

A gyakorlat címe	Ez én vagyok
A gyakorlat típusa	önismereti
Javasolt korcsoport	12-13 éves
Időigény	20-30 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	papírlapok az alábbi mondatkezdetekkel, íróeszközök
A gyakorlat részletes leírása	<p>A gyakorlat hozzájárulhat ahhoz, hogy a tanulóknak tudatosuljon néhány személyes erősségük és érdeklődési irányuk.</p> <p>A tanár mindenkinek ad egy lapot, az alábbi mondatkezdetekkel: <i>Ami engem igazán érdekel, az ...</i> <i>Nagyon büszke vagyok arra, hogy...</i> <i>Gyakran mondják rólam mások, hogy...</i> <i>A családom véleménye rólam az, hogy...</i> <i>Amiben igazán ügyes vagyok, az ...</i> <i>Nagyon szeretném egy napon kipróbálni...</i></p> <p>A tanulók 10 percet kapnak arra, hogy befejezzék a megkezdett mondatokat. Ezt követően – önkéntes alapon – megosztanak egymással néhány gondolatot magukról. Utána pedig az alábbi kérdések mentén alakulhat ki beszélgetés a csoportban:</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Mi mindent érdemes tudnunk magunkról? Honnan tudjuk, hogy igazából milyenek vagyunk? Mi a feltétele annak, hogy reális legyen a saját magunkról alkotott képünk? Milyen hatásai lehetnek annak, ha pozitív / negatív kép él bennünk saját magunkról?</p>
Kulcsszavak (címkék)	önismeret, önreflexió, pozitív énkép, érdeklődési irány
Forrás:	