

Zdrowie w głowie

cykl dla klas 1-3 i

dla klas 4-8

LISTOPAD 2022

## Cykl dla klas 1-3

### Scenariusz zajęć

#### 1. Praca z tekstem.

##### „O Kasi, co chciała ukryć się w bańce mydlanej”

Kasia rozplakała się, gdy odkryła, że zgubiła gdzieś swoją pracę domową. Ze łzami w oczach przeszukiwała szafki i zakamarki świetlicy. Pani i inne dzieci pomagały jej szukać pracy. Jednak rysunku nigdzie nie udało się znaleźć.

Dzieci miały za zadanie wykonać jesienny pejzaż. Kasia razem z dziadkiem wybrała się na poszukiwanie liści, które przyklejała w swojej pracy. Zrobiła jesienny ogród i była bardzo zadowolona na myśl o tym jak pięknie wyglądała jej praca. Chciała pochwalić się nią przed innymi dziećmi w świetlicy szkolnej, dlatego wyciągnęła ją z teczki. Potem poszła układać puzzle i praca tajemniczo zniknęła.

-Pani wpisze mi brak zadania- odpowiedziała ze smutkiem Kasia

Na szczęście tak się nie stało. Wychowawczynie wysłuchała historii dziewczynki. Bardzo współczuła Kasi i pocieszała ją, bo wiedziała, że było jej smutno. Jednak Kasi zrobiło się jeszcze smutniej, gdy prace dzieci zostały powieszona w galerii prac, a jej pracy tam zabrakło. Postanowiła, że jeszcze raz wykona swój pejzaż. Dziadek jej na pewno pomoże.

Gdy wróciła z mamą do domu Kasia od razu ruszyła na poszukiwanie dziadka: „Dziadku, dziadku, musimy jeszcze raz zrobić nasz pejzaż”. Wiedziała, że dziadek miał zawsze najlepsze pomysły i dlatego lubiła z nim robić różne prace. Kiedy weszła do pokoju nagle posmutniała. Dziadek leżał pod kocem i Kasia wiedziała, że jej dziadziuś wyglądał inaczej niż zazwyczaj. Był blady, miał zamknięte oczy i wydawał się przez to bardzo smutny.

-Dziadku, dziadku, jak się czujesz?- Kasia zmartwiła się ogromnie.

-Wnusi, jestem chory, ale za niedługo poczuje się lepiej- odparł cichym głosem.

Jednak Kasia wcale nie poczuła się lepiej. Dziewczynka była pewna, że mama pójdzie z nią do parku i nazbiera liści, ale mama Kasi była przejęta zdrowiem dziadka. W dodatku tata wyjechał w podróż służbową i mama miała sporo obowiązków.

-Kasiu, jak dziadek poczuje się lepiej zrobimy pracę.

-Ale ja potrzebuję na już- Kasia nie odpuszczała

Wiedziała, że nic to nie da. Była obrażona na mamę i nawet trochę na dziadka. Wszyscy ją zawiedli. Następnego dnia w szkole humor Kasi jeszcze bardziej się pogorszył, gdy pokłóciła się z Olą, która nie chciała z nią spędzać czasu.

Kiedy Kasia wracała z mamą do domu nie odzywała się przez całą drogę. Była na wszystkich zła i chciała schować się przed wszystkimi.

Tam gdzie nikt jej nie znajdzie i będzie miała spokój od Oli, mamy i dziadka. Może nawet uda się jej pojechać gdzieś daleko i będzie bardzo, bardzo szczęśliwa.

Kasia wyobraziła sobie, że udało się jej zrobić taką ogromną bańkę mydlaną. Mogła się w niej schować i unosić nad ziemią. To byłaby fantastyczna przygoda. Kasia tak właśnie zrobiła, schowała się w łazience, nalała płynu do wody i dmuchała do słomki, aby wypuszczać z niej bańki. Bańki robiły się coraz większe. Zachwycona dziewczynka wskoczyła do jednej i wzbiła się wysoko w górę. Była szczęśliwa, że zostawia mamę, dziadka...już miała sunąć w przestworza, gdy nagle...poczuła, że ktoś ciągnie ją na dół. Bała się, że spadnie na trawę i nabije sobie ogromnego guza. Otworzyła oczy i zobaczyła mamę, która przytulała ją mocno.

-Już dobrze, miałeś jakiś dziwny sen.

Kasia usłyszała głos mamy i zdała sobie sprawę, że to co sobie wyobrażała było tylko snem.

-Mamusiu, ja nie chcę uciekać. Byłam zła na ciebie i na dziadka. Śniło mi się, że was zostawiam i schowałam się w bańce.

Mama uśmiechnęła się i przytuliła swoją córkę:

-Kochanie, ucieczka nie jest dobra. Nasza złość i problemy dalej zostają nierozwiązane. Wtedy możemy poprosić o pomoc albo porozmawiać z kimś, kto jest ważny dla nas. Kasiu, zawsze możesz porozmawiać ze mną, z tatą jak wróci czy z dziadkiem jak wyzdrowieje.

Kasia była szczęśliwa, że jednak jej sen nie był prawdą. Poczuła smutek, gdy pomyślała sobie, że miałyby opuścić swoją rodzinę.

### **Pogadanka tematyczna:**

Jakie przykre sytuacje przydarzyły się Kasi?

Jak Kasia czuła się, gdy spotkały ją nieprzyjemne sytuacje?

Dlaczego Kasia chciała schować się w bańce mydlanej?

Co ważnego usłyszała Kasia od mamy?

## 2. Aktywność plastyczna.

Dzieci słuchają tekstu wiersza. Następnie w odniesieniu do niego rysują jakie sytuacje mogą mieć miejsce, gdzie ktoś w domu udziela nam pomocy i okazuje wsparcie (rysują swój pomysł w szablonie domu). Następnie zastanawiają się jakie sytuacje mogą mieć miejsce w szkole lub w klasie, gdzie mogą otrzymać pomoc (rysują swoje pomysły w szablonie szkoły).

/ZAŁĄCZNIK 1/

Kiedy smutek w głowie mamy, to  
do kogo się zwracamy?  
Kto nam pomoże w szkole,  
gdy problem mamy i przez to  
zły humor mamy?  
A kto się mną zaopiekuje,  
kiedy w domu pomocy potrzebuję?  
Kto w klasie pomoc nad da,  
gdy ktoś z nas problem ma?

## 3. Zabawa ruchowa w kole.

Dzieci siadają w kole i obrazują tekst za pomocą ruchów.

POTRZEBNE PRZYBORY: kilka orzechów włoskich (bądź zwinięte kulki brązowej bibuły lub brązowego papieru)

Problem malutki, malutki mamy  
i sobie go jak piórko wzajemnie damy.  
*/dzieci przekazują sobie wzajemnie coś, co jest leciutkie jak piórko,  
ruchy wzajemnego przekazania wykonują kilkakrotnie/*  
Problem każdego dnia rośnie od nowa  
i w orzechu włoskim się chowa  
*/dzieci przekazują w kole z rąk do rąk orzechy włoskie/*  
Orzech puchnie, zwiększa się, rośnie  
i z niego jabłko wyrośnie  
*/dzieci demonstrują za pomocą ruchu dłoni jak coś rośnie/*  
To dalej rośnie tak, że  
dwie ręce rozkładamy i tam go nawet nie  
schowamy

*/dzieci tworzą z dłoni koszyczek/  
Problem rośnie i rośnie, wielkim  
kołem się staje,  
/dzieci formują koło i chwytają się za ręce/  
ciągle rośnie i rośnie i huk  
ogromny daje  
/dzieci klaszczą i tupią/  
Nauka z tego taka płynie, że  
żaden problem sam nie zginie.*

**Pogadanka tematyczna:**

Co się stało z problemem z opowiadki?

Jakie można mieć problemy?

Kto może pomóc nam w problemie?

Jak możemy pomóc koledze/ koleżance, gdy ma problem?

## Cykl dla klas 4-8

### 2. Mój obecny stan.

*„Każdy z nas ma w życiu różne osoby, które wywierają na nas wpływ. Na co dzień mamy także różne doświadczenia, które wpływają na nas negatywnie lub pozytywnie”.*

Uczniowie zastanawiają się, jakie wydarzenia obecnie mają największy wpływ na ich samopoczucie. Mogą dotyczyć one zarówno pozytywnych jak i negatywnych oddziaływań.

Uzupełniają schemat /ZAŁĄCZNIK 1/ zgodnie z własnymi odczuciami.

#### **Rozmowa kierowana odnośnie samopoczucia.**

Jakie wydarzenia pamiętamy dłużej, negatywne czy pozytywne?

Wydarzenia pozytywne czy negatywne oddziałują na nas mocniej? Jak uważacie?

Czemu tak jest, że często wydarzenia negatywne pamiętamy dłużej?

### 2. Budujemy odporność- BURZA MÓZGÓW.

*„Każdy człowiek potrzebuje odporności, aby dobrze funkcjonować. Dzięki odporności możemy żyć, funkcjonować w społeczeństwie, zwalczać choroby, ale też nie chorować codziennie.”*

Uczniowie zastanawiają się w jaki sposób dbają o swoją odporność na co dzień i zapisują swoje pomysły w piramidzie.

Piramida może być narysowana na tablicy lub na dużym formacie papieru.

WSKAZÓWKI: Młodszym uczniom można podpowiedzieć, że na budowanie odporności mogą wpływać takie czynniki jak: dieta, sport, witaminy, właściwa ilość snu, dbanie o regularne wizyty u lekarza.

### 3. Odporność psychiczna.

*„Budowanie odporności organizmu jest ważne, aby funkcjonować. Od naszych działań zależy jak ta odporność będzie budowana (nawiązanie do wcześniejszego zadania)”.*

Skupienie się na budowaniu odporności psychicznej.

#### **Wysłuchanie przez uczniów fragmentu tekstu:**

*„Kiedy nasz organizm choruje najpierw próbujemy leczyć się domowymi sposobami. Może być to wystarczające przy przeziębieniu, ale gdy jesteśmy poważniej chorzy korzystamy z pomocy specjalisty. Lekarz postawi diagnozę i przepisze leki. Nie jesteśmy w stanie*

*pomóc sobie sami, gdyż nie wiemy co jest w nas chore. Kiedy doświadczamy złamania nie jesteśmy w stanie poradzić sobie samemu. Potrzebny jest gips, abyśmy mogli wyleczyć złamanie i normalnie funkcjonować. Kiedy czujemy się przygnębieni, smutni i ten stan się utrzymuje biorąc pod uwagę wcześniejszy sposób postępowania w przypadku choroby, kierujemy się do specjalisty i otrzymujemy diagnozę, leki, kiedy są potrzebne. Ciało potrzebuje lekarza i nasze zdrowie psychiczne także. Możemy również dla zdrowia psychicznego stosować profilaktykę i budować jego odporność”.*

Każda grupa (max 4 osobowa) otrzymuje pytanie problemowe. Uczniowie zastanawiają się jakie rozwiązania mogą stosować w poszczególnych sytuacjach.

**Grupy mają takie zagadnienia: /ZAŁĄCZNIK 2/**

Jak możemy w zdrowy sposób wyrażać nasze emocje?

Jak możemy dbać o zdrowie psychiczne?

Jak możemy dbać o nasze samopoczucie?

Jak możemy dbać o to, aby nasze relacje były zdrowe?