

Przygotowanie do późnej dorosłości

**Scenariusze zajęć
do szkoły podstawowej i średniej**



Urząd Miasta Kraków
Kraków 2019

SPIS TREŚCI

<i>Artur Fabiś</i> WSTĘP	Str. 3
<i>Katarzyna Golińska</i> <i>ZSP nr 2 w Krakowie im J. Bińczyckiego</i> CZYM JEST STAROŚĆ PLASTYKA Scenariusz lekcji plastyki (szkoła podstawowa)	Str. 4
<i>Ewelina Iwan</i> <i>XX Liceum Ogólnokształcące im. Leopolda Staffa w Krakowie</i> DIALOG MIĘDZYPOKOLENIOWY JĘZYK ANGIELSKI Scenariusz lekcji J. angielski - szkoła ponadpodstawowa (poziom B1)	Str. 7
<i>Ewelina Klimczyk</i> <i>Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 144 w Krakowie</i> SPOTKANIE Z DZIADKIEM HISTORIA Scenariusz zajęć dla klasy 4 szkoły podstawowej	Str. 9
<i>Maciej Rumian</i> <i>Szkoła Podstawowa nr 62 im. kmdr. por. F. Dąbrowskiego</i> UCZYMY SIĘ STAROŚCI LEKCJA WYCHOWAWCZA scenariusz dla uczniów szkoły podstawowej	Str. 13
<i>Marzena Gałuszka</i> <i>III Liceum Ogólnokształcące im. J. Kochanowskiego</i> POZNAĆ STAROŚĆ LEKCJA WYCHOWAWCZA Konspekt lekcji wychowawczej przeznaczony jest dla klasy I-III liceum/technikum	Str. 16
<i>Marta Tomków</i> <i>Szkoła Podstawowa Nr 132 im. św. Benedykta z Nursji</i> PRZYGOTOWANIE DO STAROŚCI LEKCJA WYCHOWAWCZA Scenariusz dla klasy VI-VIII	Str. 23
<i>Marta Tomków</i> <i>Szkoła Podstawowa Nr 132 im. św. Benedykta z Nursji</i> KIM JEST STARY CZŁOWIEK? LEKCJA WYCHOWAWCZA Scenariusz dla klasy VI-VIII	Str. 26
<i>Marta Tomków</i> <i>Szkoła Podstawowa Nr 132 im. św. Benedykta z Nursji</i> STAROŚĆ I JA LEKCJA WYCHOWAWCZA Scenariusz dla klasy VI-VIII	Str. 30

- Izabela Chodorowicz* Str. 33
Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I stopnia im. Ignacego Jana Padrewskiego
SPACEROWNIK Z MOIM DZIADKIEM
LEKCJA WYCHOWAWCZA
 Scenariusz dla szkoły podstawowej i ponadpodstawowej
- Maciej Pabisek* Str. 38
XX Liceum Ogólnokształcące im. L. Staffa
STAROŚĆ I PRZEMIJANIE
JĘZYK POLSKI
 Scenariusz z języka polskiego dla szkół średnich (klasa 2 lub 3)
- Maciej Pabisek* Str. 44
XX Liceum Ogólnokształcące im. L. Staffa
STAROŚĆ I MĄDROŚĆ
JĘZYK POLSKI
 Scenariusz z języka polskiego dla szkół średnich (klasa 2 lub 3)
- Anna Wilczyńska* Str. 47
Zespół Szkół Społecznych nr 7 STO
UCZYMY SIĘ STAROŚCI
LEKCJA WYCHOWAWCZA
 Scenariusz dla klas podstawowych - Uczymy się starości
- Joanna Hebda-Biela* Str. 52
Szkoła Podstawowa nr 156 w Kraków
MIĘDZYPOKOLENIOWA NIĆ POROZUMIENIA
LEKCJA WYCHOWAWCZA
 Warsztat skierowany do seniorów oraz uczniów szkół podstawowych
- Iwona Janek* Str. 60
SP nr 39 im. B. Głowackiego
DOBRA STAROŚĆ
LEKCJA WYCHOWAWCZA
 Scenariusz zajęć z uczniami klas VII godzina wychowawcza
- Monika Nodzyńska* Str. 63
Szkoła Podstawowa nr 64 im. Tadeusza Kościuszki w Kraków
BYĆ STARYM
ZAJĘCIA ZINTEGROWANE
 zajęcia dla uczniów klasy 3 edukacji wczesnoszkolnej
- Monika Nodzyńska* Str. 74
Szkoła Podstawowa nr 64 im. Tadeusza Kościuszki w Kraków
SZANOWAĆ STAROŚĆ
ZAJĘCIA ZINTEGROWANE
 zajęcia dla uczniów klasy 3 edukacji wczesnoszkolnej
- Piotr Wojnarowski* Str. 82
Zespół Szkół i Placówek Specjalnych w Krakowie
STAROŚĆ, TO NAS DODTYKA
LEKCJA WYCHOWAWCZA
 Scenariusz przeznaczony do realizacji w szkole podstawowej w klasach 4-7

Wstęp

Starość jest naturalnym etapem rozwojowym człowieka. Nie ulega wątpliwości, że każdy człowiek może się przygotować do tego etapu i do wszystkich innych-poprzednich także. W procesie wychowania pierwotnym środowiskiem, które może stworzyć odpowiednie sytuacje wychowawcze w tym zakresie jest rodzina. To tu dziecko doświadczyć może relacji ze starszą generacją i uczyć się starości, przygotowując do własnej starości w sytuacjach codzienności.

Także szkoła jako środowisko wychowawcze posiada ogromny potencjał do uzupełniania czy nawet zastępowania, gdy jest to niezbędne, procesu wychowawczego zorientowanego na przygotowanie do starości. Współczesny nauczyciel, choć niedoceniany finansowo, o słabnącym prestiżu społecznym, lekceważony przez władze staje obecnie przed nowymi wyzwaniami wywołanymi kolejnym nieuzasadnionym i niepotrzebnym eksperymentem zwanym reformą oświaty, co nie osłabia jego zaangażowania w tworzenie kolejnych oryginalnych rozwiązań metodycznych w pracy z wychowankami. Wiadomo bowiem, że nauczyciele jako grupa zawodowa o niezwykłym zaangażowaniu we własne dokształcanie i doskonalenie zawodowe nie tylko przyjmuje kolejne zadania, realizując kolejne etapy reformy, ale także nie oglądając się na wytyczne programowe, podejmuje dodatkowe działania, które mają na celu kształcenie dzieci i młodzieży w obszarach o niezwykłym znaczeniu, marginalizowanym przez programy nauczania.

Tak oto odpowiadając na zaproszenie władz lokalnych nauczyciele krakowskich szkół podstawowych i średnich stworzyli dla siebie i przyszłych koleżanek i kolegów zestaw scenariuszy do wykorzystania na lekcjach wychowawczych i przedmiotowych, których tematyka związana jest z problematyką starzenia się. W ramach stworzonego przez dr Annę Okońską-Walkowicz, Doradcę Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej programu „Przygotowanie do późnej dorosłości” zorganizowany został konkurs na scenariusz lekcji, którego celem będzie przedstawienie starości, jako etapu rozwojowego w życiu człowieka, do którego można i trzeba się przygotować, a sama starość może być czasem mądrości, współpracy międzypokoleniowej i okresem intensywnej samorealizacji.

Do rąk czytelnika trafia więc robocze zestawienie prac konkursowych. W roku 2020 zostanie ono poszerzone o kolejne scenariusze następnej edycji konkursu i wydane profesjonalnie (poza wersją elektroniczną) w formie książkowej wraz z dodatkowymi opracowaniami metodycznymi i materiałami do wykorzystania na zajęciach z dziećmi i młodzieżą.

Wszystkim uczestnikom konkursu należą się słowa podziękowania za wzięcie udziału i zaangażowanie w projekt do lat promowany przez Urząd Miejski w Krakowie. Wszystkie nauczycielki i nauczyciele krakowskich szkół mogą się czuć jednocześnie zaproszenie nie tylko do korzystania z przedstawionych w niniejszym opracowaniu scenariuszy, ale także do wzięcia udziału w kolejnej edycji konkursu.

W imieniu Kapituły Konkursu
dr hab. Artur Fabiś
Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Katarzyna Golińska

ZSP nr 2 w Krakowie im J. Bińczyckiego

CZYM JEST STAROŚĆ

PLASTYKA

Scenariusz lekcji plastyki (szkoła podstawowa)

TEMAT:

Czym jest starość? Przedstawienie starości w wybranych dziełach sztuki.

CZAS: 2 x 45 min

CELE GŁÓWNE:

- uwrażliwienie dzieci na drugiego człowieka w szczególności starszego
- uświadomienie czym jest starość i jakie zjawiska towarzyszą na tym etapie życia
- ukazanie relacji z osobą starszą jako źródło cennego doświadczenia
- uświadomienie wartości międzypokoleniowych więzi
- promowanie postawy otwartej i z szacunkiem dla osób w podeszłym wieku
- poznaje dzieła sztuki, które przedstawiają motyw starości

CELE SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń:

- rozumie proces starzenia się oraz fakt nieuchronności tego etapu życia
- jest świadomy jakie troski i radości dotyczą starszych ludzi
- poznaje różne aspekty starości; potrafi wymienić zalety bycia starszym oraz minusy/ograniczenia wynikające ze starości
- wie jak bardzo cenny jest kontakt z osobami starszymi
- rozumie, że przekazane doświadczenia mogą mieć duży wpływ na podejmowane decyzje w jego życiu
- potrafi wymienić wybranych twórców oraz dzieła sztuki: Vincent van Gogh- Stary człowiek w smutku, Geatano Bellei- Czuły moment, Josef Israels- W ramionach dziadkach

METODY:

- aktywizująca: burza mózgów, mapa mentalna,
- rozmowa nauczająca (pogadanka)

-praca z materiałem ilustracyjnym

-działania praktyczne z wykorzystaniem różnych technik plastycznych

FORMY PRACY:

- indywidualna

- zbiorowa

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

-rzutnik multimedialny

-reprodukcje omawianych dzieł sztuki do zaprezentowania za pomocą rzutnika multimedialnego

MATERIAŁY PLASTYCZNE:

-kartka A4, farby, ołówki, wycinki z gazet, klej, nożyczki

LEKCJA I.

Faza wprowadzająca:

1. Czynności organizacyjne: sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji, przygotowanie narzędzi pracy.

2. Nauczyciel zapowiada, że celem lekcji będzie przybliżenie zagadnienia starości.

Faza realizacyjna:

1. Nauczyciel pyta uczniów o ich skojarzenia z pojęciem starość . Uczniowie zapisują na tablicy swoje pomysły.

2. Prowadzący zajęcia podsumowuje wypisane na tablicy hasła i wspólnie z uczniami zaopatruje je w komentarz.

3. Nauczyciel przechodzi do rozmowy nauczającej, tłumacząc dzieciom, że starość jest etapem naturalnym i nieuchronnym. Starość posiada wiele aspektów-do pozytywnych zaliczamy: bogate doświadczenie (możliwość dzielenia się nim), nabytą mądrość, świadomość, więcej wolnego czasu na realizowanie pasji, hobby, na które wcześniej nie można było sobie pozwolić, duża rodzina (wnuki, prawnuki), do trudnych i też przykrych aspektów zaliczamy: samotność, choroby, ograniczenia fizyczne.

4. Nauczyciel zadaje uczniom pytanie w jaki sposób możemy wspierać osoby starsze i w jaki sposób możemy czerpać od nich wiedzę. Uczniowie podają odpowiedzi dzieląc się swoim doświadczeniem.

5. Nauczyciel wyświetla uczniom kolejno wybrane dzieła sztuki, przedstawiając ich autora i tytuł. Przechodząc do analizy dzieł nauczyciel zadaje uczniom pytania: Co przedstawia obraz? Jaką ma kompozycję (np. zamkniętą, otwartą, centralną, diagonalną)? Jaka występuje kolorystyka (szeroka, wąska gama). Co możemy powiedzieć o osobach znajdujących się na obrazie- czy są smutne/ wesołe, jakie towarzyszą im uczucia, jakie w nas uczucia wywołują te obrazy?

Faza podsumowująca:

1. Nauczyciel podsumowuje zebrane informacje i zapowiada kontynuację tematu na kolejnej lekcji prosząc o przyniesienie odpowiednich narzędzi plastycznych.

LEKCJA 2

Faza wprowadzająca:

1. Czynności organizacyjne: sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji oraz przygotowanie warsztatu pracy i potrzebnych materiałów.

Faza realizacyjna:

1. Nauczyciel zapowiada temat pracy do wykonania: Ja w starości. (Kim będę, jak będę wyglądał, co będę robił). Technika pracy dowolna- kolaż, malarstwo, rysunek, techniki mieszane. Czas wykonania-45min.

Faza podsumowująca:

1. W ramach podsumowania nauczyciel prezentuje wykonane prace chętnych uczniów zachęcając do skomentowania ich przez autora.

2. Ocena indywidualna prac.

3. Nauczyciel zapowiada zadanie dodatkowe -dla chętnych uczniów. Przeczytaj książkę Tove Jansson Lato i stwórz do niej ilustrację (1 lub 2 do wybranej części fragmentu książki). Czas: miesiąc.

4. Nauczyciel zapowiada temat kolejnej lekcji i żegna się z uczniami.

Ewelina Iwan

XX Liceum Ogólnokształcące im. Leopolda Staffa w Krakowie

DIALOG MIĘDZYPOKOLENIOWY

JĘZYK ANGIELSKI

Scenariusz lekcji J. angielski - szkoła ponadpodstawowa (poziom B1)

Temat: Dialog między pokoleniami - opisywanie osoby

Cele ogólne:

1. Promowanie międzypokoleniowego uczenia się
2. Promowanie empatycznej postawy uczniów w stosunku do osób starszych
3. Przedstawianie osób

Cele szczegółowe:

1. Uczeń zna struktury leksykalne używane do opisu postaci (wyglądu i osobowości)
2. Uczeń rozumie ze słuchu i odszukuje konkretne informacje
3. Uczeń potrafi opisać osobę, jej wygląd i cechy charakteru, stworzyć dialog

Metody i formy pracy

Burza mózgów, dyskusja, narzędzie Design Thinking (persona), praca w parach

Materiały dydaktyczne

- 1) Film na kanale youtube <https://www.youtube.com/watch?v=Y56zLb4NgSU>
(22.03.2019)
- 2) Karty pracy:

Karta (1) z pytaniami do krótkiego filmu na youtube

karta (2) z wykorzystaniem narzędzia Design Thinking do opisu osoby

Przebieg lekcji

- 1) Burza mózgów - nauczyciel pisze na tablicy słowo 'przyjaźń' /friendship/, uczniowie podają skojarzenia jakie im przychodzą do głowy związane z tym tematem LUB korzystając ze strony www.mentimeter.com/app nauczyciel wpisuje słowo friendship (korzystając z formatu Wordcloud) tworzy interaktywny slajd, uczniowie logują się na stronie, wpisując wyświetlony kod i wpisują własne odpowiedzi, które w czasie rzeczywistym pojawiają się na tablicy.(3 min)

- 2) Uczniowie oglądają film o wyjątkowej przyjaźni <https://www.youtube.com/watch?v=Y56zLb4NgSU> Warto wcześniej wprowadzić/przypomnieć słownictwo (to retire, retirement dorm) i odpowiadają na pytanie Dlaczego ta przyjaźń jest wyjątkowa? /Why is this friendship so special?/ (3min)
- 3) Uczniowie oglądają film po raz drugi, tym razem robiąc notatki na karcie pracy (1) Po obejrzeniu filmu nauczyciel sprawdza z klasą zrozumienie filmu i razem odczytują odpowiedzi (4 min)
- 4) Nauczyciel dzieli klasę na pary (uczeń A i uczeń B) i rozdaje karty pracy (2). Uczeń A w parze kreuje wymyśloną postać nastolatka uzupełniając brakujące informacje na karcie. Uczeń B tworzy postać osoby starszej i uzupełnia swoją kartę pracy. (5min)
- 5) Praca w parach - uczniowie przedstawiają swojemu partnerowi swoją postać. (4min)
- 6) Tworzenie dialogów - nauczyciel mówi, że każda para nowo stworzonych postaci postanawia ze sobą spędzić wolny czas. Uczniowie decydują gdzie spotkają się ich postacie, co będą robiły i zapisują dialog między nimi (10min)
- 7) Uczniowie przedstawiają dialogi na forum klasy (10min)
- 8) Podsumowanie - dyskusja. Nauczyciel pyta 'Czego można nauczyć się od starszego pokolenia? / What can we learn from the older generation? Czy jest coś czego starsi ludzie mogą dowiedzieć się od nastolatków? Is there anything that teenagers can teach the elderly? (5min)

ZAŁĄCZNIKI

KARTA PRACY (1) <https://drive.google.com/file/d/1ZkOZK16P5bM7YJ-0dAOLSCReHlpEFWC7/view?usp=sharing>

KARTA PRACY (2) https://drive.google.com/file/d/1ypQilkvjW3_UQpP1kQutWuwrPDN-7-rH/view?usp=sharing

Ewelina Klimezyk

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 144 w Krakowie

SPOTKANIE Z DZIADKIEM

HISTORIA

Scenariusz zajęć dla klasy 4 szkoły podstawowej

Kultowy "Dziadek"

Cele lekcji:

Uczeń:

- poprawnie posługuje się terminami: Legiony Polskie, zsyłki, Orłęta Lwowskie.
- określa czas wydarzenia: odzyskanie niepodległości przez Polskę 1918 rok
- omawia skutki walk o granicę wschodnią (wojna polsko-bolszewicka, walki o Lwów) oraz zachodnią (powstanie wielkopolskie, walki o Śląsk).
- wymienia korzyści wynikające z procesu starzenia się
- przedstawia pozytywne modele osób starszych

Metody pracy:

- rozmowa nauczająca (pogadanka)
- metoda aktywizująca- drama
- metoda aktywizująca- praca w grupach
- praca z podręcznikiem

Formy pracy:

- indywidualna
- grupowa

Środki dydaktyczne:

- podręcznik "Wczoraj i dziś 4" (s. 112-117).
- materiały do przedstawienia(karteczki z pytaniami, przebranie J. Piłsudskiego- mundur, wąsy, drewniana szabla)

Przebieg lekcji:

Faza wprowadzająca

1. Czynności organizacyjne: sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji:" Józef Piłsudski i niepodległa Polska".

2. Nauczyciel prezentuje cel ogólny lekcji: analiza procesu odzyskania niepodległości oraz przedstawienie osoby Józefa Piłsudskiego jako przykładu ukazania starości w postaci rozwojowego etapu w życiu.

Faza realizacyjna

1. Nauczyciel opowiada o sytuacji w Europie w latach 1914-1918. Przedstawia dwa wrogi sobie nawzajem bloki militarne (Niemcy i Austro -Węgry oraz Rosja) .Wyjaśnia iż w konflikcie naszych wrogów, Polacy zauważają szansę na odzyskanie wolności.

2. Nauczyciel przygotowuje uczniów do pracy z wykorzystaniem metody dramy- prosi o ustawienie krzesełek w okręgu, rozdaje teksty(tekst z dialogami znajduje się w Materiałach dla nauczyciela). W środku okręgu pozostawiamy puste miejsce dla gościa.

3. Po odegraniu scenki nauczyciel wyjaśnia uczniom zasady pracy w grupach, a następnie dzieli ich na zespoły. Każdy zespół otrzymuje kartkę z pytaniami(pytania zawarte w Materiałach dla ucznia). Każda grupa przez 7 minut analizuje tekst w podręczniku Walka o granice odrodzonej Polski, następnie opracowuje odpowiedzi i prezentuje je na forum klasy.

4. Praca z tekstem dodatkowym- "Józef Piłsudski prywatnie" i odpowiedź na pytanie: Jakimi cechami charakteru odznaczał się Józef Piłsudski?

Faza podsumowująca

Uczniowie zapoznają się z zagadnieniami zawartymi w "Na co będę zwracać uwagę" s. 112. Następnie wskazane osoby omawiają podane zagadnienia na forum klasy.

Zadanie domowe

Wykonaj zadanie 3 s. 117 w zeszycie.

Materiały dla nauczyciela

Scenariusz dramy

"Kultowy Dziadek"

W sali ustawiamy krzesła w kształcie okręgu. W jego środku pozostawiamy puste miejsce dla tajemniczego gościa.

Nauczyciel: Zapraszamy naszego dzisiejszego gościa Marszałka Józefa Piłsudskiego!

W tym momencie wskazany przez nauczyciela uczeń ubrany w mundur wraz z doklejonymi wąsami i drewnianą szablą zajmuje miejsce w środku okręgu.

Uczeń I: Czy może nam Pan coś o sobie opowiedzieć?

Piłsudski: Nazywam się Józef Piłsudski, jestem Ojcem polskiej niepodległości.

Uczeń II: Dlaczego ma Pan wąsy? Dodają Panu lat.

Piłsudski: Macie rację, wąsy dodają mi lat szczególnie iż zapaściłem je już jako dwudziesto-
paroletni młodzieniaszek. W czasie zesłania w głąb Rosji wdałem się w bójkę z rosyjskimi
żołnierzami, którzy wybili mi zęba. Wąsy miały ukryć ten nieładny ubytek.

Uczeń III: Czy inni nie śmiali się z Pana przez te wąsy w tak młodym wieku?

Piłsudski: Za moich czasów wąsy dodawały powagi w każdym wieku.

Uczeń IV: Po której z walczących stron opowiedział się Pan w czasie I wojny światowej?

Piłsudski: Opowiedziałem się po stronie państw centralnych czyli Niemiec i Austro-Węgier, jednak po trzech latach odstąpiłem od tego sojuszu.

Uczeń IV: Czy to dzięki Panu odzyskaliśmy wolność?

Piłsudski: To nie tylko moja zasługa ale i Legionów Polskich, a także całego narodu.

Uczeń V: Dlaczego nazywali Pana "Dziadkiem"?

Piłsudski: Dla wielu młodych ludzi służących w podległych mi oddziałach pełniłem funkcję nie tylko Dziadka ale i Ojca, czasami jedynej rodziny. Nie przeszkadzało mi to, "Dziadek" pasuje do moich wąsów.

Uczeń VI: Czy uważa Pan że w wieku ponad 50 lat można jeszcze osiągnąć sukces?

Piłsudski: Jestem na to najlepszym przykładem! Po pięćdziesiątce przeżyłem wojnę polsko-bolszewicką i słynny "Cud nad Wisłą", który okrył mnie sławą.

Uczeń VII: Dlaczego według Pana osoby starsze są uważane za słabsze i mniej wartościowe?

Piłsudski: Myślę, że wynika to z niedostrzegania przez ludzi wyjątkowości osób dojrzałych- w końcu to one posiadają wartościowe doświadczenie, które może się okazać bezcenne.

Uczeń VIII: Gdyby żył Pan w naszych czasach co doradziłby Pan osobom starszym?

Piłsudski: Myślę że powinni uwierzyć w siebie i nie pozwolić zepchnąć się na margines.

Nauczyciel: Bardzo dziękuję za przybycie naszemu gościowi!

Wszyscy uczniowie dziękują oklaskami i wracają na swoje miejsca.

Materiały dla ucznia

Pytania do tekstu " Walka o granice odrodzonej Polski"

Powstania Śląskie

1. O co i z kim walczyli powstańcy śląscy?
2. Ile wystąpień zorganizowali powstańcy?
3. Który zryw miał dla Polski najkorzystniejszy finał i dlaczego?

Powstanie wielkopolskie

1. Kiedy rozpoczęło się powstanie?
2. Ile czasu zajęło walczącym powstańcom wyzwolenie większości ziem byłego zaboru pruskiego?
3. Na jaką decyzję mocarstw powstanie wielkopolskie wpłynęło w dużym stopniu?

Wojna polsko-bolszewicka

1. W którym roku armia bolszewicka zaatakowała polskie ziemie?
2. Jakie zwycięstwo miało przełomowe znaczenie dla losów wojny polsko- bolszewickiej.
3. W jaki sposób władze Rzeczypospolitej zachęcały Polaków do obrony ojczyzny?

Walki o Galicję

1. Kogo nazywamy mianem Orłąt Lwowskich?
2. Na jakim słynnym obrazie ukazano Orłęta Lwowskie?
3. Jaką wojnę zapoczątkowały walki o Lwów?

Maciej Rumian

Szkoła Podstawowa nr 62 im. kmdr. por. F. Dąbrowskiego

UCZYMY SIĘ STAROŚCI

LEKCJA WYCHOWAWCZA

scenariusz dla uczniów szkoły podstawowej

Uczymy się starości

Cel główny:

Uczeń rozumie, że osoby starsze są tak samo ważne jak inne grupy społeczne.

Cele szczegółowe:

Wiadomości

Uczeń zapoznaje się z problemem dyskryminacji ludzi starszych.

Uczeń rozumie istotność i społeczny kontekst poruszanej kwestii.

Umiejętności

Uczeń wyjaśnia pojęcie starości.

Uczeń tłumaczy, jak odróżnić stereotyp od rzeczywistego obrazu człowieka.

Uczeń wie, że starość zależy od własnego rozwoju.

Uczeń rozwija u siebie empatię wobec osób starszych.

Metody Pracy

metoda problemowa, metoda sytuacyjna, burza mózgów, dyskusja, praca w grupach,

Środki dydaktyczne i materiały pomocnicze.

Kartki (A4 lub A3), długopisy, markery, słownik wyrazów obcych, kartki samoprzylepne.

Przebieg zajęć

Nauczyciel wprowadza temat lekcji.

- 3) Nauczyciel pisze na tablicy słowo starość i prosi uczniów o wymienienie pierwszych skojarzeń z tym słowem. Nauczyciel zapisuje je na tablicy.

Uczniowie są poproszeni o utworzenie 3-4 osobowych grup, które tworzą własną definicję słowa starość. Tekst jest zapisywany wielkimi literami na kartce A4 lub A3. Nauczyciel zawiesza sformułowane definicje na tablicy/na ścianach sali, aby towarzyszyły uczniom przez całe zajęcia. Uczniowie mogą skorzystać

z dostępnych pomocy naukowych. Na koniec czytają definicję słowa starość.

- 4) Nauczyciel rysuje na tablicy oś czasu na której zaznacza liczby dziesiętne 10, 20, 30 i tak aż do 100. Uczniowie dostają kartki samoprzylepne, które podpisują inicjałami lub imieniem (dla odróżnienia). Nauczyciel zadaje im następujące pytanie: kiedy zaczyna się starość? Każdy uczeń podchodzi do tablicy i przykleja kartkę w odpowiednim miejscu na planszy.

- 5) Nauczyciel prosi, aby uformować grupy 3-4 osobowe. Nauczyciel rozdaje każdej grupie kopertę z obrazami przedstawiającymi m.in. okulary, leki, wózek inwalidzki, różaniec. Prosi grupy, aby przydzieliły je do jednej z części: starość i młodość. Uczniowie na pewno będą chcieli dopasować niektóre obrazki do obydwu grup. Należy pozwolić uczniom podjąć taką decyzję. Nauczyciel podejmuje dyskusje z klasą nt. wykonanego zadania. Prosi o powody swoich decyzji. Nauczyciel zaczyna dyskusje. Co to jest stereotyp? Nauczyciel z pomocą uczniów wyjaśnia pojęcie i dyskutuje z uczniami czym się kierowali w wykonywaniu powyższego zadania.

- 6) Nauczyciel prosi, aby chętni uczniowie pokazali jak starsze osoby korzystają z komórki, przechodzą przez ulicę. Gdy wybrani uczniowie się zaprezentują, nauczyciel włącza krótki film przedstawiający eksperyment.

<https://www.youtube.com/watch?v=j50nc956eXY>

Po zakończonym filmie nauczyciel zadaje następujące pytania:

Czy osoby w filmie myślą stereotypowo o osobach starszych?

Jak uczestnicy eksperymentu zareagowali, gdy poznali starsze osoby?

Czego starsze osoby nauczyły osoby młode?

Czy uczestnicy zmienili swoje zdanie o osobach starszych?

Nauczyciel zadaje każdemu uczniowi następujące pytanie: Czego my możemy nauczyć osoby starsze, a czego one mogą się nauczyć od nas?

- 7) Na zakończenie nauczyciel wraca do osi czasu i prosi, aby podeszły osoby, które chciałyby zmienić swoją decyzję i przykleić kartkę w innym miejscu lub ją po prostu zdjąć. Zadaje im pytanie, dlaczego zmienili swoją decyzję.

Nauczyciel prosi o przeczytanie powtórne definicji, które były cały czas zawieszane na tablicy. Uczniowie udoskonalają lub stwarzają definicję na nowo. Następnie uczniowie czytają swoje 'nowe' definicje, wymieniają się swoimi spostrzeżeniami.

Na koniec uczniowie mówią o swoich wrażeniach, co ich zaskoczyło, czego nowego się dowiedzieli.

POZNAC STAROŚĆ

LEKCJA WYCHOWAWCZA

Konspekt lekcji wychowawczej przeznaczony jest dla klasy I-III liceum/technikum

A. Główny cel lekcji:

- uczeń zna i rozumie pojęcie starości;
- uczeń potrafi wyjaśnić, jak należy postępować, aby starość była dobrze przeżyta.

B. Temat: Co warto wiedzieć o starości?

C. Cele szczegółowe:

- uczeń potrafi podać mocne i słabe strony starości i młodości;
- uczeń potrafi odnieść owo pojęcie do rzeczywistości, do własnych doświadczeń – obecnych i przyszłych;
- uczeń potrafi dostrzec i zinterpretować literackie i malarskie sposoby prezentowania starości;
- uczeń wie, że starość jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia;
- uczeń wie, jakie korzyści płyną z faktu bycia młodym i starym człowiekiem;
- uczeń rozumie, że można w pewien sposób przygotować się do starości - już w młodości;
- uczeń wie, że sposób życia w młodości wpływa na jakość życia na starość.

D. Metody

PRACA W GRUPACH – uczniowie dzielą się na 4-osobowe grupy.

DYSKUSJA – uczniowie wraz z nauczycielem rozmawiają na temat młodości i starości.

Dzielą się własnymi spostrzeżeniami w tym zakresie z prowadzącym lekcję; następnie wspólnie formułują wnioski, jak najlepiej przeżyć starość, jak się do niej przygotować.

PRACA W PARACH

BURZA MÓZGÓW

E. Środki dydaktyczne

Załącznik 1.

Załącznik 2.

II Przebieg lekcji:

ETAP WSTĘPNY

Praca w grupach

- Nauczyciel dzieli uczniów w klasie na 4-osobowe grupy. Każda z grup ma w formie tzw. słoneczka (zał. 1.) wypisać wszystkie skojarzenia z pojęciem młodość. To pojęcie jedna osoba z grupy pisze w środku słoneczka.

Czas wykonania zadania 2 minuty, po tym czasie, grupy po kolei prezentują wyniki swojej pracy (mogą pojawić się takie skojarzenia¹: zabawa, radość, marzenia, koleżanki, koledzy, impreza, szkoła, wyzwania, etc.). Uczniowie proszeni są o zmianę grupy, ale nadal będą pracować w zespołach 4-osobowych.

- Korzystając z tego samego zał. 1. nauczyciel prosi uczniów w nowych grupach o wypisanie wszystkich skojarzeń z pojęciem starość. To pojęcie jedna osoba z grupy pisze w środku słoneczka.

Czas wykonania zadania 2 minuty, po tym czasie, grupy po kolei prezentują wyniki swojej pracy (mogą pojawić się takie skojarzenia: choroba, problemy ze zdrowiem, samotność, wnuki, rodzina, dużo wolnego czasu, etc.).

- Nauczyciel zaczyna rozmowę z uczniami na temat młodości i starości. Każdy z nich ma chwilę czasu na zastanowienie się, jakie są dobre i złe strony każdego z pojęć. Po kilku minutach prowadzący prosi uczniów o spostrzeżenia, a odpowiedzi zapisuje w punktach na tablicy.
- 8) Pytanie – nauczyciel zadaje uczniom pytanie i oczekuje odpowiedzi na pytanie (burza mózgów): Jakie są dobre strony młodości? Jakie są złe strony młodości?

Przykładowe odpowiedzi²: Dobre strony młodości to: zdrowie, dużo czasu do realizacji marzeń, plany na wiele lat, wspaniała zabawa ze znajomymi.

Złe strony młodości to: brak doświadczenia, możliwość popełnienia dużej ilości błędów, które zaważą na przyszłości.

1

2

Przykłady skojarzeń zaczerpnięte z zajęć przeprowadzonych z uczniami w mojej klasie

ibidem

Dobre strony starości to: duże doświadczenie życiowe, mniej popełnianych błędów, spokój, autorytet wśród młodszego pokolenia, dużo czasu dla dzieci/wnuków, więcej czasu na realizację swoich pasji i zainteresowań.

Złe strony starości: niedomaganie fizyczne, choroby, samotność – coraz więcej ludzi z otoczenia odchodzi.

Odpowiedzi uczniów zapisywane są przez nauczyciela na tablicy.

ETAP GŁÓWNY

- 9) Praca w parach - nauczyciel rozdaje uczniom wydruki obrazów (zał. 2.) oraz fragmenty

tekstów poetyckich. Prosi, aby uczniowie wybrali, spośród zaproponowanych, obraz starości (literacki i malarski), który podoba im się najbardziej i najmniej i uzasadnili swój wybór. Oraz co należy robić, aby w jak najlepszej formie psycho-fizycznej przeżyć starość.

Uczniowie mają do wyboru: wiersz Czesława Miłosza *Stare kobiety*, *Anny Świrszczyńskiej Siwowłosa Ofelia*; obrazy *Portret matki artysty Vincenta van Gogh'a*, *Archimedes José de Ribery*.

Te teksty kultury pokazują różne oblicza ludzi starych (rozbawionego starego uczonego na obrazie José de Ribera, Archimedes; dobrotliwą, pogodną, życzliwą staruszkę na obrazie *Portret matki artysty Vincenta van Gogh'a*; obecnie zniedołężniałe i uduchowione staruszki a kiedyś piękne kobiety dbające o urodę w wierszu Cz. Miłosza *Stare kobiety*; pogardzaną, samotną, zaniedbaną kobietę w wierszu A. Świrszczyńskiej *Siwowłosa Ofelia*.

ETAP KOŃCOWY

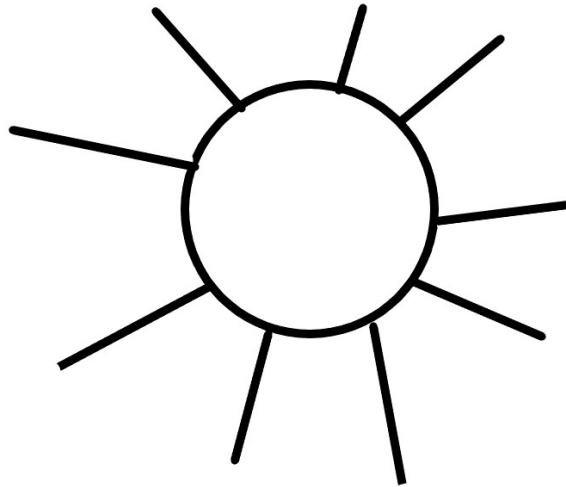
Uczniowie (pary) przedstawiają swoje przemyślenia i interpretacje. Następnie nauczyciel inicjuje dyskusję.

PODSUMOWANIE

Podsumowaniem lekcji na temat starości jest wspólna dyskusja, która ma pomóc uczniom zrozumieć, że starość, tak jak każdy inny etap życia, może być dla człowieka radosny, miły i dobrze spędzony; dużo zależy od własnego działania, w zakresie higieny, sposobu życia (aktywność fizyczna, odpowiednia dieta) nastawienia wewnętrznego; że należy już dużo wcześniej mieć świadomość, że do starości należy się przygotować, poprzez np. wzmacnianie własnych mocnych stron i możliwości³, poszerzanie już posiadanych umiejętności i rozwijanie nowych; posiadanie świadomości, że z czasem pewne rzeczy człowiek traci (siłą, zdrowie, bliscy), ale pewne zyskuje (doświadczenie, wiedzę o ludziach, spokojniejsze przyjmowanie doświadczeń życiowych).

G. Załączniki niezbędne do przeprowadzenia zajęć

Załącznik 1.



Załącznik 2.

- Który spośród zaproponowanych obrazów starości (literacki i malarski), podoba Wam się najbardziej i najmniej? Krótko uzasadnijcie swój wybór.

- Zastanówcie się, co należy robić, aby w jak najlepszej formie psycho-fizycznej przeżyć starość?

STARE KOBIETY⁴

Zgięte artretycznie, w czerni, na nogach-patykach,
Posuwają się o lasce przed ołtarz, tam gdzie Pantokrator
(...)

Lustro, tusz do rzęs, puder i sępki karminu
Nęciły każdą z nich i w siebie same
Przebierały się, rysując mocniejszy blask oczu,
Okrągłejszy łuk brwi, gęstą czerwień ust. (...)

Czesław Miłosz

SIWOWŁOSA OFELIA

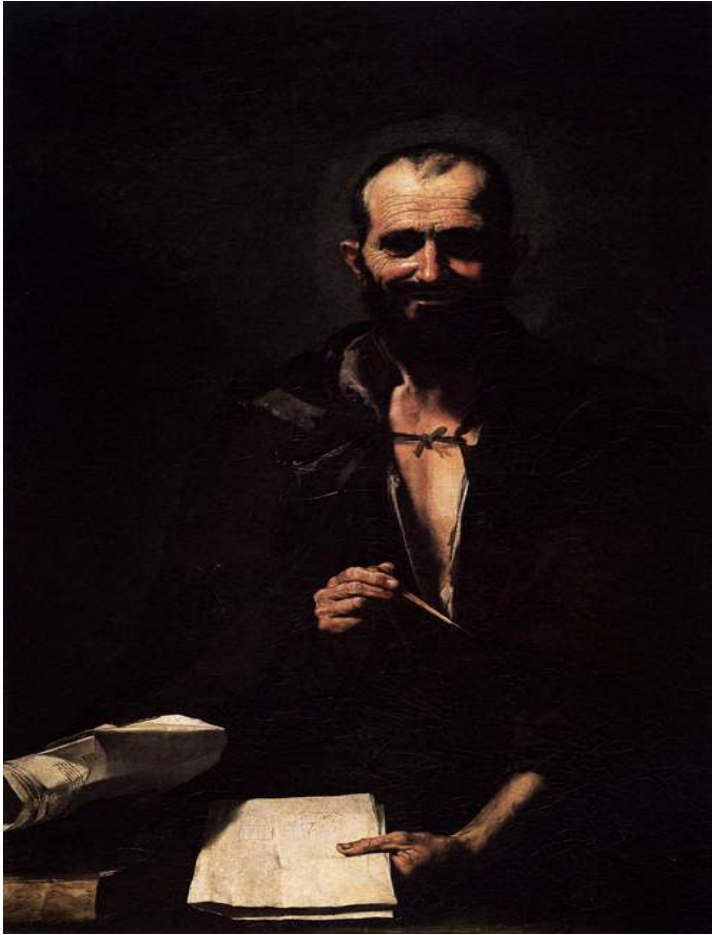
4

Miłosz Czesław, Wiersze wszystkie, Znak 2011.

Udręczona żądzą i szaleństwem
chodzi po plantach stara Ofelia.
Rozpuściła siwe włosy,
kto zechce pokochać starą Ofelię.

Chodzi i śpiewa,
plecie wianki z mleczków,
zagląda w oczy młodym chłopcom,
łata trawą dziury w sukience.
Chłopcy śmieją się i odchodzą,
kto zechce pokochać starą Ofelię.

Nad ranem,
kiedy z knajp wychodzą ostatni goście,
pijany idiota pokochał Ofelię wśród drzew.
Śmiała się i płakała,
odeszła jeszcze bardziej nieszczęśliwa.
Anna Świrszczyńska



José de Ribera, Archimedes

źródło: <https://www.wikidata.org/wiki/Q18170716>

Data dostępu: 10.04.2019 r.



Vincent van Gogh, Portret matki artysty

https://pl.wikipedia.org/wiki/Portret_matki_artysty

Data dostępu: 10.04.2019 r.

Bibliografia

1. Brzezińska Małgorzata, Proaktywna starość, Difin 2011.
2. Fabiś Artur, Wawrzyniak Joanna, Chabior Agata, Ludzka starość, Impuls 2017.
3. Gogh van Vincent, Portret matki artysty,
https://pl.wikipedia.org/wiki/Portret_matki_artysty,
data dostępu: 10.04.2019 r
4. Ribera de José, Archimedes, <https://www.wikidata.org/wiki/Q18170716>, data dostępu:
10.04.2019

Marta Tomków

Szkoła Podstawowa Nr 132 im. św. Benedykta z Nursji

PRZYGOTOWANIE DO STAROŚCI

LEKCJA WYCHOWAWCZA

Scenariusz dla klasy VI-VIII

A. Cel główny:

Uświadomienie uczniom, że do dobrego, mądrego przeżywania starości przygotowujemy się przez całe życie.

B. Temat:

Starość, tylko jaka?

C. Cele szczegółowe:

1. Uczeń wie, że starość jest etapem w życiu człowieka.
2. Uczeń rozumie, że może się przygotować do starości, ale wymaga to jego osobistego zaangażowania.
3. Uczeń potrafi wymienić blaski i cienie starości.
4. Uczeń potrafi promować pozytywny obraz starzenia się.
5. Uczeń potrafi współpracować w grupie.

D. Metody i formy pracy:

praca w grupach i praca indywidualna, technika „cztery kąty”, technika „mówiąca ściana”, film, asocjogram.

E. Środki dydaktyczne:

- kartki z cytatami (załącznik 1),
- film: Aleksander Doba opowiada swoją historię
(link do filmu - <https://www.youtube.com/watch?v=kV8MxX9LZL8>),
- kartki samoprzylepne,

- drogowskazy (załącznik 2),
- arkusze szarego papieru, pisaki.

F. Opis przebiegu lekcji:

- Etap wstępny (4 min)

1. Nauczyciel wyjaśnia, że tematem lekcji będzie starość. Informuje, że w 4 różnych miejscach sali znajdują się kartki z cytatami dotyczącymi starości (załącznik 1).

2. Uczniowie zapoznają się z nimi, wybierają jeden, z którym się utożsamiają i przy nim zostają.

3. Chętne osoby uzasadniają swój wybór.

- Etap główny

Cechy starości (6 min)

- a) Nauczyciel zapisuje na tablicy słowo STAROŚĆ i rozdaje uczniom po 3 kartki samoprzylepne. Prosi, by uczniowie zastanowili się, jaka może być starość i zapisali jej cechy na kartkach.
- b) Po upływie 2 minut uczniowie przyklejają kartki do tablicy, wcześniej odczytując je głośno.

Powtarzające się odpowiedzi przyklejamy razem.

- c) Nauczyciel prosi, by uczniowie określili, których cech jest więcej:
 - dotyczących pozytywnego przeżywania starości,
 - cech, które odbieramy jako negatywne, przykre.

Sposób na pogodną starość (20 minut)

- a) Nauczyciel informuje uczniów, że obejrzą krótki film, w którym słynny podróżnik i kajakarz Aleksander Doba opowie, jak przeżywa swoją starość, skąd czerpie energię do życia, co jest dla niego w życiu ważne. Jest to spot promujący kampanię społeczną „Opowiedz Nam Swoją Historię” zrealizowaną przez Stowarzyszenie MANKO w ramach Rządowego Programu Aktywności Osób Starszych na lata 2014-2020 dostępny na YouTube.
- b) Po projekcji filmu nauczyciel dzieli uczniów na grupy, rozdaje arkusze szarego papieru i prosi, by zapisali jak najwięcej sposobów na pogodne, radosne przeżywanie starości.

- Etap końcowy (10 min)
Liderzy z poszczególnych grup prezentują efekty pracy.

- Podsumowanie (5min)
 - a) Nauczyciel rozdaje schematy drogowskazów (załącznik 2).
 - b) Prosi uczniów, by zastanowili się i zapisali, co dla nich może być źródłem energii a równocześnie drogowskazem, który sprawić, że np. w wieku 70 lat będą cieszyć się życiem, podobnie jak pan Aleksander Doba.
 - c) Chętni uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami.

Załącznik 1

Cytaty

Nigdy nie zestarzeje się serce, które kocha.

Sokrates

Młodość karmi nas snami, starość wspomnieniami.

Przysłowie hebrajskie

Nikt nie jest za stary na marzenia. Tak jak marzenia nigdy się nie starzeją.

Lucy Moud Montgomery

Starość to szpital, który przyjmie wszystkie choroby.

Przysłowie niemieckie

Załącznik 2

Drogowskazy

Marta Tomków

Szkoła Podstawowa Nr 132 im. św. Benedykta z Nursji

KIM JEST STARY CZŁOWIEK?

LEKCJA WYCHOWAWCZA

Scenariusz dla klasy VI-VIII

A. Cel główny:

Uświadomienie uczniom, że osoby starsze mogą być dla nich autorytetem i źródłem wiedzy o świecie i wartościach.

B. Temat:

Co młodym ludziom mogą zaoferować osoby w podeszłym wieku?

C. Cele szczegółowe:

4. Uczeń wie, że starość jest etapem w życiu człowieka.
5. Uczeń wie, co to jest autorytet.
6. Uczeń rozumie, że osoby starsze mogą być źródłem wiedzy o życiu i uniwersalnych wartościach.
7. Uczeń potrafi współpracować w grupie.
8. Uczeń potrafi określić/rozpoznać cechy autorytetów.

D. Metody i formy pracy:

praca w grupach i praca indywidualna , burza mózgów, asocjogram, dyskusja .

E. Środki dydaktyczne :

- kartka z cytatem (załącznik 1),
- instrukcja (załącznik 2),
- materiały do wycięcia (załącznik 3),
- arkusze szarego papieru.

F. Opis przebiegu lekcji:

1. Etap wstępny (10 min)

- a) Nauczyciel zapisuje na tablicy słowo AUTORYTET i prosi, by uczniowie podawali skojarzenia związane z tym słowem. Wybrany uczeń zapisuje skojarzenia na tablicy.
- b) Nauczyciel czyta definicję słowa ze Słownika języka polskiego:

Autorytet to osoba, którą ludzie szanują i ma na nich wpływ.

- c) Nauczyciel prosi uczniów, by przyjrzeni się krytycznie zapisanym słowom i zastanowili się, czy wszystkie zapisane skojarzenia są zgodne z zaprezentowaną definicją.

Jeżeli jest taka potrzeba to możemy część zapisów wymazać i dopisać nowe. Ważne, by wśród zapisanych słów pojawiły się: wzór, wartości, mądrość, oparcie, punkt odniesienia.

- Etap główny (20 min)

- d) Nauczyciel w widocznym miejscu umieszcza kartkę z cytatem (załącznik 1) i informuje uczniów, że pracując w grupach, mają się zastanowić nad słowami wypowiedzianymi przez Jeanne Moreau:

Starzejący się ludzie są jak muzeum: nieważna jest fasada, ważna jest zawartość.

- e) Nauczyciel rozdaje arkusze papieru, instrukcję (załącznik 2), kartki z zestawem słów opisujących starość (załącznik 3).
- f) Jeden z uczniów czyta głośno instrukcję. Jeżeli pojawi się taka potrzeba, nauczyciel udziela dodatkowych wskazówek.
- g) Uczniowie wykonują zadania.

- Etap końcowy (10 min)

Liderzy z poszczególnych grup prezentują efekty pracy.

- Podsumowanie (5min)

Nauczyciel kieruje dyskusją. Pytania:

- Czy we współczesnym świecie starszy człowiek może być autorytetem dla młodych ludzi?
- Kto dla Was jest takim autorytetem?
- Co sprawiło, że ta osoba jest autorytetem? Jakie ma cechy?

Załącznik 1

Cytat do powieszenia na tablicy

Starzejący się ludzie są
jak muzeum: nieważna jest fasada, ważna jest zawartość.

Jeanne Moreau

Załącznik 2

Instrukcja

4. Przeczytajcie cytaty umieszczony na tablicy. Zastanówcie się nad nim.
5. Przerysujcie na arkusz papieru schemat.

LUDZIE W PODESZŁYM WIEKU

FASADA

ZAWARTOŚĆ

6. Napiszcie, jak wy rozumiecie słowa fasada i zawartość.
7. Przyporządkujcie do nich zwroty dotyczące postrzegania starości.
8. Możecie dopisać swoje skojarzenia.
9. Zaznaczcie te słowa, które świadczą o tym, że osoby w podeszłym wieku mogą być dla Was autorytetem.
10. Przygotujcie się do prezentacji pracy.

Załącznik 3

Słowa dotyczące starości do wycięcia i przyklejenia na plakacie

zrozumienie	dzielenie się wiedzą
zmęczenie	choroby
cierpliwość	słabszy wzrok

zmarszczki	autorytet
szacunek	odpowiedzialność
słabsza kondycja	siwe włosy
miłość do najbliższych	mądrość życiowa
wiara	doświadczenie
przekazywanie rodzinnych tradycji	życie według zasad
godność	umiejętność refleksji

Marta Tomków

Szkoła Podstawowa Nr 132 im. św. Benedykta z Nursji

STAROŚĆ I JA

LEKCJA WYCHOWAWCZA

Scenariusz dla klasy VI-VIII

A. Cel główny:

Uświadomienie uczniom, jak ważna jest empatyczna postawa wobec osób starszych.

B. Temat:

W drodze do starości.

C. Cele szczegółowe:

1. Uczeń wie, że starość jest etapem w życiu człowieka.
2. Uczeń ma świadomość nieuchronności procesu starzenia.
3. Uczeń rozumie, że samopoczucie osób starszych w dużej mierze zależy od bliskich im osób.
4. Uczeń potrafi wymienić blaski i cienie starości.
5. Uczeń potrafi współpracować w grupie.

D. Metody i formy pracy:

praca w grupach i praca indywidualna, wykreślanka, metaplan.

E. Środki dydaktyczne:

- karta pracy – wykreślanka (załącznik 1),
- papier szary.

F. Opis przebiegu lekcji

1. Etap wstępny (10 min)

- a) Nauczyciel wyjaśnia, że tematem lekcji będzie starość. Rozdaje karty pracy z wykreślanką (załącznik 1).
- b) Uczniowie pracując w parach wypisują słowa opisujące starość i odczytują hasło.
- c) Chętne osoby odczytują wykreślone słowa: niedołączna, przedwczesna, spokojna, ciężka, dobra, pogodna, mądra, samotna, smutna, posępna.

Wspólnie zastanawiają się, których określeń jest więcej, pozytywnych, czy tych wzbudzających w nas trudne emocje.

- d) Jeden z uczniów odczytuje hasło

Czas upływa a my starzejemy się niepostrzeżenie.

Owidiusz

- e) Chętni uczniowie wypowiadają się, jak można je zinterpretować.

2. Etap główny (20 min)

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy, rozdaje arkusze papieru i informuje, że będą pracować metodą metaplanu. Jeżeli uczniowie wcześniej nie poznali tej metody pracy, krótko wyjaśnia na czym ona polega. Rysuje na tablicy schemat i wpisuje problem, nad którym uczniowie będą pracować: Jak dzisiaj wygląda życie osób starszych?

3. Etap końcowy (10 min)

- a) Liderzy z poszczególnych grup prezentują efekty pracy.
- b) Nauczyciel zachęca przedstawicieli pozostałych grup do zadawania pytań.
- c) Ważne, by w trakcie prezentacji prac zwracać uwagę na powtarzające się zapisy, a na zakończenie spróbować sformułować wspólny wniosek/ wnioski.

4. Podsumowanie (5min)

- d) Nauczyciel prosi uczniów, by napisali życzenia w postaci SMS-a do siebie w wieku 70 lat. Co dla nich może być wtedy ważne? Czego mogą potrzebować?
- e) Chętni uczniowie odczytują swoje życzenia.

Załącznik 1. Wykreślanka

C	N	Z	A	S	U	P	P	Ł
C	I	Ę	Ż	K	A	Y	R	W
A	E	A	M	Y	S	T	Z	A
R	D	D	O	B	R	A	E	S
P	O	G	O	D	N	A	D	P
Z	Ł	E	J	E	M	Y	W	O

S	Ę	I	Ę	N	I	E	C	K
P	Ż	O	S	T	R	Z	Z	O
E	N	M	Ą	D	R	A	E	J
S	A	M	O	T	N	A	S	N
Ż	E	N	S	M	U	T	N	A
I	P	O	S	Ę	P	N	A	E

1. Odszukajcie 10 przymiotników określających starość, wypiszcie je, a następnie je wykreślcie.

Wykreślone słowa to :

- | | |
|---------|---------|
| F. | G. |
| H. | I. |
| J. | K. |
| L. | M. |
| N. | O. |

2. Pozostałe litery utworzą hasło. Zapiszcie je.

Hasło:

.....

Izabela Chodorowicz

Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I stopnia im. Ignacego Jana Padrewskiego

SPACEROWNIK Z MOIM DZIADKIEM

LEKCJA WYCHOWAWCZA

Scenariusz dla szkoły podstawowej i ponadpodstawowej

Projekt „Spacerownik z moim dziadkiem” ma na celu uzmysłowienie młodym ludziom, iż osoby starsze są ogromnym źródłem wiedzy na temat historii – a zwłaszcza dziejów małej ojczyzny, jak również przekazują uniwersalne wartości niezbędne w codziennym życiu. To także zwrócenie uwagi na konieczność pielęgnowania relacji międzypokoleniowej poprzez rozmowę, czy też wspólne – aktywne spędzanie czasu, zwłaszcza w dobie świata wirtualnego. Realizując powyższe przedsięwzięcie edukacyjne, młody człowiek poznaje miniony świat, który może zestawić ze współczesnością. Uświadamia sobie, iż problemy, dylematy, z którymi aktualnie się boryka często były bliskie jego dziadkom. Poznaje miniony świat.

Na realizację projektu należy przewidzieć kilka tygodni – optymalnym czasem są dwa miesiące, co podyktowane jest zebraniem materiałów, spacerem po miejscach młodości dziadków. przygotowaniem dokumentacji. W ramach zajęć szkolnych należy przeprowadzić zajęcia wprowadzające do tematu projektu (dwie jednostki lekcyjne) oraz przygotować prezentację prac uczniów. Warto, aby finał projektu miał charakter szkolnej uroczystości – wernisażu prac, na który należałoby zaprosić głównych bohaterów, a więc dziadków. Rolą nauczyciela jest oczywiście koordynacja projektu, a więc wprowadzenie do projektu, bieżąca korekta oraz organizacja wystawy.

Zajęcia te można realizować w ramach lekcji historii lub zajęć z wychowawcą. Wskazana jest również współpraca z polonistą (przygotowanie do przeprowadzenia wywiadu, opis miejsca).

LEKCJA 1 – WPROWADZENIE DO PROJEKTU ORAZ OPRACOWANIE PLANU I TREŚCI LAPBOOKA

- dwie jednostki lekcyjne

Cel główny :

- przygotowanie uczniów do realizacji projektu poprzez uświadomienie im roli osób starszych jako źródła wiedzy o minionych dziejach, historii ich małych ojczyzn

Temat:

„Aby pamięć nie umarła...”. Wprowadzenie do projektu pt. Spacerownik z moim Dziadkiem”.

Cele szczegółowe:

uczeń:

- wie, czym jest przemijanie, pielęgnowanie i utrwalanie rodzinnych historii
- rozumie, jaką rolę w życiu człowieka odgrywa starsze pokolenie będące źródłem wiedzy oraz rozumie powinność, jaka na młodych ludziach ciąży (gromadzenie informacji o minionych czasach, „aby pamięć nie umarła”)
- potrafi przygotować kwestionariusz wywiadu, opracować zebrane informacje i zaprezentować je pod postacią lapbooka.

Metody:

- burza mózgów
- praca z tekstem
- pogadanka
- wykład połączony z prezentacją multimedialną
- praca w grupach
- lapbook

Środki dydaktyczne:

- fragment tekstu literackiego będący przedmiotem refleksji,
- przykładowy kwestionariusz wywiadu
- prezentacja multimedialna związana z opracowaniem lapbooka
- szablon lapbooka bądź gotowy lapbook.

Opis przebiegu lekcji :

Pierwsza jednostka lekcyjna

10) etap wstępny:

- wprowadzenie do tematu, przedstawienie celu lekcji- rola pamięci w życiu człowieka, zwłaszcza w kontekście rodzinnej historii (ok. 5 minut)

11) etap główny:

analiza tekstu „Ja wysiadam” Magdaleny Czapińskiej (ok. 30 minut)

- wysłuchanie piosenki „Ja wysiadam” autorstwa Magdaleny Czapińskiej w wykonaniu Anny Marii Jopek, rozdanie tekstów uczniom. Praca metodą burzy mózgów : nauczyciel zapisuje na tablicy tytułowy wyraz „wysiadam” - kieruje pytanie do uczniów: co to słowo oznacza, zwłaszcza w kontekście wysłuchanego utworu. Zapewne pojawią się odpowiedzi, które warto zapisać – wysiadać- wysiąść z pojazdu („wysiadam na pierwszej stacji, teraz tu – jakby świat był pojazdem”) , „wysiadać” - deklaracja skrajnego wyczerpania. Prowadzący zakreśla okręgiem pierwsze skojarzenie i rozpoczyna dyskusję o przemijaniu a nade wszystko o niekończącym się biegu w naszym życiu. Stawia pytanie- do czego zachęca, namawia podmiot liryczny? Sugerowana odpowiedź: Do zatrzymania, zwolnienia. Nauczyciel ponownie odtwarza piosenkę, ale jedynie fragment: Będę tracić czas, szukać dobrych gwiazd
Gapić się na dziury w niebie

Jak najdłużej kochać ciebie

Na to nie szkoda mi zmierzchów, poranków

Ni nocy, dni...

Komentarz prowadzącego: Chciałbym, aby teraz każdy z was- poszukał w swoim życiu dobrych gwiazd – gwiazd, które nas prowadzą – kto to może być, kto może z wami dzielić się swoimi doświadczeniami życiowymi, może to ktoś, kto przeżył wiele? (zapewne padnie odpowiedź – dziadkowie). Prowadzący kontynuuje pogadankę , odwołując się do tekstu - jak najdłużej kochać ciebie – dziadku, co można robić nie tylko poprzez słowa, ale nade wszystko przez kontakt, rozmowę.

12) Etap końcowy:

- nauczyciel przedstawia ideę projektu, który ma na celu zachowanie pamięci o najbliższych, bo „ Na to nie szkoda mi zmierzchów, poranków, ni nocy, dni (ok. 5 minut)

13) podsumowanie:

- prowadzący zapisuje na tablicy zdanie otwarte: Aby pamięć o moich bliskich nie umarła mogę... Po krótkiej chwili zapisuje wykonać lapbook pt. Spacerownik z moim dziadkiem.

(ok. 5 minut)

Załączniki:

- nagranie piosenki Anny Marii Jopek <https://www.youtube.com/watch?v=RJsTBwHT6TY>

- tekst utworu.

Druga jednostka lekcyjna

1) etap wstępny

- krótka rekapitulacja poprzednich zajęć i odwołanie się do ostatniego akcentu – „Spacerownik z moim dziadkiem”

- burza mózgów : co to jest spacerownik, jaka jest jego idea? Wszystkie odpowiedzi zapisywane są na tablicy (ok. 5 - 7 minut)

2) etap główny:

- prezentacja idei projektu wykonania lapbooka. Nauczyciel omawia główne założenia metody lapbooka, a następnie przedstawia prezentację multimedialną dotyczącą tej formy.

Po obejrzeniu materiału pokazuje uczniom opracowany lapbook.

- uczniowie w grupach zastanawiają się nad formą i treścią swojego lapbooka – miejsca młodości dziadków wraz z krótkim opisem , dokumentacją fotograficzną, planem.

- nadal w zespołach opracowują kwestionariusz pytań do dziadków, dzięki któremu zdobędą informacje niezbędne do wykonania zadania.

(ok. 35 minut)

3) etap końcowy i podsumowanie:

- ustalenie terminarzu realizacji projektu z uwzględnieniem korekty (ok. 5 minut)

WERNISAŻ PRAC PT. „SPACEROWNIK Z MOIM DZIADKIEM”

Cel główny :

uświadomienie dzieciom poprzez prezentację prac, jaką istotną rolę w ich życiu odgrywają osoby starsze oraz zacieśnianie relacji dziadek- wnuk

Temat: Wernisaż prac uczniów.

Cele szczegółowe:

- uczeń wie, jaką rolę w jego życiu odgrywają dziadkowie, jak również wie, jaka odpowiedzialność na nim spoczywa jako strażnika historii rodzinnych

- rozumie, że starość to nie tylko cienie, ale także blaski,

- potrafi zaprezentować efekty współpracy ze swoimi rozmówcami- dziadkami

Metody:

- pokazowa

Środki :

- prace przygotowane przez uczniów

Przebieg zajęć:

1. etap wstępny:

Nauczyciel wita przybyłych gości, przedstawia ogólne założenia projektu, następnie głos oddaje wybranemu wcześniej uczniowi, który opowiada o swoich refleksjach, doświadczeniach związanych z realizacją projektu. (ok. 10 minut)

2. etap główny:

Zaproszone osoby oglądają prezentowane prace, uczniowie udzielają odpowiedzi na stawiane pytania, dzielą się swoimi przemyśleniami. (ok 30 minut)

3. etap końcowy

Krótkie podsumowanie realizacji projektu oraz podziękowania.

Warto zatroszczyć się o oprawę muzyczną tego wydarzenia oraz o skromny poczęstunek/

STAROŚĆ I PRZEMIJANIE

JĘZYK POLSKI

Scenariusz z języka polskiego dla szkół średnich (klasa 2 lub 3)

1) Cel główny:

Uczeń dostrzega, że wizerunek przemijania potrafi być niejednoznaczny i pomaga w definiowaniu własnej świadomości.

2) Temat: Każdy ma babcię. Wizerunek starości w wybranych wierszach Marii Pawlikowskiej - Jasnorzewskiej

a.i.1. Cele szczegółowe:

a.i.2. Uczeń wie, jakie wiersze Maria Pawlikowska - Jasnorzewska poświęciła starości i przemijaniu („Babci”);

a.i.3. Uczeń wie, że babcia była ważną osobą w życiu poetki – autorka powracała do refleksji o niej w różnych momentach twórczości;

4. Uczeń rozumie, że wizerunek starości i przemijania w poezji Marii Pawlikowskiej – Jasnorzewskiej ewoluował, więc jest niejednoznaczny;
5. Uczeń potrafi omówić na wybranych przykładach portret „Babci”;
6. Uczeń potrafi wskazać określone sposoby obrazowania starości czy odchodzenia w wierszach Marii Pawlikowskiej – Jasnorzewskiej;
7. Uczeń potrafi przedstawić związek pomiędzy starością a umieraniem w twórczości Marii Pawlikowskiej - Jasnorzewskiej;
8. Uczeń potrafi ustalić a następnie uzgodnić (w pracy grupowej) podobieństwa i różnice wizerunku osoby starszej/ przemijania w różnych wierszach poetki;
9. Uczeń potrafi wyrazić swoją opinię na temat refleksji o starości i sposobu jej zaprezentowania w wierszach Marii Pawlikowskiej – Jasnorzewskiej.

3) Metody:

Indywidualna praca z tekstem ucznia;

Praca z multimediami (projekcja prezentacji; praca w chmurze – budowanie wspólnej notatki);

Heureza;

Praca w grupie.

4) Środki dydaktyczne

Komputer/laptop z rzutnikiem, telefony/ laptopy uczniów; przygotowana prezentacja/ wydrukowane teksty wierszy – po jednym na ucznia.

5) Opis przebiegu lekcji z określeniem czasu trwania poszczególnych etapów:

4) etap wstępny ok. 5 min.

Nauczyciel uruchamia prezentację – uczniowie zapisują temat lekcji wyświetlony na niej [slajd 1]. Następnie rozdaje uczniom kartki z wydrukowanymi tekstami (każdy wiersz na osobnej stronie, każdy uczeń otrzymuje jeden tekst).

5) etap główny ok. 25 min.

Polonista czyta polecenia [slajd 2]; wyjaśnia, że każdy uczeń pracuje w tym momencie indywidualnie. Odpowiedzi w charakterze krótkich notatek uczniowie zapisują w zeszytach. W trakcie pracy uczniów polonista sprawdza, czy młodzież rozumie polecenia, tłumaczy niejasności, motywuje, doradza, kontroluje postęp pracy. Czas na wykonanie tego zadania wynosi 10 minut.

Po ich upływie nauczyciel prosi, aby w ciągu 10 minut uczniowie mający ten sam wiersz usiedli razem i sprawdzili/ uzgodnili, które z wypracowanych przez nich indywidualnie informacji powtarzają się – budują uniwersalne przesłanie, a które z nich pozostają oryginalnym wrażeniem poetyckim każdego z nich. Polonista prosi też o sporządzenie notatki, która w czytelny sposób ukaże obydwie sfery oddziaływania poszczególnych wierszy. Wzór, z którego mogą skorzystać uczniowie podczas pracy wyświetla na tablicy [slajd 3].

Następnie prowadzący zajęcia czyta po kolei każdy z rozdanych wierszy lub prosi o przeczytanie wybranych uczniów [slajdy 4-9]. Po przeczytaniu każdego z nich prosi o przedstawienie wypracowanych wniosków przez poszczególne grupy. Jeden z członków grupy przedstawia je na forum klasy, drugi – wprowadza do udostępnionego w chmurze dokumentu Google Drive. Dokument ten wyświetlany jest w tym momencie przy pomocy rzutnika, tak aby uczniowie mogli zapoznać się z zapisanymi wynikami pracy w czasie rzeczywistym (czas tego etapu to ok. 10-15 min) [slajd 10].

6) etap końcowy (10-15 min)

Po zapisaniu wszystkich notatek polonista może zadać pytania o wspólne rozpoznania czy wrażenia w rodzaju: Co łączy poszczególne wiersze?; jakie relacje zachodzą pomiędzy podmiotem lirycznym a adresatem wiersza?; dlaczego wizerunki ukazane w poszczególnych wierszach różnią się od siebie?; która z zapisanych myśli wydaje się wam szczególnie wartościowa/oryginalna/ godna podkreślenia?; która z opinii was zaskoczyła?; a która wzruszyła?

Przeprowadzona w tym momencie pogadanka zmierza w kierunku pełniejszej analizy omawianych wierszy, wydobyciu tych elementów, które do tej pory były może słabiej zaznaczone.

Jednocześnie nauczyciel może pytać o proces pracy grupowej: w jakim stopniu łatwo było wypracować wspólne stanowisko?; co było najłatwiejsze do uchwycenia, a co – najtrudniejsze?;

7) podsumowanie (ok. 5 min)

Polonista prosi o wskazanie na podstawie sporządzonego dokumentu tych elementów z poszczególnych wierszy, które powtarzają się w omówieniach każdej z prac. Ich wyodrębnienie stanowi podsumowanie pracy lekcyjnej – odnosi się do najbardziej uniwersalnych cech myślenia Marii Pawlikowskiej – Jasnorzewskiej o starości, odchodzeniu, o literacko wykreowanym wizerunku jej babci.

6) Załączniki niezbędne do przeprowadzenia zajęć:

Prezentacja; <https://www.emaze.com/@AOCCWILQR/modo-taro>

Załącznik 1: Teksty wierszy Marii Pawlikowskiej - Jasnorzewskiej.

Wiersze Marii Pawlikowskiej - Jasnorzewskiej

Babka

Pierś moja coraz słabiej oddycha,
krew moja coraz wolniej płynie,
w sieci zmarszczek jak w pajęczynie
leżę spętana i cicha...

Cień babki

Straszy, tren wlokąc z tyłu,
w muślinach indyjskich z pyłu.
- W alei, gdzie wicher jęczy,
siada w turniurze z pajęczyn.

Lecz więcej nic nie potrafi.
Jest cieniem swych fotografii...

Nad parkiem smutnym jak czyściec
kołuje uwiędłym liściem...

Do stuletniej

Te liście kanarkowe,
Dźwięczące wróblim głosem,
Ten szumny tren w parowie,
Te pola iskrowłose,

Kiedy śliwek jedwabie
Lśnią w lazurze i czerni -
To twój złoty październik,
Twoi jubileusz babi.

Masz oto sznur dereni
Na szyję twoją kurzą,
Rwij wino, co się mieni
Fioletami i różą,

Idź za przykładem kota,
Który czeka na wieczność
I w kałuży ze złota
Bierze kąpiel słoneczną.

Śmieję się, kaszląc, zgarbiona,
Rzuć małoduszne troski!
Otwórz śmierci ramiona!
Złym jest żartem, lecz - boskim!

Kwitną astry i dalie,
Choć przekwitną - nie zginą.
Dzień twój wróci z oddali,
Smierciotrwała bylino!

I choć szkielet twój chrzęści,
Jak kosz stary, pogięty,
Jeszcze zażyjesz szczęścia,
Jak dziś - pastylek z mięty...

Jeszcze będziesz urocza
I płomieniem owiana,
Nieszkodliwym a mocnym
Jak purpura różana...

Przypomnij sobie wiersz ten,
Kieidy doczekasz świtu,
Gdy sionce złotą wędką
Wyłowi cię z niebytu.

Babcia na wiosnę

Niebo włożyło turban obłoczny z jaskółką,
Jabłonie stoją w wielkich kapeluszach z kwiatów
Szeptania-pogłaskania lecą z pyłem kwiatów
Omijając twarz moją jako liść pożółkłą.

Lipy stroją się w jedwab zielony i nowy,
Jak biżuteria szczęścia płoną sznury kwiatów
Pocałunki żeglują na muzyce kwiatów
Mijając moją szyję w szaliku włóczkowym.

Zamknę najszczelniej serce przed śpiewem słowika
I pójde przez gąszcz kwitnień, rozkwitów, kwiatów,
Przez chmury całowanych, kołysanych kwiatów,
Nie śmiać przypiąć do piersi fijołka czy storczyka.

Pod modną parasolką świat w śmiechu się trzęsie.
Patrzy zabójczym okiem zza bukietu kwiatów,
Ma we krwi wszystkie wonie, wszystkie gwiazdy światów,
I ma mnie, jak bezwiedną, zimną łzę na rzęsie.

Zwiędłe kwiaty w salonie

Zżółkłe strzępy,
jedwabiste włosy,
jakby w błocie
nurzane, szargane.

Gwoździak tępy,
wynędzniałe kłosa,
w których złocie
strzępi suchość ranę.

Wyschłe dzwony,
których odma klęśnie,
lepkie miody
żegnając na wieki.

Muł zielony,

zwiędłe wiotkie mięśnie,
błotne brody,
kaprawe powieki. -

Zeschłej róży
żółta trupia głowa
przy piwonii,
której płatki rzedną. -

Liść się nuży,
liść zwisa bez słowa,
jak ruch dłoni -
wszystko, wszystko jedno. -

STAROŚĆ I MĄDROŚĆ

JĘZYK POLSKI

Scenariusz z języka polskiego dla szkół średnich (klasa 2 lub 3)

1) Cel główny:

Uczeń dostrzega, że starsze osoby posiadają bogaty wachlarz doświadczeń czy mądrości życiowej, które mogą być zarówno ich atutem, jak i przekleństwem w kontaktach z młodszymi pokoleniami.

2) Temat: Czego Róża Żabczyńska nie opowiedziała Zbyszkowi? O trudnych relacjach między wnukami a dziadkami.

a.i.1. Cele szczegółowe:

a.i.2. Uczeń wie, jakie były koleje losu bohaterki powieści Marii Kuncewiczowej „Cudzoziemka”;

a.i.3. Uczeń wie, jakie relacje nawiązała Róża z resztą rodziny;

1. Uczeń rozumie, że wizerunek starości i przemijania w prozie Marii Kuncewiczowej jest niejednoznaczny;
2. Uczeń potrafi przedstawić swoją ocenę głównej bohaterki;
3. Uczeń potrafi uzasadnić swoją opinię na tematy poruszane na lekcjach poświęconych „Cudzoziemce”;
4. Uczeń potrafi wykorzystać swe umiejętności multimedialne w pracy pozalekcyjnej;
5. Uczeń potrafi ustalić a następnie uzgodnić (w pracy grupowej) fakty i opinie na temat życia „Cudzoziemki”;
6. Uczeń potrafi wyrazić opinię w dyskusji żetonowej, parafrazując bądź klaryfikując opinie swych interlokutorów.

3) Metody:

Metoda odwróconej klasy; więcej o niej: <https://www.learnetic.pl/odwrocona-klasa-dlaczego-i-jak-odwracac-edukacje/>

Praca z multimediami (projekcja prezentacji; praca w chmurze – budowanie wspólnej notatki);

Heureza;

Praca w grupie;

Dyskusja żetonowa; więcej o niej: <http://www.edukacjazpasja.pl/dyskusja-zetonowa/>

4) Środki dydaktyczne

Komputer/laptop z rzutnikiem, telefony/ laptopy uczniów; przygotowana prezentacja; teksty powieści „Cudzoziemka”; żetony.

5) Opis przebiegu lekcji z określeniem czasu trwania poszczególnych etapów:

8) etap przedwstępny ok. 5 min. z lekcji wcześniejszej

Służy zadaniu pracy w domu. Zadanie wymaga około tygodniowego czasu na przygotowanie się uczniów. Jego solidne wykonanie przyczyni się do zaangażowania na lekcji w klasie.

Nauczyciel prosi uczniów, aby dobrali się w kilkusobowe grupy, które będą w domu przygotowywać odpowiedzi na polecenia zawarte w prezentacji. Polonista przesyła/udostępnia im prezentację. Uczniowie przygotowują odpowiedzi na kartkach lub bezpośrednio w prezentacji.

9) etap wstępny ok. 15 min.

Młodzież przygotowuje salę, odpowiednio ustawiając stoliki i siada w grupach, w których pracowała w domu. Polonista uruchamia prezentację – uczniowie zapisują temat lekcji wyświetlony na niej [slajd 1]. Nauczyciel może nieco „zaczarować” klasę – wprowadzić kontekst, w którym wyjaśni, że w powieści Marii Kuncewiczowej nigdzie nie ma szczegółowego opisu relacji między Różą i jej wnukiem Zbyszkim, ale na potrzeby tej lekcji możemy sobie wyobrazić taką sytuację. Babcia może dokonać rozrachunku życiowego (zgodnie z ideą powieści), relacjonując swe życie przed jednym z wnuków.

Następnie prowadzący zajęcia po krótko omawia każdy ze slajdów, odwołując się do materiałów opracowanych w domu przez poszczególne grupy. Jeśli polonista uzna, że któraś z odpowiedzi zbyt daleko odbiega od prawdy – koryguje wypowiedzi na bieżąco, odpowiada napytania i wątpliwości klasy.

10) etap główny ok. 20 min.

Polonista dzieli młodzież na nowe 3-4 grupy w zależności od wielkości klasy (najlepiej składające się z uczniów niepracujących razem we wcześniejszym etapie zajęć) i prosi, aby zająć miejsca zgodnie z nowym zadaniem. Z kolei wyjaśnia zasady dyskusji żetonowej (jeśli młodzież jeszcze nie miała z nim takiej formy zajęć) i czyta polecenia zawarte zarówno na kartkach, jak i wyświetlone przez rzutnik [Załącznik 2]. Uczniowie pracują w tym momencie w grupach a nauczyciel stale moderuje pracę młodzieży.

11) etap końcowy ok. 5-10 min

Po zużyciu wszystkich żetonów przez dyskutantów polonista prosi o zrelacjonowanie pracy w poszczególnych grupach przez ich przedstawicieli.

W trakcie ich wypowiedzi nauczyciel może zapisać na tablicy co cenniejsze uwagi lub opinie wygłoszone przez młodzież.

12) podsumowanie ok. 5 min

Polonista podsumowuje wypowiedzi grupowe i indywidualne uczniów, odwołując się do konkretnie wypowiedzianych przykładów czy ocen. Nie narzuca własnej opinii, podążając za wnioskami opracowanymi przez młodzież w poszczególnych grupach. Warto w tym momencie zajęć raczej zróżnicować refleksje niż dążyć do silnych jednoznacznych konkluzji w głównym temacie, któremu poświęcona była praca lekcyjna.

13) Załączniki niezbędne do przeprowadzenia zajęć:

Prezentacja; <https://view.genial.ly/5cac573db8cb2f4f60a0a6c9/roza-zabczynska>

Załącznik 2 – z poleceniami do dyskusji żetonowej

UCZYMY SIĘ STAROŚCI

LEKCJA WYCHOWAWCZA

Scenariusz dla klas podstawowych - Uczymy się starości

Potrzebne będą:

- 14) flipcharty (lub kartki A4 i magnesy)
- 15) flamastry
- 16) kartki A4 i dwustronna taśma klejąca
- 17) długopisy
- 18) komputer i rzutnik

7. Mapa myśli. Nauczyciel pyta się uczniów, jakie skojarzenia wywołuje u nich słowo starość. Zapis na flipchartach w formie mapy myśli asocjacji uczniów, np. choroba, niska emerytura, siedzenie w domu, szpital, śmierć, itp.
8. Zebranie i wspólne przeczytanie skojarzeń uczniów i wypracowanie definicji - może być na wesoło, może być dyplomatyczna - zależy od inwencji i kreatywności uczniów.
9. Zabawa Jak ja widzę swoją starość za pół wieku - projektujemy naszą przyszłość. Każdy uczeń nakleja sobie na plecach kartkę A4. Zabawa polega na tym, że wszyscy na ów kartkach starają się zapisać wizję życia swojego kolegi z klasy za 50 lat. Podkreślamy, że pomysły nie mogą być wulgarne bądź obraźliwe. Następuje wspólne czytanie naszych wizji starości.
10. Zaakcentowanie pozytywnych aspektów starości, czyli pogadanka nt. Starość jest fajna. Prezentacja przez nauczyciela zdjęć (na rzutniku bądź w wersji papierowej): Kilimandżaro, autostop, plaża, góry, morze, rower, książki, inny alfabet, np. chiński, komputer, smartfon. Wnioski: Starość nie musi być nudna, wręcz może być

fascynująca. Starsi ludzie mają czas na aktywność, na rozwijanie swoich pasji, o których pozapominali w rutynie pracy. Pieniądze nie muszą być przeszkodą (autostop, zyskujemy ogrom wrażeń). Trenujemy nasz mózg (dziadkowie, mający wnuków, mogą poprosić ich o naukę obsługi komputera lub smartfonu. Może też to być czas na naukę nowego języka (Domy Kultury organizują nierzadko bezpłatne zajęcia dla seniorów).

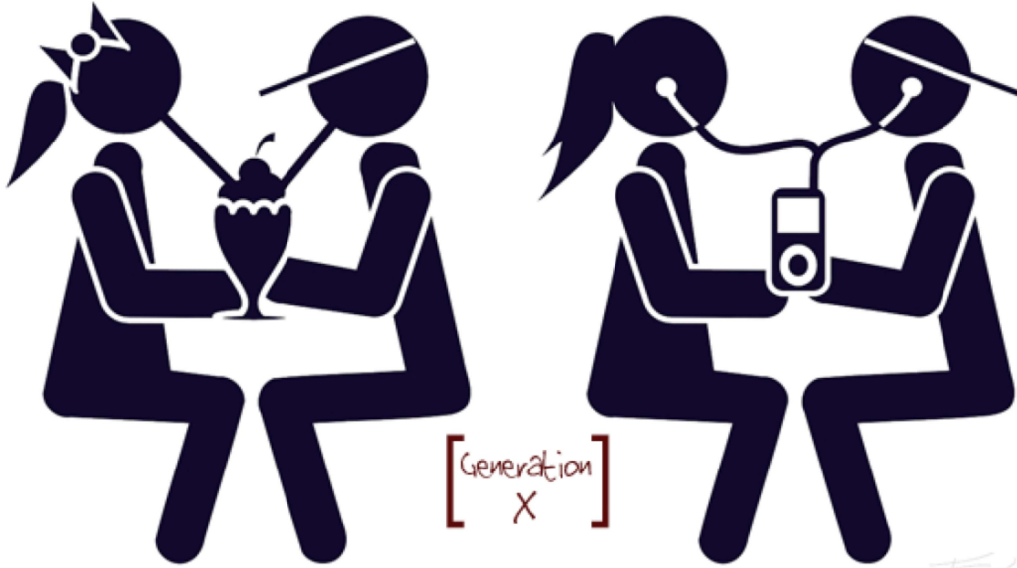
11. Czy starość = konflikt pokoleń? Pogadanka nt. różnic pokoleniowych zainspirowana zabawnymi fotografiami. Ułożenie na podłodze zdjęć prezentujących konflikt pokoleń (zdjęcia w pliku „Zdjęcia - konflikt pokoleń”). Próba wspólnego skomentowania zdjęć oraz odnalezienia wspólnych kręgów tematycznych, czyli co może łączyć niektóre fotografie, np. popularność portali społecznościowych, inne poglądy na życie, przewaga e-booków nad książkami, itp. Po wspólnym odszyfrowaniu tych kręgów zadanie sobie pytania: Jak ja, młodszy, mogę pomóc starszym odnaleźć się w takim świecie? (pomoc wnucząt, konsensus, dialog, wymiana poglądów, itp.)

12. Wyciągnięcie wolnych wniosków na koniec.





Generation Gap



MIĘDZYPOKOLENIOWA NIĆ POROZUMIENIA

LEKCJA WYCHOWAWCZA

Warsztat skierowany do seniorów oraz uczniów szkół podstawowych

1. Geneza programu

Starzenie się społeczeństwa z roku na rok zajmuje coraz więcej miejsca w różnego rodzaju projektach, zarówno społecznych jak również politycznych. Rośnie liczba osób starszych, co wymusza konieczność podjęcia problemu realizacji potrzeb osób starszych w wielu dziedzinach życia. Ważne jest jednak aby działania te nie były kierowane tylko do seniorów ale również do szerszej grupy odbiorców.

Mimo powszechnie panującego przekonania, że starość to synonim doświadczenia, wiele osób nie chce lub zwyczajnie nie potrafi, z tego doświadczenia korzystać. Jak pokazały prowadzone przeze mnie w pracy magisterskiej badania, dużą rolę w prezentowaniu stereotypu starości odgrywają media. Seniorzy coraz częściej wyrażają chęć korzystania z nowoczesnych rozwiązań technologicznych. Coraz częściej pojawia się wśród seniorów potrzeba włączenia w aktywności społeczeństwa, zarówno lokalnie jak i globalnie. Coraz ważniejsza dla seniorów staje się też potrzeba związana z kulturą.

Rzeczywistość, w której żyjemy coraz częściej wymusza na nas zmianę podejścia do tradycyjnego modelu rodziny. Dziadkowie coraz częściej to osoby aktywne zawodowo, zaangażowane społecznie i świadome siebie. Nadal istnieje jednak spora grupa seniorów żyjących zapomnienie i samotnie.

Prezentowany poniżej program ma być odpowiedzią na dwa rodzaje potrzeb. Z jednej strony będzie to potrzeba jaką ma każdy senior- potrzeba akceptacji i bycia częścią społeczeństwa. Z drugiej strony jest to potrzeba ludzi młodych- spojrzenie na seniorów jako na grupę osób aktywnych, potrzebnych i zaangażowanych, osób których doświadczenie można wykorzystać.

Program „Senior- aktywny i potrzebny” przyjmuje formę atrakcyjną i zrozumiałą zarówno dla seniorów jak również dla młodzieży. Skoro nowe technologie odgrywają tak znaczącą rolę wśród młodzieży (coraz częściej również wśród seniorów) to poniższy program będzie się opierał również na ich wykorzystaniu. Program jest skierowany do określonych grup i środowisk, ponieważ nie da się stworzyć jednego programu odpowiadającego na potrzeby całego społeczeństwa.

2. Osoby biorące udział w programie

W prezentowanym programie brać mogą udział dwie grupy odbiorców:

19) Seniorzy po 60 r.ż.

20) Uczniowie szkół podstawowych z terenu Krakowa (klasy 3-4)

Program opracowany przeze mnie, realizowany jest głównie w budynku szkoły podstawowej. Udział w programie jest dobrowolny i to właśnie ta dobrowolność warunkuje w stopniu znacznym powodzenie realizowanych i planowanych działań.

3. Cele programu

Głównym celem programu jest integracja społeczności seniorów oraz młodzieży. Seniorzy mają w sobie dużą potrzebę budowania relacji społecznych z otoczeniem. Bliskie im wartości to rodzina. Młodzież (w tym wypadku dzieci 9-10 lat) również często kieruje się zdaniem rówieśników, którzy stają się dla niej autorytetem. Dlatego też wśród celów szczegółowych programu wymienić można:

1. wzajemne poznanie się, poznanie swoich oczekiwań, zainteresowań,
2. uświadomienie konsekwencji procesu starzenia się społeczeństwa,
3. zapoznanie seniorów z nowymi technologiami w sposób dla nich atrakcyjny,
4. promowanie pozytywnego modelu starzenia się,
5. przedstawienie starości jako czasu atrakcyjnego a nie straconego,
6. wzajemna współpraca na rzecz lokalnej społeczności.

4. Sposoby realizacji celów, narzędzia i formy działania

Poniżej przedstawiony program jest oparty przede wszystkim na różnorodności zadań i form działania. Głównym sposobem realizacji zamierzonego celu głównego jest osobiste spotkanie seniora z młodym człowiekiem.

Spotkania oparte będą na:

- 1) prelekcjach, wykładach i pogadankach,
- 2) formach warsztatowych,
- 3) współpracy w ramach zespołów.

Narzędzia niezbędne do realizacji programu:

- 1) sala,
- 2) rzutnik multimedialny,
- 3) komputery,
- 4) urządzenia multimedialne,
- 5) materiały plastyczne.

Zajęcia w ramach programu realizowane będą w budynku szkoły podstawowej.

5. Przebieg programu

Program „Senior-aktywny i potrzebny” realizowany będzie przez 3 kolejne tygodnie w okresie wiosennym (około wielkanocnym). Podsumowaniem cyklu 3 spotkań będzie wspólne posadzenie drzewem w szkolnym ogrodzie.

W ramach wspólnych zajęć młodzież oraz seniorzy będą wymieniać się swoich doświadczeniem i umiejętnościami a zwieńczeniem współpracy będzie przeprowadzenie wspólnych warsztatów tworzenia ozdób świątecznych a także kiermasz wielkanocnych wyrobów. Uczestnikami programu jest 20 seniorów oraz 20 uczniów z klas 3-4. Każde zajęcia trwają 180 minut. Opis poszczególnych zajęć przedstawiony został w formie osobnego scenariusza zajęć. Jeden wybrany scenariusz przedstawiony jest poniżej.

Scenariusz 1-poznajmy się

Informacje ogólne							
Temat	WIEDZA W POKOLENIACH UKRYTA						
Adresat zajęć	20 Seniorów z pobliskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, 20 Uczniów Szkoły Podstawowej						
Miejsce i czas realizacji zajęć	Szkoła Podstawowa nr 156, 180 minut						
Cel (ogólny) główny zajęć	Wzajemne poznanie się, poznanie swoich oczekiwań, zainteresowań oraz uświadomienie konsekwencji procesu starzenia się społeczeństwa.						
Cele operacyjne (szczegółowe):	<table border="1"> <tr> <td>Wiadomości</td> <td>- Uczeń wie jak w pozytywny sposób wykorzystać posiadaną wiedzę na temat współpracy międzypokoleniowej - Uczeń zna typowe zwyczaje wielkanocne z różnych miejsc Polski</td> </tr> <tr> <td>Umiejętności</td> <td>- Uczeń potrafi komunikować się z seniorem prostym i kulturalnym językiem, - Uczeń umie stworzyć plakat zachęcający do udziału w kiermaszu wielkanocny - Senior potrafi za pośrednictwem komputera stworzyć zaproszenie</td> </tr> <tr> <td>Postawy</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń rozumie sens i konieczność współpracy z innymi • Senior prezentuje otwartość w relacjach z młodym pokoleniem </td> </tr> </table>	Wiadomości	- Uczeń wie jak w pozytywny sposób wykorzystać posiadaną wiedzę na temat współpracy międzypokoleniowej - Uczeń zna typowe zwyczaje wielkanocne z różnych miejsc Polski	Umiejętności	- Uczeń potrafi komunikować się z seniorem prostym i kulturalnym językiem, - Uczeń umie stworzyć plakat zachęcający do udziału w kiermaszu wielkanocny - Senior potrafi za pośrednictwem komputera stworzyć zaproszenie	Postawy	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń rozumie sens i konieczność współpracy z innymi • Senior prezentuje otwartość w relacjach z młodym pokoleniem
	Wiadomości	- Uczeń wie jak w pozytywny sposób wykorzystać posiadaną wiedzę na temat współpracy międzypokoleniowej - Uczeń zna typowe zwyczaje wielkanocne z różnych miejsc Polski					
	Umiejętności	- Uczeń potrafi komunikować się z seniorem prostym i kulturalnym językiem, - Uczeń umie stworzyć plakat zachęcający do udziału w kiermaszu wielkanocny - Senior potrafi za pośrednictwem komputera stworzyć zaproszenie					
Postawy	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń rozumie sens i konieczność współpracy z innymi • Senior prezentuje otwartość w relacjach z młodym pokoleniem 						
Metody/techniki pracy	*dyskusja *praca w grupach *warsztaty plastyczne						
Formy pracy	<ul style="list-style-type: none"> • praca grupowa • indywidualna, 						

	<ul style="list-style-type: none"> • zbiorowa (cała społeczność)
Środki dydaktyczne	<p>Tablica interaktywna Chusta animacyjna Materiały plastyczne (farby, kredki, pisaki, białe kartki, bibuła, kolorowy papier) Komputery (program publisher) Prezentacja multimedialna</p>
Przebieg warsztatów	
Faza wstępna (60 minut)	<p>*Przedstawienie się prowadzących warsztaty *Przedstawienie celu warsztatów w postaci przeprowadzenia kiermaszu wielkanocnego *Wzajemne przedstawienie się obecnych grup-dzieci ze szkoły podstawowej oraz seniorów z Uniwersytetu Trzeciego Wieku *Przedstawienie planu działania na kolejne 3 spotkania *Poznanie oczekiwań co do udziału w warsztatach *Zabawy mające na celu przełamanie pierwszych barrier-wykorzystanie chusty animacyjnej</p>
Faza realizacyjna-główna (100 minut)	<p>*Przedstawienie przez seniorów prezentacji na temat zwyczajów wielkanocnych *Dyskusja na temat form kultywowania tradycji wielkanocnych *Podział uczestników na 10 grup (w każdej z grup po 2 seniorów oraz 2 dzieci) *Przydzielenie zadań dla poszczególnych grup:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stworzenie plakatu zachęcającego do udziału w kiermaszu dla uczniów szkoły podstawowej (4 grupy-2 w formie plastycznej, 2 w formie komputerowej) 2. Stworzenie plakatu zachęcającego do udziału w kiermaszu dla słuchaczy UTW (4 grupy-2 w formie plastycznej, 2 w formie komputerowej) 3. Stworzenie zaproszenia dla rodziców i rodzin (2 grupy- 1 w formie plastycznej, 1 w formie komputerowej) <p>*Przygotowanie stanowisk do realizacji zamierzonych działań *Realizacja zadań przydzielonych grupom</p>
Faza podsumowująca (15 minut)	<p>*Szybki quiz na temat zwyczajów wielkanocnych *Prezentacja wyników pracy w grupach *Wydruk plakatów przygotowanych w formie</p>

	komputerowej
Zadanie na przyszłość (5 minut)	*Zebranie pomysłów na dekoracje wielkanocne

Scenariusz 2-działajmy razem

Informacje ogólne		
Temat	DOŚWIADCZENIE WSPÓLNEGO DZIAŁANIA	
Adresat zajęć	20 Seniorów z pobliskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, 20 Uczniów Szkoły Podstawowej	
Miejsce i czas realizacji zajęć	Szkoła Podstawowa nr 156, 180 minut	
Cel (ogólny) główny zajęć	Współpraca na rzecz kształtowania pozytywnego obrazu współpracy międzypokoleniowej w społeczności lokalnej	
Cele operacyjne (szczegółowe):	Wiadomości	1. Uczeń wie jakie są najpowszechniejsze stereotypy dotyczące osób starszych
	Umiejętności	G. Uczniowie i seniorzy potrafią wykorzystać codzienne materiały do wykonania ozdób świątecznych H. Uczestnicy potrafią wzajemnie komunikować się ze sobą
	Postawy	- Uczeń rozumie sens i konieczność współpracy z innymi - Senior prezentuje otwartość w relacjach z młodym pokoleniem
Metody/techniki pracy	*burza mózgów *praca w grupach *warsztaty plastyczne	
Formy pracy	<ul style="list-style-type: none"> • praca grupowa • indywidualna, • zbiorowa (cała społeczność) 	
Środki dydaktyczne	Tablica interaktywna Komputer Materiały plastyczne (farby, kredki, pisaki, białe kartki, bibuła, kolorowy papier, tektura, plastelina, styropianowe jajeczka, kolorowy filc, wykałaczki)	

Przebieg warsztatów	
Faza wstępna (40 minut)	<p>Część dla uczniów:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Przedstawienie przez prowadzących wybranych stereotypów dotyczących seniorów (przedstawienie zdjęć i wycinków medialnych) *Burza mózgów wśród uczniów na temat ich doświadczeń z seniorami w życiu codziennym *Wypracowanie sposobów niwelowania i łagodzenia stereotypów starości-spisanie wspólnych pomysłów <p>Część dla seniorów:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Zapoznanie seniorów z podstawowymi sposobami nowoczesnej komunikacji online
Faza realizacyjna -główna (120 minut)	<ul style="list-style-type: none"> * Burza mózgów na temat pomysłów dotyczących stworzenia ozdób wielkanocnych *Wybór kilku pomysłów będących realizowanych podczas warsztatów *Podział na grupy realizujące projekty wybranych ozdób wielkanocnych *Indywidualna praca w obrębie wybranej grupy
Faza podsumowująca (15 minut)	<ul style="list-style-type: none"> *Zebranie przygotowanych ozdób *Podsumowanie wiadomości na temat form komunikacji międzyludzkiej *Przedstawienie lokalnej instytucji, na rzecz której zostaną przekazane fundusze z kiermaszu
Zadanie na przyszłość (5 minut)	<ul style="list-style-type: none"> *Zaproszenie rodziny i znajomych na kiermasz wielkanocny odbywający się w szkole

Scenariusz 3-stwórzmy coś dla innych

Informacje ogólne	
Temat	WNIOSKI NA PRZYSZŁOŚĆ
Adresat zajęć	20 Seniorów z pobliskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, 20 Uczniów Szkoły Podstawowej
Miejsce i czas realizacji zajęć	Szkoła Podstawowa nr 156, 160 minut
Cel (ogólny) główny zajęć	Zacieśnienie współpracy międzypokoleniowej na rzecz budowania trwalszej relacji

Cele operacyjne (szczegółowe):	Wiadomości	- Uczeń wie jak pomagać słabszym i wykluczonym
	Umiejętności	- Uczeń potrafi dostrzegać obszary, w których może się zaangażować - Senior potrafi komunikować swoje potrzeby - Uczestnicy potrafią działać wspólnie
	Postawy	- Uczeń traktuje osobę starszą na równi - Senior wykazuje postawę otwartości na nowe doświadczenia
Metody/techniki pracy	*dyskusja *praca w grupach	
Formy pracy	<ul style="list-style-type: none"> • praca grupowa • indywidualna, • zbiorowa (cała społeczność) 	
Środki dydaktyczne	Tablica interaktywna Komputer Prezentacja na temat wolontariatu	
Przebieg warsztatów		
Faza wstępna (30 minut)	*Burza mózgów na temat tego, czym jest środowisko lokalne *Wspólne poszukiwanie obszarów możliwego zaangażowania się zarówno dzieci jak i seniorów (działania na rzecz lokalnej ekologii, pomoc w nauce, wolontariat na rzecz zwierząt, itp).	
Faza realizacyjna -główna (100 minut)	*Stworzenie wspólnego (w grupach) projektu plakatu nawołującego do zaangażowania się w wybrany wolontariat na rzecz społeczności lokalnej *Prezentacja przygotowanych plakatów *Wspólne posadzenie drzewek owocowych w szkolnym ogrodzie jako trwałej pamiątki współpracy	
Faza podsumowująca (25 minut)	*Podsumowanie przygotowań do kiermaszu wielkanocnego *Zebranie podsumowań współpracy w formie ankiet *Burza mózgów na temat form zachęcania do udziału w kiermaszu	
Zadanie na przyszłość (5 minut)	*Pomysły na kolejne działania międzypokoleniowe	

6. Ewaluacja

Ewaluacja programu ma na celu zebranie informacji o przydatności podejmowanej tematyki i formach działania. Ocena programu nastąpi na podstawie ankiet zebranych od uczestników na ostatnich zajęciach.

DOBRA STAROŚĆ

LEKCJA WYCHOWAWCZA

Scenariusz zajęć z uczniami klas VII godzina wychowawcza

Temat: Czy mamy wpływ na dobrą starość?

Cel ogólny: Uświadomienie młodzieży jakie znaczenie ma decyzja dotycząca dobrego stylu życia, sposobu odżywiania, aktywności ruchowej w kontekście całego życia.

Cele szczegółowe:

Uczeń zna standardy WHO w sprawie starzenia, zna tzw. błękitne strefy,

Uczeń rozumie na czym polega zdrowy styl życia.

Uczeń umie przenieść elementy zdrowego stylu życia stulatków na swój styl życia.

Metody pracy:

- 1) pogadanka
- 2) analiza filmu
- 3) dyskusja
- 4) Praca w grupach

Środki dydaktyczne:

1. Komputer
2. Rzutnik
3. Film : Okinawa
4. Flipchart, markery

Opis przebiegu lekcji:

- 1) Etap wstępny: nauczyciel wyjaśnia co to jest WHO, czym się zajmuje i jak określa standardy starości -5 min
- 2) Etap główny: rozmowa o znanych uczniom osobach – seniorach i ich sposobie życia. Omówienie błękitnych stref przez nauczyciela, oglądanie filmu – prezentującego życie w jednej tzw. błękitnej strefie Okinawa (Japonia) 15 minut
- 3) Etap końcowy: podział klasy na grupy (wykorzystanie kolorowych kart – nawiązanie do tęczyowych kolorów warzyw) , uczniowie przedstawiają wnioski wynikające z filmu (styl życia, sposób odżywiania, aktywność seniorów żyjących na Okinawie) oraz zdefiniowanie własnych pomysłów w tej kwestii , prezentacja pracy grupy -20 minut

- 4) Podsumowanie – liderzy jednym zadaniem – tzw. rundka w grupie kończą zdanie:
najważniejsze w dobrej starości jest.....

Materiał dla nauczyciela:

Światowa Organizacja Zdrowia (ang. WHO - World Health Organization) jest międzynarodową komórką (agencją zdrowia) działającą przy Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ). W bardzo istotny i podstawowy sposób nadaje ona ton i kierunek trendom współczesnej medycyny. Zrzesza obecnie 192 państwa członkowskie. Siedzibą WHO jest Genewa. Do głównych zadań WHO należy m.in. rozwiązywanie problemów ochrony zdrowia w skali globalnej, koordynowanie programów badawczych w ramach ochrony zdrowia, określanie norm i standardów, opracowywanie metodologii na podstawie faktycznych danych, zapewnienie wsparcia technicznego państwom, jak również monitorowanie stanu ochrony zdrowia i ocenę dynamiki zmian zachodzących w tym obszarze. Polska jest krajem członkowskim WHO od początku jej działalności (7 kwietnia 1948). Jest również członkiem Biura Regionalnego Światowej Organizacji Zdrowia dla Europy (WHO EURO) z siedzibą w Kopenhadze. Polskie biuro zostało utworzone w lipcu 1992 roku. Światowy Dzień Zdrowia (ang. World Health Day) – święto ustanowione przez Pierwsze Zgromadzenie Ogólne WHO w 1948 roku. Obchodzone jest corocznie od 1950 w dniu 7 kwietnia, w rocznicę powstania WHO. Jego celem jest zwrócenie szczególnej uwagi na najbardziej palące i zaniedbane problemy zdrowotne społeczeństw na świecie.

WHO za początek starości uznaje 60 rok życia.

Wyróżnia w niej trzy zasadnicze etapy:

- od 60 - 75 r. ż. - wiek podeszły (tzw. wczesna starość);
- od 75 - 90 r. ż. - wiek starczy (tzw. późna starość);
- 90 r. ż. i powyżej - wiek sędziwy (tzw. długowieczność). Za podstawowe cechy starości uważa się: - znaczny spadek zdolności adaptacyjnych człowieka w wymiarze biologicznym, psychospołecznym; - postępujące ograniczenie samodzielności życiowej; - stopniowe nasilenie się zależności od otoczenia.

Bibliografia:

Strona internetowa:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/swiatowa-organizacja-zdrowia-who->

film: BBC Okinawa oraz tłumaczenie na język polski – nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 39

N: Odległa wyspa Okinawa jest domem dla jednej z najbardziej długowiecznych społeczności na świecie. W populacji liczącej tylko jeden milion, jest dziewięćset osób, mających sto lub

więcej lat. Odsetek ten jest 4 razy wyższy niż w Wielkiej Brytanii czy Ameryce. To miejsce w którym wiek nabiera innego znaczenia. Ludzie tacy jak Pan Miyagi mogą spodziewać się życia w dobrej kondycji nawet powyżej 92 lat. Bez myślenia o najnowszej diecie czy sposobie życia. Pan Miyagi odkrył własny sposób na spowolnienie procesu starzenia. Mieszkańcy Okinawy nie żyją tak, jak żyją ludzie pragnący żyć dłużej. Oni nie myślą o naukowym podejściu do długowieczności.

C: Większość z nich nie dba o to co myślą naukowcy – oni po prostu zajmują się swoją pracą i życiem. Oni po prostu żyją bardzo długo.

N: Wyjaśnienie tego wyjątkowego fenomenu ma swoje początki w najbardziej zwyczajnym z miejsc. Jak w każdym miasteczku na Okinawie, sklep z owocami i warzywami w Ogimi leży w sercu wiejskiego życia. To tutaj, jak wierzy Bradley i Craig można odnaleźć źródło cudu Okinawy.

C: Och! Spójrz na ten fioletowy kolor!

B: Czy ty widzisz tam fioletowy? Naprawdę fioletowy stanie się dopiero wtedy kiedy to ugotujesz. Kluczem jest zdobycie warzyw, które są kolorowe; pomarańczowe, jak te marchewki tutaj oraz warzyw ciemno-zielonych i żółtych. Możesz pomyśleć o tym jako o tęczęwce diecie.

N: Przez minione 20 lat, Bradley and Craig, analizowali składniki potraw poprawiające życie mieszkańców Okinawy.

C: Znajdziesz tutaj czerwienie w pomidorach, paprykach, a tutaj masz zielone papryki.

N: Oni zidentyfikowali szereg ważnych właściwości leczniczych chroniących mieszkańców Okinawy przed chorobami. Zaczynając od warzyw bogatych w przeciwutleniacze, które chronią przed uszkodzeniem komórek, do wysokich ilości białek sojowych. Mieszkający w Ogimi stuletni Matdu przygotowuje tradycyjną potrawę dla tego regionu. Kiedy jedzenie zostaje podane, można zaobserwować, wiele ważnych tradycji. Zwyczajem jest niejedzenie do syta, co w tutejszym języku nazywa się hara cachi bu, a w dosłownym tłumaczeniu żołądek pełny w osiemdziesięciu procentach.

C: Na przestrzeni lat mieszkańcy Okinawy rozwinęli nawyki kulturowe, które wydają się mieć właściwości ochronne dla zdrowia. Powiadają hara hachi bu, czyli jedz dopóki nie najesz się w osiemdziesięciu procentach.

N: W czasie dnia, Matsu spożywa zaledwie około 1200 kalorii, to jest około dwadzieścia procent mniej niż większość ludzi w Wielkiej Brytanii i Ameryce.

C: Na Zachodzie, jesteśmy nastawieni na uzyskiwanie więcej za nasze pieniądze i jedną z najpopularniejszych rzeczy są wszystkie te restauracje typu zjedz ile chcesz. Możesz iść i załadować, wszystko co zdołasz zjeść w restauracji. Wychodzisz z uczuciem przejedzenia i ty możesz mieć wszystko za pieniądze, ale prawdopodobnie nie uzyskujesz w ten sposób żadnych wartości dla swojego zdrowia, ponieważ wszystko co robisz dla siebie to tylko wbijanie gwoźdźca do trumny.

N: Jak na razie, wielu sekretów długiego życia możemy uczyć się obserwując ludzi, którzy są przykładami aktywnej starości. Lekcje ich stylu życia i tradycji są czymś czego możemy się

uczyć, a od nas zależy, czy będziemy ich przestrzegać. Jeśli tego nie zrobimy, na zawsze utracimy wiedzę na temat sekretu długowieczności.

BYĆ STARYM

ZAJĘCIA ZINTEGROWANE

zajęcia dla uczniów klasy 3 edukacji wczesnoszkolnej

- 1) Cel główny:
Rozwijanie pozytywnej postawy w stosunku do osób starszych oraz przekonania, że mają oni podobne potrzeby jak inne grupy wiekowe.
- 2) Temat lekcji:
Wiek nie ma znaczenia, gdy ma się dużo do zrobienia.
- 3) Cele szczegółowe:
Zapamiętanie wiadomości - uczeń wie:
 - jakie są konsekwencje starzenia się,
 - co wpływa na zachowanie sprawności fizycznej i umysłowej.Rozumienie wiadomości - uczeń rozumie, że:
 - starzenie się jest nieuchronnym procesem,
 - ma wpływ na proces starzenia się,
 - nawet w podeszłym wieku można się rozwijać.Stosowanie wiadomości - uczeń potrafi:
 - przyjąć empatyczną postawę w stosunku do osób starszych,
 - wymienić przykłady aktywnego spędzania czasu przez seniora,
 - zgodnie pracować w grupie.
- 4) Metody: podające, aktywizujące (problemowe i poszukujące), praktyczne i waloryzujące.
- 5) Środki dydaktyczne: zdjęcia osób w różnym wieku, rebus (Załącznik), słowniki synonimów, historyjka obrazkowa (Załącznik), piramida żywieniowa dla osób starszych (Załącznik), gra „Mój sposób na wieczną młodość” (Załącznik), karta pracy z działaniami (Załącznik), kolorowa tarcza (Załącznik).
- 6) Opis przebiegu lekcji z określeniem czasu trwania poszczególnych etapów:

I. ETAP WSTĘPNY

1. Wiersz „ Jest taki czas...” autor: Monika Nodzyńska

Dzieci słuchają wiersza czytanego przez nauczyciela, który może być ilustrowany odpowiednimi zdjęciami.

2. Rebus. Rozwiązanie rebusu jest tematem omawianym na zajęciach.

100 o = a



lina =

3. Mapa mentalna „Starość”. Pisanie lub rysowanie skojarzeń związanych ze starością.

4. Próba odpowiedzi na pytania: „Co to jest starość? Kiedy się zaczyna? Po czym ją poznać?”
Odwołanie się do zdjęć ilustrujących czytany wcześniej wiersz.

5. Szukanie w słownikach synonimów wyrazu „starość” i wymyślanie swoich określeń.

Uczniowie odczytują określenia, a najciekawsze ich zdaniem zapisują na tablicy. Decydują, którymi chętniej będą się posługiwać.

II. ETAP GŁÓWNY

1. Historyjka obrazkowa - przedstawienie procesu starzenia się na podstawie jabłka.

Jabłko żeby było smaczne sadownik musi zadbać o całe drzewo zanim zakwitnie i pojawią się owoce. Musi je nawozić, odpowiednio przycinać i zapobiegać różnym chorobom. Kiedy pojawią się owoce również trzeba o nie dbać, aż do momentu kiedy dojrzeją i będą mogły być zebrane. Następnie trzeba zadbać, aby były dobrze przechowywane, w odpowiednich warunkach. Wtedy owoce długo będą smaczne i zdrowe. Tak jest też z człowiekiem – rodzice decydując się na dziecko dbają o swoje zdrowie, potem, kiedy dziecko przychodzi na świat dbają o nie, zapewniają mu odpowiednie warunki, odżywianie i odpoczynek. Zapobiegają chorobom, chodzą do lekarza na kontrole, do szczepienia, hartują. A kiedy wreszcie osiągam dojrzałość musimy sprawić, aby jak najdłużej zachować dobrą formę, czyli być sprawnym i zdrowym.

2. „Zajęcia dla seniora”- praca metodą graffiti.

Każda grupa otrzymuje rysunek lub naklejone na kartkę zdjęcie osoby starszej i ma w określonym czasie dorysować takie elementy, które będą przedstawiały różne formy spędzania czasu przez seniorów sprzyjające zdrowiu i sprawności. Po upływie określonego czasu przekazują rysunki następnej grupie. Gdy każdy rysunek wróci do grupy macierzystej, uczniowie wieszają je na tablicy i omawiają.

3. Sposób na „wieczną młodość” - piramida.

Dzieci w grupach zastanawiają się co musimy zrobić, aby w podeszłym wieku być długo sprawnym i zdrowym. Swoje pomysły zapisują na karteczkach jednakowych formatów. Następnie wszyscy podejmują dyskusję, która z tych propozycji jest najważniejsza, mniej ważna i najmniej ważna. Wybrane osoby przyklejają kartki z odpowiednimi hasłami wg hierarchii ważności tworząc tym samym „Piramidę spraw ważnych” (Przykład w załączniku).

4. „Kalendarz seniora” - praca w grupach.

Uczniowie podzieleni na grupy wykonują określone zadania. Jeżeli dzieci wykażą zaciekawienie i aktywność grupy mogą pracować metodą stacji zadaniowych- przechodząc kolejno od stanowiska do stanowiska.

- „Plan dnia”. Opracowanie planu dnia dla seniora. Przedstawienie szczegółowego harmonogramu zajęć za pomocą osi czasu.
- „Tygodniowy plan zajęć”. Opracowanie i przedstawienie za pomocą diagramu, ile czasu w tygodniu seniorzy powinni przeznaczyć na poszczególne czynności.
- „Zestaw ćwiczeń dla seniora”. Opracowanie ćwiczeń na codzienną gimnastykę.
- „Jadłospis dla seniora”. Napisanie dziennego jadłospisu dla osób starszych w oparciu o „Piramidę żywieniową” odpowiednią dla ludzi w późniejszym wieku.

Po wykonaniu zadań uczniowie przedstawiają wyniki swojej pracy. W trakcie prezentacji dzieci zadają pytania, dyskutują bądź uzupełniają wypowiedzi.

5. „Mój sposób na wieczną młodość” – gra z elementami programowania.

Dzieci w parach dostają zestaw planszy oraz kartoników ze strzałkami i cyframi od 1-6. Jeden uczeń koduje drogę do wybranego obrazka, a zadaniem drugiego uczestnika jest odczytanie kodu i znalezienie odpowiedniej ilustracji (Załącznik).

III. ETAP KOŃCOWY

1. Co sprawia, że starość może być radosna? - promyczkowe uszeregowanie.

Uczniowie na karteczkach zapisują, co sprawia, że starość może być pogodna. Następnie przyklejają je wokół koła z rysunkiem zadowolonych seniorów (Załącznik). Dzieci, które mają takie same lub zbliżone pomysły naklejają karteczki w promyki.

2. „Pogodny staruszek” wyszukiwanie pozytywnych określeń pasujących do ludzi starszych. Określenia mają rozpoczynać się na litery tworzące wyraz „starość”, np.

S – sprawny, serdeczny, sprytny

T- tolerancyjny, towarzyski, taktowny

A - aktywny

R – rezolutny, radosny

O – optymistyczny, odpowiedzialny, odważny, oszczędny

Ś – świetny, śmiejący się

Ć- ćwiczący

3. Wykonanie plakatu „Bądź aktywny fizycznie i umysłowo, będziesz żył długo i zdrowo” zachęcającego osoby w podeszłym wieku do aktywności ruchowej i umysłowej – praca w grupach.

Uczniowie nie znają tematu plakatu, aby go poznać muszą rozwiązać działania, wyniki uporządkować rosnąco i wpisać je wraz z sylabami w tabelę (Załącznik).

IV. PODSUMOWANIE

Podsumowanie zajęć to samoocena prowadzona metodą tarczy strzeleckiej. Dzieci oceniają przez naklejenie naklejek swoją wiedzę, umiejętności i pracę na lekcji.

Można także wykorzystać efekty pracy „Kalendarz seniora” (punkt 4) do wykonania kalendarzy/ poradników dla swojej babci i dziadka.

7) Załączniki niezbędne do przeprowadzenia zajęć.

WIERSZ „Jest taki czas...” autor: Monika Nodzyńska

Jest taki czas, kiedy pierwsze kroki stawiasz...
Jest taki czas, kiedy pierwsze słowa wypowiadasz...
Jest taki czas, kiedy w ławkach szkolnych zasiadasz...
Jest taki czas, kiedy nad wyborem zawodu się zastanawiasz...
Jest taki czas, kiedy z sympatią się umawiasz...
Jest taki czas, kiedy rodzinę swoją zakładasz...
Jest taki czas, kiedy jesteś gotów, by cały świat zwiedzać
i z przeciwnościami losu się zmierzać...
Aż w końcu nadchodzi taki czas,
kiedy trudno ci się wypowiadać,
kiedy ciężko ci kroki stawiać...
Nadchodzi taki czas, kiedy o swoich dolegliwościach najczęściej opowiadasz,
kiedy ze smutkiem się zmagasz...
I leżąc samotnie w łóżku nie domagasz...
I czy tak musi być? się zastanawiasz...

REBUS

100 o = a

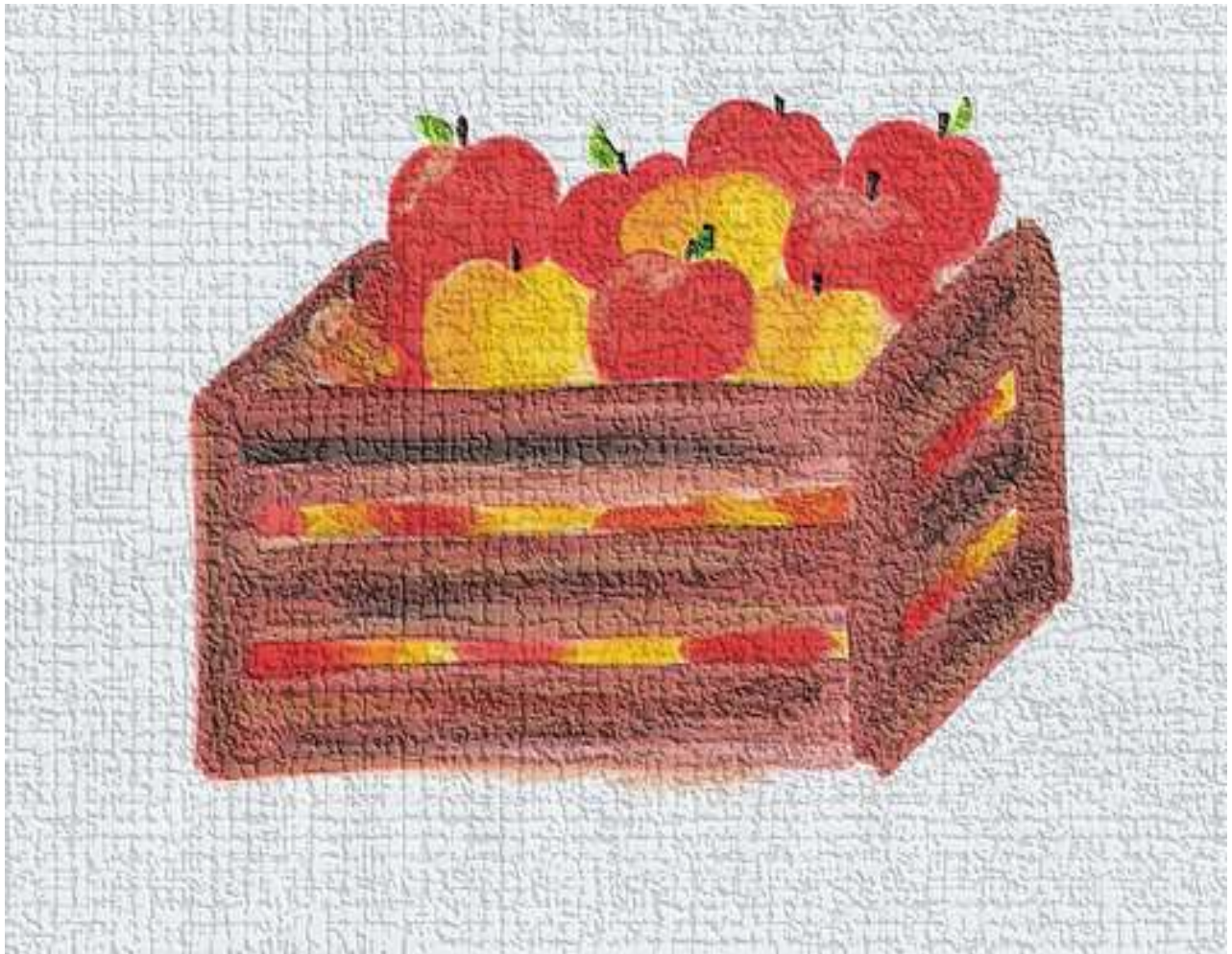
lina =

HISTORYJKA OBRAZKOWA



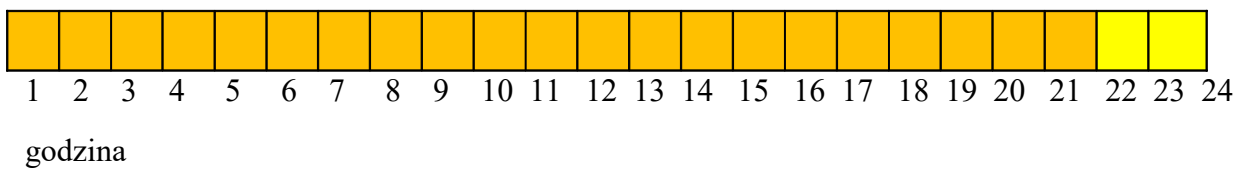






PIRAMIDA - Sposób na „wieczną młodość”

OŚ CZASU



DIAGRAM

4h				
3h 45 min				
3h 30 min				

3h 15 min					
3h					
2h 45 min					
2h 30 min					
2h 15 min					
2h					
1h 45 min					
1h 30 min					
1h 15 min					
60 min					
45 min					
30 min					
15 min					

KARTA PRACY

$47 + 23 =$

$34 + 57 =$

$2 \times 9 =$

$6 \times 9 =$

$47 + 24 =$

$63 : 7 =$

$5 \times 9 =$

$36 + 20 =$

$90 - 27 =$

$100 - 42 =$

$25 + 40 =$

$4 \times 9 =$

$43 - 19 =$

$3 \times 9 =$

$72 : 9 =$

$14 + 63 =$

$6 \times 7 =$

$52 + 28 =$

26 + 48 =

97 - 15 =

wynik										
sylaba										

wynik								
sylaba								



**Instytut
Żywności
i Żywienia**

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

Piramda żywienia

Źródło: <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-w-wieku-starszym>

ZADOWOLENI SENIORZY

TARCZA STRZELECKA

SZANOWAĆ STAROŚĆ

ZAJĘCIA ZINTEGROWANE

zajęcia dla uczniów klasy 3 edukacji wczesnoszkolnej

1) Cel główny:
Budzenie empatii i szacunku w stosunku do osób starszych.

2) Temat lekcji:
Czy bycie seniorem oznacza zmierzch, czy wschód słońca?

3) Cele szczegółowe:

Zapamiętanie wiadomości - uczeń wie, że:

- myślenie o osobach starszych często jest stereotypowe,
- wie jakie korzyści i ograniczenia towarzyszą starości,
- starość wiąże się z radościami i troskami,
- może wiele się nauczyć od osób starszych.

Rozumienie wiadomości - uczeń rozumie, że:

- od niego zależy poziom i rodzaj jego aktywności w późniejszym wieku,
- starość nie oznacza pożegnania się z przyjemnościami.

Stosowanie wiadomości - uczeń potrafi:

- wymienić znane osoby starsze osiągające sukcesy w różnych dziedzinach życia,
- dostrzec problemy seniorów,
- wczuć się w sytuację osoby w podeszłym wieku,
- zrozumieć osoby starsze i kulturalnie zachować się w stosunku do nich,
- wskazać pozytywne strony kontaktu z seniorami.

D. Metody: podające, aktywizujące (problemowe i poszukujące), praktyczne i waloryzujące.

E. Środki dydaktyczne: kolorowe czasopisma, Internet, worek, ubrania i rekwizyty osób

starszych, wiersz „Przepis na pogodnego seniora” autor: Monika Nodzyńska (Załącznik),

portrety dzieci i osób starszych (Załącznik), kartki okolicznościowe urodzinowe,
koperty,
znaki drogowe zakazu i nakazu.

F. Opis przebiegu lekcji z określeniem czasu trwania poszczególnych etapów:

I ETAP WSTĘPNY

1. Skojarzenia. Dzieci zapisują na karteczkach skojarzenia z okresem starości. Następnie odczytują je i nakleją odpowiednio na zielonym polu (skojarzenia przyjemne i pożądane) i na czerwonym polu (skojarzenia niemiłe). Rozmowa na temat oznak starości, ukazanie pozytywnych stron tego okresu.

II ETAP GŁÓWNY

1. Sędziwi w moim otoczeniu. Uczniowie wymieniają osoby starsze z najbliższego otoczenia, opisują ich wygląd, wiek, czym się zajmują.

2. „Znani seniorzy”. Wyszukiwanie w czasopismach i w Internecie znanych seniorów. Uczniowie odczytują krótkie informacje o aktorach, sportowcach, muzykach, pisarzach, politykach.

3. „Worek doświadczeń”. Dzieci w grupach zastanawiają się, czego ludzie uczą się przez całe życie, czego doświadczają i jakie korzyści zdobywają. Wybrane dzieci – sekretarze zapisują propozycje i wrzucają do jednego worka. Gdy wszystkie zespoły zakończą swoją pracę liderzy losują i odczytują karteczki, po czym umieszczają je na osi czasu (przedziały wiekowe co 10 lat).

Próba odpowiedzi na pytanie „ Czy bycie osobą starszą może być przyjemne?”

4. „Spotkanie z seniorem”. Scenki dramatyczne uczące właściwego zachowania w stosunku do osób starszych.

Grupy losują karteczki z opisem scenki, którą mają odegrać. Następnie publiczność wprawia w ruch koło, na którym znajdują się znaki drogowe zakazu i nakazu. Jeżeli koło zatrzyma się na znaku zakazu oznacza to, że zespół przedstawia sytuację w negatywnym świetle, jeżeli zatrzyma się na znaku nakazu, scenka ma zabarwienie pozytywne (Załącznik). Po obejrzeniu dramy pozostali uczniowie weryfikując jakie zachowania są pozytywne i akceptowane, a jakie nie. Udzielają odpowiedzi co należy zmienić w postępowaniu, aby seniorom w społeczeństwie żyło się łatwiej i przyjemniej.

5. „Rodzinne zdjęcie”. Dzieci przebijają się za seniorów, wykorzystują elementy garderoby, peruki, atrybuty np. okulary. Wszyscy pozują do wspólnego zdjęcia.

6. „Dancing, jak dawniej bawili się nasi dziadkowie”. Zabawa taneczna przy muzyce starszego pokolenia, z uwzględnieniem zasad savoir-vivre. Przed rozpoczęciem zabawy uczniowie wykreślają z karty pracy co drugą sylabę i odczytują pozostałe (Załącznik). W ten sposób dowiadują się w jakich formach rozrywki chętnie biorą udział seniorzy.

7. „Ty dla mnie, ja dla ciebie - wielka moc dawania”. Uczniowie zastanawiają się, czy kiedykolwiek pomagali komuś starszemu, czy jakaś osoba starsza pomogła im. Rysują na małych samoprzylepnych karteczkach sposoby pomocy i przyklejają pod właściwymi symbolami (Załącznik). Dzieci przekonują się, że osoby starsze mogą być bardzo pomocne i potrzebne. Znają i żyją wg ogólnie przyjętych norm społecznych, posiadają „mądrość życiową” opartą na długoletnim doświadczeniu. Niejednokrotnie mają szeroką wiedzę historyczną oraz o otaczającym świecie, którą mogą się z nami podzielić.

III ETAP KOŃCOWY

1. „Ja za 50 lat” praca plastyczna. Nauczyciel zadaje uczniom pytania „ Jak myślicie, jak będziecie wyglądać za 50 lat? Co będziecie wtedy robić?”, które mają zachęcić do głębszego zastanowienia się i wykonania pracy plastycznej. Po ukończeniu zadania dzieci prezentują wytwory swojej pracy i kończą zdanie: „Gdy będę miał/miała 60 lat, to...”.

Wszystkie rysunki zostają umieszczone w „ Galerii prac”.

2. „Kartka urodzinowa”. Uczniowie zastanawiają się, co dla seniora jest ważne. Następnie na kartkach okolicznościowych piszą do siebie życzenia z okazji 60-tych urodzin. Nauczyciel zachęca dzieci, aby nie skupiały się na aspekcie materialnym. Dzieci adresują do siebie kopertę i wkładają do niej kartkę z życzeniami.

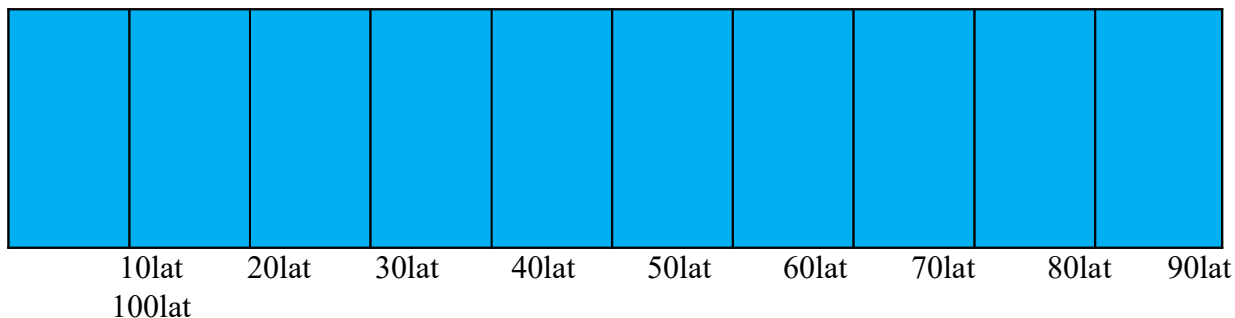
IV PODSUMOWANIE

1. „Lubię - nie lubię”. Uczniowie wcielają się w osoby starsze i wypowiadają się w ich imieniu czego nie lubią, a co sprawia im przyjemność. W celu urozmaicenia zadania, otrzymują wykonane z origami „piekło-niebo” z dwoma kolorami. W zależności jaki kolor się pojawi mówią czego jako seniorzy nie lubią (np. kolor niebieski), a co lubią (np. kolor żółty).

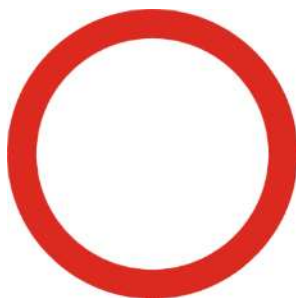
2. Wspólne uzupełnianie wiersza „Przepis na pogodnego seniora” autor: Monika Nodzyńska (Załącznik). Uczniowie dokończają zdania odpowiednimi rymami, które mają wymyślić. Nauczyciel ukierunkowuje myślenie dzieci w taki sposób, aby stały się współautorami wiersza, który jednocześnie będzie odpowiedzią na pytanie zawarte w temacie zajęć.

G. Załączniki niezbędne do przeprowadzenia zajęć.

OŚ CZASU



KOŁO DO SCENEK DRAMOWYCH „Spotkanie z seniorem”.

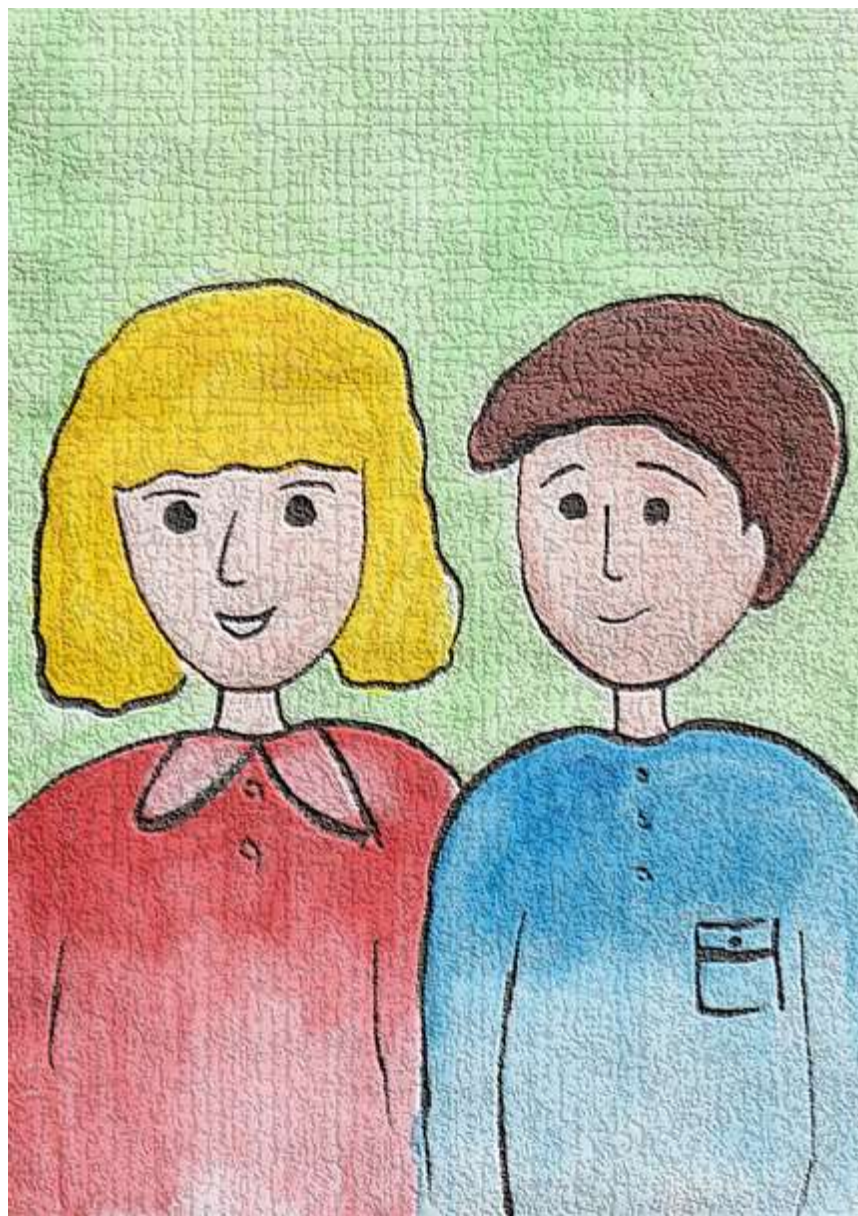


prz	ko	wat	ent	ka	sie	po	po	tań	wi	ców	le
ka	ty	bie	gu	sia	tek	da	mie	dan	ca	cing	gło

WYKREŚLANKA „Dancing, jak dawniej bawili się nasi dziadkowie”



PLANSZE - „Ty dla mnie, ja dla ciebie - wielka moc dawania”



WIERSZ „Przepis na pogodnego seniora” autor: Monika Nodzyńska

Postać niewielka, lekko pochylona

i głowa siwym włosem ... (przyprószona)

Co ja mówię? Ja chcę seniorem przecież sprawnym (być)

i aktywnie codziennie . (żyć)

A więc: spacer, rozrywka i przyjaciele,

to doprawdy całkiem . (niewiele)

Do tego godzinę pracy w ogrodzie dorzucimy

i ciekawą książkę w bibliotece . (polecimy)

Kino, teatr i taniec także są wskazane,

a zdrowe odżywianie wielce . (pożądane)

Wycieczki w góry, czy wyjazd nad (morze)

i Uniwersytet Trzeciego Wieku też być (może)

I oto „Przepis na pogodnego seniora” tego dowodzi,

że starość to nie zmierzch życia, lecz czas, kiedy słońce . (wschodzi)

Zaproponowane przeze mnie scenariusze przeznaczone są przede wszystkim dla uczniów edukacji wczesnoszkolnej. Ze względu na dostosowanie do wieku karty pracy powinny być realizowane w klasie 3, jednak w zależności od predyspozycji i możliwości zespołu klasowego, możliwe jest to także w młodszej klasie. Należy wówczas uwzględnić poziom umiejętności matematycznych i dostosować działania.

STAROŚĆ, TO NAS DODTYKA

LEKCJA WYCHOWAWCZA

Scenariusz przeznaczony do realizacji w szkole podstawowej w klasach 4-7

Łączny czas trwania - 45 minut

Cel główny

Głównym celem zajęć, jest zmysłowe poznanie problemów, z jakimi spotykają się na co dzień ludzie w podeszłym wieku, w trakcie typowych sytuacji życiowych. Realne odczucie tych trudności i towarzyszących im emocji, da uczniom możliwość zrozumienia ograniczeń, jakie dotyczą ludzi starszych. Wyzwoli to uczucie empatii i skłoni do udzielania seniorom wsparcia oraz pozytywnie wpłynie na budowanie relacji międzypokoleniowych. Doświadczenie to stanowić będzie również formę „treningu do starości” – okresu życia, który wraz z zanikaniem rodzin wielopokoleniowych, stał się dla młodzieży abstrakcyjny.

Temat lekcji

Starość – to nas dotyka!

Cele szczegółowe

Uczeń wie, jakie trudności dotyczą ludzi starszych. Uczeń rozpoznaje okoliczności, w jakich te trudności występują. Zdaje sobie sprawę, że starość będzie również jego udziałem.

Uczeń kojarzy ograniczenia i pojmuje emocje przez nie generowane. Rozumie, że ich akceptacja stanowi warunek dobrostanu w wieku podeszłym.

Uczeń potrafi aktywnie udzielić wsparcia osobie starszej.

Metody

Zajęcia realizowane metodą inscenizacji, forma zbiorowa – praca w grupach od 4 do 6 osób.

Środki dydaktyczne

Niska dwustopniowa drabinka lub taboret ze stopniem (można zaaranżować konstrukcję z dostępnych w szkole materiałów), opaska na oczy z półprzezroczystego materiału, lub oklejone okulary ograniczające widoczność, ciężarki (piłki lekarskie), taśma lub sznurek, karton, flamastry, kartki, długopisy.

Opis przebiegu lekcji.

Na etapie wstępnym, nauczyciel informuje uczniów o temacie oraz sposobach realizacji scenariusza lekcji. Także na tym etapie następuje przygotowanie środków dydaktycznych

i podział ról oraz szkolenie w zakresie bezpieczeństwa. Czas realizacji etapu wstępnego – 10 minut.

W trakcie etapu głównego uczestnicy inscenizują typową sytuację życiową, jaką jest korzystanie z komunikacji miejskiej przez osoby starsze. Każdy uczestnik kolejno wciela się w osobę starszą, wprowadzając zaburzenia w percepcji i asekurowaną.

Opis inscenizacji.

Na przystanku oczekuje niedowidząca i mająca problemy z chodzeniem starsza osoba. Usiłuje dostrzec, jaki jest numer nadjeżdżającego tramwaju oraz po jego identyfikacji wsiąść do niego. Wokół tej osoby znajdują się głośno rozmawiający i poruszający się ludzie, którzy utrudniają jej identyfikację numeru tramwaju oraz komfortowe wejście do niego.

Sposób realizacji inscenizacji.

Uczestnik wcielający się w rolę osoby starszej zakłada na oczy opaskę lub okulary ograniczające widoczność, trzyma w rękach ciężarki (piłkę lekarską) oraz ma skrupowane taśmą nogi, w sposób wymuszający poruszanie się małymi krokami. W pewnej odległości zawieszają się kartony z wypisanym mało precyzyjnie numerem (innym dla każdego uczestnika), na który można spojrzeć dopiero po założeniu opaski lub okularów.

Pozostali uczestnicy ograniczają możliwość identyfikacji numeru poprzez poruszanie się i zasłanianie widoczności. Uczestnik wcielający się w rolę osoby starszej, po zidentyfikowaniu numeru rusza w stronę ustawionego w pewnej odległości taboretu lub dwustopniowej drabinki, symulujących stopnie po których wsiada się do tramwaju. W trakcie próby wejścia na stopnie drabinki, jest on asekurowany przez dwie osoby wyłonione spośród pozostałych uczestników. Dodatkową trudnością, jest ograniczenie czasu na realizację zadania. O upływie czasu informuje nauczyciel odliczając w dół. Czas trwania etapu głównego – 20 minut.

Na etapie końcowym realizacji scenariusza uczestnicy otrzymują polecenie anonimowego opisanie wrażeń i emocji, jakie towarzyszyły im w trakcie wcielania się w rolę starszej osoby i osób asekurowanych. Czas trwania etapu końcowego 5 minut.

W trakcie podsumowania nauczyciel korzystając z notatek uczestników, definiuje ich odczucia, wskazując, że ich ograniczenia są tylko chwilowe, w przeciwieństwie do permanentnego trwania tego stanu u osób starszych. Uświadamia im również, że dotyczy to osób im najbliższych oraz ich samych w przyszłości, a akceptacja starości warunkuje prawidłowe funkcjonowanie w podeszłym wieku. Czas trwania podsumowania – 10 minut.