



CYKL | Młodzi w obiektywie
GRUPA WIEKOWA | Klasy 4–6 szkoły podstawowej
AUTORKA | Gaja Grochocka

KARTA PRACY

do filmu

JUTRO BĘDĘ ODWAŻNY

Temat: Budowanie pewności siebie.

1. Czasem mówi się o kimś „odważny jak lew”. Podaj przykład takiej osoby i wytłumacz, dlaczego uważasz ją za odważną. Może to być ktoś, kogo znasz z własnego życia, lub bohater książki bądź filmu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Przyporządkuj słowa do odpowiedniej grupy.

nieśmiałość; pyszałkowatość; umiejętność słuchania; pewność siebie; popędliwość; odwaga; zuchwałość; bohaterstwo; brawura; ryzykanctwo; asertywność; poczucie humoru; autorefleksja; upór; wytrwałość; zainteresowanie światem; uczynność; skromność; tchórzostwo

Cechy
pozytywne

Cechy
negatywne

Używając tych słów, opisz przemianę Karla z filmu *Jutro będę odważny*.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Na podstawie tekstów odpowiedz na pytania.

11 ćwiczeń, które pomagają nabrać pewności siebie

Kreatywny eksperyment

Kogo uważasz za odważnego i pełnego charyzmy? Wybierz jedną kobietę i jednego mężczyznę. Przypomnij sobie, jak wyglądają, jak się poruszają, w jaki sposób mówią. A teraz wciel się na chwilę w pierwszą z tych osób.

Moc wyobraźni

Wyobraź sobie taką wersję siebie, która pewnie się porusza, podejmuje inicjatywę, załatwia nawet najtrudniejsze sprawy, jest zadowolona z siebie, wygląda atrakcyjnie i traktuje się ją z szacunkiem. Spróbuj poczuć w sobie tę moc, odwagę i pewność.

Mów wolniej niż zwykle

Jeśli nie wiesz, jak zwiększyć pewność siebie, spróbuj mówić trochę wolniej i wyraźniej niż zazwyczaj. Osoba niepewna mówi często za szybko, ponieważ obawia się, że może zabrać komuś zbyt dużo czasu.

Źródło:

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/305770.1.11-cwiczen-dzieki-ktorym-zyskasz-pewnosc-siebie.read>

Czym dla ciebie jest odwaga?

Socjolog Tomasz Sobierajski

W moim odczuciu to samodzielność w myśleniu i dojrzałość. Ważne jest, by odróżnić odwagę od brawury, ponieważ dla kogoś odwagą będzie skakanie na główkę do wody bez wiedzy, co jest na dnie, albo ściganie się samochodem, a w rzeczywistości jest to brawura ewoluująca w kierunku głupoty. Za to odważne jest rozsądne i dojrzałe podejmowanie decyzji – za siebie i za innych.

(...)

Czyli może być tak, że ileś razy się wahamy, a w końcu zdobędziemy się na jakiś akt odwagi?

Kształtowanie odwagi jest jak budowanie konstrukcji. Dokładasz po kolei cegielki i w końcu powstaje budowla. Takimi cegielkami może być to, o czym już mówiliśmy, czyli zdobywanie wiedzy. I nie chodzi wcale – albo tylko – o wiedzę akademicką, bardziej o refleksyjność życiową, sumę doświadczeń, które pozwalają nam rozpoznać, co jest odwagą, a co nią nie jest.

Źródło:

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/322656.1.na-czym-polega-bycie-odwaznym-wyjasnia-tomasz-sobierajski.read>

A/ Co powstrzymuje ludzi przed byciem odważnym?

.....

.....

.....

.....

B/ Jak można ćwiczyć w sobie odwagę?

.....

.....

.....

.....

C/ Czym różni się odwaga od brawury?

.....

.....

.....

.....

4. Przeczytaj cytaty i odpowiedz na pytanie.

Bran zastanowił się.

– *Czy można okazać dzielność, bojąc się jednocześnie?*

– *Tylko wtedy można być naprawdę dzielnym – odpowiedział ojciec.*

źródło: *Gra o tron*, George R.R. Martin, tłum. Paweł Kruk

Nie wszyscy bohaterowie noszą peleryny

powiedzenie internetowe

A ty kiedy ostatnio wykazałaś/wykazałeś się odwagą? Narysuj trzyklatkowy komiks i opowiedz swoją historię.

--	--	--