

NATALIA BOSZCZYK

SPÓJRZ PRZEZ OKULARY ŻYCZLIWOŚCI!

SCENARIUSZ ZAJĘĆ ONLINE DLA NAUCZYCIELA/NAUCZYCIELKI
DOTYCZĄCY BUDOWANIA RELACJI - Z SAMYMI SOBĄ, Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM
I Z CAŁĄ SPOŁECZNOŚCIĄ - WERSJA 30-MINUTOWA (DO PRACY ZDALNEJ)

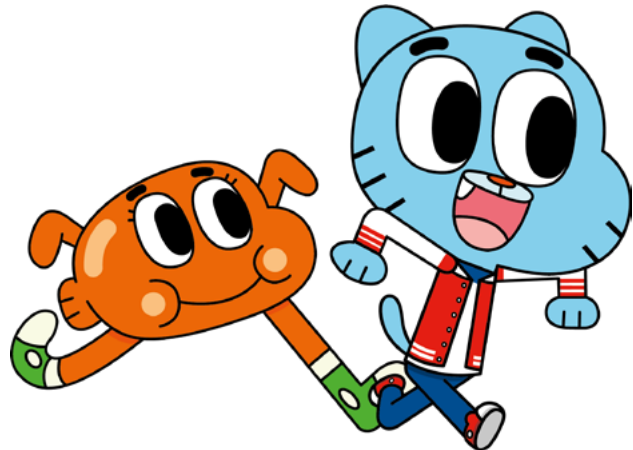
Krótki opis zajęć:

Podczas zajęć uczniowie/uczennice uświadamiają sobie, że życzliwe relacje budujemy na różnych poziomach: zarówno na poziomie indywidualnym (dbając o własny dobrostan i poczucie własnej wartości), jak i społecznym (będąc uważnymi na emocje i potrzeby drugiego człowieka). Dodatkowo uczniowie/uczennice odpowiadają na pytanie, w jaki sposób można zadbać o relacje w sieci.

Czas: 30 minut

Zagadnienia:

- samoakceptacja,
- samoświadomość,
- wspieranie,
- empatia,
- ciekawość,
- dialog,
- współpraca.



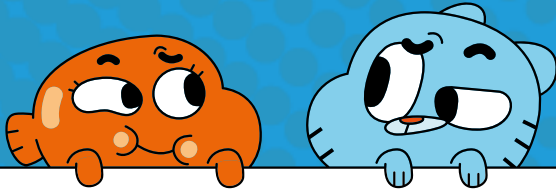
Pytania kluczowe:

- Kiedy najłatwiej tworzy się życzliwe relacje?
- Jakże szkła mają okulary życzliwości?

Cele lekcji:

Uczniowie/uczennice

- uświadamiają sobie wartość dbania o siebie i budowania relacji z samymi sobą;
- rozumieją, jak ważna w komunikacji jest otwartość i życzliwa ciekawość drugiego człowieka, zwłaszcza podczas komunikacji online;
- znają różne sposoby wprowadzania życzliwości do szkolnej wspólnoty i do domu.



Kryteria sukcesu ucznia/uczennicy (nacobezu):

- Rozumiem, że jeśli chcę być życzliwym/życziwą kumplem/kumpelą dla innych, muszę najpierw zadbać o siebie.
- Wymieniam i stosuję różne sposoby dbania o siebie.
- Na drugiego człowieka patrzę z ciekawością i życzliwością.
- Znam różne sposoby okazywania życzliwości w codziennym życiu.

Środki dydaktyczne:

Materiały dla ucznia/uczennicy

załącznik nr 1: „Tabela życzliwych nawyków”

Materiały dla prowadzącego/prowadzącej

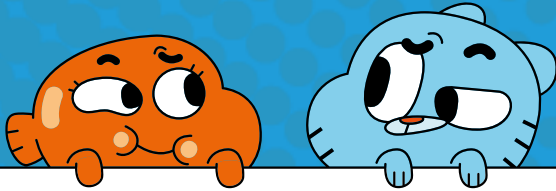
- **kolorowe szybki**, które można przyłożyć do kamery internetowej (liczmany szkiełka) lub obrazki okularów z różnymi kolorami szkieł (w załączeniu)

Poniżej pojawiają się narzędzia sugerowane - jeśli nauczyciel/nauczycielka dysponuje innym, podobnym narzędziem - może korzystać z niego.

- **platforma do zdalnego prowadzenia zajęć** (np. Zoom, Google Hangouts, Microsoft Teams)
- **aplikacja www.mentimeter.com** - do szybkiego zbierania odpowiedzi na pytania (instrukcja: <https://perceptiedukacja.pl/mentimeter-glosowanie-zbieranie-opinii/>)
- **program Google Docs** (instrukcja: <https://publicystyka.ngo.pl/dokumenty-google-przewodnik-dla-poczatkujacych>)
- **program Google Slides lub PowerPoint** (instrukcja: <http://narzedziaetwinning.blogspot.com/2013/01/google-docs.html>)
- **„Zielone okulary życzliwości”** - materiał nr 1 dla prowadzącego/prowadzącej
- **„Żółte okulary życzliwości”** - materiał nr 2 dla prowadzącego/prowadzącej
- **„Czerwone okulary życzliwości”** - materiał nr 3 dla prowadzącego/prowadzącej

Metody:

- wspólne tworzenie prezentacji,
- burza mózgów,
- wspólna praca nad dokumentem,
- elevator pitch,
- pogadanka heurystyczna.



Formy pracy:

- praca w parach,
- praca w grupach.

Uwagi dotyczące realizacji zajęć:

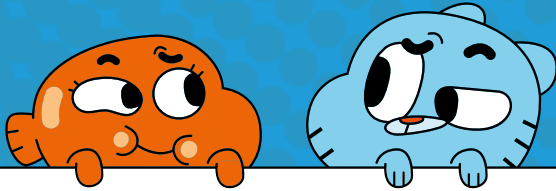
1. Scenariusz jest przewidziany na 30 minut, ale czas pracy uczniów/uczennic może się wydłużyć. W takim wypadku najlepiej podzielić materiał na dwa spotkania.
2. Jeśli uczniowie/uczennice mają trudności z pracą we wskazanych programach, mogą wykonać ćwiczenia indywidualnie, w swoich domach, za pomocą prostych materiałów plastycznych i zaprezentować efekty podczas zajęć zdalnych lub przesać nauczycielowi/nauczycielce zdjęcia prac.
3. W przypadku młodszych uczniów/uczennic może być wskazana pomoc nauczyciela/nauczycielki bądź rodzica przy pierwszym użyciu narzędzi internetowych (choć każde z nich jest bardzo funkcjonalne i intuicyjne w użytkowaniu).
4. Scenariusz dotyczy zajęć online i został pomyślany tak, by przeprowadzić je na żywo (za pomocą narzędzi do spotkań internetowych). Jeśli nie ma takiej możliwości, nauczyciel/nauczycielka może nagrać uczniom/uczennicom polecenia do kolejnych ćwiczeń (krótki filmik lub plik dźwiękowy) i przesać do samodzielnego wykonania w domu.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

MODUŁ I WSTĘP (5 MINUT)

1. Powitaj wszystkich na zajęciach na platformie i zaproś do określenia nastroju i samopoczucia, wykorzystując aplikację Mentimeter lub podobną. Wcześniej należy założyć darmowe konto, zalogować się, przygotować pytanie o nastrój. Podczas zajęć podaj kod wygenerowany przez aplikację. Uczniowie/uczennice wchodzi na stronę, wpisują kod, i uzupełniają odpowiedź na pytanie. Wspólnie obserwujecie pojawiające się odpowiedzi (warto udostępnić uczniom/uczennicom ekran). **Korzystanie z aplikacji nie jest konieczne - pytanie o nastrój można zadać bezpośrednio. Warto też dopytać uczniów o ich odpowiedzi, tak by każdy czuł się zauważony i zaakceptowany ze swoim nastrojem.**

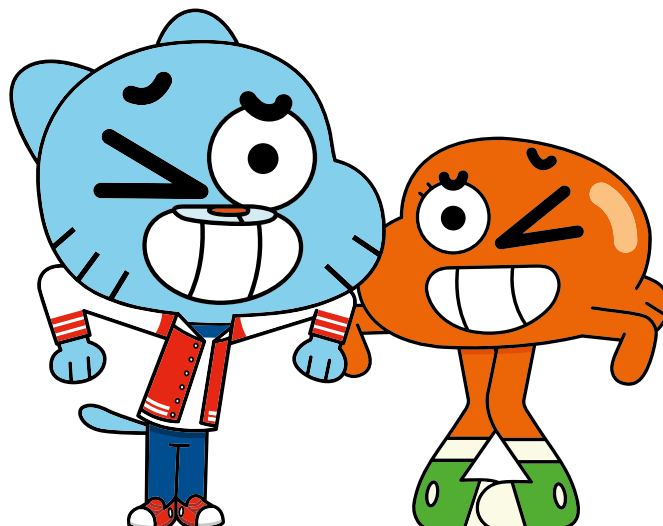
(3 minuty)

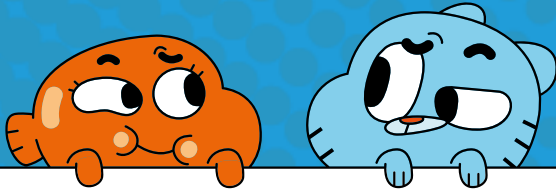


2. Wyciągnij kolorowe szkiełka lub obrazki z okularami i powiedz, że są to okulary życzliwości. Każda para ma inne szkła, bo żeby być dobrym kumplem/ dobrą kumpelą i życzliwie traktować innych, trzeba patrzeć na siebie i ludzi w odpowiedni sposób. Powiedz, że dzisiejsza lekcja będzie poświęcona patrzeniu przez różne okulary życzliwości.
(2 minuty)

MODUŁ II **ZIELONE OKULARY ŻYCZLIWOŚCI – DBAM O SIEBIE (8 MINUT)**

1. Wytłumacz dzieciom, że być życzliwym kumplem/ życzliwą kumpelą i umieć zadbać o innych i im nie dokuczać może tylko osoba, która samą siebie traktuje życzliwie i przyjaźnie. Pokaż zielone okulary życzliwości lub wykorzystaj zielone liczmany szkiełka, które możesz przyłożyć do swojej kamerki internetowej.
2. Podziel się refleksją, co dla Ciebie znaczą słowa „dbam o siebie” (wspomnij o dbaniu o swoje ciało – zdrowym jedzeniu, aktywności fizycznej, ograniczaniu czasu ekranowego, odpoczynku; powiedz też o pozytywnym nastawieniu i traktowaniu siebie samego/ siebie samej życzliwie i z szacunkiem).
3. Podziel uczniów/uczennice na osobne pokoje (w każdym pracuje para). Zadaniem każdej pary jest stworzenie prostego plakatu (każda para przygotowuje jeden slajd – uczniowie/uczennice pracują na jednej, udostępnionej przez Ciebie prezentacji), który będzie zawierał hasło „Jak być dobrym kumplem dla siebie i innych?” – na plakacie mają się znaleźć uczniowskie sposoby na dbanie o siebie.
4. Pod koniec czasu zaproś uczniów/uczennice do obejrzenia prezentacji z plakatami. Podsumuj pracę i docień uczniowskie pomysły.

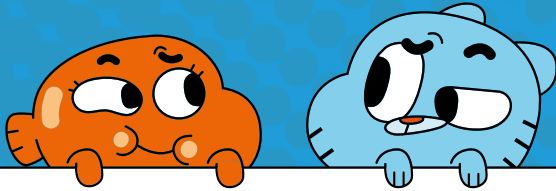




MODUŁ III

ŻÓLTE OKULARY ŻYCZLIWOŚCI – SŁUCHAM JAK KUMPEL/KUMPELA (10 MINUT)

1. Powiedz, że teraz będziecie patrzeć przez żółte okulary życzliwości (możesz przyłożyć do kamerki żółte liczmany szkiełka lub pokazać obrazek żółtych okularów), czyli będziecie się skupiać na drugiej osobie, na jej aktywnym i uważnym słuchaniu i pozytywnej komunikacji z drugim człowiekiem. Podkreśl, że kumpel/kumpela potrafi się skutecznie komunikować.
2. Zwróć uwagę na komunikację online – jak powinna wyglądać życzliwa komunikacja w sieci? O co warto zadbać? Jak możemy budować relacje w wirtualnym świecie? Jak możemy pokazać, że jesteśmy kumplem/kumpelą w sieci?
3. Podziel uczniów/uczennice na osobne pokoje (w każdym pracuje trzyposobowy zespół). Zadaniem każdej z grup jest stworzenie trzech lub więcej zasad do katalogu pt. „Zasady komunikacji kumpla/kumpeli” – grupy pracują na udostępnionym przez Ciebie pliku (zapisują w nim swoje propozycje).
4. Pod koniec czasu zaproś uczniów/uczennice do przeczytania wszystkich zasad. Podsumuj pracę, skomentuj i docień uczniowskie pomysły. Jeśli grupy nie wpadły na poniższe pomysły, warto nadmienić, że w komunikacji online:
 - za awatarami i nickami kryją się prawdziwi ludzie, z prawdziwymi emocjami i swoją wrażliwością;
 - zawsze zastanawiamy się, jak zostanie odebrane to, co piszemy;
 - zwracamy uwagę na to, żeby nie nadużywać wielkich liter;
 - gdy dyskutujemy albo jesteśmy innego zdania, staramy się rozmawiać kulturalnie i z otwartością podchodzić do naszego rozmówcy/ naszej rozmówczynie;
 - nie wszystko piszemy publicznie; niektóre rozmowy prowadzimy tylko w prywatnych wiadomościach – chronimy w ten sposób siebie i innych;
 - wspieramy osoby, które doświadczyły w sieci przemocy (np. dokumentujemy takie akty, by przekazać je ofierze);
 - działamy tak, by być dobrym kumplem/kumpelą.



MODUŁ IV

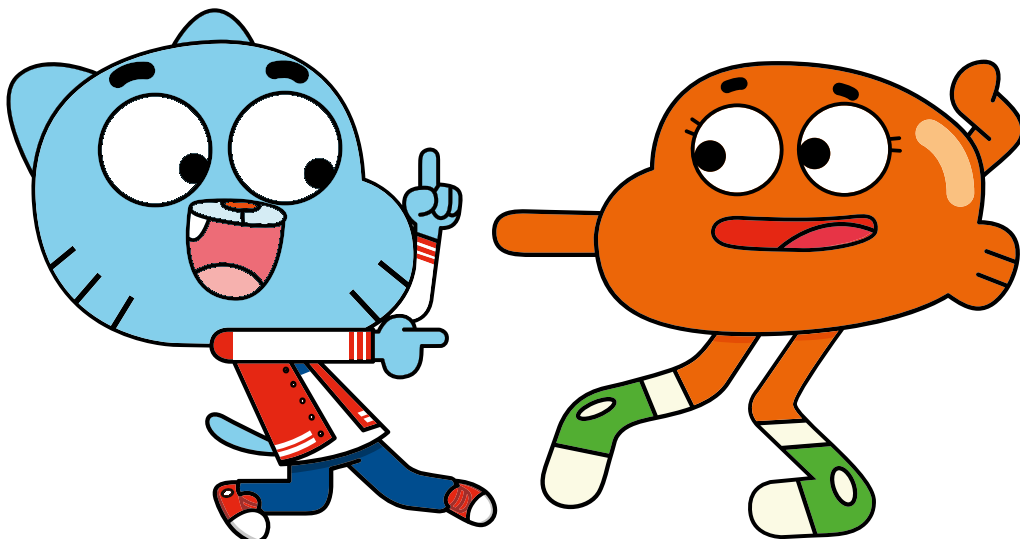
CZERWONE OKULARY ŻYCZLIWOŚCI – JESTEM KUMPLEM/KUMPEŁĄ W SZKOLE I POZA SZKOŁĄ (10 MINUT)

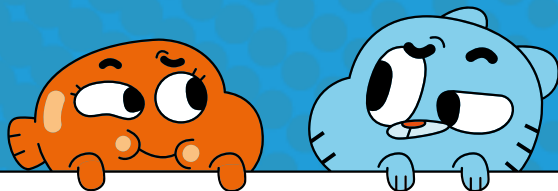
1. Pokaż uczniom/uczennicom obrazek czerwonych okularów (lub wykorzystaj czerwone liczmany szkiełka) i powiedz, że ostatnie okulary pozwalają spojrzeć życzliwie na całą społeczność szkolną. Podkreśl, że gdy najpierw zadbamy o siebie, a następnie nauczymy się komunikować jak kumpel/kumpela, możemy wykonać trzeci krok – zachęcać inne osoby do bycia życzliwymi w szkole i poza nią.
2. Zaproś do burzy mózgów: uczniowie/uczennice proponują, w jaki sposób można promować życzliwość w szkole i poza nią i jak można zachęcać inne osoby, by były życzliwymi kumplami/kumpelami. Staraj się notować pomysły lub zapisywać je w specjalnie przygotowanym pliku, który na koniec udostępnisz uczniom/uczennicom.

MODUŁ V

PODSUMOWANIE (5 MINUT)

1. Poproś, by chętne osoby podsumowały zajęcia metodą „elevator pitch” – czyli krótkiego przemówienia (kilkadziesiąt sekund – tyle, ile trwa jazda windą). Co było dla nich najważniejsze na zajęciach?
2. Na zakończenie zaproś, by każdy wybrał sobie jeden ze sposobów na bycie życzliwym kumplem/kumpelą i spróbował wdrożyć go w życie w najbliższych dniach – ułatwieniem będzie załączona tabela życzliwych nawyków, którą możesz wysłać uczniom/uczennicom.

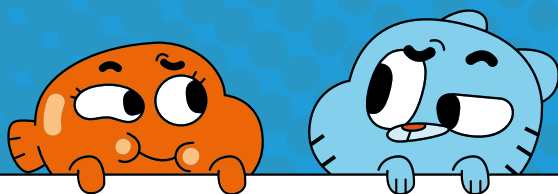




ZAŁĄCZNIKI

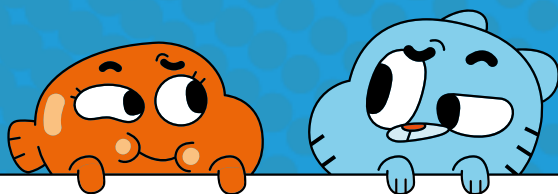
Załącznik nr 1
Materiał dla prowadzącego/prowadzącej



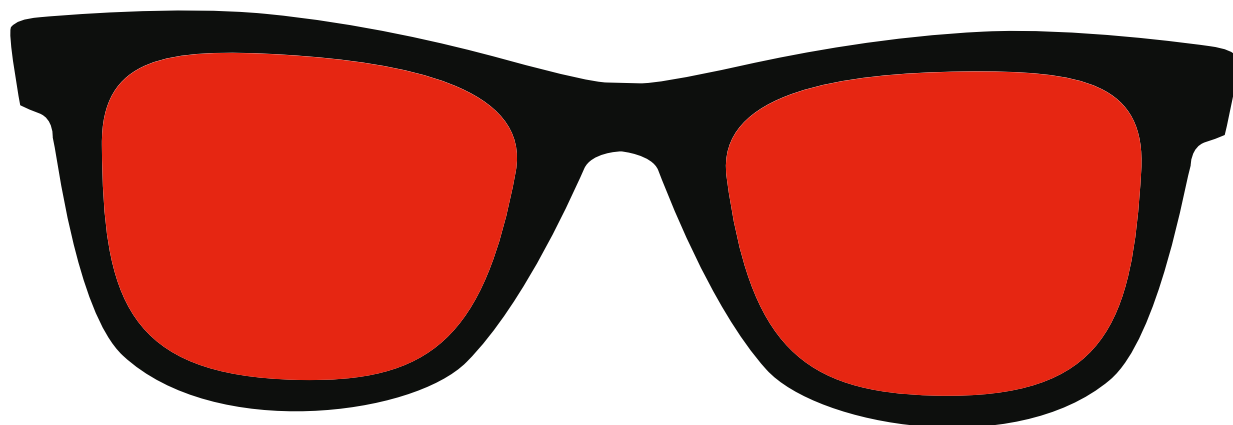


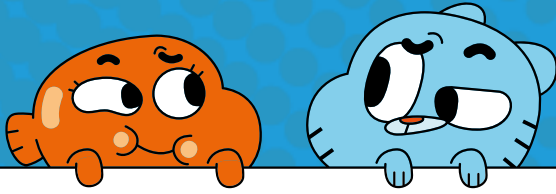
Załącznik nr 2
Materiał dla prowadzącego/prowadzącej





Załącznik nr 3
Materiał dla prowadzącego/prowadzącej





Załącznik nr 4

Materiał dla ucznia/uczennicy

TABELA ŻYCZLIWYCH NAWYKÓW

Wybierz jeden ze sposobów promowania życzliwości na każdy tydzień i postaraj się zrealizować go każdego dnia. Zaznacz swój sukces w tabeli!

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND
MÓJ NAWYK:							
MÓJ NAWYK:							
MÓJ NAWYK:							
MÓJ NAWYK:							
MÓJ NAWYK:							

