Myślę pozytywnie

T

Samokontrola i wytrwałość

Czy wytrwałość się opłaci?

Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej
w ramach Narodowego Programu Zdrowia

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Realizator projektu: FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

Grupa docelowa	Czas zajęć	Wykorzystywane metody	Cele spotkania
klasy IV-VI	45 min.	gra dydaktyczna „klucz" – rozmowa – rysunek – wizualizacja „winda"	Uczeń/uczennica: – rozumie, że wytrwałość pomaga w osiąganiu celów – wie, że osoby znane z mediów osiągały sukces dzięki wytrwałości, motywacji i pracy – określa swój cel życiowy

Opis przebiegu z wykazem poszczególnych ćwiczeń/zadań:

1. Zabawa wstępna: KLUCZ. Nauczyciel/nauczycielka informuje, że za moment wszystkie dzieci opuszczą salę, w której zostanie schowany klucz. Będzie on umieszczony w bardzo widocznym miejscu. Każda osoba, która go zauważy, siada na podłodze i nie informuje innych o tym, gdzie on się znajduje. Zabawa toczy się do momentu, kiedy wszyscy siądą na podłodze. Po zakończonym ćwiczeniu nauczyciel/nauczycielka pyta, jak dzieci czuły się w momencie szukania i znajdowania klucza, czy wytrwałość pomaga w osiągnięciu celu.

2. Nauczyciel/nauczycielka rozpoczyna ćwiczenie na rozpoznawanie osób znanych z mediów. Dzieci rozpoznają osoby na zdjęciach (załącznik nr 1.) i zastanawiają się, co przyczyniło się do ich sukcesu. Nauczyciel/nauczycielka pyta: Jak myślicie, ile musieli ćwiczyć? Czy musieli pracować? Czy potrzebowali motywacji?

3. Następnie nauczyciel/nauczycielka rozdaje karty szarego papieru. Dzieci muszą na nich narysować podium i napisać (imię i nazwisko), kto jest ich idolem. Każde dziecko wybiera sobie trzy osoby i wpisuje ich nazwiska w kolejne pola podium. Nauczyciel/nauczycielka prosi kilkoro o uzasadnienie swojego wyboru. Zwraca uwagę na takie cechy jak: wytrwałość, dążenie do celu, cierpliwość, samodoskonalenie, itd.

4. Ostatnie ćwiczenie to winda. Nauczyciel rozdaje kolejne karty dużego, szarego papieru. Prosi, aby dzieci narysowały windę składającą się z 10 pięter. Zadanie dzieci polega na wyobrażeniu sobie, że w chwili obecnej znajdują się na parterze. Celem jest 10 piętro (cel każdy określa sam). Każdy/każda musi wymyśleć 10 pięter-przeszkód, które można pokonać dzięki wytrwałości, by dojechać do 10 pietra. Po zakończonym zadaniu dzieci opowiadają, jakie przeszkody opłaca się pokonać, by osiągnąć wymarzony cel w życiu.

Streszczenie metodyczne dla nauczyciela:

Głównym celem zajęć jest wyjaśnienie, że często kluczem do sukcesu w życiu jest wytrwałość. Dlatego też pierwsze ćwiczenie odnosi się do satysfakcji, jaką osiągamy, gdy osiągamy cel. Następnie nauczyciel/nauczycielka pokazuje zdjęcia znanych osób i uświadamia, że ich sukces nie nastąpił z dnia na dzień. Są to osoby, które latami pracowały, by ten sukces osiągnąć. Lekcję kończy ćwiczenie winda, w którym uczniowie i uczennice mają zwizualizować swoje cele i znaleźć ewentualne przeszkody, które będą musieli pokonać.

Proponowana bibliografia uzupełniająca:

–

Malwina Użarowska, Kiedy u człowieka rodzi się wytrwałość?
Źródło: **http://www.rp.pl/Cywilizacja/309289872-Kiedy-u-czlowieka-rodzi-sie-wytrwalosc.html**

–

Angela Lee Duckworth, Klucz do sukcesu? Wytrwałość.
Źródło: **https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance?language=pl#t-116466**

Związek z podstawą programową:

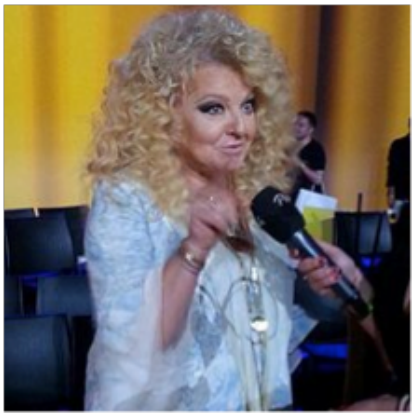
Wychowanie do życia w rodzinie

1. **Postawy. Uczeń:**
   - jest odpowiedzialny za własny rozwój i samowychowanie.

Etyka

1. **Elementy etyki ogólnej. Uczeń:**
   - analizuje klasyczne pytanie etyczne: „Jak należy (dobrze) żyć?";
   - wyjaśnia różnice między dobrem godziwym, użytecznym i subiektywnie zadowalającym (przyjemnością) i podaje przykłady dóbr tego rodzaju;
   - wyjaśnia różnice między wartością autoteliczną a instrumentalną oraz podaje przykłady wartości tego rodzaju;
   - wymienia główne czynniki ograniczające świadomość i dobrowolność ludzkich działań;
2. **Człowiek wobec siebie. Uczeń:**
   - zna i rozwija swoje zalety, rozpoznaje i eliminuje swoje wady;
   - wyjaśnia, na czym polega autonomia człowieka, podaje przykłady działań i postaw autonomicznych i nieautonomicznych;

Znajomi z TV



Źródło: https://upload.wikimedia.org