

## Project: My Mood Toolkit

Projekt „My Mood Toolkit” w przemyślany sposób integruje wymagania leksykalne, gramatyczne i komunikacyjne zawarte w podstawie programowej, jednocześnie wzbogacając je o elementy edukacji emocjonalnej oraz z zakresu rozwijania umiejętności miękkich.

### Cele lekcji:

- uczeń nazywa stany emocjonalne (np. *relaxed, stressed, happy*) oraz wskazuje strategie radzenia sobie z nimi (np. *go for a walk, read a book*),
- uczeń ćwiczy i stosuje w wypowiedziach używanie pierwszego trybu warunkowego,
- uczeń współpracuje z rówieśnikami w trakcie nauki.

### Po zajęciach uczeń:

- potrafi aktywnie używać słownictwa związanego z emocjami oraz zaproponować sposoby radzenia sobie z różnymi stanami emocjonalnymi,
- poprawnie używa struktury do wyrażania warunku i przewidywanego rezultatu w przyszłości,
- potrafi opracować i zapisać proaktywny plan działania w reakcji na trudne emocje.

**Odbiorcy:** uczniowie klas 7-8 szkoły podstawowej

**Czas trwania:** 45 minut

### Materiały:

- plakat „How are you feeling?”
- kartki z bloku technicznego A3,
- kredki/flamastry/kolorowe długopisy,
- Załącznik 1 (dla każdej pary),
- kleje,
- zeszyty.

### Przed zajęciami:

Nauczyciel rozcina kody QR z Załącznika 1 (1 kod QR dla każdej pary).

### 1. Wprowadzenie – Warm-up

Nauczyciel wywiesza na tablicy plakat i powtarza wraz z uczniami słownictwo związane z emocjami/uczuciami. Uczniowie odpowiadają na pytanie nauczyciela: „How are you feeling today?”. Następnie prowadzący przedstawia strategie wyciszające i zachęca uczniów do podawania własnych propozycji.

Nauczyciel prosi uczniów, by połączyli emocje ze strategiami, np. *stressed* → *go for a walk*, *energetic* → *jump up and down for a minute* itp.

### 2. Prezentacja gramatyki – First Conditional

Nauczyciel podaje przykład zdania z użyciem słownictwa i wyrażen z plakatu, np. *If I feel stressed, I will listen to (my favourite) music*. Tłumaczy, że zdanie utworzone zostało z użyciem **pierwszego trybu warunkowego**, po czym zapisuje jego konstrukcję na tablicy (*If + Present Simple, will + czasownik*) i prosi uczniów, by podali dodatkowe przykłady oraz by zanotowali te informacje w zeszytach.

### 3. Projekt *My Mood Toolkit*

Uczniowie pracują w parach; każda z nich otrzymuje kartkę A3. Ich zadaniem jest stworzenie plakatu *My Mood Toolkit*:

- a) Uczniowie wybierają 5 emocji, z którymi chcą pracować; mogą to być emocje, które odczuwają najczęściej lub te, które uważają za najciekawsze.

**TIP:** Warto zachęcać uczniów do wyboru zarówno „pozytywnych”, jak i „negatywnych” emocji, aby ich *toolkit* był wszechstronny.

- b) Uczniowie, korzystając z wzoru widniejącego na tablicy, zaczynają tworzyć zdania w pierwszym trybie warunkowym. Nauczyciel chodzi po klasie, słucha pomysłów uczniów, pomaga w doborze strategii wyciszających emocje i sprawdza poprawność zdań, a także zachęca młodzież do wymyślenia własnych, bardziej spersonalizowanych strategii.

**TIP:** Warto zadawać pytania pomocnicze, np. „What helps you when you feel tired? Sleep? Or maybe a short walk?”, „What’s a good idea when you feel bored? Reading? Playing basketball?”

- c) Uczniowie ilustrują każde zdanie prostymi rysunkami lub symbolami.  
d) Uczniowie w rogu plakatu wklejają kod QR, który otrzymują od nauczyciela.

### 4. Prezentacja i podsumowanie - *Wrap-up*

Chętni uczniowie prezentują swoje plakaty: przedstawiają emocje/uczucia, które wybrali, a także propozycje strategii, które pomagają uspokoić ciało i umysł.

Na zakończenie nauczyciel podkreśla, że stworzone plakaty to nie tylko ćwiczenie z angielskiego; to narzędzia, które uczniowie stworzyli dla siebie, by nauczyć się np. działania w sytuacjach stresujących. Dzięki *First Conditional* uczniowie nauczyli się, jak planować te zdrowe reakcje, zanim emocje ich przerosną.

Warto też przygotować wystawę prac uczniów lub klasowy *gallery walk*, by inni uczniowie mogli zapoznać się z metodami i strategiami, które pomagają redukować stres i napięcie.

**TIP:** Warto porozmawiać z uczniami na temat zasad funkcjonowania telefonu zaufania 116 111, a nawet obejrzeć wspólnie z nimi film, który kryje się pod kodem QR na wklejkach dla uczniów. Wszelkie informacje na temat telefonu zaufania dostępne są na stronie 116111.pl



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIĘ



# ZAŁĄCZNIK 1.



<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 
<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 
<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 
<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 
<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 	<p>DO YOU STILL NEED HELP?</p> <p><b>CALL 116 111!</b></p>  <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIĘĘ</p> 