



Projekt

**„Nowe wyzwania – nowe
umiejętności”**

Materiały szkoleniowe

Scenariusze zajęć lekcyjnych

**opracowane z wykorzystaniem materiałów
ze szkoleń specjalistycznych**

oraz szkoleń typu obserwacja pracy

marzec 2024 – lipiec 2024



Spis treści

Scenariusze zajęć z wychowawcą	3
Scenariusze lekcji języka angielskiego / języka angielskiego w geodezji.....	20
Scenariusze lekcji geografii.....	25
Scenariusz lekcji matematyki	29
Scenariusz lekcji wiedzy o społeczeństwie	30
Scenariusz lekcji podstawy przedsiębiorczości.....	33
Scenariusz lekcji produkcja reklamy	35
Scenariusz lekcji bezpieczeństwo i higiena pracy	36
Scenariusze lekcji wychowania fizycznego	37



Scenariusze zajęć z wychowawcą

1. Scenariusz zajęć z wychowawcą dla klasy 1 branżowej szkoły I stopnia ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Irmina Jaźwińska

Temat: Wielokulturowość i tolerancja – warsztaty.

Klasa: 1 fkw – godzina z wychowawcą

Cele lekcji: Wzmocnienie kapitału społecznego i kulturowego dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji w klasie oraz kształtowanie postaw otwartości i empatii wobec odmienności

Czas realizacji: 45 minut

Metody i formy pracy: pogadanka, ćwiczenia, oglądanie filmów

Pomoce dydaktyczne: puste kartki, przybory do pisania, rzutnik i komputer

Organizacja lekcji:

1. Czynności poprzedzające

Omówienie zagadnień:

-Wielokulturowość to występowanie w określonej przestrzeni (np. w państwie, regionie, mieście) grup o różnych charakterystykach kulturowych. Odmienność ta może być warunkowana wieloma czynnikami, na przykład wyznawaną religią lub pochodzeniem etnicznym jednostek zaliczanych do innej kultury.

-podobieństwo to wspólność pewnych cech dwu albo więcej osób, przedmiotów

-migracja to Przemieszczenia ludności związane ze zmianą miejsca zamieszkania (pobytu stałego lub czasowego) połączone z przekroczeniem granicy administracyjnej podstawowej jednostki terytorialnej.

-empatia to zdolność do rozpoznawania i współodczuwania emocji innych osób, umiejętność postawienia się na miejscu innej osoby i spojrzenia na daną sytuację z jej punktu widzenia. Człowiek empatyczny jest świadomy tego, co inni ludzie odczuwają w danej chwili.

-godność człowieka to poczucie własnej wartości i szacunek dla samego siebie, co wyraża się w pragnieniu posiadania także szacunku ze strony innych z uwagi na swoje walory duchowe, moralne czy też zasługi społeczne.

-tolerancja to niedyskryminowanie zachowań, postępowania, poglądów czy odmienności od norm przyjętych w danej grupie społecznej.



-ojczyzna to kraj, w którym się urodziliśmy, miejsce skąd pochodzimy, gdzie mieszkamy. Pierwsze skojarzenie odnosi się do ziemi, określonego terytorium, z nim łączy się historia, przeszłość, stanowiąca bagaż wspólnych doświadczeń, ale również wzory zachowań, tradycja, którą dziedziczymy po przodkach.

2. Lekcja właściwa

Omówienie i wykonanie 2 ćwiczeń

Ćwiczenie na dobry początek:

Wszyscy uczestnicy ustawiają się w kręgu. Zadaniem każdej osoby będzie odpowiedź na pytanie, co dzisiaj zjadł na śniadanie?

Będzie to wprowadzenie do tematu różnorodności lub podobieństw.

ĆWICZENIE 1

PRZEBIEG ĆWICZENIA:

Uczestnicy wstają i zmieniają miejsce (prawa-lewa strona sali) , jeśli hasło ich dotyczy, np.:

- mam rodzeństwo;
- lubię podróżować;
- mam zielone oczy;
- w grudniu przychodzi do mnie Mikołaj;
- wolę spaghetti niż pizzę;
- znam hymn Ukraiński;
- noszę okulary;
- znam dwa języki;
- lubię jeździć na rowerze;
- mam jasne włosy.

PYTANIA DO UCZNIÓW:

Jak się czuliście, kiedy okazało się, że cecha dotyczyła tylko was?

Czy zawsze ta cecha nas wyróżnia?

Łatwiej jest być podobnym do innych czy się różnić?

PODSUMOWANIE:

Ćwiczenie ma za zadanie uświadomić uczestnikom, że czasami dana cecha może być wyróżniająca, a w innej sytuacji, w innej grupie będzie nas łączyć z innymi.

ĆWICZENIE 2

PRZEBIEG ĆWICZENIA:



Uczestnicy zajęć zostają podzieleni na grupy. Jeśli uczestnikami są osoby pochodzące z różnych krajów, to grupy powinny być mieszane narodowościowo. Zadaniem grupy jest przeprowadzenie mini-wywiadu z wymyśloną postacią, która odpowiada na pytania.

- Jak masz na imię?
- Co lubisz?
- Skąd pochodzisz?
- Gdzie mieszkasz?
- W jakim języku mówisz?
- Czym się zajmujesz w życiu?
- Z kim się przyjaźnisz?
- Co Cię cieszy, co smuci?

PYTANIA DO UCZNIÓW:

Uczestnicy wspólnie zastanawiają się czy postaci były do siebie podobne czy różne, czy mogłyby się ze sobą porozumieć, czy mogłyby się ze sobą zaprzyjaźnić, co jest wspólne dla nas wszystkich?

SUGEROWANY WNIOSEK:

Każdy z nas mimo różnic pochodzenia ma ręce, nogi, oczy, nos, brzuch, każdy ma mowę, emocje, każdy zna radość, złość, smutek, zaciekawienie, każdy ma życiowe potrzeby, takie jak jedzenie, picie, bezpieczeństwo, bliskość, każdy ma umiejętność kreatywnego myślenia.

3. Podsumowanie

Film edukacyjny na temat tolerancji:

<https://www.youtube.com/watch?v=DL1Au8gOs9M>

Film edukacyjny o skutkach nietolerancji w szkole:

https://www.google.com/search?q=film+o+skutkach+nietolerancji+w+szkole&sca_esv=2c020ee0ead8757b&rlz=1C1UEAD_plPL1109PL1109&biw=1280&bih=551&tbm=vid&sxsr=ADLYWILieSjWlgNmSctGmpFqIjeVaH9tkw%3A1725797436210&ei=PJTdZobFDIWn1fIPk_Xl-AE&ved=0ahUKEwiG0465qLOIAxWfU1UIHZN6GR8Q4dUDCA0&uact=5&oq=film+o+skutkach+nietolerancji+w+szkole&gs_l=EG1nd3Mtd2l6LXZpZGVvliZmaWxtIG8gc2tldGthY2ggbmldG9sZXJhbmNqaSB3IHN6a29sZTIFECEY0AEvBRAhGKABSLNvUABYzWpwAXgAkAEAmAHWAaABnCiQAY0LjMzLjK4AQPIAQD4AQGYAiigAr0pwgIEECMYJ8ICChAAGIAEGEMYigXCAGsQABiABBixAxiDAcICDhAAGIAEGLEDGIMBGloFwgIFEAAygATCaggQABiABBixA8ICBhAAGBYyHsICCBAAGBYyChge



[wgIIEAAYogQ&list=PLB9rGAQ&sc=1&vld=cid:dd9bbdaf,vid:hDqz65alvsw,st:0](https://www.youtube.com/watch?v=wgIIEAAYogQ&list=PLB9rGAQ&sc=1&vld=cid:dd9bbdaf,vid:hDqz65alvsw,st:0)

4. Ewaluacja

Akceptować drugiego człowieka takim, jaki jest to bardzo ważna wartość w życiu. Pamiętajmy o tym, że dobro wraca. Nie należy wytykać palcami czy wyśmiewać innych z powodu odmienności. Każdy z nas ma uczucia, zanim kogoś wyśmiejesz pomyśl o sobie – jak Ty czułbyś się na miejscu tej osoby. Czy było by Ci miło? Z pewnością nie... *Dlatego NIE CZYŃ DRUGIEMU CO TOBIE NIE MIŁE a zamiast tego POMAGAJ!*

Bardzo często brak poczucia stabilizacji, konieczność sprostania ciągle nowym wyzwaniom, troska o bliskich, a także rzadsze kontakty z przyjaciółmi i bliskimi powodują pogorszenie się kondycji psychicznej.

Głównym celem wychowania do wartości jest natomiast poznanie przez dzieci i młodzież wartości uniwersalnych, takich jak prawda, miłość, piękno, wolność i godność człowieka, rodzina, odpowiedzialność, ojczyzna, praca oraz tolerancja.

BIBLIOGRAFIA:

- Materiały ze szkolenia „Dealing with cultural diversity in class”
- You Tube

2. Scenariusz zajęć z wychowawcą dla klasy 2 technikum ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Justyna Kostecka

Temat lekcji: Kształtowanie tolerancji międzykulturowej - warsztaty

Przedmiot: Godzina wychowawcza

Klasa: 2 EGK

Cel ogólny:

Zwiększenie świadomości i akceptacji różnorodności kulturowej oraz rozwijanie postaw tolerancji wobec innych kultur.

Cele szczegółowe:

- Uświadczenie uczniom wartości różnorodności kulturowej.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania stereotypów i uprzedzeń.

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



- Zachęcenie uczniów do otwartego dialogu na temat różnic międzykulturowych.
- Rozwijanie umiejętności rozwiązywania konfliktów wynikających z różnic kulturowych.

Czas realizacji: 45 minut

Metody pracy:

- Wykład z prezentacją.
- Ćwiczenia grupowe.
- Dyskusja klasowa.
- Praca w grupach nad rozwiązaniem problemu.
- Burza mózgów.

Środki dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna na temat tolerancji międzykulturowej.
- Materiały wizualne (zdjęcia, plakaty, ilustracje różnych kultur).
- Tablica multimedialna.
- Karteczki i długopisy do pracy grupowej.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

- Nauczyciel wyjaśnia, czym jest tolerancja międzykulturowa i dlaczego jest ważna.
- Krótkie przypomnienie na temat stereotypów i uprzedzeń oraz ich wpływu na społeczeństwo.
- Prezentacja obrazów przedstawiających różne kultury, pytanie uczniów o ich pierwsze skojarzenia z każdą z kultur.

2. Przygotowanie teoretyczne

- Nauczyciel prezentuje w formie slajdów korzyści płynące z różnorodności kulturowej w społeczeństwie (np. bogactwo tradycji, rozwój twórczy, różnorodność kulinarna, muzyczna itp.).
- Dyskusja na temat sytuacji, w których różnice kulturowe mogą prowadzić do konfliktów – jakie postawy mogą pomóc w ich rozwiązaniu?

3. Ćwiczenie praktyczne

- Podział klasy na grupy. Każda grupa otrzymuje przykład sytuacji, która może prowadzić do konfliktu na tle kulturowym (np. różnice w zwyczajach dotyczących powitania, inne normy ubioru).



- Zadaniem grup jest przedstawienie sposobu, w jaki można uniknąć konfliktu i znaleźć rozwiązanie wspierające wzajemne zrozumienie i tolerancję.
- Każda grupa przedstawia swoją sytuację oraz proponowane rozwiązanie, a nauczyciel omawia skuteczność zaproponowanych postaw.

4. Podsumowanie i zakończenie

- Nauczyciel podsumowuje omawiane treści, zwracając uwagę na znaczenie tolerancji w budowaniu harmonijnego społeczeństwa.
- Uczniowie dzielą się swoimi wnioskami i refleksjami na temat różnorodności kulturowej i znaczenia otwartości na inne kultury.
- Nauczyciel zachęca uczniów do przyglądania się własnym reakcjom na różnice kulturowe i do dalszego rozwijania postawy tolerancji na co dzień.

BIBLIOGRAFIA:

-Materiały ze szkolenia „Dealing with cultural diversity in class”

3. Scenariusz zajęć z wychowawcą dla klasy 3 technikum ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Lidia Wyrzykiewicz

Temat: Różnorodność kulturowa w Polsce – warsztaty.

Klasa: 3 TGE

Czas realizacji: 45 minut

Cele lekcji: Wzmocnienie kapitału społecznego i kulturowego dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji w klasie oraz kształtowanie postaw otwartości i empatii wobec odmienności.

1. Opanowanie pojęcia różnorodności kulturowej.
2. Poznanie różnych grup etnicznych i kulturowych w Polsce.
3. Kształtowanie postaw otwartości i empatii wobec odmienności

Środki dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna
- Mapy Polski z zaznaczonymi regionami kulturowymi
- Materiały do pracy w sekcjach (artykuły, zdjęcia, przykłady tradycji)

Pomoce dydaktyczne: puste kartki, przybory do pisania, tablica multimedialna i komputer.

Organizacja lekcji:

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



Czynności poprzedzające

Omówienie zagadnień:

- Wielokulturowość
- podobieństwo
- migracja
- empatia
- godność człowieka
- tolerancja
- ojczyzna

Lekcja właściwa

Prowadzący pyta uczniów, czy mieli doświadczenia z przedstawicielami innych kultur/religii/narodów. Jakże to są doświadczenia, pozytywne, przyjacielskie czy inne?

Krótkie omówienie pojęcia różnorodności kulturowej.

- Pytanie do uczniów: "Co to dla Was jest różnica kulturowa?"

ĆWICZENIE 1

Objaśnienie zasad ćwiczenia. Wyobraź sobie, że w ciągu roku otrzymałeś propozycję wspólnych wyjazdów w góry od kilku osób, które znasz z FB (jesteście znajomymi z tej samej grupy miłośników gór, ale nigdy nie spotkaliście się w realu i nie wiesz o nich zbyt wiele na podstawie relacji na FB). Osoby, od których dostałeś zaproszenie to:

Pablo - Portugalczyk z Setubal, studiujący w Krakowie,

Imar – uchodźca z Syrii szukający pracy,

Szwajcar – syn właściciela sklepu z zegarkami w Warszawie,

Irina – studentka z Moskwy, zwiedzająca Polskę,

Ana - bardzo ładna Romska dziewczyna,

Omena – muzułmanka ubrana w burkę na zdjęciu profilowym,

Ines – tłumaczka przysięgła języka koreańskiego,

Piotr – na zdjęciu profilowym z szalikiem Lecha Poznań.

Prowadzący prosi, aby uczestnicy zapisali na osobnych karteczkach imiona trzech osób, z którymi wybraliby się na wspólny wyjazd (jedna karteczka – jedno imię). Wypisuje na tablicy imiona osób i każdy z uczniów przyczepia karteczkę obok imienia osoby z którą wybrałby się na wycieczkę. Zadaje pytania o powody takiej decyzji. Nauczyciel prowadzi dyskusję, jednak panuje nad jej atmosferą (życzliwość, kultura wypowiedzi). Naświetla pojawiające się stereotypy i uprzedzenia, wyjaśniając często ich niesłuszność, wspiera brak oceniania,



empatyczne podejście do ludzi i sytuacji, w jakiej się znaleźli, zwraca uwagę na to, iż nie mamy pełnych informacji o kandydatach, więc nie możemy ich oceniać.

ĆWICZENIE 2

Prowadzący prosi, aby w trzyosobowych grupach uczniowie spróbowali wczuć się w sytuację kandydata, który otrzymał najmniej nominacji do wspólnego wyjazdu i ułożyć krótką historię jego życia w pozytywnym świetle. Pyta czy jest to możliwe? Grupy po kilku minutach prezentują wyniki swojej prac.

ĆWICZENIE 3

Nauczyciel prosi o wyszukanie w sieci sylwetek postaci wywodzących się z odmiennych kultur/religii/narodów które zasłynęły ze swojej pozytywnej postawy. Na tablicy multimedialnej uczniowie wyświetlą wyszukane przez siebie postacie. Potwierdzając w ten sposób niesłuszność stereotypów i uprzedzeń.

Podsumowanie

Film edukacyjny na temat tolerancji:

Urodziny Maćka <https://www.youtube.com/watch?v=DL1Au8gOs9M>

Dyskusja nt. filmu

Ewaluacja

Współczesny świat uwikłany jest w procesy o znaczeniu globalnym. Najważniejsze z nich to globalizacja i metropolizacja, których rezultat to między innymi wzmożone przemieszczanie się ludzi, czyli współczesny nomadyzm. Migracje wynikają z różnych przyczyn, wśród których najważniejsze to silne zróżnicowanie cywilizacyjne świata. Widocznym efektem współczesnych migracji jest etniczna i kulturowa różnorodność wielu społecznych przestrzeni, a niektóre z nich stają się wielokulturowymi.

Ze względu na migrację, globalizm i wielokulturowość należy nauczyć się akceptować drugiego człowieka takim, jaki jest. Trzeba pamiętać o tym, że dobro do nas wraca. Każdy z nas ma uczucia, zanim kogoś wyśmiejesz pomyśl jak czułbyś się na miejscu tej osoby.

BIBLIOGRAFIA:

- Materiały ze szkolenia „Dealing with cultural diversity in class”
- You Tube 31.10.2024 r



4. Scenariusz zajęć z wychowawcą dla klasy 3 technikum ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Małgorzata Jaśniak

Temat: Ochrona praw człowieka w Europie – warsztaty i dyskusja

Klasa: 3 TKM

Cele lekcji:

- Przekazanie podstawowej wiedzy o prawach przysługujących współczesnemu człowiekowi,
- Nauczenie podstawowych pojęć: prawo i wolność,
- Przekazanie umiejętności analizy ograniczeń wynikających z praw przysługujących człowiekowi,
- Kształtowanie umiejętności interpretowania dokumentów związanych z prawami człowieka (przede wszystkim interpretacji zapisów zawartych w dokumentach europejskich, takich jak Europejska Konwencja Praw Człowieka, Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej)

Metody i formy pracy:

- Praca w zespołach,
- Dyskusja,
- Analiza i interpretacja dokumentów,
- dyskusja

Pomoce dydaktyczne:

1. Prawa człowieka - podstawowy zasób informacji przygotowany przez nauczyciela,
2. Prawa pozytywne i negatywne (tabela).
3. Katalog praw i wolności - wypisany z Europejskiej Konwencji Praw Człowieka.
4. Ograniczenia praw człowieka - podstawowy zasób informacji przygotowany przez nauczyciela,
5. Zestaw praw i wolności - materiał pomocniczy do pracy w zespołach,
6. Wypis z Karty Praw Podstawowych Unii Europejskiej.

Organizacja lekcji:

Czynności poprzedzające

Przedstawienie uczniom celów zajęć.

Pytania:

- a. Co oznacza dla uczniów naruszenie praw człowieka?
- b. Kto może naruszać prawa człowieka?
- c. Gdzie na świecie najczęściej naruszane są prawa człowieka?
- d. Jak jest rola organizacji międzynarodowych w ochronie praw człowieka?

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



Dyskusja i swobodne wypowiedzi uczniów na zadane pytania, mogą być uzupełniane artykułami prasowymi związanymi z tematyką zajęć.

Lekcja właściwa

Podział praw i wolności człowieka.

Prezentacja i omówienie tabeli przedstawiającej pozytywne i negatywne prawa człowieka (materiał pomocniczy nr2) przez nauczyciela. Podział klasy na zespoły i opracowanie zagadnień zawartych w materiale pomocniczym nr 3. Prezentacja dorobku poszczególnych grup w taki sposób by uczniowie z innych zespołów odgadli o jakie prawa i wolności chodzi. Nauczyciel powinien zadbać o właściwe rozróżnienie tych pojęć, ich skomentowanie i podać przykłady. Dorobek poszczególnych zespołów należy wywiesić na tablicy klasowej tak by osobno znalazły się "prawa" i "wolności" a między nimi te zagadnienia, które są i jednym i drugim.

Prezentacja dokumentów, w których zawarte są prawa i wolności, przede wszystkim Europejskiej Konwencji Praw Człowieka. Nauczyciel omawia rolę Europejskiego Trybunału Praw Człowieka w Strasburgu w sprawowaniu kontroli nad przestrzeganiem zapisów konwencji przez państwa, które ją ratyfikowały (Polska w 1993 roku). Na podstawie materiału pomocniczego nr 4 nauczyciel omawia kwestię ograniczeń praw człowieka. Klasa zostaje podzielona na zespoły, które mają odszukać odpowiednie zapisy dotyczące praw i wolności (materiał pomocniczy nr 5) zawarte w tekście Europejskiej Konwencji Praw Człowieka. Przedstawiciele poszczególnych zespołów wypełniają wywieszoną na tablicy tabelę według następującego wzoru:

Prawo do ... Wolność od ...	Podstawowy zapis w Europejskiej Konwencji	Co mi wolno czyli jak mogę realizować to prawo	Co władza powinna lub czego jej nie wolno	Ograniczenia zapisane w Konwencji lub przykład wymyślony przez zespół

Uzupełniając tabelę należy pamiętać, że chodzi o pokazanie praktycznego zastosowania Konwencji. Nauczyciel powinien dyskretnie nadzorować pracę zespołów.

Nauczyciel przedstawia znaczenie Unii Europejskiej w ochronie praw człowieka oraz Europejskiego Trybunału Sprawiedliwości w Luksemburgu, który zajmuje się przede wszystkim dyskryminacją obywateli państw UE w zakresie zatrudnienia, świadczeń socjalnych i równości płci. Prowadzący zajęcia prezentuje Kartę Praw Podstawowych UE, która zawiera podstawowy katalog praw i wolności człowieka oraz opisuje sposoby ich ochrony.

Uczniowie podzieleni na 6 zespołów opracowują materiał pomocniczy nr 6. Każda grupa odczytuje jeden rozdział z Karty Praw Podstawowych UE. Następnie nauczyciel dokonuje nowego podziału uczniów, tak by w każdej nowej grupie był jeden uczeń z grup poprzednich. Każdy uczeń zna jeden rozdział omawianego dokumentu i wymienia informacje o nim z pozostałymi kolegami.

**Podsumowanie**

Nauczyciel podkreśla, że prawa człowieka wynikają z godności osoby ludzkiej, dotyczą relacji władza obywatel. Prowadzący przypomina o ograniczonym zakresie praw i wolności, z wyjątkiem zakazu tortur i niewolnictwa. Nauczyciel podkreśla znaczenie oczekiwań jednostki wobec władzy i zwraca uwagę na potrzebę znajomości swoich praw oraz dokumentów je opisujących i procedur w ich dochodzeniu. Ważne jest by uczniowie potrafili opisać funkcjonowanie praw człowieka w życiu codziennym.

Ewaluacja

Samooceń uczniów. Indywidualna ocena przeprowadzona przez nauczyciela za wiedzę merytoryczną i umiejętność współpracy zgodnie z ustalonymi kryteriami

Materiały pomocnicze wykorzystywane na zajęciach:1. Materiał pomocniczy nr 1 - **Prawa człowieka.**

- Prawa człowieka to jedno z podstawowych pojęć używanych w życiu społecznym i politycznym. Nie ogarniają one wszystkich ludzkich potrzeb, takich jak potrzeba miłości, szczęścia czy dostatniego życia. Ważne jest uświadomienie czym naprawdę są prawa człowieka.
- Klasyczna koncepcja praw człowieka mówi, że są to podstawowe, powszechne i przyrodzone uprawnienia przysługujące osobie ludzkiej w jej relacjach z władzą publiczną.
- Oznacza to, że uprawnionym jest obywatel a zobowiązanym władza publiczna. Tylko władza może naruszać prawa człowieka. Rządzący zawsze mają tendencje do wykorzystywania swoich uprawnień i pozycji do głębokiego ingerowania w życie jednostki. Chronią przed tym prawa człowieka.
- Władza państwowa jest najważniejszym typem władzy publicznej. Działa ona przez swoje organy (np. sądy) i funkcjonariuszy (np. policja). Do przestrzegania praw człowieka zobowiązane są również władze samorządowe, które są częścią władzy publicznej. Wyjątek stanowią prawa dziecka. Choć dotyczą relacji rodzic - dziecko zalicza się je do praw człowieka.
- Pewne wartości, takie jak wolność i prywatność są chronione nie tylko przed władzą ale i przed innymi ludźmi. Ochronę te zapewnia prawo karne i cywilne oraz w pewnym zakresie prawa człowieka (np. państwo ściga sprawców zabójstw).

2. Materiał pomocniczy nr 2 - **Prawa pozytywne i negatywne.**

Prawa i wolności człowieka	
Prawa - pozytywne	Wolności - negatywne
Obowiązek działania władzy w celu zapewnienia jednostce możliwości korzystania z praw	Zakaz ingerowania władzy w określone obszary życia jednostki

3. Materiał pomocniczy nr 3 - **Katalog praw i wolności - wypisany z Europejskiej Konwencji Praw Człowieka:**

Prawa i wolności w Europejskiej Konwencji Praw Człowieka:



Artykuł 2	Prawo do życia
Artykuł 3	Wolność od tortur
Artykuł 4	Wolność od niewolnictwa oraz pracy przymusowej i obowiązkowej
Artykuł 5	Prawo do wolności i bezpieczeństwa osobistego
Artykuł 6	Prawo do rzetelnego procesu sądowego
Artykuł 7	Prawo do nie-bycia karanym bez podstawy prawnej
Artykuł 8	Prawo do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego
Artykuł 9	Wolność myśli, sumienia i wyznania
Artykuł 10	Wolność słowa
Artykuł 11	Wolność zgromadzania się i stowarzyszania się
Artykuł 12	Prawo do zawarcia małżeństwa
Artykuł 13	Prawo do skutecznego środka odwoławczego

Protokół nr 1	
Artykuł 1	Prawo własności
Artykuł 2	Prawo do nauki
Artykuł 3	Prawo do wolnych wyborów

Protokół nr 4	
Artykuł 1	Zakaz więzienia za długi
Artykuł 2	Prawo do poruszania się
Artykuł 3	Zakaz wydawania własnych obywateli
Artykuł 4	Zakaz zbiorowego wydalania cudzoziemców

Protokół nr 6	
Artykuł 1	Zniesienie kary śmierci

Protokół nr 7	
Artykuł 1	Gwarancje proceduralne dotyczące wydalania cudzoziemców
Artykuł 2	Prawo do apelacji w sprawach karnych
Artykuł 3	Prawo do zadośćuczynienia za niesłuszne skazanie
Artykuł 4	Prawo do nie-bycia ponownie karanym za ten sam czyn
Artykuł 5	Zagwarantowanie równości praw małżonków

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



Protokół nr 12	
Artykuł 1	Generalny zakaz dyskryminacji

4. Materiał pomocniczy nr 4 - **Ograniczenia praw człowieka** - podstawowy zasób informacji przygotowany przez nauczyciela.
- Ważnym zagadnieniem jest kwestia ograniczeń praw człowieka. Muszą one być ograniczone ze względu na potrzebę ochrony różnych dóbr, np. praw podstawowych innych ludzi.
 - Ograniczenia te mogą mieć charakter zwykły i nadzwyczajny (np. w czasie wojny). Można pozbawiać prawa do wolności przestępców i karać żołnierzy w czasie wojny w trybie nadzwyczajnym.
 - Konstytucja przewiduje ograniczenie praw człowieka w sytuacjach nadzwyczajnych: w stanie wojny, w stanie wyjątkowym i w stanie klęski żywiołowej.
 - Traktaty międzynarodowe zawierają specjalne klauzule pozwalające na zawieszenie niektórych zobowiązań państwa w zakresie praw człowieka w sytuacjach nadzwyczajnych.
 - Istnieje katalog praw, które nie mogą być ograniczane w żadnym przypadku. Są to prawa absolutne: wolność od tortur i poniżania, zakaz niewolnictwa i poddaństwa, zakaz karania bez podstawy prawnej, zakaz ponownego karania za ten sam czyn, prawo do życia.
 - Ważne są warunki w jakich można ograniczać prawa człowieka. Bardzo dokładnie opisują to konwencje międzynarodowe poświęcone prawom człowieka. Warunki dopuszczalności ograniczeń są następujące: ograniczenie musi być przewidziane przez wewnętrzne ustawodawstwo danego państwa, ograniczenie musi mieć na celu ochronę określonych wartości czy dóbr wymienionych w Konwencji oraz musi być ze względu na te dobra konieczne i proporcjonalne do stopnia ich zagrożenia. Dopiero łączne spełnienie tych warunków pozwala czy ograniczenia nie naruszają danych praw
5. Materiał pomocniczy nr 5 - **Zestaw praw i wolności** - materiał do pracy w zespołach.

Grupa		Do życia
		Rzetelnego procesu sądowego
		Myśli, sumienia i wyznania

Grupa		Wyrażania słowa
		Zawarcia małżeństwa
		Nauki



Grupa		Poszanowania życia prywatnego i rodzinnego
		Zakaz dyskryminacji
		Skutecznego środka odwoławczego

Grupa		Zakaz karania bez podstawy prawnej
		Ochrona własności
		Zgromadzeń i stowarzyszania się

6. Materiał pomocniczy nr 6 - **Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej.**

Rozdział 1 godność	
Artykuł 2	Prawo do życia
Artykuł 3	Prawo do integralności osoby
Artykuł 4	Zakaz tortur i niehumanitarnego lub poniżającego traktowania lub karania
Artykuł 5	Zakaz niewolnictwa i pracy przymusowej

Rozdział 2 wolność	
Artykuł 6	Prawo do wolności i bezpieczeństwa osobistego
Artykuł 7	Prawo do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego
Artykuł 8	Ochrona danych osobowych
Artykuł 9	Prawo do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny
Artykuł 10	Wolność myśli, sumienia i wyznania
Artykuł 11	Wolność do wyrażania opinii i informacji
Artykuł 12	Wolność zgromadzania się i stowarzyszania się
Artykuł 13	Wolność sztuki i badań naukowych
Artykuł 14	Prawo do nauki
Artykuł 15	Wolność wyboru zawodu i prawo do podejmowania pracy
Artykuł 16	Wolność prowadzenia działalności gospodarczej
Artykuł 17	Prawo własności
Artykuł 18	Prawo do azylu
Artykuł 19	Ochrona w przypadku usunięcia, wydalenia lub ekstradycji

Rozdział 3 równość	
Artykuł 20	Równość wobec prawa
Artykuł 21	Nie-dyskryminacja
Artykuł 22	Poszanowanie zróżnicowania kulturowego, religijnego i językowego
Artykuł 23	Równość mężczyzn i kobiet
Artykuł 24	Prawa dziecka
Artykuł 25	Prawa osób starszych
Artykuł 26	Integracja osób niepełnosprawnych

Rozdział 4 solidarność (prawa socjalne i ekonomiczne)	
Artykuł 27	Prawo pracowników do informacji i konsultacji w ramach przedsiębiorstwa
Artykuł 28	Prawo do działań i rokowań zbiorowych
Artykuł 29	Prawo dostępu do służb pośrednictwa pracy
Artykuł 30	Ochrona w przypadku nieuzasadnionego zwolnienia z pracy
Artykuł 31	Należyte i odpowiednie warunki pracy
Artykuł 32	Zakaz pracy dzieci i ochrona młodocianych w pracy
Artykuł 33	Życie rodzinne zawodowe
Artykuł 34	Ubezpieczenie społeczne i pomoc społeczna
Artykuł 35	Ochrona zdrowia
Artykuł 36	Dostęp do usług świadczonych w ogólnym interesie gospodarczym
Artykuł 37	Ochrona środowiska
Artykuł 38	Ochrona konsumenta

Rozdział 5 prawa obywateli (dotyczą obywateli Unii)	
Artykuł 39	Prawo do głosowania i kandydowania w wyborach do Parlamentu Europejskiego
Artykuł 40	Prawo do głosowania i kandydowania w wyborach lokalnych
Artykuł 41	Prawo do dobrej administracji
Artykuł 42	Prawo do dostępu do dokumentów
Artykuł 43	Rzecznik Praw Obywatelskich
Artykuł 44	Prawo do składania petycji
Artykuł 45	Wolność poruszania się i zamieszkania
Artykuł 46	Opieka dyplomatyczna i konsularna



Rozdział 6 wymiar sprawiedliwości (prawo do rzetelnego procesu)	
Artykuł 47	Prawo do skutecznego środka odwoławczego i do rzetelnego procesu sądowego
Artykuł 48	Prawo do obrony i domniemanie niewinności
Artykuł 49	Zasada legalności i proporcjonalności kary do popełnionego czynu
Artykuł 50	Zakaz ponownego sądenia w sprawach karnych za ten sam czyn

Bibliografia:

- Materiały ze szkolenia „Dealing with cultural diversity in class”

5. Scenariusz zajęć z wychowawcą dla klasy 3 branżowej szkoły I stopnia ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Elżbieta Kwaśna

Temat: Asertywność – warsztaty.

Klasa: 3k

Cele lekcji:

1. Zapoznanie uczniów z pojęciem asertywności w odniesieniu do codziennej relacji porozumiewania się między ludźmi, wyrażania opinii i emocji każdej ze stron.
2. Zrozumienie asertywności jako złotego środka pomiędzy skrajnościami, uległością a agresją, szczególnie w odniesieniu do osób z niepełnosprawnościami i dostosowaniami.
3. Doskonalenie umiejętności bycia asertywnym w relacjach z rówieśnikami w tym stosowania asertywnej odmowy, mającej wpływ na wiarę we własne możliwości podniesienia samooceny i rozwój.
4. Zachęcenie uczniów do samodzielnego myślenia i aktywnego uczestniczenia w zajęciach.
5. Rozwijanie umiejętności pracy w grupie i współpracy z innymi uczniami.

Metody i formy pracy:

- Wykład na temat asertywności i jej wpływu na samoocenę i relacje z otoczeniem, a wpływającym na zdrowie psychiczne.



- Ćwiczenia praktyczne polegające na rozwiązywaniu problemów z asertywnym przyjmowaniem nieuzasadnionej i uzasadnionej krytyki, z asertywnym przyjmowaniem i wyrażaniem pochwał oraz asertywnym wyrażaniem krytyki.
- Praca w grupach, podczas której uczniowie będą mogli rozwiązywać wspólnie problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności bycia asertywnym.

Pomoce dydaktyczne: Interaktywna prezentacja multimedialna, pokazująca przykłady relacji i komunikacji pomiędzy ludźmi w tym grupie rówieśniczej, współpracy z osobami z wszelkimi dostosowaniami i ich wpływie na samoocenę i zdrowie psychiczne.

Organizacja lekcji:

1. Czynności poprzedzające:

Na początku lekcji nauczyciel przedstawi uczniom definicję asertywności, jako środka pomiędzy skrajnościami w codziennym zachowaniu, uległością i agresją. Omówi czym jest asertywna odmowa i jakie powinna zawierać elementy. Omówione zastanie asertywne wyrażanie krytyki, przyjmowanie jej w asertywny sposób, jako cennej umiejętności. Następnie poprosi uczniów o przedstawienie przykładów skrajnych relacji z codziennego życia.

2. Lekcja właściwa:

Po omówieniu podstawowych pojęć, nauczyciel poprowadzi zajęcia praktyczne, podczas których uczniowie będą mogli poznać przygotowane przykłady asertywnych komunikatów w relacji na pochwałę i krytykę oraz asertywne wyrażanie ich względem innych.

Następnie uczniowie poproszeni zostaną o wykonanie ćwiczenia, którego celem będzie sprawdzenie, w jakich obszarach życia uczeń ma trudności z asertywną komunikacją lub zachowaniem. Pomoże to lepiej zrozumieć różnorodne sfery, w jakich zachowania nieasertywne mogą się pojawić. Ćwiczenie polegać będzie na samodzielnym wypełnieniu mapy asertywności i zaznaczeniu zgodnie z kluczem obszarów problematycznych dla ucznia.

Kolejne ćwiczenie polegać będzie na umożliwieniu każdemu uczniowi werbalne zaistnienie na forum, w celu budowania relacji i zwiększaniu spójności grupy.

3.Podsumowanie:

Na zakończenie lekcji nauczyciel poprosi uczniów o podzielenie się na forum grupy swoimi refleksami, doświadczeniami w obszarze poruszanej tematyki. Nauczyciel jako osoba prowadząca będzie parafrazować wypowiedzi, doceniać je i podkreślać.

4.Ewaluacja:

Lekcja będzie interaktywna i angażująca uczniów, doświadczenia z niej mają ułatwić im funkcjonowanie w wielu sferach życia, zapobieganiu byciu uległym obiektem niechcianych



wpływów innych ludzi, z drugiej strony uwrażliwi na ryzyko ingerowania w przestrzeń osobistą innych oraz nabycia umiejętności pełnego wyrażania swoich potrzeb, opinii, myśli w sposób respektujący potrzeby i emocje innych.

Bibliografia:

- materiały ze szkolenia „Sports teachers in action”

Scenariusze lekcji języka angielskiego / języka angielskiego w geodezji

1. Scenariusz lekcji języka angielskiego dla klasy 4 technikum ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Oliwia Ratajczak

Temat: Cultural diversity – mój wygląd.

Klasa: 4BEK

Cele lekcji:

1. Zrozumienie, czym jest różnorodność kulturowa i dlaczego jest istotna w dzisiejszym świecie.
2. Poznanie podstawowych informacji o różnych kulturach
3. Kształtowanie postawy szacunku, otwartości i tolerancji wobec osób pochodzących z różnych środowisk.
4. Rozwój umiejętności komunikacyjnych i współpracy w grupie z osobami o odmiennych doświadczeniach

Metody i formy pracy:

- praca w parach, praca metodą projektu, wykorzystanie TIK

Pomoce dydaktyczne:

- Mapy świata, zdjęcia postaci z różnych kultur.
- Prezentacje multimedialne prezentujące różne tradycje, języki i zwyczaje.
- Karty pracy dla uczniów zawierające pytania refleksyjne i zadania związane z kulturami.

Organizacja lekcji:

1. Czynności poprzedzające

Wprowadzenie (10 minut):

1. Nauczyciel zaczyna od pytania w języku angielskim: *Czym jest kultura? i Co to znaczy różnorodność kulturowa?*.
2. Krótka dyskusja z uczniami na temat różnorodności kultur na świecie i w ich najbliższym otoczeniu.

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



3. Przykłady znanych świąt, tradycji i języków z różnych kultur

2. Lekcja właściwa

I. Prezentacja różnych kultur (20 minut):

1. Pokaz slajdów przedstawiający różne tradycje, stroje, języki i zwyczaje z kilku wybranych krajów.
2. Każdy slajd jest okazją do krótkiej rozmowy w języku angielskim: *Jakie tradycje są dla was podobne lub inne?*.
3. Uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami, jeśli pochodzą z rodzin o różnych tradycjach.

II. Zadanie w grupach: "Mapa różnorodności" (15 minut):

1. Uczniowie zostają podzieleni na grupy i dostają zadanie stworzenia plakatu przedstawiającego różne aspekty wybranej przez nich kultury (mogą to być kuchnia, stroje, tradycje świąteczne, język itp.).
2. Każda grupa przygotowuje krótki opis wybranej kultury, jej wartości i ciekawostek.

III. Prezentacje grup (10 minut):

1. Każda grupa przedstawia swoją pracę, omawiając najważniejsze elementy wybranej przez siebie kultury.
2. Pozostali uczniowie mogą zadawać pytania, co rozwija umiejętności komunikacyjne i uczy aktywnego słuchania.

3. Podsumowanie

Podsumowanie i refleksja (5 minut):

1. Krótka dyskusja podsumowująca: *Dlaczego warto znać i szanować różne kultury?*.
2. Nauczyciel pyta w języku angielskim: *Co nowego dowiedzieliście się dziś o innych kulturach?*.

4. Ewaluacja

Uczniowie stali się bardziej świadomi różnorodności kulturowej, nauczyli się doceniać różne tradycje oraz zrozumieli, jak ważna jest otwartość i szacunek w wielokulturowym społeczeństwie.

Dodatkowe pomysły:

- Zaproszenie do klasy gości z różnych krajów, którzy opowiedzą o swoich tradycjach.



- Organizacja „Dnia kulturowego”, podczas którego uczniowie będą mogli przynieść potrawy z różnych kultur i opowiedzieć o swoich korzeniach.
- Wprowadzenie do nauki podstawowych zwrotów w różnych językach świata.

Bibliografia:

- Materiały ze szkolenia „Dealing with cultural diversity in class”

2. Scenariusz lekcji języka angielskiego dla klasy 2 technikum ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Katarzyna Hejnar-Głumińska

Temat: System edukacji w różnych krajach – prezentacja i dyskusja.

Klasa: 2TGE technikum

Cele lekcji:

- zapoznanie uczniów z system edukacji w krajach anglojęzycznych oraz Hiszpanii;
- rozbudzenie ciekawości poznawczej poprzez zaprezentowanie materiału źródłowego;
- przetwarzanie informacji zawartych w materiałach autentycznych (materiał wideo).

Cele szczegółowe:

Po lekcji uczeń potrafi:

- opisać własnymi słowami proste różnice między systemem edukacji w krajach anglojęzycznych a tym w Hiszpanii;
 - wymienić nazwy 10 kolokacji wyrazowych związanych z tematem edukacji;
- wyrazić opinię na temat szkolnictwa w różnych krajach;
- wymienić min. 5 pomieszczeń znajdujących się w szkole oraz nazwy podstawowych przedmiotów szkolnych.

Metody i formy pracy:

- praca z materiałem wideo
- praca indywidualna
- praca z materiałami online (dostępnymi na <https://edesk.pearson.pl>), e- podręcznik

Pomoce dydaktyczne:

- materiał wideo dostępny na edesk.pearson.pl lub na YouTube
- interaktywny podręcznik
- dostęp do Internetu
- rzutnik i projektor

Organizacja lekcji:

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



1. Czynności poprzedzające

1. Powitanie, czynności organizacyjne.
2. Wstęp (rozgrzewka językowa) – nauczyciel wyświetla na projektorze przygotowane słownictwo w chmurze wyrazowej i prowokuje uczniów, aby spróbowali podać temat dzisiejszych zajęć językowych z krótkim uzasadnieniem.

2. Lekcja właściwa

1. Nauczyciel precyzuje cel zajęć i zapisuje na tablicy temat: „System edukacji w różnych krajach”.
2. Przed słuchaniem: nauczyciel zaprasza uczniów do pracy w parach oraz przygotowanie definicji nieznanymi słów w języku angielskim. Uczniowie mogą zapisać definicje w zeszyty przedmiotowym.
3. Nauczyciel wspólnie z uczniami omawia nowe słownictwo (jeśli jest taka potrzeba).
4. Nauczyciel zaprasza uczniów do kolejnego zadania. Uczniowie proszeni są, aby w czasie prezentacji materiału video dotyczącego systemu edukacji zapisali 3 różnice pomiędzy systemem edukacji w wielkiej Brytanii a tym w Hiszpanii jak również swoją opinię na temat obu systemów.
5. Uczniowie wspólnie z nauczycielem na forum dyskutują na temat usłyszanych i zapisanych informacji.
6. Uczniowie, korzystając z elektronicznej wersji podręcznika dostępnej na [edesk.pearson.pl](https://eddesk.pearson.pl) wykonują ćwiczenia leksykalne (str.60/ ćw.1,5,6 oraz 7), których poprawność sami automatycznie sprawdzają klikając „sprawdź”.

3. Podsumowanie

1. Podsumowanie: uczniowie w parach tworzą własną wizję idealnego systemu edukacji z zastosowaniem słownictwa poznanego na lekcji.
2. Nauczyciel sprawdza opanowanie nowego materiału poprzez zadawanie pytań wybranym uczniom. Podanie pracy domowej: Odpowiedz na pytanie: „Jakie zasady obowiązują w Twojej szkole?” (minimum 6 zdań).

4. Ewaluacja

Ewaluacja zajęć zostanie przeprowadzona podczas ich omówienia po przeprowadzonej lekcji koleżeńskej.

Bibliografia:

- wykorzystano materiały ze szkolenia typu obserwacja pracy

3. Scenariusz lekcji język angielski w geodezji dla klasy 3 technikum ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Dorota Łączyńska

Temat: Surveyor's equipment – project work

Klasa: 3 TEG

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



Cele lekcji: Uczniowie przypomną sobie budowę i działanie dotychczas poznanych instrumentów geodezyjnych w języku angielskim, będą potrafili zaprezentować urządzenie. Uczniowie poznają nowe zwroty oraz zapoznają się z prostą formą instruktażu w języku angielskim.

Metody i formy pracy: praca w grupach, praca metodą projektu, wykorzystanie technologii internetowej

Pomoce dydaktyczne: materiały do wykonania plakatów, laptop, projektor, filmiki z YT,

Organizacja lekcji:

1. Czynności poprzedzające

Klasa została podzielona na 3 grupy – każdej z nich został przydzielony 1 instrument geodezyjny, uczniowie mieli przynieść przybory przydatne do tworzenia plakatów

2. Lekcja właściwa

Grupa 1 – teodolit – wypisanie słówek związanych z budową teodolitu i z jego podstawowym zastosowaniem

Grupa 2 – niwelator - wypisanie słówek związanych z budową niwelatora i z jego podstawowym zastosowaniem

Grupa 3 – inklinometr - wypisanie słówek związanych z budową inklinometru i jego podstawowego zastosowania

Czas 15 min

Prezentacja plakatów przez wybraną osobę z grupy, uczniowie zapisują nowe słówka

Czas 7 minut

Oglądanie filmików w języku angielskim na youtube na temat poszczególnych urządzeń. Nauczyciel wypisuje na tablicy nowe, przydatne słownictwo.

Czas 10 minut

How to build an inclinometer? uczniowie oglądają na you tube 2 anglojęzyczne filmiki na temat zbudowania własnego inklinometru. Nauczyciel wypisuje na tablicy przydane słownictwo.

Czas 7 minut

3. Podsumowanie

Wybieramy wspólnie zwycięską grupę, biorąc pod uwagę estetykę i prezentację wykonanej pracy.

Czas 5 minut

Jako zadanie domowe chętni uczniowie mają samodzielnie wykonać inklinometr i nagrać telefonem komórkowym krótki filmik instruktażowy w języku angielskim. Czas na wykonanie zadania 2 tygodnie, platforma teams

4. Ewaluacja

Cele lekcji zostały osiągnięte, uczniowie powtórzyli słownictwo i poznali nowe, brali czynny udział w lekcji i byli bardzo zaangażowani. Potrafili przedstawić swoją pracę w języku angielskim.

Bibliografia:

- wykorzystano materiały ze szkolenia typu obserwacja pracy



Scenariusze lekcji geografii

1. Scenariusz lekcji geografii dla klasy 3 liceum ogólnokształcącego ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Izabela Konieczna

Temat: Cechy klimatu Polski – ile można wyczytać z map klimatycznych ?

Klasa: 3LOs

Cele lekcji:

Ogólne:

- Uczeń charakteryzuje klimat Polski oraz wybranego regionu kraju, posługuje się mapami elementów klimatu i danymi klimatycznymi
- interpretuje treści map tematycznych i wykresów

Szczegółowe:

- uczeń opisuje wpływ czynników klimatycznych na klimat w Polsce
- uczeń wymienia cechy klimatu Polski
- uczeń na podstawie map i klimogramów charakteryzuje klimat wskazanego regionu Polski

Metody i formy pracy:

- metody podające (wykład, pogadanka, prezentacja)
- zadania praktyczne z **wykorzystaniem technologii informacyjnych**
- gra dydaktyczna
- praca w grupie oraz praca indywidualna

Pomoce dydaktyczne:

- Wirtualny atlas świata EsriPolska
- Multiteka „Oblicza Geografii” : Czynniki kształtujące klimat Polski, Masy powietrza nad Polską
- Podręcznik „Oblicza geografii”
- atlas geograficzny
- karta pracy do pracy w grupach

Organizacja lekcji:

Czynności poprzedzające



Nauczyciel podaje główne zagadnienia poruszane na lekcji, a następnie prowadzi krótki wykład dotyczący głównych cech klimatu Polski (strefa /typ klimatu oraz termiczne pory roku). Tu wykorzystuje mapę stref klimatycznych Wirtualny atlas świata EsriPolska. Na podstawie wykładu uczniowie uzupełniają zad.1a/str20 z „Oblicza geografii-karty pracy ucznia,cz.3

Lekcja właściwa:

Nauczyciel prosi chętnego ucznia o przeczytanie polecenia zadania 1b/str.20.

Następnie prezentuje materiał wydawnictwa „Masy powietrza nad Polską”

Zadaniem uczniów jest wykonanie zadania, które wspólnie sprawdzają z nauczycielem

Nauczyciel prowadzi pogadankę o czynnikach kształtujących klimat Polski - grafika interaktywna wydawnictwa „Czynniki kształtujące klimat Polski”. Następnie uczniowie wykonują zad.1c i 2/str 20 i sprawdzają poprawność odpowiedzi z nauczycielem.

Nauczyciel dzieli klasę na zespoły 2-4 osobowe i rozdaje kart pracy. Po wykonanej pracy uczniowie wspólnie z nauczycielem sprawdzają poprawność.

Podsumowanie lekcji :

Nauczyciel uruchamia grę on-line sprawdzającą osiągnięcia założonych celów przez uczniów.

Link do gry :

https://quizizz.com/admin/quiz/65c90a47111d9341a92c254d?source=quiz_share

Ewaluacja:

Sprawdzenie osiągnięcia zakładanych celów odbywa się na bieżąco w czasie

Sprawdzania poprawności wykonania zadań oraz w czasie gry.

Bibliografia:

- wykorzystano materiały ze szkolenia typu obserwacja pracy

2. Scenariusz lekcji geografii dla klasy 1 technikum i liceum ogólnokształcącego ZSP w Kościanie - materiał przygotowała Małgorzata Pelczyńska

Temat: GIS – jak to działa?

Klasa: 1 Technikum/1 Liceum Ogólnokształcące

Cele lekcji:

Uczeń:

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



- wie czym są GIS
- wyjaśnia na czym polega cyfrowa metoda prezentacji zjawisk w GIS
- omawia przykłady wykorzystania GIS do analiz zróżnicowania przestrzennego środowiska geograficznego
- omawia zastosowanie GIS w różnych dziedzinach życia
- stosuje wybrane metody kartograficzne do prezentacji cech ilościowych i jakościowych środowiska geograficznego
- prezentuje i analizuje cechy środowiska geograficznego za pomocą narzędzi GIS
- dostrzega i określa związki przyczynowo-skutkowe między elementami środowiska na danym terenie na podstawie mapy cyfrowej

Metody i formy pracy:

wykład, prezentacja z użyciem komputera, praca indywidualna ucznia w domu z e-materiałem – film (poprzedzająca lekcję), praca w grupie/parach

Pomoce dydaktyczne:

Komputer z dostępem do internetu, projektor, tablica multimedialna, podręcznik, tablety, film dostępny na You Tube „GIS czyni nasz świat mądrzejszym”

<https://youtu.be/VhlrrhTIXT4?si=M5kzCfeUxWhVKZJA>

film z Multiteki wydawnictwa Nowa Era „Analiza mapy GIS”

strony internetowe: <https://polska.e-mapa.net/>; <http://mapy.geoportal.gov.pl/imap/>

aplikacja Mapy Google [https://www.google.pl/maps](https://www.google.pl/maps;);

Organizacja lekcji:

Czynności poprzedzające

Na lekcji poprzedzającej zapoznanie uczniów z kolejnym tematem i celami lekcji.

Podanie pytań kluczowych/badawczych:

1. Co to jest GIS?
2. Do czego można wykorzystać technologie i aplikacje GIS?
3. W jakich dziedzinach życia można zastosować GIS?
4. Jakie źródła informacji przestrzennych są dostępne w internecie?

Przygotuj się do lekcji - zapoznaj się z udostępnionymi materiałami filmowymi.

Lekcja właściwa

a) Czynności organizacyjne,

b) Część właściwa:

Sprawdzenie poziomu wykonania i zrozumienia zadanej pracy – burza mózgów,



Krótkie wprowadzenie nauczyciela na temat: co to jest GIS i do czego służy?

Odkrywanie ukrytej przestrzeni dzięki rządowemu geoportalowi

Uczniowie zapoznają się z instrukcją dostępną w podręczniku jak korzystać z geoportalu.

Uczniowie otwierają geoportal.gov.pl i zapoznają się ze sposobem

prezentowania w nim danych geograficznych – warstwy tematyczne, atrybuty.

Nauczyciel i uczniowie wspólnie analizują dane zawarte w poszczególnych warstwach - praca z tabletami.

Zadania dla uczniów:

- Jakie informacje są zawarte w atrybutach? – pracując w parach, uczniowie szukają informacji o wybranym obiekcie; zastanawiają się, czy na podstawie atrybutów można wykryć zależności między obiektami.
- Uczniowie dokonują analizy zróżnicowania przestrzennego i zależności w środowisku geograficznym na obszarze okolic Kościana
- Nauczyciel prosi uczniów, aby podali jak najwięcej przykładów wykorzystania GIS – burza mózgów (przykłady uczniowie zapisują na tablicy).
- Podsumowanie zebranych informacji.

- **Podsumowanie**

Nauczyciel ocenia pracę i zaangażowanie uczniów na lekcji. Podsumowuje etapy lekcji, zestawiając je z założonymi celami.

Nauczyciel pyta o ewentualne trudności, o to, co było nową wiedzą dla uczniów, co było im znane oraz do czego mogą wykorzystać zagadnienia poznane na lekcji.

Praca domowa

Korzystając z różnych źródeł informacji, wyjaśnij, w jaki sposób GIS może wspierać działania służb ratunkowych (policji, straży pożarnej i pogotowia)?

- **Ewaluacja**

Śródlekcyjne pytania kontrolne.

Bibliografia:

- wykorzystano materiały ze szkolenia typu obserwacja pracy



Scenariusz lekcji matematyki

Scenariusz lekcji matematyki dla klasy 2 liceum ogólnokształcącego ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Beata Pawlak

Temat: **Wzajemne położenie dwóch okręgów.**

Klasa: 2bLO

Cele lekcji:

1. Zapoznanie uczniów z podstawowymi własnościami okręgów i ich wzajemnym położeniem.
2. Zrozumienie różnych możliwości przecinania się, styczności czy zawierania dwóch okręgów.
3. Doskonalenie umiejętności rozwiązywania zadań i problemów związanych z geometrią.
4. Zachęcenie uczniów do samodzielnego myślenia i aktywnego uczestnictwa w zajęciach.
5. Rozwijanie umiejętności pracy w grupie i współpracy z innymi uczniami.

Metody i formy pracy:

1. Wykład na temat wzajemnego położenia dwóch okręgów, omawiający różne możliwości ich przecinania się, styczności czy zawierania. Wykorzystanie tablicy interaktywnej.
2. Ćwiczenia praktyczne polegające na rozwiązywaniu zadań i problemów związanych z położeniem dwóch okręgów, korzystając z podstawowych wzorów i twierdzeń geometrii z wykorzystaniem narzędzi IT zaobserwowanych w czasie szkolenia.
3. Praca w grupach, gdzie uczniowie będą rozwiązywać zadania wspólnie, wymieniać swoje pomysły i metody rozwiązywania problemów z wykorzystaniem tabletów.

Pomoce dydaktyczne:

1. Interaktywna prezentacja multimedialna, z wykorzystaniem filmiku z You Tube <https://www.youtube.com/watch?v=jgz6citS8GE>, pokazująca animowane przykłady wzajemnego położenia dwóch okręgów oraz krok po kroku instrukcje ich analizy.
2. Aplikacja komputerowa, która umożliwia interaktywne eksperymentowanie z różnymi ustawieniami i położeniami dwóch okręgów.
3. Tablety, z wykorzystaniem których uczniowie będą pracowali w grupach.

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



Organizacja lekcji:

1. Czynności poprzedzające

Na początku lekcji nauczyciel, korzystając z prezentacji, przedstawi uczniom definicję dwóch okręgów oraz ich wzajemne położenie na płaszczyźnie. Następnie poprosi uczniów o zidentyfikowanie różnych możliwych położenia dwóch okręgów względem siebie.

2. Lekcja właściwa

Po omówieniu podstawowych pojęć, nauczyciel poprowadzi zajęcia praktyczne, podczas których uczniowie będą mieli okazję samodzielnie eksperymentować z różnymi układami dwóch okręgów. Mogą to być symulacje komputerowe wykorzystujące narzędzia IT zaobserwowane na szkoleniu i zadania matematyczne z podręcznika.

Następnie nauczyciel poprosi uczniów o rozwiązanie kilku praktycznych problemów, które będą wymagały zastosowania wiedzy o wzajemnym położeniu dwóch okręgów, wykorzystując tablicę interaktywną. Zadanie może polegać na określeniu, czy dwa okręgi się przecinają czy są rozłączne, czy jeden okrąg zawiera się w drugim lub czy są styczne.

Na koniec dzieląc uczniów na grupy nauczyciel rozda tablety i poprosi o rozwiązanie krótkiego testu.

3. Podsumowanie

Na zakończenie lekcji nauczyciel poprosi uczniów o przedstawienie swoich wniosków dotyczących wzajemnego położenia dwóch okręgów oraz poda zadanie do domu, aby utrwalić zdobytą wiedzę.

4. Ewaluacja

Lekcja będzie interaktywna i angażująca uczniów, co pozwoli im lepiej zrozumieć i zapamiętać pojęcia związane z wzajemnym położeniem dwóch okręgów.

Bibliografia:

- wykorzystano materiały ze szkolenia typu obserwacja pracy

Scenariusz lekcji wiedzy o społeczeństwie

Scenariusz lekcji wiedzy o społeczeństwie dla klasy 2 technikum ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Karolina Brzozowska

Temat: Wielokulturowość i struktura społeczna. Czy jestem tolerancyjny?

Klasa 4 TEG

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



Cele główne:

Uczeń:

- prawidłowo definiuje pojęcia wielokulturowości i międzykulturowości;
- rozumie, na czym polega wielokulturowa struktura społeczna;
- potrafi wskazać elementy przenikania się kultur w tradycjach, kulinariach itp.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- poprawnie wskazuje różnice między pojęciami wielokulturowości i międzykulturowości;
- rozumie pojęcie pluralizmu kulturowego (IV etap WOS);
- wyjaśnia, uwzględniając wieloetniczne tradycje Polski, jaki wpływ na kształtowanie narodu mają wspólne dzieje, kultura, język i tradycja;
- potrafi zdefiniować kategorię struktury społecznej;
- umiejętnie analizuje tabele struktur narodowościowych, potrafi wyciągnąć wnioski z ich analizy oraz porównać wyniki na różnych tabelach;
- rozumie kategorię przenikania się kultur;
- poprawnie wskazuje te elementy, które są wspólne dla kilku kultur, i te, w których dostrzega inspirację międzykulturowością.
- wyjaśnia, na czym polegają różne formy kontaktu z kulturą (odbiór bierny, odbiór aktywny, twórczość, użytkowanie, uczestnictwo);
- odróżnia pojęcie kultury rozumianej jako dorobek artystyczny od kultury rozumianej jako całokształt dorobku ludzkości; odnosi elementy kultury (zachowania, zwyczaje, praktyki, przedmioty materialne, dzieła sztuki) do kategorii: czas, przestrzeń, ciało, grupa społeczna (rodzina, rówieśnicy, lokalna społeczność, naród);
- wskazuje relacje między kulturami: lokalną, regionalną, narodową i europejską, ujawniające się w konkretnych dziełach sztuki i praktykach kulturowych;
- tworzy wypowiedzi, celowo posługując się różnymi mediami (słowo mówione i pisane, obraz malarski, fotograficzny, filmowy, dźwięk, widowisko, środki multimedialne);
- posługuje się pojęciem kultury rozumianej jako całokształt ludzkiej działalności;
- analizuje i interpretuje teksty kultury – potoczne praktyki kulturowe, a także dzieła sztuki;
- wypowiada się – w mowie i w piśmie – na temat wytworów kultury i ludzkich praktyk w kulturze (zachowań, obyczajów, przedmiotów materialnych);

Przebieg lekcji:

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



Nauczyciel rozdaje uczniom definicje wielokulturowości i międzykulturowości oraz hasła – prosi o zanalizowanie definicji oraz dopasowanie ich do hasła/haseł. Następnie ocenia pracę uczniów, odpowiada na ich pytania, prowadzi dyskusję na temat wielokulturowości. Potem nauczyciel rozdaje uczniom fotografie oraz hasła z encyklopedii i prosi o wskazanie tych elementów opisu, które ich zdaniem wiążą się z wielokulturowością. Wybrane hasła z encyklopedii: kamienica czynszowa N. B. Glinki-Mawrina (Mojki r. nab. nr 7), kamienica czynszowa z salą zebrań M. F. Ruadzego (Mojki r. nab. nr 61 / Bolszaja Morskaja ul. nr 16), rzymskokatolicki kościół pw. św. Jana Chrzyciela (Dworcowaja ul. nr 15), Pasaż (Niewskij prosp. nr 48 / ul. Italjanskaja nr 19), willa ks. L. N. Dołgorukowej (Galernaja ul. nr 33), dawny maneż i stajnia Połowcowów (Kriukowa kan. nab. nr 12), Meczet Soborowy (Kronwierkiskij prosp. nr 7), kościół Notre Dame de France (Kowienskij pier. nr 7), Rosyjski Bank Towarowo-Przemysłowy (Bolszaja Morskaja ul. nr 15), dom emira Buchary (Kamiennooostrowskij prosp. nr 44 b), Ogród Letni (Kutuzowa nab. nr 2), kamienica K. K. Fieliejziena (Bolszaja Morskaja ul. nr 6 / Mojki r. nab. nr 51), willa czynszowa Izenbieka (Bolszoj prosp. P. S. nr 74 / Podriezowa ul. nr 1 / Barmalejewa ul. nr 4 h). Nauczyciel dzieli klasę na dwie grupy. Każda z grup otrzymuje inny tekst. Zadanie polega na analizie tekstu i zreferowaniu jego głównych wątków pozostałym uczniom. Ważne jest, aby nauczyciel wcześniej wytłumaczył, co to jest referowanie i analizowanie tekstu oraz czym się one różnią od cytowania. Następnie wyznacza czas na przygotowanie wypowiedzi i określa jej długość. Podczas pracy nauczyciel podchodzi do każdej z grup i upewnia się, czy uczniowie potrafią odnaleźć w tekście najważniejsze wiadomości i czy rozumieją wszystkie zawarte w nim sformułowania. Pierwsza grupa otrzymuje tekst Bartłomieja Garczyka Polacy w Petersburgu od XVIII wieku do początku XXI wieku. Historia, liczebność, struktura społeczna. Istotne jest, aby uczniowie dostrzegli „wielonarodowościowy charakter zasiedlenia”, pojawienie się wielu wybitnych przedstawicieli kultury polskiej na terenie Petersburga, omówili procesy migracyjne i przyczyny ich dynamiki oraz charakter polityki narodowościowej. Druga grupa pracuje na tekście Inessy I. Swiridy Osiemnastowieczny Petersburg oczami Polaków. Uczniowie powinni zwrócić uwagę na przyczyny migracji Polaków do Rosji w XVIII wieku oraz przedstawić sposób, w jaki opisują oni miasto, do którego przybyli. Istotne jest, aby opisali, jak wygląda przedstawianie architektury nowego miejsca, i potrafili porównać je z postrzeganiem i oceną nowych, obcych (także kulturowo) miejsc. Warto podkreślić, że opisy te skupiają się przede wszystkim na różnicach, a nie podobieństwach. Nauczyciel może podsunąć uczniom podział społeczny na kategorię „my–oni”, która jest wykorzystywana w opisach miasta. Następnie uczniowie



otrzymują tabele z tekstu Bartłomieja Garczyka dotyczące struktury narodowościowej Petersburga w kolejnych latach. Proszeni są o analizę zawartych w nich danych oraz znalezienie w Internecie (uczniowie mogą korzystać ze szkolnych komputerów i Internetu lub prywatnych telefonów komórkowych i tabletów) podobnych tabel dotyczących struktur narodowościowych w ich mieście, gminie itp. Starają się zanalizować struktury narodowościowe w mieście / we wsi, gdzie znajduje się ich szkoła, i omówić dynamikę oraz przyczyny. Nauczyciel wprowadza temat przenikania się kultur, ukazując wzajemne inspiracje obcymi wpływami w architekturze, dziełach sztuki, zachowaniu, kulinariach itp. Wraz z uczniami zastanawia się nad funkcją przenikania się kultur. Uczniowie są dzieleni na mniejsze grupy i proszeni o przygotowanie na kolejne zajęcia projektu na temat kulturowych cech charakterystycznych dla danego czasu, miejsca, grupy społecznej czy rodzajów kultur (narodowej, regionalnej, lokalnej) oraz współczesnych inspiracji nimi. Wyniki swoich poszukiwań mają opracować w Power Point.

Bibliografia:

- wykorzystano materiały ze szkolenia „Dealing with cultural diversity in class”

Scenariusz lekcji podstawy przedsiębiorczości

Scenariusz lekcji podstawy przedsiębiorczości dla klasy 2 liceum ogólnokształcącego ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Ksenia Kubicza

Temat: Cyberbezpieczeństwo – zasady bezpieczeństwa w sieci

Klasa: 2bLO

Cele lekcji:

- Uczeń zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w sieci,
- Jest świadomy, że podczas zakupów na popularnych portalach sprzedażowych może paść ofiarą oszustw, zna przykładowe metody stosowane przez oszustów,
- Wie co może zrobić, gdy dojdzie do utraty czy kradzieży karty płatniczej,
- Ma świadomość, jak publikować zdjęcia i materiały w sieci, by chronić swoje dane i wizerunek,
- Zna i rozumie pojęcia: wyciek danych, scam

Metody i formy pracy: pogadanka, ćwiczenia kształtujące formalnie (dedukcja), obserwacja pośrednia, forma indywidualna i grupowa, praca przy wykorzystaniu źródeł internetowych.

Pomoce dydaktyczne:

- Video prezentujące przykłady scamu, oszustw i publikacji danych w sieci,
- Prezentacja nt. cyberbezpieczeństwa – strona www z materiałami dydaktycznymi, do wykorzystania w trakcie lekcji,

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



- QUIZ podsumowujący wiedzę zdobytą na lekcji,
- Pomoce dydaktyczne wykorzystane zostały według obserwacji lekcji zgodnie z tematyką szkolenia typu job shadowing w ramach projektu “Nowe wyzwania – nowe umiejętności”.

Organizacja lekcji:

Czynności poprzedzające

- Nauczyciel wita się z uczniami, sprawdza obecność i zapisuje temat lekcji na tablicy i w dzienniku lekcyjnym.

Wyświetla z prezentacji multimedialnej cele lekcji. (3 min)

- Nauczyciel zadaje pytanie uczniom:

Czy ktoś z was lub z waszych znajomych padł kiedyś ofiarą oszustwa w sieci?

Uczniowie wypowiadają się na dany temat. Nauczyciel wybiera 2-3 osoby, które opowiadają swoje zdarzenia. Jeśli sytuacja dotyczy większej ilości osób, nauczyciel omawia, jak ważne jest znajomość zasad bezpieczeństwa korzystania z internetu. (5 min)

Lekcja właściwa

- Nauczyciel zadaje pytanie uczniom:

Czy wiecie co to jest scam, wyciek danych?

Uczniowie udzielają odpowiedzi. Nauczyciel podsumowuje wypowiedzi uczniów, jeśli uczniowie nie znają odpowiedzi na pytanie nauczyciel podaje definicję scam i wycieku danych. Dla zobrazowania zjawisk wyświetla video przy pomocy tablicy multimedialnej [Cyberbezpieczeństwo – scam w grach komputerowych \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...) (7 min)

- Nauczyciel podaje kilka przykładów wykorzystania internetu: sprawdzamy maile, robimy zakupy w sklepach internetowych, szukamy wiedzy czy rozrywki w sieci.
- Nauczyciel wyświetla na interaktywnej tablicy 5 zasad bezpiecznego korzystania z internetu i omawia je z uczniami. (15 min)
- Podczas omawiania zasad nauczyciel wyświetla krótkie filmy video obrazujące przykład oszustwa w sieci:
 - a) Cyberbezpieczeństwo – oszustwa podczas zakupów w sieci
 - b) Cyberbezpieczeństwo – publikacja danych w internecie

Podsumowanie

Na zakończenie lekcji uczniowie rozwiązują QUIZ dot. cyberbezpieczeństwa. Nauczyciel informuje uczniów, że jest to możliwość sprawdzenia się i podsumowania zdobytej wiedzy. (10min)

Test wykonywany jest przez uczniów indywidualnie na ich telefonach, po zeskanowaniu kodu QR.

Ewaluacja

Nauczyciel zaprasza uczniów do dyskusji:

- Co było dla was nową wiedzą?
- Co myślicie o dzisiejszej tematyce zajęć? Jak duży jest to problem?
- Czy możemy coś zrobić, żeby świadomość użytkowników sieci na temat zagrożeń była większa?

Bibliografia:

- wykorzystano materiały ze szkolenia typu job shadowing



Scenariusz lekcji produkcja reklamy

Scenariusz lekcji produkcja reklamy dla klasy 3 technikum w ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Katarzyna Marciniak-Helińska

Temat: Narzędzia programu CorelDraw

Klasa: 3TR

Cel lekcji:

Usystematyzowanie wiedzy nt. narzędzi programu CorelDraw:

- usystematyzowanie wiadomości nabytych podczas poprzednich zajęć,
- uczeń potrafi wymienić narzędzia programu CorelDraw i ich rodzaje (wskaźnika, kształtu, kadrowania, powiększania, krzywych, rysowania, prostokąta, elipsy, obiektu, tekstu, wymiaru, łącznika, efektu/narzędzia, przezroczystości, narzędzia pipety i wypełnienia),
- uczeń potrafi zlokalizować i korzystać z wymienionych narzędzi w praktyce,
- uczeń wykonuje elementy przekazu reklamowego- podkładkę pod mysz z pejzażem i logo własnej firmy

Metody i formy pracy: - praca z materiałem graficznym, burza mózgów, metoda projektu, praca z portalem społecznościowym Facebook.

Pomoce dydaktyczne: - komputer, laptopy, materiał zawarty na ksero, materiał filmowy

Organizacja lekcji:

Czynności poprzedzające: Czynności porządkowo-organizacyjne

Lekcja właściwa:

- Omówienie założeń lekcji.
- Nauczyciel podaje uczniom nowe zagadnienia. Praca z materiałem graficznym, burza mózgów nt. narzędzi programu CorelDraw.
- Wykonanie przez uczniów elementu przekazu reklamowego- podkładkę pod mysz z pejzażem i logo własnej firmy.

Podsumowanie:

Powtórzenie nabytych wiadomości. Wybór najciekawszej pracy poprzez portal Facebook.

Ewaluacja: Nagrodzenie ocenami najaktywniejszych uczniów.

Bibliografia:

- wykorzystano materiały ze szkolenia typu job shadowing



Scenariusz lekcji bezpieczeństwo i higiena pracy

Scenariusz lekcji bezpieczeństwo i higiena pracy dla klasy 1 technikum ZSP w Kościanie – materiał przygotował Aleksander Szajek

Temat: Czynniki społeczne środowiska pracy

Klasa: 1TEL

Cele lekcji: Zapoznanie uczniów z czynnikami społecznymi środowiska pracy, określenie roli i znaczenia czynników niematerialnych dla higieny pracy, uwzględnienie różnorodności kulturowej dla współpracy w grupie

Metody i formy pracy: pogadanka, burza mózgów, praca z podręcznikiem

Pomoce dydaktyczne: prezentacja multimedialna (rzutnik), podręcznik

Organizacja lekcji:

Czynności poprzedzające

- a. Przygotowanie rzutnika i uruchomienie prezentacji
- b. Zapewnienie dostępu do podręczników przedmiotowych

Lekcja właściwa

- c. Powtórzenie wiadomości o materialnych czynnikach środowiska pracy
- d. Prezentacja: czynniki niematerialne środowiska pracy, podział na indywidualne i społeczne
- e. Samodzielna praca uczniów: wskazanie społecznych czynników otoczenia zawodowego w grupach jednorodnych i różnorodnych
- f. Burza mózgów: zalety i wyzwania zróżnicowania kulturowego grupy zawodowej na przykładzie klasy
- g. Podsumowanie najważniejszych wniosków zajęć w formie pogadanki

Podsumowanie

Lekcja przygotowana w oparciu o szkolenie "Dealing with cultural diversity in class", uczniowie korzystając z własnego doświadczenia, wiedzy teoretycznej oraz materiałów szkoleniowych powinni poszerzyć świadomość funkcjonowania w ramach środowiska społecznego.

Ewaluacja

Sposób przeprowadzenia zajęć powinien pozwolić na zrozumienie przez uczniów najważniejszych aspektów oddziaływania społecznego w pracy, uwzględniając zróżnicowanie kulturowe zespołu pracowników.

Sprawdzenie zdobytej w czasie lekcji wiedzy na podstawie wniosków wyciągniętych przez uczniów podczas pogadanki podsumowującej.

Bibliografia:

- wykorzystano materiały ze szkolenia „Dealing with cultural diversity in class”



Scenariusze lekcji wychowania fizycznego

1. Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy 3 liceum ogólnokształcącego ZSP w Kościanie – materiał przygotował Karol Dudkowski

Temat: Wady kręgosłupa

Klasa: 3 LOs

Cele lekcji: Uświadomienie uczniom, czym są wady postawy oraz jakie mają konsekwencje zdrowotne i metody zapobiegania.

Metody i formy pracy:

- Dyskusja
- Prezentacja multimedialna
- Ćwiczenia fizyczne

Pomoce dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna dotycząca wad kręgosłupa
- Plansza z modelem kręgosłupa
- Maty gimnastyczne / przestrzeń do ćwiczeń

Przebieg lekcji

1. Wprowadzenie (5 minut)

- Nauczyciel wita uczniów i zapowiada temat lekcji: wady kręgosłupa.
- Wprowadzenie do tematu pytaniami aktywizującymi:
 - Co to jest kręgosłup i jakie ma funkcje?
 - Czy wiecie, jakie są najczęstsze wady postawy?
- Krótka prezentacja roli kręgosłupa w organizmie oraz skutków nieprawidłowej postawy.

2. Część główna (35 minut)

2.1. Omówienie budowy kręgosłupa (5 minut):

- Nauczyciel przedstawia budowę kręgosłupa, wskazując jego pięć odcinków: szyjny, piersiowy, lędźwiowy, krzyżowy i guziczny.
- Prezentacja funkcji kręgosłupa jako podparcia dla ciała oraz ochrony rdzenia kręgowego.

2.2. Wady kręgosłupa - omówienie (10 minut):

- Nauczyciel omawia najczęściej występujące wady kręgosłupa:
 - **Skolioza** - boczne skrzywienie kręgosłupa, które często rozwija się w okresie dojrzewania.
 - **Kifoza** - nadmierne wygięcie kręgosłupa do tyłu, zwane „garbem”.
 - **Lordoza** - nadmierne wygięcie kręgosłupa do przodu.



- Wyjaśnienie przyczyn powstawania wad (np. złe nawyki siedzenia, noszenie ciężkich plecaków, brak aktywności fizycznej) i ich skutków zdrowotnych (ból pleców, ograniczenie ruchomości, problemy z oddychaniem).

2.3. Prezentacja ćwiczeń profilaktycznych i korygujących (20 minut):

Nauczyciel pokazuje przykładowe ćwiczenia korygujące daną wadę.

Uczniowie wykonują ćwiczenia pod nadzorem nauczyciela:

- **Skolioza** – ćwiczenia elongacyjne kręgosłupa (np. zwis na drążku, w leżeniu na macie uniesienie rąk i zataczanie kręgów, odpychanie się rękoma leżąc na kocu
- **Kifoza** – rozciąganie mięśni klatki piersiowej (np. w leżeniu na brzuchu unoszenie rąk trzymających laskę gimnastyczną, rozciąganie taśmy na wysokości klatki piersiowej tak, aby łopatki zbliżały się do siebie)
- **Lordoza** – wzmacnianie mięśni brzucha (np. różne rodzaje brzuszków, w zwisie na drążku unoszenie zgiętych nóg)

3. Część końcowa (5 minut)

- **3.1. Podsumowanie i pytania:**
- Nauczyciel podsumowuje najważniejsze informacje z lekcji.
- Uczniowie mają możliwość zadania pytań.

Bibliografia:

- materiały ze szkolenia „Sports teachers in action”

2. Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy 5 technikum ZSP w Kościanie – materiał przygotował Maciej Sowa

Temat: Odnowa biologiczna w sporcie

Klasa: V TEE

Czas trwania: 45 minut

Cel ogólny: Zapoznanie uczniów z zagadnieniem odnowy biologicznej, jej metodami oraz znaczeniem w sporcie.

Cele szczegółowe:

- Uczniowie rozumieją, czym jest odnowa biologiczna i jej rola w sporcie.
- Uczniowie znają podstawowe metody regeneracji organizmu po wysiłku fizycznym.
- Uczniowie potrafią zaplanować podstawowy program regeneracji po treningu.

1. Wprowadzenie do tematu (5 minut)

Metoda: Mini wykład, „ burza mózgów”

- Lekcja rozpoczyna się pytaniem nauczyciela: *"Co robicie, aby odpocząć*

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



po intensywnym wysiłku fizycznym, np. po treningu lub biegu?".

- Zapisuje na tablicy odpowiedzi uczniów, a następnie tłumaczy, że różne metody regeneracji organizmu po wysiłku fizycznym nazywamy "odnową biologiczną".
- Przedstawienie planu lekcji: omówienie znaczenia odnowy biologicznej, zapoznanie z różnymi metodami regeneracji oraz praktyczne ćwiczenia.

2. Znaczenie odnowy biologicznej (10 minut)

Metoda: Mini wykład

- Nauczyciel wyjaśnia, czym jest odnowa biologiczna i dlaczego jest tak ważna w sporcie.
- Przykłady skutków braku regeneracji: kontuzje, spadek formy, wypalenie.
- Przedstawienie korzyści wynikających z odpowiedniego odpoczynku, takich jak: lepsze wyniki sportowe, poprawa kondycji psychicznej i fizycznej oraz dłuższa kariera sportowa.

3. Omówienie metod odnowy biologicznej (15 minut)

Metoda: Prezentacja multimedialna, dyskusja

- Nauczyciel omawia popularne metody odnowy biologicznej, m.in.:
 - **Sen:** rola snu w regeneracji organizmu i wpływ na wyniki sportowe.
 - **Dieta i nawodnienie:** znaczenie odpowiedniego nawodnienia i dostarczania składników odżywczych po wysiłku.
 - **Terapie wodne:** hydroterapia, krioterapia, sauna – jakie mają zastosowanie i korzyści.
 - **Masaż sportowy:** działanie masażu na regenerację mięśni i psychikę.
 - **Stretching i ćwiczenia oddechowe:** jak wpływają na odprężenie i regenerację organizmu.
 - **Regeneracja aktywna:** spokojne ćwiczenia typu jogging, rower, pływanie, jako forma łagodnego treningu.

Materiały pomocnicze:

- Prezentacja slajdów przedstawiająca poszczególne metody i ich wpływ na organizm sportowca.

Dyskusja dotycząca pytań:

- *Która z metod wydaje się Wam najbardziej efektywna?*
- *Czy znacie inne sposoby na regenerację organizmu?*

4. Ćwiczenie praktyczne - Plan regeneracji (10 minut)

Metoda: Praca w grupach.

- Uczniowie pracują w grupach nad stworzeniem przykładowego planu regeneracji po intensywnym treningu (np. biegu na 5 km lub siłowni), rozkładając je na czas tuż po wysiłku, wieczorem i następnego dnia.



Przykładowo : bezpośrednio po treningu: (np. rozciąganie, napój izotoniczny), **wieczorem:** (np. kolacja regeneracyjna, kąpiel relaksacyjna, sauna), **następnego dnia:** (np. aktywność o niskiej intensywności – jogging, pływanie)

5. Podsumowanie i refleksja (5 minut)

Metoda: Dyskusja kierowana

- Nauczyciel zaprasza uczniów do podzielenia się efektami swojej pracy i omawia wybrane propozycje planów regeneracji.
- Podkreśla, że odpowiednia regeneracja jest integralną częścią treningu, a nie czymś "dodatkowym".

Bibliografia:

- materiały ze szkolenia „Sports teachers in action”

3. Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy 4 liceum ogólnokształcącego ZSP w Kościanie – materiał przygotował Michał Kuś

Temat: Wady klatki piersiowej-przyczyny, rodzaje i profilaktyka

Klasa: 4LOs

Cel ogólny:

Uczniowie poznają rodzaje wad klatki piersiowej, ich przyczyny oraz metody profilaktyki i ćwiczenia wspomagające prawidłową postawę ciała.

Cele szczegółowe (uczeń po lekcji powinien umieć):

- Wymienić rodzaje wad klatki piersiowej.
- Wyjaśnić przyczyny wad klatki piersiowej.
- Opisać skutki zdrowotne wad klatki piersiowej.
- Zaprezentować podstawowe ćwiczenia wspomagające korekcję postawy.

Metody pracy:

Uczniowie podczas lekcji oglądają slajdy, plansze, modele anatomiczne. Pracują na matach i rozwiązują karty pracy.

Środki dydaktyczne:

- Plansze lub slajdy przedstawiające wady klatki piersiowej (zdjęcia/anatomia)
- Modele anatomiczne klatki piersiowej (opcjonalnie)
- Mata lub przestrzeń do ćwiczeń
- Karty pracy dla uczniów

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



Organizacja lekcji:

I Czynności poprzedzające

1. Powitanie i wprowadzenie do tematu

- Nauczyciel przedstawia temat lekcji, tłumacząc, że wady klatki piersiowej mogą mieć wpływ na zdrowie fizyczne i komfort życia.
- Krótkie pytanie wstępne: „Czy ktoś słyszał o wadach klatki piersiowej? Czy wiecie, jakie mogą być ich przyczyny?”

2. Wprowadzenie do anatomii klatki piersiowej

- Nauczyciel omawia krótko budowę klatki piersiowej, uwzględniając żebra, mostek, kręgosłup i mięśnie, które odgrywają rolę w prawidłowej postawie i oddychaniu.

II Lekcja właściwa

1. Rodzaje wad klatki piersiowej

- Klatka lejkowata – wklęsła klatka piersiowa, omówienie przyczyn genetycznych i możliwości leczenia.
- Klatka kurza – wypukła klatka piersiowa, charakterystyka, przyczyny i wpływ na oddychanie.

2. Przyczyny wad klatki piersiowej

- Omówienie najczęstszych przyczyn: genetycznych, rozwojowych, oraz związanych z postawą ciała.
- Dyskusja na temat wpływu siedzącego trybu życia i braku aktywności fizycznej na postawę i deformacje klatki piersiowej.

3. Skutki zdrowotne wad klatki piersiowej

- Wpływ wad klatki piersiowej na układ oddechowy i krążenia.
- Możliwe problemy z oddychaniem, zmniejszona pojemność płuc, bóle mięśniowe.

4. Ćwiczenia wspomagające profilaktykę wad klatki piersiowej

4.1. Krótkie wprowadzenie do profilaktyki

- Nauczyciel omawia znaczenie regularnych ćwiczeń rozciągających i wzmacniających mięśnie klatki piersiowej i grzbietu.

4.2. Praktyczne ćwiczenia korekcyjne (przykładowe)

- Ćwiczenia rozciągające klatkę piersiową – np. rozciąganie ramion do tyłu, aby otworzyć klatkę piersiową.



- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu – np. unoszenie ramion w pozycji stojącej, aby wzmocnić mięśnie przykręgosłupowe.
- Ćwiczenia oddechowe – głębokie oddychanie, aby poprawić pojemność płuc i nauczyć prawidłowego oddychania.

4.3. Praktyczne wskazówki na co dzień

- Omówienie, jak siedzieć i stać, aby unikać obciążeń klatki piersiowej i kręgosłupa (np. postawa z wyprostowanymi plecami i opuszczonymi ramionami).

III Podsumowanie i ewaluacja

1. Podsumowanie lekcji

- Nauczyciel przypomina kluczowe zagadnienia omawiane na lekcji: rodzaje wad klatki piersiowej, ich skutki oraz znaczenie ćwiczeń w profilaktyce.

2. Krótkie ćwiczenie podsumowujące

- Uczniowie odpowiadają na pytania ustne lub wykonują ćwiczenie na karcie pracy, np. uzupełniają diagram przedstawiający rodzaje wad klatki piersiowej.

3. Praca domowa (opcjonalnie)

- Uczniowie mogą wykonać serię ćwiczeń oddechowych i rozciągających w domu przez tydzień oraz prowadzić dziennik, który podsumuje ich samopoczucie i obserwacje.

Bibliografia:

- materiały ze szkolenia „Sports teachers in action”

4. Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla klasy 3 technikum ZSP w Kościanie – materiał przygotował Tomasz Soszyński

Temat: Stosowanie diety i zdrowego odżywiania w sporcie

Cele lekcji:

1. Zrozumienie roli diety i zdrowego odżywiania w osiąganiu wyników sportowych i utrzymaniu zdrowia.
2. Poznanie podstawowych zasad zdrowego odżywiania w kontekście sportu.
3. Umiejętność planowania diety dostosowanej do wybranej aktywności fizycznej.

Metody i formy pracy:

Praca w grupie, dyskusje, prezentacja

Pomoce dydaktyczne:

Projektor do wyświetlania multimediów, karty pracy z przykładowymi posiłkami i ich wartościami odżywczym

Czynności poprzedzające

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



1. **Przywitanie i zapoznanie z tematem lekcji:** Nauczyciel przedstawia temat lekcji – „Stosowanie diety i zdrowego odżywiania w sporcie”.
2. **Rozmowa wstępna:** Nauczyciel zadaje pytania uczniom:
 - Jakie znaczenie ma zdrowa dieta w życiu codziennym?
 - Czy jedzenie wpływa na ich poziom energii i samopoczucie, zwłaszcza podczas uprawiania sportu?
3. **Przykłady sportowców:** Nauczyciel podaje przykłady znanych sportowców i ich diety, aby pokazać, że zdrowe odżywianie jest ważne dla utrzymania kondycji i zdrowia.

Lekcja właściwa

Omówienie zasad zdrowego odżywiania w sporcie

1. **Rola składników odżywczych:** Nauczyciel wyjaśnia, jak poszczególne składniki odżywcze wpływają na organizm osoby aktywnej fizycznie.
2. **Przykłady zdrowych produktów:** Omówienie, które produkty są dobrym źródłem poszczególnych składników
3. **Rola regeneracji po treningu:** Wyjaśnienie, jak ważne jest spożycie posiłków bogatych w białko po wysiłku fizycznym dla regeneracji mięśni.

Tworzenie planu żywieniowego

1. **Podział na grupy:** Uczniowie dzielą się na kilkusobowe grupy.
2. **Zadanie:** Każda grupa opracowuje jednodniowy plan posiłków dla wybranej przez siebie aktywności sportowej.
3. **Prezentacja wyników:** Każda grupa prezentuje swój plan, wyjaśniając, dlaczego wybrała poszczególne produkty.

Podsumowanie

Nauczyciel podsumowuje prezentacje grup, zwracając uwagę na najważniejsze elementy zdrowego odżywiania dla sportowców.

Uczniowie mają możliwość zadania pytań oraz podzielenia się swoimi wnioskami i spostrzeżeniami.

Kryteria oceny pracy w grupach:

- Zrozumienie zasad zdrowego odżywiania (dobór odpowiednich składników odżywczych).
- Kreatywność i realistyczne podejście do stworzenia planu żywieniowego.
- Współpraca i zaangażowanie w grupie.

Ewaluacja

Nauczyciel może przeprowadzić krótką ankietę lub zapytać uczniów, czego dowiedzieli się na temat wpływu diety na ich wyniki sportowe i zdrowie.

1. **Przygotowanie materiałów** – warto przygotować karty pracy z przykładowymi produktami oraz ich wartościami odżywczymi, co ułatwi uczniom planowanie.
2. **Dostosowanie treści** – jeśli grupa jest bardziej zaawansowana, można wprowadzić



bardziej szczegółowe informacje na temat diety (np. o suplementach).

3. **Praktyczne wskazówki** – można zasugerować, jak mogą wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe do codziennego życia i omówić powszechne błędy w odżywianiu sportowców (np. nadmiar cukru, nieodpowiednie nawodnienie).

Taka lekcja pozwala uczniom zrozumieć, jak ważne jest zdrowe odżywianie dla osiągnięcia wyników sportowych i ogólnego dobrego samopoczucia.

Bibliografia:

- materiały ze szkolenia „Sports teachers in action”

5. Scenariusz lekcji fitnessu dla klasy 3 liceum ogólnokształcącego ZSP w Kościanie - materiał przygotowała Dorota Wojciechowska

Temat lekcji: Wady kończyn dolnych – przyczyny, objawy, konsekwencje oraz profilaktyka.

Klasa: 3LOp

Cele lekcji:

Cel ogólny: Uczniowie będą rozumieć, czym są wady kończyn dolnych, jakie są ich konsekwencje oraz jak można im zapobiegać.

Cele szczegółowe:

- Uczeń potrafi zdefiniować i wyjaśnić różne wady kończyn dolnych.
- Uczeń zna anatomię kończyn dolnych w podstawowym zakresie.
- Uczeń potrafi zidentyfikować czynniki ryzyka wystąpienia wad.
- Uczeń jest w stanie zaprezentować oraz przeprowadzić ćwiczenia profilaktyczne.

Metody pracy:

- Prezentacja i pogadanka.
- Analiza filmów i ilustracji.
- Ćwiczenia grupowe i indywidualne.
- Dyskusja i praca zespołowa.
- Zadania praktyczne z użyciem pomocy dydaktycznych

Pomoce dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna z ilustracjami wad postawy.
- Modele anatomiczne kończyn dolnych (opcjonalnie: sztuczne szkieletowe nogi).

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



- Plakaty edukacyjne z opisami wad postawy.
- Maty do ćwiczeń, piłeczki, gumy oporowe.
- Nagrania wideo z prawidłowym i nieprawidłowym chodem.

Czynności poprzedzające :

1. Wprowadzenie

- Powitanie uczniów i przedstawienie tematu lekcji.
- Krótka burza mózgów: „Co rozumiemy przez pojęcie wad postawy?”.
- Wprowadzenie do anatomii kończyn dolnych – pokazanie schematu kości i mięśni.

2. Lekcja właściwa

Omówienie wad kończyn dolnych:

- **Płaskostopie:**
 - Charakterystyka: zanik naturalnych łuków stopy.
 - Przyczyny: genetyka, nieodpowiednie obuwie, nadwaga, brak ruchu.
 - Konsekwencje: bóle stóp, kolan, kręgosłupa.
- **Koślawość kolan**
 - Objawy: kolana skierowane do wewnątrz, często towarzysząca niestabilność stawów.
 - Przyczyny: uwarunkowania genetyczne, nieprawidłowa biomechanika chodu.
- **Szpotałość kolan**
 - Objawy: kolana ustawione na zewnątrz, obciążenie bocznych części stopy.
 - Skutki: problemy z chodem, zwiększone ryzyko kontuzji.
- **Inne wady:** np. koślawość palucha, palce młoteczkowate.

Przyczyny wad kończyn dolnych, analiza przypadku

- Analiza krótkiego filmiku z przykładem dziecka z płaskostopiem – uczniowie analizują, jakie ruchy są nienaturalne i dlaczego.
- Dyskusja: jak noszenie plecaka, długie siedzenie czy zła postawa ciała wpływają na kończyny dolne.

Ćwiczenia wspomagające profilaktykę wad kończyn dolnych.

Ćwiczenia na płaskostopie:

- **Chód na palcach:**



- **Opis:** Uczniowie poruszają się po sali na palcach, unosząc pięty do góry. Ćwiczenie wzmacnia mięśnie stopy oraz łuk podłużny.
- **Chód na piętach:**
 - **Opis:** Uczniowie chodzą po sali, stawiając kroki tylko na piętach, z palcami uniesionymi do góry.
- **Rolowanie piłeczki pod stopą:**
 - **Opis:** Każdy uczeń otrzymuje piłeczkę (np. tenisową) i siedząc, toczy ją pod stopą, wykonując powolne ruchy tam i z powrotem.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stabilizujące kolana:

- **Przysiady z gumą oporową:**
 - **Opis:** Uczniowie umieszczają gumę oporową powyżej kolan. Wykonują przysiady, pilnując, aby kolana nie zbiegały się do środka.
- **Unoszenie nogi w leżeniu bokiem:**
 - **Opis:** Uczniowie leżą na boku, nogi są wyprostowane. Górną nogę unoszą w górę, utrzymując ją prostą.

Ćwiczenia rozciągające:

- **Rozciąganie ścięgna Achillesa:**
 - **Opis:** Uczniowie stoją przy ścianie, jedna noga zgięta z przodu, a druga wyprostowana z tyłu. Próbuje docisnąć piętę tylnej nogi do podłoża.
- **Pozycja psa z głową w dół (joga):**
 - **Opis:** Uczniowie przyjmują pozycję, w której dłonie i stopy opierają się na podłodze, a biodra unoszą się ku górze, tworząc odwróconą literę „V”.

Ćwiczenia stabilizacyjne:

- **Stanie na jednej nodze:**
 - **Opis:** Uczniowie stoją na jednej nodze przez 30 sekund, a następnie zmieniają nogę. Można utrudnić ćwiczenie, zamykając oczy lub stając na miękkiej powierzchni.
- **Przenoszenie ciężaru ciała:**
 - **Opis:** Uczniowie stoją na szeroko rozstawionych nogach i powoli przenoszą ciężar ciała z jednej nogi na drugą.

Ćwiczenia relaksacyjne i uelastyczniające:

- **Rolowanie goleni i ud wałkiem piankowym:**



- **Opis:** Uczniowie używają wałków piankowych, aby masować mięśnie goleni i ud, co pomaga w ich rozluźnieniu i zmniejsza napięcie mięśniowe.

3. Podsumowanie i ewaluacja

- Omówienie głównych punktów lekcji i powtórzenie najważniejszych informacji.
- Prezentacja listy zaleceń: jak zapobiegać wadom kończyn dolnych na co dzień.
- Pytania i odpowiedzi, wymiana doświadczeń uczniów dotyczących ich nawyków.

Bibliografia:

- materiały ze szkolenia „Sports teachers in action”

6. Scenariusz lekcji fitness dla klasy 3 liceum ogólnokształcącego ZSP w Kościanie – materiał przygotowała Katarzyna Naglik

Temat: Ocena postawy ciała.

Klasa: 3LOp

Czas: 90 min

Cel główny lekcji:

Zapoznanie uczniów z oceną postawy ciała w trzech podstawowych płaszczyznach anatomicznych: czołowej, strzałkowej i poprzecznej. Uczniowie nauczą się oceniać różne aspekty postawy ciała oraz dowiedzą się, jak wykrywać podstawowe wady postawy.

Cele szczegółowe:

Po zakończeniu lekcji uczniowie:

1. Zrozumieją teoretyczne podstawy oceny postawy ciała.
2. Będą potrafili wskazać różnice pomiędzy płaszczyznami czołową, strzałkową i poprzeczną.
3. Nabędą umiejętność identyfikacji prawidłowej i nieprawidłowej postawy ciała.
4. Rozpoznają podstawowe wady postawy ciała (np. skolioza, pogłębiona lordoza, spłycona kifoza).
5. Zrozumieją, jak niewłaściwa postawa może wpływać na zdrowie i codzienne funkcjonowanie.

Metody i formy pracy:

- Metody wizualne (fotografia, wideografia, ocena wzrokowa)
- Metody słowne (pogadanka, dyskusja)

Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Franciszka Ratajczaka w Kościanie realizuje projekt „Nowe wyzwania – nowe umiejętności” dofinansowany z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+)



- Metody oparte na obserwacji (pokaz)
- Metody oparte na działaniu praktycznym (pomiar i analiza pomiarów)

Pomoce dydaktyczne:

- Rzutnik multimedialny.
- Plansze anatomiczne pokazujące płaszczyzny ciała, punkty pomiarowe i wady postawy.
- Prezentacja multimedialna
- Filmy instruktażowe
- Lustra
- Karty pracy dla uczniów.
- Skale i narzędzia pomiarowe (miarki kątowe, skala Cobba, Plumb-line, markery, laski gimnastyczne).

Organizacja lekcji:

1. Czynności poprzedzające

- Przygotowanie prezentacji multimedialnej (prawidłowa postawa, płaszczyzny ciała, podstawowe wady postawy, sposoby badania postawy ciała)
- Wybór filmów instruktażowych z YouTube.
- Opracowanie karty pracy ucznia.
- Przygotowanie podsumowania lekcji w aplikacji Kahoot.
- Przygotowanie zdjęcia do analizy postawy w statyce i w dynamice.

2. Lekcja właściwa

I. Wprowadzenie (15 minut)

1. **Przywitanie i przedstawienie tematu:** Nauczyciel wprowadza temat zajęć, wyjaśniając, że ocena postawy ciała w trzech płaszczyznach jest istotna dla zdrowia i profilaktyki wad postawy. Korzystając z prezentacji multimedialnej przedstawia charakterystykę prawidłowej postawy ciała. Informuje o podstawowych wadach postawy.

2. Prezentacja płaszczyzn ciała:

- Nauczyciel przedstawia każdą płaszczyznę anatomiczną:
 - **Czołowa** (frontalna) - dzieli ciało na część przednią i tylną.
 - **Strzałkowa** (sagittalna) - dzieli ciało na lewą i prawą stronę.
 - **Poprzeczna** (transwersalna) - dzieli ciało na część górną i dolną.
- W trakcie wyjaśniania nauczyciel pokazuje na tablicy, jak każda płaszczyzna przecina ciało.

II. Część główna teoretyczno-praktyczna (30 minut)

1. Przyjęcie prawidłowej postawy przez uczniów.

- Omówienie przez nauczyciela z użyciem filmu z YouTube testu prawidłowej

postawy w statyce na przykładzie wybranego ucznia.

- Uczniowie poinstruowani przez nauczyciela wykonują test przy ścianie. Dokonują oceny i analizy przyjętej postawy w 2-3 osobowych zespołach.

2. Ocena postawy ciała w płaszczyźnie czołowej:

- Nauczyciel wyjaśnia, jak prawidłowa postawa wygląda w tej płaszczyźnie – ciało symetryczne, bez wychylenia w prawą lub w lewą stronę.
- Omówienie podstawowych odchyłań: **skolioza** (boczne skrzywienie kręgosłupa).
- Uczniowie, patrząc w lustera lub na siebie nawzajem, próbują ocenić symetrię barków, bioder i linii kręgosłupa.

3. Ocena postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej:

- Nauczyciel omawia, że w tej płaszczyźnie oceniamy naturalne krzywizny kręgosłupa – **lordozę** szyjną i lędźwiową oraz **kifozę** piersiową i krzyżową.
- Wyjaśnienie pojęć **hiperlordozy** i **hiperkifozy**, **zniesienia lordozy** i **kifozy** oraz ich konsekwencji zdrowotnych.
- Uczniowie za pomocą lasek gimnastycznych oceniają siebie nawzajem w podgrupach, sprawdzając przebieg linii ciała oraz widoczne krzywizny kręgosłupa.

4. Ocena postawy ciała w płaszczyźnie poprzecznej:

- Nauczyciel wyjaśnia, że w płaszczyźnie poprzecznej oceniamy rotację ciała, np. nadmierne skrócenie bioder lub barków.
- Omówienie, jak rotacja może wpływać na równowagę i chód.
- Uczniowie wykonują proste ćwiczenia, np. skręt tułowia, oceniają symetrię i zakres ruchu w tej płaszczyźnie.

III. Część praktyczna (30 minut)

1. Praktyczna ocena postawy we wszystkich płaszczyznach anatomicznych:

- Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy, na których uczniowie zaznaczają swoje obserwacje, dotyczące symetrii i poprawności postawy ciała.
- Uczniowie pracują w grupach, pomagając sobie nawzajem w ocenie postawy ciała w poszczególnych płaszczyznach. Każda para dokonuje krótkiego opisu zauważonych wad postawy (jeśli występują).

2. Prezentacja wyników i dyskusja:

- Chętne pary dzielą się swoimi obserwacjami z resztą grupy. Nauczyciel koryguje i wyjaśnia zauważone problemy.
- Nauczyciel, wspólnie z uczniami opracowuje plan korekty zauważonych wad postawy.

3. Podsumowanie i ewaluacja (15 minut)

1. Omówienie wniosków: Nauczyciel podsumowuje, dlaczego ocena postawy ciała



w różnych płaszczyznach jest istotna dla zdrowia i wczesnego wykrywania wad postawy.

2. **Refleksja:** Uczniowie odpowiadają na pytania, co nowego dowiedzieli się o swojej postawie i jakie działania mogą podjąć, aby poprawić ewentualne niedoskonałości.
3. **Podsumowanie:** Uczniowie biorą udział w quizie podsumowującym w aplikacji Kahoot.
4. **Zadanie domowe:** Uczniowie otrzymują zadanie, aby przez tydzień rano przyjmować prawidłową postawę przy ścianie oraz zwracać uwagę na swoją postawę w lustrze, szczególnie podczas codziennych czynności, takich jak siedzenie, chodzenie czy ćwiczenia fizyczne.

Bibliografia:

- materiały ze szkolenia „Sports teachers in action”