

Zdrowie w głowie  
cykl dla klas 1-3 oraz  
dla klas 4-8

PAŹDZIERNIK 2022

## **Cykl dla klas 1-3**

### Spis materiałów:

Scenariusz zajęć z załącznikami „O Jasiu, co chciał zmienić świat”

Prezentacja multimedialna integralna ze scenariuszem zajęć

Karty do pracy indywidualnej

Refleksja wprowadzająca w temat mądrej pomocy

Materiały dla rodziców

Materiały dla nauczycieli

Materiały z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego- dodatek specjalny

Spis materiałów: Scenariusz zajęć z załącznikami dla klas 4-8

Prezentacja multimedialna integralna ze scenariuszem zajęć Karty do pracy indywidualnej

## **Cykl dla klas 1-3**

# Scenariusz zajęć

1. Przeczytanie tekstu opowiadania oraz przeprowadzenie pogadanki tematycznej.

„O Jasiu, co chciał zmienić świat”

Pewnego razu w szkole Jasia ogłoszono szczególny konkurs. Polegał on na tym, że uczniowie mieli za zadanie zrobić jeden dobry uczynek, aby swoją pomocą dać radość drugiej osobie. Każdy komu udało się tego dokonać zapisywał lub rysował to, co zrobił i wrzucał do specjalnej skrzynki dobrych uczynków, która została postawiona przy drzwiach wejściowych. Wszystkie uczynki miały zawisnąć na sznurku, który miał prowadzić przez korytarz szkolny. Zwycięzcą miał zostać każdy uczeń, któremu udało się tego dokonać. Jaś postanowił, że zaskoczy wszystkich i pobije rekord. Będzie miał nie jeden dobry uczynek, a tak dużo ile tylko zdoła. Chciał umieszczać je w specjalnym dzienniczku, aby mogły być zanotowane na dowód, że udało mu się tego wszystkiego dokonać. Śnił wizję o tym, że cały świat wiedział jak bardzo mógł pomóc innym. Nie chciał tylko jednego dobrego uczynku, a chciał ich o wiele więcej. Jaś swoje działania rozpoczął już kolejnego dnia.

Specjalnie wstawał wcześniej rano, aby wyjść z psem na spacer swojej sąsiadki, która była starszą osobą i tej pomocy potrzebowała. Bardzo ucieszyła się na pomoc Jasia i była ogromnie wdzięczna za jego chęci. Wiedziała, że Jaś chodzi do szkoły i ma obowiązki, dlatego też przypomniała Jasiowi, żeby pamiętał o obowiązkach w szkole, a jej może pomóc w wolnej chwili. Jasia to nie zadowalało, cały czas pamiętał o swoim postanowieniu i chciał wychodzić z psem codziennie. Po szkole Jasiu też znalazł zajęcia, aby móc zbierać dobre uczynki. To pomagał pani przy zakupach, a to pomógł sąsiadce przy trzepaniu dywanu, to wnosił śmieci, posprzątał plac zabaw. Dla Jasia zbieranie uczynków stało się głównym zajęciem, któremu w pełni się poświęcał i zupełnie nie myślał o swoich sprawach.

Pewnego dnia w szkole pani bardzo się zmartwiła.

-Jasiu, nie odrobiłeś dzisiaj znowu zadania.

Pani nauczycielka była zaskoczona, ponieważ był to drugi brak zadania Jasia w jednym tygodniu. Natomiast Jasiowi nigdy wcześniej się to nie zdarzało. Chłopiec nie chciał się przyznać, że jest tak zajęty zbieraniem dobrych uczynków, że zupełnie zapominał o zadaniach. Jasiu chciał ustanowić rekord. To było dla niego najważniejsze. Był szczęśliwy,

że jego dzienniczek uczynków wypełniał się każdego dnia i czekał cierpliwie aż będzie mógł się nimi pochwalić z innymi dziećmi.

Jaś był tak zajęty zbieraniem uczynków, że zupełnie zapomniał o wycieczce szkolnej. Przyszedł do szkoły, a jego klasy jeszcze nie było. Pomyślał, że pewnie nie usłyszał, że jakiejś nauczycielki nie ma i zaczynają lekcje później. Postanowił poczekać w szatni na pozostałe dzieci, chciał policzyć ile już zgromadził na swoim koncie uczynków. Otworzył swój dzienniczek i zaczął liczyć...jeden, dwa, trzy. Jasiu dosłyszał jakieś głosy. Chyba ktoś chciał mu ukraść dzienniczek i przypisać wszystkie uczynki sobie. Nie mógł na to pozwolić. Chciał dogonić tę osobą, co chciała mu ukraść wszystkie uczynki.

-Jasiu, Jasiu...

Słyszał znajome głosy i wtedy otworzył oczy. Okazało się, że zasnął w szatni podczas liczenia uczynków. Śpiącego Jasia zobaczyły dziewczynki z klasy, które zawołały wychowawczynię. Jasiu nie wyspał się, gdyż dziś od rana pomagał przy zakupach i wyprowadzał psa. Wczoraj też był do późna zajęty pomaganiem. Przyznał się nauczycielce, że zapominał zupełnie o sprawach szkolnych. Jasiu tego dnia nie czuł się najlepiej. Ze szkoły odebrał go tata, który długo rozmawiał z chłopcem.

-Tato, ja chcę zmieniać świat i chcę pobić rekord w dobrych uczynkach. Nikomu się nie uda zebrać ich aż tyle co mi.

Tata uważnie słuchał syna i zapytał go po chwili:

-Jasiu, co jest dla Ciebie ważne w zbieraniu uczynków. Dobre uczynki czy pobicie rekordu?

Jasiu bez zastanowienia odparł:

-Tato, ja chcę po prostu zmienić świat...

-Jasiu, zmieniasz świat. Pomagając komuś zmieniasz świat tej osoby, a to jest bardzo dużo. Pomaganie to nie bicie rekordu, a dawanie tyle, ile możemy. Nie można zapominać przy tym o swoich obowiązkach, które są ważne.

Jasiu słuchał uważnie taty, po czym zapytał:

-Jeśli pomogę tylko jednej osobie to zmienię tylko jej świat. To bardzo mało...

Tata uśmiechnął się do syna i odparł.

-Dla tej osoby będzie to bardzo dużo, a jeśli byś zachęcił inne osoby i każda pomagała, by kolejnej, to kto wie, czy nie przeszłoby to na cały świat.

Jasiu zaczął widzieć sens w tym, co mówił tata i zamierzał zastanowić się czy może uda mu się pomagać inaczej, aby zmieniać świat.

### **Pogadanka tematyczna:**

Czego dotyczył konkurs ogłoszony w szkole?

Czego chciał dokonać Jaś?

Co to jest dobry uczynek?

Jak Jasiu rozumiał zbieranie dobrych uczynków?

Jakie dobre uczynki można zrobić drugiej osobie?

**WSKAZÓWKI:** Kolejne dwa zadania odnoszą się do ukazania wizji dwóch światów, gdzie pomoc jest i gdzie tej pomocy ludzie sobie nie udzielają. Aby pomóc dzieciom zrozumieć ukazane zagadnienia pomocy odnoszę się do świata z dobrymi uczynkami oraz do świata bez dobrych uczynków. Czyli świat, gdzie ludzie obdarzają się pomocą jak i świat, gdzie o tej pomocy zapominają. Można wspominać o świecie bez pomocy jak i o świecie, gdzie jest pomoc lub o świecie z dobrymi uczynkami jak i o świecie bez dobrych uczynków (używać tego zamiennie).

## **2. Zabawa ruchowa**

Dzieci tańczą w rytm muzyki. W trakcie, gdy muzyka gra dzieci mogą swobodnie tańczyć samodzielnie lub w parach. Natomiast, gdy nastaje głos burzy (dźwięk grzmotu i padającego deszczu) dzieci przestają tańczyć, a mogą poruszać się naśladując burzę. Mogą tupać, maszerować, klaskać, ruszać rękami. Nie będzie to taniec, a raczej swobodne ruchy wpisane w dźwięk. Następnie może nastąpić ponowne puszczenie muzyki, aby dzieci mogły znowu tańczyć.

Dzieci siadają w kole i następuje pogadanka.

### **Rozmowa kierowana:**

Jak myślicie, który świat był światem w którym nie ma ani jednego dobrego uczynku?

Jak wygląda świat w którym są dobre uczynki?

Jak myślicie, w którym świecie lepiej żyje się ludziom?

W którym świecie chcielibyście żyć?

**PROPONOWANA MUZYKA DO TAŃCZENIA:** <https://www.youtube.com/watch?v=Hdzl-191xhU>

**DŹWIĘK BURZY:** <https://www.youtube.com/watch?v=d-FFI2LkL9o>

### 3. Świat w okularach i bez.

Prowadzący pokazuje zdjęcie łabędzi. Następnie każde dziecko bierze do ręki zdjęcie i patrzy na niego bez okularów jak i przez okulary przeciwsłoneczne. Tutaj można wydrukować dwa zdjęcia, aby usprawnić zadanie. Jedna część dzieci ma jedno zdjęcie, druga część ma drugie. /ZAŁĄCZNIK 1/

#### **Rozmowa kierowana:**

Kiedy można zobaczyć łabędzie wyraźniej, w okularach czy bez?

Odniesienie się do tego, że świat bez dobrych uczynków nie daje nam możliwości zobaczenia piękna tego, co nas otacza. Mamy ograniczone pole widzenia.

Jak myślicie, jaki jest świat w którym żyjemy?

### 4. Przeczytanie wiersza „Parasol”.

„Parasol”

Parasol takie zadanie ma,  
że przed deszczem ratunek da,  
gdy ulewa jest duża, ja się z  
domu nie ruszam, ale gdy mżawka  
nastanie to nic mi się nie stanie,  
pelerynę na głowę zakładam  
i kalosze na nogi wkładam,  
te buty najlepsze są na  
kałuże i ja wcale ich omijać  
nie muszę, bo gdy  
pogoda za oknem deszczowa,  
ja dobrze się przed nią  
schowam

#### **Przeprowadzenie rozmowy kierowanej:**

Przed czym może chronić parasol?

Przed czym parasol nie uchroni?

Jak myślicie, dlaczego parasol nie może uchronić przed wszystkim?

Dzieci mają za zadanie uzupełnić kartę pracy. Przed jakimi zjawiskami atmosferycznymi parasol może uchronić, a przed jakimi nie uchroni. Te zjawiska przed którymi parasol może uchronić wycinają i naklejają pod parasolem.

Poszczególne zjawiska: zachmurzenie, słońce, deszcz, śnieg, grad, wiatr

/ZAŁĄCZNIK 2/

Nie uchroni przed wiatrem i gradem (jednak dzieci mogą też mieć własną interpretację i tutaj można wysłuchać wyjaśnień dlaczego tak twierdzą).

## Cykl dla klas 4-8

1. Słowa mają moc.

Na początku zajęć każdy zastanawia się jakie słowa mogą być wspierające i pomocne oraz nieść przesłanie SŁOWA MAJĄ MOC.

Uczniowie piszą na kartce jakie przychodzą im na myśl słowa, które wpisują się w te kryteria. Jakie słowa mogą mieć taką siłę, że czytająca je osoba będzie czuła się lepiej.

WSKAZÓWKI: Można nakreślić uczniom kierunek, którym mogą podążać poprzez odniesienie do konkretnej sytuacji.

Ktoś zмага się z problemem i jakie słowa mogą pomóc tej osobie oraz sprawią, że poczuje się lepiej.

2. **Przeprowadzenie dyskusji:** „Cierpienie jest powszechne”. Uczniowie dzielą się na dwa zespoły:

- osoby, które zgadzają się z tym stwierdzeniem
- osoby, które nie zgadzają się z tym stwierdzeniem

Jeśli liczba uczestników w poszczególnych zespołach będzie nierówna nauczyciel rozdziela uczestników do poszczególnych zespołów.

Dwa zespoły dzielą się na grupy:

-Uczniowie dyskutują w grupach (max 4 osoby) oraz tworzą argumenty za i przeciw (wedle tego czy zgadzają się ze stwierdzeniem czy się nie zgadzają)

-Lider bądź liderzy każdej grupy prezentują argumenty

Prowadzący zapisuje propozycje uczniów na tablicy. Następnie odbywa się wspólne omówienie wniosków.

Dla młodszych klas (4-5) hasło może brzmieć: Trudności towarzyszą nam na co dzień

### 3. **Wprowadzenie pojęcia jakim jest MENTALIZACJA.** /ZAŁĄCZNIK 1/

Wyjaśnienie uczniom czym jest to zjawisko.

MENTALIZACJA- proces, który możemy stosować wobec nas samych i innych osób.

Wobec nas samych: bierzemy pod uwagę jak się czujemy, jakie mamy potrzeby, pragnienia oraz cele, gdy myślimy o naszym zachowaniu i doświadczeniach. Możemy przyglądać się swoim uczuciom, gdy coś robimy i angażujemy się w coś.

Wobec innych osób: zastanawiamy się nad tym, jakie emocje, potrzeby, wartości stoją za zachowaniem drugiego człowieka. Jest to umiejętność wczucia się w sytuację drugiej

osoby wiedząc jednocześnie, że nigdy nie możemy ze 100% pewnością wiedzieć, co przeżywa ktoś inny.

Uczniowie uzupełniają dymki dialogowe:

Co chciałbym/ chciałabym usłyszeć od drugiej osoby, w sytuacji, gdy mam problem?

Co powiedziałbym/ powiedziałałabym drugiej osobie, kiedy widzę, że zмага się z problemem?

Dzielenie się odpowiedziami chętnych osób.

Czy te słowa mają moc i mogą pomóc? Dlaczego?

4. Wyświetlenie zdjęć na rzutniku bądź na ekranie, aby były widoczne dla wszystkich. / ZAŁĄCZNIK 2/

#### **Pierwsze zdjęcie- siedząca postać:**

Co może czuć osoba ze zdjęcia?

Co wskazuje na odczuwane przez nią emocje?

Co wskazuje to zdjęcie?

Fotografia jest niedosłowna, więc tutaj warto wysłuchać różnorodnych interpretacji uczniów.

#### **Drugie zdjęcie- leżący słoń:**

Kto na zdjęciu może odczuwać cierpienie? Po czym to widzimy?

Jakie emocje wywołuje zdjęcie?

#### **Dyskusja ogólna:**



Czy zawsze widzimy, że ktoś cierpi? Kiedy nie widzimy?

Czy zawsze możemy udzielić pomocy drugiej osobie? Kiedy nie możemy?

#### **5. Pokazanie prezentacji dotyczącej mądrej pomocy. ZAŁĄCZNIK- PREZENTACJA**

Dzielenie się spostrzeżeniami oraz wrażeniami po obejrzeniu prezentacji.

Dzielenie się także wrażeniami z własnego doświadczenia.

Czy doświadczyłem/ am, kiedyś sytuacji, gdy ktoś miał problem? Jak zareagowałem/  
zareagowałam?

Czy udzielenie mądrej pomocy jest trudne? Dlaczego?

Rozwiązanie karty refleksji po obejrzeniu prezentacji. /ZAŁĄCZNIK 3/