

# Scenariusz zajęć: Uwierz w siebie

Scenariusz zajęć autorstwa Marleny Kowalskiej

**Grupa docelowa:** uczniowie klas 5-8 szkoły podstawowej

**Czas trwania:** 1x45 minut

**Cele ogólne:**

- Pomoc uczniom w identyfikacji i zrozumieniu swoich mocnych stron charakteru oraz umiejętności.
- Budowanie pewności siebie poprzez identyfikację i docenienie mocnych stron każdego ucznia.
- Zachęta do refleksji nad własnymi umiejętnościami i cechami charakteru, zwiększenie samoakceptacji.
- Podkreślenie wartości różnorodności mocnych stron charakteru w społeczności klasowej, promowanie szacunku i zrozumienia dla innych.

**Formy pracy:** indywidualna, grupowa, w parach

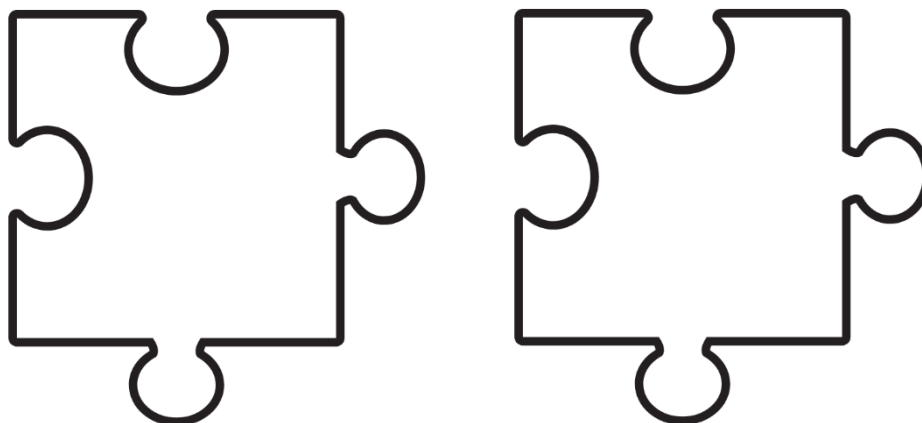
**Potrzebne materiały – karty pracy:**

- [Puzzle](#)
- [Fiszki](#)
- [Afirmacje](#)

**Przebieg zajęć:**

Wprowadzenie – wspólne szukanie odpowiedzi na pytanie „Dlaczego warto wierzyć w siebie?”

1. Każdy uczeń otrzymuje jeden [puzzle](#), na którym wpisuje swoją odpowiedź; układamy razem wszystkie elementy – wspólna tablica; jeśli czas pozwala, ozdabiamy, malujemy puzzle tak, by stworzyły jedność.



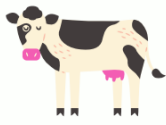



2. Postawienie pytania: Czy wierzysz w swoje możliwości? Co jest twoją siłą?

Dobrostan w szkole



Część główna – wskazywanie swoich mocnych stron.

1. Każdy uczeń losuje jedną fiszke i wypełnia ją wskazując dwie mocne strony, które są wspólne dla ucznia i zwierzęcia, które jest na fiszce. Dodatkowo uczeń wpisuje trzy inne swoje zalety.

<p>IMIĘ .....</p>  <p>2 CECHY WSPÓLNE: ..... .....</p> <p>3 INNE MOCNE STRONY: ..... ..... .....</p>	<p>IMIĘ .....</p>  <p>2 CECHY WSPÓLNE: ..... .....</p> <p>3 INNE MOCNE STRONY: ..... ..... .....</p>	<p>IMIĘ .....</p>  <p>2 CECHY WSPÓLNE: ..... .....</p> <p>3 INNE MOCNE STRONY: ..... ..... .....</p>	<p>IMIĘ .....</p>  <p>2 CECHY WSPÓLNE: ..... .....</p> <p>3 INNE MOCNE STRONY: ..... ..... .....</p>
---	---	--	---

2. Fiszki składane są w jedno miejsce, a następnie losowo wybierane przez uczniów (nikt nie powinien mieć własnej fiszki).
3. Uczniowie łączą się w pary i wspólnie ustalają, w oparciu o mocne strony kolegi/koleżanki, jakie działania może podejmować osoba, którą wylosowali, w jakiej roli mogłaby się spełnić. Zapisują na odwrocie fiszki swoje ustalenia.
4. Fiszki wracają do właścicieli. Poszczególni uczniowie odczytują głośno swoje zapiski i zapiski od kolegów. Fiszki dołączają do tablicy z puzzlami – każdy może je raz jeszcze przeczytać.

Wiem, że potrafię osiągnąć swoje cele życiowe.	Każdego dnia kocham siebie więcej.	Moje zdanie jest ważne.	Mój czas jest teraz.
Jestem zdrowy i silny, mogę dokonać zmiany w swoim życiu.	Lubię to kim jestem i kim się staję.	Bezpiecznie jest być pewnym siebie.	Chcę, mogę i zrobię co tylko zechcę.

Zakończenie – ustalenie mocnych stron nie tylko pojedynczych uczniów, ale i całego zespołu klasowego. Wylosowanie przez każdego ucznia jednej afirmacji dla siebie.

