

„Życzliwość to język, który niesłyszący może usłyszeć, niewidzący zobaczyć.”

Mark Twain



Bądź życzliwy – dla siebie i innych

Życzliwość związana jest z empatią i współczuciem, zarówno tym odczuwanym wobec innych, jak i wobec siebie samego. Życzliwość to nie tylko cecha, ale też ludzka wartość. To troska o drugiego człowieka, miły gest, uśmiech, powitanie. To także odczuwanie współczucia i chęć niesienia pomocy.



Dlaczego warto być życzliwym?

Badania pokazują, że życzliwość ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Nasze życzliwe działanie na rzecz innych oraz zauważanie życzliwości w zachowaniach innych osób pozytywnie wpływa na poziom zdrowia psychicznego. Zmniejsza także objawy depresji, zwiększa poziom subiektywnie odczuwanego szczęścia. 21 listopada to Dzień Życzliwości, szkoda, że tylko jeden w roku. Ale możemy to zmienić i sprawić abyśmy byli dla siebie życzliwi codziennie. Wprowadźmy więc do naszej codzienności przejawy życzliwości.

CARTOON NETWORK PO RAZ KOLEJNY PROMUJE ŻYCZLIWOŚĆ!

W ramach tegorocznej edycji akcji Cartoon Network „Bądź kumplem, nie dokuczaj” udostępniono zestaw różnorodnych materiałów edukacyjnych do wykorzystania w pracy z uczniami i uczennicami. Myślą przewodnią tych treści jest hasło: „Bądź życzliwy: dla siebie i dla innych!”. Wszystkie elementy edukacyjne zostały opracowane tak, aby można ich użyć do pracy z grupą zarówno w klasie, jak i podczas lekcji online. Część zadań uczniowie/uczennice realizują po zajęciach – samodzielnie lub w małych zespołach.

W tym roku zaproponowano poruszenie z uczniami i uczennicami tematu życzliwości na trzech poziomach:

- w stosunku do siebie - jak mogą zadbać o własny dobrostan i być odpowiedzialnym za siebie,
- w stosunku do innych – co zrobić, by inni czuli się przy nas dobrze,
- we wspólnocie – jak tworzyć w najbliższym otoczeniu (np. w grupie szkolnej, klasowej) miejsca życzliwości, w których każda osoba jest widoczna, wzmacniana, włączana i współpracująca.

Scenariusze lekcji, minizadania i mikroprojekty, a także przewodnik metodyczny zostały opracowane przy wsparciu metodycznym i merytorycznym Centrum Edukacji Obywatelskiej, a ich autorkami są współpracujące z fundacją od wielu lat nauczycielki ze szkół podstawowych.

Bądźmy więc życzliwy i nauczmy życzliwości naszych uczniów.

Zachęcam Państwa do zapoznania się z materiałami.

Beata Cześniuk – doradca metodyczny

