Poziom 3.

Pakiet 1.

Dla młodzieży w wieku 11-15 lat

Pouczmy się razem

Materiały edukacyjne wspierające rozwój i ułatwiające zrozumienie międzykulturowe.

EDUCATION ABOVE ALL & INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

التعليم فوق الجميع | education above all

Pakiet 1.

Pouczmy się razem

Partnerzy programu:

Projekt realizowany w Polsce przez Instytut Edukacji Pozytywnej.
Wszystkie materiały dostępne są bezpłatnie do wykorzystania z uczniami i uczennicami z Polski i Ukrainy na licencji Creative Commons

Więcej materiałów dydaktycznych oraz szkoleniowych znajdziesz na stronie:

edukacjamamoc.pl

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

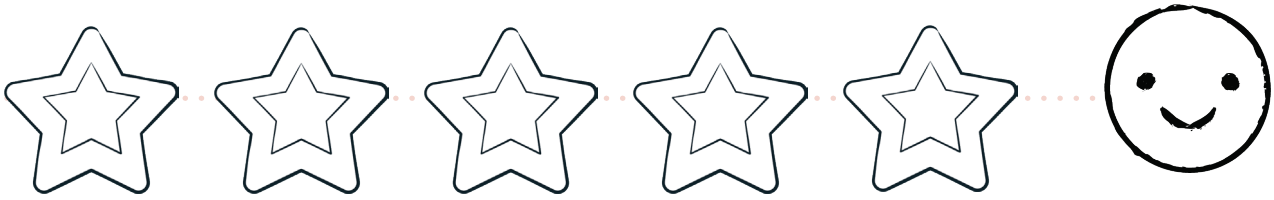
SIERPIEŃ 2022

NARYSUJ SIEBIE

Moja nowa podróż

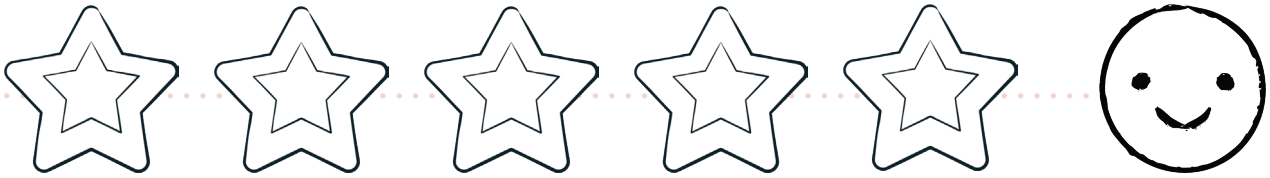
Imię: _____

TYDZIEŃ 1.



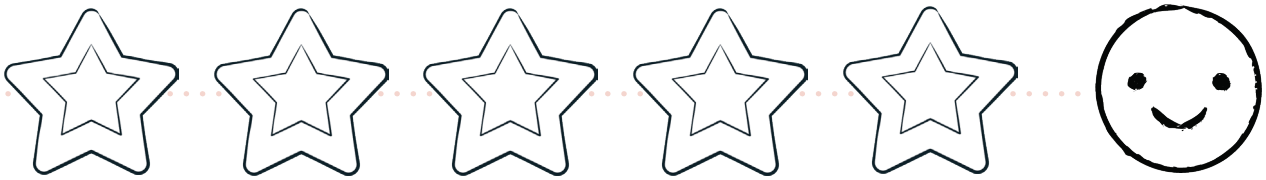
DZIEŃ I. DZIEŃ 2. DZIEŃ 3. DZIEŃ 4. DZIEŃ 5.

TYDZIEŃ 2.



DZIEŃ I. DZIEŃ 2. DZIEŃ 3. DZIEŃ 4. DZIEŃ 5.

TYDZIEŃ 3.



DZIEŃ I. DZIEŃ 2. DZIEŃ 3. DZIEŃ 4. DZIEŃ 5.

TYDZIEŃ 4.

DZIEŃ I. DZIEŃ 2. DZIEŃ 3. DZIEŃ 4. DZIEŃ 5.

Brawo!

Moje samopoczucie

KAŻDEGO DNIA NAPISZCIE W ZESZYCIE JAK SIĘ CZUJECIE. ZASTANÓWCIE SIĘ, DLACZEGO CZUJECIE SIĘ W OKREŚLONY SPOSÓB.

DZIŚ CZUJĘ _____ PONIEWAŻ _____

Irytacja

Szczęście

Smutek

Złość

Radość

Zagubienie

Zranienie

Podekscytowanie

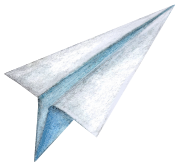
Zatroskanie, Wkurzenie, Spokój, Zaciekawienie, Przerażenie, Niepewność, Samotność, Zawiedzenie, Zrozumienie, Miłość, Nienawiść, Nadzieja

Tydzień 1: Omówienie

PROJEKT

Kamera... Akcja!

Stańcie się aktorami w ciągu tygodnia i wykonajcie te zadania!



Czas na teatr!

Stwórzcie własne przedstawienie. Kurtyna w górę!

5

Zaproszenie

Stwórzcie własne zaproszenie na sztukę!

4

Poczta głosowa

Ćwiczenie oddechowe poprzez wydawanie dźwięków.

3

Przyczyna i skutek

Poznajcie ciąg przyczynowo-skutkowy.

2

Bryły

Odkrywajcie i stwórzcie własne bryły. To będą Wasze rekwizyty!

1

POTRZEBNE MATERIAŁY

- przybory do pisania/rysowania
- jakikolwiek przedmiot z domu
- małe patyczki/wykałaczki
- plastelina/modelina

Dzień 1. Praca projektowa (PBL)

Projekt: Kamera... Akcja!

Jak możemy wykorzystać aktorstwo w życiu codziennym?

- Zastanówcie się razem, czym jest “dramat” w sztuce.

Dramat, to historia opowiadana za pomocą dialogów między postaciami.

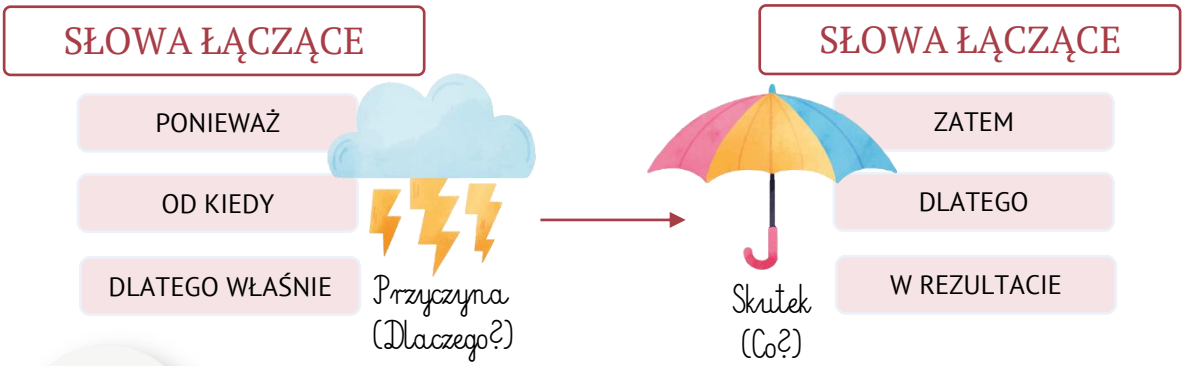
Czas na przemyślenia:

- Czym różni się dramat od zwykłego opowiadania?
- Jak myślicie, które z nich jest lepsze i dlaczego?
- Czy widzieliście kiedyś sztukę dramatyczną na scenie? Jeśli tak, to jak Wam się podobała?

Przyczyna i skutek

Szybkie ćwiczenie

Każde zdarzenie w opowiadaniu lub otaczającym nas świecie ma powód, dla którego się ono dzieje (**PRZYCZYNA**) i rezultat tego zdarzenia (**SKUTEK**).



Wymieńcie 5 zdarzeń, które dzieją się wokół Was. Do każdego zdarzenia napiszcie jego przyczynę i skutek.

Dzień 1. Tworzymy opowieść

Burza mózgów!

W grupach 4-osobowych zróbcie burzę mózgów na temat historii, którą chcielibyście odegrać!

Jaki rodzaj historii/opowiadań wszyscy lubicie?

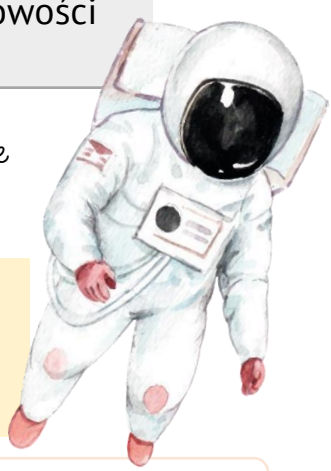
OPOWIEŚĆ PRZYGODOWA, HISTORIA AKCJI, TAJEMNICA, ROMANS/LOVE STORY, DRAMAT

Jakie będzie przesłanie tej historii?

Wybierzcie Waszą wiadomość przewodnią.
Możecie skorzystać z przykładowego przesłania lub napisać własne.

WIADOMOŚĆ PRZEWODNIA	PRZESŁANIE
Akceptacja	Nie oceniaj książki po okładce.
Odwaga	Nigdy się nie poddawaj!
Współpraca	Działaj z innymi, żeby osiągnąć sukces.
Współczucie	Wysłuchaj innych, kiedy potrzebują wsparcia.
Szczerość	Szczerość to klucz do prawdy.
Życzliwość	Traktuj wszystkich z szacunkiem.
Wierność	Kiedy przyjaciele są w opałach - zawsze jesteś dla nich i w gotowości do pomocy!

Jakie będą Wasze postacie? Kto jest bohaterem? Kto będzie sprzymierzeńcem? A kto wrogiem?



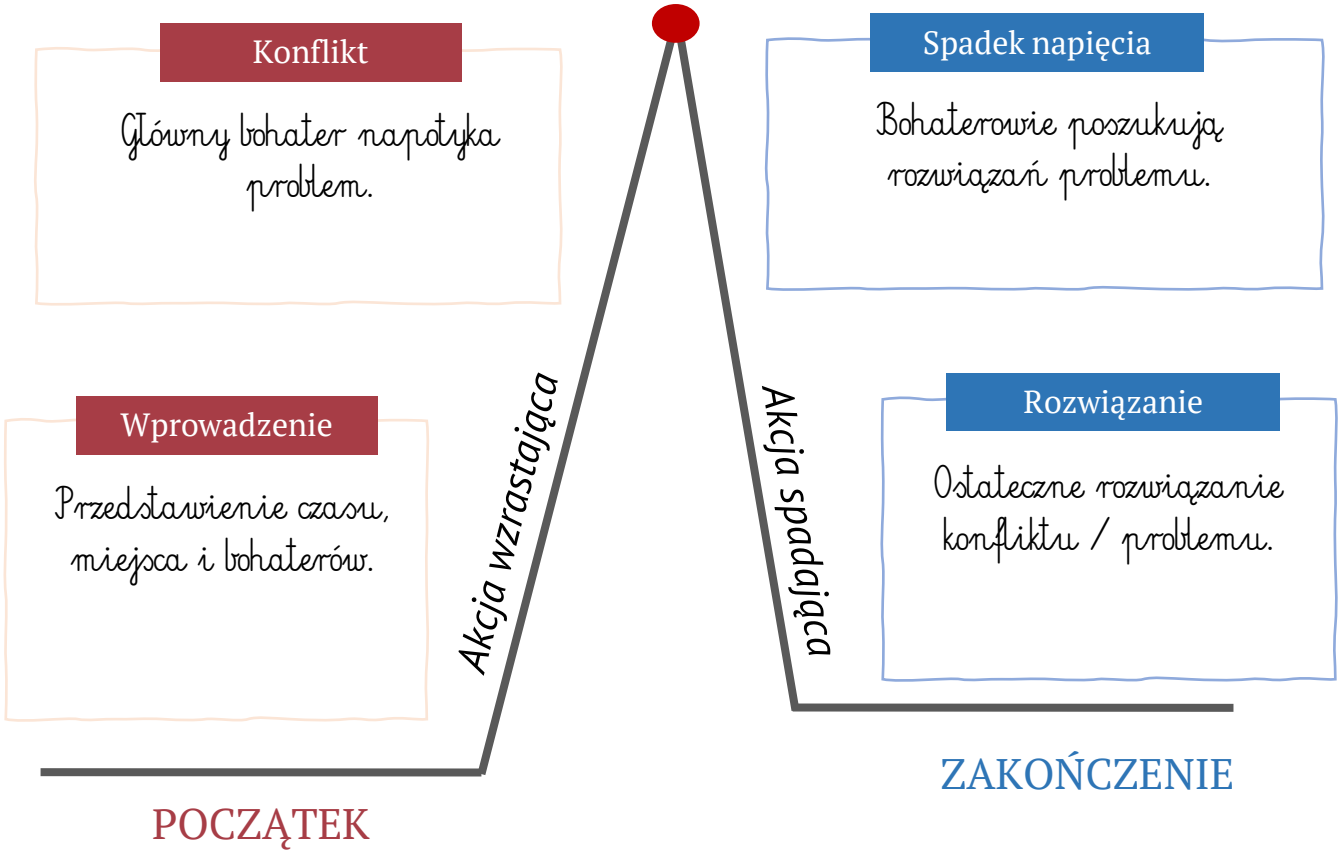
- Jak wyglądają Wasze postaci?
- Jak się zachowują?
- Co jest w nich szczególnego lub wyjątkowego?

Dzień 2.

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Kamera... Akcja!

Stwórzcie diagram Akcji Waszej historii. Zbadajcie **przyczyny i skutki** różnych wydarzeń w Waszej historii.



Zastanówcie się, co czują Wasi bohaterowie w różnych momentach opowieści.

Dzień 2.

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Kamera... Akcja!

Użyjcie tych pytań przewodnich, aby pomóc sobie w tworzeniu pomysłów:

POCZĄTEK

Ustawienie
Konflikt

- Jak wygląda miejsce akcji? Jaki jest czas?
- Jak wygląda normalne życie bohaterów?
- Z jakim problemem boryka się bohater?

Był to zielony park z pięknymi kwiatami. Burza była najbardziej zaskakującą rzeczą tego lata.

- Jak wygląda miejsce akcji? Jaki jest czas?
- Jak wygląda normalne życie bohaterów?
- Z jakim problemem boryka się bohater?

ROZWINIĘCIE

Kulminacja

ZAKOŃCZENIE

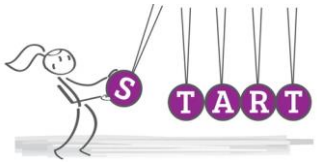
Rezolucja
Rozwiązanie

- Jak wygląda miejsce akcji? Jaki jest czas?
- Jak wygląda normalne życie bohaterów?
- Z jakim problemem boryka się bohater?

Zamrożone aktorstwo

Aktorzy stoją w szeregu i zachowują się/reagują na siebie w sposób pokazany na rysunku:

Osoba 1 →	Osoba 2 →	Osoba 3
Dostaje zadanie *Przykład: Ruch bokserski*	Reaguje na osobę 1 *Otrzymuje cios i upada*	Reaguje na osobę 2 *Próbuje złapać osobę 1*



Gra kończy się, gdy wszyscy wykonają swoje działania. Wtedy można się „odmrozić" i rozegrać nowy scenariusz.

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Kamera... Akcja!

Skąd aktorzy wiedzą, co mają powiedzieć na scenie lub przed kamerą?

Teraz napiszcie scenariusz Waszej sztuki jako dialogi między postaciami.

Narrator: Był ciepły letni poranek w lipcu 2034 roku. Ali i jego siostra, Sara, dyskutowali o tym, jak powinni spędzić wakacje w domu.

Sara: Możemy zbudować domek na drzewie! Albo zrobić nowe gry! Albo pojechać do dziadków!

Ali: (Smutno) Chcę zostać sam, Sara.

Sara: (Łapie go za rękę) Wszystko w porządku, Ali?

W sztukach często występują narratorzy, którzy przekazują widzom dodatkowe informacje o tym, co się dzieje.

Możecie również napisać emocje lub działania bohaterów, z którymi dialogi powinny być odegrane.

Dzień 3.

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Kamera... Akcja!

Mówienie z emocjami

Powiedzcie każde zdanie z uwzględnieniem podanych emocji i zauważcie, jak bardzo się różnią. Nie używajcie do tego rąk.

Czy potrzebuję mikrofonu?

Nowy rok szkolny rozpoczyna się dzisiaj.

Nie sądzę, żeby go posłuchała.

Pomyślcie o 2 - 3 scenariuszach. Poniżej znajdziecie kilka przykładów:

- Nauczyciel pytający ucznia, dlaczego nie odrobił praca domowa.
- Lekarz badający pacjenta.
- Gospodarz talk show przeprowadzający wywiad ze znanym aktorem.

Odegrajcie razem te scenariusze z wymienionymi emocjami:

znudzenie, strach, ekscytacja, smutek

Czas na przemyślenia:

- Jak zmienia się Wasza mowa ciała przy różnych emocjach?
- Zidentyfikujcie punkty w Waszym scenariuszu, w których musicie mówić z określoną emocją.

Dzień 3.

Uważność

Poczta głosowa

Stańcie z lekko rozstawionymi stopami.
Zamknijcie oczy.

Wdech. W trakcie wydechu powiedzcie:

Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa (powtórzcie 3 razy)

Znowu wdech. W trakcie wydechu powiedzcie:

Ooooooooooooooooo (powtórzcie 3 razy)

Znowu wdech. W trakcie wydechu powiedzcie:

Mmmmmmmmm (powtórzcie 3 razy)

Możecie również spróbować wypowiedzieć
te dźwięki głośno i cicho.

Jakie uczucia towarzyszą Wam po tym zadaniu?

Znudzenie	Smutek	Rozbawienie
Radość	Spokój	_____

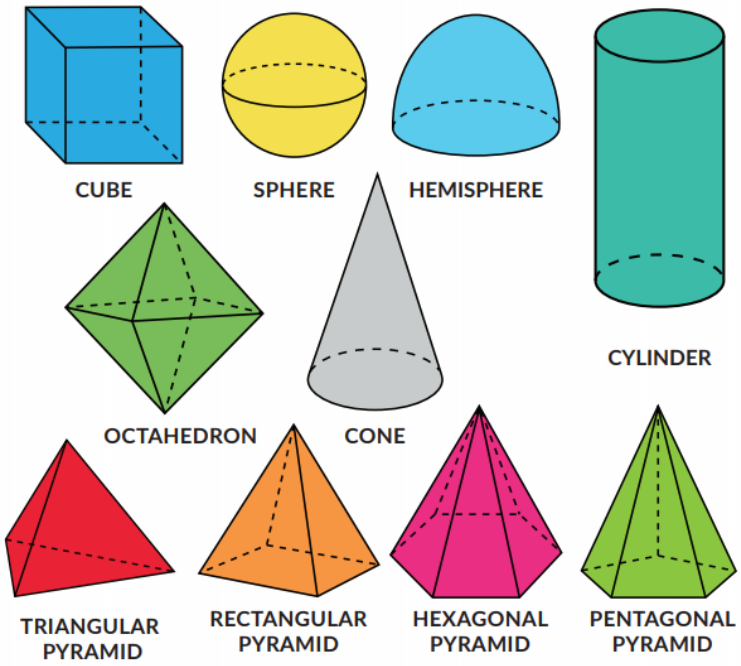
MatematykoGra

Bryły

Minimum 2 graczy

- Gracz wypowiada nazwę **BRYŁY**.
- Użyjcie plasteliny/modeliny i małych patyczków, aby stworzyć ten kształt.
- Gracz, który pierwszy ukończy model, zdobywa 1 punkt.

Określcie liczbę boków i wierzchołków dla każdego kształtu.



Gracz z największą ilością punktów wygrywa grę!

Możecie użyć tych kształtów do stworzenia **przedmiotów używanych w** Waszej **sztuce**. Nazywane są **REKWIZYTAMI**.

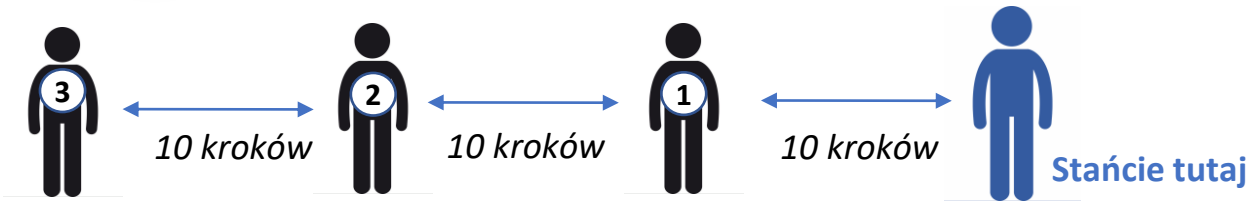
Dzień 4.

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Kamera... Akcja!

Ćwiczenie głosowe

Mówcie tylko tak, aby osoba 1 mogła Was usłyszeć.
Następnie osoba 2 i osoba 3.



- Udawajcie, że dzielicie się sekretem. Osoba 3 powinna Was usłyszeć.
- Powiedzcie coś w złości.
- Osoba 1 nie powinna mieć jednak wrażenia, że krzyczycie.

Ćwiczenie czyni mistrza!

Zdecydujcie, kto będzie grał postacie w Waszym scenariuszu.
Przećwiczcie wygłaszanie dialogów z odpowiednim natężeniem głosu, emocjami i działaniami.

DźwiękoGra

Naśladujcie poniższe dźwięki tylko głosem. Inni je odgadują.

- ugryzienie
- przewracanie krzesła
- para nożyczek
- rąbanie drewna
- zamiatanie podłogi
- dźwięki grozy
- kapiąca woda
- sprzedawca owoców
- samochód w ruchu

- Co jesteśmy w stanie zrozumieć tylko za pomocą dźwięku?
- Dodajcie do zabawy dźwięki, muzykę lub piosenki, aby uczynić ją bardziej interesującą.

Pełna widownia

Zaproszenie

Zaprojektujcie zaproszenie dla Waszych bliskich i znajomych na przedstawienie Waszego spektaklu.

Zaproszenie powinno zawierać następujące dane:

ZAPROSZENIE → Tytuł

Drogi Panie Jędrulak, → Dla kogo
Zapraszam na sztukę pt. → Na co?
„Przygody Sary i Aliego"
w czwartek 26 stycznia 2025. → Data

Czas: 17:00 → Czas
Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 3 → Miejsce
ul. Gościniec 53, Warszawa

Będzie mi niezwykle miło Pana zobaczyć. → Słowa podsumowania

Z uszanowaniem,
Ryszard K. → Twój podpis

- Możecie również dodać dodatkowe informacje.
- Udekorujcie je i rozdajcie zaproszonym gościom.

Dzień 5.

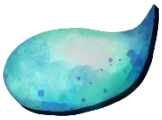
Praca projektowa (PBL)

Projekt: Kamera... Akcja!

Tworzenie sztuki teatralnej

Wybierzcie kostiumy

Przećwiczcie dialogi



Emocje

Słowa

Przygotujcie podkład muzyczny

Przygotujcie rekwizyty i scenografię

Kurtyna w górę!

Zaprezentujcie sztukę przed publicznością.

Co sądzą Wasi koledzy i koleżanki?

- Czy podobało im się przedstawienie?
- Jakie 2 rzeczy podobały się najbardziej?
- Co można byłoby poprawić?

W jaki sposób teatr może pomóc w kreatywności i rozwijaniu zainteresowań?

Podsumowanie tygodnia

Jak bardzo podobał mi się ten tydzień?

Czego nowego się nauczyliśmy?

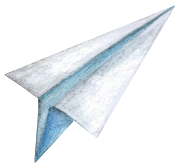
Z czego jestem najbardziej dumna / dumny?

Tydzień 2: Omówienie

PROJEKT

Świat wzorów

Odkryjcie wzory wokół siebie.



Linia życia

Jak wzory mają wpływ na całe Nasze życie?

5

Ciąg Fibonacciego

Poznajcie ciąg Fibonacciego.

4

Spójrz w niebo

Obserwujcie wzory na niebie!

3

Moje przyzwyczajenia

Rozpoznajcie wzorce w życiu codziennym

2

Wzory kształtów

Obserwujcie wzory w różnych kształtach

1

POTRZEBNE MATERIAŁY

- papier
- przybory do pisania/rysowania

Dzień 1.

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Świat wzorów

Jak wzory mogą nam pomóc zrozumieć życie, nas samych i świat?

Wzory to rzeczy, liczby lub kształty, które w logiczny sposób się powtarzają.

Dni i noce powtarzają się regularnie jako **WZÓR**.
WZORY powtarzają się np. Na skórze zwierząt.
Zidentyfikujcie, do których zwierząt one należą:

Znajdź 3 występujące w naturze wzory.

Wzory na naszych ciuchach

Zaobserwujcie kształty i wzory, które powtarzają się na Waszych ubraniach lub innych przedmiotach w domu. Narysujcie co najmniej trzy takie wzory w ramkach poniżej

Dzień 1. Dzień jak co dzień

Moje przyzwyczajenia

Zaobserwujcie wzorce w Waszych codziennych działaniach. Wypełnijcie poniższą tabelę. *(Dodajcie też własne pytania).*

✓ TAK ✗ NIE

Pytanie	JA - wczoraj	JA – dzisiaj	TY - wczoraj	TY - dzisiaj
Czy straciłam/-em dziś cierpliwość? Pomyśl: Kiedy to się stało? Co się działo przed i po tym wydarzeniu?				
Czy śniło mi się coś złego? Pomyśl: Co robiłam/-em w ciągu tego dnia? Kiedy jadłam/-em ostatni posiłek?				
Czy komuś pomogłam/-em? Pomyśl: Kiedy to się wydarzyło? Co się działo przed i po tym?				

Jaki jest twój wzór?

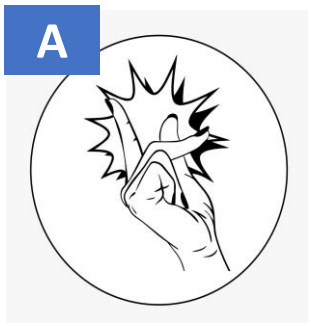
- Tracę cierpliwość, kiedy _____.
- Miewam złe sny, kiedy _____ .
- Pomagam innym, kiedy _____

Dalej notujcie swoje nawyki przez kolejne 5 dni.

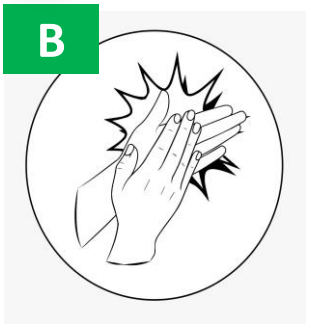
Praca projektowa (PBL)

Projekt: Świat wzorów

Stwórzmy muzykę na podstawie zaszyfrowanego kodu!

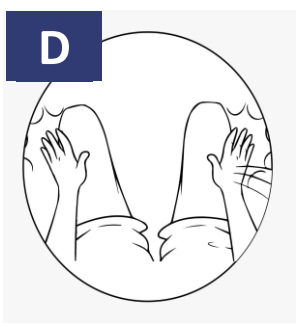


Pstryknięcie



Klaskanie

Tupnięcie



Klepnięcie w kolana

Spróbujcie tego wzoru!

C A D

A A C C B B

A C B D

- Stwórzcie własny kod i wzór muzyczny.
- Jaki jest Wasz ulubiony utwór? Rozpoznajcie w nim wzór.

Razem z osobą z pary, wybierzcie utwór do tańca. Stwórzcie kod dla różnych kroków i stwórzcie własny wzór. Nauczcie tańca swoich przyjaciół!

- Czy taniec sprawił im przyjemność?
- Czy byli w stanie podążać za wzorem?
- Czy zawsze "widzimy" wzory?

Rysunkowy szał!

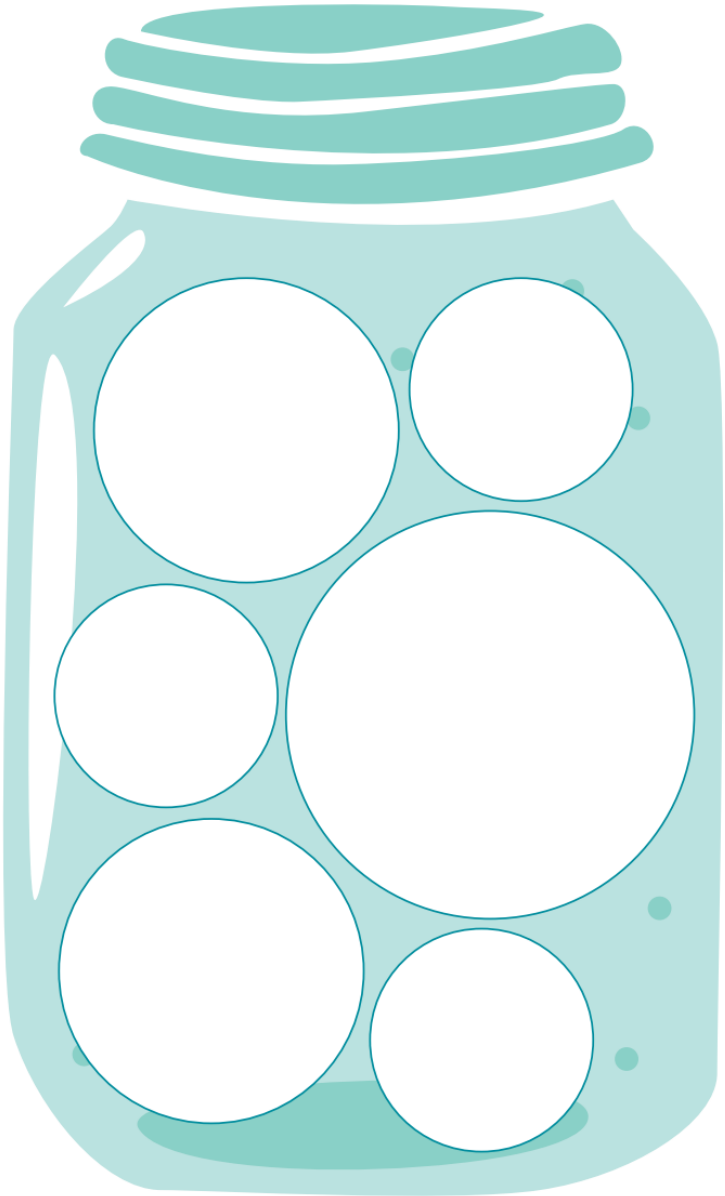
Ważne - nieważne

Znajdźcie wzór: co jest ważne w Waszym życiu!

Słoik symbolizuje cały czas, który mamy do dyspozycji po powrocie ze szkoły, a piłeczki różne czynności, które możemy w tym czasie wykonać. Jeśli do słoika włożymy najpierw wszystkie mniejsze kuleczki, na te największe nie będzie już miejsca.

Zrób ze swoim partnerem listę czynności, które wykonujecie po szkole. Następnie uzupełnijcie słoik oznaczając kulki duże – ważnymi czynnościami, a małe – mniej istotnymi.

Porównajcie stworzony przez siebie słoik z tymi, które zrobiły inne grupy.



1. Co zauważyliście rozmawiając z kolegami i koleżankami o ich planach?

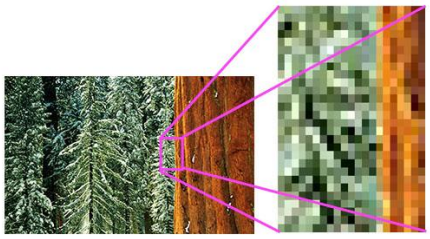
2. Czy Wasze słoiki czasu różnią się czy są do siebie podobne?

3. Co musimy brać pod uwagę planując swój czas?

4. Jak nasze decyzje wpływają na nas? A jak na innych?

Dzień 3.

Praca projektowa (PBL)



Projekt: Świat wzorów

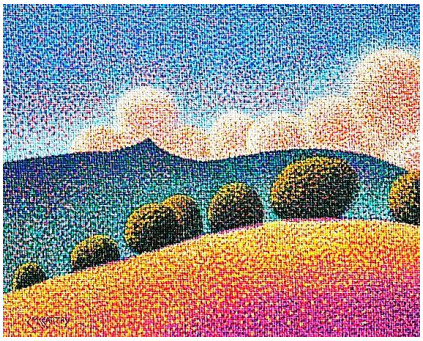
Na zbliżeniu

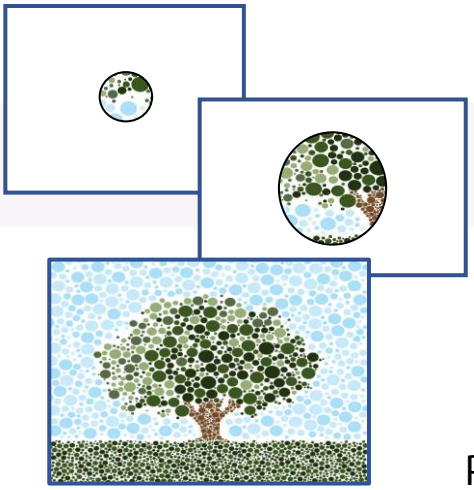
Widzenie polega na rozpoznawaniu wzorów, takich jak łączenie pikseli. Piksele to najmniejsze cząstki ekranu lub obrazu.

Artyści używają czasem techniki zwanej pointylizmem (lub puentylizmem), gdzie kropki są używane we wzorach, aby stworzyć obraz. Spróbujcie sami!

Pointylizm

- Narysujcie dowolny obrazek.
- Użyjcie palców, aby dodać kolor.
- Możecie zrobić własne kolory używając przypraw. (np.: kurkuma w proszku - da kolor żółty)





W pomniejszeniu

Zróbcie maleńki otwór w kartce i umieść ją nad obrazem. Zapytajcie kolegów:

- Co zauważyliście?
- Jak myślicie, co to może być?

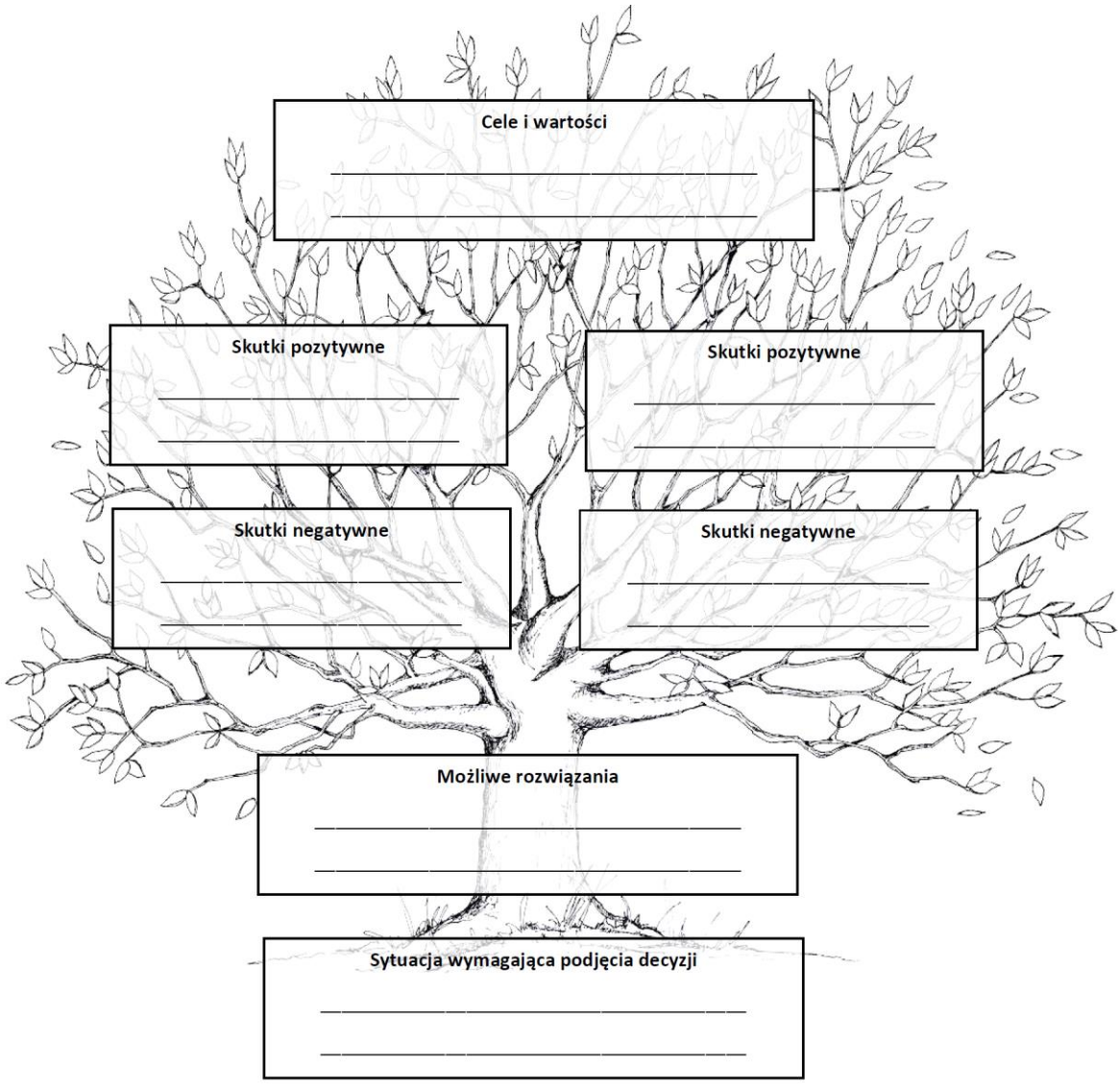
Powtórzcie to, zwiększając rozmiar otworu, a następnie pokazując pełny obraz.

Ten proces " pomniejszenia" nazywamy abstrakcją. Abstrakcja pomaga nam nadać sens temu, co widzimy. Wzory pomagają nam pomniejszyć i przejść od małych szczegółów do większego obrazu!

Drzewo decyzji

Jak możemy rozwiązać problemy?

- Pomyślcie wspólnie o problemie, który wymaga rozwiązania. Jak już wiecie, żeby rozwiązać problem musimy zobaczyć szerszy obraz.
- Drzewo decyzji pomoże Wam przewidzieć potencjalne konsekwencje każdej decyzji. Jest to dobre narzędzie, jeśli nie jesteście pewni, co wybrać



Dzień 4.

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Świat wzorów

Stwórz oryginalną tapetę

Razem z osobą z pary zaprojektujcie wzór tapety, która świetnie wyglądałaby w klasie, w której bawią się dzieci różnych narodowości.

- Jakich kolorów użyjecie?
- Jakich kształtów użyjecie?
- Jak chcielibyście, żeby dzieci czuły się w tym pomieszczeniu?

Odkryjcie więcej wzorów!

Co pojawi się dalej w tych wzorach liczbowych?

9	18	27	36	_____ , _____ , _____, _____
30	26	22	18	_____ , _____ , _____, _____

Dzień 4.

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Świat wzorów

Łatwiej jest robić rzeczy, kiedy masz wzór, którego się trzymasz i instrukcję, która daje ci wskazówki.

Razem stwórzcie instrukcję (możecie też zrobić rysunek techniczny albo coś w rodzaju przepisu kulinarnego) jak to zrobić:

Rozpoczęcie dnia w dobrym nastroju

Spędzenie ciekawego wieczoru z bliskimi osobami

Zorganizowanie udanego przyjęcia urodzinowego

Powitanie kogoś nowego w klasie lub grupie

Wszystko ma swoje reguły

Ciąg Fibonacciego

W tym ciągu każda liczba jest sumą dwóch liczb przed nią. Jakie są następne 3 liczby?

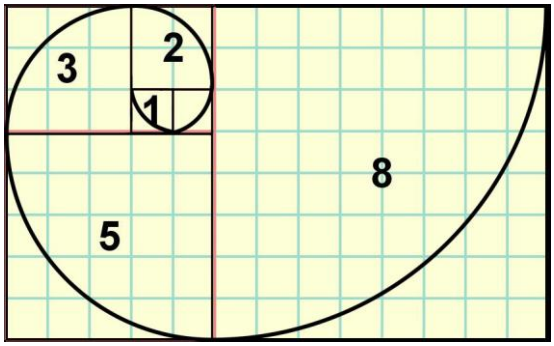
0 1 1 2 3 5 8 ...

Wyraz w ciągu	Poprzedni wyraz	Proporcje
1	1	1
2	1	2
3	2	1.5
5		
8		

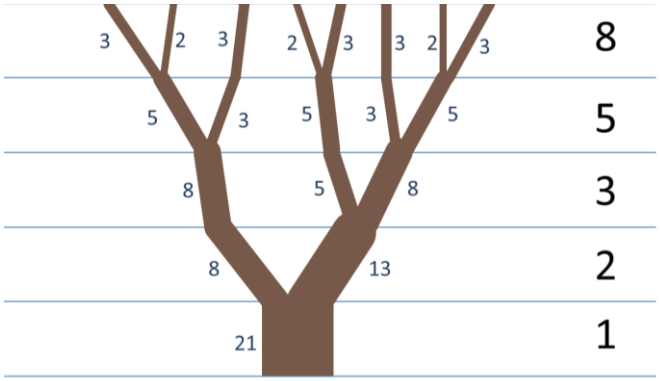
Wypełnijcie tę tabelę. Jak zmieniają się proporcje?

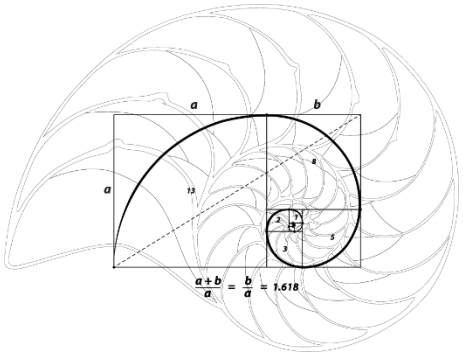
Proporcje:
3 ÷ 2 = 1.5

Narysujcie ciąg liczbowy w kratkach i połączcie go tak, aby powstała spirala. Ten ciąg prowadzi do nieskończoności!



Zaobserwujcie ciąg Fibonacciego w naturze





Dzień 5.

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Świat wzorów

Widzicie te chmury. Jak myślicie, co się wydarzy?

Wzory pomagają nam przewidywać.

- W ciągu tygodnia śledziliście pewne zachowania.
- Wypiszcie 3 wzory, które zaobserwowaliście:

Kiedy _____, wtedy _____ .

Kiedy _____, wtedy _____ .

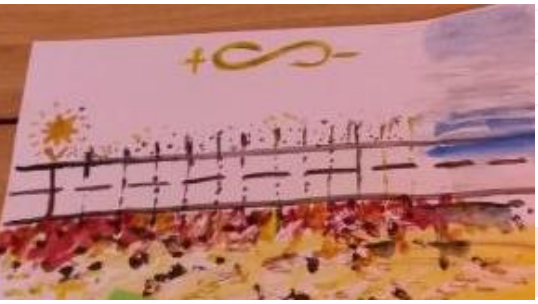
- Czy istnieją "dobre" lub "złe" wzory/zależności?
- Spójrzmy na to z dystansem. W ciągu miesiąca, czy roku, jak te wzorce wpływają na Wasze życie?
- Wzory i **przyzwyczajenia można jednak zmieniać**. Jak przełamalibyście lub wzmocnilibyście niektóre z nich?

Stwórzcie plakat przypominający Wam o tym!

Dlaczego przydatne jest rozpoznawanie wzorów wokół nas? W jaki sposób pomagają nam one widzieć rzeczy inaczej?

Dzień 5.

Praca projektowa (PBL)



Projekt: Świat wzorów

Linia życia

Jak możemy rozwiązać problemy?

1) Namalujcie białą kredką linię biegnącą przez całą kartkę (jeśli papier jest biały, może to być błękitna linia) – to jest linia Waszego życia od jego początku do chwili obecnej. Zaznaczcie, gdzie jest początek, a gdzie koniec.

2) Zaznaczcie na linii poprzeczną kreską najważniejsze wydarzenia z Waszego życia, wspomnienia, które są dla Was najważniejsze.

3) Nad każdym wspomnieniem zróbcie kropki (kolorem czerwonym), które reprezentują osoby, które brały udział w tym wydarzeniu. Zróbcie tyle kropek, ile było osób.

4) Zaznaczcie niebieską farbą wydarzenia, które były dla Was szczególnie trudne.

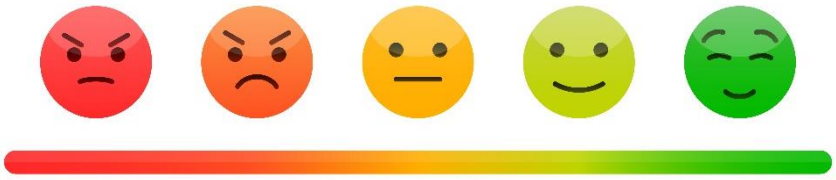
5) Zaznaczcie żółtą farbą wydarzenia, do których chętnie wracacie myślami.

6) Dodajcie inne elementy do linii, które są dla Was ważne.

- Czy są jakieś wzory, które zaobserwowaliście w Waszym życiu?
- Jakie wzory możecie dostrzec na rysunku kolegów lub koleżanek z pary?
- W jaki sposób te wzory sprawiają, że Wasze życie jest wyjątkowe?

Podsumowanie tygodnia

Jak bardzo podobał mi się ten tydzień?



Czego nowego się nauczyliśmy?

✓ TAK ✘ NIE

Pytanie	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Czy straciłam/-em dziś cierpliwość? Pomyśl: Kiedy to się stało? Co się działo przed i po tym wydarzeniu?					
Czy śniło mi się coś złego? Pomyśl: Co robiłam/-em w ciągu tego dnia? Kiedy jadłam/-em ostatni posiłek?					
Czy komuś pomogłam/-em? Pomyśl: Kiedy to się wydarzyło? Co się działo przed i po tym?					

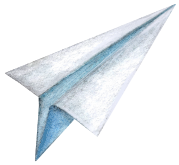
Tydzień 3: Omówienie

PROJEKT

Zdrowie i samopoczucie

Poznajcie zdrowy styl życia!

Pierwsza pomoc



Bądźcie gotowi pomóc komuś, kto potrzebuje pomocy. Możecie uratować komuś życie!

5

List w butelce

Zostawcie sobie wiadomość na przyszłość: Co w życiu jest najważniejszego?

4

Kuchenne rewolucje

Zabawcie się w szefa i ugotujcie sobie coś zdrowego

3

Z dala od COVIDa

Stwórzcie listę zasad w Waszych domach, żeby ustrzec się zakażenia.

2

Woda = życie

Jaki wpływ ma woda na nasze zdrowie i samopoczucie?

1

POTRZEBNE MATERIAŁY

- papier
- przybory do pisania/rysowania
- kawałek cienkiej tkaniny
- kubek

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Zdrowie i samopoczucie

Co możemy zrobić, aby prowadzić zdrowy tryb życia?

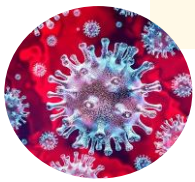
1. Czy kiedykolwiek zachorowaliście (lub doświadczyliście choroby)? Zróbcie listę **zmian**, które zauważyliście - nazywamy je **OBJAWAMI**.

Jak myślicie, co było przyczyną choroby?

MIKROORGANIZMY to żywe istoty, które są zbyt małe, abyśmy mogli dostrzec je gołym okiem. Wiele z nich sprawia, że gleba jest żyzna, a nawet pomaga nam trawić jedzenie. Niektóre są dla nas szkodliwe i mogą powodować choroby. Np.:

Bakterie

- Zatrucie pokarmowe
- Gruźlica
- Cholera



Wirusy

- Grypa
- COVID-19
- Ospa wietrzna

2. Jak te chorobotwórcze mikroorganizmy docierają do nas? Poniżej znajdziecie kilka wskazówek:

Czy wszystkie choroby rozprzestrzeniają się w ten sam sposób?

3. Czy uważacie, że pogoda wpływa na nasze zdrowie? Jeśli tak, to w jaki sposób?

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Zdrowie i samopoczucie

Stwórz plakat o zdrowiu

Pomyślcie o popularnej chorobie, na którą zapadają ludzie?

- Jakich objawów doświadczają?
- W jaki sposób wywoływana jest choroba? Jak się rozprzestrzenia?
- Co można zrobić, aby zapobiec chorobie w przyszłości?
- Wykonajcie z rówieśnikami plakat dotyczący jakiejś choroby, aby uświadomić ludziom o chorobie, jej przyczynach i zapobieganiu.

Kiedy osoby chore na grypę kaszlą, kichają lub rozmawiają, wysyłają kropelki z wirusem w powietrze i potencjalnie do ust lub nosa osób, które znajdują się w pobliżu.

Dzień 1.

Zdrowie najważniejsze

Z dala od COVID-19

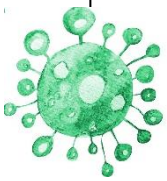
Przedyskutujcie i zanotujcie,
co wiecie o COVID-19:

Przyczyny i rozprzestrzenianie się	Objawy	Zapobieganie

Czy te informacje są dokładne? Skąd to wiecie?

Ustalcie zasady, których trzeba przestrzegać,
aby utrzymać COVID z dala od domu.

Kategoria	Zasada
Przyjście do szkoły	Zdejmujemy buty przy wejściu. Myjemy ręce po każdej lekcji.



Kategorie mogą obejmować: Wyjście z domu, powrót z zewnątrz oraz różne działania w domu, np. używanie toalety.

Umieśćcie zasady na kartce i przyklejcie na ścianie lub lodówce.
Od razu zacznijcie ich przestrzegać!

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Zdrowie i samopoczucie

Porozmawiajcie o tym:

- Jakie znaczenie ma picie czystej wody?
- Czy macie dostęp do czystej wody?
- Jak myślicie, czy wszyscy na świecie mają dostęp do czystej wody?

Bądźcie naukowcami!

Do jednego kubka wlejcie brudną wodę, a do drugiego czystą.

1. Poproście osobę z pary o określenie, która z nich jest bezpieczna do picia. Zapiszcie, co pomogło im to określić (kolor, zapach, wygląd itp.)
2. Powtórzcie czynność. Utrudnijcie im dostrzeżenie różnicy!

Czas na eksperymenty

1. Ludzie często gotują wodę, zanim ją wypiją - dlaczego?
2. Zmieszajcie w szklance trochę brudu z wodą. Spróbujcie uzyskać czystą wodę z tej mieszaniny na różne sposoby. Która metoda jest najlepsza?

1 Filtracja przez szmatkę:

Umieśćcie lekki kawałek tkaniny na pustym kubku. Wlejcie brudną wodę do kubka przez tę tkaninę.

2 Osadzanie na dnie (sedymentacja):

Zamieszajcie brudną wodę w kubku i obserwujcie, jak brud osiada na dnie.

3 Zlewanie cieczy znad osadu (dekantacja):

Odczekajcie parę minut, żeby przelać czystą ciecz znad osadu do innego kubka.

Dzień 2.

Niezawodny wzrok

Woda = życie

Czy zauważyliście, że ludzie, którzy są chorzy, proszeni są o picie większej ilości płynów? Jak myślicie, dlaczego tak jest?

Większość ludzkiego ciała składa się tak naprawdę z wody! To aż 60% składu naszego ciała. Kiedy jesteśmy atakowani przez szkodliwe mikroorganizmy, zazwyczaj dostajemy gorączki. Nasze ciało próbuje je zabić, poprzez podniesienie temperatury.

Najszybciej tracimy wodę przez płuca i skórę. To z kolei może łatwo doprowadzić do odwodnienia, przez co wszystkie funkcje organizmu stają się wtedy mniej efektywne.

Jak myślicie, co się dzieje, gdy nie pijemy za mało wody?

Stwórzcie tabelę, w której będziecie śledzić, ile szklanek wody wypija każda osoba w Waszym domu. Przedstawcie ją w formie piktogramu.
(Przykład poniżej)

Osoba	Ilość szklanek na dzień
Ania	
Karol	
Robert	

- Kto wypija najmniejszą ilość wody?
- Kto pije najwięcej wody?
- Jaka jest średnia liczba szklanek wody wypijanych w Waszym domu dziennie?

średnia = $\frac{\text{Całkowita liczba szklanek}}{\text{Całkowita ilość osób}}$

Rekomendowana dzienna ilość wody: 4-9 lat - 5 szklanek; od 9 lat - 7 szklanek

- Czy osoby w Waszym domu piją zalecaną ilość wody dziennie?

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Zdrowie i samopoczucie

Czy znacie jakieś choroby, która rozprzestrzeniają się przez jedzenie?

- Przyjrzyjcie się plakatowi na temat "**ZATRUCIA POKARMOWEGO**", powszechnej choroby wywoływanej przez bakterie.
- Dowiedzcie się lub przypomnijcie sobie, kiedy Wy lub ktoś inny cierpieliście na tę chorobę.
- Jakie są 3 rzeczy, które możecie zrobić, aby poczuć się lepiej, gdy macie zatrucie pokarmowe? (np.: pić więcej wody)

Porozmawiajcie o tym

- Jak żywność wpływa na nasze zdrowie?
- Jak można rozpoznać, że żywność jest zepsuta lub nie nadaje się do jedzenia?

Piramida Zdrowego Żywienia i stylu życia pokazuje z czego składa się zdrowy posiłek.

Zróbcie własną piramidę zdrowej żywności i w każdej kategorii narysujcie Wasze ulubione produkty spożywcze.

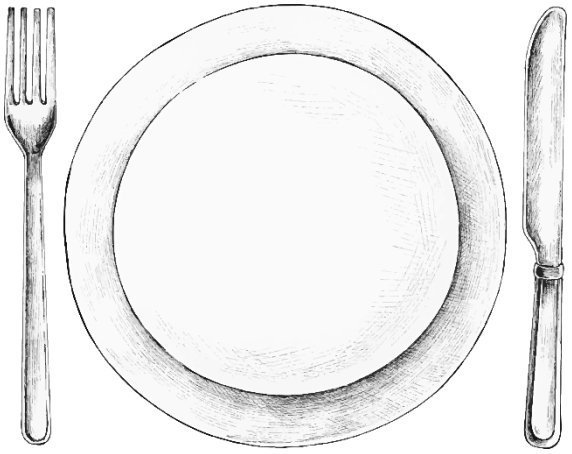
- Które produkty są najzdrowsze?
- Które z nich są najmniej zdrowe?
- Jaki % tych produktów powinniśmy jeść? Dlaczego tak uważacie?

Dzień 3. Zdrowo jem

Kuchenne rewolucje

Narysujcie zdrowy posiłek na obiad lub kolację.

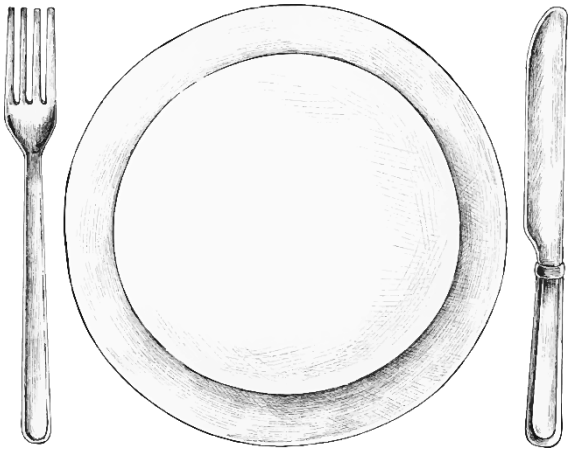
Porozmawiajcie w parze, dlaczego uważacie, że jest on zdrowy. Zidentyfikujcie grupy pokarmowe (ziarna, tłuszcze, nabiał itd.)



- Czy smakowałby im Wasz zdrowy posiłek?
- Porozmawiajcie o innych smacznych opcjach?

DANIE SZEFA

Napiszcie własny przepis na zdrowe, pyszne i pożywne danie szefa!



Teraz narysujcie niezdrowy posiłek. Wymieńcie się kartkami.

- Co powoduje, że posiłek jest niezdrowy?

- Porównajcie ilości grup pokarmowych ze zdrowym posiłkiem.
- Jak można uczynić posiłek zdrowszym, ale nadal smacznym? (np.: Grillujcie zamiast smażyć, aby zmniejszyć ilość tłuszczu).

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Zdrowie i samopoczucie

Jak choroby mogą się rozprzestrzeniać przez brudne otoczenie?

Zastanówcie się, jak możecie utrzymać czysty i zdrowy styl życia w różnych obszarach swojego życia

Higiena jamy ustnej	
Pielęgnacja ciała	
Pielęgnacja włosów	
Kichanie i kaszlanie	

Korzystając z poniższej tabeli, wymieńcie i prześledźcie 5 nawyków, które chcielibyście zbudować dla lepszej higieny.

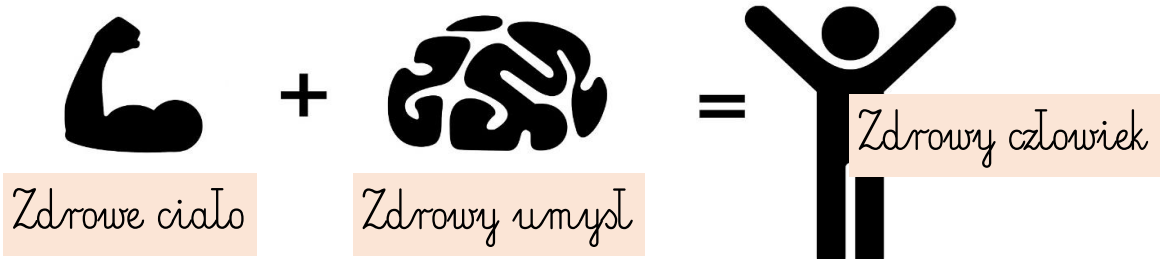
Dodajcie ✓ lub ✗ żeby śledzić postępy

Nawyk	Która część dnia	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
2 x dziennie mycie zębów	Rano i wieczorem	✓	✓	✗ *2 dni bez*	✓

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Zdrowie i samopoczucie

Przyjrzyjcie się poniższemu równaniu i przedyskutujcie poniższe pytania:



Porozmawiajcie o tym

- Czy "zdrowie" oznacza tylko zdrowie fizyczne? Dlaczego tak lub dlaczego nie?
- Co oznacza dla Was "zdrowy umysł"?
- Czy uważacie, że macie zdrowe ciało i zdrowy umysł? Wyjaśnijcie.

1. Omówcie kilka sposobów, dzięki którym możecie być sprawni **FIZYCZNIE**. Które z nich już stosujecie? Których jeszcze nie?
2. Odegrajcie następujące scenariusze, aby pokazać, co dzieje się z Waszym samopoczuciem **PSYCHICZNYM**, gdy jesteście:

- Zmęczeni i niewyspani.
- Nie macie przyjaciół lub życia towarzyskiego.
- Blokujecie emocje i nie wyrażacie ich w zdrowy sposób.
- Jecie zbyt dużo śmieciowego jedzenia i odczuwacie lenistwo/zmęczenie.

Co wiecie na temat rzeczy wpływających na samopoczucie psychiczne? Co można zrobić, aby utrzymać dobre zdrowie psychiczne?

Pielęgnowanie zainteresowań i hobby	Prowadzenie dziennika i pamiętników	Skupienie na wyrażaniu emocji

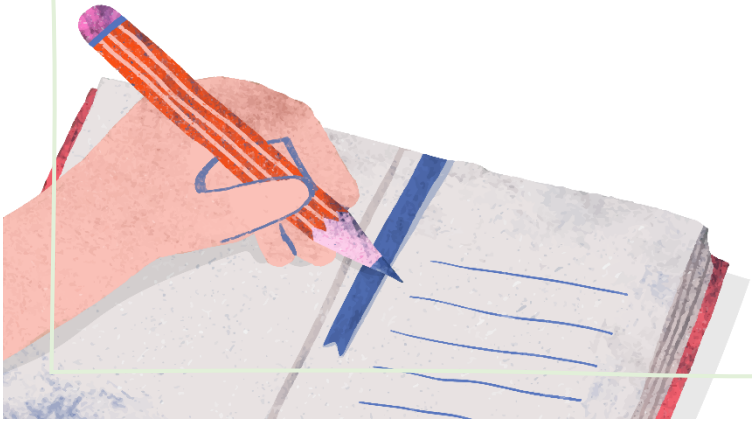
Dzień 4. Zadbaj o siebie

List w butelce

Pomyślcie o swoim zdrowiu i samopoczuciu

- Pomyślcie o swoim zdrowiu i samopoczuciu teraz i dlaczego jest ono ważne dla Waszej przyszłości.
- Napiszcie krótki list z przesłaniem do siebie w przyszłości.
- Wspomnijcie o ważności zachowania zdrowia (fizycznego i psychicznego).
- Jeśli chcecie, narysujcie też coś wspierającego.

Droga/Drogi _____,



Praca projektowa (PBL)

Projekt: Zdrowie i samopoczucie

Zostań lekarzem

Lekarze są szkoleni, aby utrzymać ludzi w zdrowiu i leczyć chorych. Oni ratują życie!

1. Wybierzcie między sobą, kto będzie lekarzem, a kto pacjentem.
2. Odegrajcie poniższe scenki:

- Pacjent cierpi na zwykłe przeziębienie.
- Pacjent uważa, że ma COVID 19.
- Pacjent ma ciężki przypadek zatrucia pokarmowego (biegunka).
- Pacjent ma zły nastrój i czuje się przygnębiony.

LUB stwórzcie własny scenariusz!

3. Praca lekarza składa się z wielu zadań:

- **Obserwacja objawów** choroby.
- Określenie możliwych **przyczyn choroby**.
- Podjęcie decyzji o **sposobie leczenia**.
- Przedstawienie planu **zapobiegania** chorób.

Upewnijcie się, że wszystkie kroki są realizowane podczas odgrywania roli. Pacjenci muszą jasno i klarownie wyjaśnić swoją sytuację.

4. Obserwatorzy mogą dzielić się informacjami zwrotnymi z lekarzem i pacjentem. (Czy prawidłowo wyjaśnili objawy? Czy leczenie było właściwe? Czy pacjent wyzdrowieje? Czy ich wypowiedzi były pełne szacunku? itp.)

5. Zweryfikujcie Wasze odpowiedzi, prowadząc badania lub pytając kogoś dorosłego.

Podsumowanie tygodnia

Jak bardzo podobał mi się ten tydzień?

Czego nowego się nauczyliśmy?

Z czego jestem najbardziej dumna / dumny?

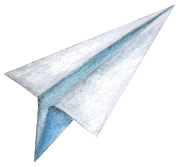
Co mogę zrobić lepiej w przyszłym tygodniu?

Tydzień 4: Omówienie

PROJEKT

Mapa Marzeń

Wyznaczcie cele, aby wprowadzić Waszą wizję w życie!



Cytat!

Wymyślcie inspirujący cytat, który zawsze podniesie Was na duchu.

5

Tropiciel Dobrych Nawyków

Sprawdźcie prawdopodobieństwo osiągnięcia zamierzonych celów!

4

Puzzle z celem!

Zamieńcie Wasze cele w puzzle do ułożenia.

3

Porównania i kontrasty

Porównajcie podobieństwa i kontrasty między Wami, a Waszymi bohaterami.

2

Mój dzień w przyszłości

Stwórzcie 24-godzinny zegar, ukazujący Wasz idealny dzień!

1

POTRZEBNE MATERIAŁY

- papier
- przybory do pisania/rysowania

Dzień 1.

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Mapa Marzeń

Jak wyznaczać w życiu cele i pracować w kierunku ich realizacji?

1. Pomyślcie o ludziach w Waszym życiu, których naprawdę podziwiacie.

Kim są Wasi bohaterowie?

Wskażcie co najmniej 4 bohaterów (2 kobiety, 2 mężczyzn), którzy wykonują różne czynności (domowe, zawodowe, itp.).

2. Narysujcie Waszych bohaterów i napiszcie ich imiona.

3. Dla każdego bohatera napiszcie 3-4 cechy charakteru, które w nim podziwiacie.

Dobrze wychowany, Odporny, Empatyczny, Ambitny, Pomysłowy, Cierpliwy, Odważny, Otwarty, Szczery, Skromny, Uczciwy, Sumienny

4. Podajcie przykład sytuacji, w której wykazali się oni daną cechą.

5. Pokażcie Wasz rysunek innym. Porozmawiajcie o tym:

- Dlaczego uważacie ich za bohaterów?
- Jaką cechę lub element ich życia chcielibyście posiadać?
- Dlaczego jest to dla Was ważne?
- Napiszcie 2 sposoby, dzięki którym możecie stać się bardziej podobni do Waszego bohatera.

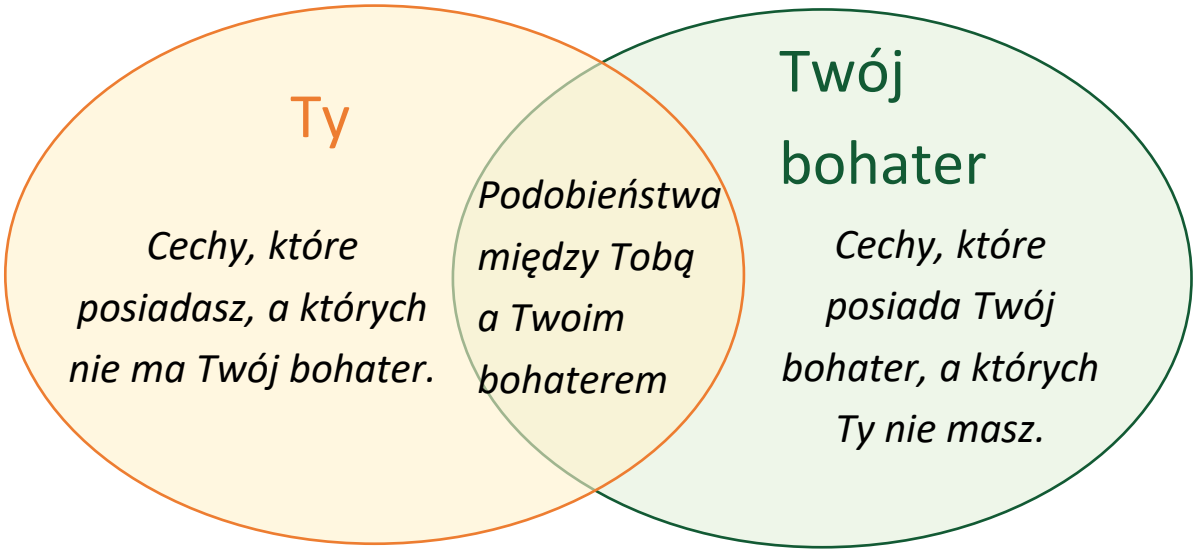
Dzień 1.

Diagram Venna

Porównania i kontrasty

Narysujcie w zeszycie dwa zbiory.

Użyjcie porównań (podobieństw) i kontrastów (różnic) między Wami a dowolnym bohaterem, jak pokazano poniżej:



Przećwiczcie używanie następujących słów łączących w zdaniach w ich prawidłowych miejscach, aby wyjaśnić Wasz diagram Venna.

Kolejność	Kontrast	Porównanie
najpierw	jednakże	zarówno
potem	kiedy	tak jak
później/dalej	jednak	podobnie do
ponadto	w przeciwieństwie do	tak samo jak
na końcu	ale/lecz	tak jak

Jak myślisz, jaką funkcję pełnią słowa łączące?

Zaprezentujcie Wasz diagram Venna (zbiory) osobie z pary. Użyjcie co najmniej pięciu słów łączących w Waszej prezentacji.

Dzień 2.

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Mapa Marzeń

Aby stać się bardziej podobnym do Waszych bohaterów lub osiągnąć którekolwiek z Waszych marzeń, ważne jest, aby mieć wizję i wyznaczyć dla niej cele

Zrobimy Mapę Marzeń, która przedstawia Wasze długoterminowe cele, pragnienia i plan działania, aby zbudować życie, którego pragniecie.

Przedyskutujcie w parze poniższe pytania i zapiszcie Wasze odpowiedzi na różnych stronach Waszej Mapy Marzeń. Możecie też dodać rysunki, zdjęcia itp.

Moja własna wizja

1. Wymieńcie 3 czynności, które lubicie robić i chcecie kontynuować przez całe życie. Dlaczego właśnie te aktywności wybraliście?
2. Opiszcie szczegółowo dwa miejsca, w których czujecie się bezpieczni, szczęśliwi i zrelaksowani. Jak możecie uzyskać dostęp do tych miejsc w Waszym życiu?
3. Jaka jest Wasza wymarzona praca lub kariera?
4. Jak wyobrażacie sobie Wasze życie domowe?
5. Jakie są 3 wartości życiowe, które Was reprezentują?
6. Gdybyście mogli podróżować gdziekolwiek, to gdzie byście pojechali?
7. Jakich przyjaciół chcielibyście mieć?
8. Co chcielibyście zrobić, czego jeszcze nie zrobiliście?
9. Jakie zmiany chcecie wprowadzić na świecie?
10. Jakie nowe umiejętności lub dobre nawyki chcecie rozwinąć?

Przyszłość w zasięgu ręki

Mój dzień w przyszłości

Zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie Wasz idealny dzień

Od momentu, gdy budzicie się rano do momentu, gdy wracacie do łóżka. Co zrobilibyście, aby prowadzić zdrowe i szczęśliwe życie?

1. Narysujcie na kartce duże koło, które będzie reprezentować Wasz idealny dzień.
2. Podzielcie go na 24 równe części i napiszcie na nim liczby 1-24, które będą oznaczać 24 godziny tego dnia.
3. Pokolorujcie każdą część, aby pokazać, ile godzin spędzicie na każdej czynności, zaczynając od długości i czasu snu w nocy.
4. Kontynuujcie wypełnianie koła innymi czynnościami w kolejności Waszego idealnego dnia!

Przykład:

- Możecie również dodać rysunki do Waszego koła!
- W razie potrzeby możecie użyć kolorów i symboli oraz podać klucz do nazwania poszczególnych czynności *(tzw. legenda)*.

- Przedstawcie w grupie Wasz idealny dzień i napiszcie czas każdej czynności. Jak wiele z tych czynności już wykonujecie?
- Które z nich chcielibyście rozwinąć w tym roku?
- Jak możecie sprawić, że zaczniecie to robić? Jakie kroki podejmiecie w tym kierunku?

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Mapa Marzeń

1. Na każdej stronie Waszej Mapy Marzeń zapiszcie **3 cele**, które chcielibyście zrealizować w tym roku, a które pomogą Wam zbliżyć się do Waszej wizji.

Pamiętajcie, Wasze cele powinny być: **SMART**

S — Skonkretyzowany

Jaki jest dokładny cel, który chcecie osiągnąć?

M — Mierzalny

Jak będziecie w stanie określić, że robicie postępy?

A — Ambitny

Czy to coś, co jest dla Was teraz ważne?

R — Realny

Czy to cel, który naprawdę jesteście w stanie osiągnąć?

T — Terminowy

Kiedy będziecie w stanie osiągnąć ten cel?

- Wymieńcie między sobą 3 cele, które chcecie osiągnąć.
- Oceńcie cel dla każdego parametru z przydzielonych punktów w poniższej tabeli. Obliczcie średnią ocenę SMART i porozmawiajcie o tym

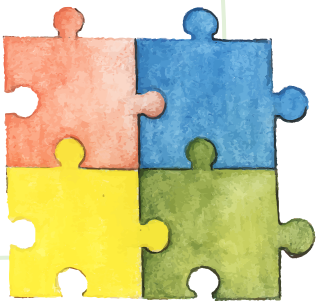
	2 punkty	3 punkty	5 punktów	2 punkty	3 punkty	
Cel	**S**	**M**	**A**	**R**	**T**	**Razem** *(łącznie z 15)*
Cel 1						

Dzień 3. Rysunkowy szał!

Puzzle z celem!

Narysujcie obrazek z celem, który chcecie osiągnąć w tym roku.

1. Gdy rysunek jest już gotowy, odwróćcie stronę i narysujcie puste kawałki puzzli.
2. Następnie wytnijcie puzzle.
3. Wymieńcie się puzzlami z osobą z pary i ułóżcie swoje rysunki!
4. Spróbujcie odgadnąć, jakie cele wyznaczyła sobie osoba z pary!



Postawcie przed sobą wyzwanie ułożenia puzzli, np.: stroną bez obrazka!

Porozmawiajcie o tym

- Jaki cel narysowaliście w Waszych układankach?
- Dlaczego ten właśnie cel jest dla Was najważniejszy?

Dzień 4.

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Mapa Marzeń

Dla każdego z 3 celów, które chcecie osiągnąć w tym roku, wymieńcie 2 proste dobre nawyki, które chcecie wypracować, aby te cele osiągnąć.

CEL: *Wypracuję lepszą kondycję ćwicząc przez 1 godzinę dziennie, przez 3 miesiące.*

NAWYKI:

- *Pobudka codziennie o 6:30 rano.*
- *Zagram w grę na świeżym powietrzu między 7 a 8 rano.*

CEL:

NAWYKI:

-
-

CEL:

NAWYKI:

-
-

CEL:

NAWYKI:

-
-

Podzielcie się tym, co napisaliście. Uzyskajcie od osoby z pary informacje zwrotne, co zrobić, żeby cele były bardziej realistyczne i możliwe do zrealizowania. Po zakończeniu, dodajcie listę celów i nawyków do Waszej Mapy Marzeń.

Dzień 4.

Śledztwo trwa...

Tropiciel Dobrych Nawyków

Zapiszcie nawyki, które chcecie zbudować w poniższym **Tropicielu Dobrych Nawyków**.

Dobre Nawyki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7

1. Wymieńcie się Waszymi Tropicielami z osobą z pary.
2. Dodajcie ✓, jeśli jest prawdopodobne, że osoba z pary zrealizuje dany nawyk danego dnia, lub ×, jeśli wydaje się to mało prawdopodobne. (Jest to oparte na tym, czy obserwują oni osobę z pary podążającą za wymaganymi nawykami, aby osiągnąć założone cele).
3. Na podstawie pierwszych informacji osoby z pary obliczcie prawdopodobieństwo, że w tym tygodniu osiągnie założone cele. Obliczcie również wartość procentową.

$$\text{Prawdopodobieństwo} = \frac{\text{Liczba dni z ✓}}{\text{Całkowita liczba dni}}$$

Jeśli wzór się utrzyma, to czy uważacie, że osiągnięcie celu w zakładanym czasie jest prawdopodobne czy nie?

Porozmawiajcie o tym

- Wyjaśnijcie sobie uzasadnienie pierwszych danych.
- Czy uważacie, że nasza motywacja do osiągania celów zmniejsza się z czasem?
- Co możemy zrobić, aby utrzymać motywację?

Dzień 5.

Praca projektowa (PBL)

Projekt: Mapa Marzeń

Czasami, kiedy pracujemy nad osiągnięciem celu, możemy natknąć się na wyzwania. Ważne jest, żeby **planować z wyprzedzeniem**, abyśmy byli na to przygotowani.

Dla każdego celu użyjcie **Techniki WOOP**, aby upewnić się, że jesteście na dobrej drodze pomimo wyzwań.

W - Wish - Życzenie

Jaki cel chcecie osiągnąć?

O - Outcome - Rezultat

Skąd będziecie wiedzieć, że jest osiągnięty?

O - Obstacle - Przeszkoda

Jakie są Wasze główne wyzwania?

P - Plan

Jak pokonać te wyzwania?

Zapiszcie ten plan na odpowiednich stronach Waszej **Mapy Marzeń** dla każdego celu.

Aby mieć pewność, że codziennie pracujecie nad swoimi celami, przydzielcie przyjaciołom następujące role:

Motywator	W dni, w których macie ochotę się poddać, zachęca do dążenia do celu.
Mobilizator	Śledzi Twoje postępy i rozlicza Cię, gdy nie wykonujesz oczekiwanych zadań.
Inwentor	Pomaga Ci wymyślić, jak być konsekwentnym w Waszych działaniach.

- Dodajcie stronę tytułową i udekorujcie Waszą Mapę Marzeń.
- Zaprezentujcie ją innym!

Dzień 5. Nie poddawaj się!

Hasła motywacyjne

Cytaty mogą zainspirować nas do dalszej walki i żebyśmy się nie poddawali, gdy czujemy się przygnębieni i zaczynamy wątpić. Przypominają, dlaczego w ogóle zaczęliśmy się starać.

W świecie, w którym możesz być kimkolwiek - Bądźcie życzliwi

Błędy są dowodem na to, że próbujesz!

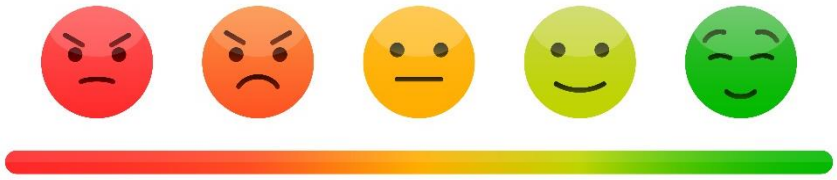
Nikt nie jest idealny, dlatego też dłówki posiadają gumki do mazania

Który cytat jest Waszym ulubionym? Kto to powiedział? Dlaczego jest Waszym ulubionym?

Wymyślcie własne zdanie motywujące do osiągania celów. Napiszcie i narysujcie je w przestrzeni poniżej. Możecie też dodać ten obrazek jako stronę w Waszej Mapie Marzeń!

Podsumowanie

Jak bardzo podobał mi się ten miesiąc?



Czego nowego się dowiedzieliśmy?

PRZYPISY

Materiały na licencji Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Strona 11: To ćwiczenie zostało przygotowane przez Dream A Dream, Indie.

Jeśli podobały Ci się te materiały, poszukaj więcej na:
https://resources.educationaboveall.org
https://edukacjamamoc.pl/

Dziękujemy za wspólną przygodę!

ZNAJDZIESZ NAS TUTAJ: FB: @INSTYTUTEP | INSTYTUTEP.PL

WARSZAWA 2022 | WYDANIE 1. | INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ