

Zdrowie w głowie

cykl dla klas 1-3

GRUDZIEŃ 2022

Scenariusz zajęć

1. Praca z tekstem.

„O Ani, co chciała zgubić smutek”

Ania ogromnie cieszyła się, że za dwa dni wybiera się z klasą na wycieczkę. Była to dla niej wspaniała wiadomość, gdyż uwielbiała jeździć na szkolne wycieczki. Pani zawsze zabierała ich w różne ciekawe miejsca i Ania wiedziała, że tak będzie i tym razem. Mieli jechać do nowo otwartego placu zabaw i pani powiedziała, że przygotowała dla nich niespodziankę, ale dzieci miały dowiedzieć się wszystkiego na wycieczce. Ania z niecierpliwością odliczała dni do wyjazdu. Nie mogła doczekać się niespodzianki. Niestety dziewczynka następnego ranka bardzo źle się czuła. Bolała ją głowa i czuła ogromne zmęczenie. Nie chciała zostać w łóżku, gdyż wiedziała, że jutro jadą na wycieczkę i musi być w pełni sił. Powiedziała o swoich obawach mamie nie ukrywając swojego smutku:

-Mamo, ja muszę być zdrowa, jedziemy na wycieczkę jutro.

Mama spojrzała na Anię próbując ją pocieszyć.

-Kochanie, dzisiaj zostań w domu, aby wyleczyć się. Pamiętaj, że zdrowie jest najważniejsze, a to na pewno nie jest wasza ostatnia wycieczka.

Ania jednak wiedziała, że ta wycieczka będzie wspaniała i nie wyobrażała sobie nie pojechać na nią. Postanowiła, że z całych sił będzie udawała zdrową, aby wyjechać na wycieczkę.

„Może jak będę udawała, że jestem zdrowa to choroba sama mnie opuści.”

Ania przez cały dzień robiła wszystko, aby dobrze się czuć. Nie chciała być chora i kiedy mama pytała jak się czuje, odpowiadała:

-Dobrze się czuję.

Z radością pakowała plecak i już nie mogła doczekać się wycieczki. Rano jednak źle się czuła. Z całych sił próbowała wstać i być zdrowa, ale miała wrażenie, że jej ciało nie słucha i usilnie chce być chore.

-Mamusiu, ja chcę tak bardzo jechać na wycieczkę.

Ania miała nadzieję, że mama znajdzie sposób, aby mogła jechać. Jednak mama martwiła się o nią i postanowiła pojechać do lekarza.

Dziewczynka była ogromnie zawiedziona tym, że nie pojedzie. Zrobiło się jej jeszcze smutniej, gdy lekarz po zbadaniu stwierdził, że konieczne jest zostanie w domu przez tydzień.

-Moja droga, to grypa. Trzeba zostać w domu i odpoczywać.

Lekarz uśmiechnął się do Ani, ale to nie sprawiło, że czuła się lepiej. Było jej bardzo smutno i przez całą drogę zupełnie się nie odzywała.

Nie miała ochoty na wspólne czytanie książek czy oglądanie zdjęć z wyjazdu. Mama przyniosła jej nowy zestaw kredek, tata zaś kupił grę planszową, aby mogli wspólnie zagrać. Jednak zupełnie jej to nie pomogło. Było jej bardzo smutno, że nie ma jej na wycieczce. Wyobrażała sobie jak jej koledzy i koleżanki z klasy spędzają czas na wspólnej zabawie. Czuła się najbardziej nieszczęśliwą osobą na świecie. Było jej niesamowicie smutno, że nie mogła być razem z innymi na wycieczce. Wtedy przyszła jej do głowy pewna myśl:

„A gdyby tak zgubić smutek?”

Ania zaczęła wyobrażać sobie jak gubi smutek i chowa go głęboko tak, aby więcej go nie widzieć.

-Mamusiu, czy smutek można zakopać? Tak, aby więcej nie pojawił się. Jest mi bardzo smutno i nie chcę tego głupiego smutku.

Mama przytuliła ją i spokojnie odparła:

-Kiedy go zakopamy on dalej będzie, ale nie będzie widoczny. Jednak to nie sprawi, że zniknie na zawsze. Możemy spróbować zamienić smutek w radość. Pokażę ci super pomysły jak to zrobić.

Ania dalej odczuwała smutek, ale cieszyła się, że mama ją rozumie i nawet nie miała ochoty już tego smutku gubić.

-Smutek się pewnie znudzi i sam odejdzie- odparła z uśmiechem

Pytania do tekstu:

Na co Ania czekała z utęsknieniem?

Dlaczego Ania nie mogła pojechać na wycieczkę?

Co czuła Ania, gdy zachorowała?

Co to jest smutek? Kiedy go odczuwamy?

Jak można zamienić smutek w radość?

2. Prowadzący czyta dzieciom wiersz odnośnie smutku.

„Smutek”

Smutek zakrada się powoli,
gdy na przykład coś nas boli,
gdy chorujemy, w łóżku leżymy
i przez to z innymi się nie bawimy,
smutek różne myśli przynosi
i sporo osób go nie znosi,
gdy smutek w ciele się znajduje
to na twarzy się maluje,
smutne ciało, smutna głowa,
bo smutek w nas się chowa,
na ratunek mu przyjdziemy
smuć się pozwolimy,
i go mocno przytulimy,

smutek to ważna emocja jest,

jak zamienić go w radość

czy wiesz?

Pytania dyskusyjne:

Jak wygląda osoba, gdy się smuci?

Jak wygląda nasza twarz, gdy odczuwamy smutek?

Dzieci próbują pokazać jak wygląda smutek na twarzy i mogą wzajemnie między sobą patrzeć na swoje twarze na których widać smutek.

***Pytania dodatkowe:**

Czy smutek, który udajemy jest inny od tego, który odczuwamy? Czy twarze się wtedy różnią?

Czy smutek można pokazać „na zawołanie”?

Następnie prowadzący prezentuje dzieciom obrazki /ZAŁĄCZNIK 1/ na których ukazana jest buzia smutna oraz uśmiechnięta.

Rozmowa o smutku i radości:

W jakich sytuacjach odczuwamy smutek?

Kiedy odczuwamy radość?

„Smutek można zamienić w radość. Jest to możliwe.”

Prowadzący odwraca usta (na rysunku), aby ukazać przemianę smutku w radość i radości w smutek.

3. Prezentacja multimedialna na temat sposobów radzenia sobie ze smutkiem.

PREZENTACJA- ZAŁĄCZNIK

Rozmowa swobodna na temat treści ukazanych w prezentacji.

Dzieci dzielą się swoimi spostrzeżeniami odnośnie smutku, ale także swoimi pomysłami jak mogą pomóc, gdy ktoś przeżywa smutek.

4. Dzieci uzupełniają kartę odnośnie tego jak wygląda ich smutek.

W lustrze rysują swoje odbicie. Dzieci wyobrażają sobie, że w lustrze znajduje się ich odbicie twarzy na której wyrysowany jest smutek. Następnie obok smutku rysują cztery sposoby radzenia sobie z nim. /ZAŁĄCZNIK 2/

WSKAZÓWKI: Pomocne mogą okazać się poniższe rymowanki odnośnie tego, co pomaga na smutek. Można także zostawić dzieciom swobodę w działaniu i odnieść się do treści prezentacji. Ważne, aby dzieci dzieliły się także swoim pomysłem na smutek.

PRZYTULENIE

Gdy smutek na twarzy się maluje,
to ja Cię mocno przytulę. Przytulenie
to lekarstwo na smutek,
gdy ktoś potrzebuje, więc
go obok lustra narysuję.

ROZMOWA

Gdy smutek w sobie czuję,
to ja rozmową się ratuję.
Mówię o tym co smutne mam w sobie
i to wszystko opowiem Tobie.

ROBIĘ COŚ, CO LUBIĘ

Gdy mi smutno, gdy mi źle
robić mogę to, co chcę,
rysowanie, malowanie,

granie, skakanie czy bieganie?

MÓJ SPOSÓB

Gdy smutek do mnie dociera

i radość ze mnie zabiera,

ja na to sposób swój mam

i narysuję go Wam

Zdrowie w głowie

cykl dla klas 4-8

GRUDZIEŃ 2022

1. Zadanie wprowadzające- „Moja głowa różne myśli chowa”. /ZAŁĄCZNIK 1/

Pytania dyskusyjne:

Jakie uczucia są we mnie?

Jakie myśli przychodzą mi do głowy?

Uczniowie zapisują wszystkie swoje luźne myśli, jakie towarzyszą im w chwili obecnej. Następnie wybierają jedną wybraną myśl z zapisanych i przepisują ją do pojedynczej chmurki.

Kartki zostawiają na kolejną część zajęć.

2. Pogadanka tematyczna.

Wprowadzenie do rozmowy.

„W różnych sytuacjach towarzyszą nam różne myśli. Kiedy jesteśmy smutni myśli przelewają się na różne obszary i myślimy, że wszystko jest smutne i beznadziejne. Kiedy jesteśmy szczęśliwi patrzymy na świat inaczej. Świat jest zupełnie inny. Wszystko wydaje się lepsze i ciekawsze.”

Jak uważacie, czy każda myśl w naszej głowie jest prawdą?

Czy mamy wpływ na nasze myśli? Co myślicie?

Jak rozumiecie zdanie „Nie jesteś swoimi myślami”? Czy zawsze tak jest?

3. Prezentacja multimedialna. ZAŁĄCZNIK- PREZENTACJA

Swobodna rozmowa na temat treści poruszanych w prezentacji.

Dzielenie refleksjami przez uczniów.

WPROWADZENIE POJĘĆ: ZNIEKSZTAŁCENIE POZNAWCZE, ZDROWA SAMOOCENA

4. Aktywność w grupie. /ZAŁĄCZNIK 2/

Jak myśli wpływają na działanie?

Uczniowie dzielą się na grupy i każda grupa ma za zadanie zastanowić się w jaki sposób konkretne uczucia będą wpływały na sytuację.

Następnie wybrane osoby dzielą się swoimi spostrzeżeniami odnośnie myśli.

„Rozmowa o tym, że od naszego nastawienia zależy bardzo dużo. Jeśli nastawiamy się pozytywnie to wtedy mamy więcej siły i energii do działania i zdecydowanie bardziej się nam wszystko chce”.