

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli
wychowawców w szkole podstawowej

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 przez Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu,
Aleksandra Ruducha i Hanna Kaczmarek

SCENARIUSZ 1. {z 3}

Wstęp:

Tematyka scenariusza wpisując się w zadania szkoły związane z realizacją podstawy programowej kształcenia ogólnego, uwzględnia treści i działania o charakterze wychowawczym oraz profilaktycznym¹. Priorytety polityki oświatowej państwa wyznaczone przez Ministra Edukacji i Nauki do realizacji w roku szkolnym 2021/2022 obejmują między innymi : „Wspomaganie przez szkołę wychowawczej roli rodziny, m. in. przez właściwą organizację zajęć edukacyjnych wychowanie do życia w rodzinie oraz realizację zadań programu wychowawczo-profilaktycznego” oraz „Podnoszenie jakości edukacji poprzez działania uwzględniające zróżnicowane potrzeby rozwojowe i edukacyjne wszystkich uczniów, zapewnienie wsparcia psychologiczno-pedagogicznego, szczególnie w sytuacji kryzysowej wywołanej pandemią COVID-19 w celu zapewnienia dodatkowej opieki i pomocy, wzmacniającej pozytywny klimat szkoły oraz poczucie bezpieczeństwa. Roztropne korzystanie w procesie kształcenia z narzędzi i zasobów cyfrowych oraz metod kształcenia wykorzystujących technologie informacyjno-komunikacyjne”².

Scenariusz stanowi propozycję lekcji wychowawczych realizowanych w ramach programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły. Jest przeznaczony do prowadzenia zajęć w klasie ogólnodostępnej, integracyjnej oraz specjalnej dla uczniów z normą intelektualną. Dostosowanie dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, znajduje się w karty pracy - Załącznik 1A. Należy zwrócić uwagę na zrozumienie przez uczniów wszystkich kluczowych pojęć oraz celów lekcji związanych z emocjami. Celem ogólnym zajęć jest wspieranie prawidłowego rozwoju młodzieży oraz zapobieganie zachowaniom problemowym, a także rozwijanie umiejętności pracy zespołowej.

¹ Art. 4 pkt 24) oraz art. 26 ustawy z dn. 14.12.2017r. *Prawo oświatowe* (Dz. U. z 2017r., poz. 59 z późniejszymi zmianami)

² Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2021/2022, źródło: witryna Ministerstwa Edukacji i Nauki <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/podstawowe-kierunki-realizacji-polityki-oswiatowej-panstwa-w-roku-szkolnym-20212022>, dostęp 04.08.2021r.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:

uczniów i uczennic klasy 6 szkoły podstawowej.

PROWADZONYCH PRZEZ:

nauczyciela wychowawcę

TEMAT:

Akceptuję siebie i innych

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

- wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);
- formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
- kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;
- ukierunkowanie ucznia ku wartościom.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

- uczeń trenuje swoją empatię, wrażliwość i myślenie inkluzywne
- uczeń odróżnia określenia charakteryzujące osoby wrażliwe od panujących na ich temat stereotypów
- uczeń opisuje, co to jest poczucie własnej wartości i dlaczego warto o nie dbać
- uczeń określa własne mocne i słabe strony
- uczeń rozwija wrażliwość i uważność na potrzeby innych osób

METODY PRACY:

- rozmowa,
- burza mózgów,
- praca z filmem,
- techniki dramowe – wchodzenie w role

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- komputer z dostępem do Internetu,
- kamerka,
- mikrofon, głośniki

- film *Prezent*
- ankieta ewaluacyjna w Mentimeter
- aplikacja answerGarden
- karty pracy

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 min

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Faza wprowadzająca

1. Nauczyciel wita uczniów i przedstawia tematykę zajęć; Dzieli uczniów na 4-5 grup.
2. Uczniowie podają przykłady wyjątkowych cech ludzi. Są one zapisywane na tablicy. W przypadku nauki zdalnej nauczyciel wykorzystuje aplikację answerGarden, która umożliwia przeprowadzenie burzy mózgów. Po utworzeniu pytania przesyła uczniom link w czacie i na bieżąco może śledzić propozycje uczniów.

Nauczyciel zapisuje podane cechy na komputerze. Po wykonanym ćwiczeniu nauczyciel wspólnie z uczniami omawia podane cechy charakteru, które powtarzały się najczęściej. Uczniowie proszeni są o wytłumaczenie znaczenia każdego słowa, za pomocą którego określają pożądane cechy człowieka.

Wskazane jest uzupełnienie listy o cechy, które się nie pojawiły.

Propozycja: <https://answergarden.ch/2036445>

Charakter człowieka to zbiór cech jakie posiada, które wyróżniają go spośród innych ludzi. Możemy różnić się wyglądem, działaniem, zachowaniem, usposobieniem.

Wśród najważniejszych cech, na jakie nauczyciel powinien zwrócić uwagę podczas rozmowy z uczniami warto wymienić: **aktywność** – która dodaje energii, poprawia nastrój, pomaga dbać o zdrowie; **ambicja** – motywuje do działania, pomaga odnosić sukcesy; **asertywność** – umiejętność wyrażania własnego zdania bez naruszania granic innych ludzi; **odpowiedzialność** – zdawanie sobie sprawy z konsekwencji własnych działań, umiejętność przyznawania się do ewentualnej porażki; **odwaga** – pomaga oswajać lęki, przewycięzać strach, pomaga wyrażać własne zdanie i go bronić; **komunikatywność** – umiejętność nawiązywania relacji, znajomości, wyrażania własnej opinii, nawiązywania współpracy; **kreatywność** – twórcze podejście do życia, umiejętność odnajdywania się w różnych sytuacjach, rozwiązywania problemów; **optymizm** – pozytywne myślenie o życiu, o sobie

i innych; **szacunek** – traktowanie innych w taki sposób, w jaki sami chcemy być traktowani; **poczucie humoru** – docenianie tego co mamy w życiu, optymizm, umiejętność uśmiechania się, okazywanie radości; **zaufanie** – umiejętność dotrzymywania słowa, bycie szczerym i uczciwym.

Opracowanie własne

3. Zapisane cechy nauczyciel udostępni uczniom na ekranie swojego komputera, następnie przysła link wykorzystując aplikację

answerGarden <https://answergarden.ch/2080122>

Za pomocą burzy mózgów uczniowie decydują, które z cech zapisanych na tablicy uważają za najważniejsze. Uczniowie dokonują wyboru najlepszych propozycji i przy wsparciu nauczyciela uzasadniają swoje decyzje.

4. Podsumowanie ćwiczenia.

Wskazówka metodyczna:

Nauczyciel podkreśla jak ważna jest akceptacja siebie oraz innych ludzi.

Nawiązując do konkretnych przykładów, podanych przez uczniów, odnosi się nie tylko do wyglądu, cech charakteru, predyspozycji, ale także do pozytywnego myślenia o sobie, umiejętności aprobowania swoich słabszych stron. Każdy z uczniów zgłasza cechy, które uznał za istotne w określaniu człowieka wyjątkowego z jakiegoś powodu, może powiedzieć o kimś ważnym w swoim życiu, albo o osobie, która wyróżnia się czymś od innych np. jest bardzo niska ale potrafi z tego żartować.

Nauczyciel wskazuje na trudność wyboru najważniejszych cech. Każdy z uczniów zgłasza cechy, które uznał za istotne w określaniu człowieka wyjątkowego z jakiegoś powodu.

Ważne, aby nauczyciel zwrócił uwagę na to, czy któryś z uczniów wskazał niepełnosprawność jako cechę wyróżniającą. Nauczyciel razem z uczniami definiuje pojęcie niepełnosprawności. Uczniowie podają przykłady osób niepełnosprawnych, które znają. Nauczyciel prosi, aby opowiedzieli o swojej relacji z takimi osobami lub o swoim wyobrażeniu osoby niepełnosprawnej.

Niepełnosprawność – to trwała lub czasowa niezdolność do wypełniania ról społecznych z powodu wrodzonej lub nabytej upośledzonej sprawności fizycznej,

umysłowej lub psychicznej, ograniczającej lub uniemożliwiającej funkcjonowanie człowieka.

Opracowanie własne na podstawie:

<http://www.niepelnosprawni.gov.pl/art,13,institucje-orzekajace-procedury-orzekania-tryb-i-zasady;>

<https://empatia.mpips.gov.pl/-/orzekanie-o-niepelnosprawnosci> (dostęp 20.08.2021r.)

5. Przeprowadzona część lekcji kończy się podsumowaniem wiadomości

Propozycja zdań, które uczniowie redagują wspólnie z nauczycielem:

- ✓ Każdy człowiek jest... (wyjątkowy).
- ✓ Każdy człowiek pragnie akceptacji.
- ✓ Niepełnosprawność nie decyduje o wartości człowieka.
- ✓ Każdy z nas jest inny. Różnorodność jest wartością.
- ✓ To co mnie wyróżnia, to moja mocna strona, warto ją wzmacniać.

Faza zasadnicza

1. Nauczyciel zaprasza uczniów do obejrzenia filmu *Prezent* (4,18 min.).



Zrzut ekranu: <https://www.youtube.com/watch?v=WjqiU5FgsYc&t=2s> [dostęp: 18.07.2021]

Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim oglądają film dwukrotnie.

Nauczyciel streszcza treść filmu ustnie. Dopytuje uczniów o wrażenia, prosi, by uczniowie opowiedzieli kto jest bohaterem filmu i co się wydarzyło.

2. Uczniowie wypełniają Kartę pracy - Załącznik 1. Uczniowie niepełnosprawni wypełniają dostosowaną kartę pracy – załącznik 1A
3. Nauczyciel prosi wybranych losowo uczniów o odczytanie swoich odpowiedzi zapisanych na kartach pracy.
4. Nauczyciel dzieli klasę na dwie grupy.

Zadanie dla uczniów:

Grupa 1. Uczniowie przyjmują rolę CHŁOPCA.

Jesteś CHŁOPCEM. Opowiedz, w jaki sposób zmieniło się twoje życie, odkąd dostałeś PREZENT.

Grupa 2. Uczniowie przyjmują rolę PSIAKA.

Jesteś PSIAKIEM. Opowiedz, w jaki sposób zmieniło się twoje życie, odkąd poznałeś CHŁOPCA.

5. Nauczyciel podsumowuje lekcję
 - ✓ Każdy przeżywa różne emocje, zarówno radość, zadowolenie, jak i smutek a nawet złość są wartościowe.
 - ✓ Warto poznać swoje mocne strony, bo pomagają walczyć ze zniechęceniem i przezwyciężać słabości.
 - ✓ Celem naszych działań powinna być akceptacja siebie oraz innych.
 - ✓ Mamy prawo zarówno do gorszego samopoczucia, negatywnych uczuć, ale możemy wiele zmienić, tak jak udało się to CHŁOPCU.
 - ✓ Niekiedy za smutkiem i niepowodzeniem stoi przepis na sukces i nową przyjaźń. O takiej sytuacji opowiada film *Prezent*.

Ewaluacja zajęć (sprawdzenie osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia)

Do podsumowania zajęć można wykorzystać aplikację Mentimeter, która umożliwia natychmiastową reakcję uczniów, która wyświetlana jest od razu na ekranie komputera. Nauczyciel chcąc skorzystać z możliwości programu musi się zarejestrować na stronie: <https://www.mentimeter.com/>

Propozycja: <https://www.menti.com/trx9881hgk>



Użyj cyfry od 1 do 5 (5 to najwyższa) i oceń
dzisiejsze zajęcia

 25

Zrzut ekranu: <https://www.menti.com/trx9881hgk> (dostęp 21.08.2021r.)

Zadanie domowe

Pytanie do przemyślenia dla uczniów w domu: *Jakie są moje mocne strony?*

BIBLIOGRAFIA/NETOGRAFIA:

Film *Prezent* („The Present”), źródło:

<https://www.youtube.com/watch?v=WjqIU5FgsYc&t=2s> [dostęp: 18.07.2021]

Ministerstwo Edukacji i Nauki, Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2021/2022, źródło:

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/podstawowe-kierunki-realizacji-polityki-oswiatowej-panstwa-w-roku-szkolnym-20212022>, [dostęp 04.08.2021r.]

Definicja niepełnosprawności: <http://www.niepelnosprawni.gov.pl/art,13,institucje-orzekajace-procedury-orzekania-tryb-i-zasady>; <https://empatia.mpips.gov.pl/-/orzekanie-o-niepelnosprawnosci> (dostęp 20.08.2021r.)

Załącznik 1.

Karta pracy do filmu *Prezent*

1. Dlaczego mama chłopca sugerowała jemu aby odsłonił żaluzje?
2. Dlaczego chłopiec nie reaguje na słowa mamy?
3. Opisz pokój chłopca.
4. Czym zajmuje się chłopiec?
5. Jak zareagował chłopiec, kiedy dostał prezent?
6. Jak zareagowałeś/eś, kiedy bohater filmu otworzył karton?
7. Opisz pieska.

8. W którym momencie filmu zorientowałaś/eś się, że piesek kuleje?
9. Jak zachowywał się piesek w domu chłopca?
10. W jaki sposób piesek wyrażał swoją radość?
11. Czy kiedy chłopiec wstawał, zauważyłaś/eś coś dziwnego?
12. Co było powodem tego, że chłopiec postanowił wyjść z domu z pieskiem?

Załącznik 1A.

Karta pracy do filmu *Prezent*

1. O co prosiła mama chłopca grającego w gry komputerowe?
2. Dlaczego chłopiec nie chce rozmawiać z mamą?
3. Jak wygląda jego pokój; czego jest w nim za mało, a czego zbyt dużo?
4. Czym zajmuje się chłopiec?
5. Jak zareagował chłopiec, kiedy dostał prezent?
6. Jak zareagowałaś/eś, kiedy bohater filmu otworzył karton?
7. Opisz pieska.
8. W którym momencie filmu zorientowałaś/eś się, że piesek kuleje?
9. Jak zachowywał się piesek w domu chłopca?
10. W jaki sposób piesek wyrażał swoją radość?
11. Czy kiedy chłopiec wstawał, zauważyłaś/eś coś dziwnego?
12. Jaki był powód tego, że chłopiec wstał z kanapy i wyszedł z domu?

Opracowanie scenariusza:

Hanna Kaczmarek, Aleksandra Ruducha

SCENARIUSZ 2. {z 3}

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:

uczniów klasy VI

PROWADZONYCH PRZEZ:

nauczyciela wychowawcę

TEMAT: Radzę sobie ze stresem

CELE KSZTAŁCENIA –

- zdobycie przez uczniów umiejętności wykorzystywania posiadanych wiadomości podczas wykonywania zadań i rozwiązywania problemów,
- kształtowanie u uczniów postaw warunkujących sprawne i odpowiedzialne funkcjonowanie we współczesnym świecie

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

- uczeń rozumie czym jest stres
- uczeń rozumie, jakie skutki w organizmie może wywołać stres
- uczeń potrafi wskazać sposoby konstruktywnego radzenia sobie ze stresem

METODY PRACY: burza mózgów, asymilacji wiedzy - mini wykład, giełda pomysłów, praca z filmem, dyskusja

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: ćwiczenia w Wordwall, ćwiczenia w answerGarden, film poglądowy

PRZEWIDYWANY CZAS: 1 jednostka lekcyjna

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Faza wprowadzająca

Nauczyciel wita się z uczniami.

Podaje temat lekcji oraz cele, które uczniowie będą realizowali.

Wprowadza w tematykę zajęć odtwarzając film *Stres. Wróg czy przyjaciel*

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU> (dostęp 21.08.2021r)

Stawia pytania pomocnicze:

Czym jest stres?

Jaki może wywierać wpływ na życie człowieka?

Jak sobie można z nim radzić?

Uczniowie po obejrzeniu filmu odpowiadają na pytania. Nauczyciel podsumowuje informacje na temat stresu

Stres jest obecny w życiu każdego człowieka, jest czymś powszechnym. To reakcja organizmu na stawiane mu wymagania. W różnych sytuacjach może powodować obciążenie organizmu, a w innych może nas mobilizować do działania. W sytuacji stresu część mózgu odpowiedzialna za fizjologiczne funkcjonowanie naszego organizmu, przygotowuje organizm do walki lub ucieczki (np. pojawia się przyspieszone bicie serca, zwiększa się ciśnienie krwi, napinają się nasze mięśnie, wyostrajają zmysły wzroku i słuchu). Stres przygotowuje człowieka do zmierzenia się z wyzwaniem. Takie fizjologiczne objawy zwykle występują przez krótki czas i ustępują w chwili osiągnięcia celu. Jednak wysoki i utrzymujący się poziom stresu – stres przewlekły, chroniczny jest negatywny dla funkcjonowania organizmu, powodować może wiele schorzeń, w tym depresję.

Ze stresem nie należy walczyć, ale trzeba nauczyć się jak sobie z nim radzić.

Opracowanie własne na podstawie: Fernandez A., Goldberg E., Michelon P. *Fitness mózgu*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2015r., str. 159-163, <http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2016/hyg-2016-4-317.pdf> (dostęp 21.08.2021r.)

Faza zasadnicza zajęć

Nauczyciel dzieli klasę na dwie grupy, wg przyjętego klucza, np. parzyste/nieparzyste numery w dzienniku i prosi grupy uczniów o wykonanie ćwiczenia w przesłanym linku, wykorzystując aplikację answerGarden

I grupa podaje przykłady korzystnego działania stresu

<https://answergarden.ch/2080172> (dostęp 21.08.2021r.)

II grupa podaje przykłady negatywnego działania stresu

<https://answergarden.ch/2080175> (dostęp 21.08.2021r.)



Źródło: zrzut ekranu <https://answergarden.ch/2080175> (dostęp 21.08.2021r.)

Po około 5 minutach pracy nauczyciel prezentuje na udostępnionym ekranie komputera odpowiedzi pierwszej i drugiej grupy. Ćwiczenie kończy wspólne podsumowanie dotyczące pozytywnego i negatywnego wpływu stresu na człowieka

Sposoby radzenia sobie ze stresem.

Nauczyciel zachęca uczniów do wyrażenia swoich opinii na temat ich sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami. Na koniec dyskusji nauczyciel podkreśla, iż bardzo ważne jest, by poznać narzędzia do radzenia sobie ze stresem i umieć z nich korzystać.

Przykłady:

Ćwiczenia relaksacyjne.

Ćwiczenia relaksacyjne wprowadzają przyjazną atmosferę do nauki, zabawy, pomagają obniżyć poziom stresu szkolnego, poprawiają psychiczne samopoczucie. Nauczyciel prosi, by uczniowie podali jakie znają ćwiczenia relaksacyjne, mogą zapisać je na czacie i przesłać do nauczyciela, który następnie odczytuje je na głos. Następnie nauczyciel przeprowadza ćwiczenie związane z wyobraźnią, pomagające poprawić koncentrację uwagi.

Spójrz na zdjęcie i odpowiedz na pytanie na czacie: Z czym kojarzy ci się ten obraz?



Źródło: <https://pixabay.com/pl/photos/ramadan-s%C5%82o%C5%84-nightsky-gwiazdy-3461127/> (dostęp 21.08.2021r.)

Otwarta licencja – zdjęcie do użytku komercyjnego

Kolejnym ćwiczeniem są **Mandale**.

Mandale pomagają się wyciszyć, skupić, uspokajają, ułatwiają koncentrację, wdrażają do wytrwałości i konsekwencji w działaniu. Są świetną okazją do rozwoju aktywności twórczej i kreatywności. Bardzo ważne jest skupienie się na małym elemencie.

Nauczyciel prezentuje uczniom na ekranie komputera przykłady mandali, w trakcie ćwiczenia uruchamia muzykę relaksującą.

1 przykład

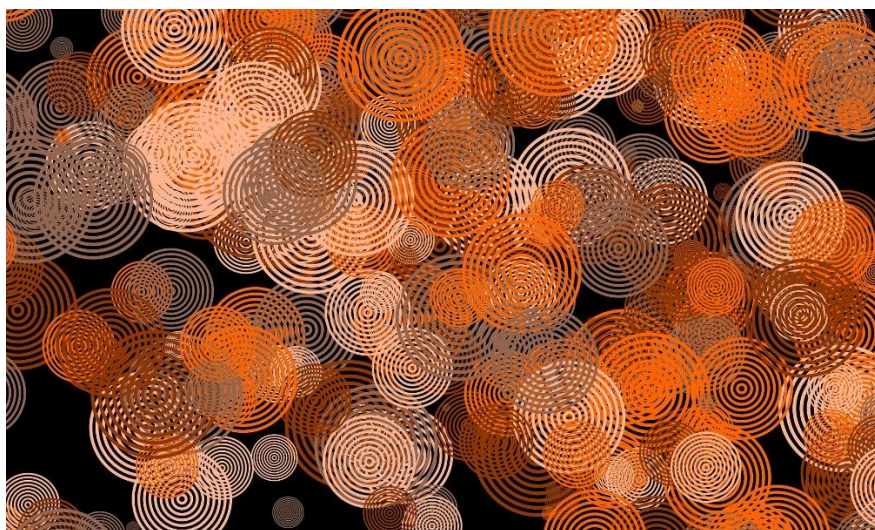


Źródło: <https://pixabay.com/pl/illustrations/mandale-kolorowy-streszczenie-1084082/>

(dostęp 21.08.2021r.)

Otwarta licencja – zdjęcie do użytku komercyjnego

2 przykład:



Źródło: <https://pixabay.com/pl/illustrations/kr%c4%99gi-pier%c5%9bcionki-abstrakcyjny-1609457/> (dostęp 21.08.2021r.)

Otwarta licencja – zdjęcie do użytku komercyjnego

Przy wykonywaniu ćwiczenia można wykorzystać muzykę relaksującą:

- <https://muzyka-relaksacyjna.pl/bezp%C5%82atna-muzyka-mp3/650-morning-down-darmowa-muzyka-relaksacyjna-mp3-01-z-essence-of-chillout.html>
- <https://muzyka-relaksacyjna.pl/bezp%C5%82atna-muzyka-mp3/657-short-healing-performance-darmowa-muzyka-relaksacyjna-mp3-01-breath-of-tibet.html>

Podane przykłady dostępne darmowo do pobrania pod adresem: <https://muzyka-relaksacyjna.pl/bezp%C5%82atna-muzyka-mp3-108.html> (dostęp 21.08.2021r.)

WSKAZÓWKI METODYCZNE:

Prezentowany scenariusz jest opracowany dla uczniów klasy VI. Treści zajęć poruszają bardzo ważną tematykę związaną ze zdrowiem psychicznym, uczą sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Proponowane ćwiczenia nie wyczerpują poruszanej tematyki, ale mogą stanowić wstęp do dalszych działań profilaktycznych prowadzonych podczas zajęć wychowawczych. Szczególnie jest to ważne w czasach pandemii, gdzie wielu młodych ludzi nie potrafi poradzić sobie z narastającym lękiem i sytuacjami stresowymi. Nauczyciele powinni zatem wykorzystywać wszelkie metody wspierania swoich uczniów w zakresie zdrowia psychicznego.

Prezentowane przykładowe mandale należy udostępnić uczniom na całym ekranie.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Uczniowie dzielą się refleksją na temat zajęć, czego się nauczyli, co im się podobało, oraz wyrażają swoją opinię w formie ankiety.

<https://www.menti.com/oyoorp6ize>



Dzisiejsze spotkanie było:

nudne

średnio interesujące

interesujące

bardzo interesujące

trudno mi powiedzieć

Submit

Zrzut ekranu: <https://www.menti.com/oyoorp6ize> (dostęp 21.08.2021r.)

Zadanie domowe

Wybierz swoją mandalę, wydrukuj, pokoloruj, zrób zdjęcie i prześlij do nauczyciela lub przynieś na lekcje.

Nauczyciel przesyła uczniom link do strony z darmowymi wzorami mandali do wydruku, dostępne pod adresem: <https://www.e-kolorowanki.eu/mandale/> (dostęp 21.08.2021r.)

BIBLIOGRAFIA/ NETOGRAFIA:

Film film *Stres. Wróg czy przyjaciel* <https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU> (dostęp 21.08.2021r.)

Fernandez A., Goldberg E., Michelon P. *Fitness mózgu*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2015r., str. 159-163, <http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2016/hyg-2016-4-317.pdf> (dostęp 21.08.2021r.)

Ćwiczenia ze stresu: <https://answergarden.ch/2080172>;

<https://answergarden.ch/2080175>

Wizualizacja: <https://pixabay.com/pl/photos/ramadan-s%C5%82o%C5%84-nightsky-gwiazdy-3461127/> (dostęp 21.08.2021r.)

Mandale: <https://pixabay.com/pl/illustrations/mandale-kolorowy-streszczenie-1084082/> (dostęp 21.08.2021r.), <https://pixabay.com/pl/illustrations/kr%c4%99gi-pier%c5%9bcionki-abstrakcyjne-1609457/> (dostęp 21.08.2021r.)

Ankieta Mentimeter <https://www.menti.com/oyoorp6ize> (dostęp 21.08.2021r.)

Dostęp do darmowej muzyki relaksacyjnej <https://muzyka-relaksacyjna.pl/bezp%C5%82atna-muzyka-mp3-108.html> (dostęp 21.08.2021r.)

Opracowanie scenariusza:

Aleksandra Ruducha, Hanna Kaczmarek

Załącznik – zadania dla uczniów

Polecenie: wykonaj ćwiczenie podane w linku

Zadanie dla I grupy: Podaj przykłady korzystnego działania stresu

<https://answer garden.ch/2080172> (dostęp 21.08.2021r.)

Zadanie dla II grupy: Podaj przykłady negatywnego działania stresu

<https://answer garden.ch/2080175> (dostęp 21.08.2021r.)

Ćwiczenia relaksacyjne.

Spójrz na prezentowane przez nauczyciela zdjęcie i odpowiedz na pytanie na czacie:

Z czym kojarzy ci się ten obraz?

Nauczyciel udostępni zdjęcie na pulpicie komputera

Mandale

Polecenie dla ucznia: Spójrz na prezentowaną na ekranie komputera mandalę i posłuchaj muzyki.

1 przykład:

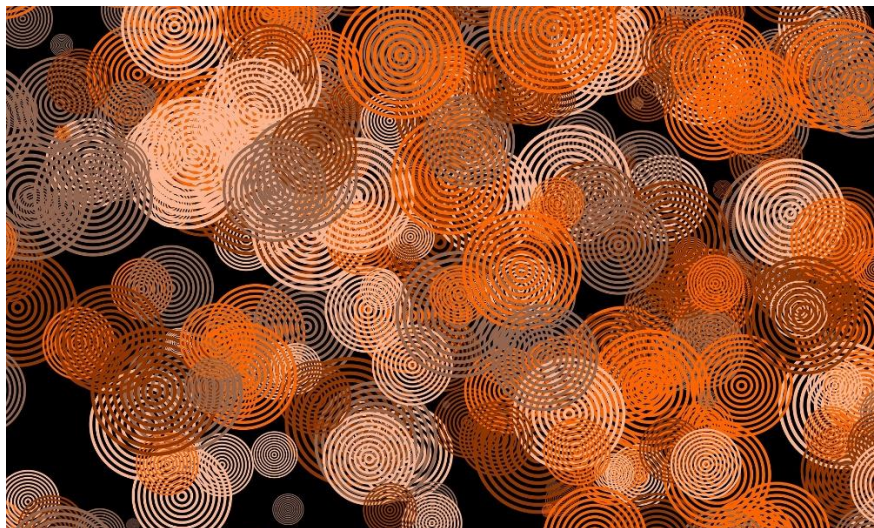


Źródło: <https://pixabay.com/pl/illustrations/mandale-kolorowy-streszczenie-1084082/>

(dostęp 21.08.2021r.)

Otwarta licencja – zdjęcie do użytku komercyjnego

2 przykład:



Źródło: <https://pixabay.com/pl/illustrations/kr%c4%99gi-pier%c5%9bcionki-abstrakcyjne-1609457/> (dostęp 21.08.2021r.)

Otwarta licencja – zdjęcie do użytku komercyjnego

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Podziel się swoją refleksją na temat zajęć, czego się nauczyłeś, co ci się podobało, oraz wyraż swoją opinię w formie ankiety pod udostępnionym linkiem

<https://www.menti.com/oyoorp6ize>

Zadanie domowe

Wybierz swoją mandalę, wydrukuj, pokoloruj, zrób zdjęcie i prześlij do nauczyciela lub przynieś na lekcje.

Skorzystaj z darmowych wzorów mandali dostępnych do wydruku pod adresem:

<https://www.e-kolorowanki.eu/mandale/>

SCENARIUSZ 3. {z 3}
SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:

uczennic i uczniów klasy VIII szkoły podstawowej

PROWADZONYCH PRZEZ:

nauczyciela wychowawcę

TEMAT:

Dlaczego rodzice nie słyszą tego, co do nich mówię?

CELE KSZTAŁCENIA-WYMAGANIA OGÓLNE

- rozwijanie umiejętności samodzielnego docierania do informacji, dokonywania ich selekcji, syntezy oraz wartościowania
- formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
- wyposażenie uczniów w taki zasób wiadomości oraz kształtowanie takich umiejętności, które pozwalają w sposób bardziej dojrzały i uporządkowany zrozumieć świat;

TREŚCI NAUCZANIA -WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

- uczeń używa stylu stosownego do sytuacji komunikacyjnej.
- uczeń zdobywa umiejętności rozwiązywania sytuacji problemowych.
- uczeń potrafi wskazać sposoby skutecznej komunikacji.
- Przygotowanie do dokonywania świadomych i odpowiedzialnych wyborów w trakcie korzystania z zasobów dostępnych w internecie, krytycznej analizy informacji.

METODY PRACY:

burza mózgów, mini wykład, praca z filmem, skojarzenia, dyskusja

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- komputer z dostępem do Internetu
- film poglądowy
- kostki Story cubes

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Faza wprowadzająca:

1. Nauczyciel wita uczniów i przedstawia tematykę zajęć.
2. Nauczyciel wyświetla na tablicy słowa Anthonego Robbinsa: „Jeśli robisz to, co zawsze robiłeś, będziesz otrzymywał to, co zawsze otrzymywałeś.”
Nauczyciel pyta uczniów, czy mają jakieś trudności z rozumieniem wymagań swoich rodziców oraz o ich przykładowe odpowiedzi na polecenia typu: Wynieś śmieci!
Nauczyciel wyjaśnia, że w komunikacji w rodzinie, w środowisku społecznym musimy szukać skutecznych sposobów komunikowania się, abyśmy mogli zostać zrozumiani w myśl zasady: Jeśli to, co robisz nie działa, to rób coś innego.

Faza zasadnicza:

Uczniowie oglądają film pt. *Świat Marysi*, dostępny online

<https://www.youtube.com/watch?v=FgEqHyk8jN8> 19,5 min [dostęp: 12.08.2021]

3. Nauczyciel prosi, aby uczniowie wykonali zadanie związane z treścią filmu.
4. Załącznik z pytaniami na temat filmu, skierowany do uczniów i uczennic.
 - Jak czuje się Twoim zdaniem Marysia w kontaktach ze swoją mamą?
 - Dlaczego Marysia nie uzyskuje tego, czego potrzebuje od swojej mamy?
 - Co musiało by się wydarzyć, aby Marysia była zrozumiana przez swoją mamę?
 - Jak czuje się mama Marysi, kiedy rozmawia z córką?
5. Uczniowie odpowiadają na pytania relacji Marysi z jej mamą.
6. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, jak ważne w życiu jest zaspokojenie potrzeby bliskości emocjonalnej w środowisku rodzinnym.
7. Ćwiczenie interaktywne nr 1
Nauczyciel rzuca przed kamerką dziewięć kostek Story cubes i prosi uczniów, aby każdy z nich wybrał trzy kości opowieści, które są zgodne z jego nastrojem po obejrzeniu filmu *Świat Marysi*.
8. Każdy z uczniów wypowiada się na temat wybranych przez siebie obrazków.

9. Podsumowanie ćwiczenia.

Uczniowie wysłuchują nawzajem swoich opowieści. Nauczyciel podkreśla, jak ważne są próby znalezienia sposobów skutecznej komunikacji w rodzinie.

Zaznacza, że każdy człowiek poszukuje różnych sposobów na to, aby być zrozumianym w danym momencie. Przekonuje, że warto zadawać sobie pytania rozpoczynające się od zwrotu: Jak to zrobiłam/em?, zamiast: Dlaczego to zrobiłam?

Lekcja kończy się podsumowaniem. Nauczyciel przypomina o stosowaniu otwierającego komunikację słowa: Jak? zamiast Dlaczego? Na przykład: Jak to zrobiłaś/eś, że pokłóciłaś/eś się z mamą? zamiast: Dlaczego pokłóciłaś /eś się z mamą?

WSKAZÓWKI METODYCZNE:

Prezentowany scenariusz jest opracowany dla uczniów klasy VIII. Treści zajęć poruszają bardzo ważną tematykę związaną z problemem braku skutecznej komunikacji pomiędzy rodzicami a dorastającymi dziećmi.

Adolescenci, którzy doświadczają często znacznych wahań nastrojów nie potrafią spojrzeć na swoje zachowania z dystansem. Sposoby komunikowania się nastolatków są oparte najczęściej na zachowaniach opozycyjno-buntowniczych i nie mogą być komunikatywne.

Scenariusz tej lekcji wychowawczej został oparty o film prezentujący reprezentatywne dialogi rodziców i nastolatków. Długość filmu, nie pozostawia zbyt wiele czasu na przeprowadzenie ćwiczeń, ale z pewnością prowokuje do myślenia na temat lustrzanego odbicia nieprawidłowych sposobów komunikacji w rodzinie.

Proponowana lekcja nie wyczerpuje poruszanej tematyki, może jednak stanowić wstęp do dalszych działań profilaktycznych prowadzonych podczas zajęć wychowawczych. Jest to szczególnie ważne w czasach po pandemii, kiedy wielu młodych ludzi nie potrafi poradzić sobie z koniecznością rozmowy i aktywności poza światem wirtualnym. Nauczyciele powinni zatem wykorzystywać wszelkie metody wspierania swoich uczniów w zakresie zdrowia psychicznego.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Uczniowie dzielą się refleksją na temat zajęć, w postaci wykonania ćwiczenia nr 2

Ćwiczenie interaktywne nr 2

Nauczyciel prosi uczniów aby wyrazili swoje podsumowanie wobec treści lekcji za pomocą klaśnięcia w dłonie.

- W filmie *Świat Marysi*, były pokazane zachowania bohaterki, z którymi nie identyfikuję się.
- W filmie *Świat Marysi*, zobaczyłem niektóre zachowania, które są podobne do moich w czasie rozmów z mamą.
- W filmie *Świat Marysi* zostały przedstawione zachowania dziewczyny, które są identyczne z moimi, kiedy rozmawiam z moją mamą. i jestem niezrozumiany.

BIBLIOGRAFIA:

Świat Marysi, zdjęcia i reżyseria: Katarzyna Ewa Żak, film dostępny online
<https://www.youtube.com/watch?v=FgEqHyk8jN8> 19,50 min [dostęp: 12.08.2021]

Opracowanie scenariusza:

Aleksandra Ruducha, Hanna Kaczmarek