

Scenariusz zajęć „Moje marzenia i plany” zrealizowanych w ramach projektu „Wybierz marzenia, nie uzależnienia”



Autor konspektu: Nina Dobosz-Karpiuk

Czas: 45 minut

Grupa: uczniowie edukacji wczesnoszkolnej Szkoły Podstawowej w Dubiczach Cerkiewnych

Cel ogólny:

Rozróżnianie marzeń od planów oraz rozwijanie umiejętności formułowania prostych, osiągalnych kroków prowadzących do realizacji marzeń.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- rozumie różnicę między marzeniem a planem;
- potrafi wymienić własne marzenia i przekształcić jedno z nich w krótki plan działania;
- identyfikuje pierwsze, realne kroki, które może podjąć już teraz;
- rozwija postawę cierpliwości i wytrwałości oraz umiejętność dzielenia się pomysłami z innymi.

Metody i formy pracy

- **Metody:** rozmowa kierowana, praca praktyczna, burza mózgów, praca w parach i małych grupach, elementy gry.
- **Formy:** praca indywidualna, praca w parach, praca w grupach, prezentacja, praca plastyczna.

Środki dydaktyczne

Kartki A3 do map marzeń; kolorowe flamastry, kredki, nożyczki, klej; karteczki samoprzylepne; plansza „Grupowa przygoda” (prosty planszowy tor); karty „Krok do celu”; stoper; pudełko „Pomysłów”.

Przebieg zajęć 45 minut

1. Powitanie i wprowadzenie 5 minut

- 1) Krótka rozmowa: Co to jest marzenie? Co to jest plan?
- 2) Nauczyciel zapisuje kluczowe różnice na tablicy: marzenie = pragnienie; plan = konkretne kroki.

2. Burza mózgów i klasyfikacja 7 minut

- 1) Uczniowie podają przykłady marzeń (krótkie i długie).
- 2) Nauczyciel pomaga podzielić je na kategorie: hobby, nauka, sport, pomoc innym, itp.
- 3) Każdy uczeń zapisuje jedno marzenie na karteczce.

3. Analiza ścieżek dążenia do celu 8 minut

- 1) Nauczyciel przedstawia prosty model kroków: Cel → Małe kroki → Czas → Wsparcie → Sprawdzenie postępów.
- 2) W parach uczniowie wybierają jedno marzenie i wymieniają 3 pierwsze kroki, które można wykonać już teraz.
- 3) Pary zapisują kroki na kartach „Krok do celu”.

4. Tworzenie wizualnej mapy marzeń 12 minut

- 1) Każdy uczeń otrzymuje kartkę A3 i tworzy mapę marzeń: rysunek marzenia w środku, wokół krótkie kroki, symbole wsparcia (np. rodzina).
- 2) Nauczyciel zachęca do użycia kolorów i prostych ikon.
- 3) Po 8 minutach chętne osoby prezentują swoją mapę.

5. Gra edukacyjna „Droga do celu” 8 minut

Przebieg gry:

1. Uczniowie dzielą się na dwie grupy; każda grupa otrzymuje planszę „Droga do celu” i karty z wyzwaniami.
2. Grupy losują kartę i dyskutują, jak rozwiązać zadanie.
3. Gra utrwala myślenie planistyczne i współpracę.

6. Podsumowanie i wnioski 5 minut

1. Krótka refleksja: Co dziś odkryliśmy o marzeniach i planach?
2. Uczniowie zapisują na karteczce jeden cel na najbliższy tydzień i wkładają do pudełka „Pomysłów”.
3. Nauczyciel podkreśla wartość cierpliwości i wytrwałości oraz że małe kroki prowadzą do dużych zmian.

Dostosowanie

- Uczniowie potrzebujący wsparcia: pracują w parach z rówieśnikiem; otrzymują gotowe szablony mapy i przykładowe kroki.
- Uczniowie zdolniejsi: tworzą rozbudowaną mapę z harmonogramem i krótkim planem SMART (prosty opis: konkretny, mierzalny, osiągalny, termin).
- Praca w grupach umożliwia wymianę pomysłów i wzajemne wsparcie.

Kryteria oceny i ewaluacja

- Obserwacja aktywności: udział w rozmowie, burzy mózgów i grze.
- Mapa marzeń: czy uczeń potrafi wskazać przynajmniej 2 realne kroki.
- Karteczka z celem tygodniowym: czy cel jest realistyczny i konkretny.
- Informacja zwrotna: nauczyciel chwali pomysłowość, konkretność i wytrwałość.

Uwagi metodyczne

- 1) Nauczyciel zachęca do konkretnych przykładów z życia uczniów i do małych, realnych kroków.
- 2) Utrzymuje pozytywną atmosferę: każde marzenie jest ważne.
- 3) Po zajęciach można poprosić uczniów o krótką notatkę zwrotną na temat realizacji celu tygodniowego i omówić postępy na następnych zajęciach

Cel karty

Pomoc uczniowi w przekształceniu marzenia w konkretny, krótki i wykonalny plan.

KROK DO CELU

1. MARZENIE
Napisz jedno zdanie.

2. KONKRETNE DZIAŁANIE (CEL)
Co dokładnie chcesz osiągnąć?

3. TERMIN
Kiedy chcesz wykonać pierwszy krok / osiągnąć cel?

4. PIERWSZY KROK DZIŚ
Co zrobisz już dzisiaj?

5. MAŁE KROKI
1. → 2. → 3.

6. POTRZEBNE WSPARCIE
Kto lub co może Ci pomóc?

7. POTENCJALNE PRZESZKODY I ROZWIĄZANIA
Przeszkoda: → Rozwiązanie:

8. JAK SPRAWDZĘ POSTĘP
Co będzie dowodem, że idziesz do przodu?

9. NAGRODA ZA WYKONANIE KROKU
Mała rzecz, która zmotywuje Cię do działania

MIEJSCE NA DATĘ I PODPIS

Data: _____ Podpis ucznia: _____

Krótkie instrukcje dla ucznia

- Wypełnianie - najpierw wpisz marzenie, potem sformułuj jeden konkretny cel. Zastanów się nad pierwszym krokiem, który możesz zrobić już dziś.
- Małe kroki - zapisz 2–3 proste działania, które możesz wykonać w kolejnych dniach.
- Wsparcie - pomyśl, kto może Ci pomóc (rodzic, nauczyciel).
- Sprawdzanie postępów - ustal prosty dowód (np. „zapisałem się na zajęcia”, „ćwiczyłem 3 razy w tygodniu”).
- Nagroda - niech to będzie coś małego i realnego (np. naklejka, 15 minut ulubionej gry).

Przykłady wypełnionej karty „Krok do celu”

Marzenie: Chcę biegać 2 km bez przerwy.

Konkretne działanie: Trenować 3 razy w tygodniu.

Termin: 6 tygodni.

Pierwszy krok dziś: Wyjść na 10-minutowy spacer.

Małe kroki: 1. Spacer 10 min;

2. Bieg 1 min/ marsz 2 min;

3. Zwiększać czas biegu.

Wsparcie: Kolega z klasy pobiega ze mną.

Przeszkody i rozwiązania: Zła pogoda → bieganie na bieżni;

Brak motywacji → trenować z kolegą.

Jak sprawdzę postęp: Udało mi się przebiec 2 km.

Nagroda: Nowa opaska na rękę.

Wskazówki:

Częstotliwość: uczniowie wypełniają jedną kartę na zajęciach; po tygodniu krótkie omówienie postępów.



Podstawowe informacje

- **Czas gry:** 8 minut (można dopasować).
- **Liczba graczy:** 3 osoby w grupie; gra zespołowa.
- **Materiały:** plansza „Grupowa przygoda” (prostokątny tor z 8 polami), pionki (1 na grupę), karty „Wyzwanie” (ok. 12–16 kart), karty „Pomoc” (ok. 8 kart), stoper, kartki i długopisy.

Przygotowanie

- Rozdaj każdej grupie planszę „Grupowa przygoda”, pionek i zestaw 3 losowych kart „Wyzwanie”.
- Przygotuj stos kart „Pomoc”.
- Ustal czas rundy: 1–2 minuty na rozwiązanie jednego wyzwania przez grupę.

Karty „Pomoc”



Karty „Wyzwanie”

Chcę nauczyć się programować prostą grę, nie wiem od czego zacząć



Marzę o występie w szkolnym przedstawieniu, boję się sceny



Chcę nauczyć się języka obcego, nie wiem jak ćwiczyć słownictwo



Chcę nauczyć się rysować postacie, nie wiem jakie materiały kupić



Chcę założyć mały ogródek, nie wiem jakie rośliny wybrać



Chcę czytać więcej książek, ale nie mam czasu



Chcę biegać 2 km bez przerwy, nie mam planu treningowego



Chcę poprawić swoją kondycję, ale nie lubię ćwiczyć samodzielnie



Chcę zaoszczędzić na wymarzoną rzecz, nie wiem jak planować wydatki



Chcę przygotować prezentację szkolną, boję się występów publicznych



Chcę nauczyć się
pływać lepiej, boję się
wody głębokiej



Chcę poprawić oceny
z matematyki, nie
wiem jak się uczyć



Chcę spróbować gry
zespołowej, nie mam
z kim trenować



Chcę nauczyć się grać
na gitarze, nie wiem
od czego zacząć



Cel rozgrywki i zasady

- Cel grupy: przejść pionkiem od startu do mety, rozwiązując po drodze wylosowane wyzwania związane z realizacją marzeń.
- Grupa na swojej turze losuje kartę „Wyzwanie” i ma maksymalnie 1–2 minuty na przedyskutowanie i zaproponowanie rozwiązania (konkretnych kroków).
- Jeśli grupa zaproponuje co najmniej jeden realny krok i wskaże kto może pomóc, przesuwa pionek o 2 pola.
- Jeśli rozwiązanie jest częściowo poprawne (pomysł ogólny, brak konkretów), pionek przesuwa się o 1 pole.
- Jeśli grupa nie zaproponuje rozwiązania, pionek zostaje na miejscu i kolej przechodzi do następnej grupy.
- Grupa może użyć jednej karty „Pomoc” w trakcie gry, by automatycznie przesunąć pionek o 1 pole (karta zużyta).

Kryteria dobrego rozwiązania (co oceniamy)

- Konkretność - przynajmniej jeden jasny, wykonalny krok (np. „zapisać się na lekcję”, „ćwiczyć 10 min codziennie”).
- Termin - wskazanie krótkiego terminu pierwszego kroku (np. „dzisiaj/za tydzień”).
- Wsparcie - wskazanie osoby lub miejsca, które może pomóc.
- Realizm - rozwiązanie możliwe do wykonania przez ucznia.

Przebieg przykładowej rundy

1. Grupa A losuje kartę „Wyzwanie”.
2. Nauczyciel uruchamia stoper (1–2 minuty).
3. Grupa dyskutuje i może zapisać propozycję rozwiązania (krótka notatka).
4. Grupa przedstawia rozwiązanie (maks. 30 s).
5. Nauczyciel przyznaje przesunięcie pionka (2 pola / 1 pole / 0 pól).

6. Kolejna grupa wykonuje swoją rundę.

Punktacja i zakończenie

- Gra kończy się, gdy jedna z grup dotrze do mety lub po upływie ustalonego czasu.
- Wygrana: grupa, która dotrze do mety jako pierwsza lub ma najdalej przesunięty pionek po zakończeniu czasu.
- Nagroda: symboliczna (pochwała, naklejka).

Warianty i urozmaicenia

- Szybka wersja: 30–45 s na rozwiązanie, ruchy: 1 pole za poprawne rozwiązanie.
- Wersja współpracy klasowej: wszystkie grupy pracują nad tym samym wyzwaniem i porównują rozwiązania; wybierają najlepsze elementy.
- Wersja indywidualna: uczniowie indywidualnie losują wyzwanie i w 1 min. zapisują plan; nauczyciel ocenia według kryteriów.

Wskazówki dla nauczyciela

- Należy zachęcać do konkretnych, małych kroków — to klucz do sukcesu.
- Korygować rozwiązania konstruktywnie: jeśli brak konkretów, poproś o doprecyzowanie „Jaki pierwszy krok zrobisz jutro?”.
- Użyć kart „Pomoc” jako narzędzia do rozmowy o zasobach (kto i co może pomóc w realnym życiu).
- Po grze można przeznaczyć 3–5 minut na krótkie podsumowanie: co było pomocne, jakie kroki uczniowie zabiorą ze sobą.

Materiały do szybkiego wydruku (lista)

- 1 plansza „Droga do celu” na grupę.
- 12–16 kart „Wyzwanie” (wydrukowane i pocięte).
- 8 kart „Pomoc”.
- Pionki, kartki, długopisy, stoper.

Efekt edukacyjny: gra utrwala umiejętność rozbijania marzeń na konkretne kroki, uczy szukania wsparcia i rozwiązywania przeszkód oraz wzmacnia poczucie sprawczości i współpracy.