

Razem tworzymy klasę

PÓŁTOREJ MINUTY DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO · RÓWIEŚNICZE SIECI WSPARCIA

Cel misji

Zastanowimy się, co sprawia, że do jednej klasy wchodzi się z uśmiechem, a w innej trudno poczuć się swobodnie.

Wspólnie stworzymy przepis na dobrą klasę i wybierzemy jedną małą rzecz, którą możemy zrobić, żeby nasza codzienność w szkole była jeszcze lepsza.

Co będzie potrzebne?

- ☐ duży arkusz papieru lub flipchart
- ☐ kolorowe karteczki samoprzylepne
- ☐ markery

JAK PRZEPROWADZIĆ MISJĘ?

1

Na dobry początek



„Wyobraźcie sobie, że dobra klasa to nie przypadek, tylko przepis. Jak w gotowaniu; żeby coś się udało, potrzebne są odpowiednie składniki. Dzisiaj wspólnie stworzymy przepis na klasę, w której po prostu dobrze się jest.”

2

Tworzymy przepis

Na środku arkusza napisz: PRZEPIS NA DOBRĄ KLASĘ

- Rozdaj każdej osobie 2–3 karteczki.
- Poproś, aby na każdej zapisała jeden składnik, bez którego, ich zdaniem, trudno stworzyć dobrą atmosferę w klasie.
- Kiedy wszyscy skończą, poproś o przyklejenie karteczek na plakacie.
- Razem przeczytajcie odpowiedzi i pogrupujcie podobne pomysły.

To mogą być na przykład:

szacunek

zaufanie

życzliwość

poczucie humoru

współpraca

możliwość bycia sobą

wzajemna pomoc

otwartość

Następnie zapytaj:

- ? Które składniki pojawiały się najczęściej?
- ? Z czego już możemy być dumni jako klasa?
- ? Którego składnika przydałoby się nam trochę więcej?

3

Jeden mały krok

„Każdy dobry przepis kończy się tym, że... zaczynamy gotować. Dlatego wybierzmy jedną małą rzecz, którą możemy wprowadzić już od jutra.”

Poproś klasę o dokończenie zdania:

„Od jutra w naszej klasie częściej będziemy...”

Na przykład:

- ...zapraszać innych do wspólnej pracy.
- ...mówić sobie więcej dobrych słów.
- ...zauważać osoby, które są same.
- ...pytać, czy ktoś potrzebuje pomocy.
- ...doceniać nawet małe sukcesy.

Zapiszcie wspólnie wybrane zdanie na środku plakatu.

**Podsumowanie**

Dobra atmosfera w klasie nie pojawia się sama. Tworzymy ją każdego dnia: rozmowami, gestami i tym, jak traktujemy innych. Dzisiaj stworzyliśmy nasz przepis. Teraz najważniejsze będzie sprawdzić, jak działa w praktyce.