

Zdrowie w głowie-
zestaw materiałów psychoedukacyjnych

Cykl dla klas 1-8

Kochani, prezentuję Wam pierwszą część całorocznego cyklu z zakresu zdrowia psychicznego. Moja droga do zdrowia psychicznego była długa i wyboista. Pamiętam jak kilka lat temu miałam w sobie ogromnie dużo lęku. Niby wszystko było dobrze. Studiowałam psychologię- mój wymarzony kierunek. Pracowałam z dziećmi, czyli robiłam coś, co zawsze chciałam robić, ale w środku bardzo cierpiałam...Tak trafiłam na psychoterapię własną, która trwa do dziś. W trakcie podążania drogą zdrowienia widziałam jak rozkwitam i właśnie o tym rozkwitaniu będzie w aspekcie zdrowia psychicznego. Nie byłam świadoma jak zdrowie psychiczne rzutuje na całe nasze funkcjonowanie. Ma to ogromny wpływ na to jak myślimy, jakie podejmujemy decyzje i jak funkcjonujemy. Teraz już mam tę świadomość. Wymagało to ode mnie pracy i wysiłku.

Tworząc ten cykl pragnęłam zebrać wszystkie zasoby jakie posiadam. Wiedzę psychologiczną, doświadczenie pracy z dziećmi oraz miłość do tworzenia i pisania.

Myślę, że to całkiem spory zasób. Czuję się gotowa, aby móc przekazać Ci to, co ważne.

Jeśli poczujesz, że masz chęć podzielenia się tym co w Tobie i o emocjach, które zrodziły się w związku z programem napisz wiadomość: witaj@strefadobrej edukacji.pl

Chętnie odpowiem na Twoje pytania.

Na początek zostawiam Cię z listem, który przygotowałam specjalnie dla Ciebie.

Drogi Odważny, Droga Odważna,

tak, to odwaga dokonać wyboru, aby kształcić młodych ludzi i dbać o ich wszechstronny rozwój. Pewnie wielokrotnie będzie Ci trudno. Zawód nauczyciela, pedagoga jest niesamowicie obciążający i jednocześnie wymagający. Wymaga mnóstwo zasobów. Te zasoby rozdaje się sukcesywnie cały rok szkolny. Często źródółko wysycha...bo wszystkie bogactwa zostały zabrane. W tym zawodzie szczególnie my sami musimy dbać o siebie, gdyż system w ogóle temu nie sprzyja. W procesie edukacji ważne jest dziecko, ale i też nauczyciel. Mam przekonanie, że o niego nikt nie dba. Często budziło to we mnie złość i frustrację. W pewnym momencie sama zaczęłam pilnować własnych granic, dbać o swoje dobro. Nie wszystkim się to podobało i odkryłam, że być może dlatego tak trudno jest czasami w tym systemie. Kto z nas regularnie dba o zdrowie psychiczne? Boję się, że to mała rzesza osób. Kiedy patrzyłam na politykę oświatową na rok szkolny 2022/23 jeden punkt wzbudził we mnie ogromny smutek, ale też strach (cyt.) „*wychowanie do życia w rodzinie oraz ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży*”. Wzmacniać może ta osoba, która jest wzmacniana, a w oświacie jest to bardzo trudne.

Materiały na pewno nie rozwiążą problemu, ale miałam taki zamiar, aby naprowadziły, zachęciły do poszukiwań oraz do dbania o dobro i zdrowie psychiczne, ale też dodały

wiatru w żagle. Nie wiem, czy mi się udało, ale na pewno zrobiłam wszystko, aby tak było.

Pamiętajcie, bez zdrowia psychicznego nie ma zdrowia.

Też macie prawo poszukiwać rozwiązań, aby dbać o siebie.

Też jesteście ważni w procesie edukacji i jeszcze jedno

„Jesteś wystarczająco dobry_a”

Z życzeniami odwagi, Małgorzata Czyrnek - Strefa Dobrej Edukacji

Cykl dla klas 1-3

Spis materiałów:

Scenariusz zajęć z załącznikami „Ogród pełen skarbów”

Prezentacja multimedialna integralna ze scenariuszem zajęć

Karty do pracy indywidualnej

Artykuł „Trudna sztuka dbania o zdrowie”

Materiały dla rodziców

Materiały dla nauczycieli

Spis materiałów 4-8:

Scenariusz zajęć z załącznikami „Zdrowie w mojej głowie”

/scenariusz zawiera wskazówki, które tworzą różne poziomy trudności zadania. Wynika to z rozrzutu wieku (klasy 4-8), ale też specyfiki grupy.

Wskazówki można użyć dla klas młodszych, ale też wedle uznania, aby zadanie i prezentowana treść okazały się zrozumiałe/

Prezentacja multimedialna integralna ze scenariuszem

Karty do pracy indywidualnej

Artykuł „Trudna sztuka dbania o zdrowie”

Materiały dla rodziców

Materiały dla nauczycieli

Scenariusz zajęć

1. „Bajka o dobrym ogrodniku”

W pewnej wiosce żył ogrodnik Bartek. Bardzo lubił dbać o swój ogród. Codziennie doglądał roślin i dbał o to, aby ogród był jeszcze piękniejszy niż był obecnie, a był naprawdę piękny. Miał mnóstwo roślin różnego gatunku. Czerwone róże, żółte tulipany, pomarańczowe nagietki, niebieskie bratki i stokrotki przeróżnej wielkości. Ogród mienił się wieloma barwami. Jednak był to wynik intensywnej i długiej pracy ogrodnika. Codziennie wstawał rano, aby podlewać kwiaty. Wyrывał chwasty i jeździł na targ po

specjalne nawozy. Wszyscy w okolicy wiedzieli, że kwiaty od ogrodnika są najpiękniejsze. Ogród budził szczególny podziw wśród dzieci pobliskiej szkoły, które często przychodziły, aby podziwiać go. Bartek pozwalał im spacerować pośród kwiatów, ale mieli uważać, aby ich nie zniszczyć. Dodatkowo zawsze obdarowywał ich kwiatami, którymi mogli ozdobić swoje sale w klasie.

Jednak pewnego dnia jakby wszystko się zmieniło. Kwiaty zaczęły usychać, a pomiędzy nimi pojawiały się chwasty. Ogród z dnia na dzień tracił swój urok. Dzieci zaczęły niepokoić się tą zmianą i kiedy dowiedziały się, że ogrodnik zachorował bez zastanowienia ruszyły na ratunek. Chciały okazać mu wdzięczność za jego pracę i dobre serce. Znalazło się dużo chętnych na podlewanie kwiatów, wrywanie chwastów czy zbieranie opadniętych płatków. Ogród pomału zyskiwał swój dawny blask, ale coś jakby było nie tak. To stokrotki nie chciały rosnąć i szybko opadły, tulipan stracił wszystkie płatki, róża uschła. Dzieci bardzo się starały i martwiły się, że ogród nie jest taki jak kiedyś.

Po jakimś czasie ogrodnik zaczął wracać do sił. Gdy poczuł się lepiej udał się do ogrodu. Był wdzięczny dzieciom za pomoc. Spacerował wśród kwiatów, aby uważnie im się przyjrzeć. Zobaczył, że niektóre kwiaty były uschnięte, a niektóre opadnięte, niektóre rosły pięknie, a niektóre potrzebowały dodatkowych nawozów. Ogródnika odwiedziły dzieci, które dbały o ogród podczas jego nieobecności. Chciały upewnić się, czy ich dalsza pomoc jest potrzebna.

Ogródnik Bartek widząc ich zapytał:

-Kto podlewał kwiaty?

-Ja, ja...-zaczęły chwalić się dzieci pomiędzy sobą

-Codziennie?

-Tak.

-Jeden raz dziennie?-dopytywał ogrodnik

Nagle nastąpiła cisza.

Po czym zaczęły dochodzić głosy:

„Ja rano, ja też rano, ja po południu po lekcjach, ja też po lekcjach....”

Ogródnik uśmiechnął się, po czym odparł:

-Tak myślałem. Żeby kwiaty pięknie rosły nie wystarczy tylko je podlewać kiedy się chce i wrywać chwasty. Dobry ogrodnik wie, że różne kwiaty wymagają różnego dbania o nie. To naprawdę ciężka praca. Trzeba o nich czytać, wiedzieć ile potrzebują wody, jakich nawozów. Teraz widzicie jak trudno jest utrzymać taki piękny ogród.

-Widzimy- odparły dzieci

-Wykazaliście się ogromnym sercem. Jestem wam bardzo wdzięczny za pomoc, ponieważ ona jest ogromnie ważna. Jeśli coś się chce osiągnąć to trzeba nie tylko tego bardzo chcieć, ale i uczyć się cały czas. Macie jeszcze sporo czasu, aby nauczyć się jak być dobrym ogrodnikiem, jak będziecie chcieli kiedyś mieć piękny ogród.

Po tych słowach zaprosił ich na pyszne czekoladowe ciasto i pomarańczową lemoniadę własnej roboty.

Od tego czasu dzieci miały jeszcze więcej podziwu do pracy wykonanej przez ogrodnika i pamiętały o jego słowach.

Pytania do dyskusji:

Jak wyglądał ogród, którym zajmował się ogrodnik?

Jaki był ogród, gdy ogrodnik zachorował?

Jak dzieci dbały o ogród?

Jakie zadania ma do wykonania dobry ogrodnik?

Co stałoby się z ogrodem, gdyby nikt się nim nie zajmował?

2. Dzieci mają za zadanie narysować w poszczególnych kształtach zmiany zachodzące w ogrodzie:

-pierwszy kształt: obraz ogrodu, gdy zajmował się nim ogrodnik

-drugi kształt: obrazu ogrodu, gdy ogrodnik zachorował i nie zajmował się nim

-trzeci kształt: obraz ogrodu, gdy zajmowały się nim dzieci

ZAŁĄCZNIK 1

2. Dzieci spacerują w rytm muzyki zamieniając się w kwiaty. Kiedy muzyka gra dzieci zamieniają się w piękne kwiaty, które rosną i przemieszczają się po sali, a kiedy muzyka cichnie dzieci spacerują z opuszczoną głową po sali. Muzyka naprzemiennie staje się cicha i głośna. Dzieci tańczą, gdy muzyka jest głośno i spuszczaają głowę oraz schylają się w dół przypominając opadnięte kwiaty.

PROPONOWANA MUZYKA Z PONIŻSZEJ ŚCIEŻKI DŹWIĘKOWEJ LUB WŁASNA:

<https://www.youtube.com/watch?v=JYgwVPZm0hU>

Dzieci wracają do koła i następuje rozmowa o uczuciach kwiatów:

Jak mogły czuć się kwiaty, które pięknie rosną? Co mogą myśleć o sobie?

Jak mogą czuć się kwiaty, które opadają, usychają? Co mogą wtedy myśleć?

Jakim kwiatem chciałbyś/ chciałybyś być?

3. Dzieci pozostają w kole i następuje opowieść ruchowa. Dzieci obrazują ruchem wiersz czytany przez nauczyciela.

Kwiaty w ogrodzie dobrą ziemię mają, gdy

wodę dostają pięknie rozkwitają.

/dzieci podnoszą ręce do góry/

pąki, liście i łodygi zielone mają,

są kwiatami, które swoje piękno dają,

/dzieci obracają się raz w lewo, raz w prawo/

ale gdy ktoś nogą następuje i łup

butem przydeptuje,

/dzieci tupią nogami jakby coś deptały/

kwiaty delikatne łodygi swe łamią

i swoje piękno zostawiają.

/dzieci opuszczają ręce na dół/

Bez wody i pomocy ogrodnika

kwiaty żyć nie mogą, bo szybko

usychają i na ziemię opadają.

/dzieci kucają na podłodze z opuszczonymi głowami/

Pogadanka tematyczna:

Co może zniszczyć kwiaty?

Co się stanie, gdy ktoś nadeptnie kwiat?

Co jest potrzebne kwiatom, aby mogły pięknie rozkwitać?

Następnie dzieci biorą do rąk rysunki ogrodów i Pani prosi, aby przyjrzeć się pierwszemu rysunkowi ogrodu.

Następnie dzieci liczą do trzech. /1-2-3/

Dzieci patrzą na rysunek, który przedstawia ogród, gdy ogrodnik nie mógł się nim zajmować.

Tyle trwa zdeptanie kwiatka. Czasem trwa nawet krócej, jedną sekundę. Ogród ze zdeptanymi kwiatami przypomina ten zaniedbany.

Pytanie do dzieci: Co trwa dłużej, zniszczenie kwiatu czy jego wyrośnięcie?

Wniosek: Kwiaty potrzebują dużo czasu i wysiłku, aby mogły pięknie kwitnąć. Natomiast są bardzo delikatne i łatwo można je zniszczyć.

4. Dzieci otrzymują szablon kwiatu /ZAŁĄCZNIK 2/. Zadaniem dzieci jest pokolorowanie i wycięcie kwiatu oraz napisanie swojego imienia. Następnie wszystkie kwiaty zostają przyklejone na szary arkusz papieru lub bristol.

Plakat przedstawia „Ogród pełen kwiatów”, którymi są uczniowie.

Nauczycielka wiesza plakat w widocznym miejscu i następuje rozmowa kierowana włączająca w dyskusję.

Wyobraźmy sobie, że każdy z nas jest takim kwiatem. Mamy łąkę pięknych kwiatów, które niestety można łatwo zniszczyć.

Co może niszczyć nas? Jakie zachowania, słowa będą dla nas niszczące?

Nauczyciel prezentuje uczniom rysunek /ZAŁĄCZNIK 3/ biało- czarny lub kolorowy i wskazuje rysunek głowy, jako symbolu naszych uczuć, emocji. Kiedy ktoś nas bije, krzyczy na nas lub popycha nas, wtedy nie czujemy się dobrze. Jesteśmy tak delikatni jak kwiat i ten kwiat można również zniszczyć. My wiemy jak być dobrym ogrodnikiem, dlatego też dziś wykorzystamy nasze umiejętności.

Klasy 4-8

Scenariusz zajęć

1. Wyobraź sobie, że ktoś z Twoich bliskich lub znajomych zmagają się z jakimś problemem. Napisz w dwóch/ trzech zdaniach wiadomość do takiej osoby. Zastanów się co byś napisał/ a do takiej osoby, aby osoba czytając tę wiadomość poczuła się lepiej. Postaraj się w tej krótkiej wiadomości okazać swoje wsparcie.

Uczniowie na karteczkach zapisują swoją wiadomość, a karteczki zostawiają dla siebie.

/Prośba o to, aby zachowali je, gdyż będą potrzebne w kolejnej części zajęć/.

WSKAZÓWKI:

Uczniowie klas młodszych 4-5 mogą dostać wskazówki odnośnie konkretnej osoby.

Wyobraź sobie, że Twój bliski znajomy od pewnego czasu wygląda na bardzo smutnego i przygnębionego. Napisz do niego wiadomość w dwóch/ trzech zdaniach. W wiadomości postaraj się zawrzeć słowa wsparcia i zapewnić go, że może na Ciebie liczyć.

2. Nawiązanie do historii o orzechu włoskim. Uzupełnianie kształtu przez uczniów.

„Wyobraź sobie orzecha włoskiego. Orzech włoski ma warstwy. Na samym wierzchu jest łupina, a w środku jego część jadalna. Mimo, że część jadalna jest dopiero w środku to ważna do wzrostu jest zarówno skorupa jak i środek. Bez skorupy nie ma możliwości, aby dojrzał środek. Kiedy orzech jest zepsuty w środku, nie widzimy tego. Natomiast kiedy skorupa jest zgnita na wierzchu możemy domyślać się, że orzech będzie zepsuty.”

Odnosząc się do tego, co możemy zobaczyć w człowieku, który ma wewnątrz i sferę zewnętrzną zastanów się co jest widoczne w człowieku, a co nie zawsze dostrzegamy, bo jest głęboko i niedostępne dla innych.

Uczniowie otrzymują szablon koła. Za zadanie mają wypisać rzeczy, które są widoczne w człowieku (zewnętrzna sfera) oraz te, które jesteśmy w stanie łatwo ukryć przed innymi (wnętrze koła). /ZAŁĄCZNIK 1/

WSKAZÓWKI:

Jakie emocje często chowamy przed innymi? Problemy, zmartwienia, czy zdarza się o nich nie mówić?

Jakie problemy natury zdrowotnej są niedostrzegalne?

Czym z chęcią dzielimy się z innymi swoimi problemami?

3. Uczniowie zastanawiają się nad tym, jak rozumieją stwierdzenie: *„W zdrowej głowie zdrowa myśl”*. Uczniowie podejmują dyskusję w formie burzy mózgów. Dzieli się swoimi

pomysłami odnośnie tego stwierdzenia i zapisują na tablicy bądź na plakacie. W zależności jaką formę wybierze prowadzący.

W ZDROWEJ GŁOWIE ZDROWA MYŚL

WSKAZÓWKI: Jest takie zdanie „W zdrowym ciele zdrowy duch”

Co oznacza to stwierdzenie? Do czego nawiązuje?

„Kiedy dbamy o nasze zdrowie fizyczne i ciało, to nie tylko jesteśmy zdrowsi, ale możemy cieszyć się lepszym samopoczuciem”

A jak rozumiecie stwierdzenie?

W ZDROWEJ GŁOWIE ZDROWA MYŚL

4. Zadanie w parach. Każda para otrzymuje wzór tabelki i za zadanie ma uzupełnić ją wpisując pomysły jak możemy dbać o swoje zdrowie fizyczne oraz zdrowie psychiczne

/ZAŁĄCZNIK 2/

Zapewne dużo łatwiejsze będzie dla uczniów uzupełnienie kolumny odnoszącej się do zdrowia fizycznego, niż psychicznego. W tym zadaniu nie jest ważna poprawność pomysłów, ale poziom wiedzy uczniów na temat poszczególnych aspektów zdrowia (oczywiście nas bardziej interesuje zdrowie psychiczne). Uczniowie dzielą się swoimi pomysłami wedle tego, co zdobyli już dotychczas.

Zadanie może być trudne zwłaszcza dla młodszych klas, dlatego tutaj można użyć WSKAZÓWEK, które naprowadzą:

-Z kim mogę porozmawiać, gdy źle się czuję?

-Co może pomóc na zły nastrój?

-Kto może udzielić pomocy, gdy jest mi trudno?

-Jaka postawa ludzi może być dla mnie pomocna? Jacy znajomi mogą być wsparciem w trudnych momentach?

-Jak mogę zdobywać wiedzę o zdrowiu psychicznym?

5. Dyskusja problemowa:

Wybrane osoby dzielą się swoimi pomysłami wpisanymi w tabelkę. Zachęcenie jak największej liczby uczniów do podzielenia się pomysłami z podkreśleniem, że każdy pomysł jest dobry.

