



Z wykorzystaniem  
wkładki do lapbooka  
**nr 7 - Plansza z drogowskazami**

Autorki:

**dr Emilia Aksamił  
mgr Marta Giziewska**



## Cel główny



**Określenie jednego ogólnego celu przybliżającego uczennicę/ucznia do realizacji własnego marzenia. Zdefiniowanie celów szczegółowych w oparciu o Metodę Małych Kroków.**

## Cele szczegółowe



**W trakcie zajęć uczniowie i uczennice mają możliwość doskonalenia oraz rozwijania:**

- ☒ poczucia własnej sprawczości,
- ☒ wiary we własne możliwości,
- ☒ motywacji wewnętrznej,
- ☒ umiejętności planowania działań,
- ☒ zdolności podejmowania decyzji,
- ☒ umiejętności stawiania sobie celów i ich realizacji,
- ☒ komunikacji interpersonalnej,
- ☒ samoświadomości,
- ☒ umiejętności pracy w zespole.

Czas pracy: 45 minut



Forma pracy: grupowa i indywidualna



## Metody pracy



### Metody czynne:

- metoda samodzielnych doświadczeń,
- metoda kierowania własną działalnością dziecka,
- metoda zadań stawianych dziecku,
- metoda ćwiczeń.

### Metody oglądowe (oparte na obserwacji):

- obserwacja,
- pokaz,
- przykład osobisty nauczyciela.

### Metody słowne (oparte na słowie):

- rozmowy,
- objaśnienia,
- instrukcje.

## Materiały:

- ☒ kredki, pisaki,
- ☒ kleje,
- ☒ instrukcja do lapbooka,
- ☒ lapbook dla każdego ucznia i uczennicy  
(w tym: wkładka do lapbooka nr 7 Plansza z drogowskazami),
- ☒ kącik inspiracji załączony do lapbooka.



# Przebieg zajęć:

## Przywitanie uczestników i uczestniczek



**Czas na wykonanie zadania: 10 minut**

Przygotowując się do zajęć, ustaw na środku sali kosz, karton bądź kolorowe pudło. Następnie na początku lekcji rozdaj każdemu uczniowi/każdej uczennicy kartkę papieru (nie musi być czysta, może to być kartka, która jest już przeznaczona do wyrzucenia – stara kserówka, kolorowanka, ulotka, gazetka reklamowa itp.) i poproś, aby ją zgnieść lub zrobić z niej papierowy samolot i wrzucić do kosza (kartonu, pudła). Jeżeli w trakcie tej zabawy nikt z uczestników/uczestniczek nie zainteresuje się celem tego ćwiczenia, to zwróć im uwagę, że nie zapytali o cel tego, co przed chwilą mieli zrobić. Jeżeli w grupie uczestników/uczestniczek znajdzie się osoba, która zapyta: „**Po co?**” lub „**Dlaczego mam to zrobić?**”, docień jej czujność i spostrzegawczość.

Po wykonaniu rzutów przez uczestników/uczestniczki zajęć wytłumacz im, że często podejmujemy różne działania, ale zdecydowanie rzadziej zastanawiamy się nad ich celem, np. nad tym jakie korzyści one przynoszą, w jaki sposób mogą ułatwić nam pracę itd. Zobrazujemy to uczniom/uczennicom poprzez analizę przykładów z ćwiczenia 1., które dotyczą życia szkolnego.

Jest to także moment, w którym należy wyjaśnić uczniom/uczennicom różnicę pomiędzy marzeniem a celem. Według Słownika Języka Polskiego marzenie jest przedmiotem pragnień i dążeń, powstającym w wyobraźni ciągiem obrazów i myśli odzwierciedlających pragnienia, często nierealne. Z kolei celem jest to, do czego się dąży (za: <https://sjp.pwn.pl/> (12.02.2022 r.)).

Warto zwrócić uwagę dzieci na to, że marzenie „jest w głowie”, a cel zaczyna się „w głowie” ale zaczynamy go realizować.

## Pomysł! Dobra rada!



Realizacja tego zadania będzie wymagała wrzucenia kulki papieru (samolotu z papieru) do kosza (kartonu bądź kolorowego pudła), dlatego najlepszym rozwiązaniem jest zaproszenie uczniów/uczennic do pracy w kręgu.

## Instrukcja dla uczestników i uczestniczek:

**Wersja 1.** Zgnieć z całych sił kartkę, którą trzymasz w dłoniach i wrzuć ją do kosza ustawionego na środku sali.

**Wersja 2.** Złóż z kartki samolot i wrzuć go do kosza ustawionego na środku sali.

## Ćwiczenie 1

### Tiptopami na szczyt!



**Czas na wykonanie zadania: 10 minut**

Zapoznanie uczniów/uczenice z Metodą Małych Kroków.

- ☒ Omów istotę Metody Małych Kroków.
- ☒ Omów założenia i elementy Metody Małych Kroków.
- ☒ Omów przykłady, z rozbiciem celów na mniejsze i szczegółowe, np.:
  - Co zrobić, żeby przygotować się do przebiegnięcia 3 km na zaliczenie z lekcji wychowania fizycznego?
  - Jak przeczytać wyznaczone lektury w zaplanowanych terminach w roku szkolnym?
  - Jak zorganizować sobie wolne od nauki w czasie trwania roku szkolnego?

Zadanie, w którym omawiane są przykłady rozbicia celów na małe kroki wykonaj z wykorzystaniem pustego szablonu **wkładki do lapbooka nr 7 - Plansza z drogowskazami**. Nauczycielu/Nauczycielko więcej informacji na temat Metody Małych Kroków znajdziesz w sekcji Piórniki.

## Wkładka do lapbooka

### Wkładka nr 7 - Plansza z drogowskazami

## Ćwiczenie 2

### Podążaj za drogowskazami!



**Czas na wykonanie zadania: 20 minut**

Uczniowie i uczennice na początku tego ćwiczenia wracają do wkładki nr 1 Moje marzenie, do którego realizacji dążą przez cały cykl spotkań. Ich zadaniem jest zastanowienie się, co może ich do tego marzenia przybliżyć. Każdy uczeń/każda uczennica wybiera jeden cel, który rozpisuje na małe kroki możliwe do wykonania oraz zaplanowania w najbliższym czasie (tak, jak w zadaniu nr 1).

Uczniowie i uczennice pracować będą w oparciu o wiedzę zdobytą w trakcie realizacji poprzedniego zadania, wykonanego z nauczycielem/nauczycielką oraz na podstawie założeń i elementów Metody Małych Kroków. Niezbędnym elementem do wykonania tego ćwiczenia jest wkładka do lapbooka nr 7 - Plansza z drogowskazami, która składa się z dwóch części: szablonu z krokami, który stanowi planszę do naklejenia wyciętych drogowskazów oraz materiałów do wycięcia i naklejenia na szablon z krokami. Uczniowie i uczennice, każdy mały krok, zapisują na kolejnym drogowskazie. Następnie wycinają te drogowskazy i wklejają na planszę ze ścieżką.

## Pomysł! Dobra rada!



Możesz zaproponować uczniom/uczennicom uzupełnienie Planszy z drogowskazami o rysunki, grafiki, komentarze, które stanowią ważne elementy w realizacji i nadają zadaniu pewnej symboliki, np. góry mogą sugerować trudną drogę do przebycia, by dostać się do kolejnego drogowskazu. Innym przykładem może być wykorzystanie kolorów i nadanie im znaczenia, np. zielony – łatwe zadanie, pomarańczowy – zadanie wymagające ode mnie zaangażowania itd.

W kąciку inspiracji załączonym do lapbooka znajdziesz różnorodne grafiki i symbole, które można wykorzystać do wykonania tego zadania.

## Wkładka do lapbooka



### Wkładka nr 7 - Plansza z drogowskazami

#### Kącik inspiracji

## Zakończenie zajęć



**Czas na wykonanie zadania: 5 minut**

Wyjaśnij uczniom i uczennicom, że obecnym celem jest wyjście z klasy i można go osiągnąć, stawiając nawet małe kroki, które konsekwentnie przybliżą do jego realizacji. Zachęć, aby uczniowie i uczennice ustawili się na końcu sali i kierowali się do wyjścia, idąc tip-topami.

## Pomysł! Dobra rada!



Rekomendujemy aby po zajęciach zebrać lapbooki uczniów i uczennic. Możesz przechować je, do następnego spotkania, w pudełku supermocy.

**Dzięki za Twoje zaangażowanie!**



*„Nawet najdłuższa podróż rozpoczyna się od jednego kroku”.*

**Laozi**

Metoda Małych Kroków opiera się na filozofii Kaizen wywodzącej się z Japonii. Kaizen dotyczy stylu życia i jest procesem ciągłego doskonalenia poprzez stopniowe, systematyczne i ciągłe wprowadzanie niewielkich zmian – małych kroków. Dokonywanie drobnych, pozornie nieistotnych decyzji każdego dnia, kształtuje życie każdego człowieka. Cały zamysł filozofii Kaizen opiera się na wykonywaniu „małych kroków” na drodze do realizacji zaplanowanych celów. Pozwala to odnieść sukces bez wielkiego wysiłku, czyli powoli, ale też ze spokojem. Kroczenie ścieżką małych celów pośrednich prowadzi nas, krok po kroku, do znacznie większych osiągnięć. Do naszych marzeń...

Każde zadanie, możesz podzielić na etapy, które są prostsze, wymagające mniej wysiłku i czasu. Nie musisz od razu robić wszystkiego. W takiej sytuacji twój umysł nie będzie miał wrażenia, że musi sobie poradzić z jednym skomplikowanym zadaniem. Zamiast tego otrzyma do wykonania serię małych kroków. Każdy mały, niewielki ruch, kieruje Cię w stronę obranego celu.

## **Założenia Metody Małych Kroków:**

1. Pozbądź się strachu i zastanów się, co jest dla Ciebie ważne!
2. Podejmuj małe działania zbliżające Cię do celu!
3. Realizuj wyznaczone sobie małe kroki!
4. Skup się tylko na wyznaczonym następnym małym kroku!
5. Doceniaj i wdrażaj do swoich działań proste rzeczy!
6. Działaj metodą prób i błędów.
7. Szukaj nowych rozwiązań pojawiających się trudności!
8. Buduj motywację wewnętrzną patrząc na osiągnięte efekty!
9. Działaj i nieustannie ulepszaj swoje kroki!
10. Realizuj marzenia!

**Powodzenia w planowaniu Waszych małych kroków!**



# Bibliografia

Metoda Małych Kroków została opisana na przykład w następujących źródłach:

- Nowak, K., Buczek, K., Dudziak, A. (2020). *Optymalizacja procesów zarządzania firmą z zastosowaniem koncepcji Kaizen*. W: P. Filipek, A. Kociubiński, P. Mazurek, T. Kołtunowicz,
- J. Majcher, S. Styła (red), *Problemy współczesnej inżynierii. Wybrane zagadnienia elektrotechniki i informatyki w przemyśle i medycynie* (s. 22-31). Lublin: Wydawnictwo Politechniki Lubelskiej.
- Stańdo, J., Szałwska-Murmyło, M. (2017). *Metody aktywizujące w edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej*. Warszawa: ORE.
- Sujak-Cyrul, B., Dudziak-Kamieniarz, S. (2008). O możliwościach i znaczeniu kształcenia przyszłego personelu szkół w duchu kaizen – na przykładzie pracowni dydaktyki fizyk. *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, nr 31, s. 85-116.
- <https://sjp.pwn.pl/>
- <https://mumassist.pl/metoda-malych-krokow/>
- <https://geekcat.pl/kaizen-metoda-malych-krokow/>
- <https://przewodnikduchowy.pl/a/metoda-malych-krokow.php>
- <https://puzzleproduktywnosci.pl/metoda-malych-krokow/>