

ORGANIZATOR

FUNDACJA INICJATYW TWÓRCZYCH
I SPOŁECZNO EDUKACYJNYCH

kurdybanek

PARTNERZY



DZIENNIK AKTYWNOŚCI

POTRZEBY - POMYSŁY - DZIAŁANIA

AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA

- działamy razem, dobrowolnie na rzecz dobra naszych bliskich,
znajomych i sąsiadów.



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Projekt "Działam, więc jestem. Obywatelskość dzieci i młodzieży" sfinansowany jest przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014-2020



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2014-2020

FIO

DZIENNIK AKTYWNOŚCI

POTRZEBY - POMYSŁY - DZIAŁANIA

Od dziś stajesz się właścicielem/ właścicielką tego Dziennika Aktywności. Masz wpływ na wszystkie pomysły, które się w nim znajdują, na działania, które z nich wynikną, na pytania, które się pojawią, na dobro, które będzie ich efektem.

DOBREJ ZABAWY!



**WŁAŚCICIEL / WŁAŚCICIELKA
DZIENNIKA AKTYWNOŚCI**

DZIENNIK AKTYWNOŚCI POWSTAŁ W RAMACH PROJEKTU "DZIAŁAM, WIĘC JESTEM. OBYWATELSKOŚĆ DZIECI I MŁODZIEŻY" REALIZOWANEGO PRZEZ FUNDACJĘ INICJATYW TWÓRCZYCH I SPOŁECZNO - EDUKACYJNYCH KURDYBANEK RAZEM ZE SZKOŁĄ PODSTAWOWĄ NR 51 IM. STANISŁAWA WYSPIAŃSKIEGO ORAZ SZKOŁĄ PODSTAWOWĄ NR 7 IM. WOJSKA POLSKIEGO W KRAKOWIE.

JEGO CELEM JEST TOWARZYSZENIE UCZNIOM I UCZENNICOM SZKOŁY W TRAKCIE CYKLU 7 WARSZTATÓW DRAMOWYCH "DZIAŁAM, WIĘC JESTEM". MA ON INSPIROWAĆ I ZACHĘCAĆ DO REFLEKSJI, DO ĆWICZENIA UWAGAŃ NA OTOCZENIE (LUDZI, ŚRODOWISKO, PRZESTRZEŃ MIEJSKĄ), DO SZUKANIA ROZWIĄZAŃ I GENEROWANIE POMYSŁÓW, DO PODEJMOWANIA NAJMNIEJSZYCH DZIAŁAŃ NA RZECZ INNYCH (POCZĄWSZY OD SPOŁECZNOŚCI RODZINNEJ DO LOKALNEJ).

SPIIS TREŚCI

CO BĘDZIEMY RAZEM ROBIĆ?

1. JA - W KILKU SŁOWACH	STRONA 3
2. WIDZĘ - CZUJĘ - ROZUMIEM	STRONA 4
3. WIDZĘ CIĘ - SŁYSZĘ CIĘ	STRONA 11
4. JESTEM CZĘŚCIĄ WIĘKSZEJ, RÓŻNORODNEJ CAŁOŚCI	STRONA 17
5. POSZUKAJMY WSPÓLNEGO CELU	STRONA 22
6. DZIAŁAM, BO MAM WPŁYW	STRONA 24
7. ZMOTYWOWANA/NY DO DZIAŁANIA	STRONA 28
8. ZASADY BOHATERA DNIA CODZIENNEGO	STRONA 31
9. NASZ PROJEKT	STRONA 33
10. MOJE NOTATKI	STRONA 35
11. PRZYGOTOWANIE DZIENNIKA - W KILKU SŁOWACH	STRONA 36

1. JA - W KILKU SŁOWACH

W TYM ROKU CHCĘ:

ZOBACZYĆ

.....

NAUCZYĆ SIĘ

.....

DOWIEDZIEĆ SIĘ

.....

ZROBIĆ/STWORZYĆ

.....

TO LUBIĘ:

SMAK

KOLOR

PORĘ DNIA

MUZYKĘ

MIEJSCE NA RELAKS

ROBIĆ W CZASIE WOLNYM

.....

.....

O TYM MARZĘ:

MOJA WIZYTÓWKA

MÓJ AUTORYTET:

NIE WYOBRAŻAM SOBIE ŻYCIA BEZ...

2. WIDZĘ - CZUJĘ - ROZUMIEM

- **Znajdź 10 słów, które kojarzą Ci się z AKTYWNOŚCIĄ OBYWATELSKĄ i wypisz je.**

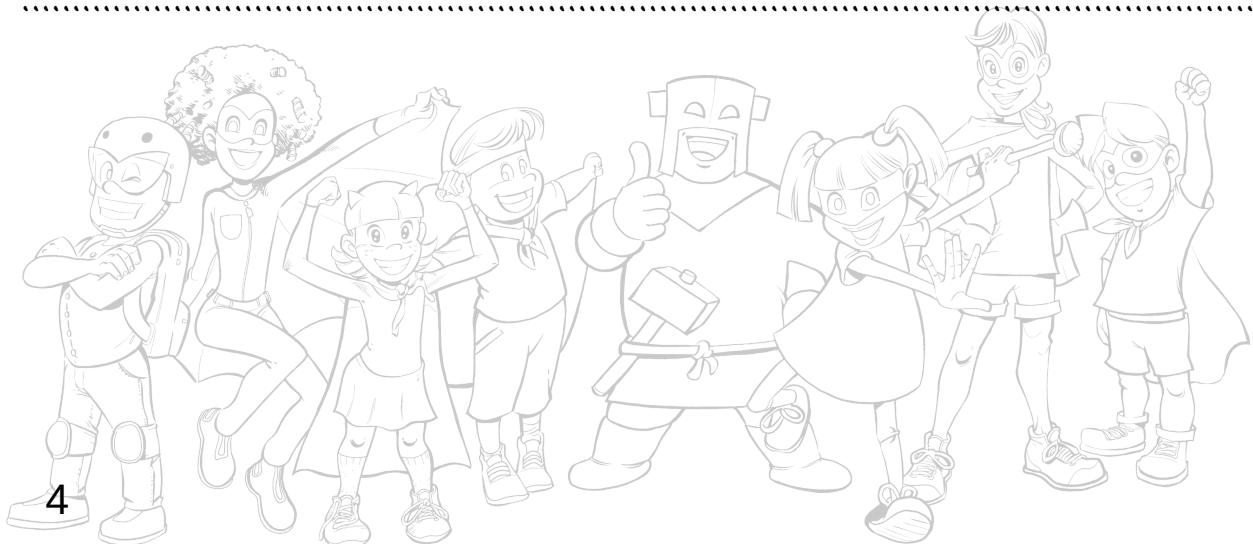
C	A	B	R	E	A	K	C	J	A	B	D	A	R	S	C	F	G	N	J	K
E	F	E	A	K	T	B	Y	N	I	M	O	M	D	R	B	X	W	A	T	J
L	U	D	Z	I	E	C	R	P	I	O	B	N	Z	C	E	R	P	L	M	W
S	R	O	E	C	V	V	G	O	W	N	R	B	I	I	Z	V	A	H	G	O
T	S	B	M	Z	A	A	N	G	A	Ż	O	W	A	N	I	E	G	Z	W	C
W	O	R	S	A	P	L	I	C	R	Y	W	U	Ł	X	N	B	R	M	G	N
K	P	O	M	Y	S	Ł	Y	E	T	C	O	M	A	L	T	R	U	I	Z	M
L	A	M	F	P	P	M	F	R	O	Z	L	B	N	U	E	D	P	A	Z	O
M	C	N	Y	L	O	N	V	B	Ś	L	N	G	I	D	R	C	A	N	S	T
U	B	B	U	Z	Ł	T	N	G	C	I	O	T	E	Z	E	N	Q	A	R	Y
R	O	X	I	W	E	E	C	H	I	W	Ś	W	A	I	S	R	T	H	K	W
Z	B	L	I	S	C	Y	W	J	Y	O	Ć	P	S	E	O	S	E	F	U	A
S	V	Z	A	V	Z	S	S	K	T	Ś	D	O	B	Y	W	A	T	E	L	C
W	S	P	Ó	L	N	O	T	A	W	Ć	C	M	L	J	N	O	R	M	T	J
Z	Z	N	A	J	O	M	I	C	B	N	M	O	K	K	O	A	O	O	U	A
C	A	D	T	N	Ś	Y	D	F	H	K	L	C	J	I	Ś	K	S	C	R	P
B	N	F	G	M	Ć	B	E	T	Y	R	A	D	O	Ś	Ć	C	K	J	A	L
M	S	E	B	N	E	G	O	R	G	A	N	I	Z	A	C	J	A	E	T	M
K	A	D	G	H	Y	K	L	U	B	Z	F	U	D	Z	I	A	Ł	Q	F	B
G	V	N	T	Y	M	A	W	C	V	E	G	W	S	C	G	Y	A	N	V	G
E	A	D	G	J	K	L	T	H	C	M	H	M	O	P	Y	B	D	M	U	T

AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA to:

.....

.....

.....



RUSZ GŁOWĄ I DOBRZE SIĘ BAW

- Weź z półki pierwszą książkę, którą zobaczysz. Otwórz na przypadkowej stronie i przepisz poniżej 3 pierwsze zdania.

Zilustruj powyższą sytuację bądź dopisz ciąg dalszy:



RUSZ GŁOWĄ I DOBRZE SIĘ BAW

- Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że jesteś drzewem. Co czujesz, myślisz, gdy ktoś siada w twoim cieniu

.....

- Znajdź jak największą liczbę nowych rozwinięć poniższych akronimów (skrótów utworzonych z pierwszych liter wyrazów),

np. UFO: Uroczy Fotel Obrotowy; Usługowa Firma Ogrodowa

- USA
- GOPR
- PKO
- FIFA

Użyj swojego imienia jako akronimu i rozwiń go, przypisując każdej literze imienia jakąś swoją cechę lub czynności, które lubisz wykonywać:

.....
.....
.....

- Zastanów się i dokończ poniższe zdania, podając kilka pomysłów: CO BY BYŁO GDYBY...

:: Gdyby drzewa mogły mówić, to

.....

:: Gdyby świnie umiały fruwać, to

.....

:: Gdyby trzeba było się dotrzymywać wszystkich obietnic, to.....

.....

:: Gdyby kolor naszej skóry zmieniał się zależnie od naszych emocji, to

.....

:: Gdyby za pomocą telewizyjnego pilota można było kierować ludźmi, to

.....

:: Gdyby ludzie mówili tylko prawdę, to

.....

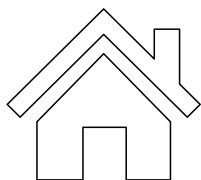
Co Ci się podoba 😊 i co Ci się nie podoba ☹️ w drodze ze szkoły do domu?

1. Narysuj poniżej drogę ze szkoły do domu z najważniejszymi miejscami, które mijasz.
2. Zaznacz uśmiechniętą buźką :) miejscami/rzeczy, które Ci się podobają/ lubisz tam przebywać/ ciekawią Cię.
3. Zaznacz smutną buźką :(miejscami/rzeczy, które Ci się nie podobają/ nie lubisz ich.

MAPA TWOJEJ OKOLICY



TWOJA SZKOŁA



TWÓJ DOM

4. Co chciałabyś/chciałbyś, by zmieniło się na tej drodze (pojawilo się innego, nowego lub może coś zniknęło)? Zaznacz, zakreślając w kółko czerwonym kolorem, te miejscami/rzeczy, które chciałabyś/chciałabyś zmienić na tej drodze.

Co Ci się podoba 😊 i co Ci się nie podoba ☹️ w drodze ze szkoły do domu?

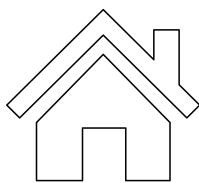
Już wiesz, czego potrzebujesz? Co chcesz zmienić w drodze ze szkoły do domu?
**WYBIERZ JEDNĄ RZECZ LUB MIEJSCE, KTÓRE CHCESZ ZMIENIĆ I ZOSTAŃ MARZYCIELEM.
JAKA BĘDZIE IDEALNA WERSJA TEGO MIEJSCA? WYOBRAŹ SOBIE, ŻE MASZ
NIEOGRANICZONE MOŻLIWOŚCI, MOŻE UMIESZ CZAROWAĆ :)**

**OPISZ LUB NARYSUJ NA MAPIE PONIŻEJ NAJLEPSZĄ WERSJĘ TEGO, CO CHCESZ ZMIENIĆ
WG ZASADY: "NIE MA OGRANICZEŃ. WSZYSTKIE MARZENIA SIĘ SPEŁNIAJĄ".**

MAPA TWOJEJ OKOLICY



TWOJA SZKOŁA



TWÓJ DOM

Technika Walta Disneya

- to sposób tworzenia nowych celów i planów oraz podejmowania decyzji. Disney podejmując się nowych wyzwań, wcielał się w trzy role: Marzyciela, Realisty i Krytyka. W ten sposób stworzył DisneyLand.

Dla MARZYCIELA wszystko jest możliwe, wszystkie marzenia mogą się spełnić, gdyż nie ma żadnych ograniczeń, ani limitów. Marzyciel żyje w bajkowym świecie. Marzyciel marzy i zapisuje na kartce pojawiające się w jego głowie myśli: co by było gdyby marzenie się spełniło, co ważnego by się wtedy stało.

KALENDARZ NIEZWYKŁY

DZIEŃ
MIESIĄCA

MOJE PLANY NA DZIŚ

.....
Rozmawiam z kolegą/koleżanką, z którym/ą nie rozmawiałem/am jeszcze w tym tygodniu. O czym pogadamy?

5 wrzesień
.....

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ DOBROCZYNNOŚCI. 5 dobrych uczynków na dziś - co robię?

.....
Liczę duże drzewa w drodze ze szkoły do domu. Ile ich jest?

.....
Wracam do domu ze szkoły inną drogą. Co mnie zaskoczyło?

29 wrzesień
.....

DZIEŃ EUROPEJSKIEJ WSPÓŁPRACY. Sprawdzam, jak brzmi motto tego Dnia i dlaczego jest obchodzony. Czego się dowiedziałem/am?

.....
W drodze ze szkoły do domu liczę wszystkie rzeczy, które są w kropki. Ile ich jest?

.....
Mój dzień uważnego jedzenia. Wystarczy mi jedna rodzynka i 5 minut. Powoli oglądam fakturę rodzynki, kolor, sprawdzam jej zapach, a następnie smak. Nie zjadam rodzynki od razu. Obserwuję pojawiające się wrażenia.

.....
Dzień dźwięków. Co słyszę za oknem, gdy robi się ciemno?

.....
DZIEŃ BLISKO SIEBIE. Jak się czuję w tej chwili? Czego teraz najbardziej potrzebuję? O czym myślę?

.....
Jem dziś coś, czego nigdy nie jadłem/am. Co to jest?

.....
Dzień bez Internetu. Co robię?

2 październik
.....

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ BEZ PRZEMOCY - Co to dla mnie znaczy?

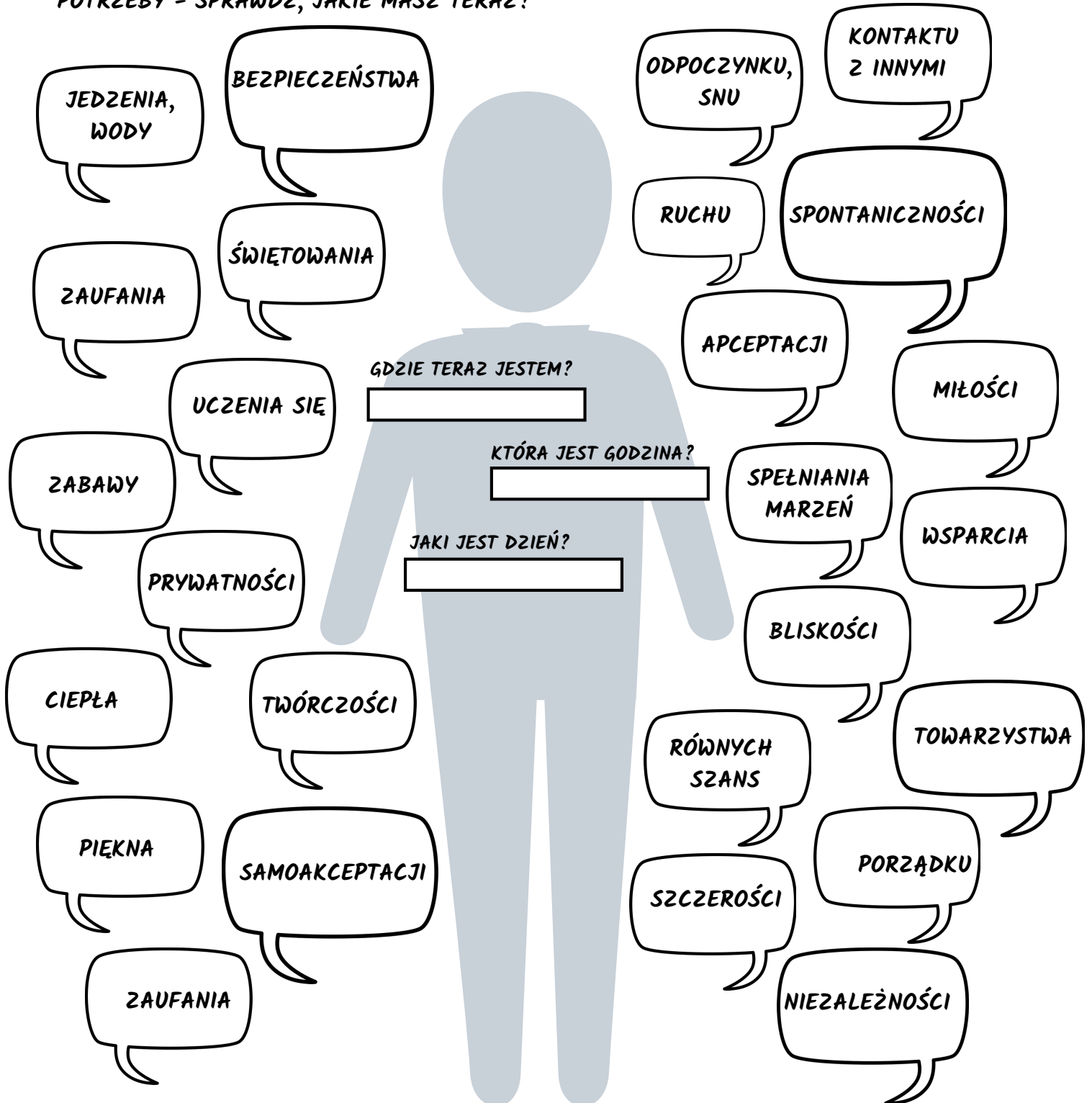
.....
Jesień w dźwiękach. Słucham dźwięków jesieni: gdy jest słońce, sprawdzam, jak szeleszczą liście pod stopami; gdy pada deszcz, słucham kropli uderzających o parapet.

MOJE NOTATKI, MOJE POMYSŁY, MOJE PYTANIA

3. WIDZĘ CIĘ - SŁYSZĘ CIĘ

MOJE POTRZEBY, MOJE UCZUCIA, MOJE DZIAŁANIE

POTRZEBY - SPRAWDŹ, JAKIE MASZ TERAZ?



- ZAZNACZ POWYŻEJ W PROSTOKĄTACH: GDZIE TERAZ JESTEŚ, KTÓRA JEST GODZINA I JAKI JEST DZIEŃ.
- WYBIERZ WŚRÓD WYŻEJ WYMENIONYCH POTRZEB TE, KTÓRE MASZ TERAZ ZASPOKOJONE I ZAZNACZ JE ZIELONYM KOLOREM.
- WYBIERZ WŚRÓD WYŻEJ WYMENIONYCH POTRZEB TE, KTÓRE MASZ TERAZ NIEZASPOKOJONE I ZAZNACZ JE SZARYM KOLOREM.

MOJE POTRZEBY, MOJE UCZUCIA, MOJE DZIAŁANIE

GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE, MOŻEMY CZUĆ SIĘ:

WYCISZENI
ZACHĘCENI
SKONCENTROWANI
PORUSZENI
PEWNI SIEBIE

ZACHWYCENI
ŁAGODNI
WYPOCZĘCI
ŻYCZLIWI
UFNI
BEZTROSCY
ZAANGAŻOWANI

UCIESZENI
ENERGICZNI
ZADOWOLENI
ROZWESELENI
ZDZIWIENI



- WPISZ W PONIŻSZE PROSTOKĄTY TE POTRZEBY, KTÓRE ZAZNACZYŁEŚ/ĄS NA POPRZEDNIEJ STRONIE KOLOREM ZIELONYM, JAKO POTRZEBY TERAZ ZASPOKOJONE.
- ZASTANÓW SIĘ, JAKIE UCZUCIA POJAWIAJĄ SIĘ W TOBIE, GDY DANA POTRZEBA JEST ZASPOKOJONA. WPISZ TO UCZUCIE W PROSTOKĄCIE OBOK POTRZEBY. MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z PRZYKŁADOWYCH UCZUĆ PODANYCH OBOK CHMURKI POWYŻEJ.

MOJA ZASPOKOJONA POTRZEBA

NP. ZAUFANIA

UCZUCIA, KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ, GDY MOJA POTRZEBA JEST ZASPOKOJONA

NP. CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ I SPOKÓJ

GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE, MOŻEMY CZUĆ SIĘ:

ZAGNIEWANI
NIEZDECYDOWANI
OBOJETNI
ZMARTWIENI

NIESPOKOJNI
ONIEŚMIELENI
ROZZŁOSZCZENI
NIESZCZĘŚLIWI
ROZLENIWIENI

ZAWIEDZENI
SAMOTNI
ROZCZAROWANI
ZDZIWIENI



- WPISZ W PONIŻSZE PROSTOKĄTY TE POTRZEBY, KTÓRE NA POPRZEDNIEJ STRONIE ZAZNACZYŁEŚ/ĄS SZARYM KOLOREM - TO POTRZEBY TERAZ NIEZASPOKOJONE.
- ZASTANÓW SIĘ, JAKIE UCZUCIA POJAWIAJĄ SIĘ W TOBIE, GDY DANA POTRZEBA NIE JEST ZASPOKOJONA. WPISZ TO UCZUCIE W PROSTOKĄCIE OBOK POTRZEBY. MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z PRZYKŁADOWYCH UCZUĆ PODANYCH OBOK CHMURY POWYŻEJ.

MOJA NIEZASPOKOJONA POTRZEBA

UCZUCIA, KTÓRE POJAWIAJĄ SIĘ, GDY MOJA POTRZEBA NIE JEST ZASPOKOJONA

MOJE POTRZEBY, MOJE UCZUCIA, MOJE DZIAŁANIE

LUDZIE DZIAŁAJĄ, ŻEBY ZASPOKOIĆ SWOJE POTRZEBY. WSZYSCY MAMY JE TAKIE SAME, ALE PODEJMUJEMY RÓŻNE DZIAŁANIA BY JE ZASPOKOIĆ.

- ZASTANÓW SIĘ TERAZ NAD SWOIMI NIEZASPOKOJONYMI POTRZEBAMI, KTÓRE ZAZNACZYŁEŚ/IAŚ SZARYM KOLOREM. JAKIE DZIAŁANIA MOŻESZ TERAZ PODJĄĆ, BY JE ZASPOKOIĆ. WYPISZ W PONIŻSZYCH PROSTOKĄTACH POTRZEBY, KTÓRE MASZ TERAZ NIEZASPOKOJONE (NP. TE,, KTÓRE ZAZNACZYŁEŚ/IAŚ SZARYM KOLOREM) I OBOK PODAJ SWOJE POMYSŁY NA DZIAŁANIA, DZIĘKI KTÓRYM MOŻESZ JE ZREALIZOWAĆ.

MOJA NIEZASPOKOJONA POTRZEBA

NP. ODPOCZYNKU

DZIAŁANIE, KTÓRE MOGĘ PODJĄĆ, BY ZASPOKOIĆ/ZREALIZOWAĆ POTRZEBĘ

NP. IDĘ SPAĆ, IDĘ NA SPRACER, SŁUCHAM ULUBIONEJ MUZYKI

MOJE NOTATKI, MOJE POMYSŁY, MOJE PYTANIA

TWOJE POTRZEBY, TWOJE UCZUCIA, TWOJE DZIAŁANIA

MIĘDZY WYOBRAŻENIAMI A FAKTAMI.
Co widać na poniższym zdjęciu?

WYOBRAŻENIA:

- jesienny spacer
- radosne dziecko
- dzień w parku z kolegami
- ulubiona zabawa chłopca
- jesienny deszcz



FAKTY:

- dziecko
- dzień
- bluza z kapturem
- czapka
- liście

MIĘDZY WYOBRAŻENIAMI A FAKTAMI.
Co Ty widzisz na poniższym zdjęciu?

WYOBRAŻENIA:



FAKTY:

MOJE NOTATKI, MOJE POMYSŁY, MOJE PYTANIA

WIDZĘ CIĘ - SŁYSZĘ CIĘ



ZAPRASZAM WAS



- Planujesz swoje urodziny dla najbliższych przyjaciół/wycieczkę dla całej rodziny/Światowy Dzień Radości. Chcesz, by było to niesamowite wydarzenie, wszystko co najfajniejsze w jednym miejscu i czasie.
 - Zrób listę osób, które chcesz, by Ci w tym towarzyszyły:
-
-

- Zrób listę najfajniejszych rzeczy, które chciałbyś/chciałabyś razem z nimi zrobić:



- Zrób w poniższej tabeli ANKIETĘ, która pozwoli Ci upewnić się, że to co proponujesz, będzie się też podobać zaproszonym osobom. Jakie pytania im zadasz, by dowiedzieć się, jakie są ich potrzeby związane z tym, co dla nich planujesz?

ANKIETA POTRZEB:



KALENDARZ NIEZWYKŁY

DZIEŃ
MIESIĄCA

MOJE PLANY NA DZIŚ

Poznaję największe marzenie najbliższej mi osoby. Czy jest gotowy/a mi je powiedzieć? Co to za marzenie?

Oglądam ze znajomymi chmury. Jakie kształty według nas przybierają?

ŚWIAT Z PERSPEKTYWY ŁAWKI - dzień przyglądania się i przysłuchiwania się innym, gdy siedzę na ławce w parku / w autobusie / w cukierni. Co sobie wyobrażam, widząc ich - co mogą czuć, myśleć, czego potrzebować?

Moje POTRZEBY-UCZUCIA. Trzy razy w ciągu dnia sprawdzam, jakie mam potrzeby (czy są zaspokojone czy nie) i jakie towarzyszą im uczucia.

12 listopad

ŚWIATOWY DZIEŃ BICIA REKORDÓW. Bijemy rekord całą klasą. Co robimy?

CZY JA CIĘ ZNAM? Dzień sprawdzania, co wiem o najbliższych mi osobach. Co lubią robić zimą? Czy boją się ciemności? Lubią słońce, czy słodkie smaki?

Przygotuję prezent dla bliskiej osoby. Jestem uważna/uważny na jej/jego potrzeby. Co sprawi jej/ jemu najwięcej przyjemności?

Moje POTRZEBY-UCZUCIA-DZIAŁANIA. Szukam nowych sposobów na zaspokojenie potrzeb niezrealizowanych.

16 listopad

DZIEŃ TOLERANCJI. Wypisuję wszystkie słowa, które kojarzą mi się z TOLERANCJĄ.

Jestem dziś DZIENNIKARZEM/DZIENNIKARKĄ REFLEKSJI. Pytam 3 osoby w różnym wieku z najbliższego otoczenie, "Co u Ciebie słychać?". Czy ich wypowiedzi są podobne, czy różne? Co jest dla nich dziś ważne? Czego dziś potrzebują?

21 listopad

DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI. Rozmawiam dziś z osobą w klasie, z którą robię to najrzadziej. O co ją/jego zapytałem/am?

4. JESTEM CZĘŚCIĄ WIĘKSZEJ, RÓŻNORODNEJ CAŁOŚCI

"Bądź sobą. Wszyscy inni są już zajęci".

Oscar Wilde

- Wybierz z poniższej tabeli 10 słów, które opisują Ciebie i wypisz je na osobnej kartce.

D	G	B	N	P	O	M	Y	S	Ł	Y	P	K	Y	G	B	V	W	S	C	V
B	F	G	N	O	S	F	C	E	F	Y	N	M	O	W	Q	G	R	U	P	A
N	C	I	E	R	P	L	I	W	O	Ś	Ć	A	H	D	C	Ó	O	P	L	N
H	H	G	R	A	O	M	E	O	P	P	R	R	U	C	H	R	K	W	T	P
Y	W	D	F	N	R	H	K	L	O	I	F	G	M	U	Z	Y	K	A	B	N
K	I	U	J	E	T	D	A	N	W	E	B	H	O	T	H	M	K	L	T	S
M	L	J	M	K	S	R	W	O	I	W	Y	T	R	W	A	Ł	O	Ś	Ć	D
L	A	N	W	D	G	K	O	Ś	E	E	F	A	T	R	Y	Z	H	M	K	O
U	C	Z	C	I	W	O	Ś	Ć	Ś	H	N	N	B	A	H	Y	F	I	L	M
C	E	W	Q	R	U	O	Ć	H	C	K	S	I	Ą	Ż	K	A	T	E	U	W
Z	R	I	A	P	L	H	W	G	I	O	D	E	L	L	V	P	L	C	D	S
U	L	E	N	I	S	T	W	O	E	T	Y	C	S	I	Ł	A	B	H	Z	X
C	P	R	Z	Y	R	O	D	A	D	G	H	M	S	W	K	M	V	L	I	T
I	I	Z	Y	U	I	P	E	D	G	H	I	K	N	O	C	B	T	C	E	L
A	E	Ę	G	M	P	R	A	C	O	W	I	T	O	Ś	Ć	I	H	W	S	I
T	S	T	T	O	W	A	R	Z	Y	S	K	O	Ś	Ć	G	C	J	Y	F	C
Y	T	A	A	R	T	C	T	A	T	Ł	W	A	W	J	I	J	M	H	I	Z
M	Y	W	D	Z	G	A	G	S	G	U	F	S	I	S	M	A	K	M	K	B
B	J	A	T	E	R	A	Z	H	B	C	V	Y	A	V	B	N	M	O	P	Y
W	N	D	G	J	K	Y	B	N	W	H	B	H	T	R	O	S	K	A	M	L

- Nie pokazując wybranych przez siebie 10 słów, które opisują Ciebie, poproś o to samo kilka innych osób, które Cię znają (np. kolegę/ koleżankę z klasy, kogoś z rodziny). Zapisz poniżej słowa o Tobie wymienione przez minimum 3 osoby.

1)

2)

3)

- Jak się masz z informacjami, które dostałeś/aś od innych? Czy coś Cię zaskoczyło? Może potrzebujesz zapytać te osoby, co spowodowało, że wybrały te słowa?



W GRUPIE RAŹNIEJ I ZABAWNIEJ



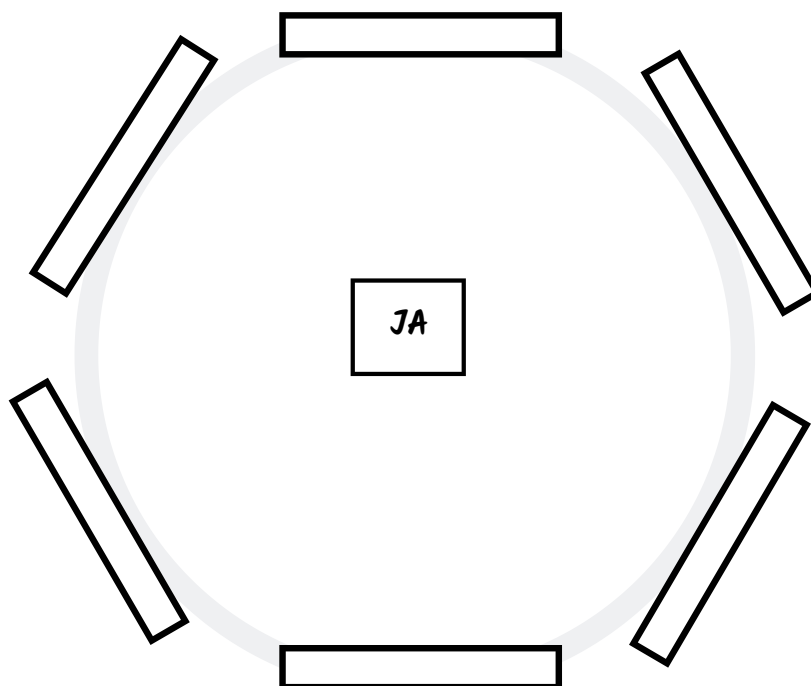
INSPIRUJĄ MNIE LUDZIE

- CO LUBIĘ ROBIĆ Z INNYMI?
- CZEGO CHCĘ SIĘ NAUCZYĆ OD INNYCH? CO MNIE CIEKAWI?
- W CZYM JESTEM PODOBY/NA DO INNYCH?

Wypisz w kole poniżej imiona bliskich z rodziny i zastanów się nad pytaniami: Co razem lubicie robić? Czy jesteście w czymś podobni? Co potrafi lub wie ta osoba, czego chcesz się od niej nauczyć?

ZAPISZ TO :) INSPIRUJ SIĘ RÓŻNORODNOŚCIĄ

RODZINNIE

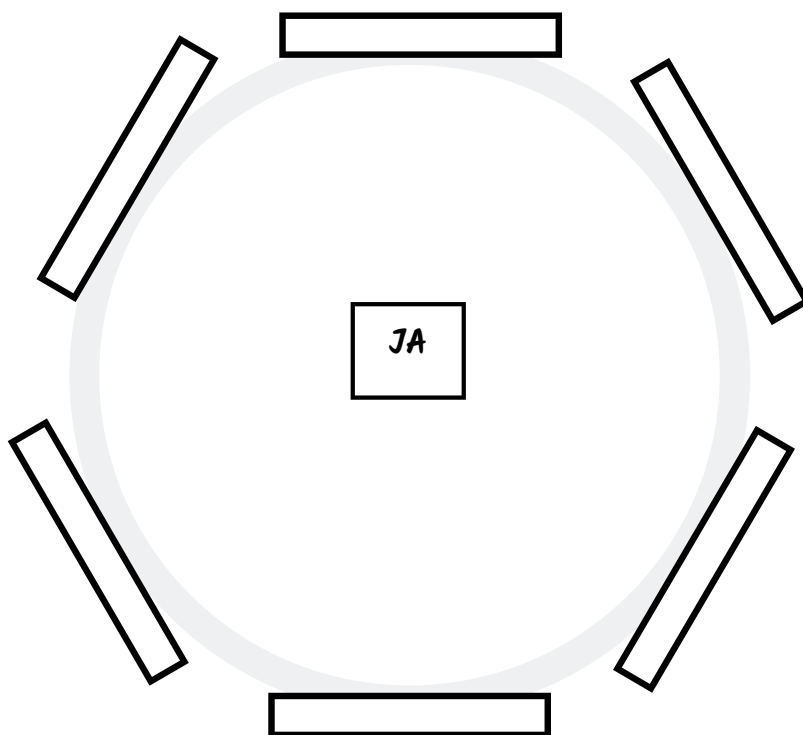


A co możecie zrobić wszyscy razem?

Wypisz w kole poniżej imiona bliskich znajomych i zastanów się nad pytaniami: Co razem lubicie robić? Czy jesteście w czymś podobni? Co potrafi lub wie ta osoba, czego chcesz się od niej nauczyć?

ZAPISZ TO :) INSPIRUJ SIĘ RÓŻNORODNOŚCIĄ

KUMPELSKO



A co możecie zrobić wszyscy razem?

CZEGO POTRZEBUJE MOJA KLASA, BY DOBRZE RAZEM PRACOWAĆ

NP. WSPÓLNIE ZAPLANOWAĆ WYCIĘZKĘ, WYGRAĆ KONKURS,
SPOTKAC SIĘ NA BOISKU PO LEKCJACH

WEŹ TO, CZEGO POTRZEBUJECIE!

PODZIAŁU ZADAŃ
(INFORMACJI KTO, CO
I KIEDY MA ZROBIĆ)

POCZUCIA HUMORU
I WIĘCEJ ŚMIECHU

ZAUFIANIA DO SIEBIE
NAWZAJEM

POMYSŁÓW NA
WSPÓLNE DZIAŁANIA

ZGODY NA RÓŻNICE
ZDAŃ

MIŁYCH SŁÓW

CZASU NA
REALIZACJĘ POMYSŁÓW

PRZESTRZENI NA
POPEŁNIANIE BŁĘDÓW

BRANIE
ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA
PODEJMOWANE DZIAŁANIA

CO JESZCZE?

.....
.....
.....

CO JESZCZE?

.....
.....
.....

KALENDARZ NIEZWYKŁY

DZIEŃ
MIESIĄCA

MOJE PLANY NA DZIŚ

.....

Uczę kolegę/koleżankę z ławki obok czegoś, czego nie potrafi/nie wie.
Co to takiego?

5 grudnia
.....

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ WOLONTARIUSZA. Zastanawiam się, co
mógłbym/mogłabym robić jako wolontariusz/wolontariuszka.

6 grudnia
.....

Jestem dla siebie św. Mikołajem. Daję dziś sobie prezent, który nie jest
rzeczą. Jaki prezent dostałem/am?

.....

Rodzinnie - razem - inaczej.
Oglądam z rodziną serial/ film z dzieciństwa rodziców. Co to za serial/film?

.....

GIEŁDA HOBBY. Pytam znajomych, jakie mają hobby, co robią w wolnym
czasie. Czy możemy robić coś razem?

.....

Dzień bez Internetu. Co robię?

.....

RAZEM CZY OSOBNO. Robię listę rzeczy, które lubię robić z innymi oraz
listę rzeczy, które lubię robić sam/sama.

.....

Piernikowy wieczór. Zapraszam znajomych lub rodzinę na wspólne robienie
pierników. Czy udało nam się nie zjeść wszystkich ciastek jednego wieczoru?

.....

Dzień w ruchu. Lepiej z bliskimi bałwana lub idziemy na długi spacer. Jak
minął dzień?

.....

GIEŁDA HOBBY. Pytam rodzinę (rodziców/dziadków/wujostwo) jakie mieli
hobby, co robili w wolnym czasie, gdy byli w moim wieku. Czy coś mnie
zainspirowało?

.....

GIEŁDA HOBBY. Proponuję rodzinie (rodzicom/dziadkom/wujostwu) wspólne
spędzenie czasu według mojego pomysłu, by pokazać im moje hobby. Jak
spędziliśmy razem czas?

MOJE NOTATKI, MOJE POMYSŁY, MOJE PYTANIA

5. POSZUKAJMY WSPÓLNEGO CELU

"Cel jest to marzenie z datą wykonania".

Napoleon Hill



ZAPRASZAM WAS *cd.* planowania

OCZAMI WYOBRAŹNI JUŻ WIDZISZ TEN NIESAMOWITY DZIEŃ swoich urodzin dla najbliższych przyjaciół/ wycieczki dla całej rodziny/ Światowego Dnia Radości. Zastanów się teraz, jaki jest CEL, czyli co dokładnie, kiedy i jak musi się stać, by Twoje marzenie się spełniło. Pomocne może być w tym wykorzystanie metody SMART i określenie rezultatów, które chcesz osiągnąć, realizując cel.

METODA SMART. Łatwiej jest realizować cele, gdy są:

S czyli Sprecyzowane - wiemy dokładnie, co ma się stać (np. organizacja urodzin);

M czyli Mierzalne - zapraszam 10 osób na 13 urodziny;

A czyli Atrakcyjne - lepiej podejmuje się działania, jak dotyczą czegoś, co jest dla nas ważne, ciekawe, np. nasze urodziny :)

R czyli Realistyczne - czy mogę zorganizować urodziny, na które zaproszę 200 osób?

T czyli Terminowe - wszyscy zaproszeni goście muszą wiedzieć, w którym dniu i o której godzinie organizuję urodziny.

CEL wg. metody SMART może brzmieć:

**"ORGANIZUJĘ IMPREZĘ NA SWOJE 13 URODZINY DLA 10 PRZYJACIÓŁ, 10 STYCZNIA
W GODZINACH 15-22, W MOIM DOMU"**

MÓJ CEL wg. metody SMART

REZULTATY (jake dobre efekty pojawią się, gdy zrealizuję cel):

Technika Walta Disneya

REALISTA wprowadza w życie plany Marzyciela. Na sprawy patrzy obiektywnie, prosto, trzeźwo, spokojnie, rzetelnie. Szuka rozwiązań i zastanawia się, po czym pozna, że plan się powiódł, czego potrzebuje do realizacji planu, kto może mu w tym pomóc i co jest potrzebne do realizacji (np. jakie informacje, umiejętności, materiały) oraz kiedy będzie realizowany.

KALENDARZ NIEZWYKŁY

DZIEŃ
MIESIĄCA

MOJE PLANY NA DZIŚ

.....
Robię listę rzeczy, które mogę oddać/podarować innym (kolegom/rodzeństwu /znajomym), bo nie są mi już potrzebne. Co to takiego i kto tego potrzebuje?

.....
Wprowadzam na 30 dni nowy, zdrowy nawyk, np. piję tylko wodę/chodzę wszędzie pieszo/robię przysiady rano. Jaki nawyk wprowadzam? Jakich rezultatów się spodziewam?

23 stycznia
.....
DZIEŃ BEZ OPAKOWAŃ FOLIOWYCH. Robię listę rzeczy, które mogę pakować w opakowania wielokrotnego użytku. Ile mam punktów na liście?

.....
Dzień bez Internetu. Co robię?

.....
.Robię listę rzeczy/działań, które mogę realizować w domu by chronić środowisko, np. segregacja śmieci. Co jest na mojej liście?

2 luty
.....
DZIEŃ POZYTYWNEGO MYŚLENIA. Wymyślam lub szukam hasła/cytatu, które będzie dla mnie inspiracją do działania.

.....
Dzień tylko DLA MNIE. Na co mam ochotę?

22 luty
.....
DZIEŃ MYŚLI BRATERSKIEJ. Co to dla mnie znaczy PRZYJAŹŃ?

23 luty
.....
MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ POMOCY POTRZEBUJĄCYM. Sprawdzam, czy są wokół mojego domu, szkoły potrzebujące pomocy zwierzęta, np. ptaki w parku. Jak im pomagam?

.....
EFAKTY NOWEGO NAWYKU. Jak się mam po 30 dniach powtarzania codziennie nowego, zdrowego nawyku? Czy chcę go kontynuować?

30 luty
.....
MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ DNI, KTÓRE NIE ISTNIEJĄ. Wymyślam trzy swoje dni, które nie istnieją. Co to za dni?

6. DZIAŁAM, BO MAM WPŁYW

RUSZ GŁOWĄ I BAW SIĘ DOBRZE

Zastanów się, jakie wady może mieć:

- długopis
- łóżko
- rower

Jakie problemy widzisz w:

- posiadaniu dużej ilości pieniędzy
- posiadaniu dużej ilości wolnego czasu

Co by było, gdyby nie było rzeczy, do których jesteśmy przyzwyczajeni?:

- mostów na rzekach
- zegarków
- szkół

DOSTRZEGANIE TEGO, ŻE TA SAMA RZECZ MOŻE MIEĆ PLUSY I MINUSY, np:
MINUSY

- 1) Największa wada pralki: jest droga w eksploatacji,
- 2) Zalety wady: szanujemy pralkę, ułatwia dawanie pieniędzy firmom AGD,
- 3) Sposoby radzenia sobie z wadą (to nie są zalety wady): używamy jej z większym rozsądkiem, przestrzegamy instrukcji, napętniamy cały bęben.

PLUSY

- 1) Największa zaleta pralki: pierzemy bez wysiłku,
- 2) Wady zalety: rozleniwiamy się, nie uważamy jak jemy (brudzimy ubrania), zwiększamy opłaty.

TERAZ TY POSZUKAJ PLUSÓW I MINUSÓW TELEFONU KOMÓRKOWEGO:
MINUSY

- 1) Największa wada telefonu:
- 2) Zalety wady:
- 3) Sposoby radzenia sobie z wadą:

PLUSY

- 1) Największa zaleta telefonu:
- 2) Wady zalety:

DZIAŁAM Z PEŁNĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ



ZAPRASZAM WAS cd. planowania

Realizujesz swój plan: organizujesz swoje urodziny dla najbliższych przyjaciół/wycieczkę dla całej rodziny/Światowy Dzień Radości.

By wszystko było gotowe na czas, musisz wykonać pewne działania.

Zrób poniżej listę niezbędnych zadań i zastanów się, co może się nie udać, jakie trudności mogą się pojawić i co możesz zrobić aby im zapobiec. **POWODZENIA!**

MOJE DZIAŁANIA:

- 1) np. zapraszam 10 osób na urodziny w domu
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

RYZYKA:

- 1) np. będzie duży hałas i sąsiedzi nie będą zadowoleni
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

ROZWIĄZANIA (co mogę zrobić, by uniknąć ryzyka):

- 1) np. sprzedam sąsiadów o urodzinach i zanoszę im ciasteczka
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

Technika Walta Disneya

KRYTYK - zauważa niedoskonałości pojawiające się w scenariuszu zdarzeń oraz błędy w myśleniu i w założeniach. **KRYTYK** krytycznie ocenia to, co wymyślił **Realista** (tego ci nie wolno, na to nie pozwalam, w tej sytuacji za dużo wydasz). **KRYTYK** szuka tego co, może się nie udać, szuka tego co zwykle idzie nie tak i co jeszcze nie zostało wzięte pod uwagę. **KRYTYK** **WSPIERA** projekt, szukając zagrożeń i ryzyk, którym można wcześniej zapobiec. Na sam koniec do działania ponownie wkracza **REALISTA**, by uwzględniając uwagi **KRYTYKA**, zaplanować harmonogram działań, kto za co odpowiada, jakie informacje i materiały są potrzebne by wykonać zadania.

KALENDARZ NIEZWYKŁY

DZIEŃ
MIESIĄCA

MOJE PLANY NA DZIŚ

.....

Wstaję 30 minut wcześniej niż zwykle i robię coś, czego nigdy nie robiłem/am o tej godzinie. Co to takiego?

.....

Szukam pierwszych oznak wiosny. Co widzę? Co czuję?

8 marca
.....

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ POKOJU NA ŚWIECIE. Sprawdzam, kto jest Laureatem/ Laureatką Pokojowej Nagrody Nobla i w jakiej dziedzinie. Czy jest wśród nich Polak/Polka?

.....

Moje POTRZEBY-UCZUCIA-DZIAŁANIA. Szukam nowych sposobów na realizację niezaspokojonych potrzeb.

22 marca
.....

ŚWIATOWY DZIEŃ WODY. DZIEŃ OCHRONY BAŁTYKU. Od dziś piję wodę z kranu. To mój pierwszy dzień, czy też robię to od dawna?

.....

Robię listę rzeczy, których nie lubię robić i zastanawiam się, co by się stało gdybym całkowicie przestała/a je realizować. Jakie mogą być konsekwencje?

.....

Dzień bez Internetu. Co robię?

.....

Dzień tylko DLA MNIE. Na co mam ochotę?

.....

PO CO MI ZMYŚL WZROKU? Spaceruję po domu lub ogrodzie z zamkniętymi oczami. Jak dbam o swoje bezpieczeństwo? Jakie są moje doznania ze spaceru?

.....

Wymyślam koledze/koleżance z klasy nowy DZIEŃ do KALENDARZA NIEZWYKŁEGO, dzień tylko dla niego/dla niej. Co jemu/jej proponuję?

.....

Proszę kolegę/koleżankę z klasy o wymyślenie tylko dla mnie nowego DNIA do KALENDARZA NIEZWYKŁEGO. Co mi proponuje?

MOJE NOTATKI, MOJE POMYSŁY, MOJE PYTANIA

7. ZMOTYWOWANA/N DO DZIAŁANIA

"Jeśli potrafisz o czymś marzyć, to potrafisz także tego dokonać."

Walt Disney



ZAPRASZAM WAS cd. planowania



Realizujesz swój plan: organizujesz swoje urodziny dla najbliższych przyjaciół/ wycieczkę dla całej rodziny/ Światowy Dzień Radości.

Marzenia przeżyteś/ś na cel, zobaczyteś/ś, jakie będą rezultaty jak zrealizujesz cel, masz też zaplanowane działania i opracowany plan, jak poradzić sobie z ewentualnymi trudnościami.

Pozostaje tylko zabrać się do pracy:)

Kiedy zaczynasz i co jest Ci potrzebne, by zrealizować wszystkie zaplanowane działania.

MOJE DZIAŁANIA:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

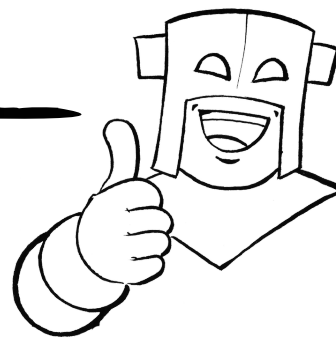
HARMONOGRAM (czas/ termin kiedy będę realizować działanie):

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

CZEGO POTRZEBUJĘ DO REALIZACJI ZAPLANOWANYCH DZIAŁAŃ (np. informacji, materiałów, pomocy, umiejętności):

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

ZMOTYWOWANA/N DO DZIAŁANIA



CO MNIE MOTYWUJE DO DZIAŁANIA?



CZY CZEGOŚ BRAKUJE MI NA TEJ LIŚCIE? CO JESZCZE MNIE MOTYWUJE DO DZIAŁANIA?

.....

.....

.....

KALENDARZ NIEZWYKŁY

DZIEŃ
MIESIĄCA

MOJE PLANY NA DZIŚ

.....
Robię listę 5 rzeczy, których nie lubię robić. Szukam do nich argumentów, dlaczego warto je robić. Co jest na tej liście i dlaczego warto?

.....
Wybieram 3 dni z KALENDARZA NIEZWYKŁEGO, które były dla mnie najciekawsze i realizuję je jeszcze raz w tym miesiącu. Jakie dni wybrałem/am?

5 kwietnia
.....
DZIEŃ DRZEW. Jakich drzew jest najwięcej w najbliższym parku. Według mnie jest najwięcej...?

.....
PIERWSZY DZIEŃ Z KALENDARZA NIEZWYKŁEGO.
Co ciekawego robię?

.....
Dzień bez Internetu. Co robię?

12 kwietnia
.....
DZIEŃ CZYSTYCH OKIEN I DZIEŃ CZEKOLADY. Oglądam przez okno chmury zajadając czekoladę i szukam mojej ulubionej. Co mi przypomina?

.....
DRUGI DZIEŃ Z KALENDARZA NIEZWYKŁEGO.
Co ciekawego robię?

.....
Planuję wiosenne porządki. Co robię dziś, co jutro, a co w najbliższy weekend? Czego potrzebuję by zrealizować plan sprzątnięcia (pomocy, narzędzi)?

.....
TRZECI DZIEŃ Z KALENDARZA NIEZWYKŁEGO.
Co ciekawego robię?

.....
Dzień tylko DLA MNIE. Na co mam ochotę?

.....
Letni Plan Dla Zdrowia. Ustalam z najbliższym przyjacielem/przyjaciółką, jak wspólnie zadamy o zdrowie (może więcej ruchu, zdrowego jedzenia, odpoczynku). Jak się wspólnie wspieramy i motywujemy?

8. ZASADY BOHATERA DNIA CODZIENNEGO



WSPÓLNE DZIAŁANIA PROJEKTOWE DOBIEGŁY KOŃCA.
TO DOBRA CHWILA, BY SPOJRZEĆ WSTECZ, ZOBACZYĆ GDZIE
BYŁEŚ/BYŁAŚ, GDZIE TERAZ JESTEŚ. WARTO TEŻ ZABRAĆ ZE
WSPÓLNEJ PODRÓŻY PROJEKTOWEJ KILKA PAMIĄTEK NA
DALSZĄ DROGĘ :) PAMIĄTEK, KTÓRE POMAGAJĄ WSPÓLNIE
DZIAŁAĆ NA RZECZ DOBRA INNYCH.
CO DLA CIEBIE JEST NAJCENNIJSZE?

ZA CO CHCĘ PODZIĘKOWAĆ SOBIE, JAKO JEDNEJ Z OSÓB REALIZUJĄCEJ PROJEKT
(Z CZEGO JESTEM DUMNY/ DUMNA, GDY PATRZĘ NA MÓJ UDZIAŁ W PROJEKCIE):

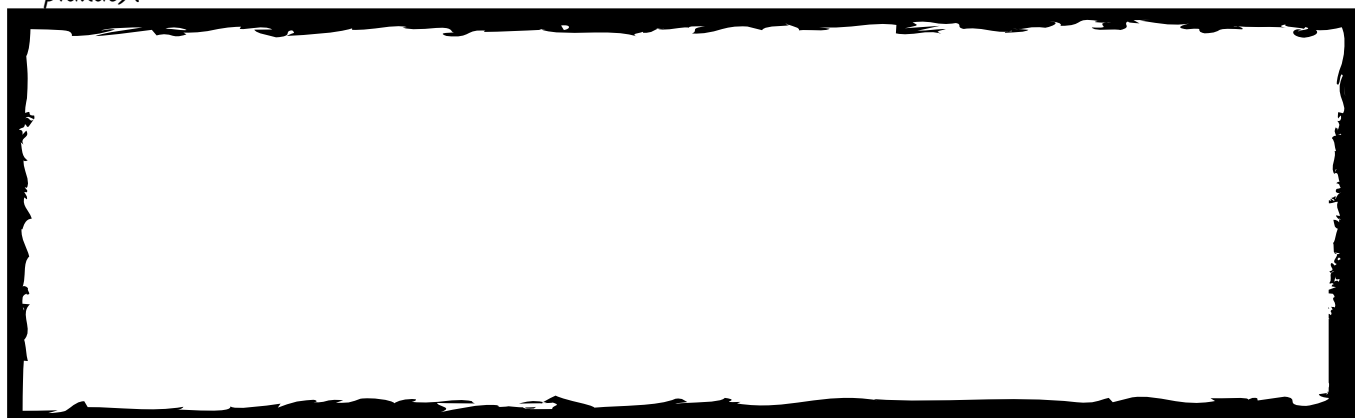
-
-
-
-
-

ZA CO CHCĘ PODZIĘKOWAĆ INNYM OSOBOM REALIZUJĄCYM ZE MNĄ PROJEKT
(CO MNIE NAPAŃA DUMĄ, GDY PATRZĘ NA MÓJ ZESPÓŁ):

-
-
-
-
-

JEDEN ZESPÓŁ - WSPÓLNY CEL

- WYBIERZ Z POWYŻSZYCH INFORMACJI WYPISANYCH PRZEZ CIEBIE 3 SŁOWA, KTÓRE SĄ DLA CIEBIE NAJWAŻNIEJSZE, GDY CHCESZ BYĆ AKTYWNYM OBYWATELEM/ AKTYWNA OBYWATELKĄ I DZIAŁAĆ WSPÓLNIE NA RZECZY DOBRA INNYCH.
ZAPISZ JE:
- PODZIEL SIĘ SWOIMI SŁOWAMI Z POZOSTAŁYMI CZŁONKAMI/ CZŁONKINIAMI TWOJEGO ZESPOŁU PROJEKTOWEGO.
- WYBIERZCIE WSPÓLNIE 5 SŁÓW, KTÓRE POKAZUJĄ NAJWAŻNIEJSZE CECHY WASZEGO ZESPOŁU.
- WYKORZYSTUJĄC 5 WYBRANYCH SŁÓW, UŁÓŻCIE RAZEM WSPÓLNE MOTTO/HASŁO/WIERSZ.
- JEŚLI CHCECIE, MOŻECIE SIĘ TYM PODZIELIĆ Z INNYMI W KLASIE I W SZKOLE (np. zrobić plakat).



KALENDARZ NIEZWYKŁY

DZIEŃ
MIESIĄCA

MOJE PLANY NA DZIŚ

..... Wybieram 3 dni z KALENDARZA NIEZWYKŁEGO, które są dla mnie największym wyzwaniem i realizuję je w tym miesiącu. Które to dni?

..... 1 DZIEŃ - WYZWANIE z KALENDARZA NIEZWYKŁEGO. Co robię?

..... Przypominam sobie hasło/cytat z DNIA POZYTYWNEGO MYŚLENIA (2 luty). Czy jest dla mnie nadal aktualne? Czy inspiruje mnie do działania?

22 maj
..... DZIEŃ PRAW ZWIERZĄT. W drodze ze szkoły do domu przyglądam się okolicy, by sprawdzić, jakie zwierzęta wokół mnie mieszkają. Ile i jakie spotkałem/łam?

..... 2 DZIEŃ - WYZWANIE z KALENDARZA NIEZWYKŁEGO. Co robię?

..... Dzień tylko DLA MNIE. Na co mam ochotę?

5 czerwiec
..... DZIEŃ OCHRONY ŚRODOWISKA. Dowiem się, jakie działania realizuje Rada Miasta Krakowa, by chronić środowisko. Co się dowiedziałem/am?

..... DZIEŃ BEZ TELEFONU. Jak go spędziłem/am?

9 czerwiec
..... DZIEŃ PRZYJACIELA. Dzwonię lub piszę do wszystkich przyjaciół, by spytać, co u nich słychać. Z kim udało mi się skontaktować?

..... DZIEŃ Z KALENDARZA NIEZWYKŁEGO DLA KUMPLA/KUMPELI. Wybieramy sobie wzajemnie jeden dzień ze wszystkich dni KALENDARZA NIEZWYKŁEGO i podejmujemy się jego realizacji. Jaki zaproponowałeś/aś?

..... 3 DZIEŃ - WYZWANIE z KALENDARZA NIEZWYKŁEGO. Co robię?

..... NIETYPOWE ŚWIĘTA. Sprawdzam, jakie nietypowe święta są obchodzone w lipcu oraz w sierpniu i wybieram te, o których chcę pamiętać. Jakie wybrałem/am?

9. NASZ PROJEKT

TYTUŁ PROJEKTU

ZESPÓŁ REALIZUJĄCY

CEL PROJEKTU - ETAP MARZYCIELA

CEL PROJEKTU wg. metody SMART - ETAP REALISTY

S czyli Sprecyzowany

M czyli Mierzalny

A czyli Atrakcyjny

R czyli Realistyczny

T czyli Terminowy

**ODBIORCY/ ODBIORCZYNI
PROJEKTU**

REZULTATY (jakie potrzeby odbiorców/odbiorczyń zostaną zaspokojone, co dobrego przyniesie zrealizowanie celu)

NASZ PROJEKT CD.

MOJE DZIAŁANIA W PROJEKCIE

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

Z KIM BĘDĘ JE REALIZOWAŁ/A

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

RYZYKA - ETAP KRYTYKA
(trudności, które mogą się pojawić)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

ROZWIĄZANIA
(co mogę zrobić, by uniknąć ryzyk)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

HARMONOGRAM - ETAP REALISTY
(czas realizacji działań)

CZEGO POTRZEBUJĘ DO REALIZACJI
(np. informacji, materiałów, pomocy, umiejętności)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

9. MOJE NOTATKI

PRZYGOTOWANIE DZIENNIKA - W KILKU SŁOWACH

NINIEJSZY DZIENNIK AKTYWNOŚCI ZOSTAŁ PRZYGOTOWANY PRZEZ FUNDACJĘ INICJATYW TWÓRCZYCH I SPOŁECZNO-EDUKACYJNYCH KURDYBANEK W RAMACH PROJEKTU "DZIAŁAM, WIĘC JESTEM. OBYWATELSKOŚĆ DZIECI I MŁODZIEŻY".

AUTORKA DZIENNIKA AKTYWNOŚCI:

ANNA ĆWIKLIŃSKA

- psycholożka (Katolicki Uniwersytet Lubelski im. Jana Pawła II), arteterapeutka (Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi) i psychoterapeutka w trakcie certyfikacji (Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w Krakowie). Ma ponad 12 lat doświadczenia pracy warsztatowej i indywidualnej z różnymi grupami, od juniora do seniora.

Bliska jest jej metoda komunikacji NVC (Porozumienie bez przemocy). Na spotkaniach z klientami chętnie wykorzystuje twórczość artystyczną (sztuki wizualne, działania teatralne, dramę).

KONSULTACJA I WSPARCIE W PRZYGOTOWANIU DZIENNIKA AKTYWNOŚCI:

• WIOLETTA SZUBA

- certyfikowana trenerka dramy (Studium Terapii przez Sztukę przy Teatrze Ludowym w Krakowie oraz Szkoła Trenerów Dramy Drama Way w Warszawie), arteterapeutka (Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi), pedagogożka (Filologia Polska na Uniwersytecie Jagiellońskim), z 17 letnim doświadczeniem jako nauczycielka, instruktorka teatralna i trenerka. Aktualnie stara się o certyfikat superwizora dramy.

• ISMENA ŁADECKA

- psycholożka (Uniwersytet Jagielloński) i trenerka pracująca zgodnie z filozofią komunikacji empatycznej (Studia Podyplomowe "Porozumienie bez Przemocy wg. M. Rosenberga" na Collegium Civitas w Warszawie). W pracy trenerskiej szczególnie ceni dramę stosowaną i gry szkoleniowe.

• ADAM LIZĘGA

- pedagog (pedagogika na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie, filozofia i teologia na Uniwersytecie Papieskim w Krakowie), wychowawca, trener. Aktualnie w trakcie studium psychoterapii integratywnej (Stowarzyszenie Psychologów Chrześcijańskich w Warszawie). W pracy pedagogiczno-trenerskiej ceni podejście oparte na empatii i akceptacji (nurt NVC) z elementami treningu uważności (Mindfulness), pracy z ciałem (Lowen) i psychologii pozytywnej.

• KAROLINA LIZĘGA

- psycholożka (Uniwersytet Gdański), terapeutka, asystentka psychodramy w Polskim Instytucie Psychodramy. Z zamiłowania muzyk i aktorka. W swojej pracy kładzie szczególny nacisk na wspomaganie rozwoju potencjału - ukrytych talentów, umiejętności, pasji, które pomagają budować pozytywny obraz siebie oraz satysfakcjonujące relacje z otoczeniem.

• MAGDALENA MICHNOWICZ

- psycholożka (Uniwersytet Jagielloński; Psychodynamiczne Studium Socjoterapii i Psychoterapii Młodzieży w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym) i trenerka z 9-letnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą. W pracy trenerskiej tworzy bezpieczną przestrzeń do poznawania samego siebie, współpracy w grupie i ćwiczenia nowych umiejętności. Wykorzystuje w swojej pracy dramę, gdyż uważa, że dzięki tej metodzie ludzie mogą być bliżej siebie i innych.

INSPIRACJE DO DZIENNIKA AKTYWNOŚCI:

- "POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY" R. MARSHALLA, METODA WALTA DISNEYA, LOGIKA PROJEKTOWA.

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

ŻADNA CZĘŚĆ NINIEJSZEJ PUBLIKACJI NIE MOŻE BYĆ POWIELANA ANI ROZPOWSZECHNIANA W JAKIEJKOLWIEK FORMIE BEZ PODANIA ŹRÓDŁA.

KONTAKT do FUNDACJI INICJATYW TWÓRCZYCH I SPOŁECZNO-EDUKACYJNYCH KURDYBANEK:

Telefon: +48 791 969 626

Email: kontakt@kurdybanek.com

WWW: <https://www.kurdybanek.com/>; www.facebook.com/DzialamWiecJestem/



Projekt "Działam, więc jestem. Obywatelskość dzieci i młodzieży" sfinansowany jest przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014-2020



ORGANIZATOR

FUNDACJA INICJATYW TWÓRCZYCH
I SPOŁECZNO EDUKACYJNYCH

kurdybanek

PARTNERZY



POWODZENIA!



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Projekt "Działam, więc jestem. Obywatelskość dzieci i młodzieży" sfinansowany jest przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014-2020



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2014-2020

FIO