DOBRE RELACJE I SZACUNEK W SZKOLE

ANNA CHODAK

CO TO JEST SZACUNEK?

Szacunek to sposób, w jaki traktujemy innych z godnością i uprzejmością.
Pokazujemy szacunek przez słuchanie, mówienie uprzejmie i pomaganie innym.

DLACZEGO SZACUNEK JEST WAŻNY?

Pomaga w budowaniu przyjaznej atmosfery w klasie.

Sprawia, że wszyscy czują się ważni i bezpieczni.

Ułatwia wspólne uczenie się i zabawę.

JAK OKAZYWAĆ SZACUNEK NAUCZYCIELOM?

- Słuchaj uważnie, kiedy nauczyciel mówi.
- Podnoś rękę, zanim zaczniesz mówić.
- Wstań, jeżeli nauczyciel stojąc coś do Ciebie mówi – to znak szacunku i uwagi.
- Dziękuj nauczycielowi za pomoc i cenne lekcje.

SZACUNEK DLA PRACOWNIKÓW SZKOŁY

- Wszyscy pracownicy zasługują na szacunek: od woźnych po sekretariat i kuchnię.
- Mów „dzień dobry" i „dziękuję", gdy korzystasz z ich pomocy.
- Pomagaj im, gdy widzisz, że coś robią – na przykład, po sobie posprzątaj.
- Bądź cierpliwy i uprzejmy, nawet jeśli musisz poczekać na swoją kolej, na przykład w stołówce.

CZAPKI Z GŁÓW

ŚCIĄGANIE CZAPEK W POMIESZCZENIACH

TO PRAKTYKA, KTÓRA MA SWOJE KORZENIE W TRADYCYJNYCH NORMACH ETYKIETY I SZACUNKU.

Ściąganie czapek w pomieszczeniach, jak szkoła czy urzędy, jest tradycyjnym gestem szacunku. Dzięki temu pokazujemy, że cenimy miejsce i osoby, które się w nim znajdują. To prosty sposób, aby wyrazić swój szacunek dla nauczycieli i kolegów.

W szkole ważne jest, aby każdego można było łatwo rozpoznać. Ściąganie czapek pomaga w utrzymaniu bezpieczeństwa, ponieważ ułatwia identyfikację osób i monitorowanie, kto przebywa w budynku

Noszenie czapek w ciepłych pomieszczeniach może prowadzić do przegrzania i nadmiernego pocenia się. Zdejmowanie nakrycia głowy pomaga utrzymać higienę osobistą i świeżość.

JAK OKAZYWAĆ SZACUNEK KOLEGOM?

- Mów do nich uprzejmie – unikaj kłótni i używania brzydkich słów.
- Dziel się z nimi swoimi rzeczami, jak kredki czy zeszyty.
- Pomagaj kolegom, gdy mają problem lub potrzebują wsparcia.

CO ROBIĆ, GDY WIDZIMY BRAK SZACUNKU?

- Jeśli ktoś jest niemiły, powiedz mu o tym uprzejmie.
- Jeśli problem się powtarza, poproś o pomoc nauczyciela.
- Pamiętaj, że każdy zasługuje na szacunek, bez względu na wszystko.

PRZYKŁAD ROZMOWY:

Sytuacja:
Twój kolega z klasy, Janek, zabrał Ci kredki bez pytania i nie chce ich oddać.

Jak zareagować:
Zwróć się do Janka bezpośrednio i spokojnie: **„Janek, zauważyłem, że wziąłeś moje kredki bez pytania. Czy mogę je teraz odzyskać?"**

Jeśli Janek odpowie nieuprzejmie, możesz powiedzieć:

„Rozumiem, że może Ci się podobać używanie moich kredek, ale ja też ich potrzebuję. Proszę, oddaj mi je, a następnym razem, gdy będziesz czegoś potrzebował, po prostu zapytaj. Chętnie pomogę, jeśli będę mógł."

Wyjaśnij, jak jego działanie wpływa na Ciebie:
„Gdy bierzesz moje rzeczy bez pytania, czuję się ignorowany i nieszanowany. Bardzo bym chciał, abyśmy mogli się szanować nawzajem jako koledzy."

PRZYKŁAD ROZMOWY:

Dlaczego to działa?

1. Jesteś bezpośredni, ale zachowujesz spokój.
2. Nie podnosisz głosu ani nie używasz obraźliwych słów, co pomaga uniknąć eskalacji konfliktu.
3. Pokazujesz empatię i gotowość do współpracy.
4. Dajesz znać, że jesteś otwarty na wspólne korzystanie z zasobów, ale według ustalonych zasad.
5. Wyrażasz swoje uczucia.
6. Mówienie o tym, jak czujesz się z powodu czyjegoś zachowania, może pomóc drugiej stronie zrozumieć konsekwencje swoich działań i zachęcić do zmiany postępowania.

SZACUNEK NA PRZERWACH

Zachowuj się spokojnie:
bieganie i krzyki mogą przeszkadzać innym.

Traktuj wszystkich z szacunkiem:
Nie wykluczaj nikogo z gier i rozmów.

Przestrzegaj zasad:
Graj fair w gry i szanuj kolejki, na przykład do zjeżdżalni czy huśtawek.

Dbaj o czystość:
Nie zostawiaj śmieci, używaj koszy.

Pomagaj innym:
Jeśli ktoś potrzebuje pomocy, pomagaj np. podnieść coś. Zawsze oferuj swoją pomoc.

Zachowuj czystość w toaletach:
Używaj toalety w sposób uprzejmy i higieniczny. Pamiętaj, aby spłukać po sobie i umyć ręce. Nie zostawiaj bałaganu, który inni będą musieli sprzątać.

MÓWIENIE „DZIEŃ DOBRY” – ZNACZENIE I WARTOŚĆ

Co to znaczy „Dzień dobry”?

To proste powitanie, które pokazuje uprzejmość i szacunek dla innych. Mówienie „dzień dobry” to świetny sposób, aby rozpocząć dzień pozytywnie.

DLACZEGO WARTO MÓWIĆ „DZIEŃ DOBRY”?

KIEDY MÓWIĆ „DZIEŃ DOBRY”?

- Przy wejściu do szkoły każdego ranka: Witajcie swoich kolegów i nauczycieli, gdy wchodzicie do budynku szkolnego.
- Na początku każdej lekcji: Kiedy nauczyciel wchodzi do klasy, to dobry moment, aby powiedzieć „dzień dobry“ i pokazać swoje zaangażowanie.
- Gdy wchodzisz do klasy.
- Spotykając nauczycieli i pracowników szkoły w ciągu dnia.
- Widząc kolegów po weekendzie lub długiej przerwie.

01. Buduje pozytywne relacje: Kiedy witamy się z innymi, pokazujemy, że nam na nich zależy.

02. Poprawia atmosferę w szkole: Szkoła staje się przyjaźniejszym miejscem, gdy wszyscy się witają.

03. Pomaga w przełamywaniu lodów: Łatwiej zacząć rozmowę po miłym powitaniu.

KORZYŚCI Z DOBRYCH RELACJI

- Lepsza współpraca w klasie.
- Więcej zabawy podczas przerw.
- Łatwiejsza i przyjemniejsza nauka.

JAK BUDOWAĆ DOBRE RELACJE Z KOLEGAMI I KOLEŻANKAMI

SZACUNEK

TRAKTUJ INNYCH TAK, JAK CHCIAŁBYŚ BYĆ TRAKTOWANY.
SŁUCHAJ, GDY KTOŚ MÓWI I NIE PRZERYWAJ.

UPRZEJMOŚĆ

MÓW „PROSZĘ” I „DZIĘKUJĘ”.
BĄDŹ UPRZEJMY W SWOICH SŁOWACH I CZYNACH.

WSPÓŁPRACA

POMAGAJ KOLEGOM W NAUCE I PODCZAS ZABAWY. PRACUJCIE RAZEM, ABY OSIĄGNĄĆ CELE GRUPOWE, TAKIE JAK PROJEKTY KLASOWE.

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

ROZMAWIAJ O PROBLEMACH, ZAMIAST SIĘ KŁÓCIĆ. SZUKAJ KOMPROMISÓW I ROZWIĄZAŃ, KTÓRE ZADOWOLĄ OBIE STRONY.

UCZCIWOŚĆ

BĄDŹ UCZCIWY W SWOICH DZIAŁANIACH I SŁOWACH.
NIE KŁAM I NIE OSZUKUJ PODCZAS
GIER CZY TESTÓW.

WSPARCIE

BĄDŹ WSPARCIEM DLA KOLEGÓW,
GDY MAJĄ TRUDNOŚCI LUB ZŁY DZIEŃ.
ZACHĘCAJ INNYCH,
DAJĄC IM POZYTYWNE KOMENTARZE.

INKLUZJA

NIE WYKLUCZAJ NIKOGO Z GIER CZY GRUPOWYCH ROZMÓW.
ZAPROŚ NOWYCH UCZNIÓW
DO WSPÓLNEJ ZABAWY I NAUKI.

DOBRY HUMOR

DZIEL SIĘ ŚMIECHEM I DOBRYM HUMOREM,
ALE NIGDY NIE NA CZYJŚ KOSZT.
UNIKAJ ŻARTÓW,
KTÓRE MOGĄ KOGOŚ URAZIĆ CZY ZRANIĆ.

BUDOWANIE DOBRYCH RELACJI KOLEŻEŃSKICH WYMAGA WYSIŁKU I EMPATII OD KAŻDEGO UCZNIA.

PAMIĘTAJCIE, ŻE KAŻDY Z WAS JEST WAŻNY I KAŻDY ZASŁUGUJE NA TO, BY CZUĆ SIĘ AKCEPTOWANY I SZANOWANY.

PRAKTYKUJĄC TE ZASADY KAŻDEGO DNIA, STWORZYCIE PRZYJAZNĄ I WSPIERAJĄCĄ ATMOSFERĘ W KLASIE, GDZIE KAŻDY MOŻE SIĘ ROZWIJAĆ I CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE.

MAGICZNE SŁOWA,

KTÓRE WSZYSCY POWINNIŚMY UŻYWAĆ!

01. PROSZĘ

Używaj tego słowa, gdy prosisz o coś. Pokazuje to, że szanujesz cudzą wolę i nie oczekujesz, że wszystko ci się należy.

02. DZIĘKUJĘ

To słowo powinieneś mówić zawsze, gdy ktoś ci pomoże, da ci coś lub zrobi coś miłego. To prosty sposób, aby pokazać wdzięczność.

03. PRZEPRASZAM

Gdy popełnisz błąd lub przypadkowo skrzywdzisz kogoś – fizycznie lub słowami – mówiąc "przepraszam", okazujesz skruchę i gotowość do poprawy.

04. DZIEŃ DOBRY/ DO WIDZENIA

Codzienne powitania i pożegnania to nie tylko dobre maniery, ale także sposób na budowanie pozytywnych relacji z innymi.

05. GRATULUJĘ

Kiedy ktoś osiągnie sukces lub dobrze sobie poradzi, gratulowanie mu to wspaniały sposób, aby pokazać, że doceniasz jego wysiłki i cieszysz się razem z nim.

MAGICZNE SŁOWA,

KTÓRE WSZYSCY POWINNIŚMY UŻYWAĆ

06. MOŻESZ MI POMÓC?

Prośba o pomoc w ten sposób jest znakiem siły, nie słabości. Pokazuje, że wiesz, kiedy potrzebujesz wsparcia i że szanujesz umiejętności innych.

DLACZEGO TE SŁOWA SĄ MAGICZNE?

1. Budują pozytywne relacje.
2. Sprawiają, że inni czują się docenieni i ważni.
3. Tworzą przyjazną atmosferę.
4. Szkoła staje się lepszym miejscem, gdy wszyscy są uprzejmi i szanują się nawzajem.
5. Pomagają rozwiązywać konflikty.
6. Czasem jedno magiczne słowo może zmienić złą sytuację w dobry moment.

PODSUMOWANIE

Pamiętajmy, że szacunek
to klucz do lepszych relacji
w klasie i poza nią.
Dobre zachowanie i wzajemna
pomoc czynią nas lepszymi
i szczęśliwszymi uczniami.

ZADANIE DLA CIEBIE

W CIĄGU NAJBLIŻSZYCH TYGODNI SPRÓBUJ KAŻDEGO DNIA OKAZAĆ SZACUNEK
NA TRZY RÓŻNE SPOSOBY
I ZAPAMIĘTAJ SWOJE DOŚWIADCZENIA.

PAMIĘTAJCIE, ŻE KAŻDY DZIEŃ JEST NOWĄ OKAZJĄ DO POKAZANIA, JAK WIELKIE ZMIANY MOGĄ WYWOŁAĆ MAŁE GESTY. NASZE SŁOWA I DZIAŁANIA, CHOĆ CZASAMI WYDAJĄ SIĘ NIEWIELKIE, MAJĄ OGROMNĄ MOC KSZTAŁTOWANIA ŚWIATA WOKÓŁ NAS.

KIEDY MÓWIMY „DZIĘKUJĘ", „PROSZĘ", „PRZEPRASZAM", CZY PO PROSTU WITAMY SIĘ Z INNYMI, NIE TYLKO POPRAWIAMY SWÓJ DZIEŃ, ALE RÓWNIEŻ DNI TYCH, KTÓRZY SĄ WOKÓŁ NAS.