**ĆWICZENIE 7 *„MOJE MOCNE STRONY”***

1. **Czas:** 15 – 25 min
2. **Materiały**: TEST „MOJE MOCNE STRONY” dla każdego ucznia
3. **Cel:** uczniowie poznają, uświadamiają sobie swoje mocne strony
4. **Efekt:** uzupełniony test, samoocena, refleksja nad sobą
5. **Metody pracy**: praca samodzielna, plenum
6. **Opis ćwiczenia:**
7. Uczniowie odpowiadają na pytania z testu „moje mocne strony”
8. Nauczyciel rozmawia z uczniami na forum na temat ich mocnych stron. Szczególną uwagę zwraca na pytanie numer 4: *„Co mógłbyś robić lepiej, niż obecnie?”*
9. **Efekt pracy uczniów:**

|  |  |
| --- | --- |
| **JAK JEST?** | **JAK MOŻESZ TO POPRAWIĆ?** |
| Chciałabym lepiej tańczyć | - uczęszczaj na kurs tańca- ćwicz z Ewą Chodakowską |
| Chciałbym dobrze znać języki obce | - ucz się systematycznie i staraj się otrzymywać jak najlepsze oceny z języków obcych w szkole- zapisz się na korepetycje |
| słabo się uczę | - zorganizuj sobie w domu biurko, materiały, kąt do nauki, korzystaj z pomocy nauczycieli i innych uczniów |
| Cały wolny czas poświęcam na gry komputerowe i oglądanie telewizji  | - zaplanuj dzień – kup sobie notes i zapisuj w nim co masz robić i o której godzinie danego dnia, poświęć co najmniej 2 godziny dziennie na naukę w domu |
| Nie mam hobby | Zastanów się, co lubisz robić, co Cię interesuje – i zacznij to robić! |
| Jestem uzależniony od komputera | Poproś o pomoc Rodziców, Nauczyciela, lub Psychologa |

**TEST: MOJE MOCNE STRONY**

Przed przystąpieniem do udzielenia odpowiedzi należy dokładnie przeczytać wszystkie pytania. Proszę o szczere udzielanie odpowiedzi.

1. Co umiesz robić najlepiej? Wymień wszystkie swoje umiejętności, nie pomijając nawet tych codziennych, np. sprzątania, gotowania, naprawiania, czytania książek itp.

.

1. W jakim obszarze działania masz największą wiedzę teoretyczną lub praktyczną albo jedną i drugą? (Na przykład znam przepisy kulinarne i umiem gotować, znam zasady pracy samochodu i mogę dokonać prostych napraw).
2. Oceń swoje warunki materialne, sytuację życiową, sprzyjające okoliczności. (Na przykład wystarczające środki materialne, pomoc rodziców lub rodzeństwa, dostęp do czasopism fachowych, pomoc ludzi wykształconych w danej dziedzinie itp.)
3. Co mógłbyś robić lepiej niż obecnie, gdyby zostały spełnione pewne warunki, takie jak pozyskanie dodatkowych środków finansowych na szkolenie, pomoc innych, dobra szkoła, itp.?
4. Jakie chciałbyś zajmować stanowisko, gdybyś osiągnął zamierzony cel w zakresie wykształcenia w wymarzonym zawodzie?
5. Wymień zdolności, cechy charakteru oraz walory fizyczne, które uważasz za swoje zalety.

 7. Czy masz jakieś cechy dodatnie rzadko spotykane, które wyróżniają cię na tle innych?