

# PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli szkoły  
podstawowej – kształcenie specjalne

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Materiał opracowany w ramach grantu SCDIDN wsparciem nauczycieli w kształceniu na odległość przez Samorządowe Centrum Doradztwa i Doskonalenia Nauczycieli w Siedlcach

## **Scenariusz zajęć relaksacyjnych i wyciszających - uczniowie klas 4tej – 5tej szkoły podstawowej specjalnej, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim**

Emocje przeżywane przez dzieci, strach, lęk, smutek, gniew, wstyd, złość, rozczarowanie czy zniecierpliwienie, wywierają niekorzystny wpływ na stan napięcia emocjonalnego dzieci. Są to trudne emocje, których dzieci nie powinny przeżywać na co dzień, a ich tłumienie szkodzi dobrostanowi psychicznemu i może doprowadzić do agresji słownej lub fizycznej. Stwarza to potrzebę, aby dzieci, nauczyły się odprężyć, regulować swój rytm i zbierać nowe siły. Pomocą mogą być ćwiczenia, techniki relaksacyjne, które są w stanie wspomagać dzieci w odnalezieniu równowagi pomiędzy aktywnością a odprężeniem. Odprężenie powinno być zarówno psychiczne, jak i fizycznie, co nie oznacza wyłącznie bezruchu.

Dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi bierna relaksacja jest wręcz niemożliwa, dlatego wskazana jest między innymi relaksacja poprzez wykonywanie rozmaitych zadań i ćwiczeń. Ćwiczenia relaksacyjne pomagają wyciszyć negatywne emocje, a tym samym powodują odprężenie, obniżają lęk, agresję. Przyczyniają się one również do zrozumienia własnych stanów emocjonalnych, radzenia sobie w różnych sytuacjach trudnych. Stosowanie ich zamiennie pozwoli się dzieciom odprężyć, (kontrola własnego ciała), co jest warunkiem poradzenia sobie ze stresem i całym trudem dnia codziennego. Zajęcia przewidziane są w czasie 2 x 30 minut.

Uczniowie nie posiadają dużych umiejętności w korzystaniu z technologii informacyjnej, dlatego proponowane dla nich zadania i ćwiczenia są dostosowane do ich umiejętności informatycznych. Dzieci powinny umieć obsługiwać wybraną aplikację tak, aby nauczyciel prowadzący mógł udostępnić im omawiany materiał oraz ćwiczenia.

W scenariuszu wykorzystywane będą następujące narzędzia: aplikacja *MS Teams*, *Wordwall* - narzędzie do tworzenia interaktywnych ćwiczeń, *Mentimeter* - narzędzie do uzyskiwania informacji zwrotnej. Materiał będzie udostępniany uczniom za pośrednictwem aplikacji *MS Teams*, linki do wykonywania ćwiczeń w innych aplikacjach, będą udostępniane uczniom na czacie. Aplikacje: *Wordwall* oraz *Mentimeter* umożliwiają nauczycielowi otrzymanie w krótkim czasie informacji zwrotnej

od uczniów. Zaproponowana tematyka zajęć jest zgodna z podstawą programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

### **TEMAT:**

Jak radzić sobie ze złością? - ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. Obejrzenie filmu: Co mogę zrobić ze swoją złością? Rozmowa na temat nieprzyjemnych emocji i ich wyrażania na podstawie filmu. Wskazywanie i nazywanie różnych emocji i ich przyczyn. Wyszukiwanie ukrytych w siatce liter wyrazów dotyczących emocji. Wskazywanie prawdziwych i fałszywych zdań dotyczących emocji. Aktywny udział w ćwiczeniach oddechowych i relaksacyjnych.

### **CELE OGÓLNE:**

Kształtowanie umiejętności rozpoznawania nieprzyjemnych emocji i stosowanie technik relaksacyjnych w sytuacjach trudnych emocjonalnie.

### **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

Uczeń:

- Podaje definicję złości i odpowiada na pytanie: Po co nam złość?
- Nazywa emocje własne i innych;
- Rozróżnia przyjemne, nieprzyjemne emocje i potrafi o nich mówić;
- Rozpoznaje sytuacje, w których pojawia się strach, złość, radość i smutek;
- Sortuje zdania o emocjach na prawdziwe i fałszywe;
- Potrafi odnaleźć słowa ukryte w siatce liter;
- Zna sposoby radzenia sobie ze złością i umiejętnie z nich korzysta.

### **METODY PRACY:**

- Podające: rozmowa kierowana, pogadanka, instruktaż.
- Aktywizujące: burza mózgów.
- Wartościujące: wypowiedzi uczniów.
- Praktyczne: ćwiczenia interaktywne, ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- Programowane: z użyciem komputera
- Poglądowe: film, nagranie z wizualizacją i odgłosami łąki

### **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- Komputer lub tablet z oprogramowaniem i dostępem do internetu dla każdego uczestnika zajęć;

- Aplikacje wykorzystane w scenariuszu: *MS Teams*, *Mentimeter*, *Wordwall*;
- Ćwiczenia interaktywne: Emocje i uczucia – wykreślanka, Prawdy i mity o emocjach, Skupienie na oddechu. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5 – 10 lat, Dzień z życia motyla – relaksacja z wizualizacją.

### **PRZEWIDYWANY CZAS:**

40 minut

### **PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

1. Powitanie i odpowiadanie przez uczniów na wstępne pytanie nauczyciela: Jakim zwierzęciem dziś chciałbyś być? W ciele jakiego zwierzęcia mógłbyś się dziś schować? Uczniowie prezentują swoje samopoczucie z wykorzystaniem obrazka emotki w aplikacji *MS Teams*, przedstawiającego zwierzę. Mogą uzasadnić swój wybór, np.: leniwy jak leniwiec, groźny jak tygrys lub gotowy do zabawy jak kot, wesoły jak pies.
2. Udostępnienie ekranu w aplikacji *Ms Teams*. Odtworzenie filmu: [Co mogę zrobić ze swoją złością?](#), jako wprowadzenie do tematu zajęć [dostęp: 14.11.2021]. Film jest udostępniony przez nauczyciela poprzez ekran jego komputera. Uczniowie udzielają odpowiedzi na pytania:
  - Co to jest złość i po co nam ona?
  - W jakich sytuacjach pojawia się złość?
  - W jaki sposób możemy wyrazić złość?
  - Co może się kryć za złością?
  - Jak rozpoznać narastającą złość?
  - Co możemy zrobić, by poradzić sobie ze złością?
3. Przedstawienie definicji emocji przez uczniów:
  - Uzupelnienie wyrazami polecenia: Napisz, czym są emocje?, stworzonego przez nauczyciela w aplikacji *Mentimeter*;
  - Zastosowanie tej techniki wymaga od nauczyciela samodzielnego stworzenia linku dla swoich uczniów. [Link do filmiku, w jaki sposób, zrobić burzę mózgów online z wykorzystaniem aplikacji Mentimeter?](#) [dostęp: 14.11.2021];
  - Uczniowie piszą po dwa skojarzenia: Co kojarzy Ci się ze słowem emocja? Klawiszem enter, zatwierdzają swoje skojarzenie;

- Nauczyciel udostępnia ekran w aplikacji *Ms Teams*, odczytuje zaproponowane przez uczniów skojarzenia i podsumowuje. Opierając się na słowach uczniów, wyjaśnia, że złość sama w sobie nie jest zła i jak każda emocja, jest nam potrzebna.
4. Ponowne udostępnienie ekranu w aplikacji *Ms Teams* i odtworzenie interaktywnego ćwiczenia [Skupienie na oddechu. Ćwiczenie uważności oddechu dla dzieci 5-10 lat.](#) [dostęp: 14.11.2021]; Nauczyciel prosi uczniów, by usiedli wygodnie w wybranym przez siebie miejscu w pokoju, wsłuchali się w ćwiczenie i wykonywali polecenia zgodnie z instrukcją głosową na nagraniu. Ćwiczenie będące przerywnikiem zajęć ma na celu uspokojenie oddechu i myśli, zrelaksowanie ciała i umysłu przed kolejnymi zadaniami, wymagającymi od uczniów aktywności umysłowej.
  5. Uczniowie przystępują do kolejnego etapu zajęć. Odzwierciedlają swoje uczucia poprzez figury geometryczne i przypisane im emocje:
    - żółte koło - radość
    - czerwony trójkąt - złość
    - niebieski prostokąt - smutek
    - zielony kwadrat - strach
  6. Nauczyciel odczytuje pytanie: Pokaż jak się czujesz, gdy...?, do których uczniowie rysują odpowiadającą im figurę i prezentują ją do ekranu komputera:
    - kolega/koleżanka sprawi ci przykrość?
    - jesteś zmęczony?
    - boli cię głowa?
    - ktoś cię przyłapie na kłamstwie?
    - boisz się ciemności?
    - jesteś w obcym miejscu?
    - ktoś cię przestraszył?
  7. Samodzielne wykonanie przez uczniów interaktywnej [wykreślanki](#), do której link nauczyciel umieszcza na czacie [dostęp: 14.11.2021];
    - Po kliknięciu w udostępniony link uczeń wpisuje swoje imię i otrzymuje polecenie: Rozpocznij grę. Zadaniem ucznia jest odszukanie 15 różnych emocji i zaznaczenie ich nazw na siatce liter;

- Nauczyciel otrzymuje informację zwrotną o pracy uczniów w aplikacji *Wordwall* w zakładce Moje wyniki. Pozwala to na szybką analizę wiedzy i umiejętności uczniów.
8. Praktyczne ćwiczenia relaksacyjne: [Dzień z życia motyla](#) - relaksacja z wizualizacją. [dostęp: 14.11.2021].
- Uczniowie odnajdują w swoim pokoju miejsce, w którym poczują się bezpiecznie i wygodnie siadają.
  - Zamykają oczy i wsłuchują się w odgłosy łąki na nagraniu, wykonując polecenia zgodnie z instrukcją słowną.
  - Po skończonym ćwiczeniu uczniowie potrzebują chwili, by wrócić przed ekran komputera.
9. Nauczyciel pyta uczniów o ich emocje po wykonanym ćwiczeniu:
- Jak się czuli podczas relaksu, a jak czują się teraz?
  - Czy wyobraziły sobie, że są tytułowymi motylami i wszystkie polecenia wykonywały z chęcią?
  - Czy czują się odprężeni i zrelaksowani, czy jednak towarzyszą im jakieś nieprzyjemne emocje po zajęciach?
10. Podsumowanie wiadomości o emocjach:
- Samodzielne wykonanie przez uczniów [interaktywnego ćwiczenia](#), do którego link nauczyciel umieszcza na czacie [dostęp: 14.11.2021];
  - Po kliknięciu w udostępniony link uczeń wpisuje swoje imię i otrzymuje polecenie: Rozpocznij grę. Zadaniem ucznia jest posegregowanie zdań dotyczących emocji do dwóch grup. Pierwszą grupę tworzą zdania prawdziwe, natomiast druga grupa to zdania fałszywe.
  - Nauczyciel otrzymuje informację zwrotną o odpowiedziach uczniów w aplikacji *Wordwall* w zakładce: Moje wyniki. Pozwala to na szybką analizę wiedzy i umiejętności uczniów, związanych z tematem zajęć.
11. Uczniowie dokonują oceny zajęć z wykorzystaniem buziek na czacie:
- Buźka uśmiechnięta – tak, jestem zadowolony/a z zajęć;
  - Buźka prosta – nie jestem pewny/a czy zajęcia mi się podobały;
  - Buźka smutna – nie, nie jestem zadowolona z zajęć.

## **BIBLIOGRAFIA:**

1. Furman B., (2018), Program nauczania wiedzy o społeczeństwie w szkole podstawowej *Dziś i jutro*, Warszawa: Wydawnictwo: Nowa Era.
2. *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej* Dz.U. z 2017 r. poz. 356
3. Snel E., (2015), *Uważność i spokój żabki*, Warszawa: Wydawnictwo CoJaNaTo.
4. Vopel K., (2004), *Latający dywan. Łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. Ćwiczenia dla dzieci od 6 do 12 roku życia*, tom I., Kielce: Wydawnictwo Jedność.
5. Zbróg P., (2018), *Program nauczania języka polskiego w szkole podstawowej. Język polski dla klas 4 – 8. Drugi etap kształcenia*, Warszawa: Wydawnictwo MAC.

**Autor scenariusza: Monika Szustkowska – SCDiDN Siedlce**