

## Scenariusz lekcji wychowawczej

Opracowała:

Barbara Joanna Kalinowska

III Liceum Ogólnokształcące im. K.K. Baczyńskiego w Białymstoku

### Temat: Mindfulness – trening uważności.

Cele:

- zapoznanie uczniów z pojęciem: mindfulness
- kształtowanie umiejętności świadomego kierowania swojej uwagi

Cele operacyjne:

Uczeń:

- świadomie kieruje swoją uwagę
- jest ufny i otwarty wobec świata

Metody:

- słowne (pogadanka)
- aktywizujące (burza mózgów, dyskusja)
- praktycznego działania (wykonywanie zdjęć)

Formy pracy:

- praca indywidualna
- praca grupowa
- praca zbiorowa

Środki dydaktyczne:

- \* po dwie kartki: jedna koloru zielonego, a jedna czerwonego
- \* telefon komórkowy każdego ucznia
- \* zasoby Internetu, aby znaleźć cytaty / sentencje

Przebieg zajęć:

#### 1. Ćwiczenie oddechowe

#### 2. Wprowadzenie

- burza mózgów: „co to jest mindfulness?” (nauczyciel zapisuje pomysły uczniów na tablicy)
- pogadanka:

Mindfulness .

**Mindfulness** lub uważność – proces psychologiczny koncentrowania uwagi na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach występujących w danej chwili, który może zostać rozwijany poprzez medytację lub inne ćwiczenia. Uważa się, że współczesna popularność mindfulness na zachodzie została zapoczątkowana przez Jona Kabat-Zinna.

#### 3. Zasadnicza część lekcji:

##### Ćwiczenie 1:



Nauczyciel rozdaje uczniom po dwie kartki: jedną koloru zielonego, a jedną czerwonego. Jeśli uczeń będzie zgadzał się z postawioną tezą podnosi kartkę zieloną, jeśli nie – kartkę czerwoną.

Teza: Praktyka medytacji mindfulness jest silnie skorelowana z dobrym samopoczuciem i poczuciem zdrowia.

Uczniowie podnoszą kartki.

#### **Ćwiczenie 2:**

Burza mózgów.

Nauczyciel zapisuje na tablicy argumenty uczniów za i przeciw tezie.

#### **Ćwiczenie 3:**

Teza: Nadmierne rozmyślanie i niepokój prowadzą do problemów psychicznych takich jak depresja i lęk.

Uczniowie podnoszą kartki.

#### **Ćwiczenie 4:**

Burza mózgów.

Nauczyciel zapisuje na tablicy argumenty uczniów za i przeciw tezie.

#### **Ćwiczenie 5:**

Świadoma koncentracja uwagi na bodźcach zewnętrznych.

Nauczyciel wychodzi z uczniami na boisko szkolne. Prosi, aby każdy indywidualnie sfotografował telefonem komórkowym po trzy elementy koloru zielonego, żółtego i brązowego. Czas trwania 5 minut.

Po powrocie do klasy nauczyciel dzieli uczniów na grupy poprzez odliczenie do czterech lub do pięciu, w zależności od liczebności klasy. Grupy powinny liczyć po ok. siedmiu uczestników.

Uczniowie przedstawiają sobie w grupach zrobione zdjęcia. Porównują, czy sfotografowali te same obiekty, czy zupełnie inne.

#### **Ćwiczenie 6:**

Teza: Miałem / miałam poczucie, że świadomie kieruję swoją uwagę podczas wyszukiwania elementów otoczenia w danym kolorze.

Uczniowie podnoszą kartki.

Nauczyciel wyjaśnia, że umysł każdego z nas funkcjonuje w ciągu dnia w dwóch różnych trybach: trybie działania i trybie bycia.

Tryb działania łączy się z planowaniem, dążeniem, analizowaniem. Tryb bycia z obserwowaniem i odbieraniem bodźców wzrokowych, słuchowych, dotykowych, smakowych. Takie obserwowanie różnych bodźców, które pojawiają się TERAZ, to sposób na to, by przestać się martwić tym, co już się wydarzyło albo nie bać się tego, co jeszcze przed nami. Jest to też bardzo dobre ćwiczenie uwagi. Jeśli zrozumiemy, że jesteśmy w stanie kierować swoją uwagę, łatwiej nam będzie zachować spokój nawet w trudnych sytuacjach.

#### **4. Zakończenie:**

- uczniowie w grupach (nauczyciel tworzy inne grupy, ponownie metodą odliczania) szukają w Internecie cytatów lub samodzielnie wymyślają sentencje dotyczących skupienia się na teraźniejszości. Cytaty lub własne przemyślenia mogą luźno nawiązywać do tematu

np. Jeśli rzeczy małe nie będą Cię cieszyły, to i duże nigdy Cię nie ucieszą.

Życie to seria małych cudów. Zauważ je ...

Kiedy mówisz, powtarzasz jedynie to, co już wiesz. Kiedy słuchasz, masz szansę nauczyć się czegoś nowego.

Codziennie szukaj inspiracji. Szukaj czegoś, co Cię zachwyci, ucieszy i co jest dowodem na to, że świat jest piękny.

- każda grupa prezentuje jedną sentencję. Nauczyciel zapisuje je na tablicy. Można stworzyć spis wybranych sentencji na stałe np. na tablicy korkowej na ścianie.

- nauczyciel dziękuje uczniom za aktywny udział w zajęciach.

## Scenariusz lekcji wychowawczej

Opracowała:

Barbara Joanna Kalinowska

III Liceum Ogólnokształcące im. K.K. Baczyńskiego w Białymstoku

### Temat: Wyrażanie wdzięczności.

Cele:

- zapoznanie uczniów z korzyściami płynącymi z wyrażania wdzięczności
- kształtowanie umiejętności dostrzegania powodów do wdzięczności
- kształtowanie umiejętności sposobów wyrażania wdzięczności

Cele operacyjne:

Uczeń:

- codziennie wyraża wdzięczność za drobne rzeczy, których doświadczył
- szczerze wyraża wdzięczność wobec innych osób
- jest ufny i otwarty wobec świata

Metody:

- słowne (pogadanka)
- aktywizujące (burza mózgów, dyskusja)
- praktycznego działania (wykonywanie ćwiczeń)

Formy pracy:

- praca indywidualna
- praca w parach
- praca w grupie
- praca zbiorowa

Środki dydaktyczne:

- \* cytaty wdzięczności

Przebieg zajęć:

#### 1. Ćwiczenie oddechowe

#### 2. Wprowadzenie

Wdzięczność ma to do siebie, że im częściej ją wyrażamy, tym więcej mamy do niej powodów. Według niektórych badań jej okazywanie zmniejsza podatność na depresję, neurozy, poczucie osamotnienia, zazdrość. Według innych – wzmacnia system odpornościowy. Szwedka Liv Larsson zatytułowała swoją książkę „Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia”. I zapewnia, że tak właśnie jest. To dlatego, że wdzięczność pozwala skupić się na pozytywnych stronach życia, ma zbawienny wpływ na samoocenę, pomaga radzić sobie ze stresem i trudnymi doświadczeniami, umacnia więzi, zwiększa empatię i umiejętność słuchania...

Wiele z nas wyraża wdzięczność, mówiąc „dziękuję” komuś, kto nam pomógł lub dał nam prezent. Jednak z naukowego punktu widzenia wdzięczność to nie tylko działanie – to także pozytywna emocja, którą odczuwamy. I właśnie to połączenie: **doświadczenie** wdzięczności oraz jej **wyrażenie** służy naszemu dobremu samopoczuciu, jakościowym relacjom oraz wytwarza dłużej utrzymującą się pozytywność, a ta jest jednym z kluczowych elementów naszego poczucia szczęścia.

To, co jest piękne w praktyce wdzięczności, to fakt, że jest ona **dostępna dla każdego**. Nie ma znaczenia, w jakiej sytuacji się w tym momencie znajdujemy, jaki jest nasz stan konta, czy jakie mamy oceny. Każdy ma szansę dostrzec mniejsze lub większe elementy swojego życia, za które może poczuć wdzięczność.

### 3. Zasadnicza część lekcji:

#### Ćwiczenie 1:

#### Ćwiczenie wykonywane w parach Powiedz „dziękuję”.

Rzucone niedbale, jakbyśmy chcieli powiedzieć „no dobra, do następnego razu”, nie działa. Nie wyraża wdzięczności.

Rada: Poświęć trochę czasu, aby przekazać szczerze podziękowania osobie, na której ci zależy. Na przykład do mamy można powiedzieć: „Doceniam, że przygotowałaś dla mnie taki pyszny obiad. To sprawiło, że cudownie się czuję.”

Treść ćwiczenia: Powiedz uczniowi w parze, za co mu dziękujesz. Jeśli nic nie przychodzi ci do głowy, powiedz mu, za co podziękowałbyś np. członkowi swojej rodziny.

#### Ćwiczenie 2:

#### Ćwiczenie wykonywane w grupie Rozpoznawaj „małe rzeczy”.

Wielkie sprawy zazwyczaj są zauważane. Natomiast często nie dostrzegamy, że np. ktoś z domowników przyniósł łyżeczkę z kuchni, żebyś mógł zamieszać herbatę. A właśnie takie gesty są urocze.

Rada: Jak najczęściej je dostrzegaj i dawaj sygnał zwrotny, że są przez ciebie docenione.

Treść ćwiczenia: Każda osoba z grupy podaje sytuację, w której za coś nie podziękowała.

#### Ćwiczenie 3:

#### Ćwiczenie wykonywane w grupie Odwzięcz się.

Nie trzeba prowadzić księgi rachunkowej, żeby wszystko w relacjach było równe.

Rada: Jeśli ktoś ci zrobi przyjemność, ty też mu zrób. To czytelny sposób okazywania wdzięczności. Wówczas relacja gładko płynie i nikt nie czuje się wykorzystywany. Naturalna równowaga w okazywaniu wdzięczności sprzyja harmonijnemu rozwojowi relacji.

Treść ćwiczenia: Każda osoba z grupy wymienia osobę (kogoś z rodziny lub przyjaciół) i podaje sposób, w jaki może się odwdzięczyć.

#### Ćwiczenie 4:

#### Ćwiczenie wykonywane w parach Zrób przysługę.

Rada: Jeśli chcesz wyrazić wobec kogoś sympatię czy wdzięczność, zrób dla niego coś

szczególnego. Jeśli jest to matka małego dziecka zmęczona jego wychowywaniem, zabaw się nianię. Koleżance, która jest łasuchem, upiecz pyszne ciasteczka.

Treść ćwiczenia: Powiedz rozmówcy, co szczególnego mógłbyś dla niego zrobić. Zapytaj o informację zwrotną, czy rozmówca doceniłby ten dowód sympatii / wdzięczności.

#### **Ćwiczenie 5:**

**Ćwiczenie wykonywane podczas dyskusji klasowej (burza mózgów) Obdaruj trafionym prezentem.**

Rada: Jeśli jesteś z kimś blisko, wiesz co mu sprawi radość. Nie trzeba wydawać fortuny, żeby ofiarować trafiony prezent. Kreatywność daru zależy od rozmiaru twojego serca.

Treść ćwiczenia: Uczniowie podają przykłady trafionych prezentów. Nauczyciel zapisuje je na tablicy.

#### **Ćwiczenie 6:**

**Ćwiczenie wykonywane indywidualnie**

Lasse Lundberg, przyjaciel wspomnianej już Liv Larsson podał swoje powody do wdzięczności:

#### **Jestem wdzięczny:**

- kiedy mogę sprzątać po imprezie, bo to znaczy, że mam przyjaciół;
- za podatki, które płacę, bo to znaczy, że mam dochody;
- za ubrania, które są nieco ciasne, bo to znaczy, że mam jedzenie na stole;
- za osobę, która fałszuje, śpiewając, bo to znaczy, że mogę słyszeć;
- za zmęczenie i ból w mięśniach, bo to znaczy, że mogłem ciężko pracować;
- za budzik, który dzwoni z rana, bo to znaczy, że mogę żyć kolejny dzień.

Treść ćwiczenia: Zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny i dodaj jak powyżej „bo to znaczy, że ..”

#### **Ćwiczenie 7:**

Uczniowie przypinają do tablicy korkowej trzy cytaty związane z wdzięcznością. Mogą poszukać w Internecie kolejnych cytatów.

**Prosiaczek zauważył, że nawet jeśli miał bardzo małe serce, mogło ono zawierać dość dużą ilość wdzięczności.**

A.A. Milne, Kubaś Puchatek

**Są tylko dwa sposoby na przeżycie swojego życia. Jeden jest taki, jakby nic nie było cudem. Drugi – jakby cudem było wszystko.**

Albert Einstein

## Odczuwanie wdzięczności i niewyrażanie jej jest jak pakowanie prezentu i nie dawanie go.

William Arthur Ward

### 4. Zakończenie:

#### Wskazówki, jak prowadzić dziennik wdzięczności?

Po pierwsze kup zeszyt, który naprawdę Ci się podoba. Możesz napisać na okładce „Dziennik wdzięczności” oraz ponaklejać pozytywne zdjęcia z gazet, a nawet coś narysować.

1. Otwórz **swój zeszyt**, przygotuj długopis. Możesz napisać nazwę dnia tygodnia albo datę.
2. Następnie zapisz **minimum 3 powody do wdzięczności**. Nie spiesz się. Daj sobie czas, by poczuć każdy powód. Delektuj się nim tak, jakbyś smakował super pyszną potrawę. Poczuj wdzięczność w swoim ciele. To mogą być naprawdę małe powody np. przypadkowe spotkanie znajomego na ulicy, pyszny owoc, który zjadłeś, albo widok wschodu słońca.
3. Jutro **zrób to samo**. Nie wypisuj jednak tych samych powodów. To ćwiczenie na kreatywność, poszukaj nowych powodów do wdzięczności. Dzięki temu trenujesz swój mięsień wdzięczności!
4. Jeżeli czujesz się gorzej i masz kiepski humor — otwórz swój dziennik i zacznij czytać. To niesamowite jak szybko może to zmienić Ci nastrój. Bardzo pomaga fakt, że te słowa napisał Ty sam. Ciężko wtedy uwierzyć w myśli, że przydarzają Ci się same złe rzeczy.
5. Możesz także czytać wszystkie powody **z całego tygodnia**. Nawet jak wypiszesz tylko 3 powody codziennie, po tygodniu będziesz miał aż 21 powodów do uśmiechu! Wspaniale jest wracać do miłych wspomnień i przypominać sobie jak wiele otrzymujemy każdego dnia.

Dziennik wdzięczności możesz także prowadzić na komputerze.

## Scenariusz lekcji wychowawczej

Opracował:

Dariusz Kuźniewski

*III Liceum Ogólnokształcące im. K.K. Baczyńskiego w Białymstoku*

Temat lekcji: Sposoby radzenia sobie ze stresem.

Cele: Uczniowie poznają i wypróbują w praktyce proste sposoby radzenia sobie ze stresem.

Metody:

słowne (pogadanka), aktywizujące (burza mózgów, dyskusja), praktyczne działania (wykonywanie ćwiczeń)

Formy pracy: praca grupowa, praca zbiorowa, praca indywidualna

Wprowadzenie:

1. Burza mózgów – Z czym kojarzy ci się słowo „stres”? (Uczniowie podają swój skojarzenia).
2. Krótka pogadanka o stresie (Stres to normalne zjawisko towarzyszące człowiekowi od zawsze w codziennym życiu. Czasami stres jest zjawiskiem pozytywnym, bo wzmacnia naszą uważność, ostrzega przed niebezpieczeństwami, aktywizuje nas do wysiłku i radzenia sobie z przeciwnościami losu. Jednak bardzo często, kiedy przekracza naszą granicę odporności, powoduje stany lękowe, wycofanie, silne objawy somatyczne w ciele).

Część główna lekcji:

1. Burza mózgów w grupach – jak radzicie sobie ze stresem? (Uczniowie wymieniają się w grupach sposobami radzenia sobie ze stresem a następnie każda grupa przedstawia najlepsze ich zdaniem sposoby).
2. Rozmowa z całą klasą o tym czy wszystkie te sposoby są „zdrowe” czy być może mogą również wpływać na nas destrukcyjnie na dłuższą metę (palenia papierosów, alkohol, słodczyce itp.)
3. Prezentacja trzech prostych i „zdrowych” sposobów zmniejszania napięcia nerwowego i stresu.

- Wizualizacja – uczniowie są poproszeni o zamknięcie oczu, wzięcie kilku głębokich oddechów i wyobrażenie sobie bezpiecznego miejsca. Może to być miejsce w domu, w którym czują się bezpieczni i szczęśliwi. Może to być również miejsce, które odwiedzili w czasie podróży, o którym czytali w książkach, widzieli w telewizji bądź na filmie, ale które kojarzy im się ze spokojem, bezpieczeństwem. Powinni wyobrazić sobie to miejsce z jak największą ilością szczegółów. Niech zaczną od wyglądu tego



miejsca, potem mogą dołączyć zapachy, odgłosy związane z tym miejscem. Na koniec niech przypomną sobie, jak się czuli będąc w tym miejscu albo na nie patrząc. Niech pobędą chwilę z tym uczuciem spokoju. Po zakończeniu wizualizacji uczniowie dzielą się uwagami, trudnościami albo osiągnięciami związanymi z ćwiczeniem.

- Skan ciała – jest to dłuższe ćwiczenie, które uczniowie mogą wykonać w domu, po stresującym dniu lub przed snem w łóżku. Najlepiej wykonywać je w pozycji leżącej. W warunkach szkolnych mogą jednak zrobić skróconą i uproszczoną wersję tego ćwiczenia. Uczniowie ponownie siadają wygodnie, zamykają oczy i biorą kilka głębokich oddechów. Potem proszeni są o zwrócenie uwagi na poszczególne części ciała począwszy od stóp - w górę. Koncentracja na każdej części ciała powinna trwać kilka do kilkunastu sekund. W zależności o ilości czasu, jakim dysponują, mogą to wykonywać bardziej lub mniej szczegółowo (zaczynamy od palca stopy lub całej stopy). Prosimy uczniów o skoncentrowanie uwagi na lewej stopie. Cała uwaga na lewej stopie. Jeśli komuś trudno jest po prostu zwracać uwagę, może napiąć mięśnie w stopie a potem je rozluźnić. Potem przechodzimy do lewej łydki, lewego kolana, uda. Powtarzamy wszystko z prawą nogą a następnie kontynuujemy z podbrzuszem, brzuchem, klatką piersiową, lewą i prawą ręką, szyją i głową. Po zakończeniu skanu uczniowie dzielą się uwagami, trudnościami albo osiągnięciami związanymi z ćwiczeniem.

- Medytacja z oddechem. Uczniowie proszeni są o zamknięcie oczu, przyjęcie pozycji z wyprostowanym kręgosłupem i wzięcie kilku głębokich oddechów. Następnie prosimy ich, by całą swoją uwagę skoncentrowali na oddechu. Niech poczują, jak powietrze wlatuje przez nozdrza, zatrzymuje się w płucach, a następnie wylatuje przez nos na zewnątrz. Niech oddychają w swoim tempie. Jeśli utrzymanie uwagi na okolicy nozdrzy jest trudne, uczniowie mogą skoncentrować uwagę na rozszerzającej się i kurczącej klatce piersiowej albo na unoszącej się i opadającej przeponie. Pierwsze ćwiczenie oddechowe nie powinno trwać dłużej niż dwie – trzy minuty. Po zakończonym ćwiczeniu uczniowie znów dzielą się uwagami i trudnościami bądź osiągnięciami.

Zakończenie lekcji: Dyskusja. Uczniowie proszeni są o podzielenie się opinią – które z prezentowanych ćwiczeń wydaje im się najbardziej efektywne, lub które najbardziej odpowiada ich temperamentowi. Czy mają w przyszłości ochotę/zamiar używania którejś z zaprezentowanych technik samodzielnie?



Scenariusz lekcji wychowawczej

Opracowała:

Beata Parciak

*III Liceum Ogólnokształcące im. K.K. Baczyńskiego w Białymstoku*

**Temat: „PERMA” – 5 elementów dobrego życia.**

**Cele:**

- zapoznanie uczniów z pojęciami: psychologia pozytywna, model PERMA
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania doświadczanych pozytywnych emocji
- uświadamianie uczniom roli uczuć w życiu człowieka
- kształcenie umiejętności wyrażania nastroju, emocji

**Cele operacyjne:**

**Uczeń:**

- potrafi nazwać swoje emocje
- rozumie znaczenie emocjonalności człowieka
- jest ufny i otwarty wobec grupy
- określa uczucia przyjemne (pozytywne)

**Metody:**

- słowne (pogadanka)
- aktywizujące (burza mózgów, dyskusja)
- praktycznego działania (przygotowanie diagramu Vienna)

**Formy pracy:**

- praca indywidualna
- praca grupowa
- praca zbiorowa

**Środki dydaktyczne:**

- ♣ karta pracy
- ♣ plansza z pojęciami
- ♣ kotyliony

**Przebieg zajęć:**

**1. Ćwiczenie oddechowe**

**2. Wprowadzenie:**

**Psychologia pozytywna** bada pozytywne subiektywne doświadczenia i pozytywne cechy indywidualne, ma na celu poprawę jakości życia”. Jest to dziedzina badań, która od lat stale się rozwija, ponieważ jednostki i badacze poszukują wspólnej płaszczyzny dla lepszego samopoczucia.

Psychologia pozytywna rozpoczęła się jako nowa dziedzina psychologii w 1998 roku, kiedy Martin Seligman wybrał ją jako temat swojej kadencji jako prezes Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego. Jest to reakcja na przeszłe praktyki, które zwykle skupiały się na chorobie psychicznej i kładły nacisk na nieprzystosowawcze zachowania i negatywne myślenie.

Psychologia pozytywna skupia się na refleksji nad czynnikami, które najbardziej przyczyniają się do dobrego i satysfakcjonującego życia.

**Model PERMA** – w psychologii pozytywnej model określający 5 elementów dobrego życia. Pojęcie zostało wprowadzone przez Martina Seligmana.

PERMA to skrót od angielskich słów:

- **P – Positive emotions**, czyli pozytywne emocje (np. radość, uznanie, komfort, inspiracja, nadzieja czy ciekawość)
- **E – Engagement**, czyli zaangażowanie (także 'Flow'). Zaangażowanie oznacza minimalizowanie znaczenia czynników przeszkadzających/ zakłócających pracę, na rzecz koncentracji na wykonywanej aktywności.
- **R – Relationships**, czyli relacje – przebywanie wśród ludzi, współpraca
- **M – Meaning**, czyli poczucie sensu/ znaczenia wykonywanej aktywności
- **A – Accomplishment/ Achievement**, czyli osiągnięcia

### 3. Zasadnicza część lekcji:

#### Ćwiczenie 1:

Nauczyciel prosi uczniów o podanie przykładów pozytywnych emocji – propozycje uczniów zapisuje na tablicy

#### Ćwiczenie 2:

Nauczyciel prosi uczniów aby zapisali na kartkach 10 aktywności, sytuacji, które wywołują u nich pozytywne emocje

#### Ćwiczenie 3:

Uczniowie losują kotyliony i w ten sposób dobierają się w pary, nauczyciel prosi uczniów aby w parach podzielili się swoimi spostrzeżeniami i wypełnili diagramy Vienna wpisując w odpowiednie pola to, co jest dla nich wspólne, a co nie jest.

#### Ćwiczenie 4:

Uczniowie w parach prezentują swoje diagramy, mówią o tym co ciekawego lub zaskakującego dowiedzieli się o sobie, omówione prace umieszczane są na ścianach sali lekcyjnej.

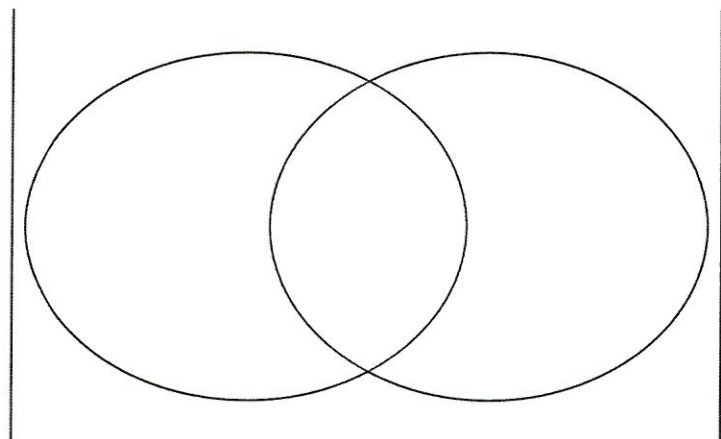
### 4. Zakończenie:

#### Ćwiczenie 5: drwale



**Materiały pomocnicze:**

POZYTYWNE EMOCJE				
akceptacja	wieloznaczność	połudzenie	rozczarowanie	ufność
atrakcyjność	lekkość	godność	rozdzielenie	ulgę
barwy	lekkość	godność	rozdzielenie	zniechęcenie
BRZĄDNIŁA	MILOŚĆ	<b>podziw</b>	rzeczność	uprzejmość
bitność	miłość	podziw	szczęście	uśmiechnięty
biogoc	<b>nadzieja</b>	podziw	szczęście	uśmiechnięty
biogoc	<b>nadzieja</b>	podziw	szczęście	uśmiechnięty
biogoc	<b>nadzieja</b>	podziw	szczęście	uśmiechnięty
ciepła	nierzależność	poparcie	spokój	zadowolenie
czułość	niezależność	poparcie	spokój	zadowolenie
<b>doświadczenie</b>	niezależność	poparcie	spokój	zadowolenie
<b>doświadczenie</b>	niezależność	poparcie	spokój	zadowolenie
DEKORACJA	odwzięcie	przyjemność	szczęście	zadowolony
dekoracja	odwzięcie	przyjemność	szczęście	zadowolony
<b>entuzjizm</b>	opieka	relaks	szacunek	zadowolony
entuzjizm	opieka	relaks	szacunek	zadowolony
entuzjizm	opieka	relaks	szacunek	zadowolony
<b>fascynacja</b>	ożywienie	relaks	szacunek	zadowolony
fascynacja	ożywienie	relaks	szacunek	zadowolony
godność	ożywienie	relaks	szacunek	zadowolony
<b>kooperacja</b>	ożywienie	relaks	szacunek	zadowolony



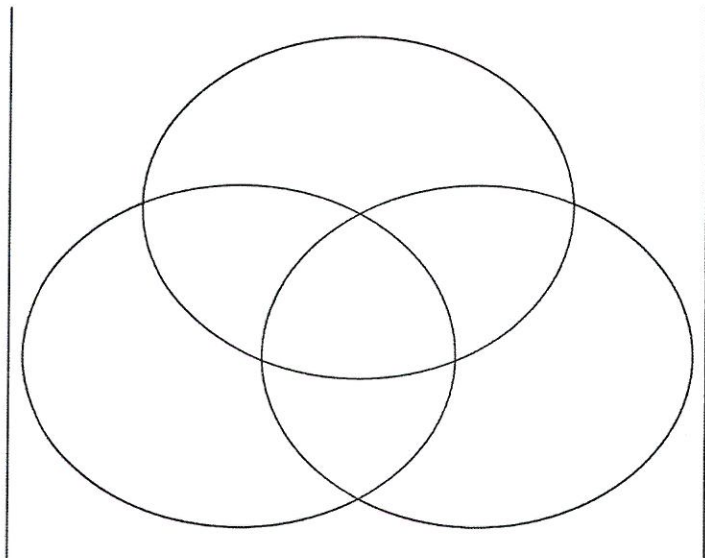


**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Scenariusz lekcji wychowawczej

Opracowała:

Beata Parciak

*III Liceum Ogólnokształcące im. K.K. Baczyńskiego w Białymstoku*

Temat: „Signature strength” – mocne strony charakteru.

Cele:

- zapoznanie uczniów z pojęciem: Signature strength
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania mocnych stron charakteru
- budowanie poczucia własnej wartości uczniów
- kształcenie umiejętności asertywnego przyjmowania informacji i mówienia o swoich zaletach

Cele operacyjne:

Uczeń:

- wskazuje swoje mocne strony
- rozumie potrzebę wzmocnienia swoich mocnych stron
- jest ufny i otwarty wobec grupy

Metody:

- słowne (pogadanka)
- aktywizujące (burza mózgów, dyskusja)
- praktycznego działania (wypełnienie testu online)

Formy pracy:

- praca indywidualna
- praca grupowa
- praca zbiorowa

Środki dydaktyczne:

- ♣ karta informacyjna
- ♣ strona internetowa <https://www.viacharacter.org>
- ♣ plansza z symbolami 24 mocnych stron charakteru

Przebieg zajęć:

### 1. Ćwiczenie oddechowe

### 2. Wprowadzenie

- burza mózgów: „co jest moją mocną stroną?” (nauczyciel zapisuje pomysły uczniów na tablicy)

- pogadanka:

Mocne strony charakteru to podstawowe cechy osobowości, które definiują Twoją unikalną tożsamość i sprawiają, że czujesz się autentyczny, żywy i zaangażowany w życie. Nie chodzi tu o to w czym jesteś dobry w kontekście umiejętności, wiedzy lecz o cechy charakteru, które wyróżniają Cię i sprawiają, że jesteś wyjątkowy.

### 3. Zasadnicza część lekcji:

#### Ćwiczenie 1:

Nauczyciel prosi uczniów o założenie konta na stronie <https://www.viacharacter.org>

#### Ćwiczenie 2:

Nauczyciel prosi uczniów o wypełnienie ankiety

#### Ankieta VIA Mocnych Stron

oraz zapoznanie się z raportami uzyskanymi po jej wypełnieniu.

#### Ćwiczenie 3:

Nauczyciel prosi uczniów o podzielenie się z pozostałymi uczestnikami zajęć wynikami uzyskanymi w raporcie. Uczniowie przedstawiają trzy najważniejsze mocne strony i dzielą się swoimi odczuciami (odpowiadają na pytanie czy zaskoczyło ich coś w raporcie, czy w podobny sposób myśleli o sobie wcześniej?)

### 4. Zakończenie:

- uczniowie otrzymują karty z wykazem 24 mocnych stron charakteru i zaznaczają na nich wyniki podane w ich raportach

- uczniowie kolejno podchodzą do planszy zawierającej symbole 24 mocnych stron charakteru i rysują trójkąt, którego wierzchołkami są ich trzy najmocniejsze strony; powstaje w ten sposób „mapa mocy naszej klasy”

- nauczyciel omawia powstałą mapę pod kątem mocnych stron grupy, przekazuje uczniom, że poznanie i rozwijanie zalet pozwala uwierzyć w siebie, ułatwia pokonywanie trudności, nawiązywanie pozytywnych kontaktów z rówieśnikami i pomaga osiągać w życiu sukcesy. Każdy powinien pracować nad swoim charakterem i rozwijać się.

- nauczyciel dziękuje uczniom za aktywny udział w zajęciach.



Scenariusz lekcji wychowawczej

*Opracowały:*

*Magdalena Bartnicka-Łętowska & Sylwia Żylińska-Awruk  
III Liceum Ogólnokształcące w Białymstoku*

**TEMAT ZAJĘĆ: Twórczy spacer do parku.**

**CZAS ZAJĘĆ: 2x45 MINUT**

**CELE:**

- Rozwijanie kreatywności uczniów;
- Stymulowanie do aktywnej pracy w zespole
- Integracja

**METODY PRACY:** praca w grupach, pogadanka.

**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

1. Zorganizuj uczniom wyjście do parku.

2. **Ćwiczenie 1**

Przebieg ćwiczenia:

- Nauczyciel dzieli klasę na grupy
- Każda grupa tworzy mandalę (motyw/wzór artystyczny) wykorzystując znalezione w parku dary natury. Przewidywany czas 15minut.
- Na zakończenie każda grupa prezentuje swoją mandalę i fotografuje ją.

3. **Ćwiczenie 2**

Przebieg ćwiczenia:

- Każdy uczeń spaceruje po parku i szuka motywu, który go inspiruje i robi mu zdjęcie. Następnie wybiera najlepsze i udostępnia na klasowej grupie.
  - Nauczyciel wybiera ucznia, który zrobi pokaz slajdów ze wszystkich zdjęć zrobionych podczas spaceru.
4. Po powrocie do szkoły (lub na następnej godzinie wychowawczej) uczniowie oglądają pokaz slajdów i opowiadają o swoich inspiracjach (co spowodowało, że sfotografowali dany przedmiot itp.)
5. Zakończenie zajęć.

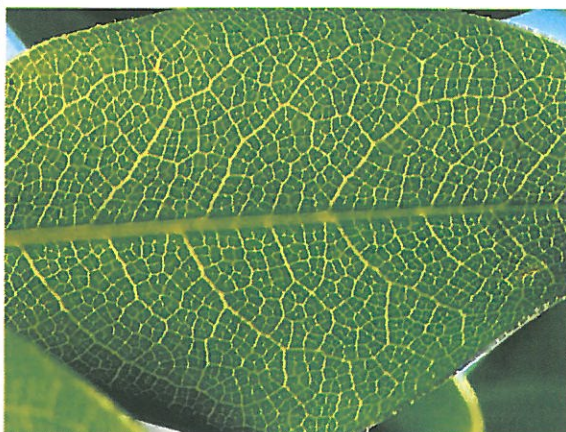


## Załącznik 1

Przykładowe obrazy ze spaceru:



Mandala



Zdjęcia inspirujących obrazków



Scenariusz lekcji wychowawczej

*Opracowały:*

*Magdalena Bartnicka-Lętowska & Sylwia Żylińska-Awruk  
III Liceum Ogólnokształcące w Białymstoku*

**TEMAT ZAJĘĆ: Rozmowa o sztuce.**

**CZAS ZAJĘĆ: 90 MINUT**

**CELE:**

- pomoc uczniom w nauce myślenia poprzez rozmowę o sztuce
- zastosowanie metody visual thinking
- rozwijanie myślenia dywergencyjnego

**METODY PRACY:** praca w grupach, pogadanka, drama.

**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

1. Zorganizuj uczniom wyjście do muzeum.

**2. Ćwiczenie 1**

Przebieg ćwiczenia:

- Nauczyciel wybiera obraz i ZAKRYWA tytuł.
- Uczestnicy kilka minut obserwują obraz.
- Nauczyciel upewnia się, że każdy może prawidłowo zobaczyć obraz. Jeśli grupa jest duża, np. 30 osób, nauczyciel może przygotować wydruki obrazu.
- Nauczyciel zadaje uczniom 3 następujące pytania:  
Co się dzieje na zdjęciu?  
Co widzisz na obrazku, co sprawia, że to mówisz?  
Co mogło się zdarzyć przed, a co po przedstawionej na obrazie scenie?, Jaka mogłaby być dalsza historia?
- Nauczyciel zawsze musi ułatwiać rozmowę i poruszać się po obrazie, aby wskazać różne elementy wizualne i utrzymać uwagę uczestników.
- Na koniec nauczyciel pyta:  
Jaki tytuł nadałbyś obrazowi?

**3. Ćwiczenie 2**

- Nauczyciel wybiera obraz i ZAKRYWA tytuł.

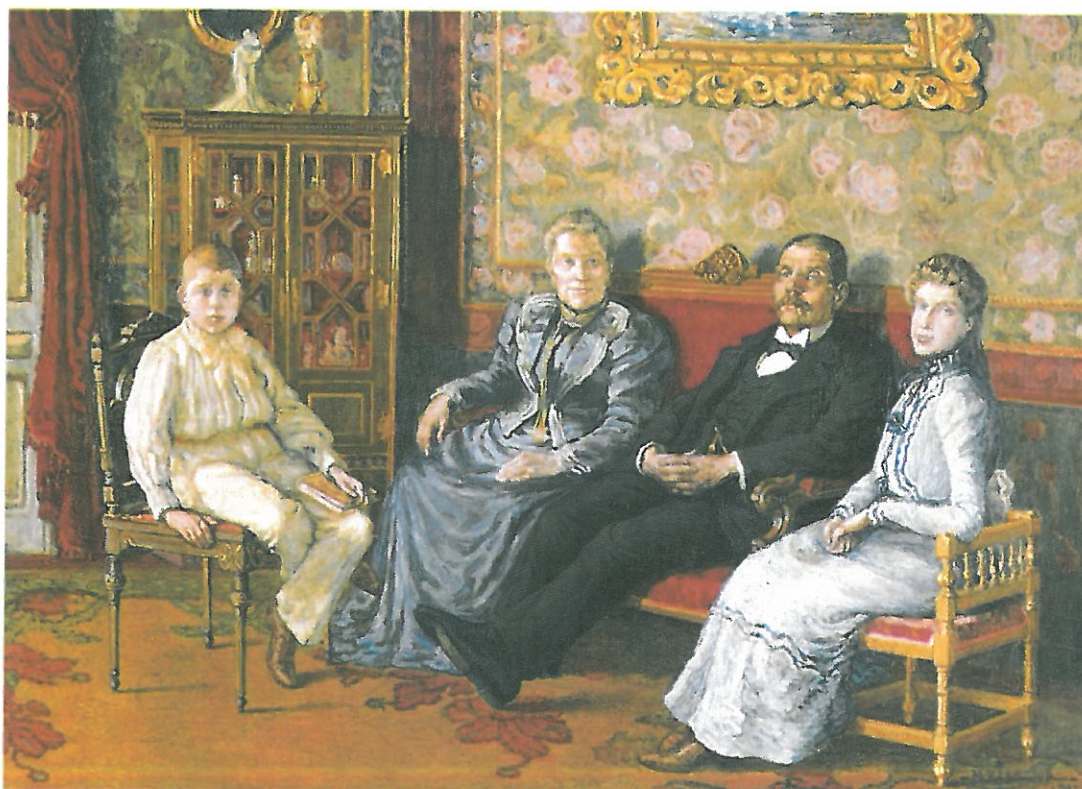
- Uczestnicy kilka minut obserwują obraz.
- Nauczyciel upewnia się, że każdy może prawidłowo zobaczyć obraz. Jeśli grupa jest duża, np. 30 osób, nauczyciel może przygotować wydruki obrazu.
- Nauczyciel zadaje uczniom 3 następujące pytania:
  - Co się dzieje na zdjęciu?
  - Co widzisz na obrazku, co sprawia, że to mówisz?
  - Co mogło się zdarzyć przed, a co po przedstawionej na obrazie scenie?, Jaka mogłaby być dalsza historia?
- Nauczyciel zawsze musi ułatwiać rozmowę i poruszać się po obrazie, aby wskazać różne elementy wizualne i utrzymać uwagę uczestników.
- Dynamiczne, kreatywne zamknięcie. Nauczyciel zadaje następujące pytania:
  - Jaki tytuł nadałbyś obrazowi?
  - Wyobraź sobie rozmowę, którą prowadzą i zagraj przed innymi (Nauczyciel dzieli uczniów na mniejsze grupy. Każda grupa odgrywa scenkę)
  - Gdyby to był film, jaka byłaby następna scena?
  - Jaką muzykę zagrał byś na tej scenie?
  - Gdybyś tam był, jaką byś był postacią?
- 4. Zakończenie zajęć.

## Załącznik 1

Przykładowe obrazy do wykorzystania do zajęć:



*Sunyer Miro Joaquim 1917* is a painting by National Art Museum of Catalonia which was uploaded on April 15th, 2019.



*The Deu Family, Marià Pidelaserra*