

Mysle pozytywne



Spotkanie 23

„Napełnij swój plecak radością!”

Grupa docelowa Uczniowie klas 1-2

Czas zajęć/warsztatu 45-90 min (w zależności od tego jak dużo czasu prowadzący zdecyduje się przeznaczyć na pracę nad projektem plecaka)

Wykorzystywane metody wizualizacja

- Cele spotkania
- 1 / Rozwijanie umiejętności:
 - komunikacyjnych, w tym prezentowania własnego punktu widzenia
 - identyfikowania, nazywania i opisywania własnych emocji
 - radzenia sobie ze stresem
 - refleksyjnego myślenia o sobie
 - radzenia sobie z agresją
 - 2 / Rozwijanie empatii i dostrzegania potrzeb innych.
 - 3 / Samorozwój przez sztukę.

Cele kształcenia wg podstawy programowej dla I etapu edukacyjnego – klas I-III

- Cele ogólne
- 1 / W zakresie emocjonalnego obszaru rozwoju uczeń osiąga:
 - umiejętność rozpoznawania, rozumienia i nazywania emocji oraz uczuć innych osób; potrzeba tworzenia relacji
 - umiejętność przedstawienia swych emocji i uczuć przy pomocy prostej wypowiedzi ustnej lub pisemnej, różnorodnych artystycznych form wyrazu
 - świadomość przeżywanych emocji i umiejętność panowania nad nimi oraz wyrażania ich w sposób umożliwiający współdziałanie w grupie oraz adaptację w nowej grupie
 - umiejętność odczuwania więzi uczuciowej i potrzebę jej budowania, w tym więzi z rodziną, społecznością szkoły i wspólnotą narodową
 - umiejętność uświadamiania sobie uczuć przeżywanych przez inne osoby z jednoczesną próbą zrozumienia, dlaczego one występują, a także zróżnicowania form ich wyrażania w zależności od wieku
 - 2 / W zakresie społecznego obszaru rozwoju, uczeń osiąga
 - świadomość wartości uznanych przez środowisko domowe, szkolne, lokalne i narodowe; potrzebę aktywności społecznej opartej na tej wartości
 - nazywania poznanych wartości, oceny postępowania innych ludzi, odwoływania się w ocenie do przyjętych zasad i wartości
 - tworzenia relacji, współdziałania, współpracy oraz samodzielnej organizacji czasu pracy w małych grupach, w tym organizacji pracy przy wykorzystaniu technologii
 - umiejętność samodzielnej wyrażania swoich oczekiwań i potrzeb społecznych

umiejętność obdarzania szacunkiem koleżanek, kolegów i osoby dorosłe, w tym starsze oraz okazywania go za pomocą prostych form wyrazu oraz stosownego zachowania

umiejętność samodzielnej organizacji czasu przeznaczzonego na odpoczynek indywidualny i w grupie

Etyka:

1 / Osiągnięcia w zakresie rozumienia podstawowych zasad i pojęć etyki. Uczeń:

ma świadomość, że jako człowiek posiada swoją niezbywalną godność oraz, że wszystkie inne osoby posiadają taką godność

odkrywa wolność jako wartość przypisaną osobie, także osobie w jego wieku

dostrzega, że granice jego wolności wytycza godność i dobro innych osób, np. z kręgu rodziny, klasy, rówieśników

odkrywa, że jego wybór rodzi konsekwencje, które dotyczą jego samego

dostrzega, że każdy powinien brać odpowiedzialność za swoje wybory

dostrzega, że lepiej poznaje siebie, bardziej się rozwija i czerpie szczęście w relacji z innymi osobami niż w samotności

odkrywa, że współtworzy różne wspólnoty osób, np. rodzinę, klasę, państwo

odkrywa, że wspólnota osób, której jest członkiem, ustanawia swoje zasady (normy) i oczekuje ich respektowania

2 / Osiągnięcia w zakresie stosowania poznanych zasad. Uczeń:

szanuje godność każdej osoby ludzkiej oraz swoją, wyrażą swoim komunikatem werbalnym i niewerbalnym

uwzględnia coraz częściej godność i dobro innych osób, podejmując decyzję o działaniu

wchodzi w relacje w innymi osobami (rówieśnikami, nauczycielami), szanując to, co jest wartością dla nich i nazywając to, co jest wartością dla niego

naśladuje i przyjmuje jako własne zachowania dobre na podstawie doświadczeń ze świata realnego oraz przykładów płynących z tekstów literackich, filmów i innych źródeł

Edukacja plastyczna:

Osiągnięcia w zakresie działalności ekspresji twórczej. Uczeń:

rysuje kredką, mazakiem

maluje farbami przy użyciu pędzli

wydziera, wycina, składa, przylepia, wykorzystując gazetę, papier kolorowy, makulaturę, karton, ścinki tekstylne, itp.

wykonuje prace, modele, rekwizyty, impresje plastyczne potrzebne do aktywności artystycznej i naukowej

wykonuje prace i impresje plastyczne jako formy przekazania i przedstawiania uczuć, nastrojów i zachowań

Opis przebiegu
z opisem poszczególnych
ćwiczeń/zadań

Krok 1:
Rozgrzewka (opcjonalnie)

Nauczyciel prezentuje uczniom serię krótkich zdań i prosi ich reakcję w postaci miny i postawy ciała wyrażającej ich uczucia wobec opisywanych w tych zdaniach sytuacji:

- *Ktoś pomógł ci nieść ciężką torbę.*
- *Koleżanka rozgadał wszystkim twój sekret.*
- *Kolega powiedział ci, że rysuje lepiej od ciebie.*
- *Koleżanka chętnie pożyczyła ci swój ołówek.*
- *Koleżanki nie chciały się z tobą bawić.*
- *Kolega podzielił się z tobą swoim drugim śniadaniem.*
- *Koledzy ze starszej klasy przezywali cię.*
- *Kolega powiedział ci, że lubi grać z tobą w piłkę.*

Krok 2:
Opowiadanie o plecaku

Nauczyciel opowiada dzieciom, co to jest i jak działa „niewidzialny plecak”:

- *Chciałabym/Chciałbym, żebyście wyobrazili sobie, że wszyscy ludzie na świecie przez cały czas noszą ze sobą niewidzialne plecaki. Ja mam taki plecak. I wy. I wasi rodzice, rodzeństwo, koleżanki i koledzy z innych klas, wasi dziadkowie i sąsiedzi, i pan sprzedawca, i kierowca autobusu, i pani doktor. Każdy cały czas nosi ze sobą niewidzialny plecak.*

- *Wasze szkolne plecaki służą do noszenia... (tu nauczyciel pyta uczniów o odpowiedź). A to jest bardzo specjalny plecak, który służy do noszenia miłych ciepłych uczuć, np. radości, dobrego samopoczucia, zadowolenia z siebie, szczęścia.*

- *Jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni, kiedy nasze plecaki są pełne tych dobrych uczuć. Jak myślicie? Jak czujemy się, kiedy nasze plecaki są puste? (smutni, samotnie, zestresowani, nic nam się nie chce, płaczemy)*

- *Jak uważacie – lepiej jest mieć pusty czy pełny plecak? Dlaczego?*

- *A czy ktoś z was ma pomysł, co zrobić, żeby mieć pełny plecak?*

W zależności od odpowiedzi udzielonej przez dzieci, modyfikujemy dalszy ciąg opowiadania:
Niewidzialny plecak działa na dwa sposoby.

Sposób 1:

Możemy zrobić dla siebie coś miłego, coś co sprawi nam przyjemność i poprawi nam nastrój. Ja na przykład, kiedy ma zły humor często... (tu nauczyciel opowiada dzieciom o swoich sposobach na dobry nastrój; warto tu wspomnieć o rozmowie z innym człowiekiem). A wy jakie macie pomysły na poprawę złego nastroju? Co sprawia, że czujecie się lepiej?

Sposób 2:

Ale jest też drugi sposób. Wszyscy ludzie mogą sobie nawzajem pomagać napełniać swoje plecaki. Wy możecie pomóc napełnić plecak swoim kolegom i koleżankom czy rodzicom, a oni mogą pomóc wam.

- *Sprawiamy, że czyjś plecak jest pełny, kiedy się do nich uśmiechamy, kiedy się z nimi witamy, kiedy robimy dla nich coś miłego, sprawiamy, że czują się dobrze w naszym towarzystwie.*

Możemy też sprawić, że czyjś plecak będzie zupełnie pusty. Na przykład, kiedy się z niego wyśmiewamy, kiedy mówimy mu przykre rzeczy, albo go ignorujemy – kiedy sprawiamy, że ktoś czuje się smutny i samotny. Ale uważajcie! Kiedy będziemy się tak zachowywać i wszyscy wokół nas będą smutni i nieszczęśliwi, to jak my będziemy się czuć? Często okazuje się, że kiedy sprawiamy, że czyjś plecak jest pusty, z naszego własnego plecaka też ucieka radość.

Jak myślicie, co dzieje się z naszym plecakiem, kiedy pomagamy innym napełnić ich plecaki i ludzie wokół nas stają się radośni, mają dobry nastrój, uśmiechają się?

Co o tym myślicie? Czy lepiej jest pomagać innym wypełnić ich plecaki czy sprawiać, że ich plecaki są puste?

Krok 3:

Tworzenie wspólnego plecaka

Nauczyciel zawiesza na tablicy duży rysunek plecaka i pokazuje kolorowe karteczki w różnych kształtach. Nauczyciel prosi uczniów, żeby wspólnie zastanowili się, co możemy zrobić, żeby pomóc innym wypełnić ich plecaki. Warto podpowiadać uczniom różne sytuacje i zadawać pytania pomocnicze, np. *Jak możemy pomóc naszym rodzicom albo najlepszej przyjaciółce, a jak koledze, którego zbyt dobrze nie znamy albo sprzedawcy w sklepie? Co to znaczy, że powinniśmy być dla kogoś mili? Jak to pokazujemy?*

Nauczyciel zapisuje pomysły uczniów na kolorowych karteczkach i przykleja je do plecaka.

Krok 4:

Mój plecak

Każdy z uczniów samodzielnie pracuje nad własnym projektem. Ich zadaniem jest udekorowanie plecaka w taki sposób, żeby przedstawiał to, co sprawia im przyjemność, co mogą zrobić by poprawić sobie nastrój, by odczuwać radość (np. przeczytać ulubioną książkę, pobawić się z ukochanym psem, spędzić czas z rodziną lub przyjacielem, pójść na spacer, pograć w ulubioną grę, побыć chwilę w samotności, etc.). Projekt powinien ilustrować także to, co dzieci chciałyby/są gotowe zrobić dla innych, żeby pomóc im napełnić plecaki. Zanim uczniowie zabiorą się do pracy nauczyciel może pokazać im wykonany przez siebie wcześniej plecak i opowiedzieć o swoich sposobach na jego napełnianie.

Krok 5:

Spacer po galerii

Uczniowie tworzą galerię swoich prac na ścianach klasy tak, aby każdy mógł swobodnie przyjrzeć się projektom. Mają za zadanie podejść do każdej z prac, zapoznać się z nią. Zapytać autora o jego pomysły.

Nauczyciel pyta uczniów, co ciekawego udało im się zaobserwować w pracach innych – kto wpadł na jakiś ciekawy pomysł, dzięki któremu jego plecak będzie pełen, albo on będzie mógł pomóc napełnić plecak innym.

Krok 6:

Refleksja

Nauczyciel pyta uczniów, jak podoba im się historia o magicznym plecaku, w czym może nam pomóc w naszym życiu codziennym, jak możemy ją wykorzystać jeszcze dziś?

Krok 7:

Praca w domu (opcjonalnie)

Uczniowie otrzymują dziennik na najbliższy tydzień, w którym mają za zadanie zapisywać wszystko, co udało im się zrobić, żeby pomóc innym napełnić swój plecak lub napełnić swój własny. Podczas

następnych zajęć warto z uczniami omówić wyniki tego wyzwania i zapytać ich, jak się czuli, czy było to łatwe czy trudne zadanie, czy poprawiał im się nastrój, kiedy pomagali innym. To ważne, żeby starać się w tej rozmowie unikać porównań między dziećmi. nie pytamy ich zatem, ile razy udało im się pomóc komuś napełnić jego plecak.

Załączniki/karty pracy/
materiały dydaktyczne

- karta pracy z rysunkiem plecaka, który uczniowie będą mogli wykorzystać jako bazę swojego projektu
- karta pracy z rysunkiem plecaka powiększona do rozmiaru A3 do przyklepienia na tablicy i kolorowe karteczki w różnych kształtach, na których zostaną zapisane pomysły dzieci
- kredki, mazaki, papiery kolorowe, brokat, inne materiały dekoracyjne
- klej i nożyczki dla wszystkich uczestników warsztatu

MÓJ PLECAK RADOŚCI

