

Scenariusz zajęć „Zamiast nudy – pasja” realizowany w ramach projektu „Wybierz marzenia, nie uzależnienia”

Autor konspektu: Natalia Gwoździk

Grupa: uczniowie klas 4–8 Szkoły Podstawowej w Dubiczach Cerkiewnych

Charakter zajęć: Warsztat kreatywny z elementami mentoringu.

Cel ogólny:

- Kształtowanie umiejętności konstruktywnego zarządzania czasem wolnym oraz rozbudzanie wewnątrzpochodnej motywacji do rozwijania własnych zainteresowań, jako alternatywy dla nudy i bierności cyfrowej.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- W wymiarze poznawczym: definiuje pojęcia „pasja” i „stan flow”, identyfikuje różnicę między odpoczynkiem aktywnym a biernym.
- W wymiarze umiejętności: potrafi wskazać, co najmniej trzy swoje mocne strony lub obszary zainteresowań, potrafi zaplanować pierwszy krok w stronę realizacji nowego hobby.
- W wymiarze postaw: wykazuje postawę proaktywną wobec czasu wolnego, dostrzega wartość w „nudzie”, jako przestrzeni do kreatywnego myślenia.

Metody pracy:

- Metody aktywizujące: licytacja (aukcja), burza mózgów.
- Metody coachingowe: niedokończone zdania, autorefleksja z arkuszem pracy.
- Metody podające: dyskusja kierowana.

Formy pracy:

- Indywidualna: praca z kartami pracy (autodiagnoza).
- Grupowa: wspólne tworzenie „Planu Awaryjnego” na nudę.
- Zbiorowa: rundka wprowadzająca, wymiana doświadczeń na forum grupy.

Środki dydaktyczne:

- przedmioty przyniesione przez uczniów i nauczyciela związane z ich pasjami,
- karty/karteczki z nazwami różnych czynności,
- zestawy karteczek do licytacji dla uczniów,
- stół lub przestrzeń do rozłożenia kart,
- Karta Pracy nr 1 „Detektyw Moich Mocnych Stron”,
- długopisy/ołówki,
- karteczki z opisem problemu do zadania „Projekt Nuda-Startup”,
- Karta Pracy nr 2 „Bilet do Działania”.

Przebieg zajęć:

1. Wstęp: „Prąd pasji” (5 min) – Integracja i diagnoza wstępna.

Uczniowie oraz nauczyciel na te zajęcia powinni przynieść jeden przedmiot związany z ich pasją.

Nauczyciel siada z uczniami na podłodze w jednym kole. Na środku leżą przedmioty przyniesione przez uczniów i nauczyciela, które są związane z ich pasjami.

Zadanie: Podajemy sobie z rąk do rąk przedmioty przyniesione przez uczniów i nauczyciela. Osoba, która trzyma dany przedmiot, kończy zdanie: „*Gdybym miał/a dodatkową godzinę dziennie i odcięty Internet, to prawdopodobnie bym...*”.

2. Aktywność: „Licytacja Emocji” (10 min)

Przygotowujemy tyle zestawów karteczek ilu mamy uczniów w klasie (każdy uczeń dostaje tyle samo). Na stole rozłóż karty z nazwami różnych czynności (np. *programowanie, taniec, opieka nad psami, czytanie komiksów, jazda na rolkach, pieczenie ciast, itp.*).

Zadanie: Nauczyciel wystawia kolejno karty z czynnościami do licytacji. Uczniowie „licytują” te czynności, które wydają im się najciekawsze.

Dyskusja: Sprawdzamy, które czynności cieszyły się największym zainteresowaniem wśród uczniów. Dlaczego te konkretne karty z czynnościami zainteresowały uczniów? Dlaczego niektóre z kart licytowało kilkoro uczniów, a niektóre karty wcale nie były licytowane? Co mają w sobie magnetycznego te karty, które licytowało najwięcej uczniów?

3. Praca z Kartą Pracy nr 1: „Detektyw Moich Mocnych Stron” (15 min)

Rozdajemy uczniom arkusz **Karta Pracy nr 1**. Każdy z uczniów wypełnia ją samodzielnie.

Karta Pracy nr 1 składa się z następujących zadań:

Dane Agenta

Agent: _____

Data misji: _____

KROK 1: Ślady w codzienności

„Największe tropy ukrywają się w zwykłych chwilach...”

Przypomnij sobie ostatnie dni.

Co robiłeś/aś wtedy, gdy:

- nikt Ci nic nie kazał,
- telefon był rozładowany,
- a Ty po prostu robiłeś/aś coś dla siebie?

Wpisz odpowiedzi lub narysuj symbole w chmurkach.

Moje ulubione „nicnierobienie” to...

Temat, o którym mogę gadać godzinami:

Ostatnio zaciekało mnie...

KROK 2: Analiza Stanu FLOW

„Kiedy czas znika...”

Stan flow to moment, kiedy tak bardzo wciąga Cię jakaś czynność, że:

- zapominasz o telefonie
- nie patrzysz na zegarek
- i nagle mijają dwie godziny

Odpowiedz na pytania detektywa:

1. Kiedy ostatnio czas „uciekł”?

2. Co wtedy robiłeś/aś?

(Wszystko się liczy — gry, gotowanie, fryzury, trening, porządki, Lego...)

Jakie uczucie Ci wtedy towarzyszyło?

- Ekscytacja
- Spokój
- Skupienie
- Duma
- Radość
- Coś innego: _____

KROK 3: Katalog Supermocy

„Każdy agent ma swoje ukryte talenty.”

Moja supermoc	TAK!	Może...	Nieeee
Mam cierpliwość do drobnych elementów	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lubię być w ruchu i czuć zmęczenie po działaniu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interesuje mnie, jak działają rzeczy i świat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lubię pomagać innym lub opiekować się kimś/czymś	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mam dużo pomysłów i ciągle coś wymyślam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Potrafię długo skupić się na jednej rzeczy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lubię tworzyć własne rzeczy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Często szukam nowych wyzwań	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KROK 4: Intuicyjny Bazgroł Pasji

„Nie myśl za długo — ręka często wie pierwsza.”

Narysuj przedmiot, miejsce albo symbol, który kojarzy Ci się z:

- frajdą
- ciekawością
- energią
- „tym czymś”

NOTATKA DETEKTYWA

Na podstawie zebranych dowodów stwierdzam, że moje serce bije szybciej w kierunku:

BONUS DLA AGENTA

Gdybym miał/a wolny dzień bez obowiązków, najchętniej:

- coś tworzył/a
- trenował/a
- odkrywał/a nowe rzeczy
- pomagał/a komuś
- grał/a lub rozwiązywał/a zagadki
- spędzał/a czas w naturze
- coś innego: _____

TAJNY KOD AGENTA PASJI

„Pasja nie zawsze krzyczy. Czasem zaczyna się od zwykłej ciekawości.

4. Wyzwanie: „Projekt Nuda-Startup” (10 min)

Dzielimy grupę na dwa zespoły. Rozdajemy grupom karteczkę z zapisanym problemem. Uczniowie samodzielnie muszą rozwiązać ten problem i przekonać do swojego rozwiązania innych.

Problem: „Mamy sobotę, 14:00, pada deszcz, nie ma prądu (brak Wi-Fi i konsoli). Umieramy z nudy”.

Zadanie: Stwórzcie w 5 minut „Plan Awaryjny”. Musicie wymyślić jedną aktywność, która zaangażuje całą waszą grupę, wykorzystując to, co macie w pokoju.

Prezentacja: Uczniowie danej grupy muszą „sprzedać” swój pomysł reszcie uczniów.

5. Podsumowanie: Praca z Kartą Pracy nr 2: „Bilet do Działania” (5 min)

Rozdajemy uczniom arkusz **Karta Pracy nr 2**. Każdy z uczniów wypełnia ją samodzielnie.

Karta Pracy nr 2 składa się z następujących zadań:

- **Pasażer:** [Imię i Nazwisko]
- **Cel podróży:** [Nazwa pasji/aktywności, którą chcesz sprawdzić]
- **Data odlotu:** [Konkretny dzień w tym tygodniu]
- **Bagaż podręczny:** [Czego potrzebujesz, żeby zacząć? np. kartka papieru, wygodne buty, pożyczona gitara]
- **Instrukcja bezpieczeństwa:** Jeśli poczuję nudę, zamiast sięgać po telefon, przez 5 minut będę... [wpisz czynność].

Dane Agenta

Agent: _____

Data misji: _____



KARTA PRACY NR 1

„Detektyw Moich Mocnych Stron”

„Każdy agent ma swoje ukryte talenty.”



KROK 1: Ślady w codzienności

„Największe tropy ukrywają się w zwykłych chwilach...”

Co robisz/taś wtedy, gdy...

Moje ulubione „małe codzienne” to...

Temat, o którym mogę gadać godzinami:



KROK 4: Intuicyjny Bazgroł Pasji

„Nie myśl za długo – ręka często wie pierwsza.”

Narysuj przedmiot, miejsce albo symbol, który kojarzy Ci się z:

- ★ radością
- ★ pasją
- ★ ciekawością
- ★ sprawczością
- ★ energią
- ★ „tym czymś”

MIEJSCE NA TWÓJ RYSUNEK



KROK 2: Analiza Stanu FLOW

„Kiedy czas znika...”

Stan flow to moment, jak bardzo wciąga Cię jakaś czynność, że: zapominasz o telefonie • nie patrzysz na zegarek • nagle mijają dwie godziny

1. Kiedy ostatnio czas „uciekł”?

2. Co wtedy robiłeś/taś? (Wszystko się liczy — gry, gotowanie, rysowanie, trening, porządki, Lego...)



NOTATKA DETEKTYWA

Na podstawie zebranych dowodów stwierdzam, że moje serce bije szybciej w kierunku:

BONUS DLA AGENTA

Gdybym miał/a wolny dzień bez obowiązków, najchętniej:

- coś tworzył/a
- grał/a lub rozwiązywał/a zagadki
- trenował/a
- spędzał/a czas w naturze
- odkrywał/a nowe rzeczy
- coś innego: _____

TAJNY KOD AGENTA PASJI

„Pasja nie zawsze krzyczy. Czasem zaczyna się od zwykłej ciekawości.”

KROK 3: Katalog Supermocy

„Każdy agent ma swoje ukryte talenty.”

Moja supermoc	TAK	Może...	Nieeee
Mam cierpliwość do drobnych elementów	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lubię być w ruchu i czuć zmęczenie po działaniu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lubię być w ruchu i czuć zmęczenie po działaniu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interesuje mnie, jak działają rzeczy i świat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lubię pomagać innym lub opiekować się kimś/czymś	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mam dużo pomysłów i ciągle coś wymyślam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potrafię długo skupić się na jednej rzeczy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lubię tworzyć własne rzeczy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Często szukam nowych wyzwań	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jakie uczucie Ci wtedy towarzyszyło?

- Ekscytacja
- Spokój
- Skupienie
- Radość
- Coś innego: _____
- Duma



[LOGO: SAMOLOT]



BILET DO DZIAŁANIA

(Twój Kontrakt)



NR: 001-PASJA



PASAŻER: _____
(Imię i Nazwisko)



CEL PODRÓŻY: _____
(Pasja, którą chcesz sprawdzić)



DATA ODLOTU: _____
(Dzień w tym tygodniu)



BAGAŻ PODRĘCZNY: _____
(Co musisz przygotować?)



[!] INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Jeśli poczuję nudę, zamiast sięgać po telefon, przez **5 minut** będę:



[KOD KRESKOWY]

ZAMIAST NUDY – PASJA

