

# Mysle pozytywne



Temat

## Maszyna czasu.



**Grupa docelowa**

szkoła  
ponadpodstawowa  
i ponadgimnazjalna



**Czas zajęć**

90 min.



**Wykorzystywane metody**

burza mózgów,  
pogadanka, heureka



**Formy pracy**

indywidualna  
i grupowa



**Cele spotkania**

uświadomienie uczniom,  
że samokontrola jest  
narzędziem pomagającym  
urzeczywistnić ważny cel  
–  
kształtowanie umiejętności  
dążenia do celu  
–  
przybliżenie składników  
składających się  
na samokontrolę



**Pomoce dydaktyczne**

flipchart  
–  
stare, niedziałające urządzenia domowe np.  
lokówka, suszarka, prostownica, młynek, mikser,  
słuchawki, mysz komputerowa (przynoszą  
uczniowie)  
–  
stara, plastikowa biżuteria (przynoszą uczniowie)  
–  
kolorowe i szare sznureczki  
–  
druć (może być różnej grubości)  
–  
paski materiału

## Opis przebiegu zajęć

### 1. Część wprowadzająca

Podczas zajęć proponujemy wyjść z systemu klasowego i stworzyć swobodne warunki rozmowy – układ zajęć w kręgu. Jeśli trener jest osobą obcą, on i cała grupa przypinają karteczki z imionami uczestników. Prowadzący przedstawia cel zajęć językiem ucznia i upewnia się, że wszystkie elementy zostały dobrze zrozumiane.

### 2. Część właściwa zajęć

**A /Burza mózgów: Czym jest samokontrola?** Uczniowie siadają w kręgu. Każdy po kolei podaje skojarzenia ze słowem „samokontrola”. Prowadzący zapisuje wszystkie hasła na tablicy i wspólnie z uczniami układa definicję samokontroli.

Konieczne jest krótkie teoretyczne usystematyzowanie wiedzy uczniów, w którym zawarte zostaną w sposób przystępny najważniejsze informacje:

*Samokontrola to systematyczne działanie w określonym kierunku. Jest potrzebna każdemu człowiekowi, by mógł osiągnąć w życiu wyznaczone cele. Na samokontrolę składa się silny charakter, pewność siebie, koncentracja i konsekwencja w działaniu. Samokontrola nie jest wrodzoną zdolnością, dlatego ważną rolę w uczeniu samokontroli i wypracowywaniu jej mechanizmów działania odgrywają rodzice. W dzisiejszym, współczesnym świecie jest coraz więcej pokus: gry komputerowe, portale internetowe, facebook itp., dlatego tym bardziej powinniśmy kształtować samokontrolę już od najmłodszych lat.*

**B / Ćwiczenie: „dlaczego wartości, siła i monitorowanie mają decydujący wpływ na samokontrolę?”**. Prowadzący zapisuje na flipcharcie słowo klucz: wartości. Zadaniem uczniów jest wyjaśnienie, dlaczego hierarchia wartości ma ogromny wpływ na samokontrolę. W taki sam sposób wyjaśnione zostają dwa kolejne składniki samokontroli: siła i monitorowanie.

**C / „Konstruktorska” praca w grupach.** Prowadzący dzieli grupę uczniów na zespoły 3-4 osobowe (w zależności od liczebności grupy). Uczniowie przygotowują swoje konstruktorskie stanowisko pracy. Na stanowisku powinny znaleźć się stare, niedziałające urządzenia domowe np. lokówka, suszarka, prostownica, młynek, mikser, słuchawki, mysz komputerowa lub stara, plastikowa biżuteria. Zadaniem każdego zespołu jest zmiana przeznaczenia przyniesionych urządzeń w celu zbudowania „maszyny czasu”. Uczniowie rozmontowują przyniesione sprzęty. Poszczególne – wybrane elementy łączą, tworząc nowy produkt. Ważna jest pomysłowość i innowacyjność w tworzeniu.

Ćwiczenie może składać się z etapów:

**I etap:**

wy-myślenie koncepcji nowego produktu

–

**II etap:**

budowa nowego produktu

–

**III etap:**

prezentacja produktu.

Po prezentacji prowadzący wraz z uczniami omawia spostrzeżenia uczniów. Uczniowie starają się w swoich wypowiedziach znaleźć odpowiedź na:

*Czy udało się Wam zmienić punkt widzenia związany z dotychczasowym zastosowaniem urządzeń?*

–

*Czy myślenie o czymś „z przyzwyczajenia” jest łatwe?*

–

*Czy, aby zrealizować ten pomysł potrzebna była siła wewnętrzna i wytrwałość?*

–

*Czy realizacja pomysłu wymagała kontrolowania swoich emocji?*

### 3. Podsumowanie

Prowadzący w kilku zdaniach podsumowuje zajęcia. Dziękujemy za zajęcia, jeśli jest czas, to prowadzący dziękuje imiennie każdemu ściskając mu dłoń.