

Zdrowie w głowie

cykl dla klas 4-8

LISTOPAD 2022

## **1. 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?