

## Przepis na dobre relacje

Autorka: Malwina Kordus

### Bingo na start!

- *Klasa: szkoła podstawowa/ ponadpodstawowa*
- *Czas trwania: 15-20 min.*
- [Szablon](#)

### Przebieg zadania

Zadaniem uczniów jest odnalezienie osób, do których pasują poniższe zdania. Przy tym ćwiczeniu warto zaznaczyć, że przy każdej odpowiedzi zapisujemy imię innej osoby.

Wygrywa ta osoba, która pierwsza zgromadzi imiona koleżanek/kolegów. Przykładowe zdania:

- ma niebieskie oczy
- lubi czytać książki
- lubi długo spać
- uwielbia jeść naleśniki
- jeździ do szkoły rowerem
- lubi przebywać na łonie natury
- nie lubi się kłócić
- słucha muzyki pop
- ma zwierzątko
- nie ma problemu z fizyką
- marzy o podróży dookoła świata

MA NIEBIESKIE OCZY	LUBI CZYTAĆ KSIĄŻKI	LUBI SZYBKO WSTAWAĆ
UWIELBIA JEŚĆ NALESNIKI	NIE LUBI SIĘ KLÓCIĆ	MA ZWIERZĄTKO DOMOWE
LUBI FIZYKĘ	NIE MA PROBLEMU Z J. POLSKIM	MARZY O PODRÓŻY DOOKOŁA ŚWIATA

## Przepis na dobre relacje

**Autorka: Malwina Kordus**

### Asamblaż- zgadnij co lubię

- *Klasa: szkoła podstawowa/ ponadpodstawowa*
- *Czas trwania: 45-90 min.*

### Przebieg zadania:

Uczniowie przynoszą na lekcję różne przedmioty, dzięki którym pozostałe osoby będą nas mogły poznać ich bliżej (np. kalkulator, jak znak, że lubimy matematykę, smycz-mamy psa, bilet do kina-jesteśmy fanami filmów, itd.). Zabawę może rozpocząć nauczyciel, przygotowując swój asamblaż i prezentując go lub jego zdjęcie na forum klasy. Na początku warto wysłuchać wszystkich przypuszczeń, a później samemu opisać, co kryje się za pokazanymi przedmiotami.



## Przepis na dobre relacje

Autorka: Malwina Kordus

### Jaką masz supermoc?

- Klasa: szkoła podstawowa klasy 4-8/ ponadpodstawowa
- Czas trwania: 45-90 min.
- [Szablon](#)

### Przebieg zadania:

Uczniowie zastanawiają się nad swoimi mocnymi stronami. Wykonują plakat ze swoimi supermocami (co lubią, co ich interesuje, z czym sobie świetnie radzą). Zadanie to mogą wykonać samodzielnie, jak również w kilkusobowych grupach, wtedy przedstawiony bohater będzie posiadał cechy kilku osób. Rozważania uczniów możemy poszerzyć o słabości i sposoby radzenia sobie z nimi. Uczniowie prezentują swoje prace na forum klasy. Aplikacja: Canva (szablon powyżej) lub na wydrukowanym już szablonie (powyżej) - rezultaty zaprezentujemy oczywiście na forum klasy.



### Korzyści ze współpracy

- Klasa: szkoła podstawowa klasy 4-8/ ponadpodstawowa
- Czas trwania: 15 min.
- Aplikacja: [WordArt](#), ewentualnie kartka papieru i kredki

### Przebieg zadania:

Uczniowie odpowiadają na pytanie: Jakie korzyści płyną ze współpracy, tworzą chmury wyrazów. Następnie omawiają swoje prace na forum klasy.



## Przepis na dobre relacje

**Autorka: Malwina Kordus**

### Emocje-jak sobie z nimi radzę?

- *Klasa: szkoła podstawowa klasy 4-8/ ponadpodstawowa*
- *Czas trwania: 45 min.*
- *Aplikacje:*
  - [Wordwall](#) (koło fortuny-uczniowie losują zdanie i zapisują odpowiedzi), ewentualnie kartka papieru z wydrukowanymi niedokończonymi zdaniami;
  - [Mentimetr](#) - burza mózgów

### Przebieg zadania:

Uczniowie kończą zdania (przykłady poniżej):

- Jestem szczęśliwy, gdy...
- Smuci mnie...
- Najbardziej boję się...
- Kiedy jest mi wesoło...
- Złości mnie...
- Denerwuję się, gdy...
- Najbardziej nie lubię, gdy...

Następnie zastanawiają się jak sobie radzą z negatywnymi emocjami. Naszą burzę mózgów możemy przeprowadzić za pomocą narzędzia TIK - Mentimeter. Warto podkreślić, że emocja jaką jest złość nie jest niczym negatywnym, natomiast agresja, która często jej towarzyszy jest zachowaniem niepożądanym.

## Jak radzę sobie z emocjami?

wygadaj się

- muszę się uspokoić
- oddycham głęboko
- nie działać za szybko
- wyobraź sobie coś miłego
- oddalam się od źródła
- staram się wyciszyć
- zastanów się
- porozmawiaj z kimś
- rodzice pomogą