

Joanna Gadomska oraz
Aleksandra Biela, Dorota Frątczak, Natalia Graczyk, Krystyna
Jakubowicz, Anna Konarzewska,
Dorota Kosowska, Kinga Łusiewicz,
Bogusia Mikołajczyk, Katarzyna Polak,
Monika Szekiel-Mnich, Katarzyna Włodkowska,
Agnieszka Wrześcińska, Justyna Zaryczańska

Jestem AS – Akceptuję Siebie



1 czerwca 2023 r.

Jestem AS – Akceptuję Siebie

Dzisiejszy świat mami nas w internecie i social mediach obrazami „ideałów” prosto z photoshopa czy najnowszych aplikacji z filtrami do zdjęć, przez co wiele młodych osób zaczyna porównywać siebie do otaczających ich obrazów. Niestety, porównywanie się do innych, często rodzi u młodych osób kompleksy i poczucie niskiej własnej wartości.

Dostrzegają oni wtedy to, czego im brakuje lub to, czego mają za dużo, a to powoduje, że zaczynają źle o sobie myśleć. Niestety, gdy młodzi większą swoją uwagę zaczynają poświęcać na to, co jest inne, co chcieliby u siebie zmienić, nie dostrzegają piękna, które jest w nich, które mają na wyciągnięcie swojej ręki. Warto przypominać młodym osobom, że jeżeli ktoś nie ma jakiejś cechy, nie jest „idealny”, to nie znaczy, że jest zły, niedobry, niefajny czy nic niewarty.

Oprócz wiedzy naukowej, którą zdobywają uczniowie w szkole, **warto kształcić u młodych samoakceptację i bycie „idealnym nieidealnym” człowiekiem.** Piękne przecież jest w nas to, co nas wyróżnia, to czym różnimy się od innych, dlatego uczniowie powinni poznać swoje atuty, aby umieli je wykorzystać i zaprezentować światu. Warto znać siebie, aby z łatwością akcentować to, co jest w nas najpiękniejsze i najlepsze.

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

„Akceptacja” to słowo pochodzące z łaciny „acceptatio”, co znaczy „przyjmowanie”. Według encyklopedii Wikipedia „akceptacja to uznanie czegoś, aprobatą, potwierdzenie czegoś, pogodzenie się z czymś, czego nie można zmienić, uznanie czyichś cech postępowania za zgodne z oczekiwaniami (...)”.

Akceptacja siebie to początek wszelkich zmian ku lepszej swojej przyszłości. **Akceptacja siebie to życzliwe spojrzenie na siebie,** zaakceptowanie swoich niedoskonałości i wzmacnianie tego, co jest w nas najlepsze. Dobrze znając siebie dużo łatwiej osiągnąć wszystkie wyznaczone przez siebie cele. **Akceptując siebie stajemy się silniejszą osobą,** wtedy nikt i nic nie jest w stanie nas zniszczyć. Osoby, które w pełni akceptują siebie, nie szukają akceptacji u innych. Osoby, które akceptują siebie są wolne od oceny i opinii innych osób.

Niestety, szkoła jest miejscem, gdzie ocena pogania ocenę, a uczniowie bardzo często patrzą na siebie przez pryzmat otrzymanej oceny - im jest ona gorsza, tym gorszą czasami mają opinię o sobie. Pora to zmienić. Pora pokazać, że **ocena otrzymana w szkole**

nie ma nic wspólnego z oceną człowieka. Warto pracować z uczniami nad wzmocnieniem ich akceptacji samego siebie.

Zapraszam serdecznie wszystkich nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych do udziału w ogólnopolskim projekcie „Jestem AS – Akceptuję Siebie”. Cele projektu to: lepsze poznanie siebie, samoakceptacja siebie, uświadomienie uczniom ich piękna, budowanie poczucia własnej wartości, wzmacnianie własnego pozytywnego wizerunku. Symbolem tego projektu jest karta AS. Karta ta, to jedna z najlepszych i najkorzystniejszych kart, która znajduje się w każdej tali kart do grania. **Każdy uczeń może być jak AS - Akceptować Siebie.**

W przygotowanym ebooku znajdują się zadania projektowe, które można zrealizować z uczniami w trakcie trwania całego projektu. Cieszę się bardzo, że do przygotowania tej publikacji dołączyły do mnie panie: Aleksandra Biela, Dorota Frątczak, Natalia Graczyk, Krystyna Jakubowicz, Anna Konarzewska, Dorota Kosowska, Kinga Łusiewicz, Bogusia Mikołajczyk, Katarzyna Polak, Monika Szekiel-Mnich, Katarzyna Włodkowska, Agnieszka Wrzesińska i Justyna Zaryczańska, które podzieliły się swoimi pomysłami na warsztaty i lekcje wychowawcze. Mamy nadzieję, że podczas kreatywnych zabaw i ćwiczeń uczniowie bardziej poznają i zaakceptują siebie oraz wzmocnią swoją samoocenę. Przygotowane przez nas propozycje mogą Państwo dowolnie modyfikować i dostosowywać do potrzeb swoich uczniów.

Już 1 czerwca z okazji Dnia Dziecka zaczynamy nowy ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie”. **Projekt ten nie ma „daty ważności”, ponieważ powinien on trwać cały czas.**

Joanna Gadomska
(autorka projektu)



Raport "Spotlight on adolescent health and well-being" HBSC (*Health Behaviour in School age Children*) 2020

- HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) to międzynarodowe badania nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży szkolnej.
- Badania HBSC realizowane są od 1982 roku cyklicznie, co cztery lata. □ Obecnie członkami sieci badawczej jest 49 krajów z Europy oraz Ameryki Północnej. □ Polska jest członkiem sieci HBSC od 1989 r.
- Międzynarodowe Centrum Koordynacyjne HBSC znajduje się na Uniwersytecie w Glasgow, w Wielkiej Brytanii.
- Opublikowany ostatni raport z 2020 roku zawiera dane na temat zdrowia fizycznego, relacji społecznych i dobrego samopoczucia psychicznego 227 441 uczniów w wieku 11, 13 i 15 lat z 45 krajów z Europy i Kanady (badania prowadzono w latach 2017/18).





<https://hbsc.org/publications/reports/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being/>

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 4

Jestem AS – Akceptuję Siebie

Wybrane dane dotyczące Polski:

- Za koordynację badań ze strony Polski odpowiada prof. Joanna Mazur z Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie oraz dr Agnieszka Małkowska-Szkućnik z Wydziału Pedagogicznego Uniwersytetu Warszawskiego.



file:///C:/Users/48668/Downloads/Raport_krajowy_HBSC.pdf

- W 2018 roku w badaniu wzięło 5225 uczniów w wieku 11-15 lat z pięciu województw

w Polsce.

- Dane ujawniają, że samoocena zdrowia i zadowolenia z życia u polskich nastolatków pogarsza się wraz z wiekiem.
- Polskie nastolatki mając najwyższy wskaźnik negatywnego postrzegania własnego ciała.
- Polska młodzież plasuje się na przedostatnich pozycjach w rankingu oceny swojego zdrowia.
- Postrzeganie siebie jako „za grubych” lub „trochę za grubych” przez polskich nastolatków plasuje polskie dziewczęta na 1 pozycji (z najwyższym wskaźnikiem) w rankingu 43 krajów w każdej grupie wiekowej (11, 13 oraz 15 lat).
- W wieku 11 lat „za grube” lub „zbyt grube” uważało się 39% dziewcząt, w wieku 13 lat - 49%, zaś w wieku 15 lat - 52% dziewcząt.
- Wyniki chłopców w tych grupach wiekowych są równie niepokojące - chłopcy w wieku 11 i 13 lat znajdują się na 2 pozycji w rankingu, zaś w wieku 15 lat na 1 pozycji, z najwyższym wskaźnikiem w rankingu 43 krajów.

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 5

Jestem AS – Akceptuję Siebie



- Jak wynika z badań, odczuwanie silnego wsparcia ze strony nauczycieli pogarsza się wraz z wiekiem u obu płci.
- W wieku 15 lat zaledwie 31% chłopców oraz 21% dziewcząt odczuwają wsparcie kadry dydaktycznej, co daje nam ostatnie miejsce w rankingu krajów.
 - Poziom wsparcia ze strony rówieśników także klasyfikuje polskich nastolatków na przedostatnich i ostatniej pozycji w rankingu we wszystkich grupach wiekowych.



Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 6

Jestem AS – Akceptuję Siebie

Badanie „Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym.” Fundacji UNAWEZA

- W anonimowym badaniu pt. „Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym” Fundacji UNAWEZA wzięło udział 184.447 uczniów w wieku 10-19 lat z całej Polski i wszystkich jej województw.
- Ponad połowa uczniów biorąca udział w badaniu to uczniowie szkoły podstawowej (56,5%), prawie co czwarty uczeń w trakcie wypełniania ankiety uczęszczał do liceum ogólnokształcącego (24,4%), a 16,8% stanowili uczniowie technikum;
- Badanie zostało koordynowane przez Fundację Dbam o Mój Z@asięg w ramach programu Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo od 25 października 2022 r. do 10 marca 2023 r.



<https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym -Raport-final.pdf>

Strzałki w cytowanych wynikach Raportu, zostały dodane na potrzeby realizacji tego projektu, aby zwrócić szczególną uwagę na poruszane kwestie w trakcie realizacji projektu „Jestem AS – Akceptuję Siebie”; brak strzałek w publikowanym pierwotnym Raporcie;

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 7

Jestem AS – Akceptuję Siebie

Mało optymistyczny

początek... Mało

optymistyczny początek...

Jestem AS – Akceptuję Siebie

ZADANIA PROJEKTOWE

MÓJ AS - MOJA AKCEPTACJA SIEBIE

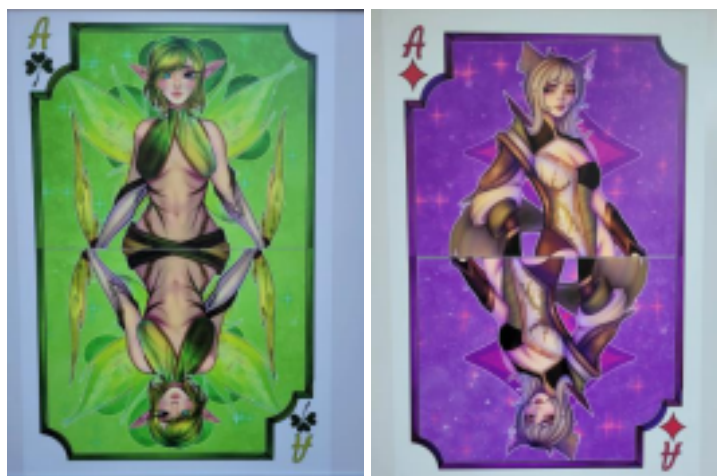
Cel zadania: prezentacja siebie; budowanie poczucia własnej wartości; pokazanie, że każdy jest inny, ale każdy fajny, kreatywny, wspaniały;

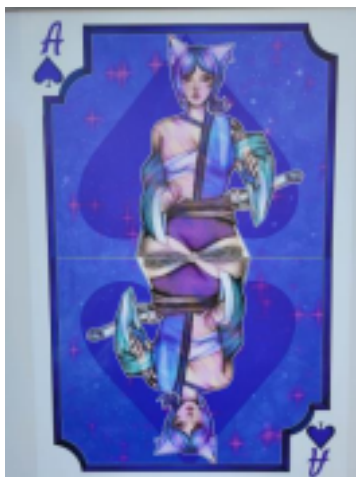
Czas zabawy: 30-45 minut (w zależności od wieku uczniów);

Pomoce dydaktyczne: białe kartki formatu A4 lub kartka z bloku, kolorowe kredki, pisaki, farby, opcjonalnie uczniowie mogą przynieść swoje zdjęcia, które wykorzystają do projektu karty;

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi białą kartkę;
- 2) Każdy uczeń projektuje i wykonuje swoją kartę AS; na środku kartki uczeń rysuje siebie (opcjonalnie, na środku kartki uczniowie mogą przykleić swoje zdjęcia) a wokół rysują symbole związane ze swoją osobą; Uczniowie mogą przygotować również ramki do swojej karty;
- 3) Na forum klasy chętni uczniowie opowiadają o swojej karcie AS;
- 4) Z uczniowskich kart można przygotować klasową „Galerię ASów”, która zostanie zaprezentowana na gazetce w klasie lub na holu szkoły.





Powyższe karty to moje zdjęcia grafik, jakie znajdują się przed wejściem do Muzeum Okręgowego w Koninie, które wykonałam 13 maja 2023 r.

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 10

Jestem AS – Akceptuję Siebie

JESTEŚ FAJNY AS, CZYLI...

Cel zadania: wzbogacenie słownictwa uczniów o piękne słowa, synonimy słowa „fajna/ fajny”, którymi można opisywać inne osoby;

Czas zabawy: 45 minut (w zależności od wieku uczniów);

Pomoce dydaktyczne: białe kartki formatu A5; kolorowe markery;

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi białą kartkę;
- 2) Każdy uczeń przez 10 minut wypisuje na kartce synonimy, wyrazy bliskoznaczne słowa „fajna / fajny” (np. rewelacyjna(y), miła(y), dobra(y), cudowna(y), nadzwyczajna(y), znakomita(y), wspaniała(y), fantastyczna(y), interesująca(y), doskonała(y), zachwycająca(y), bombowa(y), nieziemska(i), ekscytująca(y), przebojowa(y), bezbłędna(y), niebanalna(y), szalowa(y));
- 3) Po 10 minutach uczniowie łączą się w pary i sprawdzają swoje wypisane słowa, uzupełniając swoje kartki o nowe słowa; po 10 minutach uczniowie łączą się w czwórki i powtarzają czynność;
- 4) Każda czwórka uczniów wypisuje swoje słowa na kartce A5 i przykleja je na drzwiach od klasy tworząc w ten sposób „Gadające drzwi”, dzięki którym uczniowie wchodząc i wychodząc z klasy będą zerkać, czytać i zapamiętywać słowa;

FAJNA, CZYLI...

rewelacyjna, miła, dobra, cudowna,
nadzwyczajna, znakomita,
wspaniała, fantastyczna,
interesująca, doskonała,
zachwycająca, bombowa,
nieziemski, ekscytująca,
przebojowa, bezbłędna,
niebanalna, szalowa;

FAJNY, CZYLI...

rewelacyjny, miły, dobry, cudowny,
nadzwyczajny, znakomity,
wspaniały, fantastyczny,
interesujący, doskonały,
zachwycający, bombowy,
nieziemski, ekscytujący,
przebojowy, bezbłędny,
niebanalny, szalowy;

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 11

Jestem AS – Akceptuję Siebie

KAŻDY AS MA FAJNE IMIĘ

Cel zadania: poznawanie siebie; budowanie poczucia własnej wartości;

Czas zabawy: 30-45 minut (w zależności od wieku uczniów);

Pomoce dydaktyczne: biała kartka papieru A4, kolorowe pisaki;

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Każdy uczeń na kartce wielkości A4 pisze swoje imię;
- 2) Uczniowie poszukują w Internecie co znaczy ich imię - jakie jest jego pochodzenie i znaczenie, jakie są sławne osoby o tym imieniu. Uczniowie dopasowują znalezione cechy do swoich cech charakteru;
- 3) Na forum klasy chętni uczniowie opowiadają o swoim imieniu;



Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 12

Jestem AS – Akceptuję Siebie

LIST MIŁOSNY DO SIEBIE

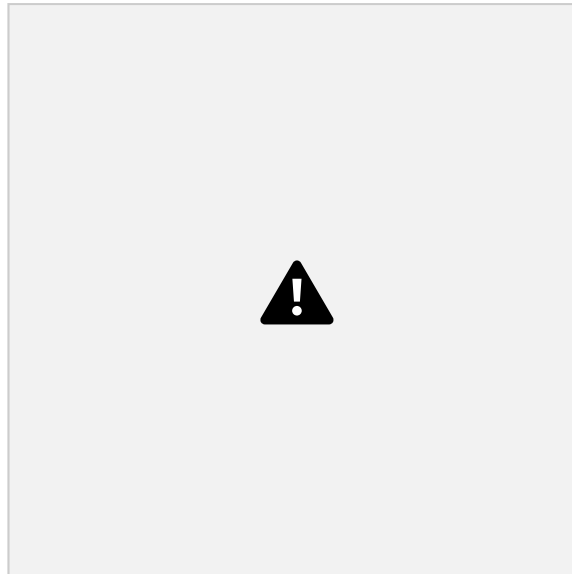
Cel zadania: poznawanie siebie; budowanie poczucia własnej wartości;

Czas zabawy: 30-45 minut (w zależności od wieku uczniów);

Pomoce dydaktyczne: białe lub kolorowe kartki papieru; koperty;

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Każdy uczeń otrzymuje kartkę i kopertę;
- 2) Zadaniem uczniów jest napisanie do siebie listu miłosnego, w którym mają wyrazić uznanie do samego siebie, zapisując jak najwięcej pozytywnych swoich cech;



Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 13

Jestem AS – Akceptuję Siebie

KAŻDY AS JEST INNY TAK JAK INNE SĄ PŁATKI ŚNIEGU

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

kreatywny; **Czas zabawy:** 30-45 minut (w zależności od wieku uczniów);

Pomoce dydaktyczne: białe lub kolorowe kartki A4;

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;



Ogólnopolski projekt „Jestem

AS – Akceptuję Siebie” Strona 14

Jestem AS – Akceptuję Siebie

SUKCESY ASA OD NAMŁODSZYCH LAT

Cel zadania: poznawanie siebie; budowanie poczucia własnej wartości;

Czas zabawy: 30-45 minut (w zależności od wieku uczniów);

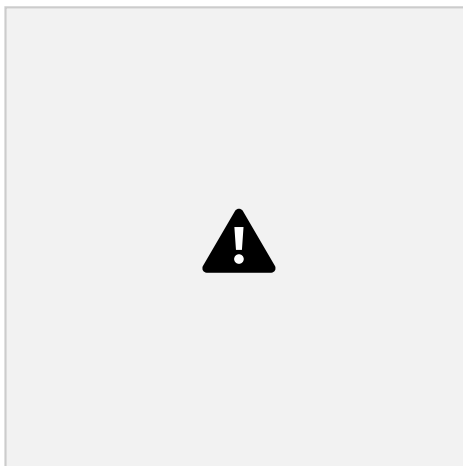
Pomoce dydaktyczne: kartki z bloku technicznego, kredki, pisaki, klej, nożyczki;

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Każdy uczeń otrzymuje dwie kartki z bloku technicznego, które przecina na pół wzdłuż dłuższego boku;
- 2) Uczeń skleja przygotowane kartki i składa je na pół w kształt harmonijki, przygotowując z nich leporello;
- 3) Na każdej stronie uczeń zapisuje na górze: Od 0 do 3 lat; od 3 do 6 lat; od 6 do 9 lat; od

9 do 12 lat; od 12 do 15 lat; od 15 do 18 lat;

- 4) Pod zapisanymi latami, uczniowie zapisują zestawienie wszystkich odniesionych swoich sukcesów na przestrzeni lat – np. opanowanie chodzenia, mówienia, jedzenia łyżką, jazda na rowerze, na łyżwach, opanowanie języka angielskiego itp.;
- 5) Leporello można uzupełnić w domu, po rozmowie z rodzicami, dziadkami, którzy z pewnością podpowiedzą jakieś sukcesy z młodszych lat, których uczniowie mogą nie pamiętać;



Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 15

Jestem AS – Akceptuję Siebie

ALFABET ASA

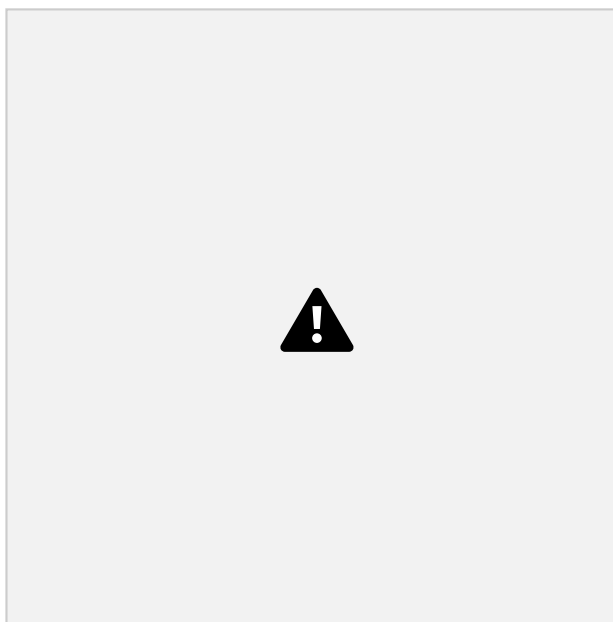
Cel zadania: poznawanie siebie; budowanie poczucia własnej wartości;

Czas zabawy: 30-45 minut (w zależności od wieku uczniów);

Pomoce dydaktyczne: kartka papieru, pisaki, kredki;

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Uczniowie otrzymują kartki papieru;
- 2) Każdy uczeń wypisuje na kartce kolejne litery alfabetu;
- 3) Do każdej litery uczeń dopisuje informację o sobie, zawierającą tylko najlepsze swoje cechy;
- 4) Na forum klasy chętni uczniowie opowiadają o swoim alfabecie;



Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 16

Jestem AS – Akceptuję Siebie

ATUTY ASA

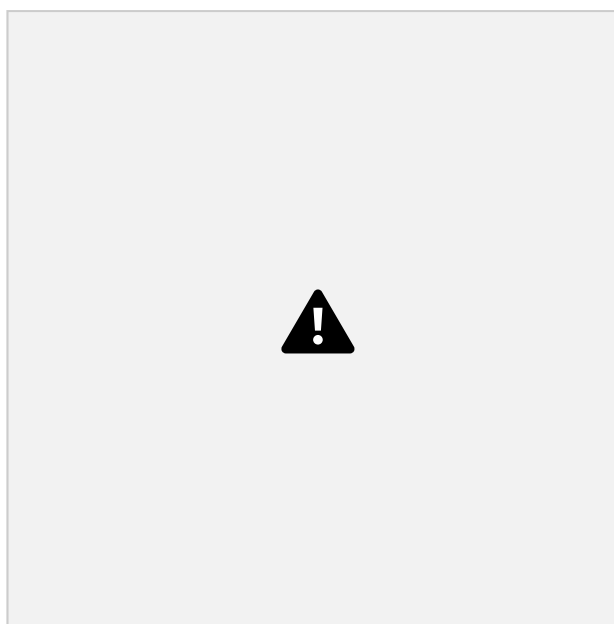
Cel zadania: poznawanie siebie; budowanie poczucia własnej wartości;

Czas zabawy: 30-45 minut (w zależności od wieku uczniów);

Pomoce dydaktyczne: kartka papieru, pisaki;

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Na kartce papieru uczniowie rysują siebie;
- 2) Na różnych częściach narysowanego swojego ciała zaznaczają to, z czego są dumni, że dobrze funkcjonuje i świetnie działa, np. mój mózg – świetnie się uczy, moja noga – dobrze strzela gole, moja ręka – dobrze odbija piłkę, moje usta – pięknie się uśmiechają, moje oczy – są bardzo spostrzegawcze w czasie gry w różne gry;



Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 17

Jestem AS – Akceptuję Siebie

KAŻDY JEST AS

Cel zadania: pokazanie, że każdy jest fajny i może być lubiany; budowanie poczucia własnej wartości;

Czas zabawy: 30-45 minut (w zależności od wieku uczniów);

Pomoce dydaktyczne: białe kartki papieru A4;

Przebieg ćwiczenia:

- 1)** Nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi kartkę wielkość A4;
- 2)** Każdy uczeń na dole kartki pisze swoje imię (i nazwisko, jeżeli są dwie osoby o tym samym imieniu);
- 3)** Kartki zostają rozmieszczone w różnych częściach klasy;
- 4)** Uczniowie przemieszczają się po klasie i na każdej kartce piszą „Co lubią u swojej

koleżanki/kolegi”, a potem zawijają kartkę, aby nikt inny nie mógł przeczytać napisanej informacji; Nauczyciel musi jasno zakomunikować uczniom, że na kartce piszemy tylko dobre cechy danej osoby, a jeżeli nie chcę o kimś czegoś dobrego napisać to pomijają tę kartkę i przechodzą do następnej;

- 5) Na koniec ćwiczenia każdy uczeń odszukuje swoją kartkę i odczytuje zapisane na niej informacje;



Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 18

Jestem AS – Akceptuję Siebie

OKO W OKO Z ASEM

Cel zadania: budowanie poczucia własnej wartości; pokazanie, że każdy może być

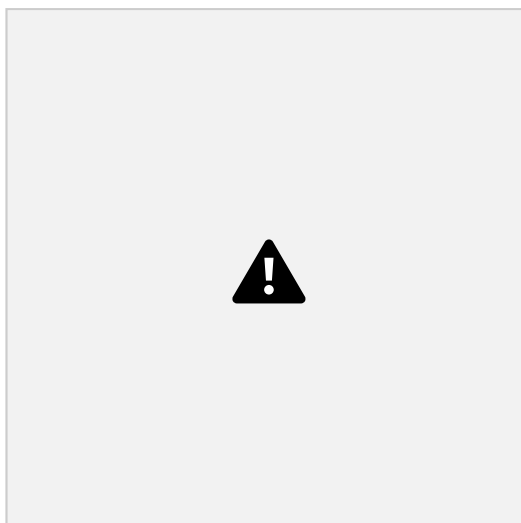
ASem; **Czas zabawy:** 30-45 minut (w zależności od wieku uczniów);

Pomoce dydaktyczne: lustra i lusterka różnej wielkości, kartki z przygotowanymi wcześniej hasłami;

Przebieg ćwiczenia:

- 1) Nauczycielka przygotowuje hasła na kartce: „Kto tu patrzy jest super”, „Kto tu patrzy ma piękny uśmiech”, „Kto tu patrzy jest wspaniały”, „Kto tu patrzy jest niezwykły”, „Kto tu patrzy jest wyjątkowy”, „Kto tu patrzy jest fajny”, które zawiesza na lustrach znajdujących się w szkole, np. w łazience lub specjalnie powieszonych w klasie, czy na holu szkoły;

- 2)** Każdy uczeń/uczennica, gdy stanie naprzeciw lustra może przeczytać stwierdzenie i pomyśleć o sobie, gdy zobaczy swoje odbicie.



Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 19

Jestem AS – Akceptuję Siebie

KODEKS AKCEPTACJI SIEBIE

Cel zadania: budowanie poczucia własnej wartości;

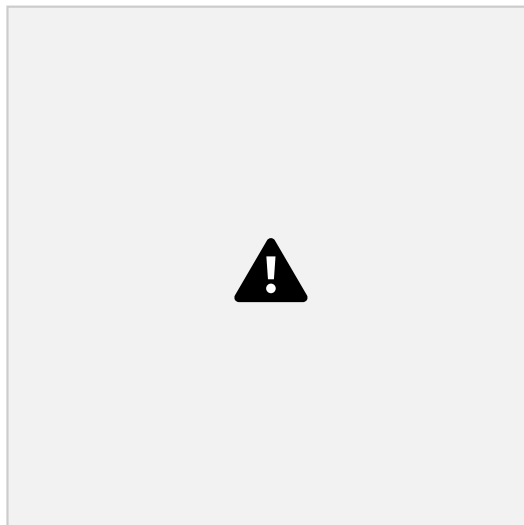
Czas zabawy: 30-45 minut (w zależności od wieku uczniów);

Pomoce dydaktyczne: białe kartki papieru A4;

Przebieg ćwiczenia:

- 1)** Nauczyciel dzieli uczniów na kilkusobowe grupy i każdej grupie rozdaje kilka kartek A4;
- 2)** Każda grupa formułuje i zapisuje na kartkach kilka zasad, jakie można wprowadzić w życiu, aby bardziej poznać siebie, polubić i zaakceptować swoje ciało (np. każdego poranka stanę przed lustrem i powiem do siebie 3 razy – Jestem fajna/y);
- 3)** Każda grupa zawiesza na tablicy propozycje swoich nowych zasad;
- 4)** Uczniowie głosują na zasady, które należy wpisać do klasowego kodeksu, którego

zapisy wszyscy będą realizować i wzajemnie motywować się do jego przestrzegania; **5)**
Po zapisaniu wszystkich zasad uczniowie mogą podpisać się pod wszystkimi zapisami;



Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 20

Jestem AS – Akceptuję Siebie

KALENDARZ ASA

Cel zadania: budowanie poczucia własnej wartości;

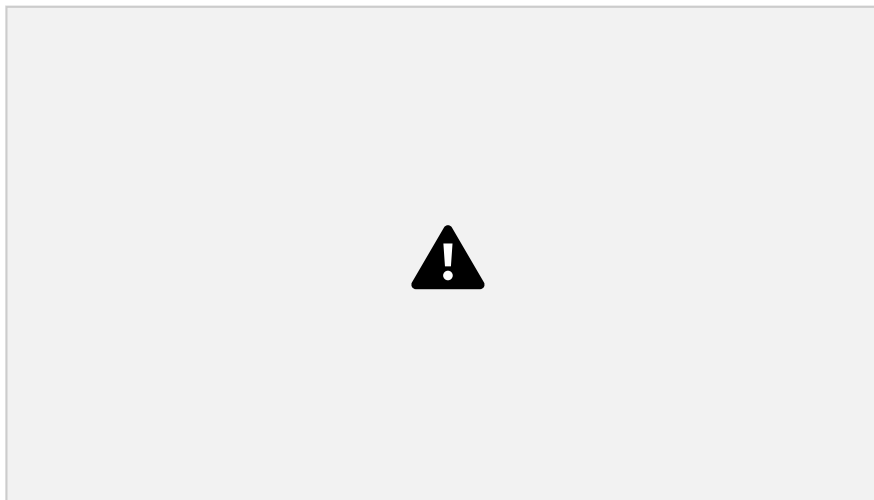
Czas zabawy: 30-45 minut (w zależności od wieku uczniów);

Pomoce dydaktyczne: kartki papieru A4 z szablonem kalendarza na jeden miesiąc;

Przebieg ćwiczenia:

- 1)** Nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi jedną kartkę z szablonem kalendarza na jeden miesiąc;
- 2)** Uczniowie projektują swój miesiąc, zapisując w poszczególnych dniach miłe działania, jakie będą podejmowali dla siebie lub dla kogoś, w celu budowania własnego poczucia wysokiej wartości oraz wzmacniania poczucia wysokiej wartości innych osób (np. poszukaj inspirujący cytat, wzmacniający poczucie własnej wartości; znajdę powód, aby powiedzieć sobie, że jestem świetna/y; przygotuję listę ważnych dla mnie rzeczy; przejrzę swoje zdjęcia i wybiorę jedno ulubione);

- 3) Na koniec zajęć, chętni uczniowie czytają po jednym zapisanym działaniu, aby zainspirować innych do podjęcia nowych działań;



Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 21

Jestem AS – Akceptuję Siebie

MATERIAŁY DODATKOWE DO WYKORZYSTANIA NA ZAJĘCIA Z UCZNIAMI

ZBIÓR CYTATÓW, KTÓRE MOŻNA WYKORZYSTAĆ

DO ZAJĘĆ CZY NA GAZETKĘ SZKOLNĄ

Piękno tego świata polega na tym, że jesteśmy różnorodni. Najpiękniejsze

jest w nas to, co nas wyróżnia, to czym różnimy się od innych. Możesz być

„idealnie nieidealna/y”.

Znajdź swoje atuty i pokaż je światu.

Najważniejsza relacja w życiu, to relacja z samym sobą.

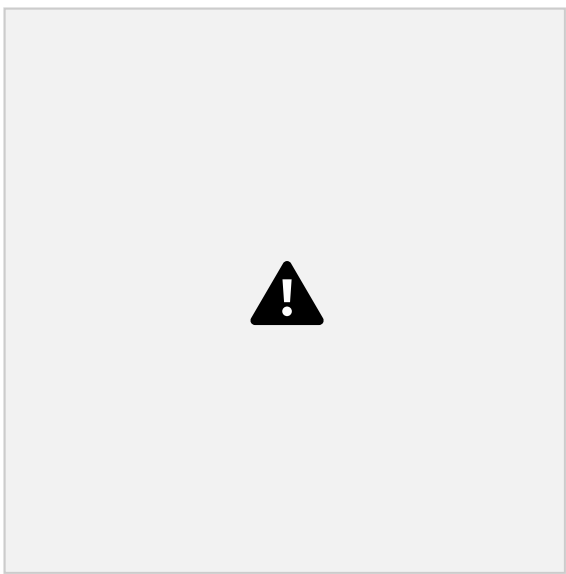
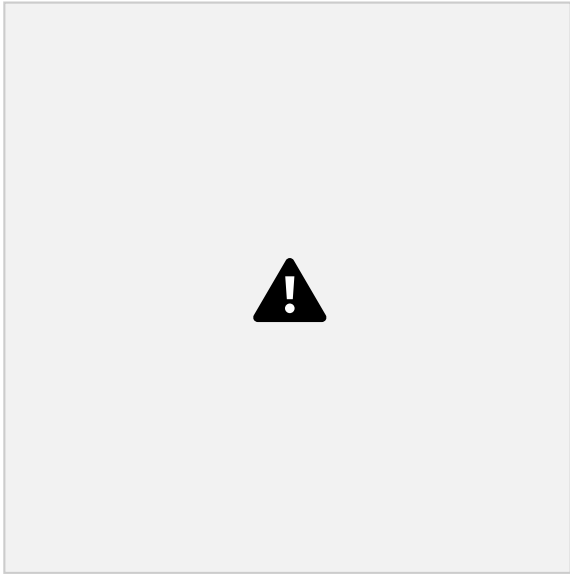
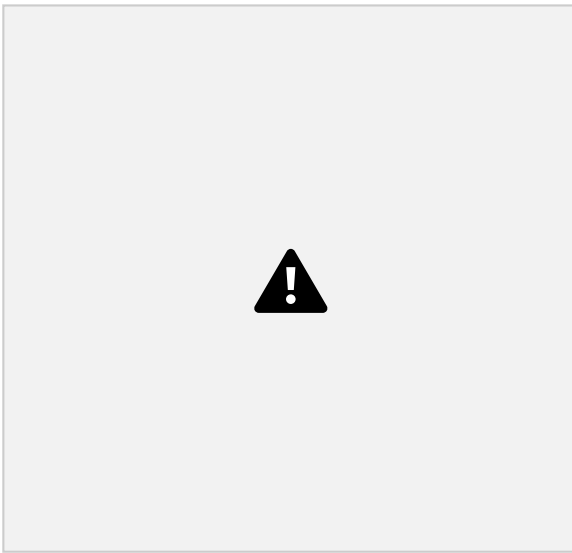
Warto nauczyć się miłości do samego siebie.

Doskonałością jest akceptacja swoich niedoskonałości.

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 22

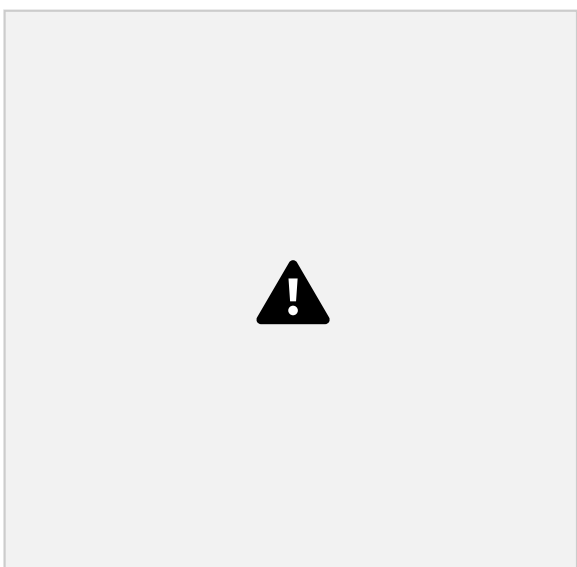
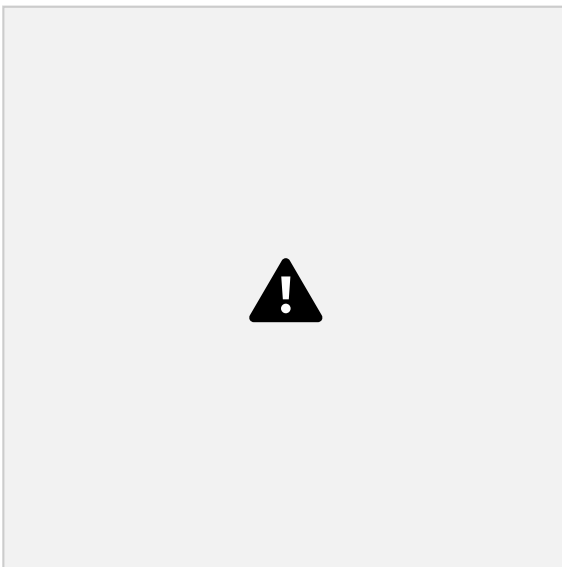
Jestem AS – Akceptuję Siebie

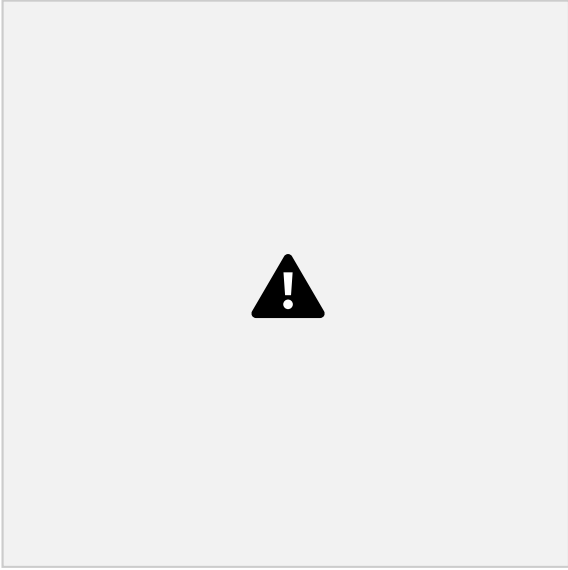
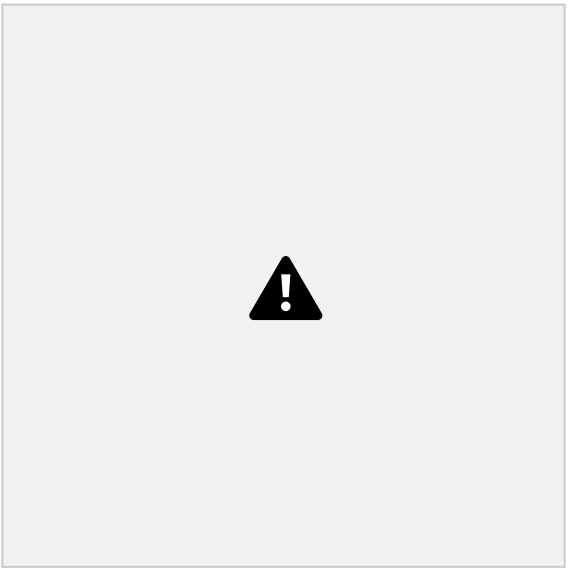
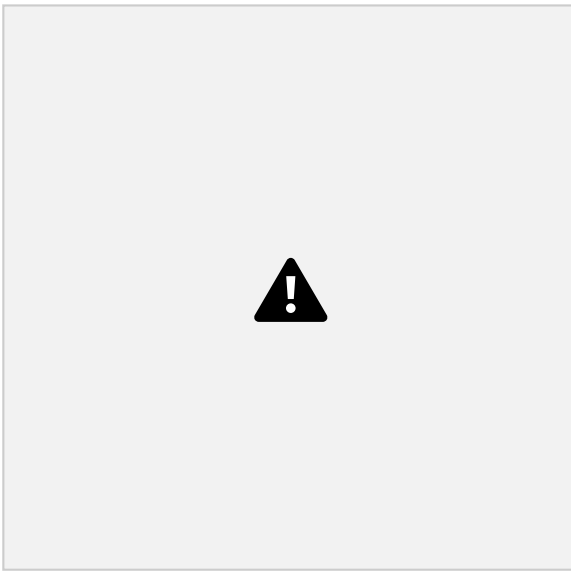
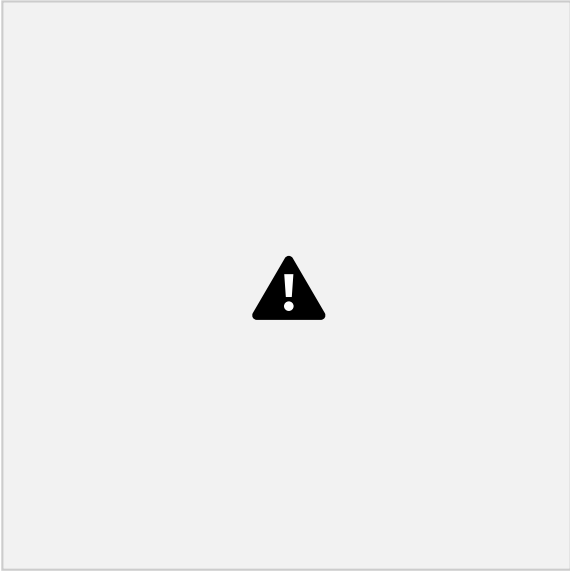




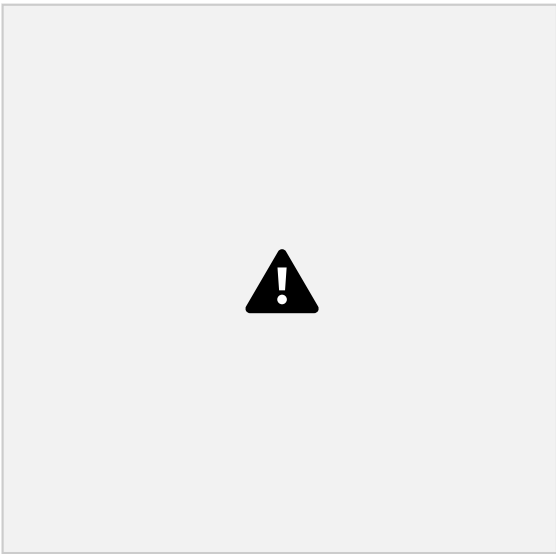
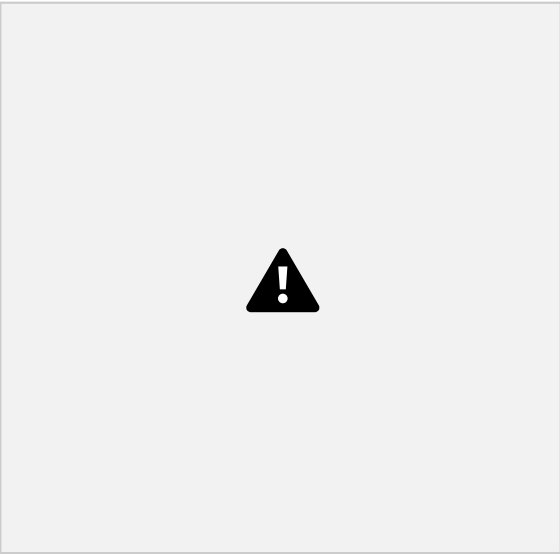
Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 23

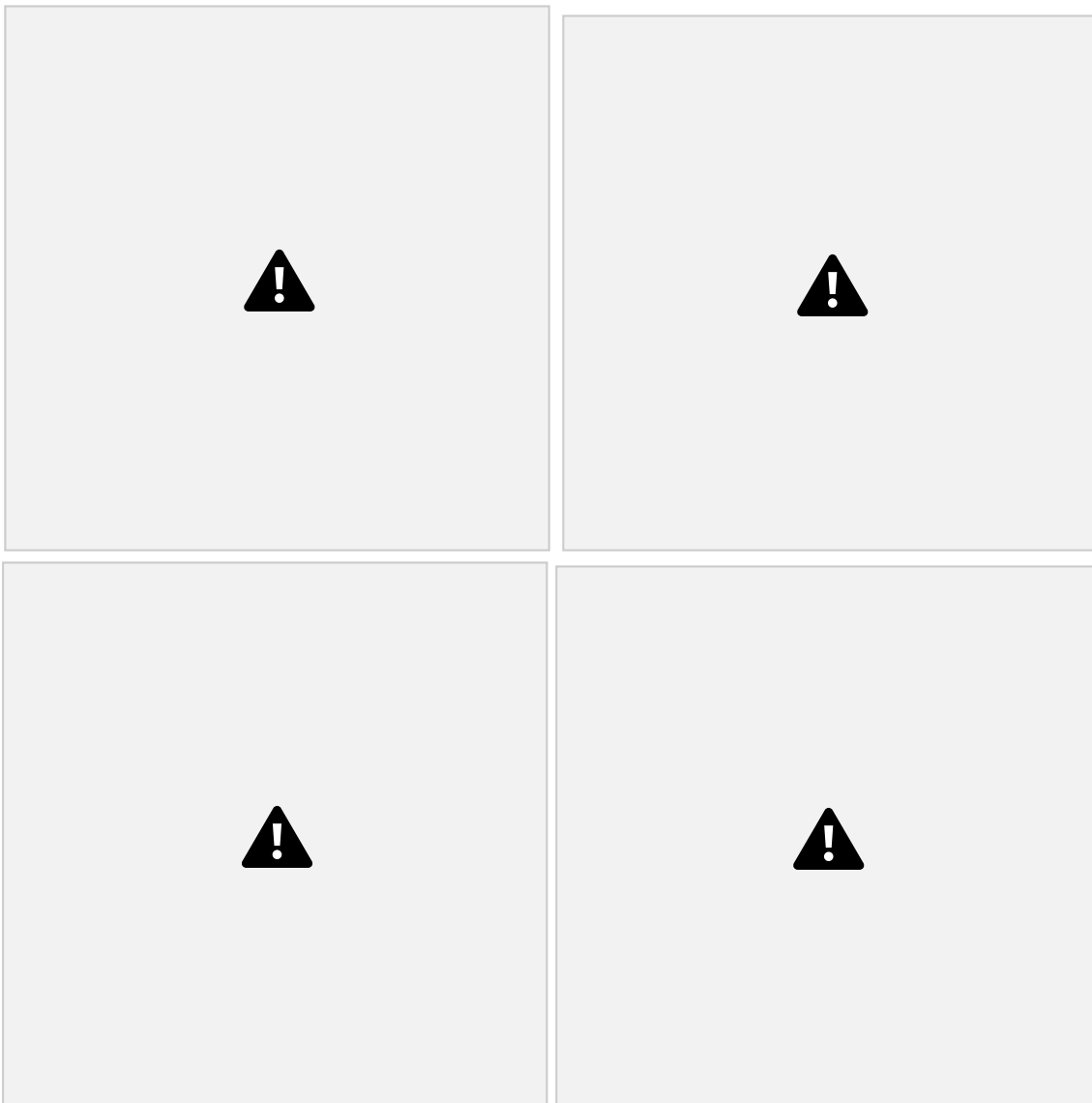
Jestem AS – Akceptuję Siebie





Jestem AS – Akceptuję Siebie





Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 25

Jestem AS – Akceptuję Siebie

TEKST PIOSENKI pt. „Nieidealna” zespołu Arka Noego

(piosenka dostępna na youtube <https://www.youtube.com/watch?v=C5yKQ5Hji3s>.)

1. Jeden mówi: „mam za krótkie nogi”, drugi mówi: „mam za duży nos”,
jeden ma na głowie same loki, płacze ciągle, że chce prosty włos.

ref. Taka, jaka jesteś, jesteś fajna, nie musisz być idealna.

Moje lustro chyba mnie nie lubi. Płacę ciągle, mam już tego dość.

2. Jeden mówi: „mam za duże uszy”, drugi mówi: „mam za gruby brzuch”,
jeden znowu jest jak patyk chudy, nic nie tyje, chociaż je za dwóch.

ref. Taka, jaka jesteś, jesteś fajna, nie musisz być idealna.

Moje lustro chyba mnie nie lubi. Płacę ciągle, mam już tego dość.

3. Jeden mówi, że za mało mówi, drugi za to gada wciąż.

Moje lustro chyba mnie nie lubi. Płacę ciągle, mam już tego dość.

ref. Taka, jaka jesteś, jesteś fajna, nie musisz być idealna.

Moje lustro chyba mnie nie lubi. Płacę ciągle, mam już tego
dość. Taki, jaki jesteś, jesteś fajny, nie musisz być idealny.

Taka, jaka jesteś, jesteś fajna, nie musisz być idealna.

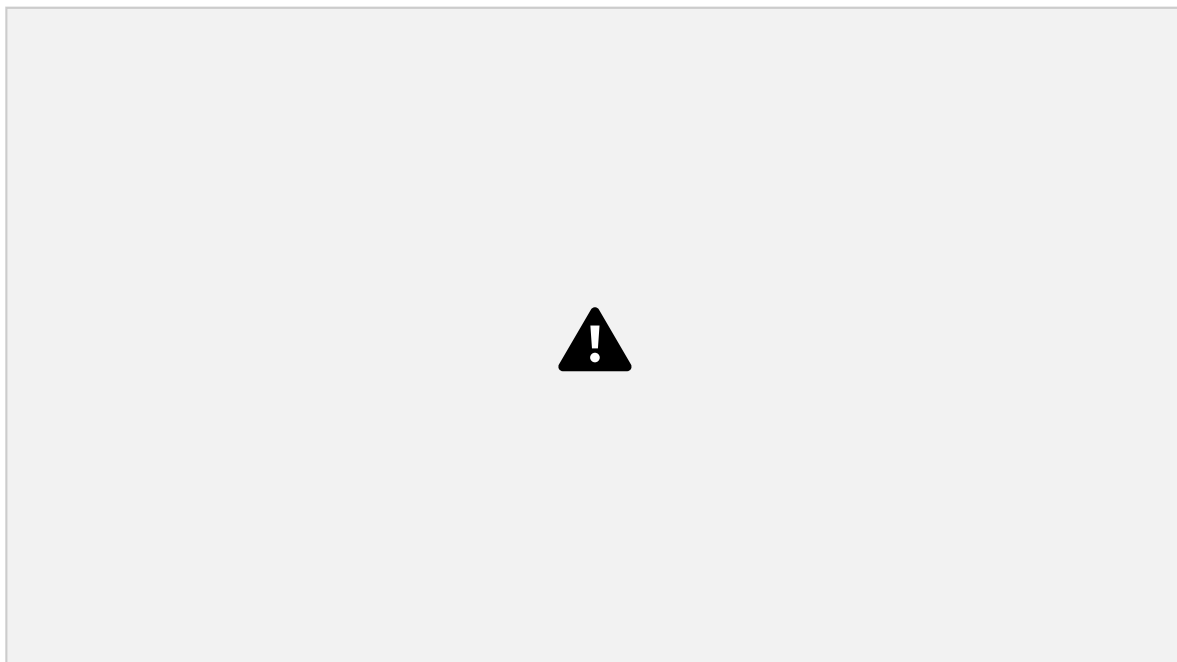
ZNANI I CUDOWNI: Katarzyna Smutniak, Kennedy Garcia,

Dawid Woskanian i Nick Vujicic.

Oto fragmenty artykułów i wywiadów, w których znani opowiadają o sobie.

Dawid Woskanian

Dawid Woskanian to zwycięzca 8. edycji programu "Top Model". Pomimo tego, że choruje na zespół Tourette'a, pokazał, że choroba nie musi to być przeszkodą w świecie modelingu.



Źródło: Fot. Bartosz Krupa, East News/X-News

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 27

Jestem AS – Akceptuję Siebie

Dawid Woskanian wygrał 8. edycję programu "Top Model". Gdy stanął przed jurorami czuł motywujący stres. Był pewny siebie i świadomy tego, że nie ukryje choroby, która towarzyszy mu od 6-7 roku życia. Zespół Tourette'a nie przekreślił jego marzeń. W rozmowie z Kaliną Szymankiewicz z serwisu cozatydzien.tvn.pl model opowiedział o swojej codzienności po programie, związkach i reakcji społeczeństwa.

Oto fragmenty rozmowy:

Kalina Szymankiewicz, cozatydzien.tvn.pl: Do udziału w programie namówiła cię siostra. Nigdy nie patrzyłeś na siebie, jak na przyszłego modela?

Dawid Woskanian: Myślę, że gdyby nie jej motywacja, to raczej nie wziąłbym udziału w programie. Miałem 19 lat, chodziłem do liceum i nie myślałem o tym, żeby być modelem. Miałem gigantyczne problemy z cerą. Zmagałem się z trądzikiem, który kompletnie mnie wtedy dyskwalifikował w tej branży. Jak już udało mi się go wyleczyć, kilka miesięcy po skończeniu liceum, to zacząłem inaczej patrzeć na siebie w lustrze. Siostra robiła mi zdjęcia, a ja zacząłem dostrzegać charakterystyczne rzeczy w moim wyglądzie: wystające kości policzkowe, mocne rysy twarzy. Ale do "Top Model" nie przygotowywałem się długo. Trochę ćwiczyłem chodzenie w domu. Nie miałem też wcześniej żadnej profesjonalnej sesji, tylko zdjęcia robione telefonem.

Czy sport pomaga ci w chorobie?

Sport buduje charakter. Całe dzieciństwo trenowałem piłkę nożną, tenis stołowy. W wieku nastoletnim zacząłem trenować również street workout. Chciałem nauczyć się ciekawych figur i poprawić swoją sylwetkę. To dodało mi pewności siebie. Sport mnie ukształtował i przygotował mentalnie do tego, co spotkało mnie później. Przydało się to w domu modelek i modeli, gdzie uczestnicy są odcięci od świata, z dala od rodziny. W wieku 18-19 lat pogodziłem się z chorobą, zaakceptowałem ją, zrozumiałem, że trzeba korzystać z życia, ile się da. Sport wymaga skupienia, a to przekłada się na to, że potrafię powstrzymać swoje tiki. Dzięki temu w programie potrafiłem skoncentrować się na konkretnym zadaniu, pozować do zdjęć, chodzić po wybiegu.

Opisz emocje, jakie towarzyszyły ci przed samym wejściem na casting. Jak wspominasz konfrontację z jurorami?

Miałem w głowie różne scenariusze. Zastanawiałem się, w jaki sposób odbiorą mnie jurorzy. Ale byłem dobrej myśli, bo wierzyłem w to, że nadaję się do tej branży. Stres mnie nie sparaliżował, był raczej motywujący. Myślę, że jurorzy docenili to, że postawiłem na szczerość i pokazałem, jaki naprawdę jestem. Wiedziałem, że "Top Model" to tak

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 28

Jestem AS – Akceptuję Siebie

naprawdę program o ludziach. Przypuszczałem, że mój występ będzie dla wielu osób z zespołem Tourette'a, czy z innymi przypadłościami, motywacją i przykładem, że można wziąć udział w takim przedsięwzięciu. Ludzie chętnie mnie oglądali i z ciekawością śledzili to, jak daleko uda mi się zajść.

Wciąż zgłaszają się do Ciebie osoby z zespołem Tourette'a?

Najwięcej osób pisało do mnie oczywiście po programie. Teraz też to się zdarza. Czytam w wiadomościach, że dzięki mnie uwierzyli w siebie. Pokazałem im, że mimo trudności można zrobić w życiu to, co tylko się wymyśli. Trzeba nad tym ciężko pracować i mieć trochę szczęścia, ale to jest możliwe. Najgorszy jest moment przełamania. Dla mnie to był sam casting. W domu modelki i modeli było już normalnie, trzeba się było starać, ale to już nie było dla mnie takim wyzwaniem, jak pierwszy występ przed jurorami i widzami.

Czy uważasz, że w społeczeństwie jest wystarczająca wiedza na temat zespołu Tourette'a?

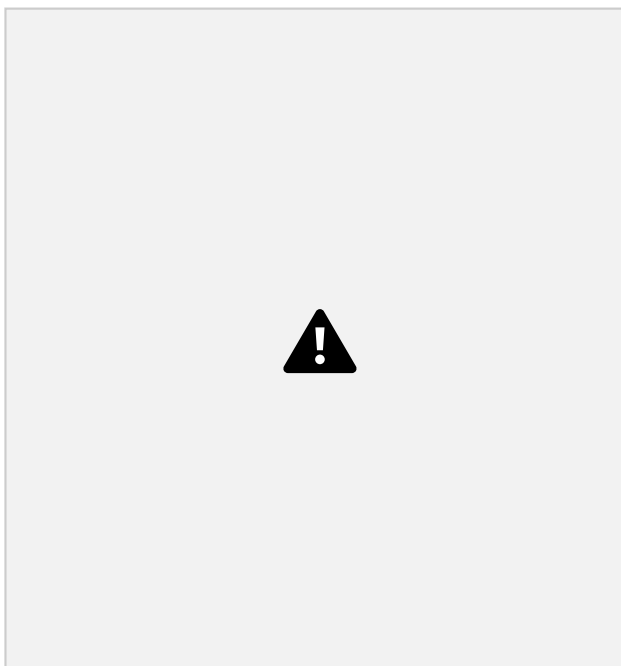
Kompletnie nie. Społeczeństwo jest zero-poinformowane w tej kwestii. Oczywiście mój udział w programie otworzył wielu osobom oczy, ale ja nadal spotykam się z brakiem świadomości. Zauważam to np., gdy idę ulicą, ktoś się we mnie wpatruje i sugeruje, że jestem czymś odurzony albo niespełna rozumu. Może przydałby się jakiś film o tej tematyce, ale musiałaby być to duża produkcja, coś na większą skalę, niż to, co do tej pory powstało.

Znam swoją wartość, wiem kim jestem. Zawsze staram się wytłumaczyć ludziom, o co chodzi. Wiele osób chorych na zespół Tourette'a zmaga się z depresją, ma stany lękowe. Dlatego warto mieć jakąś pasję, coś co uskrzydla i pozwala się rozwinąć. Dla mnie każde spotkanie z ludźmi, którzy zwracają na mnie uwagę na ulicy, sprawia, że jestem mocniejszy. Niektórzy turetycy twierdzą, że to ich nie rusza, a jednak serce w środku krwawi. Ja już to przeszedłem. Teraz machnę na to ręką i idę przed siebie.

Cała rozmowa:

<https://cozatydzien.tvn.pl/wywiady/top-model-dawid-woskanian-o-zyciu-z-zespołem-tourettea-st5572851>

Kasia Smutniak to polsko-włoska aktorka filmowa i telewizyjna, modelka. Urodziła się i wychowywała w Pile, dziś mieszka i pracuje głównie we Włoszech. Aktorka zмага się z bielactwem, o czym otwarcie mówi w mediach społecznościowych. Niedawno udostępniła na Instagramie kilka zdjęć, na których widać, że ma liczne plamy na ciele. "Przez ostatnie 6 lat nauczyłem się akceptować i kochać siebie za to, kim jestem" - wyznała aktorka, pisząc o życiu z chorobą.

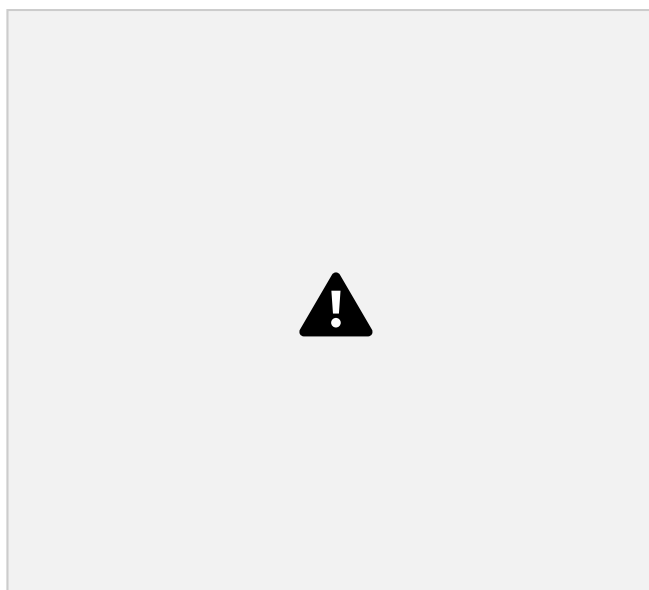


„Aktorka w 2019 roku publicznie ujawniła fakt, że zмага się z chorobą. Z instagramowego wpisu można było wywnioskować, że Kasia Smutniak zaczęła chorować na bielactwo w 2013 roku. Tak przynajmniej zasugerowała, pisząc pod zdjęciem: *Dorastanie to także nauka akceptowania wszystkiego, co przynosi nam życie. (...) Dorastając, nauczyłam się też czegoś innego – akceptowanie nie wystarczy. Musisz kochać swoje wady! Przez ostatnie 6 lat nauczyłam się akceptować i kochać siebie za to, kim jestem. To była podróż, nie wszystko przyszło od razu... I dopiero dzisiaj mam ochotę podzielić się z wami tą myślą.*”

Cały artykuł:

<https://plejada.pl/kasia-smutniak-cierpi-na-bielactwo-pokazala-zdjecia-plam-co-to-za-choroba/v68qmmc>

Nick Vujicic, właściwie Nicholas James Vujicic to najbardziej znany mówca motywacyjny pochodzenia serbskiego urodzony w Australii, który urodził się z bardzo rzadką wadą genetyczną, znaną jako tetra-amelia, polegającą na całkowitym braku kończyn.



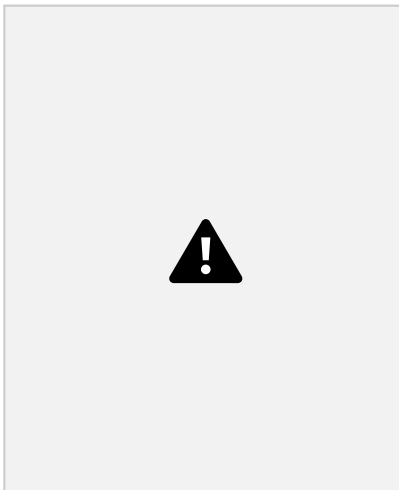
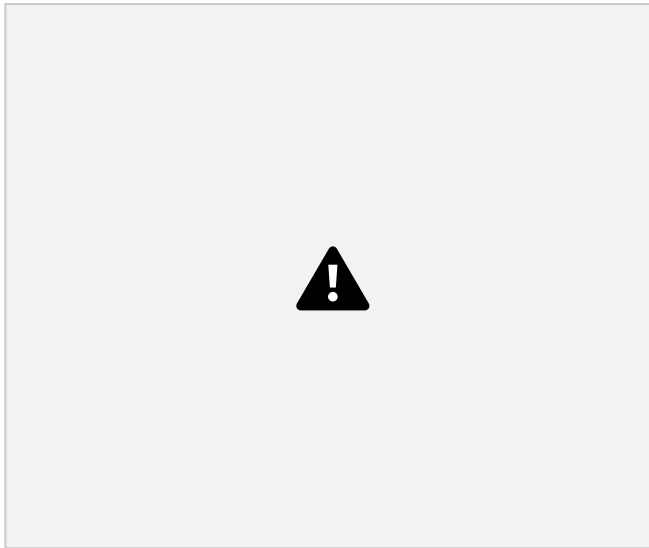
„Każdego dnia rozpoczynał naukę czegoś nowego - od mycia zębów, przez czesanie, odbieranie telefonu, po picie wody ze szklanki, a nawet... jazdy na deskorolce! Gdy skończył 18 lat, rozpoczął swą działalność charytatywną. Chwilę później założył organizację non-profit Życie bez kończyn. Dziś udowadnia, że wszystko zależy od nas samych: „My, ludzie mamy wybór: możemy się poddać albo wstać i iść naprzód. Ale wspaniałe rzeczy mogą się wydarzyć, tylko gdy zdecydujesz się na to drugie”.

Pisze książki, porywa tłumy podczas wystąpień motywacyjnych, inspiruje. Podróżuje po świecie, skacze ze spadochronem, gra w golfa i spełnia swoje marzenia. Przede wszystkim spełnia się jednak w najważniejszej dla niego życiowej roli - męża i ojca.”

Cały artykuł:

<https://viva.pl/ludzie/newsy/nie-ma-rak-i-nog-ale-inspiruje-miliony-nicka-vujicic-rodzina-osiagniecia-32602-r3/>

Kennedy Garcia to znana i rozchwytywana modelka, która cierpi na Zespół Downa. Mimo, że początki jej kariery nie były łatwe, dziś bierze ona udział w wielu castingach, chętnie występuje w telewizji i podróżuje.



Fragmenty artykułów:

„Kennedy Garcia urodziła się w 2004 roku w Tennessee. Tuż po narodzinach lekarze zdiagnozowali u niej zespół Downa. (...) W wieku trzech lat Kennedy zachorowała na ostrą białaczkę szpikową. Jakby tego było mało, zdiagnozowano u niej również poważną wadę kręgosłupa. **Kennedy przeszła aż 30 operacji**, w tym również zabieg, który miał wyleczyć jej kręgosłup.”

„Mała Kennedy cierpiąca na wiele schorzeń, była poddawana wielu rehabilitacjom. W trakcie jednej z nich odkryła swoją pasję, taniec. Postępy w nauce umożliwiły jej branie udziału w wielu konkursach i pokazach tanecznych. Szybko okazało się, że zdolna dziewczyna jest także wyjątkowo fotogeniczna. Wkrótce została zauważona przed agencją KMR Talent, z którą szybko podpisała kontrakt. Dziś 16-letnia Kennedy bierze udział w wielu castingach.”

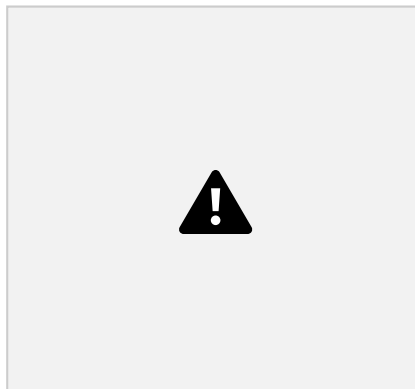
Całe artykuły:

<https://www.kobieta.pl/artykul/kennedy-garcia-nastolatka-z-zespolem-downa-podbija-swiat-mody-210227104230>

<https://www.edziecko.pl/rodzice/7,79361,28273862,ma-za-soba-az-30-operacji-teraz-podbija-show-biznes-na-kazde.html>

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 32

Jestem AS – Akceptuję Siebie



MATERIAŁY PROJEKTOWE

PRZYGOTOWAŁY: - PANI ANNA KONARZEWSKA

- PANI BOGUSIA MIKOŁAJCZYK

- PANI KRYSZYNA JAKUBOWICZ

- PANI KATARZYNA POLAK

- PANI KATARZYNA WŁODKOWSKA

- PANI NATALIA GRACZYK

- PANI DOROTA FRĄTCZAK

- PANI ALEKSANDRA BIELA I PANI KINGA ŁUSIEWICZ

- PANI DOROTA KOSOWSKA
- PANI MONIKA SZEKIEL-MNICH
- PANI AGNIESZKA WRZESIŃSKA
- PANI JUSTYNA ZARYCZAŃSKA

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 33

Jestem AS – Akceptuję Siebie

MATERIAŁY PROJEKTOWE AUTORSTWA

PANI ANNY KONARZEWSKIEJ

O sile empatii w edukacji.

Empatia to, najprościej mówiąc: życzliwość, zrozumienie i zdolność wczuwania się w to, co czuje inny. **Im głębszy mamy kontakt z samym sobą, tym lepiej zrozumiemy innych.** Aby zrozumieć siebie i innych, powinniśmy umieć zadbać też w życiu o zabawę i kreatywność – bo to właśnie forma wyrażania siebie. Budując w sobie empatię, nie zmierzamy do odkrycia czegoś nowego, a raczej dążymy do swojego wnętrza.

W szkole uczymy dzieci zdolności językowych, liczenia, czytania, interpretacji, odczytywania godziny na zegarku, ale zapominamy o tym, że powinniśmy uczyć rozumieć przede wszystkim siebie i drugiego człowieka. To właśnie dorośli powinni być świadomi kształcenia postaw empatycznych, ponieważ im większy kontakt dziecko ma z samym sobą, tym łatwiej przychodzi mu uczenie się i budowanie właściwych relacji z otoczeniem. Ważna jest najpierw samoakceptacja, ale nad tym trzeba pracować, należy wskazywać uczniom, młodzieży drogę do samopoznania. **A szkoła głównie kładzie nacisk na rozwój intelektualny ucznia, zaniedbując jego inteligencję emocjonalną, bez której największy intelektualista nie poradzi sobie życiowo.**

Współczesny wychowawca powinien mieć czas, swobodę w nawiązaniu relacji z

uczniami oraz przestrzeń do współpracy z instytucjami zajmującymi się m.in. doradztwem zawodowym. System nauczania, zarzucając nauczycieli dokumentacją oraz wymaganiami związanymi z przeładowaną podstawą programową, tę przestrzeń niestety skutecznie im ogranicza. **Nauczanie dzieci i młodzieży tylko nowych rzeczy nie pomaga im rozwijać siły wewnętrznej.** Ich głos wewnętrzny jest zagłuszony przez nadmiar innych bodźców – szum informacji, przeciążoną podstawę programową, całodobowy dostęp do mediów różnego rodzaju oraz nierzadko przez ambicję rodziców. W całym procesie należy ich wspierać – w domu i w szkole – aby nie utraciły tego, co posiadają od urodzenia. Należy zadbać o kreatywność uczniów, ich naturalne, wrodzone umiejętności, talenty i zainteresowania. Szkoła, która nie dba o kreatywność, tłamsi empatię – to, co najcenniejsze w relacjach interpersonalnych.

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 34

Jestem AS – Akceptuję Siebie

Brytyjski badacz procesów kreatywności sir Ken Robinson również zwraca uwagę na empatię jako jedną z ośmiu zasadniczych umiejętności, które szkoły powinny rozwijać w uczniach. Poza współczuciem wymienia jeszcze: ciekawość, kreatywność, krytykę, komunikację, współpracę, spokój i postawy obywatelskie.

Według Juula ciało, oddech, serce, kreatywność, świadomość tworzą człowieka. Są jego istotą. Stajemy się ludźmi, kiedy umiejętnie połączymy te obrazy wewnątrz siebie, choć jest to trudne, nie jest niemożliwe. Wciąż niewielu z nas potrafi odnaleźć różnicę między wyznaczaniem sobie granic a realizacją swoich potrzeb. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że umiejętności przyswajane na lekcjach: pamięć, logiczne myślenie, stanowią ułamek tego, co posiada nasza świadomość.

Jedną z głównych zdolności wyrażania siebie jest mowa. Związana jest ona z naszym „ja” oraz naszymi cechami osobowości. Ale ani mowa, ani milczenie nie są w stanie nas zaprowadzić do swojego wnętrza. **Uczucia empatyczne, takie jak: radość, smutek, współczucie, są mostami między nami a innymi ludźmi.** Natomiast złość, zawiść i zazdrość służą tylko do obrony przed otoczeniem i świadczą o zakompleksieniu jednostki. Język i emocje bardzo rzadko prowadzą do samopoznania, najczęściej zamykają nas w błędnym kole. Jednak im większy mamy kontakt ze sobą, tym więcej autentyczności znajdziemy w naszych życiowych postawach i języku. Za pomocą języka próbujemy przejąć kontrolę nad rzeczywistością, to tłumaczenie wszystkiego pojęciowo, a czytanie między słowami to umiejętność potrzebna do budowania w sobie empatii.

Wyzwania, które stoją dziś przed młodymi ludźmi, są ogromne. Cały świat znajduje się w stanie buntu oraz wielu rewolucji, które mają znieść wiele starych schematów, dlatego musimy wspierać się wzajemnie, aby pośród tych wyzwań nie stracić szacunku, z jakim należy traktować życie i drugiego człowieka. Wychowawca powinien zauważać w swoich relacjach z młodym człowiekiem cel ogólnoludzki, aby zwalczać zło spowodowane przez ludzi, a jednocześnie okazywać szacunek każdemu człowiekowi.

Jedno jest pewne; nie można stać w miejscu, żyć przeszłością, musimy zmierzyć się z

przyszłością, mimo że nie wiemy, dokąd zmierzamy.

Wiele problemów sami jako ludzie stwarzamy. Nasze wizje przyszłości decydują o tym, jak postępujemy tu i teraz. Co widzimy w tej chwili?

Sir Ken Robinson powiedział:

Reforma to próba zreperowania jakiejś zepsutej rzeczy. Ciągłe przeprowadzamy jakieś reformy, ale większość z nich prowadzi donikąd. Jakiś problem rozwiązują, ale generują kolejne. Rozwiązujemy ciągle te problemy starymi narzędziami, nie zwracając uwagi na feedback. Nikt nie słucha tego, co mówią dzieci, młodzież czy kreatywni nauczyciele. Jesteśmy ograniczeni przyzwyczajeniami.

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 35

Jestem AS – Akceptuję Siebie

Jesper Juul twierdzi, że trzeba umieć reagować na feedback – ten wewnętrzny i zewnętrzny.

Obecnie najważniejszym krokiem w przyszłość, jaki możemy zrobić, jest spojrzenie w lustro – w swoje wewnętrzne „ja”. Autentyczność, poczucie wartości i wytrwałość są fundamentem naszych marzeń i decyzji życiowych. **Żyjemy w czasach, w których dominują: władza, pieniądze, wpływy, stres, rywalizacja, chciwość, dwulicowość, depresja, dlatego tak ważne jest odnalezienie siebie i odczuwanie empatii.** Główna zasada empatii według Juula brzmi:

Dopóki jesteś czuły na człowieka w sobie, będziesz miał kontakt z innymi. Jeśli jednak stracisz szacunek dla ludzi, to znajdziesz się na drodze, żeby stracić siebie.

Nasz wpływ na innych ludzi zawsze ma swój początek w naszym wnętrzu. Taką siłą empatii potwierdzają też słowa ks. Jana Twardowskiego: *Kochać drugiego człowieka oznacza wielką pracę nad sobą.*

Dzisiaj mówimy głównie o rozwoju zewnętrznym, a rozwój wewnętrzny jest tak samo istotny, bo rozumienie samego siebie i innych pozwala właściwie reagować na otaczający świat. Dziś nikt z nas nie jest zależny od innych! Dla wielu z nas wspólnota jest czymś abstrakcyjnym, właśnie dlatego zdolność podejmowania decyzji zależy od równowagi między poszukiwaniem własnej pełni a typowo egoistycznymi celami. Dzieciom, młodzieży potrzeba teraz autentycznych wzorców, na konkretnych przykładach należy pokazać, jak można zadbać o przyjaźń z ludźmi. Każdy chce przynależeć do jakiejś grupy, natomiast ta przynależność nie może klócić się z naszymi wartościami.

Współczesne życie kieruje uwagę naszych dzieci na świat zewnętrzny, przez co tracą kontakt z własnym wnętrzem. I tu wszystko leży w rękach odpowiedzialnych dorosłych, którzy powinni podejmować codzienny dialog z własnym dzieckiem oraz uczniem. Natomiast problemem jest to, że wielu dorosłych utraciło ten kontakt z własnym „ja”, dlatego nie potrafią otworzyć się na drugiego człowieka. Łączy się to z autorytetem osobistym nauczyciela. To na nim leży ciężar odpowiedzialności za relację z uczniem, dlatego **pedagog**

powinien posiadać umiejętność polegania na swojej sile wewnętrznej. Tam, gdzie nauczyciele tworzą przyjemną atmosferę, uczniowie doświadczają empatii i uważności. Natomiast te wartości są niszczone przez tresurę, kary i nagrody. Potrzebujemy dziś nauczycieli, którzy dysponują wiedzą, ale przede wszystkim są autentyczni. Nauczyciel powinien być naturalny w relacjach z uczniami, wtedy jego wpływ na wspólnotę klasową będzie znaczący. Jego czyny i słowa muszą być zgodne, spójne w większości przypadków. Nauczyciel, który na tych wartościach oprze swój autorytet, dotrze do uczniów. Właściwy kontakt z nauczycielem wesprze na pewno u dzieci i młodzieży rozwój empatii, co przyniesie również poczucie bezpieczeństwa wewnętrznego, a to z kolei pozwoli na spokojne odnalezienie swojego „ja”. Odkrywanie empatii nie oznacza wcale celebracji sielanki. Empatyczne podejście oznacza też branie pod uwagę aktualnej sytuacji i dostosowania się do niej. Nauczyciel z silnie rozwiniętą empatią pełni w klasie rolę kapitana statku. Rozdziela

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 36

Jestem AS – Akceptuję Siebie

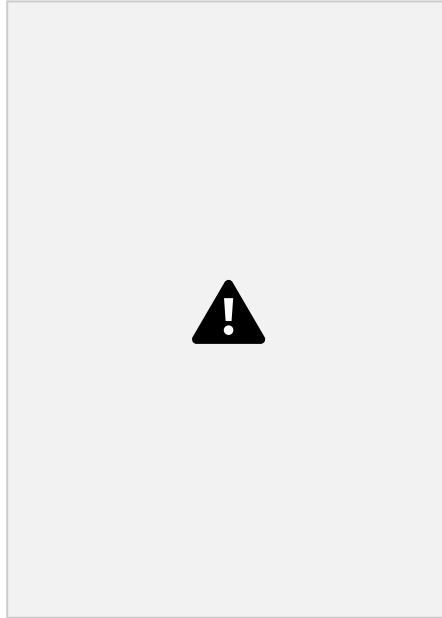
zadania wśród uczniów, dba o przestrzeń do działań dla każdego w taki sposób, aby nikt nie wypadł za burtę. Dba też o to, aby praca na pokładzie nie była ponad siły dla jego podopiecznych tak, aby każdy zechciał zostać w drużynie. Sukcesem kapitana będzie dopłynięcie do portu z całą załogą...

Powinniśmy zdawać sobie sprawę z tego, że czasami o naszej egzystencji decyduje fakt, czy bierzemy odpowiedzialność za własne wybory, czy padamy ofiarą decyzji innych ludzi. Nasi uczniowie wchodzą w tę samą chaotyczną rzeczywistość. Muszą wiedzieć, co jest dla nich dobre, a co złe, powinni umieć przeżywać refleksję na ten temat. Chodzi tu o naszą wewnętrzną rzeczywistość, która stanowi bazę kontaktu ze światem zewnętrznym. **Wewnętrznego spokoju i zgody poszukujemy wszyscy, bez względu na to, kim jesteśmy, dokąd zmierzamy, gdzie mieszkamy i co robimy.** Wszyscy staramy się łączyć kontakt z samym sobą. Warunkiem jest uświadomienie sobie tego, jak jesteśmy zależni od siebie nawzajem oraz jak kruche jest nasze życie.

Anna Konarzewska

Bibliografia:

1. Juul J., Jensen H., *Empatia. Wzmacnia dzieci, trzyma cały świat*, 2018.
2. Konarzewska A., *(Nie)zwykle spotkania. Wokół godzin wychowawczych*, Warszawa 2022.



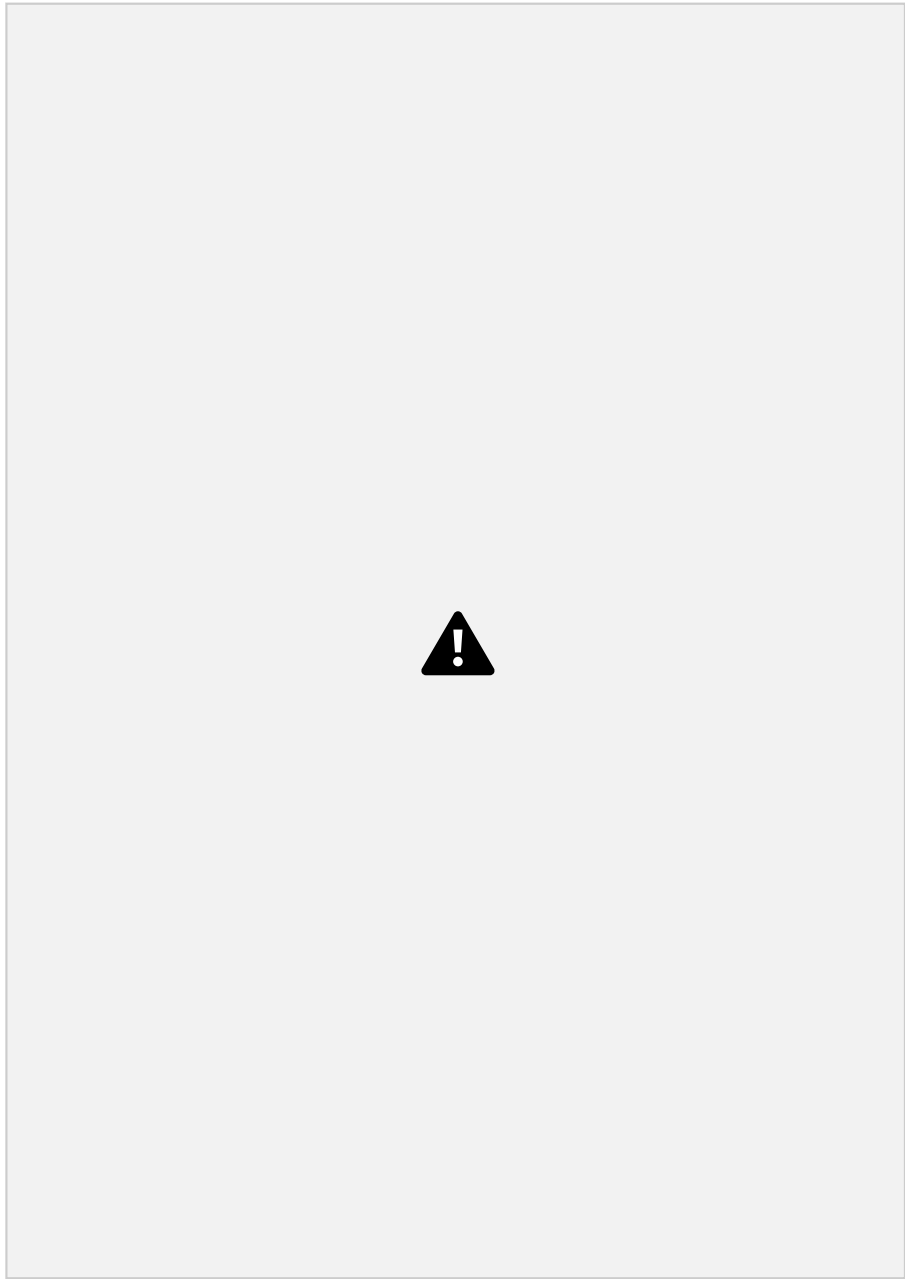
<https://logos.warszawa.pl/ksiazki/190-niezwykle-spokaniawokol-godzin-wychowawczych-9788366748194.html>

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 37

Jestem AS – Akceptuję Siebie

MATERIAŁY PROJEKTOWE AUTORSTWA

PANI BOGUSI MIKOŁAJCZYK















MATERIAŁY PROJEKTOWE AUTORSTWA

PANI KRYSZYNY JAKUBOWICZ



















MATERIAŁY PROJEKTOWE AUTORSTWA

PANI KATARZYNY POLAK

Interaktywna prezentacja 1

Karty z cytatami:

https://www.canva.com/design/DAFYzV7XpZI/w1ihdZZa86zEwdqxpVLIhA/view?utm_content=DAFYzV7XpZI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu&fbclid=IwAR0mVhHiIlgB7r2KUa0APpn_IYtlf1aWeBHauo9Mr6L6OTUu0xi2f-nvdgp8











Interaktywna prezentacja 2



Więcej materiałów

https://www.canva.com/design/DAFY2AzVWME/ExTLXziZwaw_5qJ2HCy7w/view?utm_content=DAFY2AzVWME&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=homepage_design_menu&fbclid=IwAR2KiGXLDmq1-E-Qq3MksrrG0CRkEfD-A1oXOvwazvUL3inZEYNws5IRPdQ#1

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 59

Jestem AS – Akceptuję Siebie

MATERIAŁY PROJEKTOWE AUTORSTWA

PANI KATARZYNY WŁODKOWSKIEJ

Fruuuu – stratnik, czyli poradnik dla tych, którym zdarza się odczuwać frustrację. Frustracja, to emocja, która nie jest ani dobra ani zła. Jest to komunikat, który wysyła nasze ciało. Pojawia się wtedy, kiedy nie udaje ci się zrealizować planów czy marzeń. Przychodzi do nas gdy przegrywamy w grę planszową lub gdy oczekujemy nagrody, pochwały i jej nie dostajemy. Razem z frustracją mogą do nas przyjść inne emocje takie jak złość, gniew, rozczarowanie, zniechęcenie czy bezradność.

Dlaczego odczuwamy frustrację?

Przyczyn powstawania frustracji jest bardzo wiele, każdy z nas może frustrować się z innego powodu, na przykład kiedy:

Byłeś/aś blisko osiągnięcia celu, jednak nie udało ci się zrobić tego, co chciałeś. Kolejny raz nie udało ci się otrzymać oczekiwanej nagrody, pochwały lub oceny. Kiedy usłyszałeś-eś odmowę (np. nie kupię ci czekolady, nie możesz zagrać w szkolnym przedstawieniu, nie możesz grać na telefonie)

Kiedy nikt ciebie nie słuchał

Kiedy miałeś/aś wrażenie, że inni ludzie ciebie nie rozumieją

Lekcja frustracji

Trudne sytuacje, których doświadczasz są lekcjami, które pozwolą tobie w przyszłości samodzielnie pokonać trudności. Frustracja to emocja od której nie należy uciekać, ale warto nauczyć się nad nią panować, oswoić ją, by w przyszłości umieć sobie z nią poradzić. Wyobraź sobie, że pani Frustracja to nauczycielka, która motywuje cię do wytrwałości, która mówi ci, że ważny jest wysiłek, który wkładasz w osiągnięcie celu, a nie tylko sam cel, która przypomina ci, że nie zawsze otrzymujemy to, czego chcemy. Lekcja z panią Frustracją, może w rzeczywistości stać się inspirującą lekcją motywacji.

Jak sobie radzić, gdy czujemy frustrację?

Czasem, gdy czujemy frustrację, gdy doświadczamy silnych emocji w naszym ciele pojawia się napięcie, zdarza się, że zaciskamy pięści, napinamy ciało, mimowolnie ruszamy nerwowo nogami. Czujemy ciepło w brzuchu, a nasze serce bije szybciej.

Aby zapanować nad frustracją, możesz wykonać następujące ćwiczenia:

1. Wstań i głośno, z pełnym przekonaniem wypowiedz słowa:

Nie ma nic złego w tym, że nie dostaję tego, czego chcę.

Nie szkodzi, że nie byłem wysłuchany, jest wielu innych ludzi, którzy mnie kochają i słuchają. 2.

Wyobraź sobie, że masz ponadludzką siłę. Kiedy jesteś sfrustrowany, podejź do ściany, przyłóż do niej dłoń, skieruj swoje emocje na ścianę i podłogę, napieraj z całej siły na ścianę i podłogę.

To ćwiczenie pomoże uwolnić napięcie emocjonalne.



















MATERIAŁY PROJEKTOWE AUTORSTWA

PANI NATALII GRACZYK

Jestem wyjątkowy/wa

Prosimy wszystkich uczestników zajęć, aby usiedli w kole, wzięli głęboki wdech oraz zamknęli oczy. Zadaniem każdego uczestnika lekcji jest zastanowienie się przez chwilę, co sprawia, że jestem wyjątkowy, unikatowy? Każda osoba musi wymienić przynajmniej jedną rzecz, za co siebie lubi, swoją mocną stroną, cechą, dar lub talent, który wyróżnia ją spośród innych członków klasy.

Jesteś fajny/ a nie musisz być idealna

Uczestnicy zajęć w grupach muszą wymyślić przykładową, trudną lub stresującą sytuację społeczną. Następnie uczniowie losują wcześniej przygotowany przez nauczyciela opis postaci. Grupa na podstawie wcześniej przygotowanego opisu musi znaleźć rozwiązanie/a dla wymyślonej przez siebie trudnej sytuacji społecznej w odniesieniu do mocnych stron, talentów, darów postaci, która wcześniej została wylosowana przez grupę.

„Kubuś Puchatek”

(Ćwiczenie poznałam na szkoleniu, zostało zmodyfikowane pod kątem samoakceptacji.)

Nauczyciel prezentuje uczniom kilka cytatów z powieści Alana, Alexandra Milne’a „Kubuś Puchatek” i „Chatka Puchatka”. Wspólnie z uczniami ustala metaforyczne znaczenie cytatów. Następnie uczniowie ustalają hierarchię istotności znaczenia cytatu pod kątem samoakceptacji, samooceny. Na dole najmniej istotny cytat, na górze najbardziej istotny. Później uczniowie tworzą wskazówki, rady, które mogliby udzielić osobom z zaniżoną samooceną, poczuciem własnej wartości.

Jestem AS – Akceptuję Siebie

Cytaty potrzebne do wykonania ćwiczenia:

„Nie popędzaj mnie. Nie dalej więcej mnie.”

„Oset nie ma żadnego pożytku z tego, kiedy się na nim siedzi. To odbiera mu życie.” „Pamiętaj: Co komu do tego, skoro i tak mniejsza o to?”

„Ktokolwiek ci mówi, że aby schudnąć, potrzebny jest z tydzień, kłamie.” „Po pierwsze – Rozum, po drugie – Ciężka Praca.”

„Mały Spacer zdecydowanie lepiej nadaje się do odbycia przyjacielskiej pogawędki niż Wyprawa Całą Bandą.”

„Lepszy niewielki aplauz niż żaden, choćby był z lekka pozbawiony zapału. Nie wszyscy mogą i któryś z nas też nie może. I w tym cała rzecz.”

„Więcej się ruszaj. Więcej bywaj. Wpadaj do innych. A jeśli ktokolwiek powie od progu: „Do licha!”, zawsze możesz wypaść z powrotem.”

„Myślenie nie jest łatwe, ale można się do niego przyzwyczaić.”

„Są tacy, co mają rozum, a są tacy, co go nie mają, i już.”

„Obiecuj, że zawsze będziesz o tym pamiętać: jesteś odważniejszy, niż sam w to wierzysz, jesteś silniejszy, niż ci się wydaje i jesteś mądrzejszy, niż myślisz.”

„Chwasty to także kwiaty, kiedy je lepiej poznasz. „

„Jestem niski, gruby i bardzo z tego dumny!”

„Czasem leżę w trawie i wcale mnie nie widać – mruknął Osiołek. – I świat jest taki ładny! A potem ktoś przychodzi i pyta: „Jak się czujesz?” I zaraz okazuje się, że okropnie.”

„Puchatek czuł, że powinien powiedzieć Kłapouchemu coś pocieszającego, ale nie wiedział co. Więc, zamiast tego postanowił uczynić coś pocieszającego.”

Jestem AS – Akceptuję Siebie

MATERIAŁY PROJEKTOWE AUTORSTWA

PANI DOROTY FRĄTCZAK

Strach ma wielkie oczy - Dorota Frątczak

Na starym drzewie był domek
z gałązek, pierza i słomek.
W tym domku, gniazdku niewielkim,
mieszkały szare wróbelki.

Stary wróbel ze swą żonką,
cudną, ciepłą niczym słońko,
wychowywał trzy dzieci, syny,
ukochane swe ptaszynki.

Dzieci (córka i synkowie)
cieszyły się dobrym zdrowiem,
tryskały wielkim humorem,
zachwyciły swym wigorem.

Niestety, mała Wierciszka
lubiła straszyć braciszka,
młodszego od niej Strachotka,
z pomocą brata Trzepotka.

Wierciszka i trzpiot Trzepotek
wciąż mieli wielką ochotę
na zabawę kosztem brata,
choć ich karcił za to tata.

– Widzę, że z was, moje dziatki,
niezłe ziółka są, gagatki!
Jak wam nie wstyd swemu bratu
ciągle dawać do wiwatu?!

Nie tak jak was wychowałem,
wy psotniki moje małe!
Macie zatem się poprawić,
zgodnie z bratem swym się bawić!

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 72

Jestem AS – Akceptuję Siebie

Dręczyć go się już nie waźcie,
oj, nie straszcie go, nie straszcie,
bo jak ja wam figla spleć, to
już będzie koniec świata!

Lecz Trzepotek i Wierciszka
nadal straszili braciszka,
zazwyczaj koło północy,
gdy strach ma największe oczy.

Często oni, tak dla psoty,
podszywali się pod koty
i mruźli, i miauczełi,
przy czym wielki ubaw mieli.

Ich braciszek bał się kotów,
kot go zjeść był przecież
gotów. Kot uwielbia łapać
ptaki –
to dla niego są przysmaki.

Kota bać się wszak należy,
można w starciu z nim nie
przeżyć, lecz się bać własnego
cienia
nie ma sensu, bez wątpienia.

A Strachotka cień przerażał,
byle drobiazg go zatrzażał,
byle co go w lęk wprawiało
i o dreszcze przyprawiało.

Strach mu wciąż zaglądał w
oczy i tuż obok niego kroczył.
W końcu ptaszek się zbuntował:
„Strach nie będzie mnie

przejmował!

Życie w strachu to nie
życie. O dzielności marzę
skrycie.

Może, jak nabiorę wagi,
to przybędzie mi odwagi?

O, na pewno, jak zgrubieję,
to zarazem też zmężnieję
i nabiorę takiej mocy,

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 73

Jestem AS – Akceptuję Siebie

Że strachowi spojrzę w oczy.
Nie dam się mu już
zaskoczyć. Będę śmiało
naprzód kroczyć. Moja dola
mi już zbrzydła,
pragnę swe rozwinąć skrzydła”.

I pofrunął w mig do lasu,
by zgromadzić moc zapasów,
z lasu w głębię kłosów morza
– w złote pole pełne zboża.

Nagle strach mu zajrzał w oczy,
w mig go zemdlił i zamroczył, a
właściwie wręcz opętał,
łapki, skrzydła mocno spętał.

Strach go zdjął na widok Stracha,
który sterczał w zbożu w
łachach, by odstraszać z pola
ptaki:
wróble, wrony, kosy, szpaki...

Strach na Wróble, jak go
zwano, tylko kukłą był
słomianą,
na dodatek z jedną nogą,
lecz napawać mógł on trwogą.

Brzydki był jak czupiradło.
Nagle ptactwo go obsiadło

i zaczęło dziobać srodze,
aż się zachwiał na swej nodze.

„Co się dzieje?! Co się
dzieje?! Och, te ptaki, to
złodzieje!
Kradną ziarno z polnych
kłosów i powstrzymać ich nie
sposób!

Na dodatek Stracha dręczą,
strasznie dziobią, strasznie męczą!
– bardzo smucił się wróbelek. –
Och, nie, tego już za wiele!”

Znienawidził on w mig
ptaszki, te skrzydlate
złodziejaszki,
a nad Strachem się zlitował,

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 74

Jestem AS – Akceptuję Siebie

w końcu wyrzekł takie słowa: –
Ech, wy łotry, wy pętaki, wy
przebrzydłe, wstrętne ptaki, nie
dość, że za darmo jecie, jeszcze
Stracha dziobać śmiecie!

Za cóż, pytam, go
dręczycie?! Za to, że tu stoi
w Życie?!
I co z tego, że tu stoi?!
Patrzcie, jak on was się boi!

Jemu strach zagląda w
oczy, bo on nie ma wcale
mocy,
by obronić się przed
wami, przebrzydłymi
łotrzykami!

Ptaki bardzo się
zmieszały, naraz głowy
pozwieszały,
po czym zaraz odfrunęły,

gdzieś się we mgle rozpląnęły.

Strach dygotał z przerażenia. bał się ptaków, bez wątpienia. Choć przed nimi miał strzec zboże, to był dla nich jak niebożę.

– Ach, wróbelku, ptaszku mały, jesteś wielki i wspaniały, wielki duchem i czynami, tyś rozprawił się z łotrami!

Dzięki tobie jestem w niebie, bo pomogłeś mi w potrzebie. Imponujesz mi odwagą – Strach na Wróble rzekł z powagą.

– Chodź, uściskaj mnie, ucałuj, swego ciepła mi nie żałuj, bo choć stoję w złotym życie, mam ponure, smutne życie.

Zostań moim przyjacielem. Może proszę o zbyt wiele, lecz przyjaźni mi potrzeba,

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 75

Jestem AS – Akceptuję Siebie

tak jak wody, tak jak chleba.
– Co też słyszą moje uszy? –
jakże się Strachotek wzruszył. –
Chcesz przyjaźnić się z wróbelkiem –
to jest dla mnie szczęście wielkie!

Strach się mocno rozpromienił, nawet także zaczerwienił i z radości się rozplakał, gdy mu ptaszek dał buziaka.

Wtem zjawiły się wróbelki

i zrobiły rwetes wielki.
Jęły wrzeszczyć: – Koniec
Świata, Strach naszego pojmał
brata!

A Strachotek w mig zaprzeczył:
– Och, mówicie wy od rzeczy!
A ja wyznać się ośmielę:
Strach jest moim przyjacielem.

Strach ma bardzo wielkie oczy,
a zazwyczaj mało mocy.
Jest wytworem wyobraźni.
Można z nim się zaprzyjaźnić.

Tak Strachotek z nieboraka
przeistoczył się w chojraka,
czyli w zucha, śmiałka,
chwata, budząc podziw
siostry, brata.

Oblicza strachu - Dorota Frątczak

Mówią: „strach ma wielkie oczy”,
lecz na szczęście mało mocy.
Mieszka głównie w
wyobraźni i spragniony jest
przyjaźni.

Strach, choć ciągle strasznie
broi, sam się przeraźliwie boi
różnych rzeczy, zwierząt, ludzi
– wszystko w nim niepokój
budzi.

Ogólnopolski projekt „Jestem AS – Akceptuję Siebie” Strona 76

Jestem AS – Akceptuję Siebie

Strach w ogóle nie chce straszyć,
wolałby się w głuszy zaszyć,
jakiś dobry fach uprawiać,
niż udrękę innym sprawiać.

Taka jednak jego rola,

a zarazem ciężka dola,
że on musi nas dopadać,
naszym życiem czasem władać.

Strach okropny jest, niestety,
lecz ma także swe zalety.
Strach ostrzega przed nieszczęściem,
lichem złym, niebezpieczeństwem.

On nas do ucieczki skłania,
jak i również do działania,
a więc hultaj ten, nicpota
czasem jest na wagę złota.

Zamiast ciągle żyć w bojaźni,
warto z nim się zaprzyjaźnić
i odważnie, nawet w nocy,
śmiało naprzód w życiu kroczyć.

Propozycje aktywności do wierszyków

1. Bajka „Strach ma wielkie oczy” opowiada o przemianie Strachotka z małego bojaźliwego wróbelka w wielkiego zucha, który pokonał swoje lęki. Zastanów się, jakie emocje wywołała w tobie lektura bajki. Przedstaw je w postaci emotek (minek).
2. Pomyśl o swoich lękach, wadach, słabościach. Wypisz je.
3. Przypomnij sobie, co się z tobą dzieje, kiedy się boisz. Wymień objawy psychofizyczne właściwe dla organizmu człowieka w sytuacji strachu (napięcie mięśni, drżenie rąk, nóg, zimne poty, uczucie omdlewania, przyśpieszone bicie serca, przyśpieszony oddech, suchość w ustach, mętlik w głowie itp.).
4. Wyraź strach za pomocą gestów, mimiki, pozycji ciała.

5. Jak rozumiesz powiedzenie „strach ma wielkie oczy”? Wyjaśnij ten zwrot, korzystając ze słownika związków frazeologicznych lub z internetu. Wyszukaj w różnych źródłach informacji przysłowia, powiedzenia związane ze strachem. Wypisz je. Przeanalizuj ich sens.

6. Pomyśl o swoich mocnych stronach. Wypisz je. Zastanów się, w jaki sposób możesz wykorzystać swoje moce do przewyższania własnych lęków, słabości, ograniczeń, jak również do zbudowania poczucia własnej wartości.
7. Narysuj strach jak najgorszego potwora, a następnie dorysuj mu takie elementy, które uczynią go mniej lub w ogóle niegroźnym.
8. Czy wiesz, że strach jest potrzebny i dlatego ignorowanie tego uczucia może być bardzo ryzykowne? Jak myślisz, dlaczego nie należy lekceważyć strachu?
9. Jak rozumiesz zdanie: „Odważny człowiek to nie ten, kto nie czuje strachu, ale ten, kto przewyciężył strach”?
10. Napisz wiersz, piosenkę, opowiadanie, bajkę pt. „Strach – mój (nie)przyjaciel”.
11. Zastanów się, czy jesteś swoim przyjacielem. Lubisz siebie? Zaspokajasz własne potrzeby? Nabywasz nowe umiejętności? Doceniasz swoje zalety i małe sukcesy? Akceptujesz swoje porażki, błędy, słabe strony? Pracujesz nad swoimi wadami i starasz się być jak najlepszy dla siebie i innych?

Zapamiętaj!

Każdy z nas ma prawo odczuwać strach. Strach jest ważną, potrzebną emocją, która bije na alarm: ostrzega nas przed niebezpieczeństwem, pozwala nam go unikać, mobilizując nas do obrony lub ucieczki. Zlekceważenie strachu może spowodować, że znajdziemy się w poważnych tarapatach. Nierzadko jednak strach jest tylko wytworem naszej wyobraźni, która powoduje, że boimy się czegoś, co wcale nie jest straszne, toteż musimy nauczyć się odróżniać takie sytuacje i zawsze szukać wsparcia, gdy się boimy.

Prośenie o pomoc to wielki akt odwagi, nie oznaka słabości. Prawdziwy bohater nie ukrywa swoich uczuć, nie wstydzi się ich, nie udaje, że niczego się nie boi. Odwaga nie polega na nieodczuwaniu strachu, lecz na umiejętności zapanowania nad nim, podejmowania działania, wyzwiań pomimo strachu.

Akceptacja strachu i innych emocji, które przeżywamy, własnych wad, słabości, pozwala przejąć nad nimi kontrolę, sprawniej funkcjonować, kroczyć naprzód w swoim tempie, w zakresie własnych możliwości i z szacunkiem dla własnych ograniczeń.

Minibank maxipomysłów na lekcje o samoakceptacji

Pomysły na rozgrzewkę:

- **ZNISZCZONY PRZEDMIOT** - nauczyciel przynosi na lekcję zniszczony przedmiot (np. poplamioną, dziurawą koszulkę lub wyszczerbiony kubek bez ucha). Uczniowie przyglądają się tej rzeczy, po czym wymieniają jej cechy. Bardzo prawdopodobne wydaje się, że wskażą przede wszystkim wady przedmiotu. Wówczas nauczyciel zadaje pytanie: "Jakie inne cechy - pozytywne - ma ten przedmiot?" oraz "O czym świadczy plama/dziura na koszulce?" (lub inna "wada" danego przedmiotu) → np. ktoś jadł coś pysznego/namalował obraz/doskonale się bawił.

Celem jest zwrócenie uwagi uczniów na to, że wszystko, co nosimy w sobie lub na sobie definiuje nas jako człowieka, pokazując, kim jesteśmy i co przeżyliśmy.

- **ULUBIONY PRZEDMIOT** - uczniowie przynoszą na lekcję ulubiony przedmiot z dzieciństwa (np. maskotkę) lub obecnie często przez nich używany. Podczas zajęć przyglądają mu się i wymieniają jego cechy świadczące o użytkowaniu.

Celem jest zwrócenie uwagi na to, że nabyte przez nas cechy świadczą o doświadczeniach, ale nie umniejszają naszej wartości - nadal przecież cenimy naszego ukochanego pluszaka, mimo że brakuje mu oka i nie jest już tak mięciutki jak dawniej. A może z naszego ulubionego długopisu zszedł już grawer, ale żadnym innym nie pisze się tak dobrze?

Uczniowie poznają opowiadanie/książkę obrazkową/animację/grafikę.

- Michel Piquemal „Pęknięty dzban”
- April Stevens „Figgrotten”
- Marie-JosEeArel „Światło w tobie”
- Rafał Witek „Superbohater” (z tomu „Wszystkie kolory świata)
- Peter H. Reynolds “The Dot - Kropka”
- Karen Beaumont „I likemyself”
(<https://www.youtube.com/watch?v=HVp8DtaWUVo>)
- Beatrice Alemagna “Pięciu nieudanych”
- Peter H. Reynolds “A-to”
- KobiYamada “Może”
- Gary and Melody Johnson “Pip” - animacja Southeastern Guide Dogs
(<https://www.youtube.com/watch?v=07d2dXHYb94>)
- Bob Flynn, Peter H. Reynolds “The Reflection in me” - animacja FableVisionStudios and Junior Doer (<https://www.youtube.com/watch?v=D9OOXCu5XMg&t=26s>) ● obraz Marty Frej „Przytul się”.

Czas na refleksje:

Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi poznanego tekstu kultury za pomocą:

- rutyny WIDZĘ-MYŚLĘ-ZASTANAWIAM SIĘ;
- karteczek samoprzylepnych z przemyśleniami zamieszczonych na tablicy/ścianie; ● narzędzi TIK - np. AnswerGarden, Jamboard, Mentimeter, Dashboard; ● metody World Cafe - uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami przy stolikach w niewielkich grupach zgodnie z określonym dla danego stolika kryterium (np. przy każdym stoliku tematem jest inny tekst kultury albo postawione zostaje inne pytanie dotyczące danego tekstu bądź rozmówcy poruszają się wokół różnych możliwych rozwiązań, problemów; uczestnicy rozmowy po upływie określonego czasu przechodzą do kolejnych stolików - zostają tylko liderzy, prezentujący nowym rozmówcom wyciągnięte dotąd wnioski/poczynione wspólnie obserwacje.

Po zakończeniu rozważań należy wspólnie je podsumować.