

Zyta Czechowska, Marta Florkiewicz – Borkowska,  
 Joanna Gadomska, Anna Konarzewska,  
 Dorota Kujawa – Weinke, Aldona Olesiak, Anna Skiendziel,  
 Ewa Walczak, Katarzyna Włodkowska,  
 Izabela Wypych, Robert Bielecki,

# „Poznaj z nami SuperMoce”



## Dzień Dziecka z SuperMocą

w ramach  
 ogólnopolskiego projektu  
 Tydzień Uczniowskiej  
 SuperMocy

Patronat sprawuje:



### Kilka słów od autorek projektu „Tydzień Uczniowskiej SuperMocy”

Tydzień Uczniowskiej SuperMocy to tydzień, podczas którego chcielibyśmy zaproponować, aby w każdej szkole, klasie zorganizowane zostały zajęcia, warsztaty, gry i zabawy, podczas których uczniowie mieliby szansę poznać siebie, a przede wszystkim, swoje mocne strony.

Dlaczego tak ważne jest, aby każdy znał swoje mocne strony? Bo warto wiedzieć, na czym można oprzeć swój życiowy fundament, na jakie cechy własnego charakteru można liczyć, na jakie umiejętności można postawić, podczas mierzenia się z nowymi zadaniami i różnymi sytuacjami, często trudnymi i stresującymi. Dzięki wiedzy o swoich mocnych stronach możemy precyzyjnie określić swoje możliwości i podołać wyzwaniu. Wiedza o mocnych stronach dodaje skrzydeł, podnosi na duchu – powoduje, że mocno wierzymy w siebie i dużo łatwiej pokonujemy własny strach i stres. Wykorzystywanie swoich mocnych stron, gdy się coś robi całym sercem, gdy się robi to, co się kocha, w co się wierzy, do czego jest się stworzonym, sprawia ogromną radość, daje satysfakcję oraz wielkie poczucie spełnienia (nawet, gdy coś się nie powiedzie, to i tak ma się poczucie, że warto było spróbować). Poza tym, jeżeli bardziej skupiamy się na swoich mocnych stronach, to częściej o nich myślimy i zauważamy je, mamy więc szansę na ich doskonalenie i rozwijanie, a każde szlifowanie swoich mocnych stron, może stać się podstawą do osiągnięcia życiowego sukcesu. Bazując na swoich mocnych stronach dużo łatwiej ułożyć swoją przyszłość, dokonując odpowiedniego wyboru kierunku kształcenia, a później wyboru własnej ścieżki kariery zawodowej.

Martin Seligman - amerykański psycholog, profesor Uniwersytetu w Pensylwanii, powiedział: „Kluczem do sukcesu i szczęścia jest wykorzystanie własnych silnych stron, a nie korygowanie wad.”

Zapraszamy serdecznie wszystkich nauczycieli przedszkoli, szkół podstawowych i ponadpodstawowych, ognisk młodzieżowych, domów kultury, aby jesienią zorganizowali w swojej szkole, klasie, grupie TUS, czyli Tydzień Uczniowskiej SuperMocy.

Cele Tygodnia Uczniowskiej SuperMocy to: lepsze poznanie siebie, uświadomienie uczniom ich mocnych stron, zaprezentowanie uczniowskich talentów, budowanie poczucia własnej wartości, wzmacnianie własnego pozytywnego wizerunku, integracja zespołu/grupy/klasy.

Bardzo się cieszymy, że do organizacji Tygodnia Uczniowskiej SuperMocy, dołączyła do nas grupa cudownych nauczycieli **Zyta Czechowska, Marta Florkiewicz – Borkowska, Anna Konarzewska, Dorota Kujawa – Weinke, Aldona Olesiak, Anna Skiendziel, Ewa Walczak, Izabela Wypich** oraz **Robert Bielecki**. Przygotowali oni swoje propozycje gier i zabaw, ćwiczeń i scenariuszy do niniejszej e-publikacji „Poznaj z nami SuperMoce”. Te inspiracje można wykorzystać w swojej klasie, podczas lekcji wychowawczej, ale i podczas innych lekcji (biologii, historii, języka polskiego). Mamy nadzieję, że podczas kreatywnych zabaw i gier uczniowie dowiedzą się, co jest ich mocną stroną, jakie mają cechy charakteru, jakie mają umiejętności, co lubią robić, co przychodzi im z łatwością, co sprawia im radość i daje satysfakcję. Być może dzięki zabawom, ujawnią się nowe talenty, dotąd skrywane. Przygotowane przez nas propozycje mogą Państwo dowolnie modyfikować i dostosowywać do swoich potrzeb oraz wieku i możliwości swoich uczniów.

Zachęcamy Was serdecznie, abyście już 1 czerwca zorganizowali razem z nami Dzień Dziecka z SuperMocą w ramach ogólnopolskiego projektu „Tydzień Uczniowskiej SuperMocy”.

**Joanna Gadomska i Katarzyna Włodkowska**

### A Ty jaką masz supermoc?

Każdy z Was niezależnie od tego ile ma lat, w jakim środowisku się wychował ma jakiś talent. Potencjał, który należy odszukać w sobie i koniecznie go rozwijać. Każdy z Was powinien przejąć odpowiedzialność za znalezienie talentów i optymalne ich wykorzystanie.

Nie od razu rodzimy się naukowcami, aktorami, stolarzami czy nauczycielami. Ciężką, systematyczną pracą i rozwijaniem swoich zainteresowań osiągniemy sukces, którego zdefiniowanie jest sprawą niezwykle subiektywną.

Każdego dnia budujemy zatem swoją osobowość, pewność siebie i rozwijamy kreatywność.

Jeśli masz duszę sportowca skorzystaj w większym stopniu z nauki pływania, graj w piłkę, w tenisa, czy chodź na balet. Uwielbiasz muzykę? Ćwicz zatem grę na instrumentach, ciesz się śpiewaniem. Jeśli nie lubisz matematyki i rozwiązywania łamigłówek, a pięknie rysujesz, to pozwól sobie realizować tę pasję. Możesz pleść bransoletki, sklejać modele, piec pyszne ciasta, czy układać bukiety kwiatów. Ważne, by to co robisz płynęło z serca i sprawiało Ci ogromną radość.

Każdy z Was ma swoją supermoc! Dzielcie się nią, inspirujcie i współpracujcie...

### **Nauczycielu, Rodzicu, Babciu, Dziadku!**

**Pamiętaj, że to Ty jesteś specjalistą od zalet dzieci, a nie ich wad! Wspieraj i nie oceniaj!**

Jestem pedagogiem specjalnym. Od ponad 23 lat pracuję w szkolnictwie. Wiem, jak ważne jest wsparcie i inspirowanie młodych ludzi.

W tym roku szkolnym rozpoczęłam akcję/kampanię szkolną pt. **“Tacy jak My...”**. Ma ona na celu uświadomienie uczniom, że sukces jest indywidualną sprawą i każdy z nas ma szansę na jego osiągnięcie, oczywiście na miarę swoich możliwości. Często znane, rozpoznawalne osoby, które osiągnęły sukces były takie jak My... Nie każdy miał łatwe dzieciństwo i na swój sukces musiał zapracować sam. Nie od razu rodzimy się wokalistami, aktorami, programistami, czy piłkarzami.

Akcję, która polega na zapraszaniu do szkoły takich osób, które osiągnęły w życiu sukces, na który ciężko pracowały, a były takimi samymi dziećmi jak każdy z nas, promuję na wielu płaszczyznach. W środowisku lokalnym, ale także w sieci, na forach społecznościowych, w grupach edukacyjnych oraz na blogu [www.specjalni.pl](http://www.specjalni.pl). Także na blogach grupy SuperbelfrzyRP. Marzę o tym, aby ten przekaz trafił do wielu dzieci i młodzieży, którzy nie wierzą we własne umiejętności i mimo ogromnego potencjału nie wykorzystują go. Zależy mi na tym, aby moi niepełnosprawni uczniowie uwierzyli w siebie, poznali ciekawe historie znanych osób, które tak naprawdę są z naszego sąsiedztwa.

Moimi gośćmi byli już Michał Leksiński-podróżnik, Szymon Ziółkowski-mistrz olimpijski w rzucie młotem, Jan Libicki-Senator RP i Mieczysław Hryniewicz-aktor. Przed nami jeszcze wiele inspirujących spotkań, które mam nadzieję spowodują, że młodzi, kreatywni i ciekawi świata ludzie uwierzą w siebie, uwierzą w swoje możliwości.

**Zyta Czechowska – Nauczyciel Roku 2019**

### POTRAFIE!

„Wiara w siebie niekoniecznie zapewnia sukces, ale brak wiary w siebie z całą pewnością prowadzi do porażki”.

Albert Bandura

Znajomość swoich mocnych stron oraz poczucie własnej skuteczności potrzebne są każdemu człowiekowi, żeby osiągnąć dany cel. Dla uczniów takim celem jest bez wątpienia skuteczne uczenie się. Gdy uczniowie sądzą, że nie są w stanie odnieść sukcesu w szkole, łatwo się poddają i sami zaczynają podkopywać szanse powodzenia, niezależnie od obiektywnych szans. Aby uniknąć takich sytuacji, uczniowi powinna towarzyszyć postawa typu – potrafię! Postawa odnosi się do przekonania, że mam wszystko, co jest potrzebne, żeby osiągnąć cel. Bowiem, gdy wierzymy, że sukces jest w zasięgu ręki, to chętniej podejmujemy wyzwania i jesteśmy wytrwalsi w drodze do ich realizacji.

Wzmacnianiu własnego pozytywnego wizerunku sprzyja nastawienie, w którym uczeń skupia się na nauce jako takiej, zamiast na wykonywaniu samego zadania oraz kiedy „porażkę szkolną” traktuje jako okazję do nauki, a nie jako ujawnienie braku zdolności. W tym drugim przypadku uczniowie łatwiej poddają się w obliczu trudności. W takim razie w jaki sposób wzmacniać postawę POTRAFIE! wśród uczniów, aby doświadczali wzmacniającego uczucia sukcesu? Wielką rolę mogą i powinni odegrać w tym nauczyciele.

Na poprawę poczucia własnej skuteczności będzie miała wpływ zmiana atrybucji przyczynowych na temat możliwości kontrolowania własnego sukcesu. Samo powtarzanie uczniom, że mogą odnieść sukces, jest mało skuteczne. Lepszym sposobem jest odwołanie się do mechanizmu przyczynowo-skutkowego, ukazującego jak za pomocą działań mogą kontrolować swoją skuteczność. Można to przeprowadzić odwołując się na przykład do neuroplastyczności mózgu, czyli podstawowego mechanizmu umożliwiającego uczenie się.

Zrozumienie zależności wzmacniania-osłabiania, tworzenia-zanikania połączeń synaptycznych w odniesieniu do procesu aktywnego uczenia się w szkole i poza nią, skuteczniej wzmacnia u uczniów rozumienie wpływu ich postawy na osiągnięte wyniki uczenia się, niż zewnętrzna motywacja od nauczycieli. Wspomniane mechanizmy stanowią neurobiologiczną podstawę skutecznego i trwałego uczenia się. Aktywnie organizowane uczenie się, uwzględniające mocne strony uczniów pozwala budować u nich poczucie własnej skuteczności oparte na doświadczeniu osobistego sukcesu.

**Robert Bielecki**

### Marta Florkiewicz-Borkowska, dla wtajemniczonych pani FloBo

Warto myśleć o sobie i zastanawiać się kim chcę być, do jakiego wzoru dążę, warto oddawać się pogłębionej refleksji, bo dzięki temu otwieramy się na siebie i puszczają nam wewnętrzne blokady. Dlatego propozycje przygotowanych przeze mnie aktywności mają na celu przełamanie blokad i barier w mówieniu o sobie w kontekście mocnych stron i pozytywnych cech. Działają na zasadzie projekcji i wykorzystują metaforę, jako najlepsze narzędzie pracy nad sobą i ze sobą. Poza tym są to aktywności wzmacniające grupę, integrujące członków, wzmacniające poczucie wartości i pozytywne spojrzenie na samych siebie.

Ważne, aby każdemu ćwiczeniu towarzyszyła pogłębiona refleksja prowadzona przez nauczyciela. Czy to ćwiczenie było trudne? Co było najłatwiejsze? Jak się czuliście? Co odkryliście? Czego nowego dowiedzieliście się o sobie? Jak się czujecie teraz? Z jaką refleksją wychodzicie?



#### TARGOWISKO talentów, cech i umiejętności

Wyobraźcie sobie TARGOWISKO. Jak wicie na takim targowisku z reguły coś się kupuje i coś się sprzedaje.

Wyobraźcie sobie, że zapraszacie uczniów na takie Targowisko.

- Każdy uczeń dostaje od Was taki regał sklepowy, na której ma zapisać swoje mocne strony, cechy, talenty, umiejętności - to wszystko, w czym jest dobry, co potrafi, co go wyróżnia od innych - można to potraktować dosłownie ale też przenośnie oraz z przymrużeniem oka. Ważne, aby na każdej półce naszego regału sklepowego coś się znalazło! Dajcie uczniom trochę czasu, aby mogli się zastanowić a następnie uzupełnić regał.
- Na drugiej stronie kartki z regałem sklepowym wyobrażamy sobie, że mamy koszyk sklepowy. Fajnie będzie, jeśli rzeczywiście na tej drugiej stronie wydrukujemy lub narysujemy taki koszyk sklepowy. I ten koszyk też trzeba zapełnić!

I tu zaczyna się istne targowisko.

Uczniowie idą na zakupy. Dowiadują się, co dana osoba ma do zaoferowania, co znajduje się na ich półkach sklepowych, dopytują się nawzajem i podejmują decyzję, co chcą wziąć od tej osoby i załadować do swojego koszyka.

\*\*\*\*\*Czyli na przykład:

- o widzę, że dobrze jeździsz na nartach, chętnie też bym tak chciała biore to od ciebie. Na stronie z koszykiem zapisuję sobie narty i imię osoby od której to biorę.
- o widzę, że umiesz robić szybkie filmiki i relacje - super, to właśnie to biorę od ciebie.

I w taki właśnie sposób trwa aktywność. Aż każdy zapełni swój koszyk. Możemy, ale nie musimy brać od wszystkich. To uczniowie o tym decydują.

Inny wariant tej samej aktywności polega na tym, że zanim przejdziemy do “targowania się” uczniowie i uczennice prezentują swój regał sklepowy na forum klasy, jak najlepiej potrafią, jednocześnie zachęcając do skorzystania z zasobów swoich półek. Następnie kładziemy nasze półki w widocznych miejscach na ławkach na przykład. Bierzymy inne kartki z koszykami i przechodząc dokładamy do koszyka odpowiadające nam zasoby oraz wpisując obok imię danej osoby. Na koniec znowu każdy prezentuje swój koszyk informując pozostałe osoby w klasie, co wziął od kogo i dlaczego.



Dzięki tej aktywności uczniowie dowartościowują się nawzajem. Widzą, ile każdy ma do zaoferowania. Dostrzegają, że tworzą grupę i razem mają całkiem niezły pakiet różnych talentów, umiejętności, cech. No i pracujemy na mocnych stronach, na pozytywach, na wzmocnieniach, a to jest bardzo ważne!

### Randka SuperMocy



Każdy uczeń dostaje kartkę a4. Rysuje na niej zegar i wyznacza trzy różne godziny, np. 12, 13, 14 lub inne, jakie chce. Następnie każdy uczestnik, na małej karteczce spisuje swoje randki, oznacza to w praktyce, że po prostu szuka w grupie osób, z którymi umawia się na każdą z wymienionych godzin. Następnie wpisuje umówione osoby w zaznaczonych na zegarze godzinach. Uczestnicy dostają 5 minutowe rundy (na każdą godzinę przypada 5 minut) i po kolei na randkach mają odpowiedzieć sobie nawzajem na 3 zagadnienia:

- Jaka jest Twoja pozytywna cecha
- Jaką supermoc chciałbyś/łabyś posiadać?
- Jakim zwierzęciem chciałbyś/ chciałybyś być i dlaczego? Jakie cechy tego zwierzęcia zabierzesz dla siebie.

Ważne w tym ćwiczeniu jest, aby nauczyciel dopilnował, by osoby się nie powtarzały. Czyli jeśli jedna osoba już się z kimś umówiła w tym czasie, to nie ma możliwości umówienia się o tej samej godzinie. Warto to sprawdzić, zanim przejdzie się do głównej aktywności randkowej.

### Ja – SuperBohater



Wyobraź sobie siebie jako Superbohatera – kim chciałbyś być? Jakie moce chciałbyś posiadać? Jakie gadzety mocy byś posiadał? Co byś mówił? Co słyszał wokoło? Jakie słowa dodają Ci siły i wewnętrznej mocy oraz pozytywnej energii?

Stwórz siebie w roli SuperBohatera! Nadaj sobie imię/ ksywkę, zaprojektuj logo siebie jako bohatera, i stwórz!

Pamiętaj, aby uwzględnić w swojej pracy odpowiedzi na powyższe pytania.

W tym ćwiczeniu warto dać uczniom do dyspozycji sporo dodatkowych materiałów kreatywnych: karteczki kolorowe, gazety, sznurki, tasiemki, kleje, nożyczki, taśmy, naklejki, folie aluminiową, rolki od papieru, rurki. Uczniowie mają ściśle określony czas - maksymalnie 20 minut. Następnie następuje prezentacja na forum klasy. W zależności, z jakim zespołem klasowym pracujemy możemy poprosić wszystkich o prezentację np. 3 minutową, lub tylko chętne osoby.

grafiki: [www.freepik.com](http://www.freepik.com) oraz <https://freeicons.io/> oraz [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

### Joanna Gadomska

Tydzień Uczniowskiej SuperMocy to tydzień poznawania siebie, odkrywania swoich mocnych stron oraz rozbudzania wiary we własne możliwości.

Chciałabym zaproponować Wam kilka zabaw i ćwiczeń, które od lat realizuję z moimi uczniami, podczas lekcji wychowawczych, zajęć rozwijających kreatywność oraz warsztatów z doradztwa zawodowego. Być może już je znacie, być może jeszcze nie, być może będą dla Was inspiracją do wykorzystania na swoich zajęciach, a być może przekształcicie je po swojemu według własnych potrzeb oraz potrzeb waszych uczniów. Wszystkie ćwiczenia poznałam podczas moich różnych szkoleń i studiów podyplomowych, przećwiczyłam je na sobie, a dziś dzielę się nimi z Wami.

#### Ćwiczenie 1 „Poznaję siebie budując szkołę moich marzeń, np. Eko-Szkołę”



Cel ćwiczenia: poznawanie siebie; rozwijanie kreatywności oraz umiejętności sprawnego komunikowania się z innymi, współpraca w zespole zadaniowym;

Czas zabawy: 45 min lub 2x45 min;

Pomoce dydaktyczne: kartony i pudełka różnej wielkości, kartki brystolu, białe lub kolorowe kartki do drukarki, szary papier, papierowe kubeczki i talerzyki, korkowe podkładki, szklane buteleczki, słoiki, klej, klocki, sznurek, spinacze, taśma klejąca, klamerki, farby, markery, pisaki, kredki, itp.

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Nauczyciel zapoznaje uczniów z czterema zadaniami do wykonania – pierwsze polega na: zaprojektowaniu Eko-szkoły, drugie to wykonanie Eko-szkoły, trzecie - wymyślenie reklamy dla Eko-szkoły, czwarte opowiedzenie o zaletach Eko-szkoły;
- 2) Uczniowie samodzielnie dzielą się na grupy, w zależności od tego, co chcieliby robić; grupa pierwsza będzie projektować, grupa druga – budować, grupa trzecia – wymyślać reklamę, grupa czwarta – opowiadać. Osoby niepewne, do której grupy chciałyby należeć, mogą być wolnymi elektronami, które będą krążyć pomiędzy grupami, aż do momentu, gdy przekonają się do której grupy chciałyby dołączyć.
- 3) Każda grupa wybiera sobie zestaw pomocy dydaktycznych, potrzebnych do wykonania zadania.
- 4) Uczniowie w każdej grupie przystępują do pracy, współpracując ze sobą.
- 5) Po wykonaniu zadania, każda grupa prezentuje wyniki swojej pracy.
- 6) Na zakończenie ćwiczenia, warto przeanalizować z uczniami, co im się udało, co było dla nich łatwe, jakie trudności napotkali, czy odczuwali przyjemność robiąc to zadanie. Warto zwrócić uwagę uczniów, że wszyscy pracowali nad Eko-szkołą, ale każdy w inny sposób, bo każdy lubi robić coś innego. Na koniec warto porozmawiać z uczniami, czy dokonali dobrego wyboru grupy zadaniowej, czy zmieniliby grupę, gdyby mogli powtórzyć ćwiczenie.

## „Poznaj z nami SuperMoce”

---

### Ćwiczenie 2 „Słońce moich mocnych stron”



Cel ćwiczenia: poznanie siebie; budowanie pewności siebie i poczucia własnej wartości, budowanie relacji z innymi, współpraca z innymi;

Czas zabawy: 45 min;

Pomoce dydaktyczne: kartki bloku technicznego (jedna dla jednego ucznia), samoprzylepne karteczki, kolorowe markery, pisaki, kredki;

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Na środku kartki uczniowie rysują uśmiechnięte słońce, od którego odchodzi kilka promieni;
- 2) Uczniowie podpisują własne słońca swoim imieniem;
- 3) Pod jednym promieniem uczniowie piszą „moje mocne strony wg mnie” , pod drugim „moje mocne strony wg koleżanek i kolegów z klasy”, pod następnym „moje mocne strony wg nauczycieli”, kolejny „moje mocne strony wg rodzeństwa” (jeżeli mają), „moje mocne strony wg moich rodziców”, „moje mocne strony wg moich przyjaciół”, „moje mocne strony wg dziadków”, „moje mocne strony wg...”;
- 4) Przygotowaną kartkę uczniowie uzupełniają samodzielnie, na podstawie informacji, jakie uzyskali podczas rozmowy z osobami, które zostały wymienione na promieniach słońca lub uczniowie z klasy zapisują na karteczkach mocne strony innych osób i przekazują sobie karteczki wzajemnie.
- 5) Uczniowie zabierają kartki do domu, aby porozmawiać z rodzicami, dziadkami i uzupełnić dalej swoje kartki.

### Ćwiczenie 3 „Ja teraz – ja w przyszłości”

Cel ćwiczenia: poznanie siebie, budowanie pewności siebie, określenie swojej drogi życiowej;

Czas zabawy: 45 min lub 2x45min;

Pomoce dydaktyczne: kartki brystolu lub bloku (jedna dla jednego ucznia), zdjęcie każdego ucznia, stare kolorowe gazety, kolorowe markery, pisaki, kredki;

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Uczniowie na środku kartki przyklejają swoje zdjęcie.
- 2) Ze starych gazet, uczniowie wycinają rysunki, zdjęcia, teksty, cytaty, które chcieliby aby określały ich osobę w przyszłości.
- 3) Uczniowie przyklejają to, co wycięli z gazet wokół swojego zdjęcia i łączą strzałkami ze swoim zdjęciem.
- 4) Nad narysowanymi strzałkami uczniowie zapisują swoją propozycję, co mogliby zrobić, aby w przyszłości mogli osiągnąć to, co właśnie znaleźli i przykleili na kartkę.
- 5) Uczniowie mogą się podzielić swoją pracą z innymi, pokazując ją innym na forum klasy, ale niekoniecznie muszą. Najważniejsze jest, aby uczeń sprecyzował działania, które chce podjąć, aby osiągnąć sukces.
- 6) W czasie, gdy uczniowie tworzą swoje plakaty, ważne jest, aby nauczyciel podchodził do uczniów, wykazywał swoje zainteresowanie, wspierał, a czasami i pomógł.



## „Poznaj z nami SuperMoce”

---

### Ćwiczenie 4 „Płatki śniegu”

Cel ćwiczenia: poznawanie siebie; pokazanie, że każdy jest inny, ale każdy kreatywny

Czas zabawy: 15-20 min;

Pomoce dydaktyczne: białe lub kolorowe kartki do drukarki;

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi kartkę; uczeń wybiera, czy ma to być kartka biała czy kolorowa.
- 2) Nauczyciel prosi, aby uczniowie wzięli swoją kartkę do ręki, a następnie zamknęli oczy. Nauczyciel prosi uczniów, aby oczy zostały zamknięte na czas całego ćwiczenia.
- 3) Nauczyciel podaje instrukcje dla uczniów, co mają zrobić z kartką, którą trzymają, mając cały czas zamknięte oczy.
  - ✓ Złóżcie kartkę na pół i oderwijcie jeden róg.
  - ✓ Złóżcie ponownie kartkę na pół i oderwijcie kolejny róg kartki.
  - ✓ Złóżcie znów kartkę na pół i po raz trzeci oderwijcie jeden z rogów.
- 4) Nauczyciel prosi uczniów o rozłożenie swojej kartki.
- 5) Uczniowie porównują swoją kartkę z kartkami innych osób.
- 6) Nauczyciel zwraca uwagę, że każda wydzieranka jest inna, tak jak płatki śniegu (podobno nie ma dwóch identycznych). Każdy zaczynał od takiej samej kartki, ale każdy z uczniów jest inny, inaczej myśli, więc ostateczne rezultaty są inne. Należy powiedzieć uczniom, że w tym zadaniu nie było jednego rozwiązania, więc każda praca jest poprawna, inna, ciekawa i jedyna w swoim rodzaju. Tak samo jest w szkole, uczniowie chodzą do tej samej szkoły, ale każdy jest inny, więc każdy może odnieść sukces w zupełnie innej profesji.



### Ćwiczenie 5 „Moja droga do gwiazd”

Cel ćwiczenia: poznanie siebie; budowanie pewności siebie i poczucia własnej wartości;

Czas zabawy: 45 min;

Pomoce dydaktyczne: kartki bloku technicznego (jedna dla jednego ucznia), białe i kolorowe kartki do drukarki – niebieskie, szare, granatowe, brązowe, kolorowe markery, pisaki, kredki;

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Uczniowie wycinają z kolorowego papieru białe/niebieskie gwiazdy (15-20 sztuk) i szare/brązowe/granatowe chmury (5-10 sztuk). Gwiazdy symbolizują sukces, osiągnięcia, pozytywne wydarzenia; chmury są symbolem wyzwań i zagrożeń, które mogą się pojawić w osiągnięciu sukcesu.
- 2) Nauczyciel prosi uczniów o narysowanie siebie na dole kartki oraz siebie w przyszłości na górze kartki.
- 3) Na wyciętych gwiazdach uczniowie zapisują swoje umiejętności, jakie zdobyli do tej pory, swoje mocne strony, swoje sukcesy, jakie osiągnęli do tej pory (każde, nawet te najmniejsze). Na wyciętych chmurkach, uczniowie zapisują swoje obawy, przeszkody, wyzwania, które muszą pokonać.
- 4) Zapisane gwiazdy i chmury uczniowie przyklejają na kartce.
- 5) Uczniowie z pomocą nauczyciela analizują swoje przygotowane prace.
- 6) Ważne jest, aby szczególną uwagę zwrócić na mocne strony uczniów. W przypadku, gdyby u któregoś z uczniów pojawiła się przyklejona duża ilość chmur, należy indywidualnie popracować z uczniem/uczennicą, aby pozytywnie wzmocnić dziecko, by uwierzyło w siebie i swoje możliwości.

### Ćwiczenie 6 „Nasze żywioły”



Cel ćwiczenia: lepsze poznanie siebie, integracja zespołu/grupy/klasy

Czas zabawy: 45 min;

Pomoce dydaktyczne: cztery kartki brystolu lub kartki do flipcharta, kolorowe kartki do drukarki, samoprzylepne karteczki, kolorowe markery, pisaki, kredki, farby;

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Na początku zajęć nauczyciel prezentuje uczniom cztery żywioły: wodę, ziemię, ogień i powietrze; przedstawia ich znaczenie symboliczne; Nauczyciel może przygotować prezentację multimedialną, pokazać same zdjęcia lub obrazy lub puścić krótkie filmiki dostępne w Internecie.
- 2) Nauczyciel prosi uczniów, aby podzielili się na cztery grupy, takie jak żywioły. Każdy uczeń wybiera jeden żywioł, taki jaki najbardziej do niego pasuje. Przy dużej liczbie osób do jednego żywiołu, można podzielić grupę na dwie mniejsze podgrupy. Osoby niepewne, do którego żywiołu pasują, mogą być wolnymi elektronami, które będą krążyć pomiędzy grupami, aż do momentu, gdy przekonają się do której grupy chciałyby należeć.
- 3) Każda grupa uczniowska otrzymuje jeden brystol/ kartkę do flipcharta oraz kolorowe markery, pisaki i farby. Na otrzymanych kartkach, uczniowie będą mieli za zadanie stworzyć plakat o danym żywiole.
- 4) Każda grupa otrzymuje również pytania, które mają być pomocne przy tworzeniu plakatu:
  - 1) Co lubię w tym żywiole? Dlaczego go wybrałam/wybrałem? Co mi imponuje w tym żywiole?
  - 2) Czego nie lubię w tym żywiole? Dlaczego się go obawiam?Uczniowie wszystkie swoje spostrzeżenia i wnioski mogą zapisać na swoim plakacie lub na kartkach dodatkowych, które przywieszają później pod plakatem lub obok.
- 5) Prace wszystkich grup zostają zawieszane na tablicy, ścianie. Po kolei każda grupa prezentuje swój plakat oraz omawia cechy danego żywiołu. Na plakacie uczniowie przyczepiają samoprzylepną karteczkę ze swoim imieniem.
- 6) Po dokonaniu prezentacji każdej grupy, uczniowie mają teraz szansę na przewieszenie swojej karteczki z imieniem na inny żywioł, jeżeli okazuje się, że jednak ich temperament i cechy charakteru bardziej pasują do innego żywiołu.
- 7) Podsumowanie zabawy przez nauczyciela oraz uczniów.

**Anna Konarzewska**

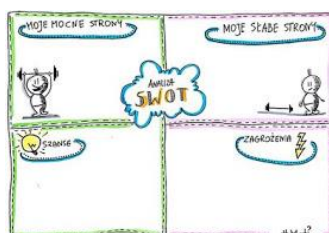
Temat 1: LUBIĘ SIEBIE, LUBIĘ CIEBIE... CZYLI O AKCEPTACJI I POCZUCIU WŁASNEJ WARTOŚCI



Zauważyłam, że dużą popularnością cieszą się moje pomysły na lekcje wychowawcze, dlatego chciałabym zaprezentować Wam scenariusz w oparciu o niesamowity i przepiękny film, który porusza wiele serc. Możemy go wykorzystać również na języku polskim, ale o tym później. Mowa o „Cyrku motyli” w reżyserii Joshua'y Weigela. Film ten powoduje zadumę, łzy, ale przede wszystkim pomaga uwierzyć w siebie i we własne możliwości. Paczka chusteczek może nie wystarczyć!

TEMAT: *Lubię siebie, lubię ciebie... czyli o akceptacji i poczuciu własnej wartości.*

1. Najpierw nauczyciel wprowadza w tematykę spotkania, pytając uczniów co to jest tolerancja, akceptacja? Co mamy na myśli kiedy mówimy o poczuciu własnej wartości? Co czyni nas wartościowymi ludźmi? Kto i co wpływa na poczucie naszej wartości?
2. Następnie każdy z uczniów mówi o sobie coś miłego, wartościowego, z czego jest dumny, w czym jest dobry, co umie najlepiej robić. Ćwiczenie to można zrobić również na kolorowych kartkach. Mogą zapisać informacje, aby potem łatwiej mogli je odtworzyć.
3. Potem przechodzimy do rzeczy, których się wstydzimy, do których nie lubimy się przyznawać, czego się boimy, do naszych wad. Każdy z nas ma jakieś słabe strony. Uczniowie wymieniają je dobrowolnie. Nie zmuszamy ich, jeśli nie chcą o sobie mówić w tej kwestii.
4. Nauczyciel zaczyna mówić o samoakceptacji i samoodtrąceniu. Uczniowie wyjaśniają na czym te zjawiska polegają. Jak zachowują się ludzie, którzy są akceptowani, a jak ci, którzy nie potrafią żyć w zgodzie z sobą?
5. Kolejnym etapem jest praca w parach. Uczniowie w parach mówią sobie same miłe rzeczy, wymieniają się swoimi spostrzeżeniami i emocjami po tym ćwiczeniu.
6. Następnie nauczyciel włącza film "Cyrk motyli".
7. Po projekcji rozmawiamy o filmie: Co powiemy o głównym bohaterze? Jak zachowuje się na początku filmu, a jak później? Co spowodowało zmianę myślenia o nim samym? Które momenty w jego życiu wpłynęły na późniejszą postawę? Czego uczy nas ten film? Jakie postawy piętnuje, a jakie promuje reżyser? Czy Will był szczęśliwy, gdy pracował w pierwszym cyrku? Co powodowało jego przygnębienie? Co zaskoczyło was w filmie? Co wzruszyło a co zbulwersowało? WNIOSKI uczniów.
8. Praca w grupach lub w parach: jak ty/wy zmieniacie swoje wady/ słabe strony w atuty? Tu możemy dać uczniom karty pracy. Autorem poniższego rysunku jest Mateusz Łysek. (#rysuję dla moich uczniów). Po wypełnieniu kart omawiamy na forum wnioski. Mogą to być wszyscy uczniowie lub tylko chętni, ważne, że każdy podejmie się takiej analizy indywidualnie (dla siebie)!



## „Poznaj z nami SuperMoce”

9. Następnie dzielimy klasę na grupy. Każda grupa przygotowuje krótką dramę na podstawie obejrzanego filmu. Mogą to być sytuacje z życia wzięte.
10. Uczniowie na kolorowych kartkach zapisują swoje imię w pionie, do każdej litery dopisują swoją mocną cechę charakteru, usposobienia, talent, itp.
11. Nauczyciel rozdaje każdemu papierową dłoń/ kolorową kartkę, na której uczniowie muszą każdemu koledze, koleżance napisać pozytywną rzecz, np. lubię twój śmiech, masz piękne włosy, itp. Kartki przyklejamy uczniom na plecy, aby zapisane teksty były szczerze, anonimowe. Uczniowie chodzą po klasie i zapisują w ten sposób swoje kartki.
12. Siedząc w kręgu odczytują informacje o sobie zapisane na papierowych dłoniach/ kolorowych kartkach. Z dłoni robimy klasową gazetkę, żeby uczniowie codziennie widzieli w klasie swoje wartości! Możemy także pozwolić im zabrać kartki do domu, aby codziennie budząc się, spojrzeli na kartkę ze swoimi wartościami.
13. Ostatnim zadaniem dla uczniów jest wykonanie swojej wizytówki, reklamy samego siebie, napisu czy rysunku, który umieściłby na koszulce.
14. Zobaczcie jak z tymi kartkami przypiętymi do pleców było u mnie w klasie na poniższych zdjęciach. Uczniowie nieźle się przy tym bawili i przede wszystkim oderwali się od krzeseł. Nawet ja nadstawiłam swoje plecy i niezłą laurkę otrzymałam;-)



### Temat 2: JAK ODNALEŹĆ SWOJE 'JA', SWOJE 'DLACZEGO'? FILOZOFICZNIE O EMPATII ...



Życie człowieka nie jest łatwe. Los stale rzuca nam kłody pod nogi. Czasami gubimy się w gąszczu wielu spraw, tracimy swoje 'ja', poszukujemy złotego środka. Empatia skierowana do wnętrza jest trudna, ale ten, kto ją odnajdzie, będzie szczęśliwy i na pewno spokojniejszy. Warto być wiernym swoim wartościom.

W scenariuszu zawarłam filozofię edukacji Jaspersa Juula oraz Jarosława Marka Spychały połączoną z elementami coachingu i LEGO LOGOS.

## „Poznaj z nami SuperMoce”

Do realizacji zadań będziemy potrzebowali 3. jednostek lekcyjnych. Oczywiście konspekt jest na tyle uniwersalny, że możemy skorzystać z jego zasobów podczas lekcji języka polskiego, wiedzy o kulturze, filozofii, historii.

Możecie też skorzystać tylko z jednej jego części, a możecie również wybrać dwie lub całość. Tak skonstruowałam scenariusz, aby każdy wybrał coś dla siebie i swojej klasy.

CZEŚĆ PIERWSZA ZAJĘĆ – Nazwałam ją Katharsis...

1. Z czym kojarzy się Wam serce – wypisujemy na tablicy wszelkie asocjacje, np. organ, mięsień, miłość, zawał, życie, uczucia, emocje, ból, itp.
2. Następnie chętni uczniowie losują na forum klasy, przygotowane wcześniej na paseczkach, związki frazeologiczne z członem ‘serce’, np. serce kogoś boli, być człowiekiem wielkiego serca, komuś jest ciężko na sercu, serce się kraje, coś komuś leży na sercu, mieć serce na dłoni, otwierać przed kimś serce, włożyć w coś serce, itp.
3. Interpretujemy wspólnie te związki.
4. Rozkładamy talię kart PERSONITA firmy Klanza. Uczniowie przyglądają się obrazkom i wybierają ten portret, który jest ich sercem, który przypomina ich serce. Muszą utożsamiać się z portretem, który wybrali.



5. Rozdajemy uczniom białe kartki. Rysują na środku wielkie serce, a w nim przedstawiają postać, z którą się utożsamiają – Kim jest? Ile ma lat? Co lubi? Czym się zajmuje? Jaką jest osobą? Jakimi cechami charakteru się odznacza? Czym się interesuje? Co chce robić w przyszłości?
6. Następnie każdy przypatruje się poszczególnym częściom twarzy, opisuje oczy, usta, nos, czoło, brodę, włosy, uszy, brwi... Odpowiadają na pytania: Co mówią usta? Na co patrzą oczy? Jak oddycha się przez nos? Jakie emocje można wyczytać z twarzy? Co słyszymy?
7. Na drugiej kartce (niebieskiej) wypisujemy wszystkie rzeczy, które zamykają nasze serce?
8. Na kolejnej kartce (czerwonej) młodzież wypisuje wszystkie czynniki, sytuacje, które otwierają nasze serce.
9. Następnie na żółtej kartce nadają tytuł swemu sercu jedną wartością, np. PRAWDA. SPOKÓJ. RODZINA.
10. Każdy sam patrzy na swoje notatki, rysunki, spostrzeżenia i słucha pytań swego serca, próbuje na nie odpowiedzieć: Co zrobię dzisiaj dla swojego serca? Jak możesz uspokoić swoje serce? Czego potrzebuje teraz twoje serce? Co boli twoje serce najbardziej w obecnej sytuacji? Co może uszczęśliwić twoje serce?
11. Po odpowiedzi na wszystkie pytania, każdy próbuje odpowiedzieć sobie na pytanie: Jaki jest mój cel? Czy to, co chcę robić jest moim celem, czy celem grupy?

Wszystkie te zadania uczniowie wykonują indywidualnie, w ciszy, nie dzielą się z nikim emocjami, chyba że mają taką potrzebę jako grupa, to ewentualnie mogą o sobie porozmawiać w parach.

# „Poznaj z nami SuperMoce”

## CZEŚĆ DRUGA LEKCJI - Filozoficzna

1. Wyświetlamy fotografię z książki Jarosława Marka Spychały „Jaskinia. Droga rebeliantów.” oraz czytamy przypowieść Diogenesa o Talesie i gwiazdach



"Opowiadają także, że kiedy prowadzony przez starszą służącą wyszedł z domu, aby obserwować gwiazdy, wpadł do dołu i uskarżał się na to, starszuszka odparła: - Ty Talesie, nie mogąc dostrzec tego, co jest pod nogami, chciałbyś poznać to, co jest na niebie." (Diogenes Laertios *Żywoty i poglądy sławnych filozofów w: Jaskinia. Droga do rebeliantów.* s.100).

Próbujemy wspólnie interpretować przeczytaną historię: Czasami nie zauważamy tego, co posiadamy. Każde pragnienie poznania prawdy, wolności, wynika z wolności umysłu. Czasami trzeba wyzwolić się z czegoś co jest dla nas ciężarem. Historia Talesa to też historia kuszenia, które zwycięża. Zniwolenie dokonuje się, gdy schodzimy z pola widzenia, gdy z własnej woli stajemy w cieniu, zaczynamy unikać światła, ale w ten sposób nic nie zobaczymy. Musimy umieć ryzykować, walczyć o siebie. Musimy umieć wziąć na barki popełnione przez siebie błędy.

2. Wspólnie oglądamy film TED „Co czyni bohatera?”:

[https://www.ted.com/talks/matthew\\_winkler\\_what\\_makes\\_a\\_hero/transcript?language=pl#t-10042](https://www.ted.com/talks/matthew_winkler_what_makes_a_hero/transcript?language=pl#t-10042)

3. Dyskusja: Co łączy bohaterów literackich, filmowych, mitologicznych z życiem człowieka? Jaką prawdę o nas odkrywamy?
4. Czytamy fragment ww. książki Jarosława Marka Spychały: „Jakie są rzeczy naprawdę? (...) W rzeczywistości my, jako ludzie dorośli, już „nie widzimy rzeczy” lecz „wiemy rzeczy.” Ale jakimi je naprawdę widzimy? Posłużmy się prostym malarskim zabiegiem. Wystarczy przyłożyć palec do oka jako miarę i spojrzeć na fotel, który jest w pewnej odległości. Ukaże się on nam wielkości np. połowy palca. Ale wystarczy, że zaczniemy się zbliżać do fotela, i w naszych oczach zacznie się on robić coraz większy, aż nie będziemy w stanie go porównać z palcem. Zwykliśmy mówić: wszystko zależy od punktu widzenia. A zatem jakiej naprawdę wielkości jest fotel?” Ile głów, tyle opinii. Prawda? (możemy to ćwiczenie z palcem i perspektywą wykonać w klasie, aby poruszyć uczniowską wyobraźnię- na pewno będzie ciekawie).

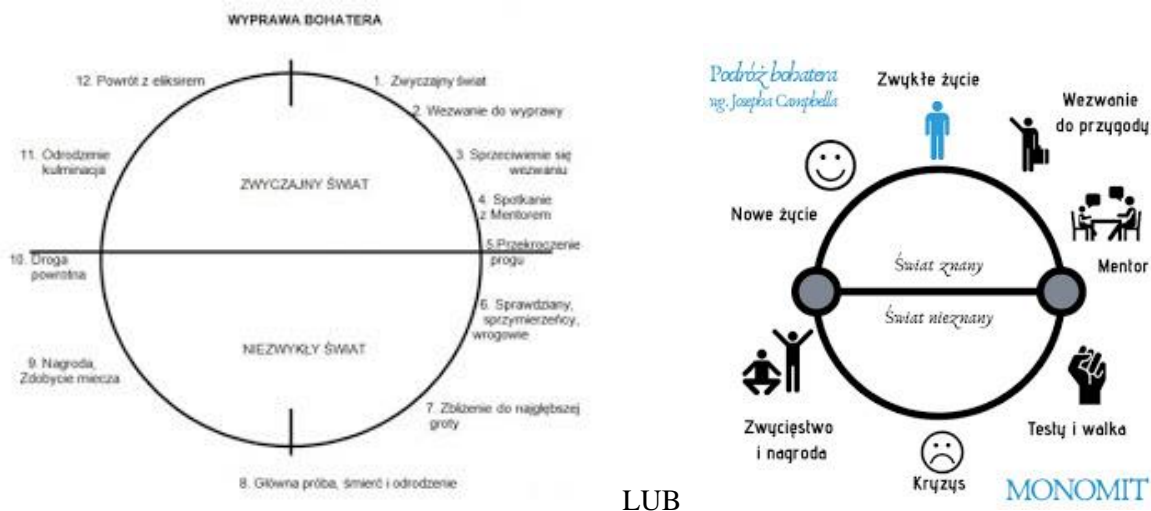
Podobne rzeczy skłaniały filozofów do poszukiwania obiektywnego spojrzenia. Ludzkość wypracowała sobie dwie strategie docierania do obiektywnego poznania siebie i świata. Pierwsza dokonuje się na drodze medytacji i ascezy, oglądania świata przez umysł. Druga droga wiedzie przez wiarę. Wierzmy, że istnieje bóstwo, które wspiera nas w naszych działaniach.

5. Wyświetlamy fragment filmu „Indiana Jones. Ostatnia krucjata” z 1989 roku:
6. Rozmawiamy o tej scenie: Dr Jones musi zdobyć świętego Graala, aby uratować życie swemu ojcu. Graal tu symbolizuje odkrycie ostatecznej prawdy. W tym celu Indiana zmagają się z pułapkami zastawionymi na drodze do cudownego naczynia, ofiarującego nieśmiertelność. Widzi rzeczywistość umysłem. Każdy fałszywy ruch może zaprzepaścić szansę na uratowanie ojca. W końcu dociera do przepaści. Jego oczy mówią mu wyraźnie, że nie ma tam mostu, my też widzimy taką samą rzeczywistość. Mimo wszystko bohater dokonuje pierwszego kroku – idzie, choć nie widzi mostu. Nie spada jednak w przepaść – naszym oczom jawi się przejście, które prowadzi do Graala. Na koniec Jones wykonuje symboliczny gest – rzuca garść piachu na „niewidoczne przejście”, aby zaznaczyć sobie drogę powrotną. Wyprawa Indiany jest wędrówką symboliczną człowieka na spotkanie śmierci. Jones traci ojca, nie chce się z tym pogodzić, więc działa – tak jak mitologiczny Orfeusz czy Chrystus.

## „Poznaj z nami SuperMoce”

Wnioski: Czasami człowiek musi dokonać rzeczy niemożliwych, musi upaść, aby powstać, musi zaryzykować, aby zyskać, musi nie widzieć, aby zaufać sobie, musimy przekraczać granice swojej wytrzymałości. Takie sytuacje dążą do samopoznania.

7. Spoglądamy na rysunek – koło wędrówki bohatera według Campbella:



8. Dyskusja o monomicie. Przykładamy to koło do wybranego bohatera literackiego lub filmowego. Wypowiadamy się.
9. Jaka/ jakim jesteś bohaterem/ bohaterką? – uczniowie zapisują na kartce swoje myśli i uzasadniają wybór. Wpisują cel swojej podróży.
10. Robimy analizę swoich cech. JA IDEALNA/Y – czyli jaka/i jesteś? w jakich sytuacjach używasz swoich najlepszych cech? co robisz? Kto dla ciebie jest wzorem? Jak reagujesz na przeszkody?
11. Następnie robimy analizę drugiej strony naszej osobowości: JA NAJGORSZA/y – Jaka/i jesteś? Czego się boisz? Z kim się spotykasz? Wymień swoje wady. Jakie błędy możesz sobie wytknąć?
12. Po tej analizie wracamy do celu, który został wcześniej określony. Odpowiadamy na pytania: Która/y ja – idealny czy najgorszy- osiągnie ten cel? Chodzi o to, aby młodzież zauważyła, że czasami ludzie sami sabotują swoje cele życiowe, że blokady są w nas.

### CZĘŚĆ TRZECIA - LEGO LOGOS

Uczniowie budują w domu konstrukcję z klocków LEGO (metoda LEGO LOGOS Jarosława Marka Spychały), która ma przedstawiać „moje wnętrze”. Każda rzeźba z klocków na kolejnych zajęciach zostanie poddana interpretacji przez klasę, dopiero po niej autor ujawni swoją wizję. Może uczniowie dowiedzą się jeszcze czegoś o sobie? Może zauważą ukryty potencjał? Warto zastosować.



### Dorota Kujawa- Weinke

Propozycje na Tydzień Uczniowskiej SuperMocy:

- poczta Supermocy - uczniowie w określonym czasie będą mogli wrzucić do skrzynek Supermocy liściki do innych uczniów, w których będą zawarte dobre wiadomości na ich temat;
- w holu szkoły stanie tablica motywacyjna, gdzie można będzie zawiesić kartkę ze swoją supermocą; kartki będą mogli zawiesić nauczyciele, rodzice i uczniowie; będzie można napisać o sobie lub o kimś;
- na godzinach wychowawczych w kl. 4-8 zostanie przeprowadzona na początku marca ankieta na temat samooceny, po zapoznaniu się z wynikami zaplanujemy działania, które pozwolą popracować nad najczęściej pojawiającymi się czynnikami mającymi wpływ na samoocenę;
- wraz z uczniami opracujemy szkolny słownik dobrych słów, każdy będzie mógł wpisać swoją propozycję dobrej cechy na padlecie. Następnie udostępnimy cechy na szkolnym fb, stronie szkoły i zrobimy gazetkę, gdzie wzbogacimy materiał, jeśli tego będzie wymagał,
- stworzymy bank ofert uczniowskiej pomocy - uczniowie, którzy mogą oferować pomoc w nauce lub rozwijaniu innych umiejętności, np. jazda na hulajnodze lub żonglowanie 4 piłeczkami, podadzą kontakt do siebie i czas, w którym mogliby popracować z kimś; miejscem spotkania będzie biblioteka i podwórko szkolne,
- na lekcji wychowawczej proponujemy godzinę dobrego mówienia o sobie - uczniowie będą mogli dokonać autoprezentacji na forum, opracujemy wzór takiego przemówienia z lukami do uzupełniania,
- w klasach 1-3 proponuję zajęcia z uczenia się według moich scenariuszy:

#### **Temat 1: Uczymy się uczyć - co ma wspólnego musztarda z planowaniem?**

Zawsze zastanawiałam się, że w instytucji, która zajmuje się uczeniem, tak niewiele czasu przeznacza się na naukę uczenia. W 4 klasie zorganizowałam uczniom szybki kurs technik zapamiętywania i uczenia się. Postanowiłam jednak przed klasą 7 bardziej pochylić się nad problemem skutecznego uczenia się. Są to zajęcia pozalekcyjne dla chętnych uczniów. Na pierwszych zajęciach z uczenia pokazałam uczniom pracę z planerem.

Cel: wiem jak planować naukę

Musztarda Delikatesowa Kamis pomogła moim uczniom zrozumieć mechanizm uczenia się. Pytania o ilość i częstotliwość jedzenia musztardy stały się punktem wyjścia do rozważań na temat ilości materiału do nauczenia oraz systematyczności. Z nauką jest tak jak z musztardą- nie da się zjeść całej zawartości słoiczka. Zanim zostanie on opróżniony cała rodzina kilkanaście razy sięga po musztardę. Zadałam także uczniom pytanie- dlaczego nie jesteśmy w stanie zjeść słoika musztardy? Następnie poprosiłam ich o wskazanie co wspólnego ma jedzenie musztardy z nauką. Szukali odpowiedzi i znaleźli ją. Zapytałam też: czy często uczą się dzień przed sprawdzianem. Większość przyznała, że tak właśnie robi- zjada słoik musztardy od razu, a po sprawdzianie zasada 3Z (zakuć, zdać, zapomnieć) realizuje się sama.

Aby pomóc uczniom w organizowaniu nauki pokazałam im swoje planery - jeden do zapisywania wydarzeń, a drugi do notowania celów miesięcznych i dziennych. Każdy miesiąc rozpoczynam od zapisania ważnych rzeczy, które muszę w nim zrobić. A potem te wielkie cele dzielę na mniejsze. Na przykład : jako cel miesięczny podaję napisanie artykułu do gazety, a w celu dziennym zakładam, że dziś napiszę 10 zdań artykułu lub wstęp do problemu, który chcę poruszyć. Na co dzień posługuję się również metodą ABCDE.

- A- najważniejsze zadania
- B- nie zabieraj się za B, jeśli jeszcze masz do zrobienia A
- C- dobrze byłoby je wykonać, ale brak wykonania nie grozi konsekwencjami,
- D- można zlecić drugiej osobie,
- E- sprawy bagatelne.

Jest to metoda zaczerpnięta z książki Briana Tracy'ego "Zjedz tę żabę."



## „Poznaj z nami SuperMoce”

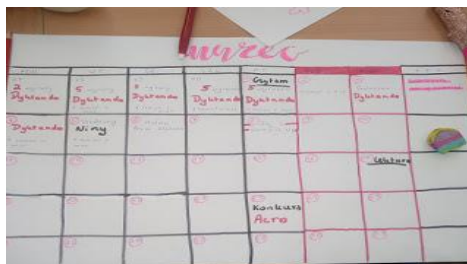
Tego podziału nie objaśniałam uczniom. Byłaby to za duża porcja umiejętności do przyswojenia. Następnie poleciłam uczniom narysować na kartce A3 marcowy kalendarz, oznaczyć dni. A potem wzięliśmy się za planowanie.

Najpierw poprosiłam o zaznaczenie w kalendarzu stałych zajęć, które są wpisane w każdy dzień ucznia: taniec, język angielski, basen, gra na gitarze. Można też polecić uczniom by na górze kartki z kalendarza zaznaczali godzinę zakończenia zajęć w szkole i godziny w jakich nie ma ich w domu, bo są zaangażowani w zajęcia pozalekcyjne. To pozwoli w każdym dniu ocenić ile czasu możemy przeznaczyć na naukę. Następnie sprawdziliśmy terminarz klasowy w Librusie. Widniała w nim praca klasowa z matematyki, sprawdzian z pisowni przyimków oraz omawianie lektury. Poprosiłam uczniów o sprawdzenie ile wyrazów jest do nauczenia na dyktando- 22. Liczbę wyrazów podzieliliśmy na 5 dni. Powiedziałam uczniom o metodzie uczenia się na zakładkę. Pierwszego dnia uczę się pisania 5 przyimków, w kolejnym dniu rozpoczynam od wyrazów, które nauczyłam się poprzedniego dnia i dokładam nowych pięć. Trzeciego dnia powtarzam 10 wyrazów z poprzednich 2 dni i uczę się nowych. 22 przyimki zostały rozłożone na 5 dniennie i 2 szóstego dnia, czyli przygotowanie do dyktanda zajmie uczniom 6 dni, ale będzie to maks. 10 minut dziennie nawet dla uczniów z problemami w pisaniu.

W marcu czeka nas jeszcze omówienie lektury "Sposób na Alcybiadesa." Książka ma 17 rozdziałów, a termin jej omawiania do 18 marca. Uczniowie szybko zorientowali się, że codziennie muszą czytać jeden rozdział, zatem czytanie rozpoczną 1 marca. Obowiązuje również zasada zakładki, tyle że trochę innej- jeżeli jednego dnia nie zdążyłam przeczytać rozdziału, to kolejnego powinienam przeczytać zaległy i bieżący rozdział. W planer codziennie od 1 marca do 17 marca uczniowie wpisali czytanie lektury.

Do pracy klasowej z matematyki policzyliśmy tematy do opanowania. Było ich 6. W zależności od stopnia rozumienia tematów założyliśmy, że należy zacząć przygotowania 28 lutego i każdego dnia rozwiązywać przynajmniej 3 zadania z podręcznika z konkretnego tematu. Uczniowie, którzy posiadają trudności w uczeniu się powinni rozwiązać ich więcej.

Planer można zrobić także w smartfonie pobierając kalendarz google. Warta wypróbowania jest także aplikacja Canva. Można pobrać ją bezpłatnie i wykorzystać gotowe szablony planerów. Wiele z nich jest bezpłatnych.



Tyle zdążyliśmy zrobić na jednych zajęciach. Kolejne są 8 marca i na nich wkomponujemy w terminarz codzienne przygotowanie do lekcji, listę kontrolną oraz jedną z technik zapamiętywania.

### **Temat 2 - Mózg to słoik, czyli jak pomieścić w głowie to, co się w niej nie mieści**

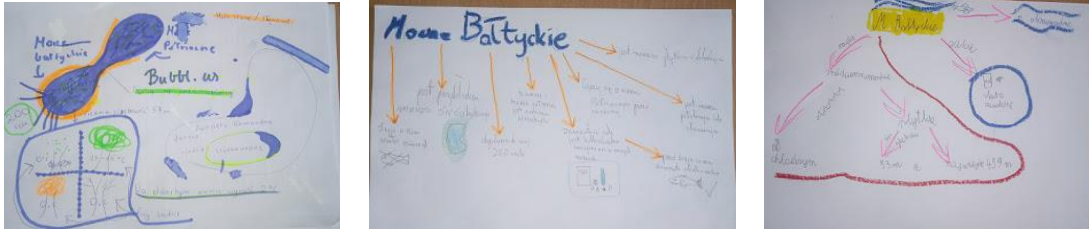
To druga lekcja z cyklu dotyczącego skutecznego uczenia się. Tym razem jako cel postawiłam pytanie: Jak się uczyć, żeby się nauczyć?

Zanim rozpoczęliśmy zajęcia, sięgnęliśmy do planerów wykonanych 2 tygodnie temu oraz terminarza w dzienniku elektronicznym i uzupełniliśmy wpisy podziałem materiału z przedmiotu, z którego na uczniów czekała praca klasowa.

Na zajęcia przyniosłam nieaktualne podręczniki z przyrody i poleciłam uczniom w temacie o Morzu Bałtyckim zaznaczyć zakreslaczami ważne informacje. Jak wiadomo, to co istotne dla jednego ucznia, dla innego niekoniecznie jest ważne. Na etapie nauki selekcjonowania informacji istotne jest, by uczniowie posilkowali się pomocami przygotowanymi przez wydawców podręcznika: wytłuszczony druk, pochylenie pisma, ilustracje, wykresy, a często i własnym doświadczeniem lub intuicją. Następnym krokiem było przygotowanie mapy myśli do tematu. Jedni uczniowie mieli potrzebę zapisania informacji,

## „Poznaj z nami SuperMoce”

inni rysowali i zapisywali, jeden uczeń stwierdził, że wystarczy mu tylko rysunki. Wyjaśniłam uczniom, że mapa myśli może służyć nam jako ściągą do odtwarzania treści, których nauczyliśmy się.



Pokazałam uczniom także aplikacje służące do tworzenia map myśli. Część z nich zdążyła je ściągnąć na swoje telefony, a jeden chłopiec zrobił mapę myśli na temat potrzeb swojego kota. Przedstawiłam uczniom 2 aplikacje do tworzenia map myśli:

- [mindmup.com](http://mindmup.com) Zaletą jest to, że można się zalogować bez tworzenia konta poprzez pocztę e-mail, konto Google lub Microsoft. Każdy może utworzyć bezpłatną mapę, choć jest też wersja płatna. Mapy zapisane są przez 6 miesięcy i można je łatwo udostępnić. Udostępnione mapy służą tylko do odczytywania, więc nikt z zewnątrz ich nie edytuje. Mindmup można pobrać na Androida oraz skorzystać z przeglądarki w komputerze.

Tu moja mapa myśli do zajęć w Mindmup: [https://drive.google.com/file/d/1mftNs3dVUprYw\\_M\\_G92aLLJGan96NVG-/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1mftNs3dVUprYw_M_G92aLLJGan96NVG-/view?usp=sharing) - [bubll.us](http://bubll.us) na iphona lub iPada. Według mnie zaletą jest na pewno grafika i większa czytelność niż w mindmup.

Przyszedł czas na eksperyment. Do słoika włożyłam gumowego dinozaura. Uczniowie dość szybko zorientowali się, że słoik to mózg, a dinozaur, to materiał na pracę klasową z historii. Materiał zasobny w treści, bo wypełnia prawie cały słoik. Przyniosłam na zajęcia również kaszę gryczaną i gniazda makaronu. Nasypałam do słoika kaszy i okazało się, że oprócz dinozaura, zmieści się jeszcze w słoiku cała zawartość opakowania kaszy. Na to wszystko, by dopełnić słoik, włożyłam gniazdo makaronu. Tym eksperymentem chciałam pokazać, że jeśli uczy się treści jednego przedmiotu, to w końcu się go nauczymy, ale jeśli przeplatamy je innymi treściami, to nauczymy się więcej i skuteczniej. Gniazdo makaronu pokruszyłam i okazało się, że jeszcze możemy dopełniać słoik.

Uczniowie szybko odnaleźli analogie: ziarna kaszy to słówka z języka angielskiego, pokruszony makaron to mogą być przykłady tabliczki mnożenia. Podczas eksperymentu powiedziałam także uczniom co to są treści podobne. Uczniowie sami doszli do wniosku, że nauka słówek z języka angielskiego i nauka pisowni wyrazów na dyktando z języka polskiego to podobne treści. Warto przepleść naukę materiału z historii materiałem z przyrody czy języka.



Dla uzupełnienia informacji o uczeniu się poruszyliśmy temat różnych stylów uczenia się. Część z uczniów stosuje nasze ustalenia sprzed 2 lat i uczy się w ruchu, czytając głośno materiał lub powtarzając go. Powtarzanie na głos możemy zrobić z mapą myśli. Sprawdza się także podrzucanie piłeczki lub mazaka (często robię to na lekcji mówiąc do uczniów).

Wprowadziłam uczniom także chucklistę lub zaznaczanie kolorem zadań zrealizowanych, by dawać sobie nadzieję na to, że kiedyś długa lista zadań do wykonania się skończy. Na podsumowanie zajęć zastosowaliśmy technikę powtarzania chórem. Zadawałam pytania wymagające jednej konkretnej odpowiedzi, a uczniowie chórem odpowiadali.

Kolejne zajęcia za 3 tygodnie, a zadaniem uczniów jest praktyczne wykorzystywanie w tym czasie wiadomości, które nabyli.

## Aldona Olesiak



źródło: <https://pixabay.com/pl>

### Pomysł na lekcję historii

#### Temat spotkania:

#### Odkrywamy swoje supermoce poprzez losy ulubionego bohatera historycznego

#### Wprowadzenie

*Czy można okrywać swoje supermoce na lekcjach historii? Zdecydowanie TAK. Historia to nic innego jak dzieje człowieka. Na każdej lekcji poznajemy losy bohaterów sprzed lat. Dzięki temu młodzi ludzie mogą zastanowić się: czym warto się w życiu kierować, jakie cechy pomogły odnieść ludziom sukcesy, dla jakich idei warto się poświęcić, jak odkrywali nowe lądy, wynalazki czy dawniej i dziś ludzie tak samo mocno kochali – drugiego człowieka, ojczyznę, wolność. Odkrywając przeszłość pokazujemy młodym ludziom, że człowiek jest niezwykle istotą. Każda epoka miała swoich wybitnych ludzi, np. władców, dowódców, twórców, naukowców odkrywców, artystów, bohaterów, którzy ratowali życie innym narażając tym samym własne. Gdy dostrzeżemy zależności między przeszłością i terażniejszością historia przestaje być zbiorem opowiadań, a staje fascynującą, inspirującą powieścią o nas samych, naszych zaletach i supermocach.*

#### Uwaga

Tydzień lub 2 tygodnie wcześniej poproś uczniów, żeby wybrali sobie ulubionego bohatera historycznego (może to być ktoś z rodziny, postać związana z historią regionalną lub kraju; kobieta lub mężczyznę; władca, dowódca, wynalazca, malarz, kompozytor, pisarz, odkrywca, itd.), zebrali na jego temat informacje, opinie, anegdoty, ilustracje i te materiały przynieśli w dniu, w którym będziecie realizować temat *Odkrywamy swoje supermoce poprzez losy ulubionego bohatera historycznego*. Możesz zaproponować, by uczniowie wybrali bohatera z epoki, którą w danym momencie omawiacie na historii lub jeśli macie czas na realizację lekcji dodatkowej dowolnie wybraną postać historyczną.

#### Cele

##### Cele ogólne:

- kształcenie umiejętności posługiwania się terminami: indywidualność, moje mocne strony, moje zalety

##### Cele szczegółowe:

- omawia najważniejsze osiągnięcia wybranego bohatera,
- uzasadniania wybór swojego bohatera,
- potrafi analizować siebie i swojego bohatera pod względem cech charakteru (zalety), cech osobowości, zainteresowań
- wyjaśnia, jakie cechy charakteru wpłynęły na osiągnięcie sukcesu danej osoby,
- potrafi wskazać swoje mocne strony, lub takie nad którymi będzie pracować, żeby w przyszłości móc osiągnąć swój sukces życiowy

# „Poznaj z nami SuperMoce”

## Metody pracy:

- metoda aktywizująca
- burza mózgów,
- rozmowa nauczająca (pogadanka),
- praca z materiałem źródłowym

## Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zbiorowa

## Środki dydaktyczne:

- karta pracy *Moje mocne strony*
- karta pracy *Mój superbohater historyczny*

## Faza wprowadzająca

1. Czynności organizacyjne: sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji.
2. Nauczyciel prezentuje cel lekcji: przedstawienie idei Tygodnia Uczniowskiej Supermocy

## Faza realizacyjna

1. Nauczyciel prosi uczniów o podanie wszystkich skojarzeń ze słowem supermoc/ moc. (burza mózgów).
2. Następnie rozdaj kartę pracy *Moje mocne strony* (karta pracy nr 1) poproś o jej wypełnienie.
3. Poproś uczniów o przygotowanie plakatu prezentującego wybranego ulubionego superbohatera. Plakat przygotuj według wzoru (karta nr 2)
4. Następnie chętni uczniowie prezentują swoje prace. Wszystkie plakaty zostają umieszczone w specjalnie do tego przygotowanej galerii klasowej.
5. Następnie uczniowie wymieniają, jakie cechy charakteru musi posiadać osoba chcąca osiągnąć sukces swojego bohatera.
6. Podziękuj uczniom za zaangażowanie, zapytaj ich o to, jak im się dzisiaj pracowało.

## Karta pracy nr 1

### Moje mocne strony



Każdy jest w czymś dobry. A co jest Twoją mocną stroną? Co Ty lub inni ludzie doceniają w Tobie? W czym jesteś dobry? Mocną stroną jest na przykład to, że z łatwością uczysz się języków obcych, jesteś odważny, samodzielny, umiesz słuchać innych, jesteś szczery, punktualny, zaradny...

Oto przykłady mocnych stron. Zaznacz te mocne strony, które pasują do Ciebie. Możesz też dopisać swoje mocne strony, które nie zostały wymienione.

- miewam dobre pomysły
- umiem pomagać kolegom/ koleżankom
- jestem cierpliwy
- jestem dobry w organizowaniu wycieczek/ wypraw

## „Poznaj z nami SuperMoce”

---

- umiem łągodzić klótnie między kolegami
- jestem spostrzegawczy
- jestem zawsze uśmiechnięty
- znam się na przyrodzie
- jestem dobrym doradcą
- umiem pocieszać innych
- znam się na komputerach
- gram dobrze w piłkę
- dochowuję powierzone tajemnice
- jestem towarzyski
- jestem energiczny
- jestem silny fizycznie
- ładnie rysuję i maluję
- łatwo orientuję się w terenie i wiem w jakim kierunku należy pójść, aby dotrzeć do celu
- .....
- .....

### Karta nr 2

#### Mój superbohater/superbohaterka

Mam na imię..... Moim superbohaterem/ superbohaterką jest .....

| Miejsce na moje zdjęcie                  | Miejsce na zdjęcie mojego superbohatera  |
|--|--|
| <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> | <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |

Cenię i podziwiam go/ją za:

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Czego mogę nauczyć się od niej/niego nauczyć?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

## Anna Skiendziel

Co proponuję? Stawiam w tym tygodniu na rozwój kreatywności i codziennie z jedną klasą postaram się zrobić konkretne ćwiczenie, by ich wzmocnić i pokazać, że potrafią i mają moc! Na podstawie książki Krzysztofa J. Schmidta, Trening Kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych.

### Rozgrzewka (ćwiczenia do wyboru)

#### **1. Co by było gdyby...**

- gdyby nie było siły ciężkości na ziemi?
- gdyby nie było tarcia?
- gdyby psy zaczęły mówić ludzkim głosem?
- gdyby deszcz padał w każdą sobotę?
- gdyby śpiew był prawie zabroniony?

#### **2. Imiona w tytułach**

Zadanie w grupach – wypisać jak najwięcej tytułów filmów, książek, seriali, sztuk teatralnych, piosenek gdzie:

- jest imię
- jest nazwisko
- jest nazwa kwiatu
- jest nazwa koloru

#### **3. Co jest:**

- małe i pomarańczowe
- delikatne i zielone
- okrągłe i mniejsze od piłki siatkowej
- gorące i niesmaczne

### Myślenie pytające

#### **1. Co piszczy w trawie?**

- Co piszczy w trawie?
- Jak znaleźć igłę w stogu siana?
- Co zostawia ślady?
- Co ma piernik do wiatraka?
- Jak znaleźć wiatr w polu?
- Co to jest: takie coś, z takim czymś, ale bez tego czegoś?

#### **2. 20 pytań do zdania**

- Można było je przechowywać tylko przez trzy miesiące i to w największej tajemnicy przed tymi zza góry.
- Ale najbliższej rodzinie względów nie okazywał.

#### **3. Co jest ciekawego w... co jest zajmujące, dziwne, godne zainteresowania**

- żabie
- marchewce
- suchych liściach
- ślimaku
- kurzu
- piasku nadmorskim

#### **4. Poczuj się badaczem, czyli zastanów się...**

Okulary – kto je wynalazł? Z czego są zrobione? Gdyby zmienić ich kształt? Jakie szkła są najbardziej trwałe w okularach?

Ptaki, skoki narciarskie, zło, zazdrość, pieniądze, małpy, pociągi

# „Poznaj z nami SuperMoce”

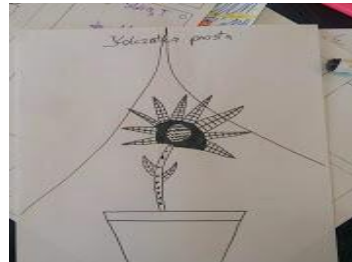
## Myślenie kombinacyjne

### **1. Malujemy, tworzymy ze wszystkich możliwych dostępnych materiałów**

- pirotyl
- mirzec
- rabuka
- klentyna
- tukul
- bambuka
- pamparatulka

### **2. Żyzyczka prosta**

Uczniowie dokonali właśnie bardzo ważnego odkrycia nowej nieznannej rośliny żyzyczki prostej (albo innej wymyślonej rośliny). Wykonują jej rysunek, dokonują klasyfikacji, opisują, zastanawiają się nad jej zastosowaniem itd.



## Myślenie transformacyjne

### **Przekształcanie rysunków**

Np.



A jak starczy czasu to będziemy oglądać **webinar Artura Negri "Jak nie myśleć? Bariery i pułapki myślenia"** i go analizować.

LINK --->> <https://www.youtube.com/watch?v=qxPoLbI1STI&feature=youtu.be>



Oczywiście nie wszystkie ćwiczenia z każdą klasą i na każdej lekcji. Na to nie byłoby czasu, ale rozgrzewka + ćwiczenie i informacja zwrotna. Koniecznie! Bo kiedy jak nie podczas Tygodnia Uczniowskiej SuperMocy!

Zdjęcia mojego autorstwa. Sketchnotki wykonane przeze mnie a rysunki wykonane przez dzieci w ramach zajęć z kreatywności.

## Ewa Walczak

### Ćwiczenie 1

Do gry potrzebujemy szpulkę sznurka lub motek wełny. Uczniowie siadają w kręgu. Dziecko łapie jeden koniec sznurka i rzuca szpulkę do innego ucznia tak, by złapał. Ten, który go złapał wybiera numer pytania (od 1 do 10) i na nie odpowiada. Przykładowe pytania:

- 1) Jeśli miałabyś/miałbyś wehikuł czasu, który zadziała tylko raz, do jakiego punktu (miejsca) w przyszłości lub w historii byś się wybrał/ wybrała?
- 2) Jeśli mógłbyś/ mogłabyś porozmawiać z jedną żyjącą osobą, kto by to był i dlaczego?
- 3) Jeśli musiałbyś zrezygnować z jednego zmysłu (wzrok, słuch, węch, czucie, smak), co by to było i dlaczego?
- 4) Jeśli mógłbyś/ mogłabyś stać się zwierzęciem, które byś wybrał/ wybrała? Jaką pozytywną cechę to zwierzę posiada, którą masz i ty?
- 5) Jaką najdziwniejszą rzecz kiedyś jadłeś/ jadłaś?
- 6) Co lubisz robić latem?
- 7) Co lubisz w sobie najbardziej?
- 8) Masz jakieś zwierzątko? Jeśli tak, opowiedz o nim. Jeśli nie, jakie chciałbyś/ chciałybyś mieć i dlaczego?
- 9) Co było najtrudniejszą rzeczą, którą kiedyś zrobiłeś/ zrobiłaś?
- 10) Jeśli twój dom stanąłby w ogniu i wszyscy twoi bliscy oraz zwierzaki, byliby bezpieczni, jakie trzy rzeczy próbowałbyś/ próbowałabyś ocalić? Dlaczego właśnie je?

Na koniec ćwiczenia można powiedzieć, że stworzyliście WSZYSCY niezwykłą sieć i gdyby zabrakłoby chociaż jednej wśród was osoby- zupełnie inaczej ta sieć by wyglądała...

### Ćwiczenie 2

Należy wcześniej przygotować kartonik z różnymi małymi karteczkami, które staną się motywatorami dla uczniów. Siadamy w kręgu, każdy uczeń losuje jedną kartkę, czyta głośno to, co zostało na niej napisane. Przykładowo:

- lubię cię za to, że masz poczucie humoru,
- jesteś bardzo samodzielny,
- cieszę się, że pomagasz innym,
- masz śliczny uśmiech,

Zdania motywujące możemy dostosować do wieku oraz do potrzeb danej klasy. Ważne, by po tym, gdy zostaną one już wylosowane dojść do wniosku, że każdy z nas ma cechy, które decydują o naszej wyjątkowości.

### Ćwiczenie 3

Do tego zadania potrzebne będą kolorowe kartki, nożyczki, flamastry, klej. Dzielimy uczniów na grupy po 4-5 osób. Zadaniem każdej z grup będzie stworzenie gry planszowej, której tematami przewodnimi mają być RELACJE i SUPERMOCE. Gra musi mieć instrukcję, która pozwoli reszcie klasy odkryć swoje wyjątkowe cechy. Jest to zadanie przeznaczone dla starszych uczniów.

### Ćwiczenie 4

Podziel klasę na kilka grup. Niech każda z nich „przegada”, jaka pozytywna cecha/ cechy ich wszystkich łączy. Poproś, by uczniowie ułożyli o niej/ o nich piosenkę/ klasowy hymn, który w każdej trudnej chwili będzie ich łączył.



### Katarzyna Włodkowska

#### „Kiedy pasja dogania odwagę”

W ramach Światowego Dnia Mózgu wspólnie z uczniami postanowiliśmy zorganizować szereg aktywności, które wyeksponują, czasami z niepewności skrywane, uczniowskie MOCE. Inicjatywą jest niezwykła, ponieważ służy wzmocnieniu kreatywności i poczucia sprawczości, co w świetle współczesnej szkoły, wcale nie jest sprawą oczywistą.

Wśród licznych działań zaplanowaliśmy nagranie podcastów, w których uczniowie dzielą się własnymi sposobami na odkrywanie naszych Mocy. Opowiadają w nich o tym, co pomogło im pokonać ograniczenia i stawić czoła wyzwaniom. Chętni do tego zadania uczniowie zostaną podzieleni na grupy, część z nich zajmuje się techniczną stroną nagrania, pozostali opowiadają swoich talentach. Podobną funkcję mają pełnić nagrane vlogi, gdzie dzielimy się swoimi umiejętnościami tworząc Bank Super Mocy, który ma być przestrzenią wymiany doświadczeń i wzajemnego wsparcia.. Uczniowie nagrywają 2-3 minutowe vlogi montują i tworzą Odcinek Mocy, który eksponuje ich często skrywane talenty.

Jednym z pomysłów jest Góra Mocy. Są to krótkie ćwiczenia, które mają pomóc otworzyć uczniów na niestandardowe sposoby rozwiązywania problemów oraz poznania swoich mocnych i słabych stron. Na początek rozdajemy uczniom autorskie karty z postaciami filmowymi i prosimy o to, aby wskazali tę, z którą w jakimś aspekcie się utożsamiają i uzasadnili swoje zdanie. Zazwyczaj uczniowie mówią o swoich wyobrażonych cechach, zwracają uwagę na to, co podziwiają u innych. W ten sposób dzielą się wartościami, które są dla nich istotne.



Kolejnym zadaniem o podobnym charakterze, jest próba zdefiniowania swoich mocnych stron przy wykorzystaniu kart DIXIT. Każdy uczeń wybiera jedną kartę, która zwróciła jego szczególną uwagę i chętni uczniowie dzielą się swoimi refleksjami. Pozostałe osoby i nauczyciel wskazują inne mocne cechy ucznia. Następnie prosimy uczniów o stworzenie swojego portretu na bazie opinii klasy i własnej. Zapisujemy na tablicy hasła i prosimy uczniów, aby odpowiedzieli na te pytania, którymi chcą się podzielić z grupą. Zapisujemy na tablicy: Autoportret Mocy i pytania, które pomogą zdefiniować marzenia, plany i drogę ich realizacji, ale również przeszkody, których się obawiają.

Pytania:

Czuję się komfortowo, gdy...

Istotne jest dla mnie gdy...

Chciałbym, abyście wiedzieli o mnie, że..

Czuję obawę gdy...

Interesuję się...

Odwagi dodaje mi...

W wolnym czasie...

Przyjemność sprawia mi...

Jestem dobry w...

Chętnie pomogę przy..

Ważne dla mnie jest gdy...

Moją siłą jest...

Lubię być chwalony za...

Czuję się niepewnie gdy...

Potrzebuję wsparcia kiedy...

Sądzę, że trudnością w osiągnięciu celu może być...

Moim marzeniem jest...

Moim celem jest...

Planuję osiągnąć mój cel poprzez...

W ten sposób budujemy w uczniach zarówno poczucie wspólnoty jak i świadomość obszarów, które są SuperMocą ucznia. Mamy szansę również zauważyć, w jakich sytuacjach uczniowie szczególnie potrzebują wsparcia i motywacji do realizacji założonych celów. Pomagamy opracować również drogę do realizacji celów. Często bowiem uczniowie pielęgnują w sobie marzenie, którego nie wcielają w życie, ponieważ wydaje im się to abstrakcyjne i niemożliwe do wdrożenia. Wspólnie opracowujemy etapy realizacji celu, marzenia i określamy mierzalny i realny czas weryfikowania efektów pracy, które wspomogą jego osiągnięcie. W trakcie tego warsztatu eksponujemy również wartość grupy w procesie realizacji celu. Wraz z uczniami tworzymy zapisujemy i marzenia, co bez wątpienia wzmacnia motywację i pomaga skupić się na realizacji celu. Akcentujemy podczas dyskusji funkcję wsparcia grupy w procesie odkrywania SUPERMOCY. W trakcie warsztatu uczniowie uczą się również budować wspierające, konstruktywne komunikaty. Okazuje się, że trudnością początkowo jest formułowanie wzmacniających komunikatów oraz ich przyjmowanie. Dzieci, które dorastały pod ostrzałem krytyki, mają trudności w przyjmowaniu konstruktywnej informacji zwrotnej. Przy okazji rozmawiamy również o kulturze błędu. Zamiast akcentować słabsze strony, warto eksponować siłę i sprawczość ucznia. Warto podkreślić, że błąd jest jedynie źródłem wiedzy o nas, kolejnym krokiem na drodze do osiągnięcia celu, wartościową lekcją, która nie powinna być zaporą do działania. Niby oczywiste, ale... wydaje mi się, że w tej przestrzeni mamy przed sobą jeszcze wiele pracy.

## „Poznaj z nami SuperMoce”

---



Aby poddać pod dyskusję wagę relacji w zespole przytaczamy przypowieść anonimowego autora:

„Były sobie cztery osoby:

Każdy, Ktoś, Ktokolwiek i Nikt.

Do wykonania było bardzo ważne zadanie i Każdy mógł je wykonać.

Każdy był pewien, że Ktoś je wykona.

Ktokolwiek mógł je wykonać, ale Nikt tego nie zrobił.

Ktoś zdenerwował się, bo to zadanie mógł wykonać Każdy. Każdy myślał, że Ktokolwiek wykona to zadanie, ale Nikt nie zdawał sobie sprawy z tego, że Każdy tego zadania nie wykona.

Skończyło się tak: Każdy oskarżał Kogoś, podczas gdy Nikt nie zrobił tego, co Ktokolwiek mógł zrobić.”

Po przeczytaniu wspólnie formułujemy wnioski dotyczące istoty pracy grupowej, poczucia sprawczości i odpowiedzialności za realizowane wspólnie projekty. Do udziału w warsztatach zaprosiliśmy specjalistów którzy podzielą się z nami wiedzą na temat neurodydaktyki i przeprowadzą warsztaty dotyczące metod skutecznego uczenia i sketchnotingu. Idea ta została zaproponowana przez uczniów, którzy stwierdzili, że szkoła wymaga, aby młodzież się uczyła, nie pokazując jej, jak to robić. SUPERMOC nie jest wrodzoną cechą, ale umiejętnością, którą każdy może osiągnąć. To kombinacja wytrwałości, pracy, uporu i wiary w to, że możemy wpływać na kierunek, w którym podążamy. W tym procesie wielką nadzieję pokładam w nauczycielach, których wsparcie bywa czasem jedynym, które otrzymują dzieci.

„Najlepsi nauczyciele to Ci, którzy pokazują, gdzie patrzeć, a nie mówią Ci, co widzieć.”

Jarosław Kordziński



### Izabela Wyppich

#### Kilka dobrych pomysłów na lekcje z psychologią pozytywną w tle.

Dobrostan, budowanie motywacji, praca na zasobach, szukanie mocnych stron, tworzenie pozytywnych relacji. To wszystko pojęcia z obszaru psychologii pozytywnej, która jest coraz bardziej obecna w szkołach, szpitalach, korporacjach. I bardzo dobrze. Sama czerpię bardzo dużo z tutoringów, coachingów i innych szkoleń oraz warsztatów u których podstaw stoją założenia psychologii pozytywnej. Szczególnie interesuje mnie praca na zasobach i szukanie sposobów na pozytywne motywowanie uczniów. Poniżej kilka prostych pomysłów i inspiracji rysunkowo-plastycznych, które chętnie wykorzystuję w praktyce szkolnej, a że przed nami TYDZIEŃ uczniowskiej SuperMocy, to rozpisałam je na każdy dzień tegoż tygodnia ;-)

#### Poniedziałek - **Nasze drzewo**

Na początek tygodnia warto dać sobie trochę czasu, aby pomyśleć skąd czerpiemy naszą moc i jakimi zasobami dysponujemy. Bardzo proste ćwiczenie to utworzenie drzewa zasobów. Przygotowujemy je dla uczniów, albo prosimy aby sami je narysowali. Drzewo powinno być dobrze zakorzenione, posiadać pień, gałęzie, gałązki liście. A teraz do dzieła. Opisujemy, rysujemy, możemy wyciąć napisy z gazet. Jakie wartości, osoby są dla nas korzeniami, co jest najważniejsze i będzie pniem, jakie gałęzie budują jeszcze nasze drzewo. Może rosną na nim owoce, liście. Jak je opiszemy? Każdy zabiera swoje drzewo do domu i wiesza w widocznym miejscu. Warto czasami na nie spojrzeć i przypomnieć sobie, skąd czerpiemy siłę.



#### Wtorek - **Słoik szczęścia**

We wtorek czerpania siły ciąg dalszy ;-). Tym razem bierzemy ją od kolegów i koleżanek. Przynosimy słoiki, podpisujemy je, zostawiamy w klasie, na parapecie czy też specjalnie przygotowanym stole, czekamy aż inni wrzucą do niego kolorowe karteczki, na których napiszą coś o nas :-). Pamięamy tylko pozytywnie: podziękowania, informacje za co kogo cenimy, dobre cechy, mocne strony. Pod koniec tygodnia każdy może swój słoik zabrać ze sobą do domu i poznać jego zawartość :-)



## „Poznaj z nami SuperMoce”

### Środa - Tworzymy parasole

Wersja podstawowa: malujemy je na kartce, wersja bardziej wymagająca tworzymy je ze starych parasoli w ramach warsztatów plastycznych. Najważniejsze aby na środku, na szpicy znalazło się hasło **"NIE mogę wyobrazić sobie życia bez"** no a po bokach uczniowie mogą sobie to napisać, narysować, wykleić czy nawet wyszyć bez czego sobie życia nie wyobrażają :-). To jest nasz prawdziwy parasol ochronny: ludzie, zainteresowania, pasje chronią nas przed deszczem codzienności i szarości.



### Czwartek - Nasza skrzynia

Kolejny pomysł na warsztaty plastyczne. Wielokrotnie już wypraktykowany ( szkoda mi bardzo zajęć artystycznych, które były w programie gimnazjum i na których zawsze od tych zajęć zaczynałam) Tworzymy ze starych pudełek na buty skrzynki, w których uczniowie umieszczają "siebie", własne marzenia, cele, zainteresowania, plany, osiągnięcia i pasje. Wygląd pudełka to ich własna koncepcja i pomysł ;-). Warto warsztat zakończyć zrobieniem galerii zdjęć wszystkich uczniów wraz z ich "plastycznymi wnętrzami" ;-)



### Piątek - Czego potrzebujemy

A na koniec tygodnia uczniowskiej Supermocy na drzwiach nie zabraknie na pewno ogłoszenia "Czego potrzebujemy". Każdy wychodząc będzie mógł zabrać ze sobą to, czego aktualnie najbardziej potrzebuje. To bardzo fajna inspiracja coachingowa, można ją serwować przy wielu okazjach i na wiele sposobów na przykład za pomocą zrywanych karteczek :-)



Źródło zdjęć: prace własne oraz [pixabay.com](https://pixabay.com)

### Joanna Gadomska i Katarzyna Włodkowska

W ramach TUS chcielibyśmy namówić każdego belfra, z każdej szkoły, aby wspólnie z innymi nauczycielami i uczniami zrealizowali choć jedno z poniższych zaproponowanych zadań, choć im więcej, tym oczywiście lepiej. Wierzymy, że każdemu się uda, bo jeżeli teraz czytasz ten tekst to znaczy, że jesteś belfrem, któremu zależy na swoich uczniach i na jego rozwoju.

#### Zadanie 1

Nagraj wraz z uczniami, krótki filmik (1-2 minuty), podczas którego uczniowie, będą mówić „Moją supermocą jest...” lub filmik, na którym uczniowie będą trzymać kartki, każdy swoją, z napisem „Moją supermocą jest...”. Niech każdy uwierzy w siebie, niech każdy wie, że ma supermoc i może wiele. Wszystkie przygotowane filmiki można przysłać na maila [biologia.z.blondynka@gmail.com](mailto:biologia.z.blondynka@gmail.com) Przesłane filmiki, zostaną złożone w jeden film i opublikowane na YouTube, aby stały się inspiracją dla innych.

#### Zadanie 2

Dajmy skrzydła naszym uczniom. Pomóżmy im uwierzyć w siebie, że mogą wzbić się wysoko i osiągnąć swój wymarzony cel. W jaki sposób? Przygotujcie makietę, ściankę, na której umieścicie wielkie skrzydła, a nad skrzydłami napis „Uwierz w siebie”. Pióra do skrzydeł powinni zrobić samodzielnie uczniowie, wypisując na nich swoje mocne strony oraz imię. Z przygotowanych piór wspólnie z uczniami zbudujcie skrzydła, duże skrzydła, przed którymi będą mogli stanąć uczniowie i zrobić sobie zdjęcie. To mają być ich skrzydła wiary we własne możliwości.

Jeżeli nie uda się Wam zbudować wielkich skrzydeł, to oczywiście proponujemy Wam alternatywę. Poproście uczniów, aby przynieśli do szkoły swoje zdjęcia, gdzie widać ich sylwetkę. Podczas lekcji, na kartce z bloku poproście, aby uczniowie narysowali najpiękniejsze skrzydła, a później niech wkleją swoje zdjęcie pomiędzy skrzydłami.

#### Zadanie 3

Stwórzcie z uczniami „Gadającą ścianę/ściankę/gazetkę”, która stanie się pozytywnym motywatorem. Na ścianie zapiszcie cytaty, słowa znanych osób, które pozwolą uczniom uwierzyć w siebie, a w chwili wątplenia przywrócą wiarę we własne możliwości. Większość naszych uczniów to wzrokowcy, patrząc wielokrotnie na napisane pozytywne motywatory, uczeń nabierze wreszcie pewności siebie.



Zdjęcia z klasy Joanna Gadomska

## „Poznaj z nami SuperMoce”

### Zadanie 4

Przygotujcie fotobudkę – ramkę z napisem „Mam talent”, karteczki do robienia zdjęć z hasłami, które pomogą uwierzyć uczniom w siebie np. „Dam radę”, „Wierzę w siebie”, „Jestem super”, itp. A potem zróbcie zdjęcia tak, aby każdy miał zrobione swoje.



Zdjęcia z kolekcji Joanna Gadomska

### Zadanie 5

Piosenka jest dobra na wszystko, dlatego proponujemy Wam nagrać z uczniami swoją wersję jakiejś znanej piosenki, ze słowami, które mogłyby stać się motywatorem dla innych, aby każdy uwierzył w siebie. Wszyscy przecież wiedzą, „że jak nie my to kto”.

### Zadanie 6

Zbudujcie wraz ze swoimi uczniami „Drzewo talentów”, które na wiosnę wyda pierwsze liście, a na liściach, niech uczniowie wpiszą swoje mocne strony i posiadane talenty. A latem, gdy uczniowie nauczą się czegoś nowego nasze drzewo może zakwitnąć, pojawią się wtedy kwiaty z nowymi supermocami uczniów.

### Zadanie 7

Proponujemy Wam wykonanie gazetki w klasie lub na korytarzu, która będzie zupełnie inną gazetką. Dlaczego inna? Bo najpierw trzeba postarać się o kilka lusterek i lusterek. Często stoimy przed lustrem, mówimy do siebie, aby się podbudować, zmotywować do działania. Tym razem nasza gazetka ma podbudować naszych uczniów. Zamontujcie na gazetce/ ścianie lustereka, a nad nimi powieście hasła motywatory, np. „Kto da radę?”, „Kto może zrobić wszystko?”, „Kto jest super?”, „Ta osoba jest wspaniała”.

### Zadanie 8

Zorganizujcie w swojej szkole „Koncert talentów”. Niech uczniowie zaprezentują swoje talenty, różne talenty. Dzięki takiemu koncertowi, uczeń może się zaprezentować i pokazać przed szerszym gronem. Super byłoby zaprosić rodziców na przygotowany koncert, aby również i oni dołączyli do pozytywnego wzmacniania swoich dzieci.

### Zadanie 9

Wybierzcie się z uczniami na spacer, w poszukiwaniu wiosny. Podczas wycieczki poproście uczniów, aby każdy znalazł najpiękniejszy dla niego kamień. Po powrocie do szkoły, niech uczniowie dokładnie umyją swój kamień, a później pisakami, farbami napiszą np. „Mam supermoc”, „Wierzę w siebie”. Od tej pory niech zawsze trzymają kamień blisko siebie, w kieszeni lub w piórniku.

### Zadanie 10

Każdy lubi dostawać medale i dyplomy. Nasi uczniowie również. Przygotujcie indywidualne medale lub dyplomy dla każdego swojego ucznia, które z pewnością sprawią im radość. Postarajcie się, aby każdy otrzymał dyplom czy medal za coś wyjątkowego, np. bycie punktualnym, zawsze uśmiechniętym, koleżeńskim, kreatywnym, za piękne rysowanie, śpiewanie, grę w szachy, idealna pamięć. Aby dowiedzieć się, jak najwięcej o wyjątkowości swoich uczniów, proponujemy najpierw zorganizować zajęcia, warsztaty, podczas których lepiej poznacie swoich uczniów.

## AUTORZY:



### **Zyta Czechowska**

Nauczycielka Roku 2019, absolwentka UAM w Poznaniu, na kierunku pedagogika specjalna, od ponad 20 lat terapeuta i nauczyciel w szkole specjalnej. Pasjonatka nowoczesnych technologii. Współautorka projektu sieci współpracy nauczycieli „Czas TIKa”, prowadzi warsztaty i szkolenia i Rady Pedagogiczne dla nauczycieli z zakresu stosowania i wdrażania TIK. Współprowadzi bloga edukacyjnego [www.specjalni.pl](http://www.specjalni.pl) na którym opisuje aplikacje, narzędzia i kreatywne pomoce dydaktyczne, które świetnie sprawdzają się w nauczaniu oraz terapii niepełnosprawnych intelektualnie. Ekspert ds. awansu zawodowego nauczycieli. Trenerka Mistrzów Kodowania w zakresie programowania. Należy do społeczności Superbelrzy RP. W 2017 r. otrzymała Nagrodę Ministra Edukacji Narodowej za szczególne osiągnięcia edukacyjne i wychowawcze. Posiada tytuł Microsoft Innovative Educator Ekspert, nadawany przez firmę Microsoft najbardziej innowacyjnym nauczycielom na świecie. Ambasador programu eTwinning.



### **Marta Florkiewicz-Borkowska**

nauczycielka języka niemieckiego w Szkole Podstawowej im. Karola Miarki w Pielgrzymowicach, trenerka edukacyjna, edukatorka w zakresie nowoczesnych rozwiązań w edukacji, trenerka i mentorka w wielu ogólnopolskich projektach takich jak Cyfrowa Szkoła, Aktywna Edukacja, Cybernauca, Mistrzowie Kodowania, Zaprogramuj Przyszłość, szkoła z Klasą 2.0, SpołEd oraz Asy Internetu. Autorka artykułów dotyczących wykorzystania nowoczesnych technologii w edukacji oraz zastosowania arteterapii w edukacji a także wielu innowacji pedagogicznych. Prelegentka na konferencjach edukacyjnych, współpracuje z wieloma instytucjami edukacyjnymi, współorganizatorka całonocnej konferencji online EduMocOnline, dyplomowana arteterapeutka, uczestniczka warsztatów doskonalących i programu Futur Classroom Lab w Brukseli, prelegentka na konferencji [TEDxRawaRiver](https://www.tedxrawa.com/) w Katowicach. Należy do społeczności Superbelrzy RP. Fanka nauki metodą projektu, design thinking, odwróconej klasy,

uczenia przez nauczanie oraz nowoczesnych technologii. Propagatorka wykorzystywania gier planszowych, zabaw aktywizujących i metod kreatywnych w edukacji oraz łączenia offlinu z onlinem. Koordynatorka wielu projektów ogólnopolskich i międzynarodowych. Działaczka społeczna. Nauczycielka Roku 2017. Wyróżniona przez Wysokie Obcasy w gronie 50 Śmiałych Kobiet 2017 roku. Microsoft Innovation Educator Expert 2019 - 2020. W jej działaniach najważniejszy jest zawsze człowiek, emocje i relacje.





### **Joanna Gadomska**

biolożka, autorka bloga "Biologia z Blondynką", gdzie dzieli się pomysłami na lekcje przyrodnicze, akcje, happeningi oraz imprezy ekologiczne i prozdrowotne. Na swojej stronie pozytywnie motywuje do własnego rozwoju, aktywności, poszukiwania szczęścia, a także nawołuje do pomagania innym oraz do działania na rzecz środowiska przyrodniczego. Członkini grupy Superbelfrzy. Trenerka maturalna z biologii. Edukatorka z zakresu profilaktyki zdrowia oraz edukacji ekologicznej. Ambasadorka projektu „Wiosna Edukacji”. Moderatorka programu „Design for change”. Należy do grupy „Nauczycieli Zwolnionych z Teorii”. Zaangażowana w konińską „Szkołę Naszych Marzeń”. Autorka licznych publikacji edukacyjnych, innowacji pedagogicznych, programów nauczania, scenariuszy zajęć i materiałów dydaktycznych. Pasjonatka pracy metodą projektu, twórczyni ogólnopolskich projektów "EKO-SZKOŁA",

"Stres a nasz mózg – walka do wygrania", "Klasowa Wigilia bez plastiku", „EKO-wyzwanie” oraz licznych projektów lokalnych i szkolnych. W swojej pracy stawia na relacje. Stale poszukuje nowych, inspirujących rozwiązań edukacyjnych, ale nie zrywa z tradycją. Nauczycielka biologii w Zespole Szkół Ekonomiczno - Usługowych im. Fryderyka Chopina w Żychlinie. Za szczególne osiągnięcia edukacyjne i wychowawcze otrzymała Nagrodę Ministra Edukacji Narodowej oraz Wielkopolskiego Kuratora Oświaty, a także Medal Komisji Edukacji Narodowej. Otrzymała Wyróżnienie w konkursie Wielkopolski Nauczyciel Roku organizowanym przez Marszałka Województwa Wielkopolskiego, znalazła się również w gronie trzynastu najlepszych nauczycieli w ogólnopolskim konkursie Nauczyciel Roku organizowanym przez Głos Nauczycielski. Prywatnie szczęśliwa mama i żona, która uwielbia małe i duże podróże ze swoją rodziną.



### **Anna Konarzewska**

niestrudzona, stale doksztalająca się edukatorka, tutorka i polonistka. Kreatywna, pełna pasji i energii dyplomowana nauczycielka oraz wychowawczyni kilku pokoleń uczniów. Superbelfer RP. Blogerka „Być nauczycielem...” – strony, za pomocą której inspiruje pedagogów na całym świecie – od Ameryki, przez Europę po Azję.

Autorka książki „Być (nie)zwykłym wychowawcą”, w której dzieli się wiedzą z budowania autorytetu współczesnego nauczyciela oraz pomysłami na (nie)zwykłe lekcje wychowawcze. Publikacja została opatrzona patronatem Polskiego Stowarzyszenia im. Janusza Korczaka.

Liderka Gdańskiego Projektu Edukacyjnego „Kreatywna Pedagogika”, w ramach którego prowadzi warsztaty dla nauczycieli, dzieląc się swoją wiedzą, motywacją i doświadczeniem. Uczy przez zachwyt, prowokację, refleksję i działanie, łącząc w ten sposób dydaktykę języka polskiego z wychowaniem i przygotowaniem uczniów do życia. Poza

nauczaniem, dzieli z uczniami swoje pasje teatralne. Jej szkolny zespół teatralny „Makabra” zdobył kilka nagród na scenie wojewódzkiej w przeglądach teatralnych. Na co dzień współpracuje z Operą Bałtycką i Nadbałtyckim Centrum Kultury, aby wspierać wszechstronny rozwój swoich uczniów.



### **Dorota Kujawa-Weinke**

zżyta z łąką, polem i lasem nauczycielka języka polskiego, bibliotekarka i terapeutka w Szkole Podstawowej nr 21 w Elblągu. Nie brakuje jej nigdy pomysłów, ale wiecznie czasu. Jest współautorką projektu ogólnopolskiego „Matematycznie na języku polskim,” prowadzi zajęcia filozoficzne i dyskusyjny klub książki, działa na rzecz edukacji regionalnej i ekologicznej, wykorzystuje na lekcjach ruch i edukację w zgodzie z naturą. Pisze do Sygnału, Librusa i do szuflady. Jest okejką w kursach „OK zeszyt” Centrum Edukacji Obywatelskiej i dzięki temu odkrywa ile radości sprawia jej praca z nauczycielami, także w pracy trenera. Współprowadzi cotygodniowe webinaria poświęcone edukacji na stronie fb Edumiesiąc i jest prelegentką wielu szkoleń, spotkań i konferencji oraz organizatorką ogólnopolskich spotkań polonistów i laboratorium edukacyjnego "Hop, zmiana." Interesuje się także technologią komunikacyjno-informacyjną, za co otrzymała dwukrotnie certyfikat Microsoft Innovative Educator Expert. Prowadzi szkolenia dla nauczycieli i bloga edukacyjnego [inspirowniaedukacyjna.blogspot.pl](http://inspirowniaedukacyjna.blogspot.pl).

Dołączyła do społeczności Superbelfrów RP. Lubi jazz, chodzenie, rozmowy, poznawanie i czytanie.



### **Aldona Olesiak**

od 20 lat związana z oświatą. Pracowała jako nauczyciel historii oraz wos w szkole podstawowej i gimnazjum. Od 2014 roku pracuje jako nauczyciel konsultant w Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Koninie. Inicjowała i realizowała wspólnie z młodzieżą, we współpracy z lokalnymi władzami i mieszkańcami, wiele programów, akcji i projektów i konkursów, między innymi: Czym jest wolność? Was ist Wolność?; Jak edukować o Holokauście i relacjach polsko – izraelskich po II wojnie światowej?; Młody Obywatel. Urząd od podszewki; Śladami przeszłości. Młodzi odkrywają i adoptują zabytki; Poznać i zrozumieć innych – wielokulturowość w mojej Małej Ojczyźnie. Wprowadzała innowacje pedagogiczne, dobre praktyki, które stanowiły inspirację dla innych szkół i placówek do podejmowania ciekawych działań edukacyjnych. Wśród nich między innymi: Młodzi pytają i działają; Jak odnaleźć się na rynku pracy? Przez kilka lat była opiekunką Samorządu uczniowskiego; prowadziła Szkolny Klub Europejski oraz Szkolny Klub Wolontariatu. Aktywnie zaangażowana

w inicjatywę Szkoła Naszych Marzeń, zmieniającą konińską edukację.



### **Anna Skiendziel**

Absolwentka historii o specjalności nauczycielskiej i studiów podyplomowych z wiedzy o społeczeństwie z integracją europejską. Uczy historii, wos i edukacji regionalnej w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 2 w Katowicach. Jest członkinią Zarządu Fundacji „Projekty edukacyjne”, z ramienia której koordynuje Szkolne Kluby Debat Oksfordzkich. Instruktorka teatralna, trenerka wystąpień publicznych. Pracuje również jako koordynatorka regionalna w projekcie Zwolnieni z Teorii. Ma kilkunastoletnie doświadczenie w koordynacji projektów edukacyjnych. Jest również przewodniczką terenową po województwie śląskim i górską od Beskidu Śląskiego po Bieszczady. Zainicjowała projekt Szlak kobiet w województwie śląskim i jest współautorką przewodnika „Jej ślad w historii – szlak kobiet w województwie śląskim. W cieniu Beskidów”. Kocha psy. Uwielbiam uczyć i uczyć się. W roku 2019 została nominowana do nagrody im. Ireny

Sendlerowej. Jest członkinią grupy Superbelfrzy RP.



### **Ewa Walczak**

nauczycielka języka polskiego w Szkole Podstawowej Nr 9 w Koninie oraz w I Liceum Ogólnokształcącym w Koninie. Zawsze wspiera swoich wychowanków, bardzo angażuje się w sprawy klasowe oraz szkolne. Jest związana z rozpowszechnianiem idei Budzącej się Szkoły, współautorka i współinicjatorka powstania klasy innowacyjnej w oparciu o elementy planu daltońskiego. Stworzyła przedmiotowy system oceniania z języka polskiego, który jest oparty na ocenie punktowej. Organizatorka edukacyjnego wydarzenia środowiskowego - Pracowni Inspiracji, w ramach którego szkoła dzieliła się doświadczeniem w zakresie oddolnej zmiany jakości edukacji. Współpracuje z różnymi placówkami kulturalnymi i edukacyjnymi. Chętnie bierze udział w wymianie doświadczeń pomiędzy nauczycielami, upowszechnia wtedy przykłady dobrych praktyk, które zdobyła w trakcie spotkań Budzącej się Szkoły oraz podczas szkoleń. Jest członkiem Grupy Łódzkiej Polskiego Stowarzyszenia Animatorów C. Freineta, współpracuje z poznańską szkołą Cogito. Aktywnie zaangażowana w inicjatywę Szkoły Naszych

Marzeń zmieniającą konińską oświatę. Kocha swoją pracę i jest jej w pełni oddana.



### **Katarzyna Włodkowska**

eduentuzjastka, członkini grupy Superbelfrzy RP, doradca metodyczny, nauczycielka języka polskiego i edukacji medialnej, koordynatorka ogólnopolskich i międzynarodowych projektów edukacyjno-humanitarnych. Prezeska Stowarzyszenia Nadzieja dla Ugandy. Wyróżniona w konkursie "Wielkopolski Nauczyciel Roku", w 2018 roku znalazła się w gronie 13 najlepszych nauczycieli w Polsce, w konkursie organizowanym przez Głos Nauczycielski. Od 15 lat z powodzeniem prowadzi klasy medialne, funkcjonujące na mocy programu autorskiego. Zaszczepia w uczniach ciekawość świata, wspomaga rozwój pasji, inspiruje do tworzenia i przełamywania ograniczeń. Jej zdaniem relacje są ważniejsze niż informacje. Popularyzuje techniki wspierające nauczanie. Z pasją naucza i uczy się od innych. Wprowadza w życie unikatowe projekty. Charakteryzuje ją potrzeba działania. Swojego sukcesu nie mierzy wynikami rankingów, ale poczuciem spełnienia swoich uczniów.



### **Izabela Wypich**

nauczycielka historii, wiedzy o kulturze oraz plastyki w I Liceum Ogólnokształcącym im. Adama Mickiewicza w Rudzie Śląskiej. Tutorka, edukatorka, koordynatorka projektów edukacyjnych. Autorka scenariuszy edukacyjnych oraz autorskich programów nauczania. Przewodnicząca Dyskusyjnego Klubu Filmowego „KaFe In-ni” w Rudzie Śląskiej, od lat zaangażowana w edukację artystyczną, filmową, medialną oraz globalną. Członkini grupy SuperBelfrzy RP.



### **Robert Bielecki**

pedagog, dydaktyk, neurodydaktyk; nauczyciel oraz wykładowca w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Koninie; właściciel firmy szkoleniowej NEURODYDAKTYCZNE HORYZONTY; autor artykułów z zakresu neurodydaktyki, pedagogiki i edukacji zdrowia; członek Włocławskiego Towarzystwa Naukowego. Interesuje się rolą mechanizmów pracy mózgu w procesie edukacji, propaguje włączenie osiągnięć neuron auli w projektowanie procesu uczenia się i nauczania.