

Ćwiczenie: Ograniczenia

Cele: kształtowanie analizy i refleksji nad zmianą jako zjawiskiem potrzebnym, poszerzenie wiedzy o związku pomiędzy odczuwaniem – myśleniem – działaniem, stworzenie sytuacji służącej kształtowaniu gotowości do zmiany, wytrwałości

Materiały do pracy: arkusze do pracy, przybory do pisania, taśma, chusta, zatyczki do uszu.

Sposób zorganizowania przestrzeni: miejsce do pracy dla każdego ucznia, w taki sposób, by uczestnicy sobie nawzajem nie przeszkadzali; miejsce do dyskusji w grupie, w kręgu.

Przebieg zajęć:

- Nauczyciel proponuje uczniom ćwiczenie.

Reczy zanim staną się łatwe są trudne. Niechęć do zmiany często łączy się z niechęcią do wysiłku. Tymczasem, badania naukowe wykazały, że motywacja do działania pojawia się w trakcie jego wykonywania, a nie musi być duża przed rozpoczęciem działania. Zatem, kiedy zaczniecie coś robić, odczujecie po chwili jak wasze chęci i zaangażowanie rosną.

Oto zabawne ćwiczenie, które pozwoli wam doświadczyć przełamywanie trudności.

Zadanie	Ograniczenie
Zawiąż buta	Twoja jedna ręka w ogóle nie działa (przywiąż ją bandażem lub taśmą do tułowia).
Przejdź z jednej strony sali na drugą	Z zamkniętymi oczami (oczy zawiąż chustą).
Przejdź z jednej strony sali na drugą	Z związanymi nogami (nogi połącz ze sobą na wysokości kostki sznurkiem, zostaw mały zakres ruchu).
Przejdź z jednej strony sali na drugą	Idź w rytmie: 2 kroki lewą nogą, 2 kroki prawą nogą.
Przejdź z jednej strony sali na drugą (znajdź parę)	Idziecie w parze, jedna z nóg każdego z was jest połączona z nogą drugiej osoby w parze (zwiążcie nogi sznurkiem, albo taśmą). Jeden z was ma za zadanie iść szybko, druga osoba ma iść bardzo wolno.
Porozmawiaj z inną osobą (znajdź parę)	Mając zatyczki w uszach (włóż stopery do uszu).
Porozmawiaj z inną osobą (znajdź parę)	Możesz mówić tylko słowa zaczynające się na literę „a” i „t”.
Narysuj kota i dom	Rysuj jednocześnie jedną i drugą ręką. Jedną ręką kota, drugą ręką dom.

Narysuj kota i dom (znajdź parę)	Rysujcie obydwójce jednocześnie trzymając jeden pisak, każdy z was, jedną ręką trzyma ten sam pisak. Jedna osoba rysuje dom, druga osoba rysuje kota.
Policz zapałki w pudełku	Masz sztywne stawy (obwiąż palce dłoni i stawy łokciowe taśmą, bandażem, możesz je usztywnić listewką i bandażem).
Opowiedz co się teraz dzieje w klasie	Możesz patrzeć tylko przez lunetę (zwiń kartkę w rulon).

Omówienie

- Jak się czuliście podczas tego ćwiczenia?
- Jakie myśli przychodziły wam do głowy?
- W jaki sposób ta wiedza, doświadczenia i/lub przeżycia mogą się wam przydać w codziennym życiu?

Ćwiczenie: Skojarzenia 1

Cele: poszerzenie świadomości uczniów dotyczącej swoich potrzeb oraz uczuć, w szczególności wyobrażenia szczęścia, stworzenie sytuacji sprzyjającej uzyskaniu pozytywnych informacji zwrotnych, stworzenie okazji do doświadczenia różnorodnych reakcji i sposobów odbierania tych samych wydarzeń, kształtowanie spostrzegania i różnicowania zachowań, budowanie sieci wsparcia

Materiały do pracy: arkusze do pracy, przybory do pisania.

Sposób zorganizowania przestrzeni: miejsce do pracy dla każdego ucznia, w taki sposób, by uczestnicy sobie nawzajem nie przeszkadzali; miejsce do dyskusji w grupie, w kręgu.

Przebieg zajęć:

- Nauczyciel przynosi zbiór przypadkowych przedmiotów o różnej wielkości, ciężarze, fakturze, kształcie. Mogą to być też fotografie przedmiotów, krajobrazów.
- Nauczyciel prosi, by każdy uczeń wziął jeden przedmiot/fotografię. By przez chwilę oglądał przedmiot i spróbował odpowiedzieć na poniższe pytania.
 - Jaki zapach kojarzy się tobie z tym przedmiotem/widokiem?
 - Jaki dźwięk kojarzy się tobie z tym przedmiotem/widokiem?
 - Jaki może być w dotyku ten przedmiot/widok?
 - Jaki smak kojarzy się tobie z tym przedmiotem/widokiem?
 - Jaki tytuł miałyby książka, na której okładce byłby ten przedmiot/widok?
- Nauczyciel zaprasza chętnych do podzielenia się swoimi wrażeniami w kręgu.
- Nauczyciel proponuje kolejne ćwiczenie.

Jak w waszych wyobrażeniach smakuje, pachnie, jaki dźwięk wydaje, wygląda, jaka jest w dotyku?

- satysfakcja z wykonanej pracy
- bezpieczeństwo
- wysiłek
- szczęście
- zawód
- wytrwałość
- samodzielność
- możliwość pokazania swoich umiejętności praktycznych
- wolność

Omówienie

- Jak się czuliście podczas tego ćwiczenia?
- Jakie myśli przychodziły wam do głowy?
- Co wam pomogło, a co wam przeszkadzało w realizacji zadania?
- Czy coś was zaskoczyło, zdziwiło, zaciekało, zaniepokoiło w tym ćwiczeniu?
- W jaki sposób ta wiedza, doświadczenia i/lub przeżycia mogą się wam przydać w codziennym życiu?

Ćwiczenie: Skojarzenia 2

Cele: poszerzenie świadomości uczniów dotyczącej swoich potrzeb, uczuć oraz preferencji, stworzenie sytuacji sprzyjającej uzyskaniu pozytywnych informacji zwrotnych, stworzenie okazji do doświadczenia różnorodnych reakcji i sposobów odbierania tych samych wydarzeń, kształtowanie spostrzegania i różnicowania zachowań, budowanie sieci wsparcia

Materiały do pracy: arkusze do pracy, przybory do pisania, lista zawodów.

Sposób zorganizowania przestrzeni: miejsce do pracy dla każdego ucznia, w taki sposób, by uczestnicy sobie nawzajem nie przeszkadzali; miejsce do dyskusji w grupie, w kręgu.

Przebieg zajęć:

- Nauczyciel proponuje ćwiczenie w małych grupach (4-5 osób).
Przekazuje każdej grupie listę z pytaniami. Zachęca do rozmowy w grupach.

Gdybym był/była...

Dokończ jedno wybrane zdanie zgodnie z własnymi odczuciami:

Gdybym był/była filmem lub serialem, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była książką, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była znaną postacią historyczną, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była pojazdem, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była narzędziem potrzebnym w pracy, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była przedmiotem używanym w kuchni, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była składnikiem klimatu, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była instrumentem, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była kolorem, byłbym/byłabym, bo

Gdybym był/była tańcem, byłbym/byłabym, bo

- Nauczyciel proponuje kolejne ćwiczenie w małych grupach (4-5 osób): *Przyjrzyjcie się waszej codzienności – ile razy korzystacie z wytworów pracy rzemieślników? Znajdźcie ślady pracy pięciu rzemieślników wokół was, np. meble – stolarz, tynki – murarz-tytnkarz, itd.*
- Nauczyciel zachęca do rozmowy w grupach.
(Uczniowie korzystają z własnej wiedzy, z wiedzy z zajęć, a także korzystają z listy zawodów, z której mogą zawód wybrać)
- Nauczyciel proponuje kolejne ćwiczenie całej grupie. Nauczyciel prosi o ochotnika. Następnie zadaje pytanie: *Jak myślicie, w jakim zawodzie ona/on czułaby/czułby się najlepiej?*
Po wyczerpaniu propozycji od uczniów, nauczyciel pyta ochotnika, która była najbliższa jego odczuciu, co sama/sam by wybrał?
Nauczyciel prowadzi kilka rund, tak długo jak entuzjazm uczniów będzie duży. Nauczyciel kończy to ćwiczenie, kiedy uczniowie stają się coraz mniej skoncentrowani.

Omówienie

- Jak się czuliście podczas tego ćwiczenia?
- Jakie myśli przychodziły wam do głowy?

- Co wam pomogło, a co wam przeszkadzało w realizacji zadania?
- Czy coś was zaskoczyło, zdziwiło, zaciekało, zaniepokoiło w tym ćwiczeniu?

Ćwiczenie: Skojarzenia 3

Cele: stworzenie sytuacji, w której można doświadczyć różnic w percepcji i interpretacji spostrzeganych przedmiotów.

Materiały do pracy: karty do gry Dixit.

Sposób zorganizowania przestrzeni: miejsce do dyskusji w grupie, w kręgu.

Przebieg zajęć:

- Nauczyciel rozkłada przed uczniami karty z gry Dixit. Kart jest tyle ilu jest uczniów w klasie.
- Nauczyciel podaje instrukcje: *Wybierzecie po jednej karcie. Każdy/każda z was niech chwilę pomyśli z jakim zawodem kojarzy się ta karta. Podzielcie się waszym skojarzeniem w kręgu*
- Po czym uczniowie odkładają karty i losują ponownie. Nauczyciel przeprowadza trzy rundy tego ćwiczenia.

Omówienie:

- Jak się czuliście podczas tego ćwiczenia?
- Jakie myśli przychodziły wam do głowy, kiedy inne osoby opowiadały o tej samej karcie?
- Czy coś was zaskoczyło, zdziwiło, zaintrygowało, zaniepokoiło w tym ćwiczeniu?
- W jaki sposób ta wiedza, doświadczenia i/lub przeżycia mogą się wam przydać w codziennym życiu?

Ćwiczenie: Tak/Nie

Cele: kształtowanie spostrzegania służącego trafniejszemu rozróżnianiu kompetencji potrzebnych do wykonywania poszczególnych zawodów oraz czynności podejmowanych we wskazanym zawodzie, utrwalanie wiedzy.

Materiały do pracy: opisy zawodów.

Sposób zorganizowania przestrzeni: dużo miejsca, by uczniowie mogli się ustawić w rzędzie, jeden za drugim.

Przebieg zajęć:

- Nauczyciel przekazuje uczniom instrukcję do ćwiczenia.
Ustawcie się w rzędzie, jeden za drugim. Nauczyciel motywuje uczniów, by stworzyli równy rząd.
- Nauczyciel informuje, że odczyta teraz nazwę zawodu i fragment jego opisu. Każdy uczeń podejmie decyzję, czy pasują do siebie. Głosuje wykonując krok w bok. Nauczyciel wskazuje, że po jego lewej stronie będzie odpowiedź „tak”, a po prawej „nie”.
- Warto dbać o synchronizację kroków uczniów, wtedy powstaje lepsze wrażenie. Po wykonaniu kroku uczniowie chwilę stoją i sprawdzają, jaki krok wykonały inne osoby w klasie. Po czym wracają do rzędu i czekają na kolejne zdanie.
- Nauczyciel może rozszerzyć listę o dowolne inne opisy, być może aktualne dla sytuacji w klasie.
- Nauczyciel dba o dużą dynamikę zadania, przyspiesza swoje kwestie, by wzbudzić entuzjazm uczniów.

Ćwiczenie: Roboty

Cele: stworzenie sytuacji do przełożenia wiedzy na praktykę, porządkowanie i utrwalanie wiedzy, kształtowanie odpowiedzialności za drugą osobę i za efekty swoich działań, stwarzanie sytuacji pozwalającej pozytywnie kształtować poczucie wpływu i poczucie własnej wartości, motywowanie i wzmacnianie zaangażowania do współpracy.

Materiały: kartki (duże arkusze i małe) i przybory dopisania

Sposób organizacji przestrzeni: uczniowie wykorzystują normalne warunki panujące w sali.

Przebieg zajęć:

- Nauczyciel losuje pary uczniów i głośno informuje o losowym doborze.
- Nauczyciel podaje instrukcję:
Dobierzcie się w pary. W parze jedna osoba będzie robotem, druga programistą. Później zamienicie się rolami.
- Programista wynajduje sobie jakiś punkt w sali, do którego ma dotrzeć robot, planuje też ścieżkę jaką robot będzie się poruszał. Programista ma do dyspozycji 7 karteczek, na których zapisze 7 komend i zaznaczy w jakiej kolejności robot ma je wykonać.
- Robot wykonuje instrukcję programisty.
- Po jej wykonaniu zamieniają się rolami.
- Nauczyciel ponownie losuje pary uczniów.
- Tym razem programista wybiera sobie jeden z zawodów i programuje robota do jego wykonania.
- Robot wykonuje instrukcję programisty.
- Po jej wykonaniu zamieniają się rolami.
- Nauczyciel proponuje, by kilka par zaprezentowało swoje programy. Zadaniem pozostałych jest odgadnięcie jaki zawód pokazuje zaprogramowany robot. **Większa liczba prezentacji może zająć więcej czasu niż przeznaczono na zajęcia, a także prowadzić do utraty koncentracji uwagi przez uczniów.**

Omówienie

- Jak się czuliście podczas tego ćwiczenia w roli programisty, w roli robota?
- Jakie myśli przychodziły wam do głowy, w obu rolach?
- Co wam pomogło, a co wam przeszkadzało w realizacji zadania?
- Czy coś was zaskoczyło, zdziwiło, zaintrygowało, zaniepokoiło w tym ćwiczeniu?
- W jaki sposób ta wiedza, doświadczenia i/lub przeżycia mogą się wam przydać w codziennym życiu?
- Jeśli mogłabyś / mógłbyś zrobić coś inaczej, co by to było, jakbyś postąpiła/postąpił?
- Czego jeszcze chciałbyś się nauczyć? Czego jeszcze mi potrzeba?

Ćwiczenie: Warsztat rzemieślniczy

Cele: kształtowanie umiejętności współpracy, refleksja nad warunkami konstruktywnych relacji we wspólnym działaniu, utrwalanie wiadomości dotyczącej kompetencji i działań rzemieślników.

Materiały: kartki (duże arkusze i małe) i przybory do pisania, opisy zawodów rzemieślniczych (trzy wybrane).

Sposób organizacji przestrzeni: uczniowie dysponują całą przestrzenią sali do pracy.

Przebieg zajęć:

- Nauczyciel informuje uczniów: *Podczas tego zadania będziecie działać wszyscy razem, nie podzielę was na mniejsze zespoły. Wybierzcie jeden z proponowanych opisów. Waszym zadaniem jest stworzyć warsztat rzemieślniczy, taki który jest dobrze wyposażony i działa – wykonuje pracę. Każdy z was ma być elementem tego warsztatu, jakimś narzędziem, wyposażeniem, umiejętnością. Kiedy robot będzie już gotowy i będzie działał – zaprezentujecie mi jak on działa.*
- Po zakończeniu konstruowania warsztatu uczniowie prezentują jego organizację i działanie.

Omówienie

- Jak wam się pracowało razem?
- Jak się czuliście podczas tego ćwiczenia?
- Jakie myśli przychodziły wam do głowy, w obu rolach?
- Co wam pomogło, a co wam przeszkadzało w realizacji zadania?
- Czy coś was zaskoczyło, zdziwiło, zaintrygowało, zaniepokoiło w tym ćwiczeniu?
- W jaki sposób ta wiedza, doświadczenia i/lub przeżycia mogą się wam przydać w codziennym życiu?
- Jeśli mogłabyś / mógłbyś zrobić coś inaczej, co by to było, jakbyś postąpiła/postąpił?
- Czego jeszcze chciałbym się nauczyć? Czego jeszcze mi potrzeba?

Ćwiczenie: Komiks

Cele: stworzenie sytuacji, w której można doświadczyć różnic w percepcji i interpretacji spostrzeganych zawodów, porządkowanie wiedzy, stworzenie sytuacji do satysfakcjonującej współpracy i zabawy.

Materiały do pracy: kartki papieru, przybory do pisania.

Sposób zorganizowania przestrzeni: miejsce do pracy indywidualnej, w taki sposób, by uczestnicy sobie nawzajem nie przeszkadzali; miejsce do dyskusji w grupie, w kręgu.

Przebieg zajęć:

- Nauczyciel prosi uczniów, by kolejne zadanie wykonali indywidualnie.
- Nauczyciel podaje instrukcję: *Zabierzcie materiały do rysowania. Podzielcie kartkę na dwanaście kratek. Waszym zadaniem jest stworzyć komiks – opowieść o wybranym przez was rzemieślniku. Nie możecie używać dymków ze słowami, ani nawet pojedynczych liter. Tylko rysunki.*
- *Kiedy wszyscy skończycie, powróćmy do kręgu. Połóżcie wasze komiksy na środku. Wybierzcie jeden, taki, który stworzył ktoś inny. Opowiedzcie głośno jak wy rozumiecie ten komiks.*
- Każdy uczeń zabiera głos.

Omówienie:

- Jak się czuliście podczas tego ćwiczenia?
- Jakie myśli przychodziły wam do głowy, kiedy inne osoby opowiadały o waszym komiksie?
- Czy coś was zaskoczyło, zdziwiło, zaintrygowało, zaniepokoiło w tym ćwiczeniu?
- W jaki sposób ta wiedza, doświadczenia i/lub przeżycia mogą się wam przydać w codziennym życiu?

Ćwiczenie: Możliwe ryzyko

Cele: zwrócenie uwagi uczniów i kształtowanie planowania rozwoju i edukacji oraz analizy i refleksji nad możliwymi przeszkodami.

Materiały: kartki i przybory dopisania

Sposób organizacji przestrzeni: uczniowie siedzą w kręgu, w taki sposób, by mogli zwracać na siebie nawzajem uwagę.

Przebieg zajęć:

Nauczyciel prosi uczniów, by każdy sam zastanowił się jakie plany ma na: najbliższy miesiąc / rok / 10 lat? Zapiszcie w skrócie wasze plany.

Kiedy już zapiszecie plany dopiszcie do każdego z nich czego będziecie potrzebować, by go osiągnąć. Jakie wasze cechy, umiejętności mogą wam pomóc?

Twoje plany	Czego będziesz potrzebował od siebie, by je osiągnąć: cechy, umiejętności, wiedza, kondycja?	Zaznacz, skąd może pochodzić ryzyko, że twoje plany się nie powiedą?
na najbliższy miesiąc		
na rok		
na 10 lat		

Ćwiczenie: Wywiad i propozycje

Cele: kształtowanie umiejętności rozpoznawania swoich uczuć potrzeb, refleksja nad możliwościami realizacji potrzeb, kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji i doświadczenie odpowiedzialności za efekty swojego działania.

Materiały: kartki (duże arkusze i małe) i przybory do pisania, opisy zawodów.

Sposób organizacji przestrzeni: uczniowie znajdują sobie miejsce do spokojnej rozmowy w parach.

Przebieg zajęć:

I część zadania

- Nauczyciel podaje instrukcje:
- *Dobierzcie się w pary. Przeprowadźcie ze sobą nawzajem wywiad. Dowiedzcie się jak przebiegał dzień drugiej osoby: przede wszystkim co robiła rano, w szkole, po południu, wieczorem, ale także jak się czuła, o czym myślała.*
- Uczniowie przeprowadzają wywiady w parach. Tak, by każdy mógł opowiedzieć o sobie.
- Nauczyciel podaje kolejne instrukcje:
- *Macie teraz wiedzę o sposobie spędzania dnia przez każdego z was. Stwórzcie na jej podstawie ofertę nauki dla tej osoby, dobierzcie zawód dla tej osoby odpowiadający waszym zdaniem jej potrzebom. Co waszym zdaniem mogłaby zrobić inaczej, czego nie robić, co zrobić, by się rozwinąć? Zapiszcie wasz program i przekazcie drugiej osobie z pary.*
- *Pamiętajcie o odpowiedzialności za inną osobę i o tym, że ktoś przygotowuje też propozycję dla was.*

II część zadania (nauczyciel podejmuje decyzję, czy ją zaproponować)

Uczniowie pracują indywidualnie lub w wybranych przez siebie parach.

- Nauczyciel podaje instrukcje: *Wykonajcie podobny wywiad poza szkołą. Spróbujcie zapytać kogoś w waszym najbliższym otoczeniu o jej preferencje, zainteresowania i spróbujcie dobrać do nich zawód. Jeśli jesteście gotowi, opowiedzcie o swoich potrzebach i preferencjach. Zapytajcie, w jakim zawodzie według waszego rozmówcy sprawdzilibyście się. Robiliście już prostsze instrukcje. Tak jest trudniejsza. Sprawdźcie jak sobie poradzicie.*

Warto tak zaplanować realizację tego zadania, by pomiędzy kolejnymi ćwiczeniem i omówieniem upłynęło jak najmniej czasu. Na kolejnym spotkaniu, nauczyciel losowo wybiera dwie, trzy pary, by zaprezentowały swoje doświadczenia. (Większa liczba prezentacji może zająć więcej czasu niż przeznaczono na zajęcia, a także prowadzić do utraty koncentracji uwagi przez uczniów.)

Omówienie

- Co myślicie o propozycjach dla was?
- Jak się czuliście podczas tego ćwiczenia w roli osoby, która doradza i tej, która przyjmuje ofertę?
- Jakie myśli przychodziły wam do głowy, w obu rolach?
- Co wam pomogło, a co wam przeszkadzało w realizacji zadania?
- Czy coś was zaskoczyło, zdziwiło, zaciekało, zaniepokoiło w tym ćwiczeniu?

- W jaki sposób ta wiedza, doświadczenia i/lub przeżycia mogą się wam przydać w codziennym życiu?
- Jeśli mogłabyś / mógłbyś zrobić coś inaczej, co by to było, jakbyś postąpiła/postąpił?
- Czego jeszcze chciałbym się nauczyć? Czego jeszcze mi potrzeba?