

Sieć w działaniu

PÓŁTOREJ MINUTY DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO · RÓWIEŚNICZE SIECI WSPARCIA

Cel misji

Zastanowimy się, co możemy zrobić, żeby w naszej klasie było jeszcze lepiej. Wspólnie wybierzemy i zaplanujemy niewielką inicjatywę, którą możemy zrealizować jako zespół.

Co będzie potrzebne?

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

JAK PRZEPROWADZIĆ MISJĘ?

1

Na dobry początek



„Dobra atmosfera w klasie nie tworzy się sama. Powstaje dzięki małym działaniom, które podejmujemy każdego dnia. Dzisiaj zastanowimy się, co możemy zrobić wspólnie, żeby nasza klasa była miejscem, w którym każdy czuje się dobrze.”

2

Burza pomysłów

Poproś uczestników, aby odpowiedzieli na pytanie:

Co możemy zrobić jako klasa, żeby wszystkim było trochę lepiej?

Każda osoba zapisuje 1–2 pomysły na karteczkach. Mogą to być na przykład:

dzień dobrego słowa

klasowy stoik dobrych wiadomości

wspólna przerwa integracyjna

akcja „Nikt nie siedzi sam”

tablica z miłymi wiadomościami

dzień bez oceniania siebie nawzajem

wspólne świętowanie małych sukcesów

kącik relaksu w klasie (jeśli jest taka możliwość)

Po zapisaniu odpowiedzi przyklejcie karteczki na plakacie i pogrupujcie podobne pomysły.

3

Wybieramy jedną inicjatywę

Spośród wszystkich propozycji wybierzcie jedną, która:

- ✓ jest możliwa do zrealizowania,
- ✓ angażuje całą klasę,
- ✓ może pozytywnie wpłynąć na atmosferę.

Następnie wspólnie odpowiedzcie na trzy pytania i zapiszcie odpowiedzi na plakacie:

Co zrobimy?

.....
.....

Kiedy to zrobimy?

.....
.....

Kto może się w to zaangażować?

.....
.....



Podsumowanie

Nie trzeba robić wielkich rzeczy, żeby zmieniać świat wokół siebie. Czasami jedna dobra inicjatywa może sprawić, że ktoś poczuje się bardziej zauważony, bezpieczny albo po prostu chętniej przyjdzie do szkoły. Każda zmiana zaczyna się od pierwszego kroku.