim stopniu te umiejętności już się posiada.

Znajomość siebie- wiem, jaki jestem; znam swoje plusy i minusy. .....

Rozumienie innych- potrafię sobie wyobrazić, wczuć się w to, co inni ludzie myślą, jakie mają pragnienia. .....

Otwartość- nie udaję kogoś innego, niż jestem; potrafię okazać to, co czuję, mówić to, co myślę, jestem szczery. .....

Życzliwość- szanuję innych kolegów, koleżanki; jestem wrażliwy na ich potrzeby; staram się pomagać innym, gdy tego potrzebują. .....

Tolerancja- uznaję to, że inni mogą mieć inne poglądy i postępować inaczej niż ja; może mi się to nie podobać, ale przyznaję ludziom prawo do tego. .....

Przy każdej umiejętności wpisz sobie odpowiednią ocenę od 1 do 6 (jak w przypadku ocen szkolnych): 1- zupełnie nie potrafię; 6- robię to doskonale. Oceny 2 i 3 świadczyć będą, że masz pewne trudności, zaś 4 i 5, że jest całkiem dobrze. Bądź jednak szczery wobec siebie i krytyczny. Nikt nie będzie ci tego sprawdzał.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 9

Chemiczna pułapka

Zakres tematyczny: skutki uzależnień oraz przyczyny ich powstawania. Konsekwencje fizyczne, psychiczne, społeczne, prawne.

Cel:
Promowanie zdrowego stylu życia

Osiągnięcia - uczeń potrafi:

- wyrażać swoją opinię na temat substancji uzależniających
- rozpoznać mity na temat uzależnień
- określić przyczyny powstawania uzależnień oraz ich skutki

Środki dydaktyczne:

- plansze z napisem ***PRAWDA*** i ***FAŁSZ***
- prezentacja multimedialna ***Fakty i mity na temat uzależnień***
- Karta pracy dla nauczyciela nr 4

Instrukcja dla prowadzącego:
*Przygotuj salę przed zajęciami: przesuń ławki pod ściany, pozostawiając wolny środek sali. Na tablicy przymocuj planszę z napisem **PRAWDA**, na przeciwległej ścianie – planszę z napisem **FAŁSZ**.*

Lp	Czynności	Czas
1	**Ćwiczenie**: • Instrukcja: *Odczytam kolejno kilka twierdzeń. Jeżeli uznacie, że odczytane twierdzenie jest prawdziwe – stajecie pod tablicą z napisem PRAWDA, jeśli uznacie je za fałszywe – ustawiacie się pod przeciwległą ścianą z napisem FAŁSZ. Kto będzie miał wątpliwości i nie potrafi podjąć decyzji – ustawia się w środku lub bliżej tablicy/przeciwległej ściany - w zależności od tego, ku której ocenie bardziej się skłania.* • Prowadzący odczytuje twierdzenia, uczniowie zajmują miejsca, prowadzący prosi chętnych o uzasadnienie swojego wyboru. • Po każdym uzasadnieniu przez uczniów swojego stanowiska – prowadzący określa prawdziwość bądź fałsz danego twierdzenia – uzasadniając pokazuje slajd z prezentacji multimedialnej.	35 min.
2.	**Krzyżówka:** prowadzący zapisuje na tablicy hasło UZALEŻNIENIE (pionowo) –uczniowie wymyślają pojęcia kojarzące się z zapisanym hasłem (zawierające kolejną literkę słowa *uzależnienie*) i wpisują je poziomo.	5 min.

3.	**Rundka:** (dla chętnych) Dokończ zdanie: *Uzależnienie to pułapka, bo……*	5 min.

Karta pracy dla nauczyciela nr 4, do scenariusza nr 9 Chemiczna pułapka, ćwiczenie nr 1

Mity i fakty

Lp.	twierdzenie	mit/fakt
1.	Jeżeli już ktoś musi palić, niech wybierze papierosy light lub ultra-light.	mit
2.	Alkohol jest dobrym lekarstwem na niektóre dolegliwości.	mit
3.	Narkoman może wyleczyć się sam – pod warunkiem, że ma silną wolę.	mit
4.	Heroina uzależnia szybciej od nikotyny.	mit
5.	Rzucając palenie trzeba pokonać ból, który pojawia się przy odstawianiu nikotyny.	mit
6.	Od kokainy odpada w końcu nos.	prawda
7.	Uzależnienie od narkotyków nie różni się od uzależnienia od hazardu.	prawda
8.	Alkohol poprawia humor.	mit
9.	Choroba alkoholowa jest nieuleczalna i śmiertelna.	prawda
10.	Piwo i wino to nie jest prawdziwy alkohol	mit
11.	Ludzie z tzw. mocną głową mogą szybciej uzależnić się od alkoholu.	prawda

Szkolenia z Pasją ul. Giserska 22/5 58-302 Wałbrzych

tel. 600 355 651 e-mail: szkoleniazpasja@gmail.com

Partner: ***FUNDACJA RODZINNA STACJA*** *KRS 0000474475*

P R A W D A

Szkolenia z Pasją ul. Giserska 22/5 58-302 Wałbrzych

tel. 600 355 651 e-mail: szkoleniazpasja@gmail.com

Partner: ***FUNDACJA RODZINNA STACJA*** *KRS 0000474475*

F A Ł S Z

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ NR 10

Umiejętności komunikacyjne

Zakres tematyczny: uczniowie dowiedzą się na czym polega skuteczna komunikacja interpersonalna. Będą trenować techniki asertywnego wypowiadania się we własnym imieniu.

Cele:

- zapoznanie uczniów z pojęciem komunikacji
- trening porozumiewania się w sposób asertywny

Osiągnięcia – uczeń potrafi:

- wyjaśnić pojęcie komunikacji
- wymienić sposoby komunikacji
- skutecznie komunikować się w sytuacjach trudnych

Środki dydaktyczne:

- karta pracy dla nauczyciela nr 5
- karta pracy ucznia nr 25

Instrukcja dla nauczyciela:

Ćwiczenie 4, scenka nr 1: będzie idealnie jeśli przed lekcją przygotujesz paczkę chipsów i napój ze słomką. Możesz zrezygnować z rekwizytów i poprosić odgrywających scenkę o wyobraźnię. Pamiętaj jednak, że ciekawe rekwizyty zachęcają do pracy i rozluźniają atmosferę.

Lp.	Czynności	Czas
1.	**Dyskusja** – wyjaśnienie pojęcia komunikacji Poproś uczniów aby zastanowili się nad znaczeniem słowa komunikacja. Narysuj słoneczko, w środku wpisz słowo komunikacja a na promieniach skojarzenia uczniów z tym słowem. Pytania pomocnicze: • Jak się komunikujemy? • Jakie znasz rodzaje komunikacji. • Czy trzeba coś mówić żeby się komunikować? • Czy sms to też komunikacja? Prowadzący podsumowuje dyskusję i wyciąga wnioski: *komunikacja to proces porozumiewanie się i przekazywania informacji, czyli nadawania komunikatu od nadawcy do odbiorcy. Komunikacja nie zawsze jest wypowiedzią. Mogą być to listy, smsy, gesty, wyraz twarzy ubiór, zachowanie. Nie zawsze jest jednak tak, że komunikat jest rozumiany tak, jak*	5 min

	chciał tego nadawca.	
2.	**Zabawa w głuchy telefon** Prowadzący szepcze na ucho ucznia obok zdanie a każdy kolejny uczeń przekazuje je (szepcząc do ucha) koledze siedzącemu obok. Zabawa jest skończona, gdy zdanie wraca do nauczyciela, który wypowiada je w takiej formie jak je usłyszał. Przykładowe zdania. (zdanie musi być dostosowane do możliwości i wieku uczniów): • *„Podobno jutro ma być pochmurna pogoda z opadami, porywistym wiatrem a nawet z burzą z piorunami”* *i/lub* • *„Zespół One Direction w VII edycji brytyjskiego X-factor zajął II miejsce i stał się najpopularniejszym Boysbandem”,* *i/lub* • *„Mama Piotrka jesienią robi dżem gruszkowy, powidła śliwkowe oraz konfitury z malin i tak, jak Piotrek, zimą zajada je ze smakiem.”* Analiza: *Co stało się z naszym zdaniem? Dlaczego wróciło takie zniekształcone?* Podsumowanie: Wyjaśnij, że to, co chcemy przekazać innym nie zawsze jest przez nich tak odbierane. Dzieje się tak z powodu różnych przeszkód w porozumieniu się, tzw. szumów komunikacyjnych. Przykłady przeszkód w komunikacji: Używanie niezrozumiałych słów, zbyt ciche mówienie, zła interpretacja odbiorcy, wzajemne nastawienie nadawcy i odbiorcy do siebie, nastrój w jakim się znajdujemy, hałas, brak możliwości wyrażenia emocji, np. w listach czy w smsach. Ważna w komunikacji jest więc otwartość i wyraźne formułowanie wypowiedzi, jak również umiejętność wypowiadania się tak, żeby nie urazić, ale jednocześnie wyrazić to, co się chce. Błędy w komunikacji zdażają się, bo na co dzień nie zastanawiamy się nad tym, w jaki sposób to robimy. Umiejętności prawidłowej komunikacji wymagają trenowania.	10 min
3.	**Scenki** Dobierz uczniów w pary – każdy uczeń losuje karteczkę z obrazkiem – wytnij je z karty pracy dla nauczyciela nr 5. Każdy obrazek powtarza się w zestawie dwa razy. Przygotuj wcześniej odpowiednią liczbę zestawów obrazków, równą połowie liczby uczniów. Utwórz parę z uczniem pozostającym bez pary w przypadku nieparzystej liczby dzieci. Zadaniem uczniów jest odegranie scenek w parach w celu trenowania śmiałego wyrażania własnego zdania z zachowaniem szacunku do odbiorcy. Rozdaj uczniom A karteczki z opisami ich scenek – karta pracy ucznia nr 25. Daj im 2 minuty na zastanowienie się i przygotowanie. Poproś żeby każda para przeczytała swoje zadanie przed odegraniem scenki. W przypadku nietrafnego pomysłu lub braku pomysłu na odegranie scenki zachęć do spontanicznej reakcji lub poproś o pomoc grupę. W razie potrzeby odnieś się krótko do tej odpowiedzi. Zadbaj jednak, żeby nikt nie poczuł się oceniany.	30 min

Karta pracy dla nauczyciela nr 5, do scenariusza nr 10 Umiejętności komunikacyjne, ćwiczenie 3

 a	 b	 a	 b	 b
 a	 b	 a	 b	 a
 a	 b	 a	 b	 a
 b	 a	 b	 a	 b
 a	 b	 a	 b	 a
 b	 a	 b	 a	 b
 a	 b	 a	 b	 a
 b	 a	 b	 a	 b
a	b	a	b	a
b	a	b	a	b
a	b	a	b	a
b	a	b	a	b
a	b	a	b	a
b	a	b	a	b

Karta pracy ucznia nr 25, do scenariusza nr 10 Umiejętności komunikacyjne, ćwiczenie 3

Propozycje scenek

SCENKA 1:

✂----------

Uczeń 1A: Jesteś w kinie i oglądasz film. Przed seansem kupiłeś sobie Twoje ulubione chipsy, które teraz zajadasz ze smakiem i popijasz je colą, głośno siorbiąc rurką. Nie pomyślałeś/łaś o tym, że komuś może to przeszkadzać.

✂----------

Uczeń 1B: Jesteś w kinie i oglądasz film, który bardzo Cię interesuje. Chłopiec siedzący za tobą szeleści foliową torebką chipsów i głośno siorbie colę przez słomkę. Bardzo Ci to przeszkadza w oglądaniu filmu. Jak zwrócisz mu uwagę?

✂----------

Propozycja poprawnej reakcji w scence 1:
Uczeń B: Bardzo chcę obejrzeć ten film, a szeleszczenie i głośne picie mi w tym przeszkadza. Czy możesz dokończyć jedzenie po filmie?

SCENKA 2

✂----------

Uczeń A2: Jest poniedziałek rano. Niedawno z całą rodziną przeprowadziłeś się i dzisiaj pierwszy raz przyszedłeś do szkoły jako nowy uczeń. Co mówisz?

✂----------

Uczeń B2: Jest poniedziałek rano. Do klasy przed lekcją wchodzi nieznany nikomu chłopak. Mówi, że dopiero co się przeprowadził i będzie chodził z Wam do klasy. Okazuje się, że tak jak Ty lubi …(np. gry komputerowe). Chciałbyś go bliżej poznać i zaprosić do swojej ławki bo akurat siedzisz sam. Co mówisz?

✂----------

Propozycja poprawnych reakcji w scence 2:
Uczeń A: Cześć jestem Antek. Właśnie się przeprowadziłem i będę chodził do z Wami do klasy. Lubię …(np. gry komputerowe i jazdę na rolkach). Wcześniej mieszkałem w Legnicy. Jeszcze nikogo tu nie znam. Jak macie na imię?
Uczeń B: Ja mam na imię … Też lubię…(gry komputerowe) jak chcesz możesz siedzieć ze mną na tej lekcji). Jaką grę lubisz najbardziej?

SCENKA 3

✂----------

Uczeń A3: Siedzisz na lekcji i stukasz nogą w krzesełko kolegi/koleżanki siedzącej przed Tobą.
Uczeń B3: Siedzisz na lekcji a koleżanka z tyłu kopie w Twoje krzesełko. Przeszkadza Ci to. Co jej powiesz?

✂----------

Propozycja poprawnych reakcji w scence 3:
Uczeń B: To kopanie mi przeszkadza. Przestań proszę.

SCENKA 4

✂----------

Uczeń A4: Zdarzyło Ci się powiedzieć nieprawdę o swojej najlepszej koleżance / koledze za jej plecami do innych kolegów / koleżanek. Chodzisz i szepczesz coś na ucho koleżankom / kolegom.

✂----------

Uczeń B4: Dowiedziałeś / dowiedziałaś się, że Twoja koleżanka / Twój kolega obgaduje Cię za Twoimi plecami. Jest Ci bardzo przykro z tego powodu. Co robisz? Co jej / jemu powiesz?

✂----------

Propozycja poprawnych reakcji w scence 4:
Uczeń B: Jest mi przykro, że mówisz o mnie nieprawdziwe rzeczy do naszych wspólnych kolegów / koleżanek. Jeżeli coś Ci nie pasuje moim zachowaniu, to powiedz to mi zamiast innym.

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ NR 11

Co jest dla mnie ważne

Zakres tematyczny: refleksja nad wartościami, praca indywidualna i dyskusja w grupie. Co zagraża moim wartościom? Co zrobię aby ocalić swoje wartości?

Cele:

- rozwijanie świadomości własnych wartości życiowych
- kształtowanie umiejętności oceny wartości materialnych i niematerialnych
- kształtowanie postawy asertywności w obronie własnych wartości

Osiągnięcia - uczeń potrafi:

- wymienić przykłady wartości w życiu człowieka
- dzielić wartości na materialne i niematerialne
- wymienić wartości najcenniejsze w życiu każdego człowieka
- uzasadnić konieczność obrony własnych wartości

Środki dydaktyczne:

- małe kolorowe karteczki
- arkusz brystolu lub karty w rozmiarze A3
- żółte papierowe kółko jako środek słońca

Lp.	Czynności	Czas
1.	Ćwiczenie wprowadzające: Gra w szubienicę: hasło: WARTOŚCI Zadaniem uczniów jest odgadnięcie hasła, które jest tematem zajęć. Uczniowie podają litery, a gdy nie występują w haśle nauczyciel rysuje na tablicy kolejną kreskę – element szubienicy.	5 min
2.	**Ćwiczenie "Aukcja"** Nauczyciel prowadzi aukcję. Każdy z uczniów ma 100zł do wydania. Przed rozpoczęciem prosi uczniów, aby zapisywali sobie, ile już wydali i co kupili. Sprzedaży podlegają wartości materialne pisane na tablicy, np. komputer, książki, dostęp do Internetu, komórka, podróże, modne ubrania, płyty z muzyką, gry komputerowe, bogactwo, piękny dom, super samochód. itp. Nauczyciel sprzedaje około 10-15 przedmiotów. Grę można prowadzić aż do wyczerpania zasobów wszystkich uczniów. Po zakończeniu nauczyciel zadaje pytanie: Jak jednym słowem można nazwać te przedmioty które były sprzedawane na aukcji? Nauczyciel prowadzi dyskusję i pomaga nazwać przedmioty wartościami materialnymi. Zwraca uwagę, że poza nimi istnieją też inne wartości, niematerialne. Przechodzi na następnego ćwiczenia.	10 min
3.	**Ćwiczenie „Wartościowe kalambury"** Celem ćwiczenia jest przywołanie na myśl wartości niematerialnych. Nauczyciel prosi uczniów, żeby każdy z nich pomyślał o jakiejś wartości niematerialnej. Dla naprowadzenia	15 min

	podaje przykłady tych wartości (rodzina, zdrowie, szczęście, przyjaźń, honor, miłość, uczciwość, pasja itp.). Następnie prosi kilkoro uczniów o przedstawienie wymyślonej przez siebie wartości przez pantomimę. Uczniowie zgadują. Jeżeli nauczyciel uzna, że w pokazanych wartościach brakuje jakiejś ważnej, którą warto wskazać, sam również może wziąć udział w zabawie.	
4.	**Ćwiczenie "Piramida priorytetów"** Przechodząc płynnie z poprzedniego ćwiczenia nauczyciel prosi uczniów o napisanie na 6 kolorowych karteczkach najbardziej cenionych przez nich wartości. Następnie uczniowie układają z karteczek piramidę swoich wartości. Najcenniejsze wartości mają znaleźć się na górze piramidy, a mniej ważne u jej podstawy. Piramidy mogą mieć różne kształty, w zależności od rangi przyznanej danej wartości. Następnie nauczyciel prosi uczniów aby każdy krótko powiedział, jakie wybrał wartości i które z nich są najważniejsze. Nauczyciel prosi uczniów, aby oddali mu 3 dowolne wartości. Uczniowie oddają swoje karteczki z wybranymi wartościami, ufając nauczycielowi. Po zebraniu karteczek nauczyciel je drze (uczniowie prawdopodobnie będą zdziwieni i oburzeni, że wartości tak dla nich cenne zostały zniszczone). Komentarz nauczyciela: "*W dzisiejszym świecie, pełnym zagrożeń, bardzo łatwo jest być omamionym, manipulowanym przez zewnętrzne wpływy takie jak np. niewłaściwa grupa rówieśnicza, telewizja, Internet . Zachowanie własnego Ja", w tym swoich wartości przychodzi często z trudem. Niektórzy dla chęci zysku lub wyróżnienia się (rówieśnicy namawiający do palenia papierosów, picia alkoholu, np. dealerzy narkotyków) podają się za przyjaciół, osoby, którym można zaufać. Młody człowiek bardzo często postępuje wbrew sobie, zwłaszcza gdy znajdzie się w towarzystwie i wstyd mu się przyznać do swoich chlubnych wartości w obawie, że wyjdzie na "mięczaka, lalusia". Jednak w życiu należy się kierować własnym rozumem, wpojonymi zasadami i wartościami, żeby ochronić swoje niepowtarzalne Ja i nie stracić możliwości kierowania swoim życiem zgodnie ze samym sobą.* Na koniec nauczyciel prosi uczniów, żeby jeszcze raz napisali na karteczkach wartości, które zostały podarte.	10 min
5.	**Ćwiczenie „Słoneczko wartości”** Na podłodze nauczyciel kładzie arkusz brystolu a na nim żółte koło, w środku którego znajduje się napis "Krąg wartości". Uczniowie kolejno podchodzą do koła i układają wokół niego karteczki ze swoimi wartościami. Te same wartości układane są na jednym promieniu, powstaje w ten sposób słońce. Im więcej wartości się powtarza, tym promienie dłuższe. Słońce pokazuje, które wartości są najbardziej cenione przez dzieci.	5 min

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ NR 12

Prawa dziecka, prawa dorosłych

Zakres tematyczny: uczniowie dowiedzą się, jakie mają prawa i obowiązki jako dzieci oraz jakie prawa i obowiązki wobec nich mają opiekunowie, dorośli. Dowiedzą się również gdzie mogą uzyskać pomoc, gdy ich prawa są łamane.

Cele:

- rozwijanie świadomości praw dziecka
- kształtowanie wrażliwości na sytuacje, w których łamane są prawa dzieci
- uzyskanie przez dzieci wiedzy o instytucjach, do których można zwrócić się o pomoc
- wzmacnianie pewności siebie

:

Osiągnięcia – uczeń potrafi:

- wymienić prawa i obowiązki dzieci oraz prawa i obowiązki dorosłych
- określić, jakie prawa zawarte są w Konwencji o prawach dziecka
- rozpoznać sytuacje, w których łamane są prawa dziecka
- wie, gdzie może zwrócić się o pomoc w przypadku, gdy łamane są prawa jego lub innego dziecka.

Środki dydaktyczne:

karta pracy dla nauczyciela nr 6: Rozsypanka,
karta pracy dla nauczyciela nr 7: Prawa
karta pracy dla nauczyciela nr 8: Listy
karta pracy dla nauczyciela nr 9: Katalog pomocnych dłoni
etykieta KOSMITA dla nauczyciela,
arkusz kolorowego brystolu.

Lp.	Czynności	Czas
1.	**Ćwiczenie wprowadzające „Jakie prawa”** Celem ćwiczenia jest skupienie uwagi na temacie zajęć. Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy. Zadaniem jednej grupy jest wymienić jak najwięcej znanych im praw i obowiązków dziec,i a zadaniem drugiej grupy wymienić jak najwięcej znanych im praw i obowiązków dorosłych. Grupy rywalizują ze sobą. Za każde trafnie wymienione prawo lub obowiązek grupa otrzymuje punkt. Instrukcja dla nauczyciela: W przypadku trudności nauczyciel zadaje pytania naprowadzające, np. „Zastanówcie się, czego nie wolno zabraniać dzieciom?”, „Pomyślcie, jakie macie obowiązki jako dzieci w szkole, w domu?”	5 min
2.	**Ćwiczenie „Rozsypane prawa”** Nauczyciel dzieli klasę na cztery grupy. Każda grupa otrzymuje zestaw karteczek	7 min

	stanowiących rozsypankę wierszyka „Pentliczek” z karty pracy dla nauczyciela nr 6. Po ułożeniu jedna grupa czyta cały wierszyk. Pozostałe grupy sprawdzają czy również dobrze ułożyły.	
3.	**Ćwiczenie „Przyjazd kosmitów”** Nauczyciel wyjaśnia, iż prawa dziecka zostały zapisane w specjalnym dokumencie, który nazywa się Konwencją o Prawach Dziecka. Rozdaje uczniom karteczki z poszczególnymi prawami (karta pracy dla nauczyciela nr 7) i ich wyjaśnieniami. Następnie prosi uczniów, żeby każdy wyobraził sobie, że jest kosmitą, który pochodzi z planety gdzie nie ma dzieci i nie wie, na czym polegają prawa dziecka. Prosi około 10 uczniów o przeczytanie praw z wyjaśnieniami i podanie przykładu stosowania tego prawa dla lepszego zrozumienia. *Instrukcja dla nauczyciela: Na czas realizacji ćwiczenia, załóż etykietę z napisem KOSMITA. To rozbawi dzieci i zmniejszy dystans - przez co zachęci do pracy. Prawa zaznaczone kropką są szczególnie ważne, dlatego najlepiej, żeby to one zostały przytoczone.*	10 min
4.	**Ćwiczenie „Listy”** Celem ćwiczenia jest rozwój umiejętności rozpoznawania sytuacji, w których łamane są prawa dziecka. Nauczyciel czyta ‘listy dzieci’ z karty pracy dla nauczyciela nr 8. Zadaniem dzieci jest określić jakie prawo jest łamane w poszczególnych przypadkach. W razie trudności pomaga i wyjaśnia, na czym polegają przytoczone nadużycia wobec dzieci. Na koniec nauczyciel pyta, jak można zaradzić takim sytuacjom? Co może zrobić dziecko, kiedy jego prawa są łamane? Do kogo można się zwrócić?	15 min
5.	**Ćwiczenie „Katalog pomocnych dłoni”** Na zakończenie zajęć, przechodząc płynnie od poprzedniego ćwiczenia nauczyciel proponuje uczniom stworzenie katalogu placówek, instytucji i osób, do których można zwrócić się o pomoc w przypadku łamania praw dzieci. Na arkuszu brystolu dzieci zapisują swoje pomysły przeciwdziałania łamaniu praw dzieci, wygenerowane z poprzednim ćwiczeniu. Następnie, nauczyciel korzystając z karty pracy dla nauczyciela nr 9 wskazuje instytucje i placówki, do których można zwrócić się o pomoc. Dzieci zapisują je na brystolu.	8 min

Karta pracy dla nauczyciela nr 6 do scenariusza nr 12 Prawa dziecka, prawa dorosłych, ćw. nr 2

R O Z S Y P A N K A

Niech się wreszcie każdy dowie i rozpowie w świecie całym,
że dziecko to także człowiek, tyle że jeszcze mały.
Dlatego ludzie uczeni, którym za to należą się brawa,
chcąc wielu dzieci los odmienić, spisali dla was mądre prawa.
Nikt mnie siłą nie ma prawa zmuszać do niczego,
a szczególnie do zrobienia czegoś niedobrego.
Mogę uczyć się wszystkiego, co mnie zaciekawi
i mam prawo sam wybierać z kim się będę bawić.
Nikt nie może mnie poniżać, krzywdzić, bić, wyzywać
i każdego mogę zawsze na ratunek wzywać.
Jeśli mama albo tata już nie mieszka z nami,
nikt nie może mi zabronić spotykać ich czasami.
Nikt nie może moich listów czytać bez pytania,
mam też prawo do tajemnic i własnego zdania.
Mogę żądać, aby każdy uznał moje prawa,
a gdy różnię się od innych, to jest moja sprawa.

Karta pracy ucznia nr 7 do scenariusza nr 12 Prawa dziecka, prawa dorosłych, ćwiczenie nr 3

Prawa i wolności osobiste

✂----------

- **Prawo do życia i rozwoju** – oznacza, że dorośli mają obowiązek zapewnienia dziecku jak najlepszych warunków do życia i rozwoju i że nikogo nie można bezprawnie pozbawić życia.

✂----------

Prawo do tożsamości i identyczności - znaczy to tyle, że dziecko ma prawo do godności i nietykalności osobistej, że musi mieć nazwisko, obywatelstwo, ma prawo poznać swoje pochodzenie.

✂----------

Prawo do swobody myśli, sumienia i wyznania - każde dziecko może swobodnie wyrażać swoje myśli, wyznawać dowolną religię i postępować zgodnie ze swoim sumieniem, co oznacza, że gdy jesteś już wystarczająco świadomy - sam decydujesz o swoim światopoglądzie, wcześniej rodzice mają prawo tobą kierować. Każdy ma prawo do szacunku dla swego światopoglądu - nikogo z powodu jego sposobu myślenia czy wyznawanej religii nie wolno prześladować, poniżać ani wyśmiewać jego poglądów lub obrzędów.

✂----------

- **Prawo do wyrażania własnych poglądów i występowania w sprawach dotyczących dziecka w postępowaniu administracyjnym i sądowym** - oznacza, że w ważnych sprawach ciebie dotyczących możesz wygłaszać swoje zdanie, opinie, oświadczyć własną wolę.

✂----------

Prawo do wolności od przemocy fizycznej i psychicznej, wyzysku, nadużyć seksualnych i wszelkiego okrucieństwa - oznacza, że nikt nie ma prawa znęcać się nad dzieckiem fizycznie i psychicznie, a także go poniżać - bicie, znęcanie, okrutne i poniżające traktowanie są niedopuszczalne i karane.

✂----------

Prawo do wychowania w rodzinie - oznacza, że nikomu nie wolno zabrać cię od rodziców, chyba, że z ważnych powodów; a gdyby zdarzyło się, że rodzice będą osobno masz prawo do kontaktów z obojgiem rodziców.

✂----------

- **Prawo do prywatności** - oznacza, że możesz dysponować własnymi rzeczami, masz prawo do tajemnicy korespondencji, nikomu nie wolno bez ważnych powodów wkraczać w twoje sprawy osobiste i rodzinne.

✂----------

Prawo nie rekrutowania do wojska poniżej 15 roku życia – oznacza to zakaz angażowania dzieci poniżej 15 roku życia w jakiekolwiek działania zbrojne. (W Polsce jest to granica 18 lat)

✂----------

Prawa socjalne:

✂----------

- **Prawo do odpowiedniego standardu życia** – to znaczy, że dziecko ma prawo do odpowiedniego wyżywienia i mieszkania, rozrywek i opieki lekarskiej.

✂----------

- **Prawo do ochrony zdrowia** – dziecko ma prawo do zapewnienia mu dostępu do opieki medycznej w zakresie leczenia chorób i rehabilitacji zdrowotnej.

✂----------

Prawo do wypoczynku i czasu wolnego - dorośli mają obowiązek organizować zajęcia dziecka tak, aby w ich trakcie znalazł się czas wolny związany z decyzjami dziecka, jak go wykorzystać. Istotne jest także aby dziecko mogło wypocząć.

✂----------

Prawo do zabezpieczenia socjalnego – oznacza, że dziecko ma prawo do zasiłku i pomocy materialnej w wypadku biedy.

✂----------

Prawa kulturalne:

✂----------

Prawo do korzystania z dóbr kultury – to znaczy, że dziecko powinno mieć zapewniony dostęp do kultury, która jest nieodłącznym aspektem jego rozwoju.

✂----------

Prawo do informacji – oznacza to, że dziecko ma prawo dostępu do różnych źródeł wiedzy i korzystania z nich, a zadaniem dorosłego jest selekcja informacji dostosowana do wieku i możliwości intelektualnych dziecka.

✂----------

- **Prawo do znajomości swoich praw** – to znaczy, że dzieci powinny mieć świadomość swoich praw i umieć z nich korzystać.

✂----------

Prawo do nauki - oznacza, że możesz uczyć się tak długo, jak pozwalają na to twoje zdolności.

✂----------

Prawa polityczne i socjalne:

✂----------

Prawo do stowarzyszania się i zgromadzeń w celach pokojowych - oznacza, że wszystkie dzieci mogą należeć do różnych organizacji młodzieżowych, którymi kierują dorośli np. harcerstwo (jeżeli nie mają skończonych 16 lat potrzebna jest zgoda rodziców). Ważna dla każdego ucznia jest możliwość działania w samorządzie szkolnym.

✂----------

- **Prawo do opieki zastępczej lub opieki państwa** – oznacza, że w wypadku, gdy rodzice nie mogą się dzieckiem opiekować, ma ono prawo uzyskania opieki zastępczej lub adopcji.

✂----------

Prawo do łagodniejszego traktowania niż dorosłych przestępców – oznacza, że każde dziecko ma prawo do obrony, istnieje też zakaz wykonywania na nich kary śmierci i wyroków dożywotniego więzienia.

✂----------

- **Prawa dzieci niepełnosprawnych** - oznaczają, że osoba niepełnosprawna ma prawo do normalnego funkcjonowania w społeczeństwie i godnego życia.

✂----------

Karta pracy dla nauczyciela nr 8 do scenariusza nr 12 Prawa Dziecka i Prawa Dorosłych – ćw. 4

List z Polski
Mam na imię Janek. Jak powiedziałem na lekcji fizyki, że nie rozumiem, to nasz nauczyciel kazał mi stanąć na środku klasy i pukać się w czoło i mówił, że to jest sposób na nauczenie się jego przedmiotu.

List z Japonii
Moja mama nie pracuje, wychowuje młodszą siostrę. Codziennie, gdy wracają ze spaceru, wyjmują z naszej skrzynki pocztowej listy. Wczoraj przyszły dwa listy i po obiedzie mama dała zaklejony list tacie i drugi mnie mówiąc, że to od mojej koleżanki. List był otwarty.

List z Holandii
Drodzy koledzy! Mam ciemny kolor skóry. Byłem wczoraj u lekarza, w poczekalni była też inna mama z białym dzieckiem. Pani doktor spojrzała na mnie i - chociaż byłem pierwszy - kazała mi czekać. Najpierw zbadała białe dziecko.

List z Kanady
Mam na imię Mary i nie czuję dobrze wśród moich rówieśników. Bardzo szybko się męczę. Poza tym słabo widzę i noszę specjalistyczne okulary. Na lekcjach wychowania fizycznego nikt nie chce ćwiczyć ze mną w parze, bo przez moje wolne tempo oraz dużą wadę wzroku przegrywamy. Zawsze czekam, żeby ktoś wybrał mnie do swojej drużyny, ale nikt nie chce.

List z Hiszpanii
Witajcie. Mieszkam w dużym bloku. Moim sąsiadem jest mój kolega z klasy. Często widzę, jak jego tata wraca do domu pijany. Słychać też zza ściany krzyki i wyzwiska – to naprawdę nie jest nic przyjemnego. Mój kolega Bartek często jest przygnębiony. Raz nawet widziałem na jego plecach i rękach wielkie siniaki.

List z Finlandii
Koleżanki i koledzy! Chodzę do szóstej klasy. Wczoraj chciałem opowiedzieć naszej pani i kolegom z klasy, jakie mam świetne pomysły na wycieczkę. Jednak pani nie chciała mnie wysłuchać, a jeden kolega powiedział, że ja nigdy nie mam dobrych pomysłów.

List z Indii
Dzień dobry! Jestem Amelia. Mam 12 lat. Jakiś czas temu moi ubodzy rodzice oddali mnie pewnej bogatej rodzinie z miasta. Pracuję u nich od rana do wieczora - sprzątam, piorę, pilnuję dziecka, pomagam gotować, przynoszę wodę. Często jestem głodna, bo gdy zrobię coś nie na czas, nie dostaję posiłku. Bardzo tęsknię za rodzicami.

List z Rosji
Cześć! Jestem Igor i mam 13 lat. Wczoraj widziałem jak pan z małym chłopcem krzyczał na niego w supermarkecie, kiedy chłopiec bardzo płakał, bo tata nie chciał mu kupić ulubionego batonika. Gdy stał w kolejce pan ten ze złością wykrzykiwał, żeby się nie mazał jak beksa, bo chłopcy nie beczą. Gdy chłopiec nie przestawał dostał klapsa i wtedy przestał płakać.

Karta pracy dla nauczyciela nr 9 do scenariusza nr 12 Prawa Dziecka i Prawa Dorosłych, ćw.5

WYBRANE ORGANIZACJE I FUNDACJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ DZIECI

- Komitet Ochrony Praw Dziecka (I Jego 40 Oddziałów Terenowych)
- Fundacja Dzieci Niczyje
- Towarzystwo Przyjaciół Dzieci – TPD

INSTYTUCJE

- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne
- Kuratorium Oświaty
- Rodzinne Ośrodki Diagnostyczno-Konsultacyjne – RODK
- Poradnie Zdrowia Psychicznego I Ds. Przeciwdziałania Przemocy W Rodzinie
- Sądy Rodzinne I Opiekuńcze
- Ośrodki Pomocy Społecznej
- Ośrodki Interwencji Kryzysowej
- Policja
- Państwowe Pogotowia Opiekuńcze

OSOBY Z RACJI PEŁNIONEJ FUNKCJI

- Wychowawcy i Nauczyciele
- Kuratorzy Rodzinni I Nieletnich
- Policjanci
- Lekarze
- Psycholodzy
- Terapeuci
- Rzecznik Praw Dziecka
- Rzecznik Praw Ucznia

Nauczyciel mówi uczniom również o tym, że w 2000 r. uchwalono w Polsce ustawę o Rzeczniku Praw Dziecka, który stoi na straży praw dziecka, a w szczególności: prawa do życia i ochrony zdrowia, prawa do wychowania w rodzinie, prawa do godziwych warunków socjalnych, prawa do nauki.
Obecnie Rzecznikiem Praw Dziecka jest Marek Michalak, a jego biuro ma siedzibę w Warszawie, ul. Śniadeckich 10. Kontakt: Bezpłatny dziecięcy telefon zaufania: 0-800-12-12-12 Adres e-mail: rpd@brpd.gov.pl

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 13

Budowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby

Zakres tematyczny: uczniowie dowiedzą się, co to jest autoprezentacja. Rola samooceny w autoprezentacji. Autentyczność w autoprezentacji.

Cele:

- rozwijanie samoświadomości
- przedstawienie pojęcia autoprezentacji
- przedstawienie wpływu mowy ciała na kształtowanie wizerunku
- kształtowanie umiejętności autoprezentacji

Osiągnięcia – uczeń potrafi:

- w kilku zdaniach zaprezentować się publicznie
- pracować w grupie
- wyjaśnić znaczenie mowy ciała

Środki dydaktyczne:

- karta pracy dla nauczyciela nr 10
- karta pracy dla nauczyciela nr 11
- prezentacja multimedialna „Co widzisz, co myślisz”

Lp.	Czynności	Czas
1.	**Wprowadzenie „Krzyżówka”** Rozwiązaniem krzyżówki jest pionowe hasło **WIZERUNEK.** Nauczyciel rysuje krzyżówkę na tablicy korzystając z karty dla nauczyciela nr 10 kolumnę z hasłem zaznacza innym kolorem. Wyjaśnia dzieciom, że hasło zamieszczone w tej kolumnie jest rozwiązaniem krzyżówki i jednocześnie tematem zajęć. Czyta kolejne pytania. W razie trudności zadaje pomocnicze pytania naprowadzające. Angażuje uczniów do wpisywania kolejnych haseł na tablicy.	10 min
2.	**Dyskusja.** Na czym polega tworzenie dobrego wizerunku? Uczniowie wymieniają elementy tworzenia korzystnego wizerunku. Nauczyciel prowadzi dyskusję i na koniec wprowadza termin AUTOPREZENTACJI, jako sztuki prezentacji samego siebie, której głównym celem jest wytworzenie pozytywnego i atrakcyjnego wizerunku własnej osoby w oczach innych ludzi. Uświadamia uczniom, jak ważna jest umiejętność dobrego zaprezentowania własnej osoby w dzisiejszych czasach.	5 min
3.	**Ćwiczenie „Co widzisz, co myślisz”** Nauczyciel włącza prezentację multimedialną. Wyświetlając poszczególne slajdy prosi uczniów o podzielenie się wrażeniami na temat danej postawy. Następnie wyjaśnia, jak może być odbierana dana postawa ciała, gest lub wyraz twarzy.	10 min

	Nauczyciel podkreśla, że często postawa naszego ciała, sposób poruszania się, wyraz twarzy zdradza to, co sami o sobie myślimy. Ważne jest zatem, żeby myśleć o sobie dobrze, żeby lubić siebie.	
4.	**Ćwiczenie „Scenki”** Poproś chętnych uczniów o stworzenie 3 pięcioosobowych grup (możesz utworzyć więcej grup, jeśli pozwoli na to czas). Uczniowie otrzymują instrukcję (karta pracy dla nauczyciela nr 11) przygotowują scenki. Na przygotowanie mają 5 minut. Na przedstawienie scenki każdy zespół ma 2 minuty. Nauczyciel podkreśla mocne strony każdego wystąpienia, a także wskazuje na obszary do poprawy.	20 min

Karta pracy dla nauczyciela nr 10, do scenariusza Budowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby, ćwiczenie nr 1

K R Z Y Ż Ó W K A

					1.	**W**	R	A	Ż	E	N	I	E	
	2.	U	Ś	M	**I**	E	C	H						
		3.	J	Ę	**Z**	Y	K							
				4.	G	**E**	S	T	Y					
5.	Z	A	I	N	T	E	**R**	E	S	O	W	A	N	I	A
						6.	**U**	P	R	Z	E	J	M	Y
	7.	U	B	R	A	**N**	I	E						
				8.	E	N	**E**	R	G	I	A			
						9.	**K**	O	N	T	A	K	T	

Pytania do krzyżówki

1. Wyobrażenie o tym jaki ktoś jest. Pierwsze może być dobre albo złe.
2. Ozdoba twarzy. Z nim jest łatwiej gdyż inni odpowiadają tym samym.
3. Część ciała lub sposób wyrażania się za pomocą słów.
4. Znaki wyrażane za pomocą rąk, postawy ciała. Np. kciuk uniesiony do góry.
5. To co lubisz. Twoja pasja.
6. Jest to człowiek miły, używający słów proszę, dziękuję, przepraszam, kulturalny.
7. To co masz na sobie, jest z materiału.
8. Potrzebna Ci każdego dnia. Może być elektryczna.
9. Nawiązujesz go rozmawiając i przebywając z rówieśnikami. Może być także wzrokowy.

Karta pracy dla nauczyciela nr 11, do scenariusza nr 13 Budowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby, ćw. 1

INSTRUKCJE DO SCENEK

✂----------

GRUPA II
Kandydujesz na przewodniczącego samorządu uczniowskiego naszej szkoły. Przygotuj atrakcyjną autoprezentację. Zwróćcie uwagę na ciekawe i właściwe zaprezentowanie swoich zalet, mocnych stron, zdolności organizatorskich i umiejętności, które przekonają kolegów i koleżanki o głosowaniu w wyborach właśnie na ciebie.

✂----------

GRUPA III
Próbujecie otrzymać pracę prezentera telewizyjnego w popularnym programie młodzieżowym ,,Makulatura". Pokażcie, jak należy się zachować, co mówić, aby otrzymać zatrudnienie. Zwróćcie uwagę na gesty, zachowanie, sposób bycia, poprawność wypowiedzi oraz na właściwe i ciekawe zaprezentowanie swoich zalet, mocnych stron, cech charakteru, zdolności i umiejętności, którymi powinna wykazać się osoba prowadząca program telewizyjny dla młodzieży. Przydzielcie w zespole role (np. osoby starającej się o pracę w programie, reżysera lub innych twórców programu).

✂----------

GRUPA IV
Staracie się o przyjęcie do młodzieżowej drużyny sportowej – sekcja piłki nożnej, reprezentującej miasto w różnych rozgrywkach sportowych. Udajecie się w związku z tym na rozmowę z głównym trenerem. Pokażcie, jak należy się zachować, co mówić, aby stać się zawodnikiem. Zwróćcie uwagę na gesty, zachowanie, sposób bycia, poprawność wypowiedzi oraz na właściwe i ciekawe zaprezentowanie swoich zalet, mocnych stron, cech charakteru, zdolności, umiejętności oraz dotychczasowych sukcesów sportowych, które sprawią, że zostaniecie przyjęci do drużyny. Przydzielcie role w zespole (np. osoby ubiegającej się o przyjęcie do drużyny, głównego trenera lub innych osób).

✂----------

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ NR 14

Sytuacje trudne

Zakres tematyczny: uczniowie określą, jakie sytuacje są dla nich trudne, jakie mogą stwarzać ryzyko sięgnięcia po alkohol lub narkotyki. Dowiedzą się, jak sobie z nimi radzić.

Cel:

- ***Rozwijanie umiejętności postępowania w sytuacjach trudnych, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji związanych z substancjami psychoaktywnymi.***

Osiągnięcia - uczeń potrafi:

- zdefiniować sytuację trudną
- wybrać właściwy, bezpieczny sposób postępowania w sytuacji trudnej

Środki dydaktyczne:

- koperty z rozsypanką – karta pracy dla nauczyciela nr 12,
- karta pracy dla nauczyciela nr 13: Lista sytuacji trudnych do losowania/wyboru,
- karta pracy ucznia nr 26: Niedokończone zdania.

Lp	Czynności	Czas
1	**Praca w grupach**: Rozsypanka; Co to jest sytuacja trudna? Podziel uczniów na 4-5 osobowe zespoły. Rozdaj im koperty z pociętą definicją sytuacji trudnej (karta pracy nr 120. Poproś o ułożenie rozsypanki i odczytanie definicji.	4 min
2	**Mini-wykład:** Wiemy już, co to jest sytuacja trudna. Każdemu z nas zdarzają się sytuacje, w których nie wiemy, jak postąpić, nie wiemy, co odpowiedzieć, nie wiemy, jakie znaleźć rozwiązanie. Nikt nie czuje się dobrze, kiedy nie wie, co powinien zrobić. Zdarza się, że przestajemy wtedy myśleć racjonalnie i popełniamy błędy, za które trzeba potem płacić wysoką cenę. Znalezienie się w trudnej sytuacji stwarza dla nas różne zagrożenia, np. sięganie po alkohol, czy narkotyki. I wtedy nasza sytuacja staje się dużo trudniejsza. Zastanowimy się dzisiaj, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach, unikając groźnych używek.	4 min
3.	**Praca w grupach:** • losowanie kart pracy • podanie instrukcji dla grup: ○ zapiszcie na karcie: co można zrobić - czyli sposoby radzenia sobie z sytuacją trudną • prezentacja wyników przez liderów grup – zapisywanie na tablicy podanych propozycji • po każdej prezentacji – omówienie (w razie konieczności prowadzący dopowiada dalsze działania) • ranking sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami	27 min

4.	**Podsumowanie:** • rozdanie karteczek z niedokończonymi zdaniami, które uczniowie mają dokończyć • odczytywanie dokończonych zdań.	10 min

Karta pracy dla nauczyciela nr 12, do scenariusza nr 14 Sytuacje trudne

ROZSYPANKA:
potnij wg własnego uznania – w zależności od poziomu klasy.

W sytuacji trudnej znajdujemy się wtedy, gdy nie umiemy sobie z czymś w danej chwili poradzić, nie mamy gotowej odpowiedzi lub rozwiązania.

……

W sytuacji trudnej znajdujemy się wtedy, gdy nie umiemy sobie z czymś w danej chwili poradzić, nie mamy gotowej odpowiedzi lub rozwiązania.

……

W sytuacji trudnej znajdujemy się wtedy, gdy nie umiemy sobie z czymś w danej chwili poradzić, nie mamy gotowej odpowiedzi lub rozwiązania.

……

W sytuacji trudnej znajdujemy się wtedy, gdy nie umiemy sobie z czymś w danej chwili poradzić, nie mamy gotowej odpowiedzi lub rozwiązania.

……

W sytuacji trudnej znajdujemy się wtedy, gdy nie umiemy sobie z czymś w danej chwili poradzić, nie mamy gotowej odpowiedzi lub rozwiązania.

Sytuacja nr 1

Twój przyjaciel stłukł szybę w szkolnej szatni i musi za nią zapłacić. Boi się powiedzieć o tym swoim rodzicom, bo surowo go ukarzą. Prosi Cię, abyś pożyczył mu pieniądze, które dostałeś od babci na opłacenie obiadów w szkolnej stołówce.

Sytuacja nr 2

Po lekcjach przystanąłeś za szkołą,, żeby porozmawiać z kolegami z klasy. Podszedł do Was kolega ze starszej klasy i zaczął częstować papierosami. Koledzy zapalili, Ty odmówiłeś. Nagle zza rogu wyłonił się nauczyciel historii. Koledzy zdążyli uciec, ale Ciebie nauczyciel rozpoznał. Teraz żąda, abyś powiedział, kim byli chłopcy, którzy palili. Koledzy ostrzegli Cię, że jeśli ich zdradzisz – rozpowiedzą wszystkim, że donosisz, a dodatkowo sprawią Ci lanie.

Sytuacja nr 3

Na klasówce ma matematyki kolega ściągał od Ciebie. Sprawdzając zadania nauczyciel zorientował się, że Wasze prace są identyczne. Nauczyciel żąda, abyście przyznali się, który odpisywał od drugiego - w przeciwnym razie obaj otrzymacie oceny niedostateczne oraz minusowe punkty z zachowania.

Sytuacja nr 4

Wracając wieczorem z zajęć pozalekcyjnych znalazłeś na korytarzu szkolnym zwitek banknotów. Po przeliczeniu okazało się, że jest tam 300 zł. W pobliżu nikogo już nie było. Następnego dnia dałeś znalezione pieniądze swojemu najlepszemu koledze, który wpłacił je na wycieczkę szkolną (jego rodziców nie było stać na opłacenie tej wycieczki). Po dwóch dniach dowiedziałeś się, że pieniądze zgubiła Twoja wychowawczyni - wpłacił je na wycieczkę inny uczeń.

Karta pracy ucznia nr 26, do scenariusza nr 14 Sytuacje trudne, ćwiczenie 1

Dokończ zdania:

5. Sytuacja trudna…….

   …….

   …….

6. Kiedy znajdę się w trudnej sytuacji…….

   …….

   …….

Dokończ zdania:

1. Sytuacja trudna…….

   …….

   …….

2. Kiedy znajdę się w trudnej sytuacji…….

   …….

   …….

SCENARIUSZ DO ZAJEĆ NR 15

Ja i moja przyszłość - jak osiągnąć sukces.

Zakres tematyczny: praca nad wizją przyszłości oraz krótko i długoterminowych celów. Czym dla Ciebie jest sukces. Co chcesz i co możesz zrobić, żeby go osiągnąć. Co może Ci w tym przeszkodzić?

Cele:

- Rozwijanie samoświadomości
- Rozwijanie aspiracji życiowych
- Wskazywanie drogi do osiągania wytyczonych celów

Osiągnięcia - uczeń potrafi:

- Nazwać i wyartykułować swoje marzenia
- Określić działania niezbędne do osiągnięcia celu

Środki dydaktyczne:

- Karta pracy ucznia nr 27: *Droga do celu*
- Karta pracy ucznia nr 28: *Zdania niedokończone*

Lp	Czynności	Czas
1.	**Burza mózgów**: *Jakie cele możemy sobie wyznaczyć (dostosowane do wieku uczestników)- zapisujemy na tablicy*	8 min
2.	**Mini-wykład:** Osiąganie sukcesu wiąże się głównie z wytrwałością w dążeniu do wytyczonego celu. Na różnych etapach życia można osiągać różne sukcesy i dążyć do różnych celów. Inaczej wytycza się cele będąc uczniem, inaczej – człowiekiem dorosłym. W waszym wieku cele związane są często z nauką lub własnymi zainteresowaniami.	
3.	**Praca w grupach**: • wybór celu (z tablicy) • opracowanie karty pracy ucznia nr 27 *Droga do celu* • prezentacja - liderzy	25 min
4.	**Podsumowanie:** karta pracy nr 28 *Zdania niedokończone.* • rozdanie karteczek z niedokończonymi zdaniami, które uczniowie mają dokończyć • odczytywanie dokończonych zdań. o *Na dzisiejszych zajęciach uświadomiłam/uświadomiłem sobie……..* o *Trudności napotykane w drodze do wymarzonego celu……*	12 min.

Karta pracy ucznia nr 27, do scenariusza nr 15 Ja i moja przyszłość – jak osiągnąć sukces, ćw. 3

cel:

Droga do celu

Działania, które są niezbędne, aby osiągnąć cel (co może nam pomóc?)	**Czego należy bezwzględnie unikać, aby osiągnąć cel (co może nam przeszkodzić?)**
Kto i jak może nam pomóc w osiągnięciu celu?	**Kto i jak może nam przeszkodzić w osiągnięciu celu?**

Karta pracy ucznia nr 28, do scenariusza nr 15 Ja i moja przyszłość – jak osiągnąć sukces, ćw. 4

Dokończ zdania:

7. *Na dzisiejszych zajęciach uświadomiłam/em sobie……..*

……

8. *Trudności w drodze do wymarzonego celu……..*

……

Dokończ zdania:

1. *Na dzisiejszych zajęciach uświadomiłam/em sobie……..*

……

2. *Trudności w drodze do wymarzonego celu……..*

……