

Regulamin Konkursu Dzienniczki Dobrych Uczynków

- Konkurs rozpoczyna się **15.12.2022** i trwać będzie do dnia **15.01.2023**.
- Do 20 stycznia 2023r. prace oceni Komisja Konkursowa w składzie: nauczyciel plastyki, dyrektor szkoły, opiekun koła wolontariatu.
- Najlepsza praca weźmie udział w Ogólnopolskim Konkursie, organizowanym przez Fundację „Dwa Skrzydła Anioła”.

Prowadzenie dokumentacji:

- a) Każdy uczeń, który zgłosił przystąpienie do konkursu zakłada zeszyt, pisze na okładce **DZIENNICZEK DOBRZYCH UCZYNKÓW** oraz wkleja **załącznik z przykładami dobrych uczynków**. Wklejony załącznik powinien zostać podpisany przez rodzica lub prawnego opiekuna danego ucznia.
- b) Uczniowie w czasie trwania konkursu na bieżąco zapisują wykonane dobre uczynki (przykładowe wpisy podane poniżej).
- c) W zeszycie uczynki należy wpisywać podając datę oraz osobę, względem której wykonany został dobry uczynek. Jeżeli była to koleżanka lub kolega należy podać ich imiona, a jeżeli była to osoba znajoma - np. panu Janowi.
- d) Strony dzienniczka można ozdabiać – kreatywność jest mile widziana. Dzienniczki uczestnicy Konkursu wypełniają **samodzielnie, piśmem ręcznym**. Czas poświęcony na pracę nad dzienniczkiem procentuje, ponieważ jest to moment kiedy dziecko ma szansę przeżyć poczynione dobro na poziomie wewnętrznym, utrwalić dobre nawyki, zrozumieć sens swoich działań

Uwaga

Podczas notowania swoich uczynków warto, aby uczestnik konkursu zapisywał swoje odczucia, które towarzyszyły różnym działaniom lub dostrzeżone emocje u osób, którym poczynił dobro. Przykładowy wpis w dzienniczku może wyglądać tak:

*„Pomogłem koledze Jankowi w zrozumieniu zadań matematycznych. Sprawilo mi to **duzo radości i satysfakcji**, zauważyłem, że kolega był **bardzo zadowolony**, że już rozumie zadania. Sam też utrwaliłem sobie dzięki temu ten materiał.”*

Lub

„Odwiedziłam chorą koleżankę Basię i zagraliśmy razem w grę planszową. Z jednej strony było mi **przez chwilę smutno** bo przegrałam, ale z drugiej strony widziałam, że koleżanka **bardzo się cieszy** z tych odwiedzin, a ja też **czuję, że to dużo ważniejsze** niż wygrać w grę. Poza tym **miło było nam** razem porozmawiać.”

Albo

„Spędziłem dziś 3 godziny przeglądając przypadkowe filmiki w internecie, czułem **się zdenerwowany i zmęczony** gdy odłożyłem już smartfon. Gdy mama poprosiła mnie, abym wyniósł śmieci **zdenerwowałem się i krzyknąłem, że nie mam czasu, mimo że nie było to prawdą**. Mamie było przykro. Zauważam, że długie korzystanie z internetu nie wpływa pozytywnie na mój nastrój. Jutro postaram się skrócić korzystanie ze smartfona, a jeszcze dziś odszukam ulubioną książkę, aby jutro mieć ją pod ręką i w wolnej chwili poczytać. Przepraszę też mamę za moje zachowanie, **działanie pod wpływem nerwów nie przynosi korzyści**.”

ZAŁĄCZNIK A - PRZYKŁADY DOBRYCH UCZYNKÓW

UWAGA – w związku z ciągłym zagrożeniem wynikającym z epidemii koronawirusa, pamiętajcie aby stawiać na pierwszym miejscu bezpieczeństwo swoje oraz osób, którym pomagacie. Osoby starsze często potrzebują pomocy, ale też znajdują się w grupie objętej największym ryzykiem konsekwencji zakażenia. Poproście rodziców, aby kiedy niesiecie pomoc innym, pomogli Wam czynić dobro w bezpieczny sposób.

Prosimy o skserowanie załącznika, podpisanie i wklejenie na pierwszej stronie dziennika

- „Niewidzialna ręka” – forma niespodzianki, zaskoczenie drugiej osoby pomocą, której się nie spodziewa (jeśli masz niepotrzebne, a niezniszczone zabawki – zawieś na klamce mieszkania potrzebującej rodziny, narysuj kartkę z życzeniami, dołącz symboliczny słodycz i wrzuć do skrzynki na listy osobie starszej, samotnej, a może masz jakieś inne pomysły). Na takiej torbie czy kopercie niespodziance warto napisać np. „Niewidzialna ręka”, albo dowolny inny miły zwrot.
- opieka, pomoc, koleżankom i kolegom niepełnosprawnym
- pomoc w nauce innym uczniom w przedmiotach dla nich trudnych
- nawiązanie przyjaźni z uczniem nieakceptowanym w klasie
- podzielenie się kanapką z głodną osobą
- ustępowanie miejsca starszym, inwalidom
- pomoc przy wsiadaniu i wysiadaniu z autobusu osobom starszym, niepełnosprawnym
- robienie zakupów (razem z rodzicami) samotnym, starszym, niepełnosprawnym sąsiadom
- podwożenie osób starszych do kościoła, do lekarza, na grób bliskiej osoby
- udział w akcjach charytatywnych
- posprzątanie z rodzicami opuszczonego grobu, zapalenie znicza
- odwiedzenie z rodzicami domu opieki społecznej „podanie dłoni” samotnej osobie odwiedzając ją (jeżeli w okolicy nie ma domu pomocy społecznej – znajdź osobę samotną)
- pomoc potrzebującym sąsiadom na różne sposoby np. wyprowadzić psa, posprzątać
- wybranie się na spacer z samotną osobą
- pomoc w domowych pracach codziennych
- postanowienie, że nie używam brzydkich słów, wulgaryzmów i dotrzymanie obietnicy
- przeczytanie wartościowej książki lub wyjście na spacer zamiast grania na komputerze – dobry uczynek względem siebie
- kupowanie cukierków z napisem „Dziękuję za życzliwość”, częstowanie przyjaciół i osoby nam życzliwe, szczególnie pedagogów
- Czynicie dobro tam gdzie tylko to możliwe. Nie mówcie drugiej osobie, że robicie coś z powodu konkursu. Spróbujcie sobie wyobrazić, że nie bierzecie udziału w tym konkursie i właśnie wtedy zaczniacie działać. Pozwólcie, by dobry uczynek stał się Waszym nawykiem.

SAMI WYMYŚLIĆ WSPANIAŁE POMYSŁY DOBRYCH UCZYNKÓW.

POWODZENIA

