

Zdrowie w głowie

cykl dla klas 4-8

LUTY 2023

## 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 zapełnia, gdy spotykają nas dobre rzeczy, miłe słowa, szacunek ze strony innych oraz gdy otrzymujemy pomoc.*

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