

Zdrowie w głowie

cykl dla klas 1-3

i 4-8

MARZEC 2023

/PRZYKŁAD/

BLOK 1-3

Scenariusz zajęć

1. Słuchanie opowiadania i wspólna rozmowa.

„O sercu na dłoni i pewnym spotkaniu Zosi”

-Mamo, a co to znaczy mieć serce na dłoni?- spytała pewnego dnia Zosia swojej mamy. Zosia wiedziała, że niemożliwe jest, aby serce urosło komukolwiek na dłoni. Dla pewności przyglądała się swoim rękóm, ale niczego na nich nie zauważyła.

-To znaczy okazywać innym osobom swoje dobre serce, na przykład pomagać komuś, gdy ktoś ma problem albo sprawiać drugiej osobie radość poprzez dzielenie się tym, co mamy.

-Czyli to nie jest tak, że serce jest narysowane na dłoni?- dopytywała Zosia

-Nie, kochanie, by mieć serce na dłoni nie trzeba mieć go narysowanego- mama Zosi uśmiechnęła się, po czym wyjaśniła, że ważniejsze jest, aby mieć dobre serce dla innych, czyli być dobrym człowiekiem.

-Zosiu, dziś udamy się w odwiedziny i będziesz mogła spotkać się ze swoją koleżanką. Ania już wyszła ze szpitala, wraca do zdrowia i jestem pewna, że ucieszy się z Twojej wizyty.

Zosia także cieszyła się na to spotkanie. Wiedziała, że dziewczynka chorowała i nie chodziła do szkoły. Jej mama bardzo martwiła się. Dziewczynki nie mogły widywać się przez dłuższy czas, ponieważ Ania była w szpitalu. Zosia nawet zrobiła dla niej laurkę, aby ją pocieszyć. Nie mogła doczekać się ich wspólnego spotkania.

-Cześć Zosia- Ania przywitała swoją koleżankę i mocno ją uściskała.

To była naprawdę długa rozłąka i dziewczynki za sobą ogromnie tęskniły.

-Zosiu, Ania nie mogła doczekać się Twojego przyjścia. Mam nadzieję, że będziecie się mogły już widywać- odparła mama Ani

Dziewczynki nie mogły doczekać się jak zostaną same, ale nie musiały długo czekać, gdyż ich mamy podobnie jak one, chciały nacieszyć się swoją obecnością.

Zosia spostrzegła, że Ania w trakcie leczenia straciła włosy. Miała założoną błękitną chustkę, ale Zosia musiała przyznać, że Ania wciąż była taka jak dawniej i zupełnie jej to nie przeszkadzało.

-Chodź, pokażę Ci nową kolekcję moich lalek.

Ania mówiąc to chwyciła Zosię za rękę i zaprowadziła do pokoju.

-Każdego miesiąca jak byłam w szpitalu dostawałam jedną lalkę, które pochodziły z różnych krajów. Ta jest podobna do mnie. Też ma chustkę i nie ma włosów- zaśmiała się- Te włosy są doczepiane, bo można je dowolnie zmieniać.

Zosia bardzo często wyobrażała sobie jak Ani musi być trudno. Nie wiedziała, czy płakała, czy bardzo tęskniła. Cieszyła się, że tak, jak dawniej ma ochotę na wspólną zabawę. Miała wrażenie, że nic a nic się nie zmieniło. Dziewczynki bawiły się w najlepsze i Zosia zapytała z zaciekawieniem:

-A Ty już jesteś całkiem zdrowa?

Ania spojrzała na nią jakby zamyśliła się, ale po chwili odparła z uśmiechem:

-Tak, mama z tatą mówią, że lekarze wyleczyli mnie. Zrobili wszystko, co mogli i znowu mogę uczyć się i bawić. Fajnie, nie?

-Tak-odparła Zosia- Wiesz, tęskniłam za tobą.

-Bałam się, że nie będziesz chciała tu przyjść. Ludzie czasami dziwnie na mnie patrzą i pokazują na moją głowę, jakby im się wydawało, że nie wiem o tym, że nie mam włosów. Wiem to doskonale. Cieszę się, że możemy się znowu wspólnie bawić

-Mama mówiła mi, żebym była dla ciebie miła i nie pytała o chorobę, bo może być ci smutno.

-Już mi nie jest smutno. Wiesz z czego najbardziej się cieszę? To, że mogę znowu robić to, co inne dzieci.

-Oj...zapomniałam, że coś mam dla Ciebie- Zosia pobiegła do kurtki i wyciągnęła z kieszeni ozdobione serce

-Mama powiedziała, że mieć serce na dłoni to znaczy mieć dobre serce. Zrobiłam takie serce dla ciebie, żeby było ci miło.

Ania przyjrzała się uważnie i odparła:

-Jest piękne...

Zosia w drodze powrotnej do domu podzieliła się z mamą swoimi myślami:

-Wiesz mamo, po prostu serce na dłoni to znaczy być naprawdę dobrym tak, jak Ania była dziś dla mnie. Cieszę się, że jest zdrowa i myślę, że lekarzom, którzy jej pomogli naprawdę powinno urosnąć serce na dłoni. Znowu możemy razem się bawić. Bardzo się z tego cieszę, że odzyskałam moją przyjaciółkę.

Rozmowa kierowana z tekstem:

Pamiętacie co, to znaczy „mieć serce na dłoni”? Jak te słowa rozumiecie?

Jaką postawę okazywały wobec siebie Ania z Zosią?

Co jest ważne w naszym zachowaniu, gdy widzimy, że ktoś choruje?

Co to znaczy być dla siebie życzliwym?

2. Serce na dłoni. /ZAŁĄCZNIK 1/

Każde dziecko otrzymuje szablon serca. Dzieci mają za zadanie narysować w nim własną wizję jak rozumieją stwierdzenie: „Mieć serce na dłoni”.

W opowiadaniu mama Zosi wyjaśniła, że to znaczy być dobrym człowiekiem. Natomiast dzieci rysują w sercu, co to znaczy dla nich być dobrym człowiekiem. Co taki człowiek może robić dla innych? Jak zachowuje się ktoś, kogo można uznać za dobrego człowieka?

3. Smutek, który znika. /ZAŁĄCZNIK 2/

Dzieci otrzymują kartkę formatu A4. Kartkę zginają na pół. Na pierwszej stronie nakleją smutną minę.

Następuje rozmowa kierowana:

SMUTEK

Kiedy Ania mogła być smutna?

W wyniku jakiego zachowania inna osoba może stać się smutna?

Jakie zachowanie kolegi lub koleżanki sprawi, że Ty będziesz odczuwał/a smutek?

Następnie dzieci otwierają kartkę i nakleją dwa koła w których rysują to, co czuły Ania z Zosią, gdy razem bawiły się. Prowadzący jeszcze raz czyta fragment opowiadania.

„Już mi nie jest smutno. Wiesz z czego najbardziej się cieszę? To, że mogę znowu robić to, co inne dzieci.”

RADOŚĆ

Dzieci mają za zadanie narysować jakie emocje odczuwały dziewczynki. Na twarzy rysują uśmiechy.

Rozmowa kierowana:

Co sprawiło radość Zosi i Ani?

Kiedy wspólne spotkanie z innymi może przynieść radość?

BLOK 4-8

Scenariusz zajęć

1. Wprowadzenie do zajęć. /ZAŁĄCZNIK 1/

Każdy uczeń otrzymuje szablon koła ratunkowego. Uczniowie mają za zadanie napisać swoje pomysły odnośnie tego, po czym poznajemy, że ktoś ma problem.

Jakie zachowania świadczą o tym, że ktoś zмага się z problemem?

Jaka postawa towarzyszy tej osobie?

Co świadczy o tym, że ktoś potrzebuje pomocy?

Po czym możemy poznać, że ktoś jest w potrzebie?

Uczniowie piszą swoje własne spostrzeżenia odnośnie powyższych pytań.

GRUPA MŁODSZA:

Można naprowadzić uczniów przez podanie konkretnej sytuacji:

Wyobraźcie sobie, że wasz kolega zмага się z jakimś problemem. Jak będzie to okazywał? Jak będzie zachowywał się? Jak będzie okazywał swoje przytłoczenie?

2. Dyskusja problemowa.

Prowadzący odnosi się do wcześniejszego zadania i prosi uczniów, aby podzielili się swoimi pomysłami odnośnie tego, jakie czynniki mogą wpłynąć na to, że ludzie nie reagują na to, że ktoś ma problem oraz co sprawia, że reagują.

-BRAK REAKCJI (Jaka postawa przemawia za tym, że ludzie nie reagują na drugiego człowieka? Skąd się bierze obojętność?)

-REAKCJA CZŁOWIEKA (Co sprawia, że ludzie są chętni pomóc?)

Pytania problemowe:

Dlaczego postawa drugiej osoby jest ważna, gdy zmagamy się z problemem?

Jak wygląda sytuacja w naszej klasie? Czy okazujemy sobie wsparcie? Z jakimi postawami możemy się spotkać?

Co może przynieść ulgę i dać wsparcie w trudnej sytuacji życiowej?

3. Praca w grupach /ZAŁĄCZNIK 2/

GRUPA STARSZA:

Wstępem do pracy jest puszczenie filmiku przygotowanego przez FORUM PRZECIWIW DEPRESJI o pomocy koleżeńskiej osobie, która zmaga się z problemem depresji.

FILM: <https://www.youtube.com/watch?v=fVURXrCbJ5U&t=13s>



GRUPA MŁODSZA:

Zamiast filmu uczniowie uczestniczą w rozmowie wprowadzającej do zadania. Czasami jesteśmy świadkami trudnych sytuacji. Zastanówmy się jak możemy pomóc, gdy ktoś zmaga się z problemem. Zawsze możemy też poprosić dorosłych o pomoc, ponieważ nigdy nie powinniśmy zostawać sami, gdy czujemy, że sytuacja jest dla nas trudna.

Uczniowie dzielą się na grupy trzyosobowe. Każda grupa otrzymuje opis sytuacji problemowej, która mogła przydarzyć się bliskiej osobie.

Zadaniem każdej grupy jest napisanie jakie zainicjowałyby formy pomocy oraz jaka postawa według nich byłaby pomocna w tej trudnej sytuacji o której jesteśmy poinformowani.