WFz AWF

Ćwiczenia

Ministerstwo Edukacji i Nauki

Propozycje ćwiczeń obniżających lęk i napięcie, wpływające na poprawę samopoczucia, niewymagające bezpośredniego kontaktu fizycznego

- **Poznanie emocji**
- **Niezapomniane przeżycie**
- **Irracjonalne lęki**
- **Troski i zmartwienia**
- **Przyjemne myśli o sobie**
- **Budowanie pozytywnych wydarzeń**
- **Ćwiczenie doenergetyzujące**

Praktyczne ćwiczenia - empatyczna komunikacja

Głuchy telefon z emocjami

Empatyczne kalambury

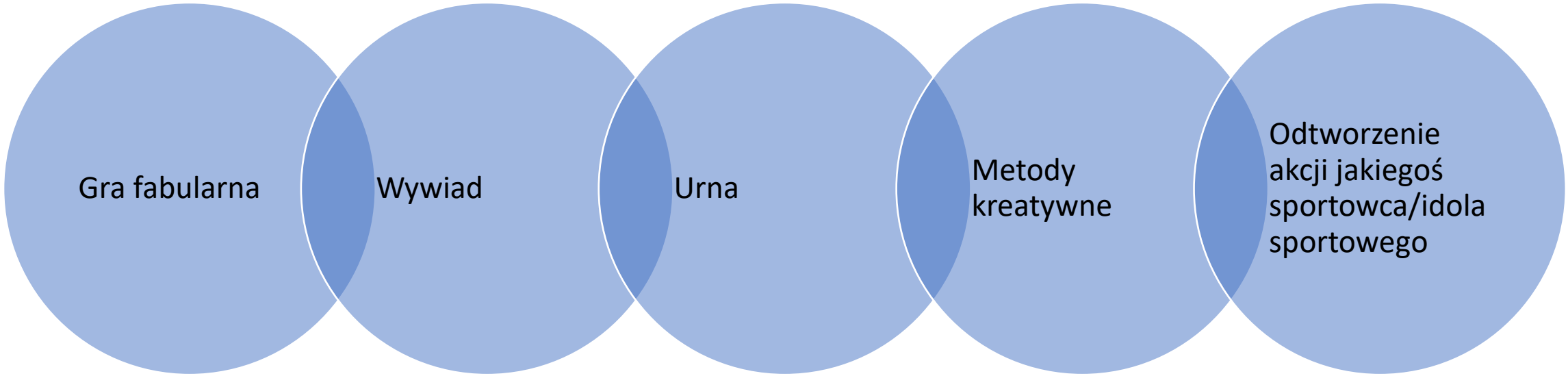
Sortowanie guzików

- **Inspiruj**
  - Cytat tygodnia
  - Własna inspiracja
- **Wyjaśniaj**
  - Akcja - reakcja
  - Łap tę myśl
- **Wymagaj**
  - Grupowy system kar i nagród
- **Wspieraj**
  - Karty mocy
  - Pozytywne baki
- **Wynagradzaj**
  - Dobry błąd
  - "Zachętki i motywce"
- **Wyróżniaj**
  - Mój bohater
  - Umiejętność dnia

Lubię widzieć postęp i być coraz lepszy

- Tabela z nazwiskami uczniów dla każdej klasy osobno. Do tej tabeli uczniowie danej klasy będą proponowali wpisy swoich postępów
- Zadania ruchowe „z problemem”, które ma rozwiązać uczeń/grupa uczniów. Zadania są progresywne.
- Świadome wykonywanie ćwiczeń
- Wypowiadanie się po ćwiczeniu, jaką trudność pokonali uczniowie
- „Grupy projektowe”
- „Przyłapanie” uczniów na dobrym wykonaniu
- Możliwość zaprezentowania najlepszego/ulubionego ćwiczenia
- Skecz ruchowy
- Lista zadań ruchowych

Lubię robić to, co jest ciekawe i atrakcyjne

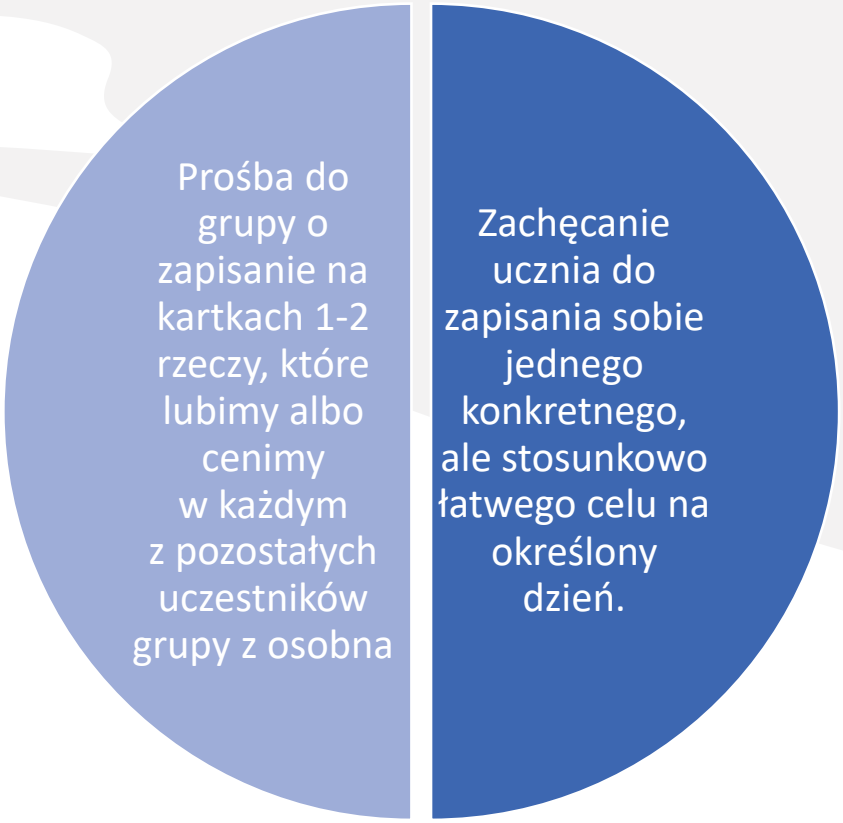


Chcę poznawać i doskonalić siebie

- Wyobrażenie sobie siebie osiągającego swój cel w 100%.
- Wyznaczenie poziom wykonania wszystkich ćwiczeń na taki, który wykonuje z powodzeniem 80-90% grupy.
- Ćwiczenie dnia/ćwiczenie tygodnia/ćwiczenie miesiąca.
- Proste zadania ruchowe, które młodzież realizuje w czasie jednej minuty.

Nauczyciel prowadzi zajęcia w ten sposób, aby uczniowie **nie prezentowali się indywidualnie** przed grupą podczas wykonania zadania ruchowego

Chcę cenić siebie – znaczenie autowaloryzacji



Treści do prezentacji przygotowali:

prof. dr hab. Monika Guszkowska

dr hab Joanna Basiaga-Pasternak
koordynator zespołu:
dr Katarzyna Zarów-Konarska,
dr Krzysztof Wrześniewski,
dr Magdalena Naczk-Musiał,
mgr Katarzyna Supernat
mgr Marzanna Herzig

dr hab Adam Kantanista - koordynator zespołu:
dr hab. Maciej Wilski
dr hab. Magdalena Król-Zielińska
dr Łukasz Bojkowski

dr Katarzyna Bukowska - koordynator zespołu:
dr Anna Mierzyńska
dr Mirosława Marks

dr hab Mariusz Lipowski - koordynator zespołu:
dr Daniel Krokosz,
dr Milena Lachowicz,
dr Tamara Walczak-Kozłowska,
dr Dominika Wilczyńska

dr hab Adam Kantanista - koordynator zespołu:
dr hab. Maciej Wilski
dr hab. Magdalena Król-Zielińska
dr Łukasz Bojkowski

dr Zuzanna Wałach-Biśta

dr Katarzyna Bukowska - koordynator zespołu:
dr Anna Mierzyńska
dr Mirosława Marks

Prezentację przygotowała mgr Marta Szczypińska