

Zajęcia rozwijające kompetencje społeczne i emocjonalne

Temat: Relaksacja

Ćwiczenie 1 - Uuuuch – sprawi, że się odprężysz, odreagujesz napięcie, wspomogiesz spokój wewnętrzny, równowagę i koncentrację.

Środki dydaktyczne – swobodna i bezpieczna przestrzeń do poruszania się.

Przebieg ćwiczenia-

1. Stojąc wyciągnij ręce do góry, robiąc w tym samym czasie wdech.
2. Następnie zrób szybki skłon opuszczając ręce i starając się dotknąć palców stóp, jednocześnie wypuszczaj powietrze z płuc
3. Wykonaj ćwiczenie kilkakrotnie, samodzielnie regulując tempo wdechów i wydechów oraz skłonów.

Ćwiczenie 2 – Punkty naziemi – pozwala się odprężyć, rozładować napięcie i energię.

Środki dydaktyczne – swobodna i bezpieczna przestrzeń do poruszania się.

Przebieg ćwiczenia

Twoim zadaniem jest dotknąć podłogi 10 punktami ciała, na przykład dłonią, stopą, uchem – punkty ciała nie mogą się powtarzać, każdy musi być inny.

Ćwiczenie 3 – Wariacja sprawi, że poeksperymentujesz ze swoim głosem, emocjami, a zarazem odprężysz się.

Przebieg ćwiczenia.

Jedno zdanie będziesz musiał powiedzieć w różny sposób, zgodnie z poleceniem.

Zdanie do wypowiedzenia: **Rozpoczęła się kalendarzowa wiosna, robi się coraz cieplej i przyjemniej, ale dla własnego zdrowia trzeba zostać w domu.**

A teraz, wypowiedź powyższe słowa:

- Tak jak ktoś, kto się boi.
- Tak jak ktoś, kto rozmawia z malutkim dzieckiem.
- Tak jak ktoś, kto jest bardzo zdenerwowany.
- Tak jak ktoś jest bardzo senny, zmęczony.
- Tak jak, ktoś kto nie może opanować śmiechu.
- Tak jak ktoś, kto wydaje komendę np. generał

Ćwiczenie 4 – Wyobraź sobie, że ... wspomogę Twój spokój wewnętrzny, rozwinie wyobraźnię.

Weź kartkę papieru i kredki, a następnie wyobraź sobie, jesteś: kwiatem lub samochodem.

Narysuj swoje wyobrażenie. Zaprezentuj swój rysunek rodzicom.

Zajęcia rozwijające kompetencje społeczne i emocjonalne

Temat : Wartość człowieka, tolerancja- ważne dla nas tematy.

Cel ogólny: Kształtowanie postaw akceptacji i tolerancji oraz poszanowania praw innych.

Dzień Dobry. Bardzo proszę o wykonanie poniższych ćwiczeń.

1. Odpowiedz TAK lub NIE

- Czy wartość człowieka zależy od koloru skóry?
- Czy wartość człowieka zależy od ilości pieniędzy, jakie posiada?
- Czy wartość człowieka zależy od płci?
- Czy wartość człowieka zależy od wykonywanego zawodu?
- Czy wartość człowieka zależy od jego wieku?
- Czy wartość człowieka zależy od miejsca zamieszkania?
- Czy wartość człowieka zależy od jego koloru włosów?
- Czy wartość człowieka zależy od jego wagi?
- Czy wartość człowieka zależy od stanu zdrowia?
- Czy wartość człowieka zależy od jego urody?
- Czy wartość człowieka zależy od sławy?

Zastanów się: Czy to, że oceniamy kogoś, że jest lepszy, silniejszy, weselszy od nas oznacza, że jest taki naprawdę i w każdej sytuacji?

Aby poznać prawdziwą wartość człowieka nie wystarczy patrzeć na jego wygląd zewnętrzny, jego umiejętności, inteligencję, siłę. O wartości człowieka świadczą pozornie małe rzeczy, takie jak szacunek do innych, uprzejmość, życzliwość, kultura osobista. Codzienne zachowania takie jak, miłe słowo do mamy, taty, rodzeństwa, pomoc innym w codziennych obowiązkach, czułe gesty do bliskich są odzwierciedleniem dobrej natury człowieka. Ważne jest to co masz w sercu. Uczynki i sposób bycia świadczą o Tobie. Nie trzeba być geniuszem, siłaczem, niezwyklej urody człowiekiem bym mieć ogromną wartość.

A teraz zastanów się :

- I. Co myślisz o godnym podziwu sportowcu, zdobywcy wielu medali, który nie skończył szkoły, nie potrafi poprawnie pisać i ma małą wiedzę?
- II. Co sądzisz o wybitnym polityku, który boi się myszy i nie umie zmieniać w domu żarówkę?
- III. A jak oceniasz sławną aktorkę, która nie potrafi zajmować się swoimi dziećmi?

Konkluzja: bardzo trudno oceniać jest innych ludzi sprawiedliwie, ponieważ człowiek jest istotą skomplikowaną. Każdy człowiek jest wartością samą w sobie. Każdy człowiek ma możliwości, żeby być kimś. Wartość człowieka nie zależy od żadnych zewnętrznych cech.

Teraz napisz :

Jestem wartościowym człowiekiem ponieważ :

.....

.....

.....

5. Wyszukaj w słowniku termin: tolerancja – przeczytaj go głośno.

Przekreśl te wyrazy, które nie mają związku z tolerancją :

AKCEPTACJA

GNIEW

NIECHĘĆ

POSZANOWANIE

RÓWNOUPRAWNIENIE

WYŚMIEWANIE

ZAWIŚĆ

ZŁOŚĆ

6. Wybierz dwa cytaty, które według Ciebie najlepiej opisują tolerancję

a) Tolerancja to niewywieranie przymusu (J. Locke)

b) Tolerancja jest wtedy, gdy nie czynię wbrew, chociaż czyjeś opinie czy zachowania nie odpowiadają mi, sprawiają przykrość. Mam siłę, by im przeszkodzić, ale nie czynię tego, bo uznaję uprawnienia ludzi do tych zachowań (J. Keller)

c) Tolerancja to wysiłek płynący prosto z serca, by zrozumieć przekonania, działania i zwyczaje drugiego człowieka bez konieczności ich powielania lub akceptacji. (Joshua Liebman)

d) Znosić cierpliwie to, czego nie lubimy, potępiamy - to tolerancja (Z. Szawarski - autor książki "Rozmowy o etyce")

e) Wtedy uprawiamy tolerancję, kiedy pozwalamy komuś robić coś, co któremuś z naszych celów przeszkadza (T. Kotarbiński)

f) Tolerancja - system twierdzeń, reguł i zasad, które są maksymalnie niedyskryminujące i maksymalnie odporne na podejrzliwość (R. Legutko)

g) Tolerancja to gotowość szanowania ideałów innych ludzi tak, jak własnych (R.M. Hoare - liberał)

h) Tolerancja to wysiłek płynący prosto z serca, by zrozumieć przekonania, działania i zwyczaje drugiego człowieka bez konieczności ich powielania lub akceptowania. (Joshua Liebman) 6. Praca indywidualna: a) dokończenie rysunków, by coś przedstawiały. Porównanie rysunków kolegów. Rozmowa na temat, czy któryś z obrazków jest lepszy lub gorszy?

Test - Czy jestem osobą tolerancyjną?

Odpowiedz TAK lub NIE

- a) Małżeństwa powinny dobierać się według zasady podobieństwa rasy, wyznania lub warstwy społecznej
- b) Niskie czoło świadczy o miernej inteligencji
- c) W ramach jednego państwa powinni żyć ludzie jednej narodowości
- d) Za zabójstwo należy karać śmiercią
- e) Blondynki są delikatniejsze od brunetek
- f) Kobiety są mniej inteligentne niż mężczyźni
- g) Mężczyźni są uparci
- h) Wszyscy Cyganie kradną
- i) Rosjanie to jedna wielka mafia
- j) Szkoci są skąpi
- k) Francuzi to lekkoduchy
- l) Włosi lubią śpiewać i tańczyć

Jeżeli większość Twoich odpowiedzi brzmi Nie - to BRAWO. Jesteś osobą tolerancyjną, która nie posługuje się stereotypami myślowymi, zasłyszаныmi opiniami.

Dziękuję za włożony trud i wykonane ćwiczenia.