

Ćwiczenie nr 1

- 2 minuty

Odpowiedz na poniższe pytania, podkreślając jedną z trzech możliwych odpowiedzi: „tak”, „nie” bądź „nie wiem”.

Twoim celem jest udzielenie odpowiedzi w jak najkrótszym czasie.

Pracuj samodzielnie.

1. Wartość człowieka zależy od posiadanego wykształcenia	TAK	NIE	NIE WIEM
2. Wartość człowieka zależy od koloru skóry	TAK	NIE	NIE WIEM
3. Wartość człowieka zależy od płci	TAK	NIE	NIE WIEM
4. Wartość człowieka zależy od pochodzenia	TAK	NIE	NIE WIEM
5. Wartość człowieka zależy od ilości posiadanych pieniędzy	TAK	NIE	NIE WIEM
6. Wartość człowieka zależy od kondycji fizycznej	TAK	NIE	NIE WIEM
7. Wartość człowieka zależy od wzrostu	TAK	NIE	NIE WIEM
8. Wartość człowieka zależy od miejsca zamieszkania	TAK	NIE	NIE WIEM
9. Wartość człowieka zależy od jego urody	TAK	NIE	NIE WIEM
10. Wartość człowieka zależy od jego wyznania	TAK	NIE	NIE WIEM

Wskazówki!

W JAKI SPOSÓB WYWRZEĆ POZYTYWNE PIERWSZE WRAŻENIE

Pierwsze wrażenie jest bardzo ciężko zmienić. Z tego powodu bardzo istotne jest aby było ono pozytywne. Poniżej przedstawiam Wam wskazówki, co zrobić aby je osiągnąć!

-
1. **Wygląd** – ludzie bardzo dużą wagę przywiązują do wyglądu. Patrzą na nasz ubiór, zadbane wygląd, kondycję skóry, rysy twarzy itp. Pamiętajmy o tym. Wyglądając jak osoba zadbane mamy większe szanse aby nowo poznana osoba nas polubiła.
 2. **Kontrola własnych emocji** – jeśli spotykasz nową osobę postaraj się zachowywać w pozytywny, miły sposób. Nawet jeśli masz ciężki dzień, spróbuj zadbać o to aby nowo poznany kolega czy koleżanka nie odczuli tego. Nie skarż się na wszystko i wszystkich. W ten sposób możesz tylko ich zrazić do siebie.
 3. **Zmieniaj swój głos** – Badania dowodzą, że głos w 40% wpływa na postrzeganie naszej osoby, przez osoby nas obserwujące. Co ciekawe osoby, które mówią dynamicznie, lecz z umiarkowaną szybkością i używają więcej intonacji, odbierane są bardziej pozytywnie. Głos człowieka zmienia się pod wpływem przeżywanych emocji, dlatego tak ważne jest jego modelowanie. Zwracaj uwagę na intonację, ton głosu, szybkość mówienia, akcentowanie pojedynczych słów, robienie pauz.
 4. **Mowa ciała** – okazuje się, że aż 50% komunikatów wysyłanych przez nasze ciało wpływa na to jak jesteśmy postrzegani przez innych ludzi. Z tego powodu wyprostuj się (będziesz postrzegany/a jako osoba bardziej pewna siebie), uśmiechnij (każdy woli osoby zadowolone z życia niż smutasy), utrzymuj kontakt wzrokowy (ważne aby raz na jakiś czas spojrzeć w oczy swojego rozmówcy, będzie to dla niego sygnał, że jesteś zainteresowany/a tym co mówi), używaj rąk, gestykuluj (nie chodzi tutaj o niekontrolowane machanie rękami, bardziej o akcentowanie swojej wypowiedzi. Postaraj się nie krzyżować rąk ani nóg – dla niektórych jest to sygnał, że jesteś niedostępny, nie chcesz z nimi rozmawiać).
 5. **Przekaz informacji, treść wypowiedzi** – badania pokazują, że to co mówimy wpływa na pierwsze wrażenie tylko w 10%. Warto jednak pamiętać aby tego nie zaniedbywać. Dbajmy aby wystawiać się poprawnie, nie używajmy wulgaryzmów, dobierajmy słowa odpowiednia do osób, z którymi rozmawiamy i mówmy w płynny i sensowny sposób.

Jeśli jesteś zainteresowany/a pogłębieniem swojej wiedzy z tego tematu i dowiedzeniem się w jaki sposób rozmawiać z ludźmi abyś był przez nich lepiej postrzegany oraz abyś sami byli w stanie lepiej ich zrozumieć – powiedz o tym swojemu nauczycielowi!

Ćwiczenie nr 2

- 3 minuty

Poniżej znajdziesz definicję słowa tolerancja. Twoim zadaniem jest uzupełnić puste miejsca o podane pod zadaniem słowa. Podane słowa są w formie bezokolicznika – oznacza to, że musisz je poprawnie odmienić aby podana poniżej definicja miała sens.

Pracuj w 4 osobowych grupach.

Tolerancja (od łac. *tolerare* = znosić, wytrzymywać) oznacza i wyrozumiałość dla W mowie potocznej i naukach społecznych jest rozumiana jako cudzych uczuć, poglądów, upodobań, wierzeń, obyczajów i postępowania, choćby były całkowicie odmienne od własnych, albo zupełnie z nimi Tolerancja oznacza również poszanowanie naszych Współcześnie rozumiana tolerancja to szacunek dla innych ludzi, ich myśli i opinii oraz

W praktyce "tolerancja" wskazuje na dla postaw, które są przeciwne rasowej, etnicznej czy religijnej. Natomiast słowo może być używane do opisu zachowań czy praktyk przeciwnych, dyskryminacyjnych.

cierpliwość	poparcie	sposób życia	rozmówcy
dyskryminacja	wolność	odmienność	sprzecznność
nietolerancja	poszanowanie		

Ćwiczenie nr 3

- 5 minut

Wypisz przykłady zachowań tolerancyjnych, jakie znasz ze swojego najbliższego otoczenia. Temat takiego zachowania może dotyczyć wszystkiego co przyjdzie Ci do głowy: koloru skóry, wyznania, płci, wieku, pochodzenia, wzrostu, tuszy, itp.

Pracuj w 4 osobowym zespole.

Podczas Waszej pracy proszę Was abyście przestrzegali kilku zasad:

1. Nie przerywam, kiedy ktoś inny mówi,
2. Nie narzucam innym swojego zdania,
3. Słucham co inni mają do powiedzenia,
4. Jeśli nie rozumiem toku myślenia kolegi, koleżanki – pytam,
5. Respektuję zdanie innych.

[illegible]

Ćwiczenie nr 4

- 4 minuty

Przyporządkuj poniższe słowa do dwóch poniżej podanych kolumn. Jedna z nich ma zawierać informacje, słowa, znaczenia, które kojarzą Ci się z zachowaniem tolerancyjnym. Druga powinna opisywać zachowanie, stan, emocje przeciwne.

Pracuj w 4 osobowym zespole.

- | | |
|---|--|
| ☐ Dyskusja | ☐ Szacunek dla drugiego człowieka i jego poglądów |
| ☐ Kłótnie | ☐ Kierowanie się obiektywizmem |
| ☐ Agresja psychiczna | ☐ Zdobywanie wiedzy |
| ☐ Brak uprzedzeń | ☐ Braki w edukacji |
| ☐ Wrogość | ☐ Wyśmiewanie |
| ☐ Narzucanie swojego zdania | ☐ Poznawanie nowych kultur, religii |
| ☐ Otwartość na zdanie innych ludzi | ☐ Agresja fizyczna |
| ☐ Obgadywanie | ☐ Brak stereotypów |
| ☐ Strach przed nieznanym | |
| ☐ Agresja słowna | |
| ☐ Narzucanie swojego zdania | |

ZACHOWANIA TOLERANCYJNE stan, emocje	ZACHOWANIA NIETOLERANCYJNE stan, emocje

MIEJSCE NA NOTATKI