



# WIEDZIEĆ WYGRAĆ WYBRAĆ

**ZAŁĄCZNIKI DO  
KONSPEKTÓW ZAJĘĆ**

FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII

Bogna Białecka, Renata Krupa, Renata Nowak  
Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii 2023  
[www.zatroskani.pl](http://www.zatroskani.pl)

Projekt graficzny i skład: Piotr Białecki



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności -  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze  
środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich  
NOWEFIO na lata 2021-2030

Całkowita wartość zadania: 299 928,00 PLN  
Wartość finansowania: 299 928,00 PLN



Lekcja wstępna:

# **Na dobry początek**















# INSTRUKCJA CZ. I

Dzisiaj założycie hodowlę rzeżuchy. Postępujcie zgodnie z poniższą instrukcją. Macie na to 20 minut.

1. **Nazwijcie waszą grupę.**
2. **Wyznaczcie 2 osoby, które założą kartę hodowli, pozostałe osoby w tym czasie przygotowują uprawę rzeżuchy.** Osoby przygotowujące hodowlę realizują punkty 3-8 instrukcji, osoby które zakładają kartę hodowli realizują punkty 9-11.
3. **Przygotujcie naczynia do uprawy rzeżuchy:** do odciętych denek od 4 plastikowych butelek (miseczek lub kubeczków) przyklejcie z boku po 1 pasku - oznaczeniu rodzaju hodowli. Markerem na naczyniu napiszcie nazwę waszej grupy.



1 - słońce, ziemia woda,



2- ziemia i woda,



3 - słońce i ziemia,



4 - słońce i woda

## Przygotujcie podłoże do uprawy rzeżuchy:

- a) do 3 naczyń wsypcie ziemię do kwiatów, tak by powstała warstwa ok 2 cm. Ziemia powinna być w naczyniach z paskami nr 1, 2 i 3,
  - b) do 1 pozostałej z paskiem 4 (z ikonką słońca i wody) włóżcie na dno ubitą do 2 cm warstwę ligniny/waty,
  - c) obficie podlejcie podłoża w 4 hodowlach.
4. **Nasionka równomiernie umieśćcie na każdym podłożu** (po mniej więcej tyle samo nasion w każdej hodowli) i skropcie je wodą.
  5. **Przykryjcie folią aluminiową hodowlę z paskiem nr 2** (ikonka ziemi i wody), tak by nie docierało do niej słońce (ale zapewnijcie dopływ powietrza).
  6. **Umieśćcie hodowle na parapecie w klasie.**
  7. **Posprzątajcie swoje stanowisko.**

# INSTRUKCJA CZ. II

**8. Podzielcie się obowiązkami** podlewania i notowania obserwacji, w tym celu wypełnijcie kartę hodowli:

- a. Wpiszcie kolejne daty w pierwszej kolumnie, zaczynając od dzisiaj.
- b. Wykreślcie 2 dni weekendu w każdym tygodniu.
- c. Wyznaczcie sprawiedliwe dyżury na pozostałe 10 dni hodowli i wpiszcie imiona dyżurnych do tabelki
- d. Zaznaczcie piątek - dzień przed weekendem – w tym dniu dyżurny musi podlać bardziej obficie hodowlę podłoże musi być bardzo mokre.
- e. Naczynie nr 3 podlewamy obficie tylko 2 razy – w piątki, czyli dzień przed weekendem. Jeżeli tak się składa, że zakładacie hodowlę w piątek to w tym wypadku podlewacie hodowlę wyjątkowo w środy. Zaznaczcie to na waszej karcie pracy.
- f. Pamiętajcie, że po każdym podlaniu naczynie z folią aluminiową musi być znowu nią przykryte.

**9. Kartę hodowli włóżcie do koszulki i połóżcie obok waszej hodowli na parapecie.**

**10. Przekażcie członkom grupy:**

- a. kiedy mają dyżury - niech **zannotują to w swoim Pozytywniku**
- b. to, **by w dniu swojego dyżuru podlewali hodowlę zgodnie z instrukcją** (podłoże musi wilgotne – nie przelane), zannotujcie w odpowiednim miejscu tabeli wygląd hodowli w każdym naczyniu (np. czy nasiona wykiełkowały, wielkość i kolor siewki, różnice w kolorystyce między hodowlami).

# KARTA HODOWLI

Nazwa grupy.....

Przedstawiciel grupy .....

	1 słońce, ziemia, woda	2 ziemia i woda	3 słońce i ziemia	4 słońce i woda
1 – data założenia hodowli ..... ..... ..... .....	Opis: ..... ..... ..... .....	Opis: ..... ..... ..... .....	Opis: ..... ..... ..... .....	Opis: ..... ..... ..... .....
2-gi dzień .....  Dyżurny ..... .....	Opis: ..... ..... ..... .....	Opis: ..... ..... ..... .....	Opis: ..... ..... ..... .....	Opis: ..... ..... ..... .....
3-ci dzień .....  Dyżurny ..... .....	Opis: ..... ..... ..... .....	Opis: ..... ..... ..... .....	Opis: ..... ..... ..... .....	Opis: ..... ..... ..... .....

<p>4-ty dzień</p> <p>.....</p> <p>Dyżurny</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>5-ty dzień</p> <p>.....</p> <p>Dyżurny</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>6-ty dzień</p> <p>.....</p> <p>Dyżurny</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>7-my dzień</p> <p>.....</p> <p>Dyżurny</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

<p>8-my dzień</p> <p>.....</p> <p>Dyżurny</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>9-ty dzień</p> <p>.....</p> <p>Dyżurny</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>10-ty dzień</p> <p>.....</p> <p>Dyżurny</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>11-ty dzień</p> <p>.....</p> <p>Dyżurny</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

<p>12-ty dzień</p> <p>.....</p> <p>Dyżurny</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>12-ty dzień</p> <p>.....</p> <p>Dyżurny</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>14-ty dzień</p> <p>.....</p> <p>Dyżurny</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Opis: .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

**POZYTYWNIK 0**

Hodowla rzeżuchy

Data mojego dyżuru .....

Muszę pamiętać o .....



**POZYTYWNIK 0**

Hodowla rzeżuchy

Data mojego dyżuru .....

Muszę pamiętać o .....



**POZYTYWNIK 0**

Hodowla rzeżuchy

Data mojego dyżuru .....

Muszę pamiętać o .....



**POZYTYWNIK 0**

Hodowla rzeżuchy

Data mojego dyżuru .....

Muszę pamiętać o .....



**POZYTYWNIK 0**

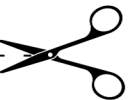
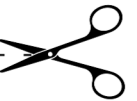
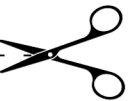
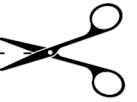
Hodowla rzeżuchy

Data mojego dyżuru .....

Muszę pamiętać o .....

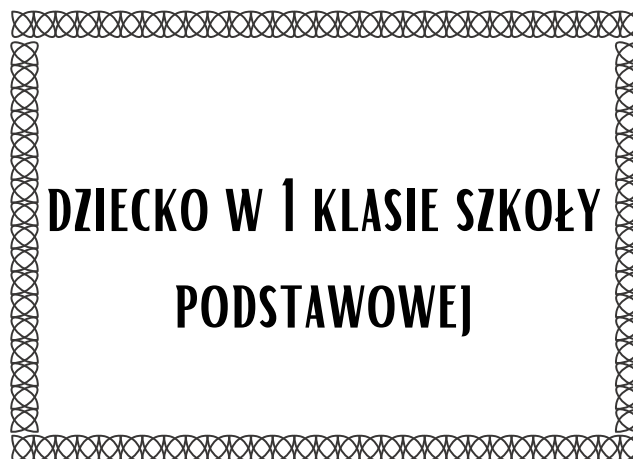
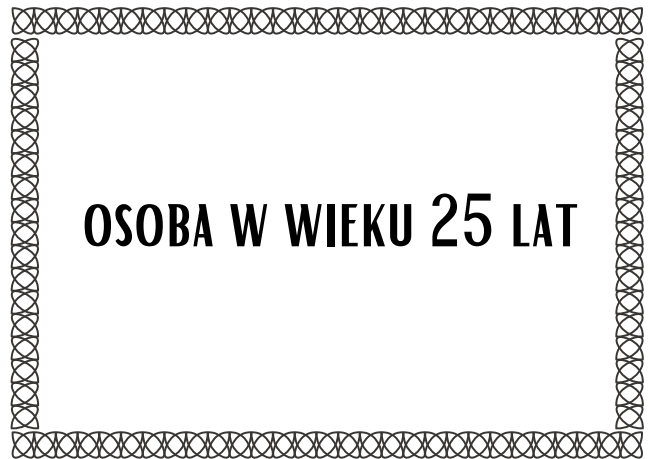
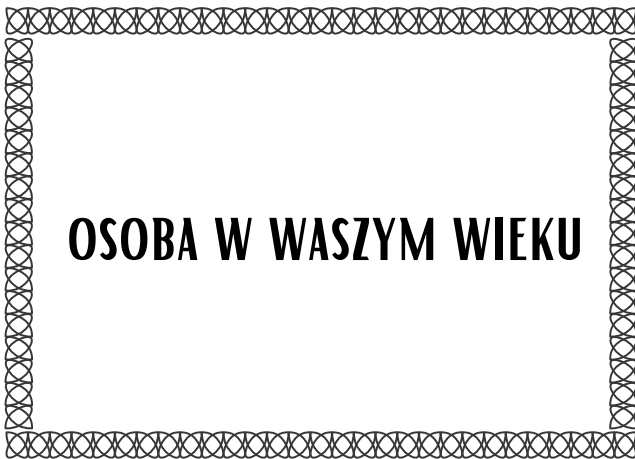
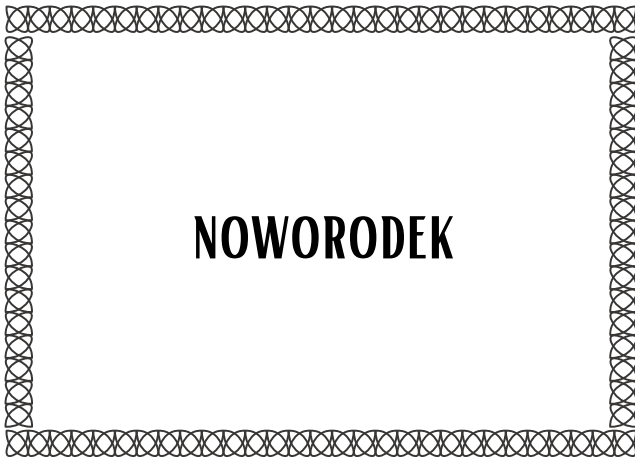






Lekcja 1:

# **„Cel i znaczenie”**





**STREFA INTELEKTUALNA**



**STREFA MORALNA**



**STREFA EMOCJONALNA**



**STREFA SPOŁECZNA**



**STREFA FIZYCZNA**



## Grupa 1

SFERA INTELEKTUALNA - Człowiek ma rozum; potrafi gromadzić wiedzę i myśleć o różnych sprawach i ideach. Jest także wyposażony w wolną wolę; potrafi podejmować decyzje dotyczące własnego życia.

SFERA MORALNA – **Każdy człowiek stoi** przed dylematem wyboru dobra lub zła, prawdy lub fałszu. Powinien żyć i rozwijać się w zgodzie z kodeksem moralnym.

SFERA SPOŁECZNA - Człowiek jest istotą społeczną, dlatego potrzebuje innych ludzi, by mógł się spełniać. Uczy się jak współdziałać z innymi, jak budować relacje (koleżeństwa, przyjaźni, miłości) a także jak pracować dla dobra własnego i innych.

SFERA EMOCJONALNA - Emocje przenikają całego człowieka. Dojrzała osoba potrafi je kontrolować.

SFERA FIZYCZNA - Ciało to struktura fizyczna, dzięki której człowiek komunikuje się ze światem i funkcjonuje. Rozwija się i dojrzewa szybciej niż pozostałe sfery osoby.

Przed chwilą Nauczyciel pokazał Wam powyższe sfery rozwoju człowieka i ich wzajemne przenikanie. Waszym zadaniem jest zastanowienie się:

- Jak będzie funkcjonował człowiek, który nie będzie miał rozwiniętej **SFERY INTELEKTUALNEJ**?
- Jak to wpłynie na jego rozwój edukacyjno – zawodowy, życie rodzinne?
- Czego doświadczają osoby z najbliższego otoczenia takiego człowieka?

**Wybierzcie przedstawiciela grupy**, który zaprezentuje wyniki waszej pracy na forum klasy.

**Czas przygotowania odpowiedzi – 2,5 minuty.**

**Czas prezentacji wyników – 1,5 minuty.**

## Grupa 2

SFERA INTELEKTUALNA - Człowiek ma rozum; potrafi gromadzić wiedzę i myśleć o różnych sprawach i ideach. Jest także wyposażony w wolną wolę; potrafi podejmować decyzje dotyczące własnego życia.

SFERA MORALNA – **Każdy człowiek stoi** przed dylematem wyboru dobra lub zła, prawdy lub fałszu. Powinien żyć i rozwijać się w zgodzie z kodeksem moralnym.

SFERA SPOŁECZNA - Człowiek jest istotą społeczną, dlatego potrzebuje innych ludzi, by mógł się spełniać. Uczy się jak współdziałać z innymi, jak budować relacje (koleżeństwa, przyjaźni, miłości) a także jak pracować dla dobra własnego i innych.

SFERA EMOCJONALNA - Emocje przenikają całego człowieka. Dojrzała osoba potrafi je kontrolować.

SFERA FIZYCZNA - Ciało to struktura fizyczna, dzięki której człowiek komunikuje się ze światem i funkcjonuje. Rozwija się i dojrzewa szybciej niż pozostałe sfery osoby.

Przed chwilą Nauczyciel pokazał Wam powyższe sfery rozwoju człowieka i ich wzajemne przenikanie. Waszym zadaniem jest zastanowienie się:

- Jak będzie funkcjonował człowiek, który nie będzie miał rozwiniętej **SFERY MORALNEJ**?
- Jak to wpłynie na jego rozwój edukacyjno – zawodowy, życie rodzinne?
- Czego doświadczają osoby z najbliższego otoczenia takiego człowieka?

**Wybierzcie przedstawiciela grupy**, który zaprezentuje wyniki waszej pracy na forum klasy.

**Czas przygotowania odpowiedzi – 2,5 minuty.**

**Czas prezentacji wyników – 1,5 minuty.**

### Grupa 3

**SFERA INTELEKTUALNA** - Człowiek ma rozum; potrafi gromadzić wiedzę i myśleć o różnych sprawach i ideach. Jest także wyposażony w wolną wolę; potrafi podejmować decyzje dotyczące własnego życia.

**SFERA MORALNA** – **Każdy człowiek stoi** przed dylematem wyboru dobra lub zła, prawdy lub fałszu. Powinien żyć i rozwijać się w zgodzie z kodeksem moralnym.

**SFERA SPOŁECZNA** - Człowiek jest istotą społeczną, dlatego potrzebuje innych ludzi, by mógł się spełniać. Uczy się jak współdziałać z innymi, jak budować relacje (koleżeństwa, przyjaźni, miłości) a także jak pracować dla dobra własnego i innych.

**SFERA EMOCJONALNA** - Emocje przenikają całego człowieka. Dojrzała osoba potrafi je kontrolować.

**SFERA FIZYCZNA** - Ciało to struktura fizyczna, dzięki której człowiek komunikuje się ze światem i funkcjonuje. Rozwija się i dojrzewa szybciej niż pozostałe sfery osoby.

Przed chwilą Nauczyciel pokazał Wam powyższe sfery rozwoju człowieka i ich wzajemne przenikanie. Waszym zadaniem jest zastanowienie się:

- Jak będzie funkcjonował człowiek, który nie będzie miał rozwiniętej **SFERY SPOŁECZNEJ**?
- Jak to wpłynie na jego rozwój edukacyjno – zawodowy, życie rodzinne?
- Czego doświadczają osoby z najbliższego otoczenia takiego człowieka?

**Wybierzcie przedstawiciela grupy**, który zaprezentuje wyniki waszej pracy na forum klasy.

**Czas przygotowania odpowiedzi – 2,5 minuty.**

**Czas prezentacji wyników – 1,5 minuty.**

## Grupa 4

SFERA INTELEKTUALNA - Człowiek ma rozum; potrafi gromadzić wiedzę i myśleć o różnych sprawach i ideach. Jest także wyposażony w wolną wolę; potrafi podejmować decyzje dotyczące własnego życia.

SFERA MORALNA – **Każdy człowiek stoi** przed dylematem wyboru dobra lub zła, prawdy lub fałszu. Powinien żyć i rozwijać się w zgodzie z kodeksem moralnym.

SFERA SPOŁECZNA - Człowiek jest istotą społeczną, dlatego potrzebuje innych ludzi, by mógł się spełniać. Uczy się jak współdziałać z innymi, jak budować relacje (koleżeństwa, przyjaźni, miłości) a także jak pracować dla dobra własnego i innych.

SFERA EMOCJONALNA - Emocje przenikają całego człowieka. Dojrzała osoba potrafi je kontrolować.

SFERA FIZYCZNA - Ciało to struktura fizyczna, dzięki której człowiek komunikuje się ze światem i funkcjonuje. Rozwija się i dojrzewa szybciej niż pozostałe sfery osoby.

Przed chwilą Nauczyciel pokazał Wam powyższe sfery rozwoju człowieka i ich wzajemne przenikanie. Waszym zadaniem jest zastanowienie się:

- Jak będzie funkcjonował człowiek, który nie będzie miał rozwiniętej **SFERY EMOCJONALNEJ**?
- Jak to wpłynie na jego rozwój edukacyjno – zawodowy, życie rodzinne?
- Czego doświadczają osoby z najbliższego otoczenia takiego człowieka?

**Wybierzcie przedstawiciela grupy**, który zaprezentuje wyniki waszej pracy na forum klasy.

**Czas przygotowania odpowiedzi – 2,5 minuty.**

**Czas prezentacji wyników – 1,5 minuty.**



## Grupa 5

SFERA INTELEKTUALNA - Człowiek ma rozum; potrafi gromadzić wiedzę i myśleć o różnych sprawach i ideach. Jest także wyposażony w wolną wolę; potrafi podejmować decyzje dotyczące własnego życia.

SFERA MORALNA – **Każdy człowiek stoi** przed dylematem wyboru dobra lub zła, prawdy lub fałszu. Powinien żyć i rozwijać się w zgodzie z kodeksem moralnym.

SFERA SPOŁECZNA - Człowiek jest istotą społeczną, dlatego potrzebuje innych ludzi, by mógł się spełniać. Uczy się jak współdziałać z innymi, jak budować relacje (koleżeństwa, przyjaźni, miłości) a także jak pracować dla dobra własnego i innych.

SFERA EMOCJONALNA - Emocje przenikają całego człowieka. Dojrzała osoba potrafi je kontrolować.

SFERA FIZYCZNA - Ciało to struktura fizyczna, dzięki której człowiek komunikuje się ze światem i funkcjonuje. Rozwija się i dojrzewa szybciej niż pozostałe sfery osoby.

Przed chwilą Nauczyciel pokazał Wam powyższe sfery rozwoju człowieka i ich wzajemne przenikanie. Waszym zadaniem jest zastanowienie się:

- Jak będzie funkcjonował człowiek, który nie będzie miał rozwiniętej **SFERY FIZYCZNEJ**?
- Jak to wpłynie na jego rozwój edukacyjno – zawodowy, życie rodzinne?
- Czego doświadczają osoby z najbliższego otoczenia takiego człowieka?

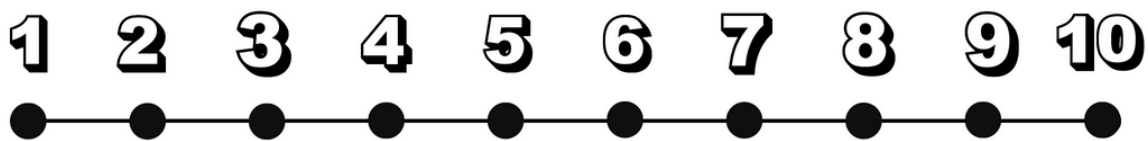
**Wybierzcie przedstawiciela grupy**, który zaprezentuje wyniki waszej pracy na forum klasy.

**Czas przygotowania odpowiedzi – 2,5 minuty.**

**Czas prezentacji wyników – 1,5 minuty.**

## POZYTYWNIK 1 a

Oceń punkt mojego stopnia odpowiedzialności na skali na .....



### Moje ostatnie 3 dni:

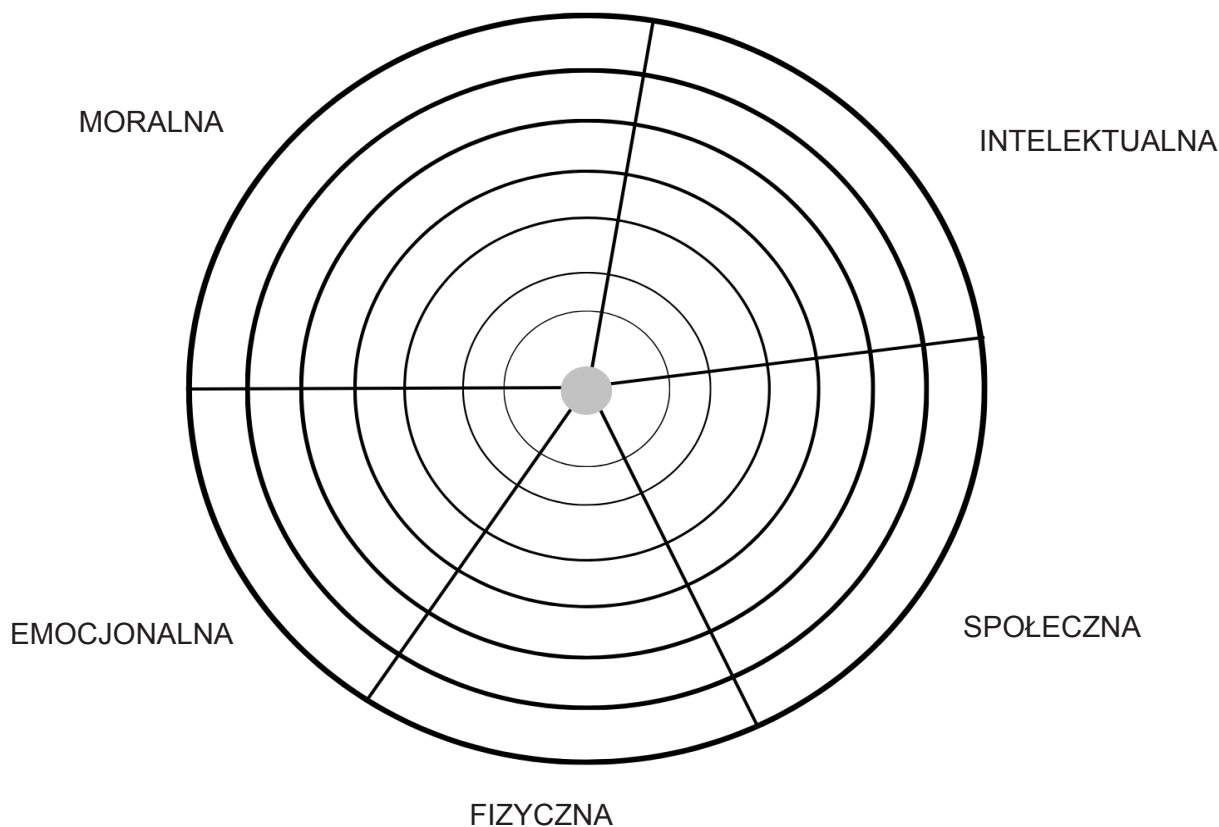
Przypomnij sobie ostatnie 3 dni. Jak spędziłaś/eś czas po lekcjach? Co dokładnie robiłaś/teś i ile czasu dane zajęcie Ci zajęło?

Dzień 1		Dzień 2		Dzień 3	
Nazwa czynności	Ile czasu?	Nazwa czynności	Ile czasu?	Nazwa czynności	Ile czasu?

## POZYTYWNIK 1 b

### Koło moich sfer osobowości

Zastanów się teraz czy i jak czynności wypisane przez Ciebie w tabeli wpłynęły na twoje sfery osobowości. Czy dana czynność dotyczy danej sfery, a jeżeli tak, to ile czasu na nią przeznaczyłaś/eś. Np. mogeś/aś oglądać filmiki – część z nich mogła być edukacyjna - to czas rozwoju sfery intelektualnej, inne filmy mogły dotyczyć innych sfer – wtedy zaznaczasz w odpowiednim miejscu. Jeśli film był zwy- czajnie zabijaniem nudy - nie uwzględniasz go. Zaznacz to odpowiednio na tym wykresie kołowym zamalowując odpowiednie fragmenty wykresów. 1 PASEK = 1 GODZINA



Powinam/powiniennem popracować nad sferą/sferami .....

Podobają mi się pomysły.....

Przez najbliższy tydzień będę .....

Zrobię to w ..... godzin (podaj czas)

Data za tydzień: .....

Napisz czy Ci się udało .....

Lekcja 2:

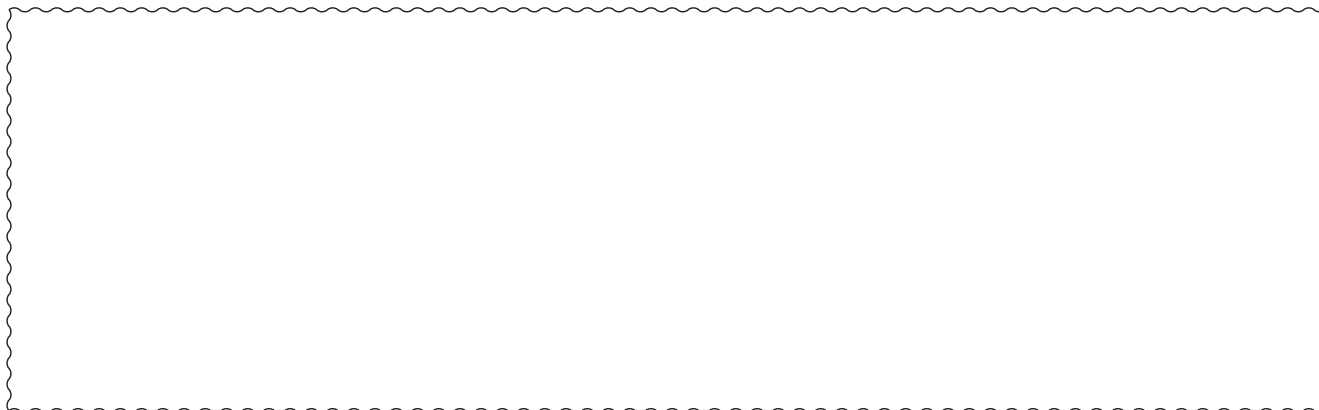
# **Słońce i woda.... (zamiast smartfona)**

## POZYTYWNIK 2 A

..... TO TWOJA SUPERMOC!

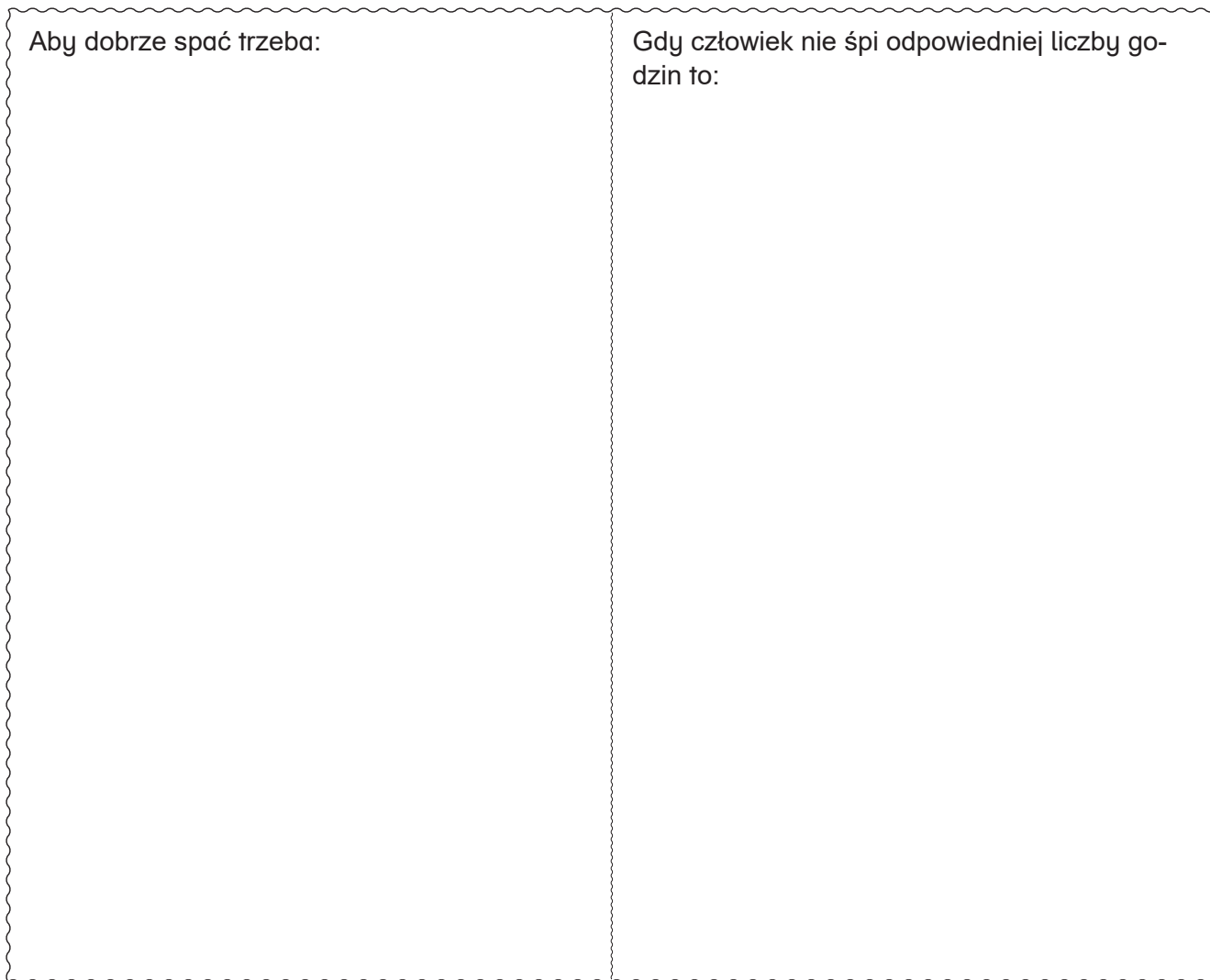
Osoba w moim wieku powinna spać minimum ..... godzin w nocy

W czasie snu:



Aby dobrze spać trzeba:

Gdy człowiek nie śpi odpowiedniej liczby godzin to:



## POZYTYWNIK 2b

Mój challenge to:

.....

Dziennik realizacji wyzwania:

data	Wpisz +, -, +/- zależnie od powodzenia wyzwania w danym dniu	Uwagi Napisz co ci pomogło lub przeszkodziło
1-szy dzień		
2-gi dzień		
3-ci dzień		
4-ty dzień		
5-ty dzień		
6-ty dzień		
7-my dzień		

„Zdrowie wymaga stanu równowagi między wpływami środowiska, sposobem życia oraz różnymi elementami ludzkiej natury”

— Hipokrates







Lekcja 3:

# **Ster na optymizm**



## Opowiadanie „Opti i Pesi”

Chcę wam przedstawić naszych bohaterów: to Opti i Pesi. Jak co dzień rano wstają z łóżka i wybierają się do szkoły. Za oknem pogoda, która nie rozpieszcza. Słońce schowało się za chmury, o szybę dzwoni deszcz. Brry... jest szaro i ponuro.

– Jak tu wstać z łóżka? Taka okropna pogoda. Jestem niewyspany i zmęczony, a dzisiaj znowu ta matma i rysunek trzeba na plastikę przynieść – mówi Pesi – Jak tu przetrwać ten dzień, już teraz nic mi się nie chce – kontynuuje,

– Wstałeś chyba lewą nogą – odpowiada Opti, który szybko podnosi się z łóżka. Nie jest tak źle, trochę deszczu się przyda, orzeźwi nasze umysły,

– U mnie nie ma co orzeźwiać, wiesz jak nie lubię matmy,

– Ostatnio dostałeś czwórki! To chyba całkiem niezłe?

– Może być, ale i tak jej nie lubię.

W drodze do szkoły Pesi uświadomił sobie, że rysunek, który schował do plecaka może się zmoczyć od padającego na plecak deszczu:

– No nie, ten deszcz dzisiaj to jakieś fatum, które mnie prześladowa. Tyle czasu siedziałem nad tym rysunkiem, a jak dotrę do szkoły to nic pewnie z niego nie zostanie,

– Pesi, przecież to tylko kwadrans, nic nie powinno się stać – odpowiada Opti – A poza tym przecież mogłeś go schować do teczki lub koszulki. Zawsze jest jakieś rozwiązanie. Pomyśl o tym na przyszłość,

– No tak, „Pan Idealny” się odezwał. Zawsze uśmiechnięty i zadowolony, ma receptę na wszystko. Ciekawe co dziś złego spotka ciebie?

– Co by to nie było, nie warto się zamartwiać, to nic nie zmieni. Zobaczymy co przyniesie nowy dzień,

– Na pewno nic dobrego – ripostuje Pesi.

W drodze do szkoły, wysiadając z autobusu Opti i Pesi musieli przeskoczyć kałużę, która niestety była duża i nie dało się tego zrobić bez zamoczenia butów,

– No jeszcze to! Cały dzień w mokrych butach – mówi Pesi,

– Pesi przecież zmieniamy buty na trampki, które mamy w szatni, a te zdążą wyschnąć do momentu, kiedy skończymy lekcję – odpowiada Opti,

– Niby tak, ale dziś wszystko idzie pod górkę,

– Pesi chciałem zauważyć, że u ciebie jest tak codziennie. A gdyby tak mogło coś się zmienić? Może na przykład załóż różowe okulary. Powiadają, że świat w nich wygląda lepiej,

– To ty chyba ich nigdy nie zdejmujesz. Jak można tak ze wszystkiego być zadowolonym?

– Spoko, to naprawdę nie jest trudne. Może spróbuj zacząć od czegoś małego, choćby od tego, że dzisiaj na w-f zagramy w „nogę”. Wuefista nam to obiecał...

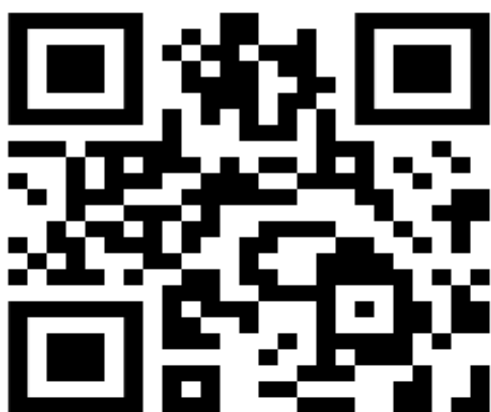
Ta historia ma swój ciąg dalszy...

Jaki? To zależy od Ciebie! Zadań sobie pytanie kim jesteś w tym opowiadaniu. Pesim, który uważa, że wszystkie nieszczęścia świata dotyczą właśnie jego, a spadający w okolicach meteor na pewno spadnie

na jego głowę. Czy może Optim, który nie zdejmuje różowych okularów, ale dzięki temu wierzy, że nawet jeśli nie wygra szóstki w totolotka to już jest szczęściarzem, bo wczoraj zalotnie spojrzęła na niego Anka z 7b?

Jest też „dziewczęca” wersja naszych bohaterów: Pesa, która godzinę spędza przed lustrem spoglądając na pryszczę, który wyskoczył na nosie, przekonana, że to gorsze nieszczęście niż meteor, który właśnie spadł na Pesiego - i Opta, która wierzy, że jej drużyna ma szansę wygrać w zawodach, a przez to zachęca siebie i innych do wysiłku i pracy.

Może czasami jesteś kimś pomiędzy, ale dostrzegasz, że na te same sprawy można spojrzeć z różnych stron. Czasami nie jest to łatwe, ale warto się tego nauczyć.



Opowiadanie "Opti i Pesi" można odtworzyć z Youtube: <https://youtu.be/uUoHU3jclss>

## Test „Czy jesteś optymistą?”

Przeczytaj uważnie pytania i przy każdym z nich zaznacz krzyżykiem wybrane odpowiedzi. Wybierz,

1. Budzisz się rano, aby jak co dzień iść do szkoły. Wstajesz myśląc sobie:

a	Znowu trzeba iść do szkoły, kolejny dzień męczarni przede mną
b	Super byłoby pospać dłużej, ale może jakoś przetrwam ten dzień
c	Ciekawe co dzisiaj fajnego się wydarzy

2. Czeka Cię dziś sprawdzian. Jakie jest Twoje nastawienie?

a	Jak zwykle pójdzie mi gorzej niż innym
b	Uczyłem/uczyłam się więc jest szansa, że nie będzie tak źle
c	Dam radę, a w razie czego mogę go poprawić

3. Kiedy komuś z Twoich znajomych się powodzi, a Ty masz kłopoty, myślisz sobie:

a	Jak zwykle to mi się przydarza, inni mają lepiej
b	Czasami tak bywa, może nie będzie tak źle
c	Dam radę! Bywa różnie, ale wszystko dobrze się ułoży

4. W przyпіływie emocji założyłeś/założyłaś się z kolegą/koleżanką, że wasza szkolna drużyna sportowa wygra międzyszkolne zawody w piłkę ręczną. Co myślisz chwilę potem?

a	Zbyt pochopnie postawiłem/postawiłam zakład. Raczej nie mają szans na wygraną
b	Może nie wygrają, ale fajnie jest postawić na swoich
c	Wierzę, że wygrają i już myślę co zrobię z wygraną

5. Pokłóciłeś/pokłóciłaś się z najlepszym kolegą/koleżanką. Co myślisz i czujesz w tej sytuacji?

a	Jestem załamany/załamana. Myślę, że to może być koniec naszej znajomości
b	Obawiam się, że może być różnie, ale myślę że potrzeba trochę czasu i pewnie nam przejdzie
c	Kłótnie zdarzają się każdemu. Jak emocje opadną to na pewno się dogadamy

6. Zdarzyło Ci się coś nieprzyjemnego. Jak reagujesz?

a	Wytrąca Cię to z równowagi i psuje humor na resztę dnia
b	Liczysz na to, że może coś poprawi Ci jeszcze dzisiaj humor
c	Myślisz „trudno”, „stało się”, ale nie warto psuć sobie dalszej części dnia zamartwianiem i myśleniem o tej sytuacji

7. W życiu czeka Cię wkrótce jakaś ważna zmiana. Jak do tego podchodzisz?

a	Zmiany są zawsze na gorsze
b	Zmiany są w życiu nieuniknione
c	Czekam na coś dobrego

8. Uważasz, że jesteś:

a	Pechowcem, któremu nic się w życiu nie udaje
b	Czasem pechowcem, czasem szczęściarzem, zależy od sytuacji
c	Kimś wyjątkowym (szczęściarzem) komu wiele rzeczy w życiu się udaje

9. Co myślisz o tym, że ludzie nie mają większego wpływu na to, co im się w życiu przydarza?

a	Zgadzam się, niewiele rzeczy od nas zależy
b	Nie zawsze mamy wpływ na to co się przydarza, ale jednak niekiedy mamy
c	Z każdej sytuacji można wyciągnąć jakieś pozytywy

10. Gdy widzisz pół szklanki wody myślisz:

a	Ta szklanka jest prawie pusta
b	Pół szklanki to ani dużo, ani mało
c	Ta szklanka jest prawie pełna

11. Nieoczekiwanie otrzymałaś/otrzymałeś od cioci 100 złotych. Co myślisz?

a	100 zł to w dzisiejszych czasach niewiele i tak mi nie wystarczy na coś wymarzonego
b	To nie milion, ale kupię sobie coś fajnego
c	Mam dziś dobrą passę! Ciekawe co jeszcze dobrego się dziś zdarzy?

12. Wybrałaś/ wybrałeś się z koleżankami/kolegami na lodowisko. Dotarliście na miejsce i okazuje się, że na najbliższe 3 godziny zapowiedziano przerwę techniczną. Jak na to reagujesz?

a	Zawsze w takich sytuacjach coś takiego mi się przytrafia
b	Jest mi przykro, ale myślę „trudno”, pójdziemy na lodowisko innym razem
c	Żartujesz sobie, że może to uchroniło dziś kogoś przed poważną kontuzją i proponujesz inną formę wspólnego spędzenia czasu

13. Wracasz z udanej wycieczki szkolnej. Jak się czujesz?

a	Jest mi smutno i czuję się nieszczęśliwa/nieszczęśliwy. Na pewno już nigdy nie będzie tak fajnie
b	Wszystko co dobre szybko się kończy, ale może jeszcze kiedyś uda się pojechać na inny fajny wyjazd
c	Było naprawdę super! Cieszę się, że mogłam/mogłem pojechać na taką fajną szkolną wycieczkę

14. Przechodzisz przez trudny okres w życiu. Jak do tego podchodzisz?

a	Mam zbyt dużo problemów, nie wiem, jak sobie poradzę
b	Może ostatnio nie idzie za dobrze, ale takie jest życie, czasem idzie lepiej, czasem gorzej
c	Nie jest łatwo, ale to przecież nie będzie trwało wiecznie.

15. Startowałaś/startowałeś w szkolnym konkursie, w którym przewidziano nagrody dla pierwszych trzech miejsc. Zajęłaś/zająłeś czwarte miejsce. Jak reagujesz?

a	Jesteś wściekła/wściekły, uważasz, że życie jest niesprawiedliwe
b	Jest ci przykro, ale cieszysz się, że nie byłaś ostatnia/ nie byłeś ostatni
c	Mówisz: „Trudno, czwarte miejsce to też osiągnięcie”

16. Jak reagujesz, gdy spotykasz ludzi, którzy śmieją się często i bez powodu

a	Irytuje mnie ich podejście. Z czego tu się tak cieszyć?
b	To zależy od mojego humoru, czasem trudno mi zaakceptować takie osoby
c	Od razu jestem w lepszym humorze

## Karta odpowiedzi

Numer pytania	Odpowiedź	Liczba punktów
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
Suma punktów		

**Maksymalna liczba punktów to 48**

### **Powyżej 35 punktów – optymista**

Jeśli uzyskałaś/uzyskałeś więcej niż 35 punktów to oznacza to, że jesteś optymistą. Starasz się na wszystkie sprawy patrzeć pogodnie i z przekonaniem, że zawsze można znaleźć jakieś wyjście nawet z najtrudniejszej sytuacji. Cieszysz się z tego, co masz i nie zamartwiasz rzeczami na które nie masz wpływu. Jesteś osobą pozytywnie nastawioną do życia i innych ludzi. Swoją pozytywną energią obdarzasz innych. Tak trzymaj!

### **Od 21 do 35 punktów – umiarkowany optymista (realista)**

Dostrzegasz pozytyw w swoim otoczeniu i codziennym życiu, jednak czasami przytłaczają Cię problemy lub pojawiające się trudności. Pozytywne doświadczenia „dodają ci skrzydeł” i pewności siebie, negatywne powodują, że szybko się zniechęcasz i rezygnujesz. Warto abyś starała się/ starał się dostrzegać pozytywne strony nawet jak nie wszystko idzie po twojej myśli.

### **Poniżej 20 punktów – pesymista**

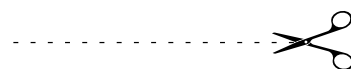
Prawdopodobnie jesteś osobą, która raczej dostrzega negatywne niż pozytywne strony życia. Masz tendencję do widzenia wszystkiego w czarnych barwach. Trudno ci uwierzyć, że może cię spotkać coś dobrego, masz małą wiarę w swoje możliwości. Warto, abyś starał się zobaczyć pozytyw w twoim otoczeniu. Wszystkie problemy i trudności wcześniej czy później da się rozwiązać. Uwierz, że możesz mieć na to wpływ!

### **Klucz odpowiedzi:**

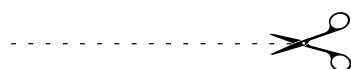
Za każdą odpowiedź a wpisujemy 1 punkt, b - dwa punkty, c - trzy punkty

## OPTI - MYŚLI czyli kilka faktów o optymistach:

1. Optymiści są bardziej zadowoleni ze swojego życia
2. Optymiści żyją dłużej
3. Optymiści są bardziej skuteczni
4. Optymiści lepiej radzą sobie z przeciwnościami losu
5. Optymiści tworzą bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi
6. Optymiści rzadziej i lżej chorują, szybciej dochodzą do zdrowia
7. Optymizmu można się nauczyć



1. Optymiści są bardziej zadowoleni ze swojego życia
2. Optymiści żyją dłużej
3. Optymiści są bardziej skuteczni
4. Optymiści lepiej radzą sobie z przeciwnościami losu
5. Optymiści tworzą bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi
6. Optymiści rzadziej i lżej chorują, szybciej dochodzą do zdrowia
7. Optymizmu można się nauczyć



1. Optymiści są bardziej zadowoleni ze swojego życia
2. Optymiści żyją dłużej
3. Optymiści są bardziej skuteczni
4. Optymiści lepiej radzą sobie z przeciwnościami losu
5. Optymiści tworzą bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi
6. Optymiści rzadziej i lżej chorują, szybciej dochodzą do zdrowia
7. Optymizmu można się nauczyć



Lekcja 4:

# **Optymizmu można się nauczyć**

„KIEDY MYŚLISZ

POZYTYWNIEM,

DZIEJĄ SIĘ

DOBRE RZECZY”.

— MATT KEMP

„NIE DAJ SIĘ POPYCHAĆ  
PRZEZ LĘKI W SWOIM UMYŚLE.  
BĄDŹ PROWADZONY PRZEZ  
MARZENIA W SWOIM SERCU”

— ROY T. BENNETT

**„OPTYMIZM TO MAGNES NA  
SZCZĘŚCIE. JEŚLI POZOSTANIESZ  
POZYTYWNIENIE NASTAWIONY,  
DOBRE RZECZY I DOBRZY LUDZIE  
BĘDĄ DO CIEBIE LGNĘLI.”**

**— MARY LOU RETTON**

„KIEDY ZASTĄPISZ

NEGATYWNE MYŚLI

POZYTYWNYMI, ZACZNIESZ

MIEĆ POZYTYWNE REZULTATY.”

- WILLENE NELSON

„NIE MOGĘ ZMIENIĆ  
KIERUNKU WIATRU,  
ALE MOGĘ DOSTOSOWAĆ ŻAGLE,  
ABY ZAWSZE DOCIERAŁY DO CELU.”

— JIMMY DEAN

„JEDNA MAŁA

POZYTYWNA MYŚL

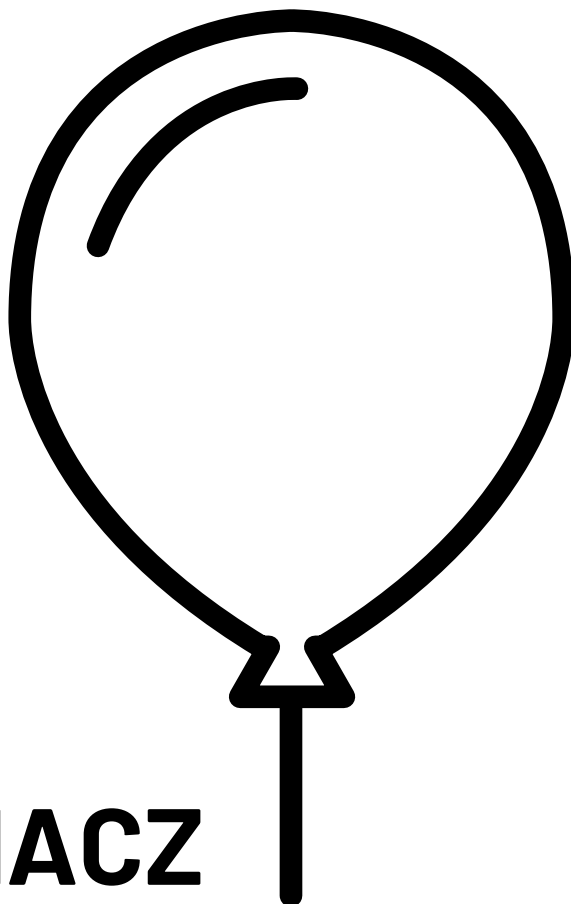
MOŻE ZMIENIĆ

CAŁY TWÓJ DZIEŃ”.

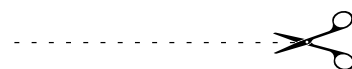
— ZIG ZIGLAR

<b>Trudność</b> (sytuacja, którą postrzegasz jako trudną)	<b>Przekonanie</b> (automatyczne myśli, które się pojawiają wraz z trudnością)	<b>Skutki</b> (które są wynikiem przekonania)	<b>Kwestionowanie przekonania</b> (dowody na to, że będzie inaczej niż myśle)	<b>Aktywizacja</b> (zanegowanie negatywnych przekonań, kroki jakie mogę podjąć)
<b>Przykład 1:</b> <b>Czeka cię sprawdzian z całego działu z podręcznika.</b>	<i>Na pewno będzie trudny i nie napiszę go dobrze.</i>	<i>Zaczynasz się mocno stresować i tracisz motywację do nauki.</i>	<i>Przecież się uczyłem i rozumiem ten materiał, dlaczego miałoby być źle?</i>	<i>Wierzę, że uda się dobrze napisać sprawdzian, a nawet jak nie wszystko od razu pójdzie super, to zawsze mogę go poprawić.</i>
<b>Przykład 2:</b> <b>Pokłóciłeś się z kolegą, który źle się wypowiedział o tobie wobec innych.</b>	<i>To koniec przyjaźni. On jest beznadziejny, a chłopaki z paczki na pewno są za nim.</i>	<i>Przestajesz rozmawiać z kolegą, zrywasz kontakty z „paczką” w której jest kolega.</i>	<i>Kłótnie się zdarzają, nie warto zrywać znajomości po jednej „burzy”, chłopaki przecież mnie lubią i nie chcą żebyśmy się kłócili.</i>	<i>Spróbuję porozmawiać z chłopakami z paczki, jak kolega zechce się pogodzić to jestem otwarty.</i>
<b>Dostałeś jedynkę z angielskiego, który ostatnio nie idzie ci za dobrze.</b>				
<b>Rodzice ograniczyli ci dostęp do komputera do dwóch godzin dziennie.</b>				
<b>Twój przykład:</b>				





**POPYCHACZ**

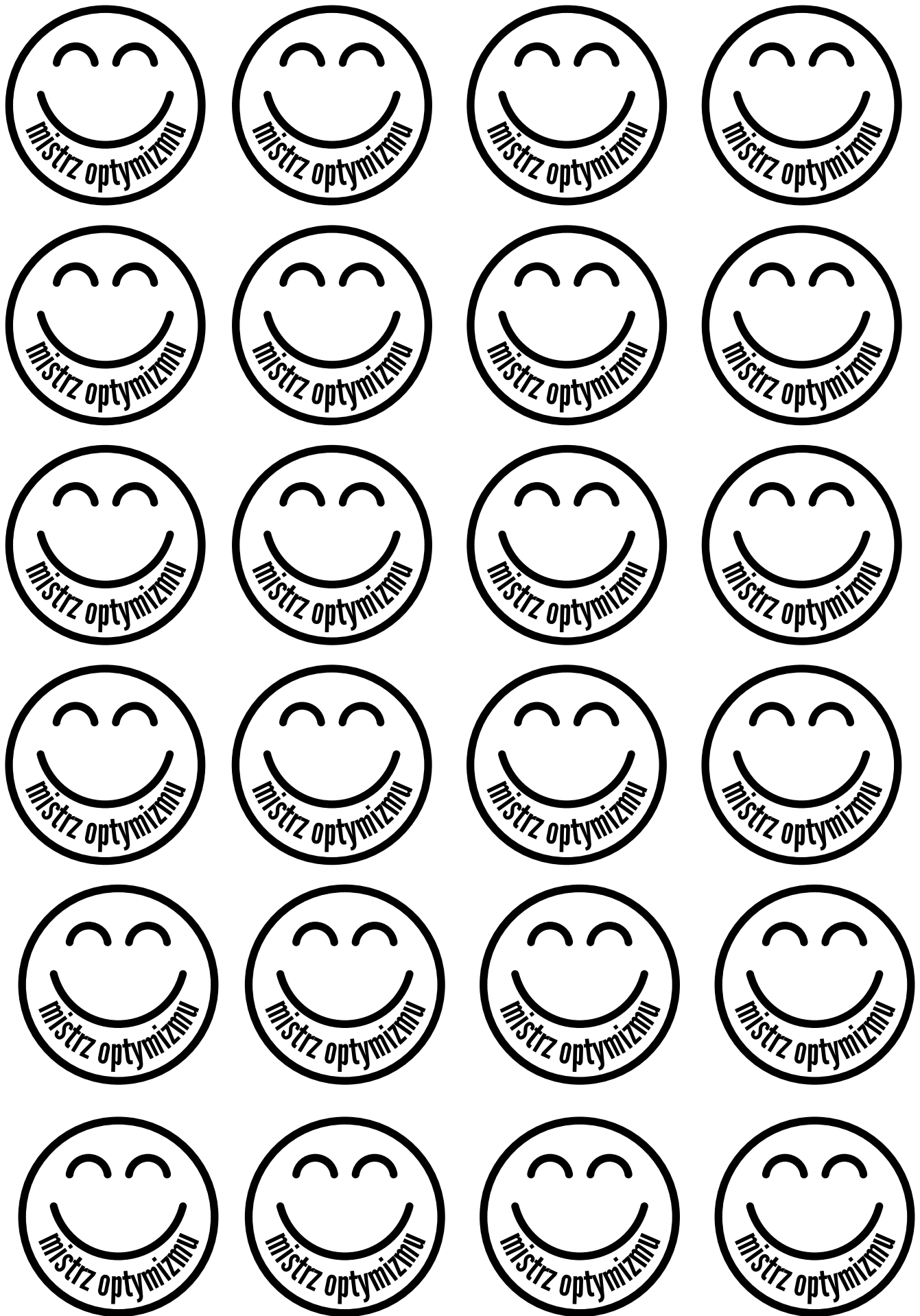


**HAMOWACZ**



Lekcja 5:

# **Wdzięczność – docień życie**



**MOJE WARTOŚCI-CELE-DAŻENIA**

**MOJE WARTOŚCI-CELE-DAŻENIA**

**MOJE WARTOŚCI-CELE-DAŻENIA**

**MOJE WARTOŚCI-CELE-DAŻENIA**

**MOJE WARTOŚCI-CELE-DAŻENIA**

**KTO LUB CO POMAGA CI W REALIZACJI WARTOŚCI-CELÓW-DAŻEŃ?**

**KTO LUB CO POMAGA CI W REALIZACJI WARTOŚCI-CELÓW-DAŻEŃ?**

**KTO LUB CO POMAGA CI W REALIZACJI WARTOŚCI-CELÓW-DAŻEŃ?**

**KTO LUB CO POMAGA CI W REALIZACJI WARTOŚCI-CELÓW-DAŻEŃ?**

**KTO LUB CO POMAGA CI W REALIZACJI WARTOŚCI-CELÓW-DAŻEŃ?**

**Porozmawiajcie chwilę na podane tematy i zapiszcie odpowiedzi. Podzielcie się wynikami swojej pracy na forum**

Jakie słowa gesty, zachowania, zwiększają wdzięczność?

Jakie słowa, gesty, zachowania, nie budują wdzięczności?



**KARTA WDZIĘCZNOŚCI DLA:**

Jestem Ci wdzięczny za to, że

**KARTA WDZIĘCZNOŚCI DLA:**

Jestem Ci wdzięczny za to, że

**KARTA WDZIĘCZNOŚCI DLA:**

Jestem Ci wdzięczny za to, że

**KARTA WDZIĘCZNOŚCI DLA:**

Jestem Ci wdzięczny za to, że

**KARTA WDZIĘCZNOŚCI DLA:**

Jestem Ci wdzięczny za to, że

**KARTA WDZIĘCZNOŚCI DLA:**

Jestem Ci wdzięczny za to, że

**KARTA WDZIĘCZNOŚCI DLA:**

Jestem Ci wdzięczny za to, że

**KARTA WDZIĘCZNOŚCI DLA:**

Jestem Ci wdzięczny za to, że



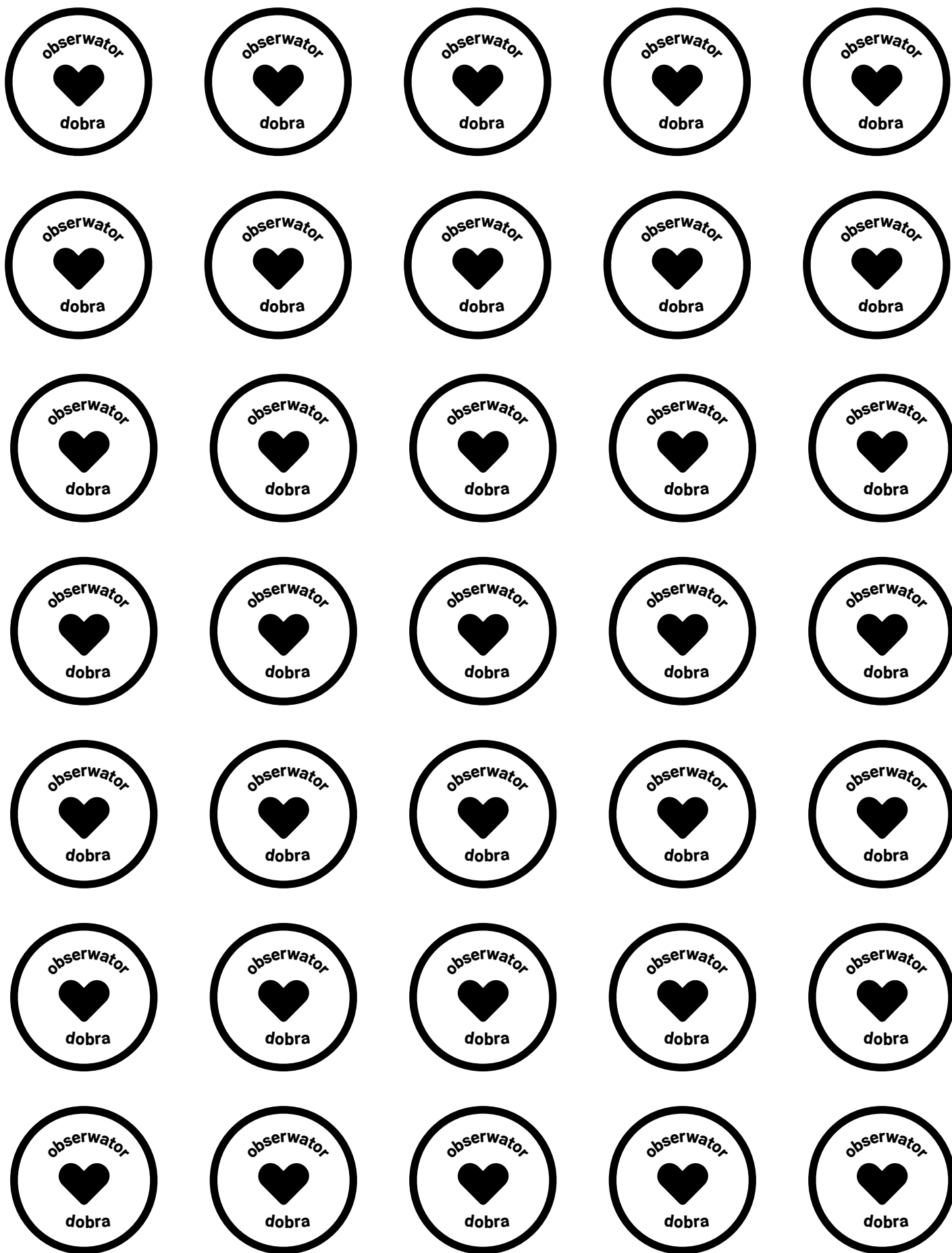
## MÓJ „TYGODNIOWDZIĘCZNIK”

Codziennie przez najbliższy tydzień wieczorem lub rano zanotuj w „Tygodniowdzięczniku” co najmniej jedną rzecz, osobę, wydarzenie, za które jesteś wdzięczny/wdzięczna i napisz dlaczego

<p><b>Poniedziałek</b> Jestem wdzięczny/wdzięczna za</p> <p>Dlatego, że:</p>
<p><b>Wtorek</b> Jestem wdzięczny/wdzięczna za</p> <p>Dlatego, że:</p>
<p><b>Środa</b> Jestem wdzięczny/wdzięczna za</p> <p>Dlatego, że:</p>
<p><b>Czwartek</b> Jestem wdzięczny/wdzięczna za</p> <p>Dlatego, że:</p>
<p><b>Piątek</b> Jestem wdzięczny/wdzięczna za</p> <p>Dlatego, że:</p>
<p><b>Sobota</b> Jestem wdzięczny/wdzięczna za</p> <p>Dlatego, że:</p>
<p><b>Niedziela</b> Jestem wdzięczny/wdzięczna za</p> <p>Dlatego, że:</p>

Lekcja 6:

# **O co chodzi? Czyli o komunikacji**







Przyjrzyjcie się sytuacjom podanym na slajdzie i wypełnijcie odpowiednie miejsca w tabelce.  
Wybierzcie przedstawiciela, który zreferuje wyniki waszej pracy pozostałym osobom z klasy.

Sytuacja	Czego dotyczy ta sytuacja?	Jakie uczucia przeżywa jej bohaterka?	Co myślicie o tej sytuacji?
Sytuacja 1			
Sytuacja 2			
Sytuacja 3			

Przyjrzyjcie się poniżej podanym nazwom uczuć i przyporządkujcie do nich numery emotikonki ze slajdu. Wybierzcie przedstawiciela (innego niż poprzednio), który zreferuje wyniki waszej pracy pozostałym osobom z klasy.

Na pracę w grupach macie 3 minuty. Na prezentację - 1 minutę

Nazwa uczucia	Nr emotikonki ze slajdu
zniecierpliwienie	
rozdrażnienie	
przerażenie	
osamotnienie	
wdzięczność	
załamanie	



## MÓJ KODEKS KOMUNIKACJI W ŚWIECIE RZECZYWISTYM

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**



## MÓJ KODEKS KOMUNIKACJI W ŚWIECIE WIRTUALNYM

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**