PEDAGOG W KLASIE

scenariusze zajęć na różne okazje

PROFESJONALNE PUBLIKACJE DLA SZKÓŁ I PLACÓWEK OŚWIATOWYCH

Patron medialny:

PortalOświatowy.pl 10 lat

FabrykaWiedzy.com
Fachowe publikacje dla specjalistów

Magazyn pozwalający sprawnie przygotować i przeprowadzić program doradztwa zawodowego w szkole podstawowej, który zainteresuje uczniów i pozwoli im odkryć swoje zainteresowania oraz możliwości rozwoju.

W każdym numerze:

- ✔ wskazówki do realizacji doradztwa zawodowego na wysokim poziomie,
- ✔ niezbędna dokumentacja,
- ✔ scenariusze zajęć i karty do pracy z uczniami w klasach 1–3, 4–6 oraz 7–8!

Wejdź na www.**doradztwoszkolne.pl**
i sprawdź, co znajdziesz w najnowszym numerze

Pedagog w klasie – scenariusze zajęć na różne okazje

FabrykaWiedzy

Autorzy: **Kinga Białek, Magdalena Goetz, Anna Kiełczewska, Marzena Koniuszewska, Izabella Lutze, Danuta Pyrdoł, Kamila Raczyńska, Małgorzata Swędrowska, Alina Synakiewicz**

Redaktor publikacji: **Katarzyna Giruć**

Wydawca: **Paulina Stanek**

Kierownik grupy tematycznej: **Agata Jastrzębska**

Projekt graficzny okładki: **Magdalena Huta**

Korekta: **Zespół**

Koordynator produkcji: **Magdalena Huta**

Druk: **KRM Druk**

Skład i łamanie: **Dariusz Ziach**

Ilustracje pochodzą z serwisu Stock Adobe

ISBN: 978-83-269-8981-0

Copyright by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
Warszawa 2020

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa
tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl
NIP: 526-19-92-256, KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie,
XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego
Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł
Nr rejestrowy BDO: 000008579

Publikacja „Pedagog w klasie – scenariusze zajęć na różne okazje” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy oraz doświadczenia jej twórców. Zaproponowane w niej wskazówki, porady i interpretacje dotyczą sytuacji typowych. Ich zastosowanie w konkretnym przypadku może wymagać dodatkowych, pogłębionych konsultacji. Opublikowane rozwiązania nie mogą być traktowane jako oficjalne stanowisko organów i urzędów państwowych. W związku z powyższym autorzy, konsultanci oraz redakcja nie mogą ponosić odpowiedzialności prawnej za zastosowanie zawartych w publikacji „Pedagog w klasie – scenariusze zajęć na różne okazje” wskazówek, przykładów, informacji itp. do konkretnych przypadków.

Spis treści

Ucz się dla siebie, nie dla ocen 5
By stres motywował, a nie zjadał 5
Jak uczyć się szybciej i skuteczniej 14
Time menagement – czyli poszukiwanie straconego czasu 44
W życiu nie ma przegranych, bo każdy jest wyjątkowy 54

Konflikt? Oddziel problem od osoby 59
Dobre relacje wśród najmłodszych uczniów? To możliwe! 59
Jak zyskać na konflikcie 62
Z rodzicami dobrze nie tylko na zdjęciu 69
Masz problemy z dorosłymi? Są na to sposoby 73

STOP dla hejtu i agresji 77
Przytul hejtera 77
Powiedz STOP zachowaniom agresywnym 84
Agresja nauczyciela – nie rób z niej TABU 88
Uczniowie z klasą – bez stereotypów i bez wykluczeń 95
Słowa mają moc – co zrobić by wzmacniały, a nie raniły 100

Masz wpływ na swoje uczucia! Jak oswoić emocje 103
Jakie kolory mają emocje? 103
Skąd mam wiedzieć czy jestem szczęśliwy? 106
Strach ma wielkie oczy. Jak oswoić potwory? 108
Ile emocji ma człowiek? 113
Emocje dobre i złe – wszystkie są ważne 119
Masz tę moc! To Ty decydujesz o tym, jak żyjesz! 130
KAMISHIBAI, czyli bądź czuły 133

Ucz się dla siebie, nie dla ocen

By stres motywował, a nie zjadał

Scenariusz nr 1: By stres motywował, a nie zjadał

Dla kogo? Szkoły ponadpodstawowe.

Cel: Nabycie umiejętności skutecznego rozładowania stresu egzaminacyjnego.

Metoda: Warsztat, podczas którego uczniowie mają możliwość oswoić stres egzaminacyjny i poznać techniki jego obniżania.

Autor: Anna Kiełczewska

Uczestnicy	uczniowie szkół ponadpodstawowych
Cele ogólne	• poznanie mechanizmów działania stresu • opanowanie prostych technik radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym
Cele szczegółowe, uczeń:	• zna fazy stresu i ich wpływ na funkcjonowanie człowieka • potrafi określić, co i w jakim stopniu wprowadza go w stan podwyższonego napięcia • opracowuje listę zmian, jakie wprowadzi w celu redukcji stresu • poznaje i ćwiczy techniki relaksacyjne
Czas trwania	120 minut
Potrzebne materiały	• załącznik *Mój stres* • załącznik *Okiełznać stres* (dla uczestników) • załącznik *NIE dla stresu* • 2 duże arkusze papieru i flamastry • długopisy • materace (do ćwiczeń relaksacyjnych)
Liczba uczestników	Bez ograniczeń

Po co ten stres

Wstęp – prowadzący podaje temat spotkania.

Ćwiczenie – prowadzący pyta: Czym jest stres? Co was stresuje w szkole/w obliczu zbliżających się egzaminów? Jak się to objawia? Uczestnicy wypełniają załącznik *Mój stres* (część A). Chętni prezentują swoje przemyślenia na forum.

Wykład – prowadzący wyjaśnia, jak działa stres i kiedy staje się szkodliwy:

STRES to reakcja organizmu na bodźce ze środowiska zewnętrznego, zarówno przykre, jak i przyjemne (np. zdany egzamin). Występuje w naszym życiu nieustannie i sam w sobie nie jest szkodliwy. Szkodliwy może być sposób, w jaki na niego reagujemy. Dlatego warto obserwować swoje reakcje w różnych sytuacjach i jeśli są negatywne, zmienić swoje nastawienie oraz sposób postępowania.

STRES EGZAMINACYJNY może być motywujący i mobilizujący – wtedy jest naszym sprzymierzeńcem. Ale może także działać destrukcyjnie – wtedy sprawia, że czujemy się zmęczeni, zapominamy, denerwujemy się, mamy napady paniki. A to z kolei obniża nasze szanse na sukces. Stres wywołuje negatywne emocje i myśli, które z kolei nasilają jego objawy– tak powstaje błędne koło.

Najczęstsze myśli i obawy:

- nie poradzę sobie – jestem za głupi/mam zaległości/nie rozumiem materiału;
- nie wyrobię się – mam za mało czasu, a za dużo zadań (prac domowych, klasówek);
- skompromituję się – nie sprostam oczekiwaniom rodziców/wyłożę się na egzaminach;
- nie wiem, czego i jak się uczyć;
- strach mnie paraliżuje – nie mogę myśleć/zapominam/mam chaos w głowie.

Fazy stresu

1. **Mobilizacja** – polepszenie pamięci i koncentracji, szybsze i skuteczniejsze uczenie się, większa kreatywność, skuteczniejsze rozwiązywanie problemów.
2. **Rozstrojenie** – poczucie chaosu, pustka w głowie, wzrost napięcia, spadek wydolności umysłowej, większe prawdopodobieństwo popełniania błędów.
3. **Destrukcja** – niemożność opanowania napięcia, zaburzenia pamięci, myślenia i uwagi, poczucie lęku i utraty kontroli, panika, chęć ucieczki.

Najlepszy moment na zdawanie egzaminów to faza mobilizacji. Do pozostałych dwóch nie powinniśmy dopuścić.

Jak radzisz sobie ze stresem?

Ćwiczenie – prowadzący pyta: Jak radzicie sobie ze stresem szkolnym? Co wam pomaga go rozładować? Uczniowie wypełniają załącznik *Mój stres* (Część B).

Dyskusja – uczestnicy porównują zapisane przez siebie strategie i wybierają dwie ich zdaniem najlepsze i dwie najgorsze. Prowadzący zapisuje propozycje w dwóch kolumnach na dużym arkuszu papieru.