

# Plan lekcji dla nauczycieli



Rozwój umiejętności  
emocjonalnych uczniów

## NARZĘDZIE 1

### MOTYWACJA

Ćwiczenie dla  
uczniów w klasie

#### Nazwa narzędzia

#### Idealna wizja

#### Cele narzędzia

Ćwiczenie "Idealna wizja" ma na celu przede wszystkim stworzenie motywujących wizji własnej przyszłości. Opiera się na refleksji, ale także na wyznaczaniu celów, budowaniu nadziei i codziennej poprawie motywacji. Rozwija umiejętności podejmowania decyzji, planowania i kreatywności.

Głównym celem tego narzędzia jest rozwijanie umiejętności motywacyjnych poprzez wyznaczanie jasnych i realistycznych celów do osiągnięcia w przyszłości.

#### Związek ćwiczenia z umiejętnością

"Idealna wizja" jest bardzo motywującym narzędziem. Przewiduje marzenia, nadzieje i cele życiowe ucznia. Ma na celu zmotywowanie uczniów do nauki i ciężkiej pracy, aby osiągnąć swoje cele i wiedzieć, po co to robią.



# Plan lekcji dla nauczycieli



## Wyniki

Głównym rezultatem tego narzędzia jest indywidualna tablica motywacyjna każdego ucznia, która zostanie umieszczona w widocznym miejscu, które będą widzieć każdego dnia, aby pokazać im cel, który chcą osiągnąć.



## Wstęp do narzędzia

Narzędzie to opiera się na indywidualnym tworzeniu tablicy motywacyjnej lub kolażu, który reprezentuje wszystkie marzenia, nadzieje, cele i aspiracje ucznia. Pomysł polega na tym, aby najpierw zastanowić się nad swoimi celami i umieścić je w widocznym miejscu w swoim prywatnym pokoju w domu lub w szkole, aby mieć cel zawsze przed sobą.

## Wymagany czas

Czas trwania tego narzędzia nie powinien być dłuższy niż lekcja szkolna (45 minut), w tym wprowadzenie narzędzia, wyjaśnienie, wdrożenie i refleksja po nim.

## Potrzebne zasoby, materiały

Do tego narzędzia potrzebna będzie duża biała kartka papieru dla każdego ucznia (format A2) lub kilka dodatkowych, na wypadek gdyby ktoś chciał przerobić swoją. Będziesz także potrzebować wielu czasopism, plakatów, zdjęć, grafik i wszystkiego innego, co można wykorzystać do stworzenia kolażu na temat marzeń i nadziei

# Plan lekcji dla nauczycieli



uczniów na idealną przyszłość. Należy przygotować wiele materiałów, aby uczniowie mieli w czym wybierać.

Jeśli chcesz wdrożyć narzędzie na komputerach/laptopach, będziesz musiał przygotować strony z obrazami/zdjęciami, które można pobrać bezpłatnie, oraz drukarkę do ostatecznego wyniku.

## Wskazówki dla nauczyciela na temat przeprowadzenia ćwiczenia

- ♥ **Krok 1:** Przygotuj materiały. Bądź kreatywny, aby uczniowie mieli wiele możliwości wyboru. Wszystkie materiały mogą znajdować się na jednym stole w przedniej części klasy, aby uczniowie mogli przyjść i wybrać, co chcą umieścić na swojej tablicy motywacyjnej.
- ♥ **Krok 2:** Daj każdemu uczniowi dużą białą kartkę papieru jako podstawę do stworzenia tablicy wizji. Nie zapomnij o kleju.
  - Jeśli zdecydujesz się zrobić to na komputerze, oczywiście wszystkie te materiały nie są konieczne. Wtedy będziesz musiał przygotować jakiś program do edycji zdjęć (Paint, Canva itp.), strony ze zdjęciami do pobrania za darmo (freepik, pexels itp.) oraz drukarkę do końcowego efektu.
- ♥ **Krok 3:** Pozwól uczniom najpierw pomyśleć. Zadaj pytanie: "Co chcesz mieć lub osiągnąć w przyszłości?". Może to być cokolwiek - wymarzony samochód, wymarzony dom, wymarzone wakacje, wymarzona praca, rodzina...
- ♥ **Krok 4:** Po 5-10 minutach niech poszukają zdjęć/grafik, które reprezentują te marzenia. Uczniowie muszą wyciąć je z czasopism, stworzyć kolaż ze swoich marzeń i celów i przykleić je na białym papierze. Mogą również narysować coś, jeśli nie mogą znaleźć niczego pasującego w czasopismach.

# Plan lekcji dla nauczycieli



- W przypadku korzystania z komputerów, powinni dodać zdjęcia i grafiki na wirtualną białą kartkę i wydrukować ją.
- ♥ **Krok 5:** Na koniec wszyscy uczniowie mogą zaprezentować swoje marzenia klasie.
- ♥ **Krok 6:** Powiedz uczniom, aby powiesili kolaż w widocznym miejscu w domu lub w szkole, gdzie będą na niego patrzeć każdego dnia i pamiętać o swoich celach i marzeniach, a tym samym pozostać zmotywowanymi.

## Najbardziej odpowiednia grupa wiekowa

Narzędzie jest przeznaczone dla każdej grupy wiekowej, ponieważ na wszystkich etapach życia ludzie mają różne cele i marzenia, dzięki czemu można je dostosować do sytuacji i etapu uczniów.

## Użyteczność narzędzia (możliwe problemy, wdrożenie offline/online, dostosowanie narzędzia do określonych środowisk, uczniów o specjalnych potrzebach itp.)

Narzędzie to można wdrożyć zarówno online, jak i na miejscu.

Na miejscu jest to oczywiście mniej ekologiczne, ponieważ potrzeba wielu materiałów, czasopism, kleju, dużego papieru itp. Można go również wdrożyć online przy użyciu narzędzi cyfrowych lub programów do edycji zdjęć.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Nr projektu: 2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840

# Plan lekcji dla nauczycieli



Rozwój umiejętności  
emocjonalnych uczniów

## NARZĘDZIE 2

### MOTYWACJA

Ćwiczenie dla  
uczniów w klasie

#### Nazwa narzędzia

**Podaj dalej**

#### Cele narzędzia

Głównym celem tego narzędzia jest nauczenie uczniów wzajemnej życzliwości i rozwijanie w nich motywacji prospołecznej. Narzędzie zwiększa świadomość znaczenia życzliwości w naszym społeczeństwie i zmniejsza narcyzm u uczniów. Narzędzie ma na celu uświadomienie uczniom dobrych rzeczy w życiu i zwiększenie ich motywacji do robienia dobrych rzeczy dla innych.

#### Związek ćwiczenia z umiejętnością

"Podaj dalej" opiera się na pomaganiu innym w małych gestach życzliwości, które są "spłacane", gdy ktoś wykonuje dobry gest w stosunku do ciebie. Udowodniono, że ludzie są szczęśliwsi i bardziej zmotywowani do czynienia dobra na świecie małymi krokami każdego dnia po zrobieniu czegoś dobrego. Nazywa się to "hajem



# Plan lekcji dla nauczycieli



pomocnika", który ma taki efekt, że odczuwasz wielką satysfakcję z czynienia dobra, wiesz że jest ono przekazywane dalej, a pozytywne nastawienie rozprzestrzenia się wśród twoich sąsiadów, przyjaciół, nauczycieli, rodziny i tak dalej. Radość jest nie tylko nasza, gdy pomagamy, ale widzimy, jak nawet jeden uśmiech do kogoś daje mu radość. Dzięki tej świadomości uczniowie będą zmotywowani do powtarzania tych działań każdego dnia. Dzięki temu ćwiczeniu uczniowie myślą z wyprzedzeniem o tym, jak mogą przyczynić się do szerzenia życzliwości i jaki gest życzliwości wykonać dziś, jutro itd.



## Wyniki

Głównym rezultatem tego narzędzia jest lista pomysłów na życzliwe gesty, które uczniowie mogą wykonać. Listę tę można powiesić w widocznym miejscu w klasie z dużym tytułem "Podaj dalej", aby codziennie przypominać uczniom o możliwych gestach życzliwości oraz rozwijać ich kreatywność i motywację do czynienia dobra. Jest to drugi rezultat, w którym świadomość uczniów na temat znaczenia dobrych uczynków wzrasta każdego dnia.

## Wstęp do narzędzia

Narzędzie to opiera się na dobrze znanej koncepcji przekazywania dobrych uczynków, uśmiechów i innych małych pozytywnych gestów życzliwości. Pomocne może być pokazanie kilku wybranych scen z filmu "Podaj dalej" (2000), aby lepiej wyjaśnić tę koncepcję. Wiele razy ludzie, od najmłodszych lat, koncentrują się tylko na negatywnych aspektach swojego codziennego życia. Dlatego ważne jest, aby skupiać się bardziej na małych pozytywnych rzeczach i przekazywać je innym.

# Plan lekcji dla nauczycieli






## Wymagany czas

Czas trwania tego narzędzia nie powinien być dłuższy niż lekcja szkolna (45 minut), w tym wprowadzenie narzędzia, wyjaśnienie, wdrożenie i późniejsza refleksja. Może to być kontrolowane przez nauczyciela. Oczywiście dyskusje mogą trwać bez końca, jeśli nauczyciel nie kontroluje czasu. Proponowany podział czasu jest opisany w poszczególnych krokach.

## Potrzebne zasoby, materiały

Do tego narzędzia nie potrzeba wielu dodatkowych materiałów, ponieważ jest to ćwiczenie polegające na mówieniu. Jedyłą rzeczą będzie kartka papieru i długopis, aby zapisać sytuacje życzliwości, z którymi spotkali się uczniowie oraz większa kartka papieru, aby zapisać listę pomysłów, jak odwdzińczyć się za życzliwość.

## Wskazówki dla nauczyciela na temat przeprowadzenia ćwiczenia

-  **Krok 1:** Poproś uczniów, aby przypomnieli sobie wszystkie pozytywne momenty w swoim życiu, w których ktoś był dla nich w jakikolwiek sposób miły. Wyjaśnij, że mogą to być małe rzeczy, takie jak uśmiech, dobre słowo zachęty, oferta pomocy, komplement... Może to być cokolwiek.
-  **Krok 2:** Uczniowie mogą zapisać te sytuacje i zaprezentować je klasie po kilku minutach refleksji. (10 min)
-  **Krok 3:** Zapytaj ich, jak się czuli, gdy wydarzyły się te sytuacje i czy robią coś dobrego dla innych. (10 min)

# Plan lekcji dla nauczycieli



**Krok 4:** Wprowadzenie koncepcji "podaj dalej". Idea tej koncepcji jest następująca: Po otrzymaniu takiego gestu czujesz się szczęśliwszy, bardziej pewny siebie i zmotywowany. Następnym krokiem powinno być wykonanie jakiegoś miłego gestu wobec kogoś innego przy jakiegokolwiek przyszłej okazji. W ten sposób życzliwość jest przekazywana dalej lub innymi słowy "spłaczana". (5min)

**Krok 5:** W sesji burzy mózgów sporządź listę pomysłów na to, jak odwdziżyć się za otrzymaną życzliwość. (15min)

Oto kilka przykładów:

- Powiedz komplement pierwszym trzem osobom, z którymi dziś rozmawiasz.
- Wyślij teraz pozytywną wiadomość tekstową do pięciu różnych osób.
- Rozwieś inspirujące karteczki samoprzylepne w okolicy, w szkole itp.
- Przywitaj się z osobą w windzie.
- ...i tak dalej... Niech uczniowie będą kreatywni i zmotywowani!

**Krok 6:** Poinstruuuj uczniów, aby po wykonaniu tych małych gestów życzliwości rozpowszechniali koncepcję przekazywania dobra dalej, mówiąc beneficjentom swoich czynów "podaj dalej", aby dobro było przekazywane przez te osoby innym i tworzyło łańcuch pozytywności, a być może pewnego dnia dobro wróci do uczniów.

## Najbardziej odpowiednia grupa wiekowa

Narzędzie jest przeznaczone dla każdej grupy wiekowej, ponieważ ważne jest, aby wspierać motywację do czynienia dobra od samego początku życia. Kluczowe dla naszego społeczeństwa jest utrzymanie motywacji, nie w sposób samolubny, ale uczenie uczniów bycia życzliwymi dla siebie nawzajem na każdym etapie życia.

# Plan lekcji dla nauczycieli



W zależności od wybranej grupy wiekowej, pomysły i propozycje dobrych uczynków mogą się różnić. Młodszy uczniowie mogą wymyślić gesty takie jak "uśmiechnij się do kogoś", a starsi, którzy być może mają już własne kieszonkowe, mogą wpaść na pomysł postawienia komuś kawy. Dlatego jest to narzędzie, które można dostosować do grupy wiekowej.

**Użyteczność narzędzia** (możliwe problemy, wdrożenie offline/online, dostosowanie narzędzia do określonych środowisk, uczniów o specjalnych potrzebach itp.)

Narzędzie to można wdrożyć zarówno online, jak i na miejscu.

W obu przypadkach nie trzeba przygotowywać dużej ilości materiałów, co jest bardzo korzystne dla środowiska. Na miejscu można użyć papieru i długopisów do zapisywania pomysłów lub uprzejmych gestów, których doświadczyli uczniowie, ale ta część może być w rzeczywistości realizowana w luźnej dyskusji bez użycia papieru.

Można go łatwo wdrożyć i odpowiednio dostosować w przypadku jakichkolwiek specjalnych potrzeb.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Nr projektu: 2022-1-BG01- KA220-SCH-000085840