

Superbohater to ja!

Co uzyskasz po tej lekcji:

- o dowiesz się jakie są twoje mocne strony
- o uwierzysz w siebie

Zacznij zatem od samego początku, czyli **kim jest superbohater?**

Zastanów się i **stwórz mapę myśli**. W jaki sposób możesz to zrobić? Szablon takiej mapy myśli możesz pobrać poniżej lub samemu stworzyć taką mapę myśli.

Kliknij i pobierz.

<https://lekcjewsieci.pl/wp-content/uploads/2020/03/SUPERBOHATER-mapa-my%C5%9Bli.pdf>

Skoro już znasz przykłady superbohaterów i wiesz, kim są te postacie, przejdźmy dalej i odkryjmy superbohatera w Tobie! Każdy superbohater pochodzi z jakiejś wyjątkowej rodziny. W dawnych czasach rodziny szlacheckie posiadały swój herb, dlatego też **zapraszam Cię do stworzenia takiego herbu**. W jaki sposób należy go zrobić?

1. **Nazwa** – tak będzie nazywała się Twoja rodzina. Im dziwniejsze i bardziej kreatywne nazwy, tym lepiej. Przykładem takiej rodziny może być, np.: zakręceni tancerze szczęścia, nietypowy uśmiech wojownika. Możesz również pozostać przy prostszej nazwie, składającej się tylko z jednego przymiotnika i rzeczownika, np.: kreatywni kucharze albo silni Indianie.
2. **Symbol** – zastanów się, jaki znak rozpoznawczy może mieć twoja rodzina. Może to być łuk, czterolistna koniczyna itp. Kiedy już wymyślisz swój symbol, to narysuj go na środku herbu.
3. **Cechy charakteru** – zastanów się, jakie masz cechy charakteru, z których jesteś dumny? Zapisz je na swoim herbie.

Gdy umieścisz wszystkie powyższe informacje, możesz zacząć ozdabiać swój herb.

Jeśli nie wiesz, jaką formę ma mieć twój herb, możesz wykorzystać szablon zamieszczony poniżej

<https://lekcjewsieci.pl/wp-content/uploads/2020/03/herb-3.pdf>

Zastanów się, jakie kolory ma mieć. Czy chcesz umieścić na nim jeszcze jakieś ozdoby? Więc do dzieła! Pora stworzyć swój herb superbohatera!

Jesteś już gotowy, aby stworzyć swoje atrybuty superbohatera i odkryć swoje super moce.

Po kolei przejdziemy przez 4 przedmioty bohatera (czyli Ciebie, bo przecież i w Tobie drzemie Superbohater), które są symbolami twoich zdolności.

Atrybut 1

Kapelusz/hełm/diadem – magiczny przedmiot, który nosisz na głowie.

Głowa jest tutaj słowem kluczowym, ponieważ chcę, abyś zastanowił się, jakie masz zdolności, z których korzystasz. Czy twoją zdolnością jest szybkie liczenie, znajomość języka obcego, dobra pamięć albo szeroka wiedza na dany temat, np.: o zwierzętach? Zastanów się, jakie zdolności masz? Nie martw się, jeśli od razu nie wpadną Ci one do głowy, czasem trzeba dać sobie trochę czasu na zastanowienie. Jeśli nie uda Ci się samemu zauważyć swoich zdolności, zapytaj rodziców lub rodzeństwo. Pamiętaj jednak, że te zdolności są w Tobie – musisz sobie je tylko uświadomić. Kiedy już znasz swoje zdolności, pora zabrać się za stworzenie atrybutu bohatera. Zastanów się, jakim bohaterem chcesz być i jaki atrybut przydałby Ci się na głowę. Czy to będzie hełm, kapelusz, a może korona? Jeśli zdecydujesz już, jaki przedmiot by Ci się przydał, to stwórz go z materiałów, które akurat masz w domu. Na swoim atrybucie (hełm/kapelusz/diadem...) zapisz swoje zdolności lub przedstaw je w formie obrazków.

Atrybut 2

Miecz/różdżka/kula/bransoletka – magiczny przedmiot, który trzymasz w ręku lubnosisz na nadgarstku.

Teraz skup się na swoich zdolnościach, które wykonujesz za pomocą dłoni. To mogą być takie umiejętności jak rysowanie, gotowanie, gra na instrumencie, origami itp. Daj sobie chwilę i zastanów się, jakie rzeczy ty wykonujesz dobrze. Kiedy już wiesz, w czym jesteś dobry, wybierz atrybut bohatera, który by Ci się przydał i stwórz go. Możesz wykonać go z plasteliny, papieru czy zestawu kreatywnego. Tak samo jak w atrybucie pierwszym, przedstaw (napisz lub narysuj) swoje zdolności.

Atrybut 3

Buty – magiczny przedmiot, który nakładasz na nogi

Tym razem chcę, abyś zastanowił się nad swoimi zdolnościami, w których potrzebny jest ruch. Takie zdolności to np.: szybkie bieganie, chowanie się tak, aby nikt Ciebie nie znalazł, pływanie, tańczenie itp. Zastanów się, jakie zdolności Ty masz. Następnie wykonaj atrybut bohatera. Mogą to być buty i teraz pewnie się zastanawiasz, jak masz stworzyć buty. Jest na to kilka sposobów:

1. Na kartce odrysuj swoje stopy i je udekoruj. Nie będą to w prawdziwe buty, które założysz na siebie ale będą one symbolem twoich zdolności.
2. Papierowe buty. Na prawym zdjęciu widzisz już gotowe buty. Do ich wykonania potrzebujesz brystolu lub kartki technicznej, ołówka (do odrysowania stóp) oraz sznurka. Aby stworzyć takie buty, musisz odrysować swoje stopy i dorysować prostokąty po bokach swojej stopy (zobacz jak)



Atrybut 4

Peleryna – atrybut bohatera, który zakładamy na siebie.

Ten atrybut wyróżnia się od pozostałych, ponieważ tutaj nie będziesz skupiał się na zdolnościach wykonanych daną częścią ciała. Teraz proszę, abyś zastanowił się nad swoimi wyjątkowymi zdolnościami, nad czymś, co potrafisz robić bardzo dobrze. Jakie to mogą być zdolności? To na przykład twoja jajecznica lub kanapki – nikt nie robi tak dobrych jak ty. Zastanów się, co robisz dobrze, a gdy już będziesz to wiedział, stwórz swoją pelerynę. Możesz ją zrobić z papieru, bibuły lub zapytać mamę, czy ma jakieś niepotrzebne prześcieradło. Swoją pelerynę ozdób i napisz na niej lub narysuj swoje super moce.

Jesteś już prawie gotowy jako superbohater. Masz herb i swoje przedmioty mocy. Pora na przygotowanie twojej postawy mocy i okrzyku bojowego.

Postawa mocy to nic innego jak pozycja, w której stoisz. Zauważ, że każdy superbohater ma taką postawę mocy. Superman ma rękę wyciągniętą do góry, Spiderman rusza nadgarstkami aby użyć swojej sieci. A jaka postawa da Tobie super moc? Zastanów się i wykonaj ją. Używaj jej, gdy stoisz przed wyzwaniem lub przechodzisz trudną sytuację. Postawa ta doda Ci mocy!

Okrzyk bojowy to słowa, które dadzą Ci siłę i pomogą uwierzyć w siebie. To może być hasło typu: “Jak nie JA, to kto?” albo “Dasz sobie radę! Jesteś superbohaterem” ale również to mogą być nietypowe słowa jak “hakuna matata” lub inne, wymyślone przez Ciebie. Zastanów się, jakie słowa powiedziałbyś sobie, aby dodać sobie siłę? Zapisz je i powtarzaj zawsze, gdy stoisz przed jakimś wyzwaniem.

Jesteś teraz gotowy do działania! Pamiętaj, że z wielką siłą idzie wielka odpowiedzialność. Używaj swoich zdolności mądrze i pomagaj innym! Do zobaczenia, superbohaterze!