

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”.