

**SZYBKIE
FILMY NA
ZABICIE
NUDY**

spędź czas
ciekawiej

dowiedz się o
sobie i innych
czegoś nowego

• Poniżej zobaczysz ciekawe propozycje krótkich filmów o różnej tematyce.

• Do każdego z nich dopasowane są pytania.

• Spróbuj się pouczyć w nieco inny sposób.

Gotowi? Zaczynamy :)

1. Film krótkometrażowy "Cyrk motyli" dostępny tu: <https://www.youtube.com/watch?v=a4KeipGwkKk>.
Oglądając odpowiedz sobie na pytania:

- Co robił każdy z właścicieli cyrku, aby pomóc ludziom dostrzec ich własne talenty?
- Jaka zmiana nastąpiła w Will'u - głównym bohaterze?
- Które środowisko cyrkowe było miejscem bardziej przyjaznym do odkrywania swoich pozytywnych cech?
- **Jaką rolę znalazłabyś/znalazłbyś dla siebie w Cyrku Motyli?**

2. Film krótkometrażowy "Bądźmy poszukiwaczami autorytetu" dostępny tu: https://www.youtube.com/watch?v=XK-70QC_n7k.
Oglądając odpowiedz sobie na pytania:

- Jak rozwijał się związek Alicji i Tomka?
- Kto bardziej sprzyjał lepszym wyborom Tomka: Alicja czy szef Tomka - Andrzej?
- Jacy byli: Alicja, Tomek i Andrzej? Czym się kierowali w dokonywaniu wyborów?
- **Co Ty byś zrobiła/zrobił na miejscu Tomka?**

3. Film krótkometrażowy "Reżyser życia: Znikające dzieci" dostępny tu: <https://www.youtube.com/watch?v=gAdMVDVWYIQ>.
Oglądając odpowiedz sobie na pytania:

- Co mogłaby robić inaczzej mama Wiktorii i Oli, aby bardziej wspierać swoje córki?
- Jak z trudnościami radziła sobie Wikтория, a jak Ola?
- W jaki sposób Ola mogła poszukać wsparcia? Kto mógł ją wysłuchać, szczerze porozmawiać?
- **Co Ty byś zrobiła/zrobił w trudnej sytuacji?**

4. Film krótkometrażowy: "Reżyser życia: Mam kompleksy" dostępny tu: <https://www.youtube.com/watch?v=PPYT1249Gow>.
Oglądając odpowiedz sobie na pytania:
- Za co bohaterki i bohaterowie filmu lubią siebie?
 - Co o sobie myślą osoby występujące w filmie?
 - Co według osób w filmie jest ważne?
 - **Co według Ciebie jest ważne, co masz w sobie fajnego?**

5. Teledysk "Dear mom" dostępny tu: https://www.youtube.com/watch?v=AM_hKCMXJ0o.
Oglądając odpowiedz sobie na pytania:
- Jak myślisz, jaki problem przedstawia ten teledysk?
 - Jak dziewczynka mogłaby wesprzeć swojego kolegę?
 - Jak rodzice mogliby wesprzeć swojego syna?
 - **Jak mógłbyś zadbać siebie na miejscu chłopca, gdybyś był w jego sytuacji?**

6. Krótka scenka z pogadanką " Jak powstrzymać nękanie?" dostępna tu: <https://www.youtube.com/watch?v=WpKfX2qvmbc>.
Oglądając odpowiedz sobie na pytania:
- Jeżeli rozmawiasz z innymi ze złością (odpowiadasz agresywnie) jakie skutki to przynosi?
 - Jakie sposoby przedstawił ekspert na to, by stać się odpornym na zaczepki innych?
 - Jaki jest twój sposób na to, by nie dać się sprowokować?
 - **Spróbuj znaleźć własne sposoby na lepsze samopoczucie. Każdy może mieć inne i każde są dobre, jeżeli dzięki nim czujesz się lepiej (ale też nie krzywdzisz innych).**

7. Film krótkometrażowy: "Historia Magdy" dostępny tu: <https://www.youtube.com/watch?v=sj3oFUAR0HI>.
Oglądając odpowiedz sobie na pytania:
- Jak wpłynęły na Magdę negatywne zachowania kolegów wobec Magdy?
 - Co każdy uczeń mógł zrobić, żeby zastopować negatywne komentarze na temat Magdy?
 - Jak byś się czuł/czuła na miejscu Magdy?
 - **Co mógłbyś zrobić, gdybyś był jednym z kolegów Magdy?**

8. Film z przemyśleniami i zadaniami: "Jaki jestem? Oto jest pytanie?" dostępny tu: https://www.youtube.com/watch?v=4gp_EQ7F_bo.
Oglądając odpowiedz sobie na pytania:
- Spróbuj znaleźć w sobie jak najwięcej zalet. Możesz podpytać o nie swoich znajomych lub twoich bliskich z rodziny.
 - Jak myślisz, jakie są Twoje cechy charakteru? Żeby ułatwić sobie to zadanie, możesz skorzystać z darmowego testu osobowości, podpowie Ci, co możesz o sobie powiedzieć: https://www.16personalities.com/pl/darmowy-test-osobowosci?fbclid=IwAR35WleSmGJNl_zHKv1V3tux7s-rquCISRvlfOpFcV9WfkiZ5cfrQ-VeG0c
 - Piotrek i Asia chcą nad sobą popracować. Piotrek chciałby być bardziej punktualny, a Asia nauczyć się podejmować trudne decyzje. **Nad jaką cechą charakteru możesz Ty popracować?**

9. Film z przemyśleniami i zadaniami: "Zmiana - stały element życia" dostępny tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=762XasOJ5NQ&t=44s>.
Oglądając odpowiedz sobie na pytania:
- Jak Piotrek i Asia radzą sobie ze zmianami?
 - Która strategia jest Tobie bardziej pomocna: strategia zadaniowa, strategia emocjonalna, czy strategia unikowa?
 - **Pomyśl nad sytuacją, w której się teraz znajdujesz: jak reagujesz? Co Ci pomaga?**

10. Film z instrukcjami: "Jak się uczyć i wszystko pamiętać?" dostępny tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=r1ZFS2N35Q>.
Oglądając film odpowiedz sobie na pytania:
- Jak najczęściej się uczysz i czy uczysz się skutecznie?
 - Z jakich wskazówek z filmu skorzystasz?
 - **Spróbuj rozwiązać sobie test, w którym znajdziesz swój styl uczenia się: https://www.quizme.pl/q/pedromatteo/jaki_jest_tvoj_styl_uczenia_sie**