

Praktyka

Scenariusz lekcji wychowawczej

Temat: Życie jako maraton, a nie sprint, czyli o wytrwałości

Czas: 45 minut (+ ewentualne rozszerzenie o dodatkowe 45 min.)

Cel:

Po zajęciach uczeń:

- wie, czym jest wytrwałość,
- rozumie, że wytrwałość jest niezbędna do osiągnięcia celów,
- zna nawyki skutecznego działania.

Metody:

- rozmowa kierowana,
- opis przypadku,

Formy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa.

Faza wstępna [5 min]

1. Przywitaj się z uczniami. Przedstaw temat oraz cele lekcji. Przypomnij o zasadach panujących na lekcji (wywieś kontrakt).

Faza realizacyjna [30 min]

2. Podziel uczniów na kilkusobowe grupy. Każdej rozdaj jeden z biografów znanych osób (załącznik nr 1). Zadaniem uczniów jest ustalenie, jakie nawyki musieli oni w sobie wyrobić, aby osiągnąć to, kim są obecnie. Wnioski uczniowie zapisują na kartce/flipcharcie, następnie prezentują je na forum klasy.
3. Podsumuj wnioski uczniów wprowadzając teorię - opowiedz o 7 nawykach skutecznego działania Seana Covey'a (więcej znajdziesz w załączniku nr 2). Zachęć uczniów do zastanowienia się, co w biografiach wskazanych osób świadczy o tym, że mieli wyrobione podane nawyki.
4. Każdemu uczniowi rozdaj kartę pracy (załącznik nr 3). Pracując indywidualnie, każdy uczeń łączy przykład z nawykiem. Następnie sprawdza zgodność wykonania zadania z innym uczniem. Na koniec przedstaw prawidłowe odpowiedzi.
5. Zaczynij rozmowę o tym, co trzeba zrobić, aby dana czynność stała się nawykiem. Uczniowie powinni dojść do wniosku, że konieczne jest powtarzanie określonej czynności. Na początku może wydawać się to sztuczne, jednak z czasem nie musimy już o niej pamiętać, bo staje się naturalną dla nas czynnością, czyli nawykiem. Wielu psychologów wskazuje, że zajmuje to około 30 dni. Przykładem nawyku może być: mycie rąk przed jedzeniem, robienie odpoczynku po powrocie ze szkoły, chodzenie spać o określonej godzinie, zapisywanie rzeczy do zrobienia w kalendarzu.

Faza podsumowująca [10 min]

6. W ramach podsumowania poproś uczniów, aby wskazali czynność, którą chcą uczynić swoim nawykiem. Zaznaczają ją na karcie pracy.
7. Opowiedz uczniom o zebraniu z rodzicami, na którym również będziesz rozmawiać o nawykach i wytrwałości. Zadaniem rodziców będzie dowiedzenie się jaką czynność wybrało ich dziecko oraz wspólne ustalenie jak rodzic może je wspierać wypracowaniu nawyku.

Propozycja rozszerzenia:

1. Możesz wprowadzić rozmowę, dyskusję na temat:
 - a. Jakie działania należy wykonywać z wytrwałością? Czy każde?
 - b. Czy upór i konsekwencja w działaniu są zawsze korzystne?
 - c. Co mnie motywuje do bycia wytrwałym w danym temacie, zadaniu?
2. Możesz zachęcić uczniów do rozwiązania testu pokazującego ich skalę uporu (załącznik nr 4).