



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## **"MĄDRY GIMNAZJALISTA**

### **-program edukacyjny dla dzieci w wieku gimnazjalnym" GR.2**

#### **Sprawozdanie - maj/czerwiec 2010**

#### **MAJ**

Maj był miesiącem, w którym najaktywniej realizowaliśmy projekt. Najważniejszym punktem były techniki autoprezentacyjne. Dzięki kamerze, którą nasza szkoła otrzymała w ramach projektu, mogliśmy po kolei nagrywać swoje prezentacje, a następnie - krok po kroku - omawiać i poprawiać błędy, jakich dokonujemy w tej dziedzinie. Przekonaliśmy się, jak wiele czynników wpływa na postrzeganie naszej osoby przez innych, co sprawia, że odbiór ten jest pozytywny i jak ważna jest właściwa autoprezentacja. Oprócz tego dalej ćwiczyliśmy techniki pamięciowe, ponieważ - jak wiadomo - trening czyni mistrza.

#### **CZERWIEC**

Czerwiec to ostatni miesiąc projektu. Na koniec zostawiliśmy asertywność - czyli, między innymi, sztukę mówienia "nie". Poznaliśmy siedem zasad mówienia asertywnego "nie", a także stosowaliśmy je w praktyce - ćwicząc między sobą. Dowiedzieliśmy się także, że do asertywnych zachowań zalicza się również chwalenie, krytykowanie, radzenie sobie z konfliktem - a także reakcje na wyżej wymienione działania. Naszą czteromiesięczną pracę zakończył test sprawdzający, jak wiele wynieśliśmy z projektu. Myślę, że był to dobrze spędzony czas.

Aleksandra Świercz, kl. III d