



Współfinansowane przez
Unię Europejską



Poradnik pozytywnego nauczania i uczenia się

Część pierwsza - Numer projektu: 2023-1-PL01-KA121-SCH-000140855



Materiał ten powstał przy finansowym wsparciu Komisji Europejskiej. Treść tego materiału stanowi wyłączną odpowiedzialność jego autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za sposób, w jaki treść tych informacji zostanie wykorzystana.



Kilka słów od autorów..

Poradnik powstał w wyniku doświadczeń, jakie zebraliśmy w trakcie realizacji poszczególnych projektów w ramach Akredytacji Erasmus+. Dotyczy to kolejno projektów realizowanych w V Liceum Ogólnokształcącym im. Jana Pawła II w Toruniu:

1. 2023-1-PL01-KA121-SCH-000140855 - *Nowa rzeczywistość, nowe wyzwania* realizowany od 01.06.2023 do 31.08.2024
2. 2024-1-PL01-KA121-SCH-000199682- *Przedsiębiorca na piątkę* realizowany od 01.06.2024 do 31.08.2025
3. (w planie)
4. (w planie)

Dzielimy się w nim wiedzą i umiejętnościami, jakie zdobyliśmy w trakcie mobilności zagranicznych – grupowych mobilności uczniów, kursów językowych, kursów metodycznych i obserwacji pracy nauczycieli (job shadowing).

Zaprezentowane tutaj propozycje ćwiczeń mogą być wykorzystywane w różnych kontekstach edukacyjnych – na godzinach wychowawczych, lekcjach przedmiotowych czy zajęciach pozalekcyjnych. Ich głównym celem jest promowanie szeroko pojętego dobrostanu uczniów. Znajdziemy tutaj ćwiczenia rozwijające poszczególne kompetencje uczniów (kompetencje cyfrowe, językowe, międzykulturowe, strategie uczenia się, kompetencje przedsiębiorcze, społeczne), ćwiczenia pomagające uczniom poznać siebie oraz zadania promujące zachowania ekologiczne oraz włączenie i różnorodność.

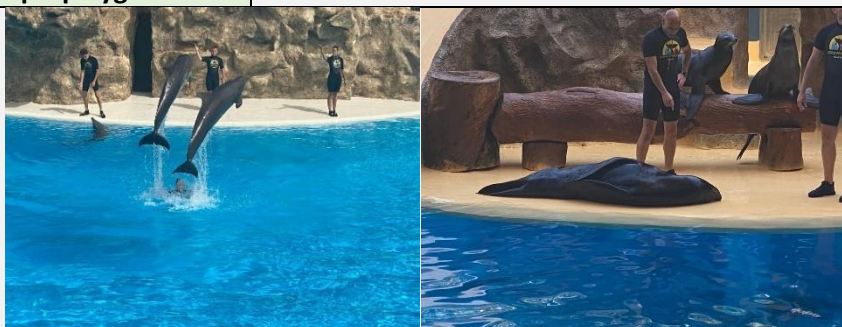
Zapraszamy do zapoznania się z częścią pierwszą – rezultatem naszego pierwszego projektu nr 2023-1-PL01-KA121-SCH-000140855

Nazwa ćwiczenia 1	Bądź EKO! We CARE!
Obszar	Kompetencje językowe/ Ekologia
Cel	Zwrócenie uwagi na problem zanieczyszczenia oceanów/morza i zagrożeń z tego wynikających. Wypracowanie działań promujących troskę o czystość oceanów/morza
Czas	2 h
Opis procedury/ pomysłu	1. Zapoznanie z tematyką ćwiczenia na podstawie autentycznych zdjęć informujących o zanieczyszczeniu oceanów (zał. 1) 2. Dyskusja na temat zagrożeń wynikających z zanieczyszczenia wód. 3. Praca w grupach: Jakie działania możemy podjąć w trosce o czystość oceanów? 4. Omówienie sytuacji zamknięcia plaż na Teneryfie spowodowanej zanieczyszczeniem oceanu. Ukazanie działań podjętych przez lokalną ludność – autentyczne zdjęcie. 5. Wykonanie plakatów informujących o problemie zanieczyszczenia.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs- English Language and Digital Skills
Opis przygotowała	Danuta Włoczewska

Nazwa ćwiczenia 2	Rozwijamy uważność – odgłosy i smaki.
Obszar	Dobrostan/Kompetencje językowe
Cel	Rozwijanie uważności i umiejętności skupienia się.
Czas	1 h
Opis procedury/ pomysłu	1. Ćwiczenie należy rozpocząć w ciszy. Prosimy uczestników o wsłuchanie się w odgłosy dobiegające z zewnątrz: szczekanie psa, odgłosy rozmów, odgłosy przejeżdżających samochodów... i prosimy o podzielenie się tym, co usłyszeli. 2. Nadal pozostajemy w ciszy, odtwarzamy z YouTube „Odgłosy zwierząt” https://www.youtube.com/watch?v=So2fgFBvc0g&t=472s i prosimy o zapisanie jak największej ilości rozpoznanych głosów. Omawiamy ćwiczenie - można jeszcze raz je odsłuchać, tym razem już z obrazem :) 3. Przygotowujemy dowolną ilość przypraw, warzyw i owoców. Uczestnicy z zamkniętymi lub zawiązanymi oczami rozpoznają smaki. UWAGA- należy się upewnić, czy uczestnicy nie mają alergii na dane składniki. 4. Wygrywają osoby, które rozpoznały najwięcej odgłosów i smaków – nagrody mile widziane 😊
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs-English Language and Digital Skills
Opis przygotowała	Danuta Włoczewska

Nazwa ćwiczenia 3	Perfekcjonizm hamuje nasz rozwój.
Obszar	Dobrostan/Kompetencje językowe/ Kompetencje społeczne
Cel	Ukazanie zagrożeń w rozwoju własnym, poczucia własnej wartości i osiągnięcia kompromisów wynikających z perfekcjonizmu.
Czas	1 h
Opis procedury/ pomysłu	1. Obejrzenie video z TED Talks: Perfectionism holds us back. Here's why, Charly Haversat https://www.ted.com/talks/charly_haversat_perfectionism_holds_us_back_here_s_why 2. Dyskusja: na czym polega problem perfekcjonizmu, cytaty Voltair'a, przykład sportowców, zagrożenie wynikające z perfekcjonizmu (brak kompromisu, rezygnacja z podejmowania działań i angażowania się w nowe projekty, trudność z wychodzenia ze strefy komfortu). 3. Wniosek końcowy: It's OK to be good enough!
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs- English Language and Digital Skills
Opis przygotowała	Danuta Włoczevska

Nazwa ćwiczenia 4	Rozwijamy uważność – na tropie zwierząt. „Podchody”
Obszar	Dobrostan/Ekologia/ Grywalizacja/ Kompetencje cyfrowe
Cel	Poznanie gatunków zwierząt zagrożonych wyginięciem i podstawowych informacji na ich temat. Proponujemy działania wspierających ochronę zagrożonych gatunków.
Czas	1-2 h
Opis procedury/ pomysłu	1. Uczestników dzielimy na 5 grup, każdej z grup przyporządkowujemy konkretne zwierzę zagrożone wyginięciem i pokazujemy trop tego zwierzęcia. Tropy (np. 8 dla każdej grupy) rozłożone są na terenie zielonym. (patrz poniżej) 2. Każda grupa poszukuje tropów swojego zwierzęcia, jednocześnie zdobywając informacje na jego temat poszukując w Internecie odpowiedzi na pytania zapisane na odwrocie każdego tropu (czyli 8 pytań).(patrz poniżej) 3. Poszczególne grupy dzielą się na forum zdobytymi informacjami. Proponujemy działania wspierające ochronę zagrożonych gatunków zwierząt.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs - English Language and Digital Skills
Opis przygotowała	Danuta Włoczevska



Nazwa ćwiczenia 5	Technika Wojny na śnieżki (Snowball fight)
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje językowe / Kompetencje społeczne
Cel	Zachęcenie uczniów do pisania/mówienia w języku obcym, integracja grupy
Czas	20 min
Opis procedury/ pomysłu	Technika może być użyta w różnych ćwiczeniach. Poniżej przykład zastosowania. Uczniowie piszą w języku obcym cztery zdania na temat wakacji, które mają opisywać ich zaskakujące/niecodzienne/ fantastyczne doświadczenia, np. Widziałam żyrafy na safari. Każde zdanie ma być na osobnej kartce. Z każdej kartki uczniowie robią kulkę. Następnie, uczniowie dzielą się na dwie grupy i ustawiają się naprzeciwko siebie. Następuje wojna na śnieżki przez ok 30 sek. Gdy czas minie, nauczyciel prosi uczniów, aby wzięli cztery dowolne kulki. Uczniowie czytają zdania i ich zadaniem jest dowiedzenie się (w języku obcym) do kogo one należą. Uczniowie chodzą po klasie i zdobywają informacje. Następnie, każdy uczeń czyta na głos zdania i zgaduje/ informuje kto jest ich autorem.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna ETI Malta Kurs metodyczny-Spice up your teaching ideas
Opis przygotowała	Paulina Stafa

Nazwa ćwiczenia 6	Technika Pytaj, pytaj, wymień się (Quiz, quiz, trade)
Obszar (zaznacz)	Kompetencje językowe/Strategie uczenia się/ Kompetencje społeczne
Cel	Zachęcenie uczniów do mówienia w języku obcym, integracja grupy, zdobycie umiejętności uczenia się w grupie, zdobycie umiejętności wyszukiwania informacji w tekście
Czas	20 min
Opis procedury/ pomysłu	Technika może być użyta w ćwiczeniu umiejętności czytania/ słuchania lub w ćwiczeniach powtórkowych. Przykład zastosowania techniki w pracy z tekstem czytany. Każdy uczeń dostaje pytanie w języku obcym dotyczące tekstu np. z podręcznika. Jego zadaniem jest odnalezienie odpowiedzi w tekście. Następnie, uczniowie chodzą po klasie i w parach zadają sobie nawzajem pytania i odpowiadają (jeden pyta, drugi odpowiada i zmiana). Potem, wymieniają się pytaniami i tworzą nowe pary, gdzie po zadaniu pytania oczekują odpowiedzi i znów wymieniają się pytaniami i idą dalej tworzyć kolejne pary. Na początku tylko osoba, która wyszukała informację do swojego pytania zna odpowiedź i przedstawia ją partnerowi, który nie zna odpowiedzi, ale po kilku rundkach w klasie, gdy pytania krążą między osobami, odpowiedzi są już znane. Następnie, uczniowie w pracując w parach otrzymują od nauczyciela listę wszystkich pytań i wspólnymi siłami uzupełniają odpowiedzi na podstawie zdobytych informacji.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna ETI Malta Kurs metodyczny Spice up your teaching ideas
Opis przygotowała	Paulina Stafa

Nazwa ćwiczenia 7	Technika Bez obrazu (No picture)
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje językowe
Cel	Zachęcenie uczniów do mówienia w języku obcym, pobudzanie wyobraźni, rozwijanie uważności
Czas	20 min
Opis procedury/ pomysłu	Uczniowie zamykają oczy i wsłuchują się w krótki film bez dialogu. Ich zadaniem jest zapamiętanie jak najwięcej szczegółów dźwiękowych i spróbowanie wyobrażenia sobie historyjki, której nie widzą. Następnie, uczniowie w parach wymieniają się pomysłami w języku obcym i próbują zgadnąć co się dzieje w filmiku. Potem, uczniowie jeszcze raz słuchają nagrania z zamkniętymi oczami, próbując wysłuchać więcej szczegółów. Następnie, w parach uczniowie w języku obcym weryfikują swoje pomysły. Potem, nauczyciel prosi, aby uczniowie przedstawili swoje pomysły wszystkim. Na końcu, nauczyciel odtwarza filmik ujawniając uczniom prawdziwą historyjkę. Świetnie sprawdzają się w tym ćwiczeniu krótkie reklamy, np. https://www.youtube.com/watch?v=87AkeWNgwU
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna ETI Malta Kurs metodyczny- Spice up your teaching ideas
Opis przygotowała	Paulina Stafa

Nazwa ćwiczenia 8	Technika puzzli (Jigsaw puzzle)
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje językowe/Strategie uczenia się/ Kompetencje społeczne
Cel	Zachęcenie uczniów do mówienia w języku obcym, integracja grupy, zdobycie umiejętności uczenia się w grupie, nabranie pewności siebie
Czas	25 min
Opis procedury/ pomysłu	Technika może być użyta w uczeniu różnych sprawności, np. mówienia czy czytania. Uczniowie najpierw pracują w czterech grupach eksperckich (Expert groups) nad jednym tematem, a następnie pracują w grupach mieszanych (Home jigsaw groups), w których wymieniają się informacjami przedyskutowanymi w grupach eksperckich. Dzięki tej technice, każdy uczeń musi się wypowiedzieć w grupie, aby np. uzupełnić kartę pracy w swojej dziedzinie; dzięki pracy w grupie eksperckiej nieśmiali uczniowie nabywają pewności siebie. Przykładowy opis ćwiczenia. Roleplay Uczniowie w grupach czteroosobowych mają za zadanie odegrać scenkę (roleplay) na temat przygotowania studniówki. Każdy ma przypisaną inną rolę (np. dyrektor szkoły, nauczyciel, uczeń, rodzic). Najpierw, uczniowie pracują w grupach eksperckich (dyrektorzy, nauczyciele, uczniowie, rodzice) robiąc burzę mózgów na temat słownictwa, które będzie pomocne, struktur gramatycznych (np. proponowanie), pomysłów, które mogą się pojawić i jak na nie zareagować stosownie do swojej roli. Następnie, uczniowie pracują w grupach mieszanych i odgrywają scenki. Inny przykład zastosowania techniki w pogłębianiu sprawności czytania. Uczniowie są podzieleni na grupy eksperckie. Otrzymują tekst (na kartce lub w podręczniku). Ich zadaniem jest znaleźć jak najwięcej informacji na przypisane im zagadnienia. Następnie, uczniowie pracują w grupach mieszanych i wspólnie uzupełniają karty pracy otrzymane od nauczyciela, wymieniając się informacjami zdobytymi w grupach eksperckich.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna ETI Malta Kurs metodyczny Spice up your teaching ideas
Opis przygotowała	Paulina Stafa

Nazwa ćwiczenia 9	Wybieramy hasła i treści na schody szkolne
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje społeczne
Cel	Umożliwienie uczniom wpływu na kształtowanie wyglądu szkoły. Mobilizacja uczniów do aktywności i odpowiedzialności za wspólną przestrzeń.
Czas	2h – ankieta w klasach, całkowity czas wykonania projektu 1 semestr
Opis procedury/ pomysłu	1. Powołanie zespołu projektowo-wykonawczego złożonego z dwóch nauczycieli i dwóch przedstawicieli samorządu szkolnego. 2. Przydzielenie konkretnych biegów schodów do poszczególnych profili. 3. Zebranie propozycji napisów, które mają być umieszczone na stopniach schodów podczas godzin wychowawczych. 4. Przygotowanie ankiety dla uczniów, która wyłoni najlepsze propozycje. 5. Przeprowadzenie ankiety na kolejnej godzinie wychowawczej. 6. Pozyskanie środków finansowych na wykonanie projektu. 7. Wykonanie projektu.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs - English Language and Digital Skills
Opis przygotowała	Katarzyna Rybicka

Nazwa ćwiczenia 10	Cudowny świat owoców
Obszar	Kompetencje międzykulturowe/ Ekologia/ Grywalizacja
Cel	Budowanie proekologicznego stosunku uczniów do natury. Poszerzenie wiedzy uczniów na temat występujących rodzajów owoców.
Czas	1h
Opis procedury/ pomysłu	1. Podział klasy na grupy 4- osobowe. Każda grupa otrzymuje mapę konturową świata z zaznaczonymi państwami. 2. Nauczyciel prowadzący pokazuje na ekranie zdjęcie danego owocu z numerem a uczniowie zaznaczają go na mapie. 3. Podsumowanie ćwiczenia - nauczyciel pokazuje mapę z prawidłowo zaznaczonym numerami. Grupy zliczają prawidłowe odpowiedzi i wyłaniają zwycięzców. Uwaga! Telefony komórkowe nie mogą być używane.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs- English Language and Digital Skills
Opis przygotowała	Elżbieta Fisz



Nazwa ćwiczenia 11	Jak skutecznie wykorzystywać AI- praca z czatem GPT
Obszar	Kompetencje cyfrowe/ Kompetencje językowe/ Kompetencje międzykulturowe/Strategie uczenia się/Kompetencje przedsiębiorcze
Cel	Zwiększenie umiejętności posługiwania się czatem GPT.
Czas	1h
Opis procedury/ pomysłu	1. Wybranie przez nauczyciela przedmiotu obszaru informacji jakie uczniowie mają pobierać z czatu GPT. 2. Podanie zbioru pytań, na które należy znaleźć odpowiedź. 3. Praca z czatem, szczególnie w jego wersji angielskiej, przy użyciu telefonów komórkowych lub w pracowni komputerowej. 4. Analiza wyników wyszukiwania i korekcja błędów.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs- English Language and Digital Skills
Opis przygotowała	Katarzyna Rybicka

Nazwa ćwiczenia 12	Magia nieba
Obszar	Kompetencje cyfrowe/Ekologia/ Strategie uczenia się
Cel	Rozwijanie umiejętności łączenia posiadanej wiedzy z konkretnymi zastosowaniami.
Czas	1 h
Opis procedury/ pomysłu	1. Krótkie omówienie, przez nauczyciela, mechanizmu powstawania złudzeń optycznych. 2. Podział klasy na grupy i przydzielenie każdej z nich konkretnych zadań. - Czym jest tęcza i w jakich warunkach można ją zaobserwować? - Czym jest halo? O jakiej porze roku i przy jakich warunkach atmosferycznych możemy je obserwować? - Na czym polega zjawisko fatamorgany? Kiedy mamy szansę ją zobaczyć? - Zorza polarna - czym jest, gdzie na świecie i dlaczego najłatwiej ją zaobserwować? 3. Uczniowie poszukują odpowiedzi wykorzystując wyszukiwarkę internetową. Każda grupa szuka efektownych zdjęć, które prezentują wymienione zjawiska i przygotowuje się do ustnej prezentacji. 4. Przedstawiciele grup omawiają swoje zadania. 5. Wniosek końcowy: patrząc na niebo możemy widzieć coś, czego w rzeczywistości nie ma a jest to jedynie wynikiem zjawisk fizycznych i własności ludzkiego oka.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs - English Language and Digital Skills
Opis przygotowała	Elżbieta Fisz

Nazwa ćwiczenia 13	Obserwacje astronomiczne - gdzie na świecie znajdują się największe teleskopy optyczne.
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje cyfrowe/Strategie uczenia się
Cel	Rozwijanie świadomości nt. zanieczyszczenia światłem. Zapoznanie z lokalizacją największych na świecie teleskopów optycznych
Czas	1h
Opis procedury/ pomysłu	1. Praca w grupach-przydzielenie zadania polegającego na znalezieniu informacji na temat trzech największych na świecie obserwatoriów astronomicznych. 2. Poszukiwanie wyjaśnienia, dlaczego właśnie w tych miejscach zlokalizowane są ośrodki badawcze i jaki wpływ na jakość badań mają warunki naturalne. 3. Wyszukiwanie informacji z wykorzystaniem przeglądarek internetowych, zalecana Wikipedia w języku angielskim lub chat GPT 4. Omówienie wyników poszukiwań informacji, dyskusja na temat znaczenia czystości nieba dla tych badań.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs-English Language and Digital Skills
Opis przygotowała	Elżbieta Fisz

Nazwa ćwiczenia 14	Planowanie wycieczki szkolnej
Obszar	Kompetencje cyfrowe/Kompetencje przedsiębiorcze
Cel	Przygotowanie wycieczki klasowej. Opanowanie umiejętności posługiwania się aplikacją Google Maps.
Czas	2h
Opis procedury/ pomysłu	1. Dyskusja i podjęcie decyzji dot. miejsc, które uczniowie chcieliby zwiedzić oraz terminu wycieczki. 2. Podział klasy na grupy w zakresie wykonania koniecznych zadań: - opracowanie trasy z określeniem czasów przejazdów, wybór środka transportu, - wybór miejsc noclegowych z określeniem koniecznych warunków np. ilość osób, dostęp do infrastruktury sanitarnej, dodatkowe wyposażenie pokoi oraz dostęp do obiektów i pomieszczeń rekreacyjnych, - wybór sposobu i miejsca żywienia, - program i wybór miejsc które uczniowie chcieliby zwiedzić, 3. Opracowanie kosztorysu. 4. Przygotowanie dokumentacji.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs- English Language and Digital Skills
Opis przygotowała	Elżbieta Fisz

Nazwa ćwiczenia 15	Analiza problemów społecznych spowodowanych masowym napływem turystów
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje międzykulturowe/Kompetencje przedsiębiorcze/ Kompetencje społeczne/ Edukacja włączająca/Ekologia/
Cel	Rozwijanie umiejętności analizowania problemów społecznych oraz poszukiwania sposobów ich rozwiązywania.
Czas	1h
Opis procedury/ pomysłu	1. Przygotowanie przez nauczyciela przykładowych informacji o aktualnych konfliktach między ludnością miejscową i turystami. 2. Podział klasy na dwie grupy i wybór jednego z przedstawionych przykładów, w celu przeprowadzenia mini debaty na ten temat z narzuconą rolą: - grupa pierwsza- ludność miejscowa - grupa druga- turyści. 3. Podsumowanie mini debaty.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs-English Language and Digital Skills
Opis przygotowała	Katarzyna Rybicka

Nazwa ćwiczenia 16	STOKROTKA (La Marguerite)
Obszar	Kompetencje językowe/ Strategie uczenia się/ Kompetencje społeczne
Cel	Zachęcenie uczniów do mówienia w języku obcym, integracja grupy, zdobycie umiejętności uczenia się w grupie, nabranie pewności siebie.
Czas	30 minut
Opis procedury/ pomysłu	Opisana wersja przedstawia wakacyjną stokrotkę (oczywiście nie musi być tematyczna, wtedy trudniej odgadnąć o co autorowi chodziło) 1. Nauczyciel rysuje na tablicy stokrotkę z pięcioma płatkami i w każdym płatkach wpisuje jakieś słowo, np.: Montpellier, pociąg, deszcz, plaża, 2. 2. Zadaniem uczniów jest zadawanie pytań, aby odgadnąć, dlaczego dane słowo znalazło się w płatkach. 3. Autor stokrotki, w tym przypadku nauczyciel, na zadane pytania może odpowiadać TAK/NIE. Po odgadnięciu, dlaczego to słowo zostało umieszczone, autor stokrotki może bardziej szczegółowo opowiedzieć o co chodzi, uzupełnić wypowiedź. 4. Po zademonstrowaniu ćwiczenia, każdy uczeń rysuje swoją stokrotkę ze słowami w płatkach i w parach próbują dowiedzieć się jak najwięcej o swoich wakacjach.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs metodyczny: Formation de Formateur w Montpellier
Opis przygotowała	Sabina Kwiatkowska-Giemza

Nazwa ćwiczenia 17	Poznajmy się lepiej
Obszar	Kompetencje językowe/ Strategie uczenia się/ Kompetencje społeczne
Cel	Zachęcenie uczniów do mówienia w języku obcym, integracja grupy, zdobycie umiejętności uczenia się w grupie.
Czas	30 minut
Opis procedury/ pomysłu	1. Każda osoba do pierwszych liter swojego imienia dopisuje przymiotnik, który ją określa. 2. Chętni zapisują swoje imię na tablicy podając również przymiotniki oraz wykonując gest ułatwiający jego zapamiętanie. 3. Każda kolejna osoba, zanim zapisze swoje imię na tablicy, patrząc na zapisane imię poprzednika próbuje powtórzyć wszystkie przymiotniki. 4. Kolejny etap ćwiczenia polega na wykonaniu gestu, który "przypisany" był do właściwego przymiotnika i odgadnięciu po geście o jaki przymiotnik chodzi.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs metodyczny: Formation de Formateur w Montpellier
Opis przygotowała	Sabina Kwiatkowska-Giemza

Nazwa ćwiczenia 18	Aktywność fizyczna receptą na sukces w szkole
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje cyfrowe/Strategie uczenia się
Cel	Uświadomienie uczniom znaczenia aktywności fizycznej w osiąganiu dobrych wyników w szkole.
Czas	1h - godziny do dyspozycji wychowawcy
Opis procedury/ pomysłu	1. Uczniowie zostają podzieleni na kilkusobowe grupy. 2. Uczniowie w grupach dyskutują, jaką aktywność fizyczną realizują w swoim życiu i jak to wpływa na ich samopoczucie. 3. Grupy dzielą się swoimi spostrzeżeniami 4. Nauczyciel przedstawia film edukacyjny na temat pozytywnego wpływu ćwiczeń fizycznych na zdrowie i samopoczucie człowieka oraz możliwości przyswajania wiedzy. 5. Nauczyciel proponuje system Pilates jako formę aktywności fizycznej. 6. Uczniowie w Internecie wyszukują informacje na temat tej metody i oraz przedstawiają jej atuty.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs-English Language and Digital Skills
Opis przygotował	Marek Frommholz

Nazwa ćwiczenia 19	Paletowy zakątek dobrostanowy
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje językowe/ Kompetencje przedsiębiorcze/ Kompetencje społeczne/ Ekologia
Cel	Integracja społeczności szkolnej, rozwijanie umiejętności pracy w grupie, rozwijanie umiejętności pracy projektowej, promowanie zachowań sprzyjających środowisku naturalnemu, promowanie pozytywnego myślenia
Czas	2-3 tygodnie
Opis procedury/ pomysłu	Praca projektowa- końcowym produktem mają być ławki, stoliki, stojaki na rośliny- wykonane z palet, w różnych kolorach, z napisami w różnych językach zawierającymi sentencje dot. dobrostanu i pozytywnego myślenia, służące uczniom i nauczycielom do chwili relaksu. 1. Spotkanie grupy projektowej może być cała klasa), ustalenie koncepcji pracy- podział ról, opracowanie budżetu, terminarz, zakres współpracy z obsługą techniczną szkoły, ustalenie przestrzeni, w której staną meble 2. Pozyskanie palet (ogłoszenie wśród społeczności szkolnej) 3. Ustalenie kolorów farb, zakup impregnatu, farb. Odzieży ochronnej, etc. 4. Odpowiednie przycięcie palet, zmontowanie mebli oraz ich impregnacja (współpraca z obsługą techniczną szkoły) 5. Malowanie mebli przez uczniów i nauczycieli 6. Równocześnie- konkurs szkolny na sentencje w różnych językach dot. pozytywnego myślenia 7. Zakup roślin 8. Umieszczenie sentencji na meblach. 9. Aranżacja przestrzeni z wykorzystaniem skonstruowanych mebli – na zewnątrz lub ewentualnie wewnątrz szkoły. 10. Podsumowanie pracy projektowej.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Grupowa mobilność uczniów- Castellaneta, Włochy
Opis przygotowała	Beata Tomaszewska



Nazwa ćwiczenia 20	Przyjaciele
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje językowe/ Strategie uczenia się/ Kompetencje społeczne
Cel	Zachęcenie uczniów do mówienia w języku obcym, integracja grupy, zdobycie umiejętności uczenia się w grupie, nabranie pewności siebie.
Czas	45 minut
Opis procedury/ pomysłu	1. Nauczyciel rozdaje uczniom obrazek z postacią fikcyjną z bajki lub realną, wciąż żyjącą lub nie, np: Smerfotka, Adam Mickiewicz, Emmanuel Macron. 2. Uczniowie dostają 5 minut czasu na zastanowienie się i zebranie informacji na temat danej postaci. (Możliwość korzystania z Internetu) 3. Po tym czasie, zadaniem uczniów jest rozmawianie z sobą (opowiadanie o tym co lubię robić, jak spędzać czas, gdzie żyję, etc), wzajemne zadawanie pytań, aby jak najwięcej się dowiedzieć (nie zdradzając swoich tożsamości) i w skali od 0 do 6 przyznać punkty określające czy mógłbym zaprzyjaźnić się z tą drugą osobą jako postać, która została nadana mi przez nauczyciela. 4. W kolejnym etapie tego ćwiczenia, sprawdzamy przyznane punkty, uzasadniamy, dlaczego uważam, że z tą osobą mógłbym się zaprzyjaźnić, a dlaczego z inną nie. 5. Dopiero na tym etapie zdradzamy kim jesteśmy, pokazujemy obrazek.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs metodyczny: Formation de Formateur w Montpellier
Opis przygotowała	Sabina Kwiatkowska-Giemza

Nazwa ćwiczenia 21	Debata na temat wprowadzenia darmowego transportu w mieście dla jego mieszkańców.
Obszar	Kompetencje językowe / Kompetencje społeczne/Ekologia
Cel	Zachęcenie uczniów do mówienia w języku obcym, wyrażenia swojej opinii, obrony argumentów, kontrargumentowania, poszerzania swojej wiedzy na temat proekologicznych działań w miastach.
Czas	45 minut
Opis procedury/ pomysłu	1. Nauczyciel opowiada o mieście Montpellier, którego władze zdecydowały się na wprowadzenie od 1 stycznia bieżącego roku darmowego transportu miejskiego dla jego mieszkańców. Pokazuje też krótki filmik z tego wydarzenia. https://www.youtube.com/watch?v=Rq5_Au7y2xl 2. Nauczyciel dzieli klasę na dwie części: jedna grupa jest ZA i wyszukuje argumenty na rzecz tej decyzji, zadaniem drugiej grupy jest zebranie jak najwięcej argumentów PRZECIW. (Możliwość korzystania z Internetu). 3. Następnym krokiem jest zaprezentowanie przez pierwszą grupę jak najwięcej argumentów na rzecz decyzji o darmowych środkach transportu w mieście. 4. Zadaniem drugiej grupy jest wyszukanie negatywów takiej decyzji odnosząc się do aspektów ekonomicznych, budżetu miasta. 5. Każda z grup wygłasza podsumowanie swojej wypowiedzi. 6. Wspólne szukanie kolejnych, możliwych proekologicznych działań w mieście.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs metodyczny: Formation de Formateur w Montpellier
Opis przygotowała	Sabina Kwiatkowska-Giemza

Nazwa ćwiczenia 22	Dyktando inaczej
Obszar	Kompetencje językowe/Strategie uczenia się
Cel	Zachęcenie uczniów do mówienia w języku obcym, integracja grupy.
Czas	20 minut
Opis procedury/ pomysłu	Uczniowie siadają w parach naprzeciwko siebie. Jedna osoba siedzi tyłem do tablicy. Następnie nauczyciel zapisuje na tablicy zdanie związane z tematyką omawianą ostatnio na zajęciach. Zadaniem ucznia siedzącego twarzą do tablicy jest podyktowanie koledze zapisanego zdania innymi słowami. Nie wolno używać słów widniejących na tablicy. Uczeń siedzący tyłem do tablicy musi zapisać zdanie na kartce. Wygrywa para, której jako pierwszej uda się wykonać zadanie. Potem następuje zamiana, a nauczyciel zapisuje kolejne zdanie. Po wykonaniu zadania uczniowie wypowiadają się na forum, co sprawiło im największą trudność podczas wykonywania zadania oraz jakie zastosowali strategie jego wykonania.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna – Lindau (Niemcy) Kurs językowo-metodyczny: Verschiedene Aktivitäten im Klassenzimmer (Diversified Classroom Activities)
Opis przygotowała	Magdalena Cettler-Frommholz

Nazwa ćwiczenia 23	Life Scan (Skanowanie swoich zasobów)
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje cyfrowe/ Kompetencje językowe
Cel	Zdiagnozowanie swoich słabych i mocnych stron w różnych obszarach życiowych; planowanie swojego dobrostanu
Czas	1h
Opis procedury/ pomysłu	Ćwiczenie do wykonania na godzinie wychowawczej lub lekcjach języka angielskiego 1. Uczniowie zostają podzieleni na pary. 2. Każdy uczeń dostaje kartę pracy (patrz poniżej), przeprowadza wywiad z partnerem zadając pytania dotyczące poszczególnych obszarów i sporządza notatki. 3. Zwracamy karty pracy właścicielom. Dyskusja w parach i/lub na forum klasy/ małej grupy – nad którym obszarem powinniśmy popracować i w jaki sposób. Będzie to punkt wyjściowy do kolejnych zajęć -określania SMART celów.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs metodyczny- Increasing Well-being and Managing Stress Effectively
Opis przygotowała	Beata Tomaszewska

Nazwa ćwiczenia 24	Dziennik dobrostanu
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje cyfrowe/ Kompetencje językowe
Cel	Rozwijanie wiary w siebie, uważności, refleksji, pozytywnego nastawienia
Czas	2h oraz codzienne /cotygodniowe refleksje
Opis procedury/ pomysłu	Ćwiczenie można wykonać na godzinie wychowawczej lub lekcjach języka obcego. 1. Nauczycieli tworzy formularz Google lub wykorzystuje inne narzędzie cyfrowe do zbierania informacji od uczniów, w którym zadaje pytanie o mocne strony ucznia. 2. Zajęcia zaczynają się od burzy mózgów - czym są mocne strony osoby, przykłady mocnych stron. 3. Korzystając ze smartfonów i linka do formularza, uczniowie wpisują swoje silne strony; należy przygotować również wersję papierową formularza (gdyby ktoś nie mógł skorzystać ze smartfona); UWAGA- dla wielu uczniów określenie mocnych stron jest trudne, szczególnie dla tych z niską samooceną; można zapytać kolegę/koleżankę, aby określiła tą mocną stronę, i/lub nauczyciel powinien być przygotowany na wskazanie takiej cechy) 4. Zadaniem uczniów jest prowadzenie dziennika dobrostanu, w którym odpowiadają na następujące pytania: 1. Czego się dzisiaj (w tym tygodniu) nauczyłem? 2. Co mnie zainspirowało? 3. W czym byłem dobry/ z czym sobie poradziłem? 4. Za co jestem wdzięczny? Ustalamy terminy wpisywania odpowiedzi- pod koniec każdego dnia lub pod koniec każdego tygodnia; ustalamy język komunikacji (język polski, język obcych). UWAGA- dziennik można przygotować w formie papierowej lub cyfrowej. 5. Raz w tygodniu prosimy uczniów o podzielenie się swoimi refleksjami z resztą grupy w zakresie pytania 1,2 i jeżeli mają ochotę, również pozostałych. 6. Prowadzimy dziennik tak długo, jak widzimy potrzebę, ale min. miesiąc.
ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs metodyczny- Increasing Well-being and Managing Stress Effectively
Opis przygotowała	Beata Tomaszewska

Nazwa ćwiczenia 25	Czy tradycyjne oceny szkolne nie hamują naszego rozwoju?
Obszar	Ocenianie /Dobrostan/ Kompetencje językowe/Strategie uczenia się/ Edukacja włączająca
Cel	Uświadomienie uczniom, że tradycyjne oceny szkolne nie są celem w życiu i mogą hamować rozwój osobisty
Czas	1 h
Opis procedury/ pomysłu	1. Obejrzenie video z TED talks - The power of believing that you can improve - https://www.youtube.com/watch?v=X0mgOOSpLU 2. Podział klasy na 2 grupy: zwolennicy oceniania tradycyjnego (NOW) i innowacyjnego (NOT YET) - debata na temat filmu 3. Podsumowanie - nie uczmy się dla pojedynczych ocen, ale dla końcowego efektu
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs- English Language and Digital Skills
Opis przygotował	Marek Frommholz

Nazwa ćwiczenia 26	Zarządzanie stresem
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje cyfrowe
Cel	Uświadomienie uczniom źródeł stresu i wspieranie w zarządzaniu i redukcji stresu.
Czas	2h + sesje indywidualne
Opis procedury/ pomysłu	Zajęcia 1 1. Na tablicy piszemy STRES 2. Uczniowie indywidualnie ilustrują jak widzą stres. 5 min. Dzielą się swoimi ilustracjami. 3. Czym jest stres? - uczniowie podejmują próbę zdefiniowania stresu. Nauczyciel podaje naukową definicję. 4. Symptomy stresu- burza mózgów- wypisujemy przykłady na tablicy lub korzystamy z aplikacji cyfrowych. 5. Źródła stresu- dyskusja w parach/trójkach- raportowanie na form klasy. 6. Czy stres zawsze działa negatywnie? Dyskusja. Rozróżnienie dwóch rodzajów stresu: eustres (stres korzystny) i dystres (stres szkodliwy). Analiza przykładów źródeł stresu z pkt.5- pod kątem dwóch rodzajów stresu. UWAGA- wiele informacji znajdziemy na https://www.stress.org/ ; https://mindhealth.pl/co-leczymy/stres ; https://www.medonet.pl/zdrowie,stres---przyczyny--objawy--metody-zapobiegania,artykul,1729062.html Zajęcia 2 1. Jak radzić sobie ze stresem? Burza mózgów- uczniowie podają przykłady. 2. Wprowadzenie techniki uważnego oddychania- można wykorzystać w tym celu nagranie na YT Uważne Oddychanie (Prowadzona Medytacja Oddechowa) - YouTube lub JAK POZBYĆ SIĘ STRESU WYKONUJĄC KILKA ODDECHÓW ? (youtube.com) 3. Wprowadzenie pojęcia stresora- zdefiniowania źródła stresu. 3. Dziennik stresu – przez 8 tygodni uczniowie (i nauczyciel) prowadzą dziennik, w którym zapisują każdego dnia momenty, które były dla nich stresujące- godzinę i sytuację. Zamysłem dziennika jest znalezienie najczęściej pojawiającego się stresora, a następnie praca nad – albo eliminacja stresora, albo znalezieniem sposobu radzenia sobie z nim. Do prowadzenia dziennika można wykorzystać także aplikacje cyfrowe na smartfon typu <i>Daylio -Dziennik, Pamiętnik</i>. 4. Praca indywidualna nad redukcją stresu- praca z wychowawcą, nauczycielami i psychologiem szkolnym (w zależności od rodzaju stresora) UWAGA- Dziennik prowadzony może być również przez nauczyciela dla zarządzania własnym stresem.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs metodyczny- Increasing Well-being and Managing Stress Effectively
Opis przygotowała	Beata Tomaszewska

Nazwa ćwiczenia 27	Karuzela
Obszar	Kompetencje cyfrowe/ Kompetencje językowe/ Strategie uczenia się
Cel	Zachęcenie uczniów do mówienia w języku obcym, integracja grupy, zdobycie umiejętności uczenia się w grupie.
Czas	45 minut
Opis procedury/ pomysłu	Ćwiczenie można wykonać przy okazji dowolnego zagadnienia z katalogu tematów. Tym razem tematem jest praca. Nauczyciel rozdaje uczniom kopie ze zdjęciami przedstawiającymi różne zawody. Uczniowie wybierają sobie jeden z zawodów, a następnie szukają w Internecie informacji na temat wybranej profesji (potrzebne wykształcenie, miejsce pracy, wykonywane zadania, zarobki). Ten etap może trwać około 10 minut. Następnie uczniowie siadają naprzeciw siebie tworząc dwa okręgi. Każdy okrąg to 4 osoby. W sali lekcyjnej powstają dwie takie karuzele. Zadaniem uczniów jest opowiedzenie swojemu partnerowi w pierwszej osobie o wybranym zawodzie: Jestem lekarzem, pracuje w ... itd. Zaczyna opowiadać uczeń siedzący w kręgu wewnętrznym. Osoba przysłuchująca się może zadawać pytania. Potem osoba siedząca w zewnętrznym kręgu przesuwa się w prawo i tym razem to ona opowiada o swoim zawodzie. I tak na zmianę. Uczniowie starają się zapamiętać jak najwięcej informacji. Nauczyciel spaceruje po klasie i przysłuchuje się rozmowom, pełni rolę obserwatora. Na koniec uczniowie zajmują miejsca w ławkach, a nauczyciel wypytuje ich, co zapamiętali z tego, co opowiedzieli im inni uczniowie. Uczniowie wypowiadają się na forum grupy opowiadając o zawodach swoich kolegów.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna – Lindau (Niemcy) Kurs językowo-metodyczny: Verschiedene Aktivitäten im Klassenzimmer (Diversified Classroom Activities)
Opis przygotowała	Magdalena Cettler-Frommholz

Nazwa ćwiczenia 28	Spacer po klasie
Obszar	Kompetencje językowe/Strategie uczenia się
Cel	Zachęcenie uczniów do mówienia w języku obcym, integracja grupy, zdobycie umiejętności uczenia się w grupie.
Czas	25 minut
Opis procedury/ pomysłu	Nauczyciel rozdaje uczniom kartki, na których zapisane są zdania związane z omawianymi ostatnio treściami. Każdy uczeń otrzymuje kartkę z jednym zdaniem. Wśród grupy krąży maksymalnie 7 zdań. Najlepiej, żeby nauczyciel przygotował dwa kolory kartek, np. białe i zielone. Uczniowie będą pracować tylko z kolegami mającymi ten sam kolor kartki. Początkowo uczniowie zapamiętują swoje zdania, a następnie chowają kartki do kieszeni. Następnie uczniowie spacerując po klasie, mówią swoje zdanie po kolei kolegom, a ich zadaniem jest zapamiętanie tego zdania. Po zakończeniu tego etapu uczniowie zajmują miejsca w ławkach i zapisują zapamiętane treści i odczytują je na forum grupy. Przy okazji wymieniają się uwagami, jakie zastosowali techniki zapamiętywania. W zależności od poziomu zaawansowania grupy, ćwiczyć można łatwiejsze bądź bardziej skomplikowane struktury leksykalne i gramatyczne.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna – Lindau (Niemcy) Kurs językowo-metodyczny: Verschiedene Aktivitäten im Klassenzimmer (Diversified Classroom Activities)
Opis przygotowała	Magdalena Cettler-Frommholz

Nazwa ćwiczenia 29	Anglicyzmy w języku niemieckim
Obszar	Kompetencje językowe/Kompetencje międzykulturowe/Strategie uczenia się
Cel	Uzmysłowienie uczniom, jak zmienia się język niemiecki; zachęcenie uczniów do mówienia w języku obcym; szukanie podobieństw między językami
Czas	45 minut
Opis procedury/pomysłu	Nauczyciel zadaje pytanie: Jakie anglicyzmy znacie? Z jakimi anglicyzmami spotkaliście się dotychczas w języku niemieckim? Propozycje uczniów zostają zapisane na tablicy np. das Team, die E-Mail, der Job, das T-Shirt itp. Nauczyciel wyjaśnia, że język angielski mocno przeniknął do języka niemieckiego oraz że znajomość języka angielskiego pomaga w nauce oraz zrozumieniu języka niemieckiego, a więc ułatwia komunikację. Następnie uczniowie otrzymują kartki z 10 zdaniami. W parach podkreślają anglicyzmy, następnie słówka pochodzenia angielskiego zostają zapisane na tablicy i w razie konieczności przetłumaczone na język polski, np. Hast du das letzte <i>Song</i> von Rihanna gehört? Was ist das Song? Potem uczniowie pracują indywidualnie: otrzymują ćwiczenie na kartkach, w którym podane są słówka (anglicyzmy) oraz ich niemieckie odpowiedniki z dziedziny technologii oraz branży komputerowej. Zadaniem uczniów jest połączyć je w pary np. downloaden – herunterladen. Następnie uczniowie sprawdzają ćwiczenie z kolegą / koleżanką z ławki, a później ćwiczenie zostaje sprawdzone na forum. Nieznane słówka zostają zapisane na tablicy. Uczniowie ponownie pracują w parach: otrzymują 10 zdań, każde zdanie zawiera po jednym anglicyzmie. Zadaniem uczniów jest zamienić ów anglicyzm na niemieckie słowo, np. Ich gehe heute Nachmittag <i>shoppen</i>. – Ich gehe heute Nachmittag <i>einkaufen</i>. Następnie uczniowie sprawdzają ćwiczenie, na koniec zostaje ono omówione na forum. Uczniowie szukają w parach w podręczniku 5 zdań, w których użyto innych anglicyzmów, niż poznane na lekcji. Zapisują te zdania w zeszycie i podkreślają wyraz angielski. Następnie w miejsce angielskich słówek wpisują ich niemieckie odpowiedniki. Na koniec uczniowie próbują utworzyć zdanie, które będzie zawierać jak najwięcej anglicyzmów. Następnie prezentują swoje zdania na forum grupy. Nauczyciel wyjaśnia, że tak dużo angielskich słówek w jednym zdaniu nie zdarza się często, jednak w ten sposób uzmysławia uczniom skalę zjawiska.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna – Lindau (Niemcy) Kurs językowo-metodyczny: Verschiedene Aktivitäten im Klassenzimmer (Diversified Classroom Activities)
Opis przygotowała	Magdalena Cettler-Frommholz

Nazwa ćwiczenia 30	Życie w cieniu wulkanów
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje cyfrowe/Kompetencje przedsiębiorcze/ Kompetencje społeczne/Ekologia/
Cel	Rozwijanie u uczniów umiejętności analizy wpływu zjawisk przyrodniczych na życie i gospodarkę człowieka
Czas	1h
Opis procedury/ pomysłu	1. Uczniowie przypominają, na których obszarach na Ziemi występują wulkany 2. Uczniowie zostają podzieleni na 5 osobowe grupy. Każda grupa otrzymuje zadanie wyszukania w Internecie informacji o negatywnych skutkach społecznych i gospodarczych wybuchu wybranego wulkanu 3. Grupy dzielą się wyszukanymi informacjami. 4. Cała klasa w formie dyskusji podaje pozytywne skutki zjawisk wulkanicznych wraz z przykładami 5. Podsumowanie wpływu wulkanów na życie i gospodarkę człowieka
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs-English Language and Digital Skills
Opis przygotował	Marek Frommholz

Nazwa ćwiczenia 31	GRIT - prawdziwa droga do sukcesu.
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje cyfrowe/ Kompetencje językowe/ Kompetencje społeczne
Cel	Wyjaśnienie pojęcia GRIT -/wytrwałość i pasja/ i jego znaczenia w osiąganiu sukcesu. Związek między GRIT i motywacją. Rozwijanie umiejętności refleksji nad osobistymi celami i sposobami ich osiągania.
Czas	1 h
Opis procedury/ pomysłu	Ćwiczenie możliwe do realizacji podczas godziny wychowawczej, lekcji jęz. angielskiego, psychoedukacji. 1. Jakie czynniki wpływają na osiągnięcie celów życiowych i sukcesu w powszechnej ocenie ludzi? - /burza mózgów/. 2. Przykłady z "życia"-/ np. sportowcy, muzycy itp/analiza-dlaczego te osoby odniosły sukces i osiągają swoje cele? - dyskusja. 3. Wysłuchanie wspólnie z uczniami wystąpienia na TED /YOU TUBE/ "Grit: the power of passion and perseverance Angela Lee Duckworth" https://www.youtube.com/watch?v=H14bBuluwB8 /6,12 min/ 4. Grit i niepowodzenia. Czy błąd, porażka mogą być szansą? 5. Refleksja nad własnymi celami i sposobami ich osiągania z punktu widzenia GRIT i automotywacji - 5 minut dla autoanalizy.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs-English Language and Digital Skills
Opis przygotowała	Katarzyna Rybicka

Nazwa ćwiczenia 32	Wpływ różnych czynników geograficznych na życie i działalność człowieka
Obszar	Dobrostan/ Kompetencje cyfrowe/ Kompetencje przedsiębiorcze/ Kompetencje społeczne/ Ekologia
Cel	Kształcenie umiejętności oceny wpływu czynników geograficznych takich jak wysokości nad poziomem morza, ukształtowania powierzchni, przebiegu form rzeźby terenu, odległości od morza i prądów morskich na życie i działalność człowieka
Czas	1h
Opis procedury/ pomysłu	1. Podział klasy na 5 grup 2. Każda grupa otrzymuje 2 obszary do porównania położone na podobnej szerokości geograficznej 3. Uczniowie w grupach porównują 2 obszary pod względem wpływu jednego z czynników geograficznych na klimat, gleby i roślinność a w konsekwencji na życie i działalność człowieka na badanych obszarach. Uczniowie wykorzystują do tego między innymi narzędzia cyfrowe 4. Przedstawiciel każdej grupy przedstawia efekty analizy. W dyskusji podsumowującej będziemy starali się dojść do wniosku o wielkich możliwościach człowieka, który potrafi przystosować się do życia w zróżnicowanych warunkach środowiska.
Źródło ćwiczenia	Mobilność zagraniczna Kurs-English Language and Digital Skills
Opis przygotował	Marek Frommholz

Załączniki:

Załącznik 1 (ćwiczenie 1)



Zdjęcia własne.

Załącznik 2 (do ćwiczenia 4)

Tropy zwierząt w kolejności: ryś, wilk, kozica tatrzańska, żubr, niedźwiedź brunatny (do wydrukowania po 8 dla każdej grupy).

Źródło:

https://natura.ceo.org.pl/sites/natura.ceo.org.pl/files/korytarze_ekologiczne_instrukcja_podstawow_ska_calosc.pdf

<https://podroze.onet.pl/przyroda/rozpoznasz-slady-zwierzat-jasne-potrzymaj-mi-piwo/vkfhmee>





Pytania do wydrukowania dla każdej grupy (czyli 5 razy) i naklejenia na odwroty tropów.

1. Ile jest osobników w Polsce?
2. Jak długo żyje?
3. Ile waży samiec i samica?
4. Czym się żywi?
5. Jak szybko biega?
6. Czy żyje w stadach?
7. Czy jest zagrożeniem dla człowieka?
8. Wypisz jakąś ciekawostkę o tym zwierzęciu.

Załącznik 3 (do ćwiczenia 23)

LIFE SCAN (Skanowanie swoich zasobów)

Kategoria (Category)	Ocena (Grade) (1-10)	Uzasadnienie oceny (Supporting Arguments)
Zarządzanie czasem (Time management)		
Energia (Energy)		
Aktywność fizyczna (Physical activity)		
Wsparcie społeczne (Social support)		
Fun		
Odżywianie (Nutrition)		
Cele życiowe i działania o istotnym znaczeniu (Meaning and purpose)		

Źródło- Tenelearning, Kurs - Increasing Well-being and Managing Stress Effectively , Teneryfa 2024

Część druga ...wkrótce 😊