

# W POSZUKIWANIU SZCZĘŚCIA

## Gra profilaktyczna dla klas 4-8 szkoły podstawowej

Gra profilaktyczna „W poszukiwaniu szczęścia” to sposób na realizację założeń profilaktyki zintegrowanej. Proponowana forma aktywizuje uczniów, realizuje również założenia profilaktyki rówieśniczej.

Początek gry - przygotowania:

Gra wymaga przygotowania 7 stanowisk i szczegółowego przeszkolenia uczniów, którzy mają się nimi opiekować i być przewodnikami w odkrywaniu dobrych odpowiedzi. Szczegółowe informacje w załącznikach.

Proponuje się, by:

- poszczególne stanowiska-zadania umieścić w różnych miejscach na placu szkolnym, a w przypadku nieodpowiedniej pogody w różnych miejscach w budynku szkoły. Atrakcyjna forma zainteresuje uczestników. Warto, by stanowiska nie były za blisko siebie, by drużyny sobie nie przeszkadzały.
- stanowiska z zadaniami prowadzili uczniowie z klas ósmych (większe zaangażowanie uczniów można zdobyć, prosząc, by zmodernizowali zdania poszczególnych stanowisk, wg własnego pomysłu, obserwacji problemów swoich rówieśników).

Warto wszystkie klasy szkoły włączyć do zabawy jednego dnia, należy jednak zrobić to w turach – na każdej godzinie lekcyjnej około 2 klasy mogą bawić się jednocześnie.

## PRZEBIEG GRY

Klasę-klasy dzieli się na grupy 3-4 osobowe. Wypełnienie zadań gry zajmuje około 45 minut. Zadaniem uczniów jest przejść przez wszystkie zadania.

Opis zadań i stanowisk.

1. **START/META** – uczniowie pobierają Kartę zadań i zostają zapoznani z zasadami gry.

Potrzebny stół dla rejestratorów i coś do pisania. (załącznik 1)

Instrukcja: Witamy w Grze. Waszym zadaniem jest odkryć drogę do naszego SKARBU, czyli do SZCZĘŚCIA. Wykonajcie poprawnie wszystkie zadania, a wtedy dowiecie jak dotrzeć do SKARBU. Każde zadanie to jedna przeszkoda. W drodze będą chronić Was Tarcze. Każda tarcza - to jedna ochrona w błędnej odpowiedzi.

### TARCZE

Wasze mocne strony to Wasze tarcze. Ochronią Was w trudnych sytuacjach. Każda osoba może otrzymać na starcie od 1 do 3 tarczy w zależności od tego ile wskaże swoich mocnych stron.

2. **MOJE MARZENIA** – Zadaniem uczniów jest określić swoje marzenia, a następnie je zapisać na samolocie zrobionym przez siebie z papieru. Przygotowywanie samolotów z marzeniami. Samoloty można przywiesić na sznurze lub stojaku, jako dekorację szkoły.  
Potrzebne kolorowe kartki, długospisy, mazaki. Sznurek do przygotowania galerii prac (załącznik 2)
3. **SZUKAM POMOCY** – jak zachować się w trudnej sytuacji?  
Potrzebna kostka do gry, może być z oczkami, może być z innymi wzorami (załącznik 3). Ważne, by po podaniu odpowiedzi – Przewodnicy wskazali jak należy właściwie zachować się w tej sytuacji.

4. WYBIERAM – gra w klasy. Uczniowie podejmują decyzję o odpowiedzialnych zachowaniach. Załącznik 4.  
Potrzebne miejsce, gdzie trzeba narysować tradycyjną grę w klasy.
5. ZDROWE ŻYCIE – psychodrama, ćwiczenie asertywności.  
Potrzebne kartki i długopis, szczególnie dla młodszych uczniów, którzy mogą odpowiedź przeczytać. W czasie wykonania zadania uczniowie mogliby także skorzystać z ulotek na temat szkodliwości palenia. Ważne, by po podaniu odpowiedzi – Przewodnicy wskazali jak należy właściwie zachować się w tej sytuacji.
6. POSKRAMIANIE EMOCJI – jak radzić sobie z emocjami? Uczniowie analizują własne rozwiązania. Ważne, by po podaniu odpowiedzi – Przewodnicy wskazali jak należy właściwie zachować się w tej sytuacji.  
Załącznik 5.
7. WARTOŚCI – uczniowie wybierają, to co dla nich jest ważne w życiu – zdejmując z drzewa kartkę z Wartością i oddają ją Przewodnikowi. Przewodnik podsumowuje wybór – do czego prowadzą cenne wartości, a do czego przyziemne cele. Osoby, które wybrały cenne wartości idą do Skrzyni, w której ukryty jest SKARB, a te, które zdjęły niebezpieczne wartości idą do skrzyni pustej.  
Dobrze jest, by miejsce ze skrzyniami, było przygotowane w ciekawy sposób – przejście przez kurtynę, ciemne światło, ładna Skrzynia wyeksponowana na podeście. W Skrzyni ze skarbem uczniowie znajdują napis „Oto jest Wasz skarb. Szczęście jest w Was. Jeśli podjęliście dobre wybory, to znaczy, że szczęście zawsze będzie z Wami. To jest najcenniejsze, co macie.” Uczniowie mogą otrzymać pieczętkę z ciekawym symbolem lub ulotkę o ważnych zasadach.

(Załącznik 6 ).

Zakończenie gry

Uczniowie składają na mecie Kartę zadań. Przeliczone są punkty.

Ustalenie zwycięzców z każdej klasy.

# GRA: W POSZUKIWANIU SZCZĘŚCIA



DRUŻYNA:.....KL..

## ZADANIE: TARCZE

Punkty .....

## ZADANIE: WYBIERAM

Punkty .....

## ZADANIE: ZDROWE ŻYCIE

Punkty .....

## ZADANIE: SZUKAM POMOCY

Punkty .....

## ZADANIE: SZCZĘŚCIE

Punkty .....

## ZADANIE: DOBRY NASTRÓJ

Punkty .....

## ZADANIE: POSKRAMIANIE EMOCJI

Punkty .....

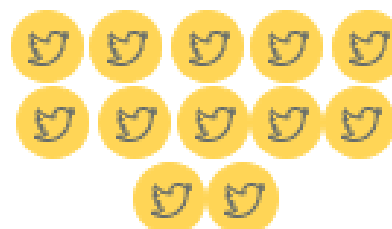
Wiłamy w Grze. Waszym zadaniem jest odkryć drogę do naszego SKARBU, czyli do SZCZĘŚCIA.

Wykonajcie poprawnie wszystkie zadania, a wtedy dowiecie jak dotrzeć do SKARBU. Z tyłu jest mapa, każde zadanie to jedna przeszkoda. W drodze będą chronić Was Tarcze. Każda tarcza - to jedna ochrona w błędnej odpowiedzi.



### TARCZE

Wasze mocne strony to Wasze tarcze. Ochronią Was w trudnych sytuacjach. Każda osoba może otrzymać na starcie od 1 do 3 tarczy w zależności od tego ile wskaże swoich mocnych stron.



2. Osoba: .....  
mocne strony.....

3. Osoba: .....  
mocne strony.....

4. Osoba: .....  
mocne strony.....

5. Osoba: .....  
mocne strony.....

## Załącznik 2

### W POSZUKIWANIU SZCZĘŚCIA :

#### **ZADANIE: MOJE MARZENIA**

Marzenia są ważne w życiu. Dają energię, siłę, nadzieję. Kto ich nie ma jest mniej szczęśliwy i mniej chętny do działania.

Warto mieć marzenia, bo marzenia dodają skrzydeł!

#### ZADANIE

Każdy Was zastanawia się jakie ma marzenie, następnie zapisuje je lub rysuje na kartce (może być symbolicznie i nie podpisujemy się), następnie drużyna robi z kartki samolot.

Ostatni etap: drużyna puszcza samolot i sprawdza czy lata.

10 punktów i strzałkę można zdobyć gdy wszyscy napisali marzenia i samolot lata.

Macie na to 10 minut.

### Załącznik 3

#### W POSZUKIWANIU SZCZEŚCIA :

#### ZADANIE: SZUKAM POMOCY

W drodze do odnalezienia Skarbu spotkała Was trudna sytuacja. Jeśli dobrze sobie z nią poradzicie to dowiedzie się gdzie dalej iść. Rzuć kostką. Przeczytajcie jaka sytuacja Was spotkała i zastanówcie się co zrobić. Macie prawo do zmiany sytuacji – jeśli oddacie jedną tarczę.

**TELEFON:** Znalazłeś bardzo obraźliwy komentarz na swój temat na Facebooku.

Co robisz? Czy warto o tej sytuacji powiedzieć osobie dorosłej?

*ODPOWIEDŹ: TAK, lepiej powiedzieć dorosłemu (np. rodzice, ktoś w szkole), bo nikt nie ma prawa nas obrażać i można przekazać wiadomość administratorowi*

*10 punktów za dorosłego, chyba , że potrafią wyjaśnić*

**MASKA:** Niepokoi Cię zachowanie kolegi, bo nagle się zmienił i unika kontaktu z Wami. Co robisz? Czy warto o tej sytuacji powiedzieć osobie dorosłej?

*ODPOWIEDŹ: Jeśli taka sytuacja długo trwa i już z nim rozmawiałeś, to lepiej zgłosić, jeśli krótko – to spróbuj sam z nim porozmawiać. Czyli 10 za te dwie odpowiedzi i po 5.*

**WAGA:** W szkole zaproponowano Ci kupno dopalaczy. Co robisz? Czy warto o tej sytuacji powiedzieć osobie dorosłej?

*ODPOWIEDŹ: TAK, trzeba powiedzieć dorosłemu - tylko wtedy dajemy 10 punktów.*

**LASKA:** Dziś miałeś nieprzyjemną sytuację z koleżanką. Pojawił się konflikt. Co robisz? Czy warto o tej sytuacji powiedzieć osobie dorosłej?

*ODPOWIEDŹ: Zastanów się jak możesz sytuację rozwiązać – spróbuj porozmawiać, jeśli nie wiesz co zrobić, to poradź się bliskiej dorosłej osoby, za każdą odpowiedź 10 punktów, chyba , że ktoś mówi, że nie chce szukać porozumienia*

**STRZAŁKA:** Twój kolega otrzymuje pogróżki w sms. Co robisz? Czy warto o tej sytuacji powiedzieć osobie dorosłej?

*Odpowiedź TAK, trzeba powiedzieć dorosłemu - tylko wtedy dajemy 10 punktów.*

**BURZA:** Przechodząc ulicą, widzisz, że studzienka kanalizacyjna nie ma pokrywy i ktoś może do niej wpaść. Co robisz? Czy warto o tej sytuacji powiedzieć osobie dorosłej?

*Odpowiedź TAK, trzeba powiedzieć dorosłemu, można zadzwonić na 112 lub Policję lub Straż Miejską - tylko wtedy dajemy 10 punktów.*

## Załącznik 4

### W POSZUKIWANIU SZCZĘŚCIA :

#### **ZADANIE: ZDROWE ŻYCIE**

Poszukiwacze Skarbów muszą być silni i zdrowi. Zdrowy styl życia to między innymi: odpowiednia dieta, dużo sportu i dobre decyzje, czyli życie bez używek. Dziś na Twojej drodze stanął Czarnoksiężnik i proponuje Ci papierosy. W jaki sposób odmówisz? Zapiszcie na kartce co odpowiecie: 2-3 zdania. Możecie skorzystać z podpowiedzi przygotowanych przez uczniów klasy 8a.

1 zdanie – 3 punkty. 2 zdania - 7 punktów, 3 zdania – 10 punktów.



## Załącznik 5

### W POSZUKIWANIU SZCZĘCIA :

#### **ZADANIE: WYBIERAM**

Szukając Skarbu ciągle trzeba wybierać Dobrą drogę. Oto TEST wyborów. Stań na „KLASACH”, rzuć w odpowiednie miejsce kamień i posłuchaj wyboru przed jakim masz stanąć. Dobry wybór to krok do przodu. Jeśli źle wybierzesz wracasz na start. Jeśli źle rzucisz kamieniem – tarcza może Cię ochronić i idziesz do przodu mimo złego rzutu.

## Załącznik 6

### W POSZUKIWANIU SZCZĘŚCIA :

#### **ZADANIE: POSKRAMIANIE EMOCJI**

Emocje towarzyszą nam w każdej chwili. Jedne są dobre, inne są nieprzyjemne, ale wszystkie emocje są ważne.

Wylosujcie emotkę. Określcie jaka to emocja i jeśli to emocja negatywna to zaproponujcie, co zrobić, by ten nastrój poprawić. Macie na odpowiedź 4 minuty.

Emotka pozytywna – dostajecie od razu 10 punktów.

Tarcza – możecie drugi raz losować emotkę.

**STRACH** -jeśli jest nieuzasadniony: powiedzieć o tym komuś, spróbować go oswoić – zrozumieć czemu jest, uzasadniony – trzeba się schować lub uciekać, np. przed burzą lub zabezpieczyć – przed wężem

**Złość** -rozładować, nie krzywdząc siebie i innych, zrozumieć jej przyczynę i temu zaradzić: na przykład zniszczył mi się rower- muszę go spróbować naprawić, nie zdążyłem na autobus – muszę znaleźć inne połączeni....

**Zdziwienie** – to nie wiadomo co zrobić – pełni funkcję informacyjną, po ocenie tego co nas dziwi podejmujemy decyzję o tym, czy sytuacja jest dla nas bezpieczna

**Smutek** – zaakceptować, że czasem tak się czujemy i potem szukać pocieszenia, jakiego – dużo możliwości

**Milczenie** – nie jest dobrze nie mówić o swoich emocjach oraz się nad nimi nie zastanawiać!!!

## Załącznik 7

### W POSZUKIWANIU SZCZĘCIA :

#### **ZADANIE: WIEM CO JEST WAŻNE**

Czy zastanawiałeś się jakie wartości są dla Ciebie najważniejsze? Jeśli potrafimy określić swoje priorytety (rzeczy najważniejsze), wtedy wiemy czego chcemy, jesteśmy silniejsi. Jeśli wiemy co jest dla nas ważne to łatwiej nam dokonywać wyborów.

Wybierz z drzewa wyborów 3 wartości, które są dla Ciebie najcenniejsze.

## Napisy dla organizatorów do umieszczenia na koszulkach

 <p><b>WYBIERAM</b> W poszukiwaniu <b>SZCZESCIA</b> ORGANIZATOR</p>	<p><b>WYBIERAM</b> W poszukiwaniu <b>SZCZESCIA</b> ORGANIZATOR</p>
 <p><b>SZCZĘŚCIE-FINAŁ</b> ORGANIZATOR W poszukiwaniu <b>SZCZESCIA</b></p>	 <p><b>SZCZĘŚCIE-FINAŁ</b> ORGANIZATOR W poszukiwaniu <b>SZCZESCIA</b></p>
 <p><b>ORGANIZATOR</b> W poszukiwaniu <b>SZCZESCIA</b></p>	 <p><b>ORGANIZATOR</b> W poszukiwaniu <b>SZCZESCIA</b></p>
 <p><b>RECEPCJA</b> ORGANIZATOR W poszukiwaniu <b>SZCZESCIA</b></p>	 <p><b>RECEPCJA</b> ORGANIZATOR W poszukiwaniu <b>SZCZESCIA</b></p>

Napisy na drzewo wartości

<b>MIŁOŚĆ</b>	<b>PRZYJAŹŃ</b>	<b>RADOŚĆ</b>
<b>SŁAWA</b>	<b>PIENIĄDZE</b>	<b>WIEDZA</b>
<b>POMOC INNYM</b>	<b>WŁASNY ROZWÓJ</b>	<b>MĄDROŚĆ</b>
<b>ŁADNY SAMOCHÓD</b>	<b>DUŻY DOM</b>	<b>RODZINA</b>

<b>RADOŚĆ</b>	<b>BOGACTWO</b>	<b>MIŁOŚĆ</b>
<b>ZDROWY STYL ŻYCIA</b>	<b>PODRÓŻE</b>	<b>ZDROWIE</b>
<b>POMOC INNYM</b>	<b>DBANIE O PRZYRODĘ</b>	<b>MĄDROŚĆ</b>
<b>GRANIE W GRY</b>	<b>ZWYCIĘSTWO W SPORCIE</b>	<b>RODZINA</b>