



## Konspekt Lekcji



**Temat:** Poznajemy swoje granice



**Grupa docelowa:** Uczniowie szkół ponadpodstawowych



**Cele:**

- Zrozumienie dosłownego i metaforycznego znaczenia granic
- Poznanie i określenie swoich granic



**Czas:** 35-40 minut



**Materiały:** taśma malarska, projektor z komputerem




**Załączniki:** karta pracy, instrukcja dla nauczyciela




**Informacja:** Konspekt lekcji został stworzony przez zespół projektowy pod kierunkiem Mariki Gronowskiej i może być wykorzystany tylko w porozumieniu z SOROPTIMIST International Pierwszy Klub we Wrocławiu oraz PLAKACIARY.



Faza lekcji	zadanie	narzędzia	cel	załączniki
Wprowadzenie 5 minut	<b>Skojarzenia ze słowem GRANICA - burza mózgów. Asocjogram</b>	Tablica, kreda/marker	Budowanie skojarzeń oraz refleksji dotyczących słowa 'granica/granice'	Załącznik 1 Przykładowy asocjogram
Faza zapoznawcza z tematem 10 minut	<b>Moje granice - ćwiczenie w parach;</b> Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy i każdą z nich prosi, aby ustawiła się w szeregu pod przeciwległymi ścianami, tworząc pary skierowane do siebie twarzami. Uczniowie mają za zadanie kroczyć w swoim kierunku.	brak	Nawiązanie relacji ciało-umysł Co dzieje się w ciele, gdy ktoś się za bardzo zbliża?  Autorefleksja – gdzie leżą moje granice? Jaka jest moja fizyczna strefa komfortu.	- brak/ ewaluacja ćwiczenia
Faza właściwa 15 minut	<b>Podsumowanie poprzedniego zadania:</b> Po zakończonym ćwiczeniu uczniowie wracają na miejsce.  Nauczyciel podsumowuje zadanie na forum.  <b>Moje granice - karta pracy</b>  Uczniowie otrzymują karty pracy. Praca indywidualna.		Autorefleksja – gdzie leżą moje granice? Gdzie leżą granice innych? Czy granice są takie same?	ewaluacja ćwiczenia  Załącznik Nr 2 karta pracy 

Konspekt Lekcji stworzony przez: Marika Gronowska



<p>Podsumowanie 5 Minut</p>	<p>Omówienie ostatniego ćwiczenia i podsumowanie zajęć; czas: Nauczyciel pyta o wrażenia po wypełnieniu kart pracy - czego uczniowie dowiedzieli się o sobie podczas tych zajęć. Pyta ich o granice, których są świadomi i czy wiedzą, jak je określać. To wstęp do kolejnych zajęć, których tematem będzie stawianie granic.</p> <p><b>Wariant Dodatkowy</b> Jeśli zostanie czasu nauczyciel wykorzystuje zadanie dodatkowe z “Instrukcja dla nauczyciela” Praca z filmem strona nr 10.</p> <p> Zgadzam się albo i nie! Jak sza...</p>			
---------------------------------	--	--	--	--

Konspekt Lekcji stworzony przez: Marika Gronowska



## Ewaluacja lekcji:

Co było mocną stroną lekcji? Co mi się udało?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nad czym mogę jeszcze popracować? Co można usprawnić?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Konspekt Lekcji stworzony przez: Marika Gronowska



## Załącznik Nr.1

Skojarzenia ze słowem 'Granica'



INNE PRZYKŁADY:

- Wytrzymałości
- Na mapie
- umowne
- Linia
- Blokada
- Podział
- Bariera (np. językowa)
- Koniec czegoś
- Więzienie
- Płot
- Wyjazd (np. za granice)
- Studia (za granicą)

ltd.

Konspekt Lekcji stworzony przez: Marika Gronowska



Iceland  
Liechtenstein  
Norway  
Active  
citizens fund

**Przemocometr**  
Razem zmierzmy się z przemocą

Aktywni  
Obywatele | Fundusz  
Regionalny



## Załącznik nr 2 <sup>1</sup>

### Karta pracy

Odpowiedz na poniższe pytania. W swoich odpowiedziach zastosuj zwroty podane w tabeli. Dopasuj je w zgodzie ze sobą. Zwroty mogą być wykorzystane wielokrotnie.

(ktoś) próbuje odizolować Cię od przyjaciół/ rodziny  
(ktoś) dotyka Cię bez pozwolenia (np. bicie lub dotyk seksualny, albo po prostu dotyk)  
(ktoś) przegląda Twoje rzeczy bez pozwolenia  
(ktoś) 'blokuje' Ciebie przed opuszczeniem pokoju lub domu  
(ktoś) rzuca lub rozbija przedmioty w Twojej obecności  
(ktoś) grozi Tobie lub używa agresywnych gestów względem ciebie  
(ktoś) odmawia Tobie przestrzeni osobistej lub prywatności  
(ktoś) stoi zbyt blisko Ciebie lub podchodzi za blisko, aby porozmawiać

#### 1. Ciężko mi jest ustalić granice z osobami, które

#### 2. Czuje złość, kiedy

#### 3. Ciężko mi jest ustalić z nim/ą/nimi granice, ponieważ..., gdy on/ona/oni ....

#### 4. Co mogę zrobić, aby zadbać o moje granice, gdy

<sup>1</sup> Oparte na Christina Bell: Boundary Starter Kit, 2017,  
Konspekt Lekcji stworzony przez: Marika Gronowska

