

Zdrowie w głowie

cykl dla klas 1-3

i 4-8

LUTY 2023

Blok 1-3

Scenariusz zajęć

1. Słuchanie opowiadania i wspólna rozmowa.

Czytanie opowiadania o Kasi i przeprowadzenie pogadanki tematycznej.

„O Kasi i podróży do gwiazd”

Kasia wstała z ogromną radością do szkoły. Wiedziała, że dzień będzie szczególny, ich klasę miał odwiedzić wyjątkowy gość- astronom. Dziewczynka pośpiesznie ubrała się do szkoły i jadąc z tatą zadawała mu różne pytania. Bardzo ciekawiła ją praca astronoma. -Koniecznie musisz opowiedzieć mi o spotkaniu- tata uściskał Kasię i odprowadził ją do szatni

Dziewczynka weszła do klasy i jak się okazało nie tylko ona niecierpliwie czekała na spotkanie.

-Kochani, musimy zejść do sali gimnastycznej- oznajmiła wychowawczynie

Dzieci ustawiły się w parach i udały się z panią do sali. Tam czekał na nich niesamowity widok. Okna zostały zasłonięte kotarą, co dawało wrażenie nocy. Sufit zamienił się w rozgwieżdżone niebo. Dzieci miały wrażenie, że panuje noc, a tymczasem za oknem był ranek. Przybyły gość przywitał się z dziećmi:

-Witajcie Kochani, jestem astronomem i dzisiaj zabiorę Was w podróż do gwiazd.

Dzieci z zaciekawieniem położyły się na poduszkach rozłożonych na podłodze. Pan astronom pokazywał im różne gwiazdy, które sunęły po niebie. Rozświeślały one sufit mieniąc się, a astronom nazywał ich poszczególne ułożenia. Była też tam spadająca gwiazda. Kasia z zachwytem patrzyła na gwiazdy i zaczęła zastanawiać się jakby to było lecieć pośród nich, dotykać je czy zwyczajnie zabrać sobie jedną i postawić w domu. Czy gwiazda rozświeślałaby jej pokój? Pan astronom opowiadał o obserwacji nieba, a także różne ciekawostki ze swojej pracy. Dzieci były zachwycone opowiadaniem gościa i wszyscy byli smutni, gdy spotkanie się skończyło.

Dzieci wróciły do klasy i pani wychowawczynie spojrzała na nich z uśmiechem.

-Jutro tym razem wybierzecie się w podróż do gwiazd razem ze mną. To będzie taka niezwykła podróż...- powiedziała tajemniczo wychowawczynie

Kasia nie mogła doczekać się tej podróży i wyobrażała sobie, że dotyka gwiazd i patrzy na nie jak świecę.

Gdy dziewczynka przybyła do klasy na następny dzień, zobaczyła, że do tablicy były przyklejone ponumerowane gwiazdy, które zwisały ze sznureczków.

-To są specjalne zadania dla was- odpowiedziała wychowawczynie

Dzieci uważnie słuchały jakie to były zadania i gdy pani czytała polecenia, wszyscy chętnie je wykonywali. Kasia wraz z dziećmi witała się z każdym poprzez podanie dłoni, następnie dzieci miały powiedzieć sobie miłe słowo, wymyślały też pomysły jak można kogoś pocieszyć i w jakich sytuacjach pamiętamy o słowach „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam”. Kasia podzieliła się swoim pomysłem, że powinniśmy przeprosić zawsze, gdy kogoś niechcący popchniemy lub gdy komuś coś zniszczymy. Jednym z zadań było przeproszenie osoby, jeśli sprawiło się jej przykrość. Dzieci rysowały także jak według nich wyglądałby świat, gdyby każdy używał słów „proszę”, „przepraszam” i „dziękuję”.

-Czasami zdarza się, że sprawimy komuś smutek przez swoje zachowanie lub słowa. Zdarza się to każdemu, dzieciom i dorosłym. Ważne jest, aby potrafić się przyznać do błędu i umieć przeprosić. Gwiazdy kochają dobre zachowanie, które każdy z nas zna.

Pani podeszła do wielkiej szafy w której mieściły się materiały plastyczne. Tym razem jednak wychowawczynie wyciągnęła duże pudło i położyła je na biurku. Podniosła pokrywę i pokazała dzieciom zawartość.

-Dzisiaj każdy dostanie ode mnie gwiazdkę z nieba. To będzie taka szczególna gwiazdka. Kasia z zachwytem patrzyła na swoją gwiazdę, która mieniła się w świetle. Przypominała jej tę gwiazdę, którą podziwiała na niebie. Pani wychowawczynie odwróciła powieszona gwiazdy na tablicy i przeczytała słowa, które chowały się po drugiej stronie i tworzyły napis.

„W tej klasie popełniamy błędy, ale też przepraszamy i rozmawiamy.”

-Każdy z nas może popełniać błędy, ale możemy się uczyć te błędy naprawiać, przepraszać i rozmawiać. Gwiazdy, które otrzymaliście będą Wam przypominały o tych ważnych słowach, a ja będę pomagając Wam, aby światło w naszej klasie nigdy nie zgasło.

Pogadanka tematyczna:

Jak wyglądała podróż do gwiazd w którą dzieci udały się wraz z astronomem?

Jak wyglądała podróż do gwiazd w klasie Kasi?

Wyobraźmy sobie, że gwiazdy świecą zawsze, gdy czynimy dobre rzeczy. Co możemy dobrego zrobić dla siebie wzajemnie?

2. Aktywność plastyczna. /ZAŁĄCZNIK 1/

Każde dziecko otrzymuje kształt gwiazdy. Dzieci ozdabiają gwiazdę w taki sposób, aby znajdowało się w niej to, co jest związane z nimi. Tworzą swoją własną wizytówkę w kształcie GWIAZDY.

-W gwieździe może znajdować się ulubiony bohater z bajki, filmu, kolor, zwierzę (wszystko to, co jest ważne dla dziecka)

-Dzieci mogą narysować także to czym się interesują (swoje pasje i zainteresowania; to, co robią w wolnym czasie)

Każde dziecko samodzielnie decyduje co rysuje w szablonie gwiazdy

3. Każdy jest ważny i wyjątkowy.

Dzieci siadają w kole i każde dziecko zabiera ze sobą swoją gwiazdkę.

Następnie dzieci wykonują zadania zgodnie z tekstem rymowanki.

Każda gwiazdka inny wygląd ma,
bo każdy z nas coś innego jej dał.
Zobaczę jak wygląda gwiazdka
mojej koleżanki,
mojego kolegi.

/Dzieci wzajemnie pokazują swoje gwiazdki/

Gwiazdki choć inaczej wyglądają,
taki sam kształt mają.
Gwiazdki się przemieszczają i delikatnie
je wzajemnie oglądamy, aby
żadnego zniszczenia nie miały.

/Dzieci spacerują pomiędzy sobą i pokazują swoje prace/

Gwiazdki nie lubią, gdy są niszczone,
rzucone, targane.
Swoje piękno dają,
gdy w całości swój kształt mają.

Pogadanka tematyczna:

Co może zniszczyć gwiazdkę z papieru?

Dlaczego potargana, zniszczona gwiazda nie będzie wyglądała ładnie?

Jak powinniśmy traktować gwiazdkę, aby jej nie zniszczyć?

Blok 4-8

Scenariusz zajęć

1. Zadanie twórcze.

Uczniowie wyobrażają sobie, że spotykają pięcioletnie dziecko, które jest nim z przeszłości. Spotykają siebie dawnego/ siebie dawną. Mają za zadanie przekazać temu dziecku słowa wsparcia. Uczniowie piszą co powiedzieliby sobie młodszemu/ młodszej.

2. Szklanka pełna i pusta /SZKLANKA, KULKI PAPIERU/

Prowadzący obrazuje uczniom opowieść o szklance.

„Każdy z nas rodzi się jako czysta, niezniszczona szklanka. Idziemy przez życie mając różne doświadczenia. Szklanka się wypełnia, gdy spotykają nas dobre rzeczy, miłe słowa, szacunek ze strony innych oraz gdy otrzymujemy pomoc.

Szklanka wypełnia się, gdy przebywamy z ludźmi, przy których czujemy się bezpiecznie, możemy się rozwijać i są dla nas wsparciem. Szklanka dzięki tym rzeczom wypełnia się.

Niestety każde złe doświadczenie takie jak przemoc, agresja opróżniają szklankę /prowadzący wyciąga ze szklanki kulki papieru/.

Im więcej złych doświadczeń, tym szklanka staje się bardziej pusta.

Każde jedno złe doświadczenie odbiera pięć zasobów szklance.

/Prowadzący wyciąga ze szklanki pięć kulek/.

Następnie prezentuje uczniom pustą szklankę:

To jest szklanka waszej klasy. Zastanówcie się jaka postawa lub zachowanie są dobre dla każdego z was. Co każdy z was może dać, aby wypełniać szklankę?

Każdy uczeń pisze swój pomysł na małej karteczce. Po czym karteczki zostają wrzucane do szklanki (zwijane są w kulki)/

Pytanie pomocnicze dla młodszych klas:

Jakie zachowania sprawiają, że możemy być dla siebie dobrymi kolegami/ koleżankami?

Co możemy zrobić dla kogoś z klasy, gdy wiemy, że ktoś ma problem?

Jak możemy sobie wzajemnie pomagać?

3. Opieka nad dzieckiem. /ZAŁĄCZNIK 1/

Uczniowie wyobrażają sobie, że odczuwają złość z powodu jakiegoś wydarzenia.

Zastanawiają się jak okażą złość:

- przy dziecku, które na nich uważnie patrzy
- kiedy są sami
- kiedy są ze znajomymi

Po uzupełnieniu karty uczniowie dzielą się własnymi refleksjami oraz różnicami odnośnie reakcji na sytuacje bądź brakiem różnic (skąd to wynika).