



ODWAGA

II EDYCJA

OGÓLNOPOLSKI PROJEKT EDUKACYJNY

**A Odwaga daje nam siłę, aby
tym wartościom towarzyszyć
także w codziennym życiu.**

Odwaga pokazuje dzieciom, że nie trzeba być pozbawionym strachu, aby działać odważnie. Podczas różnych wyzwań dzieci odkrywają, że odwagą może być spróbowanie czegoś nowego, powiedzenie prawdy, poproszenie o pomoc, obrona kolegi czy podjęcie kolejnej próby po niepowodzeniu. Dzięki zabawom i zadaniom uczą się dostrzegać swoje małe sukcesy i przekonują się, że każdy ma w sobie własną „gwiazdę odwagi”.



ODWAGA

II EDYCJA

OGÓLNOPOLSKI PROJEKT EDUKACYJNY

MYŚL MIESIĄCA

Odwaga nie sprawia, że przestajemy się bać.
Odwaga pomaga zrobić pierwszy krok mimo strachu.

1. TAJEMNICZE PUDEŁKO

Przygotuj wcześniej - Do pudełka włóż: papierową gwiazdkę, małą latarkę oraz kartkę z napisem „Dasz radę” - NIE POKAZUJ DZIECIOM ZAWARTOŚCI.

Powiedz: W tym pudełku ukryły się trzy rzeczy. Każda z nich przypomina o czymś bardzo ważnym. Spróbujemy odkryć, co oznaczają.

Wyjmij najpierw gwiazdkę. Zapytaj:

- Z czym kojarzy Ci się gwiazda?
- Czy gwiazdy świecą tylko w dzień?
- Czy mogą wskazywać drogę?

Następnie wyjmij latarkę. Zapytaj:

- Kiedy używamy latarki?
- Jak pomaga nam światło?

Na końcu pokaż kartkę z napisem „Dasz radę!”. Zapytaj:

- Jak się czujesz, gdy ktoś mówi Ci takie słowa?
- Kiedy najbardziej potrzebujemy takiego wsparcia?

Odwaga nie oznacza, że się nie boimy. Odwaga to próbowanie, nawet wtedy, gdy coś wydaje się trudne. Czasem wystarczy jedno dobre słowo lub mały krok, aby uwierzyć w siebie. Na końcu odstoń napis: ODWAGA

2. ODGADNIJ SŁOWO MIESIĄCA

Zagadka:

Nie jestem siłą,
ani magiczną mocą.
Pomagam próbować,
nawet wtedy,
gdy trochę się boimy.
Dzięki mnie robimy pierwszy krok
i nie poddajemy się.
Jak nazywa się ta wartość?

Mini rebus

Przygotuj kartę z obrazkami:


(gwiazda, krok naprzód, siła, latarka, start,
ślady, wspinaczka, nowy dzień)

Polecenie:

Przyjrzyj się obrazkom. Zastanów się, co je łączy i odgadnij słowo miesiąca. (Można przygotować prosty rebus graficzny do wydruku, według naszej inspiracji lub własnego pomysłu).

3. LIST OD ODWAGI

Cześć!
Jestem Odwaga.

Moim symbolem jest gwiazdka, ponieważ świeci nawet wtedy, gdy wokół jest ciemno.

Wiele osób myśli, że odważni nigdy się nie boją. To nieprawda. Każdy czasem odczuwa strach lub niepewność. Odwaga pomaga zrobić pierwszy krok mimo tych uczuć.

W tym miesiącu będziemy odkrywać, że odwagą jest powiedzenie prawdy, poproszenie o pomoc, spróbowanie czegoś nowego, obrona kolegi czy koleżanki oraz wiara we własne możliwości.

Pamiętaj – każdy ma w sobie swoją własną gwiazdkę odwagi.

Do zobaczenia!
Wasza Odwaga

4. POZNAJ STRAŻNIKA SŁOWA

Strażnik Odwagi

Wygląd: pomarańczowy strój, peleryna ozdobiona gwiazdkami, pogodny uśmiech.

Zadanie: Narysuj Strażnika Odwagi według ponadnej instrukcji.

5. MISJA MIESIĄCA

Małe kroki odwagi

Przez cały miesiąc podejmuj małe wyzwania. Każdego dnia spróbuj wykonać odważne działanie: Może to być:

- spróbowanie nowej zabawy,
- powiedzenie, co czujesz,
- poproszenie o pomoc,
- obrona kolegi lub koleżanki,
- zgłoszenie się do odpowiedzi,
- powiedzenie prawdy,
- dokończenie trudnego zadania.

Na koniec dnia porozmawiajcie o tym, z czego jesteście dumni.

6. PRACA ZBIOROWA

Księga Odważnych Chwil

Przygotuj wspólny album lub duży zeszyt zatytułowany "Księga Odważnych Chwil". Przez cały miesiąc zachęcaj dzieci do dzielenia się sytuacjami, w których zdobyły się na odwagę. Mogą to być zarówno małe, jak i większe wyzwania- np. zgłoszenie się do odpowiedzi, spróbowanie nowej potrawy, występ przed grupą, przeproszenie kolegi czy poproszenie o pomoc. Nauczyciel zapisuje wypowiedzi dzieci lub przykleja ich rysunki przedstawiające odważne sytuacje. Na zakończenie miesiąca wspólnie obejrzyjcie wszystkie wpisy i porozmawiajcie o tym, jak wiele odważnych kroków udało się zrobić.

7. INSPIRACJE MUZYCZNE DOSTĘPNE NA YOUTUBE

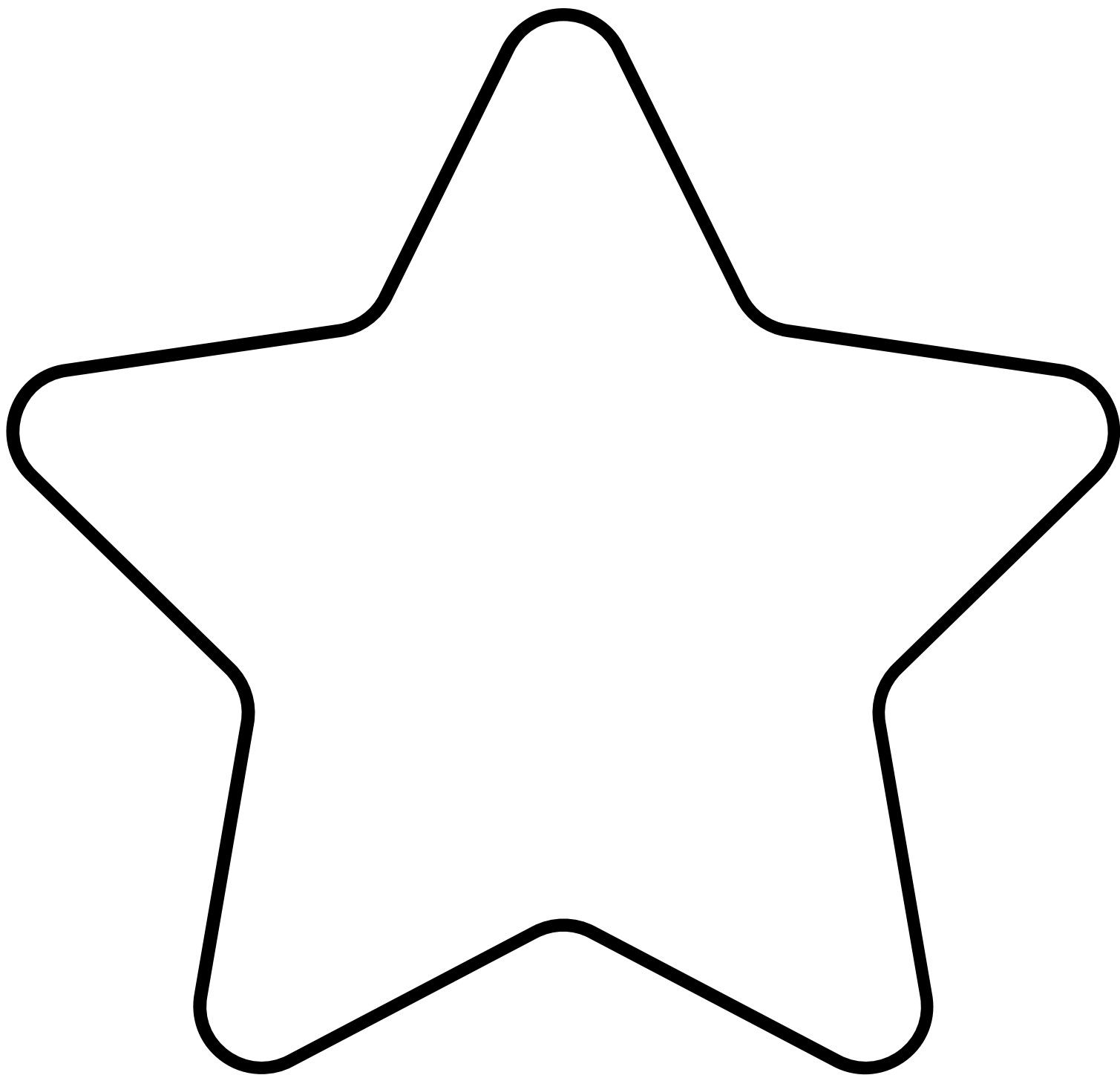
- Piosenki dla Dzieci o Przyjaźni i Odwadze Nietoperz Franek – Figlarne Nutki
- Odwaga-Piosenka o Wierze w Siebie, Pokonywaniu Strachu i Mocy |Terapeutyczna Piosenka dla Dzieci
- Strach-Spokojna Piosenka o Emocjach, Odwadze i Bezpieczeństwie|Terapeutyczna Piosenka dla Dzieci

8. PRACA INDYWIDUALNA

Poznaj swoją Gwiazdkę Odwagi

Każde dziecko otrzymuje dużą gwiazdkę. W jej środku rysuje siebie. Na pięciu ramionach gwiazdy rysuje lub zapisuje: coś, czego już się nauczył, coś, z czego jestem dumny, coś, czego chcę spróbować, sytuację, w której byłem odważny, osobę, która dodaje mi odwagi.

Na zakończenie wszystkie gwiazdy tworzą wspólną Galaktykę Odwagi na gazetce w sali.



9. DOŚWIADCZENIE

Balon odwagi

Przygotuj nienadmuchany balon. Pokaż dzieciom, że na początku jest mały. Następnie poproś dzieci, aby kolejno wymieniały sytuacje, w których ktoś może być odważny. Po każdej odpowiedzi nadmuchaj balon o jednym lub dwa dmuchnięcia. Gdy balon stanie się duży, porozmawiajcie o tym, że odwaga również rośnie – za każdym razem, gdy próbujemy czegoś nowego lub pokonujemy własny strach.

Pytania:

- Czy balon od razu był duży?
- Co sprawiło, że urósł?
- Czy odwaga pojawia się od razu?
- Co pomaga nam być odważnym?

Odwaga rośnie dzięki podejmowaniu kolejnych prób i zdobywaniu nowych doświadczeń.

10. ZABAWA INTEGRACYJNA

Kto też tak ma?

Dzieci stoją w kole. Prowadzący odczytuje kolejne zdania. Jeśli dziecko uważa, że zdanie dotyczy również jego, robi krok do środka koła. Po każdym zdaniu dzieci wracają na swoje miejsce. Na zakończenie porozmawiajcie o tym, że każdy czasem czegoś się obawia.

Przykładowe zdania:

- Bałem się kiedyś wystąpić przed grupą.
- Bałem się pójść do lekarza.
- Spróbowałem nowej potrawy.
- Poprosiłem kogoś o pomoc.
- Poznałem nowego kolegę.
- Nauczyłem się czegoś trudnego.

11. ZABAWA RUCHOWA

Wyspa wyzwań

Przygotuj kilka stacji z prostymi zadaniami ruchowymi. Dzieci samodzielnie decydują, które wyzwania chcą podjąć. podkreśl, że każde dziecko wybiera zadania zgodnie ze swoimi możliwościami i że najważniejsza jest próba, a nie perfekcyjne wykonanie.

Przykładowe stacje:

- przejdź po linii,
- wykonaj trzy podskoki,
- przejdź slalomem,
- rzuć woreczkiem do celu,
- przejdź z piłeczką na łyżce
- przejdź przez tunel.

11. DZIAŁANIE INDYWIDUALNE

Przycisk odwagi

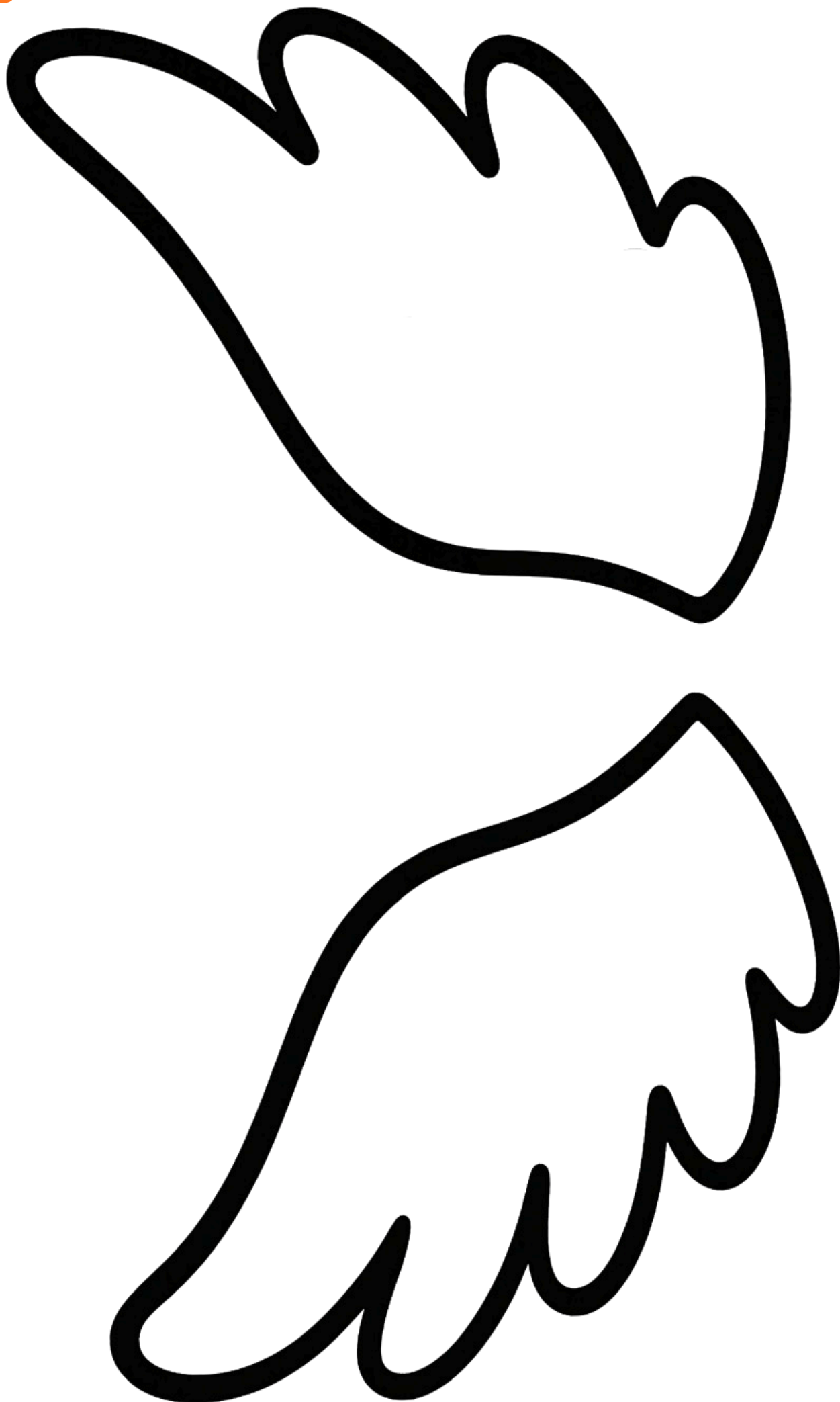
Przygotuj papierowe przypinki lub medale z napisem "Dzisiaj próbuję". Dziecko zakłada przypinkę w chwili gdy podejmuje dla siebie nowe lub trudniejsze wyzwanie.



12. PRACA PLASTYCZNA

Moje skrzydła odwagi

Przygotuj szablon dużych skrzydeł. Zadaniem dzieci jest ozdobienie ich według własnego pomysłu. Na każdym piórku dzieci rysują lub zapisują jedną rzecz, której chcą spróbować lub którą udało im się zrobić dzięki odwadze.



13. WYZWANIE

Strefa odwagi

Przygotuj w sali specjalne miejsce oznaczone napisem "Strefa Odwagi". Umieść w nim pudełko z prostymi wyzwaniami. Każdego dziecko może samodzielnie zdecydować, czy i kiedy chce podjąć wybrane wyzwanie. Podkreśl, że wykonanie zadania jest dobrowolne i że każda próba zasługuje na uznanie.



**ZAŚPIEWAJ
FRAGMENT
ULUBIONEJ
PIOSENKI.**



**POWIEDZ
GRUPIE COŚ
O SOBIE.**



**ZAPROŚ KOLEGĘ
LUB KOLEZANKĘ
DO ZABAWY.**



**NARYSUJ
OBRAZEK
ZAMKNIĘTYMI
OCZAMI.**



**SPRÓBUJ
NOWEJ
AKTYWNOŚCI.**



**POWIEDZ
KOMUŚ
KOMPLEMENT.**

14. PRACA ZBIOROWA

Drabina odwagi

Przygotuj duży plakat przedstawiający drabinę. Każde dziecko otrzymuje papierowy szczebel. Zadaniem dzieci jest ozdobienie go oraz narysowanie lub zapisanie sytuacji, w której wykazały się odwagą. Następnie wspólnie przyklejacie wszystkie szczeble na plakacie, tworząc "Drabinę odwagi". Porozmawiajcie o tym, że każda, nawet najmniejsza odważna decyzja pomaga nam wspinać się coraz wyżej.

15. DZIAŁANIE Z RODZICAMI

Wieczorne pięć minut odwagi

Przekaż rodzicom kartę z przykładowymi pytaniami. Każdego wieczoru rodzic rozmawia z dzieckiem przez kilka minut, zadając jedno pytanie dotyczące odwagi. Zachęć rodziców, aby doceniali wysiłek dziecka, a nie tylko osiągnięty rezultat.

Propozycje pytań:

- Z czego dziś jesteś dumny?
- Czy nowego spróbowałeś?
- Co chciałbyś odważyć się zrobić jutro?
- Kiedy ktoś pomógł Ci być odważnym?
- Jak się czułeś po wykonaniu trudnego zadania?

16. ZAJĘCIE EDUKACYJNE

Odwaga mieszka w każdym z nas

Przygotuj niewielki klucz (prawdziwy lub papierowy) i pokaż do dzieciom. Powiedz: Dzisiaj przyniosłam niezwykły klucz. Nie otwiera drzwi ani skrzyni. Otwiera coś bardzo ważnego – odwagę, która mieszka w każdym z nas. Spróbujmy wspólnie odkryć, czym naprawdę jest odwaga.

Zachęć dzieci do swobodnych wypowiedzi:

- Z czym kojarzy Ci się słowo odwaga?
- Czy odważna osoba zawsze się nie boi?
- Czy zdarzyło Ci się zrobić coś, mimo że trochę się bałeś?
- Jak myślisz, kiedy dzieci są odważne?
- Czy poproszenie o pomoc również może być odwagą?
- Dlaczego warto próbować nowych rzeczy?

Podsumuj wypowiedzi dzieci.

16. ZAJĘCIE EDUKACYJNE

Małe kroki odwagi

Przygotuj kartoniki z różnymi sytuacjami, np.: zgłosiłem się do odpowiedzi, powiedziałem „przepraszam”, poprosiłem o pomoc, poznałem nowego kolegę, wystąpiłem przed grupą, powiedziałem prawdę, spróbowałem czegoś nowego, stanąłem w obronie kolegi. Poproś dzieci, aby kolejno losowały kartoniki.

Po odczytaniu każdej sytuacji zapytaj:

- Czy taka sytuacja wymaga odwagi?
- Dlaczego?
- Czy Tobie kiedyś się to zdarzyło?

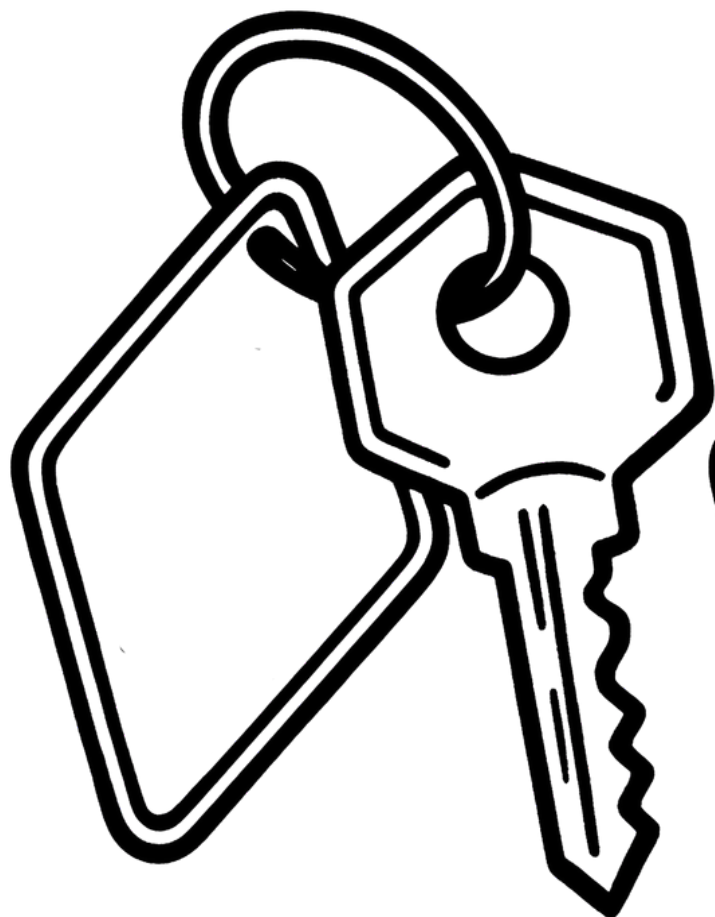
Moja odwaga

Rozdaj dzieciom kartki w kształcie gwiazdy. Poleć by narysowały w środku siebie a na ramionach: coś, co już potrafisz zrobić odważnie, coś, czego jeszcze się obawiasz, coś, czego chciałbyś spróbować. Po zakończeniu chętne dzieci mogą opowiedzieć o swoich pracach.

Podsumowanie: Usiądźcie wspólnie w kręgu i powiedz: Każdy z nas czasami się boi. To zupełnie normalne. Najważniejsze jest to, aby próbować i nie poddawać się. Każdy ma swoją własną odwagę.







Stwórz mapę myśli do słowa „ODWAGA”. Skorzystaj z gotowych elementów oraz własnych pomysłów. Wspólnie zastanówcie się, czym jest odwaga, kiedy jest nam potrzebna oraz jak możemy rozwijać ją każdego dnia. Na zakończenie narysuj lub dopisz jedną sytuację, w której zachowałeś się odważnie lub chciałbyś wykazać się odwagą.

- PRÓBUJEMY NOWYCH RZECZY

Co to znaczy? Odwaga to gotowość do podejmowania nowych wyzwań, nawet jeśli trochę się boimy.

Jak pielęgnować? próbuj nowych zabaw; ucz się nowych umiejętności; nie bój się popełniać błędów

Zadanie: Spróbuj dziś zrobić coś, czego jeszcze nigdy nie robiłeś.

- MÓWIMY O SWOICH UCZUCIACH

Co to znaczy? Odważne jest także powiedzenie, że się czegoś boimy, martwimy lub potrzebujemy pomocy.

Jak pielęgnować? rozmawiaj o swoich uczuciach, mów prawdę; proś o wsparcie

Zadanie: Powiedz jak się dziś czujesz.

- PROSIMY O POMOC

Co to znaczy? Każdy czasem potrzebuje pomocy. Poproszenie o nią jest oznaką odwagi.

Jak pielęgnować? pytaj, gdy czegoś nie wiesz; przyjmuj pomoc od innych; pomagaj również innym

Zadanie: Jeśli czegoś nie potrafisz poproś kogoś o pomoc.

- WIERZYM W SIEBIE

Co to znaczy? Każdy może się rozwijać i uczyć nowych rzeczy.

Jak pielęgnować? mów do siebie życzliwie; ciesz się z małych sukcesów; próbuj jeszcze raz

Zadanie: Przypomnij sobie coś, czego kiedyś nie umiałeś, a dziś potrafisz.

- POPEŁNIAMY BŁĘDY I UCZYMY SIĘ

Co to znaczy? Błędy pomagają nam zdobywać nowe doświadczenia i stawać się coraz lepszymi.

Jak pielęgnować? nie zniechęcaj się; wyciągaj wnioski; próbuj ponownie

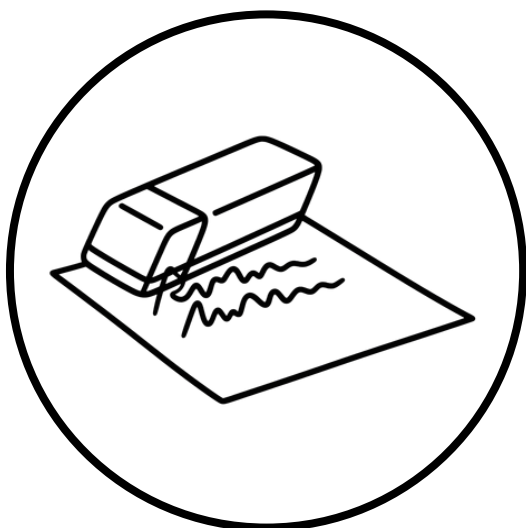
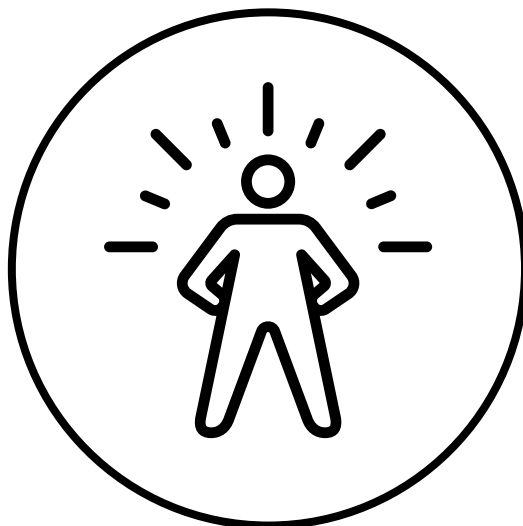
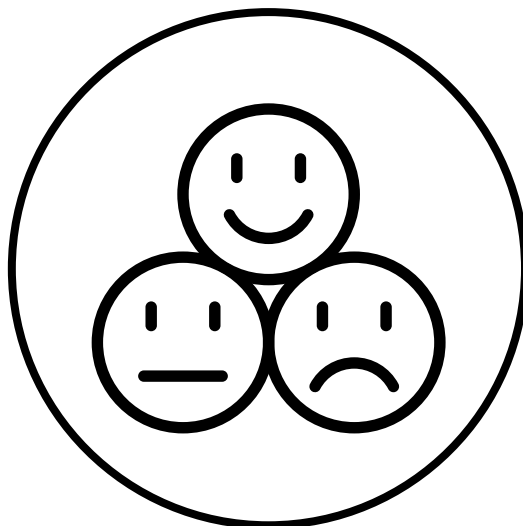
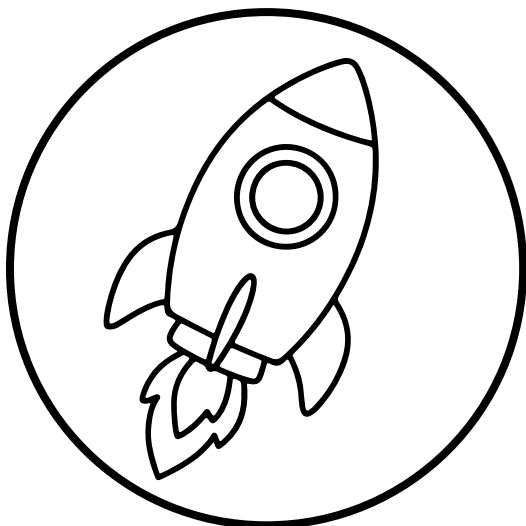
Zadanie: Narysuj sytuację, w której czegoś się nauczyłeś dzięki próbowaniu.

- KAŻDY MOŻE BYĆ ODWAŻNY

Co to znaczy? Odwaga wygląda inaczej u każdego. Dla jednych będzie to występ przed grupą, a dla innych powiedzenie “przepraszam” lub “poproszenie o pomoc”.

Jak pielęgnować? nie porównuj się z innymi; ciesz się ze swoich postępów; wspieraj innych w podejmowaniu wyzwań

Zadanie: Opowiedz o swojej małej odważnej chwili.



Czym jest odwaga?

Odwaga to gotowość do podejmowania nowych wyzwań, działań mimo obaw oraz wiara we własne możliwości. Nie oznacza braku strachu - oznacza próbowanie, nawet wtedy, gdy coś wydaje się trudne. Dzieci każdego dnia uczą się odwagi poprzez małe doświadczenia, takie jak zadawanie pytań, występy przed grupą czy nawiązywanie nowych relacji.

Jak wspierać rozwój odwagi u dzieci?

- zachęcaj do podejmowania prób,
- doceniaj wysiłek, a nie tylko efekt,
- pozwól dziecku działać samodzielnie,
- pokazuj, że błędy są naturalną częścią nauki,
- rozmawiaj o emocjach i trudnościach,
- wzmacniaj wiarę dziecka we własne możliwości.

Co dzienne sytuacje uczące odwagi:

- zgłoszenie się do odpowiedzi,
- poproszenie o pomoc,
- powiedzenie "nie wiem",
- przeproszenie,
- zaproszenie kolegi do zabawy,
- spróbowanie nowej aktywności,
- występ przed grupą,
- rozmowa o swoich uczuciach.