

SCENARIUSZ ZAJĘĆ PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ

- AUTOR: Agata Spyra
- GRUPA: dzieci z problemem otyłości w wieku 12-15 lat
- DATA: raz w turnusie
- TEMAT: Kreowanie właściwych postaw wobec problematyki otyłości.
- CEL OGÓLNY: Kształtowanie poczucia własnej wartości, zastępowanie negatywnego myślenia pozytywnym.
- CELE SZCZEGÓŁOWE: wychowanek potrafi:
- C₁ być pozytywnie nastawiony do innych,
 - C₂ wymyślić wspólne hasło dla grupy,
 - C₃ ustalić zasady postępowania w grupie,
 - C₄ zrelaksować się przy muzyce,
 - C₅ komunikować się z innymi,
 - C₆ znaleźć cechy, które lubi i nie lubi u innych,
 - C₇ przeprowadzić wywiad nt. mocnych stron partnera i podzielić się wiadomościami z grupą,
 - C₈ przełamać swoje onieśmienie, brak wiary w siebie i zaprezentować się jako model na „pokazie mody”,
 - C₉ określić swoje osiągnięcia, mocne strony,
 - C₁₀ wskazać, które części ciała szczególnie ceni, a które mniej lubi,
 - C₁₁ wypełnić formularz, zastanowić się nad swoim nastawieniem do swojego ciała i podzielić się wrażeniami z innymi,
 - C₁₂ wskazać pozytywne cechy kolegów, koleżanek,
 - C₁₃ wypowiedzieć się nt. zajęć.
- METODY: waloryzująca, podająca, problemowa,
- FORMY: zbiorowa, zespołowa, indywidualna,
- ŚRODKI DYDAKTYCZNE: kartki, formularz: Puzzle, Moje ciało, sentencje, magnetofon, płyta relaksacyjna, sentencje, pisaki, karton.
- PRZEBIEG:

CEL	TREŚĆ	METODY PRACY	ŚRODKI DYDAKTYCZNE	METODY SPRAWDZANIA
C ₁ C ₂ C ₃ C ₄	<p>Ćwiczenia wstępne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powitanie, przekazanie iskierki, uczestnicy w kręgu witają się mówiąc sobie coś miłego. • Osoby, które mają określone cechy wychodzą na środek koła: które, mają długie włosy, białe skarpety, pochodzą z Warszawy, lubią lato, nie pamiętają swojego snu, mają chłopaka, dziewczynę dobrze się teraz czują itp. i wymyślają wspólne hasło dla ich grupy. • Zawarcie kontraktu z grupą – ustalenie zasad obowiązujących na zajęciach. • Prowadzący przy muzyce relaksacyjnej odczytuje sentencje – zał. nr 1 	Waloryzująca, problemowa	Karton, pisaki, magnetofon, płyta relaksacyjna, sentencje.	Obserwacja wypowiedzi i zachowań dzieci, kontrakt,
C ₅ C ₆ C ₇ C ₈ C ₉ C ₁₀ C ₁₁	<p>Ćwiczenia specjalistyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puzzle - odszukanie i zapisanie osób, które spełniają warunki wypisane na puzzlach – zał. nr 2 • „Co lubimy u innych i czego nie lubimy u innych” - każdy z uczestników wymienia jedną cechę. Określenie co było wspólnego we wszystkich wypowiedziach, jaki zespół cech ceni większość grupy. • Wywiady - mocne strony, uczestnicy dobierają się parami, mają dowiedzieć się jak najczęściej pozytywnych informacji o swoim partnerze, jaki jest, co w sobie ceni, akceptuje, co lubi, kocha, co ceni w życiu, gdzie lubi spędzać wolny czas, jaki jest jego cel życiowy, jakie ma zainteresowania. Następnie prezentują na forum zebrane informacje o koledze, koleżance z pary. • „Pokaz mody” - grupa tworzy szpaler, wszyscy mają przejść szpalerem jako modele na przeglądzie mody. Omówienie jak się czuli w tej roli. • „Jestem dumny...” - uczestnicy uzupełniają zdanie, co im się udało zrobić, z czego byli dumni, co im wychodzi, z czym sobie poradzili itp. • „Co lubię u siebie” - uczestnicy wypisują na kartce nazwy poszczególnych części ciała. Tną papier tak, aby każda część ciała była na oddzielnej karteczce. Następnie układają karteczki od najcenniejszych do najmniej cennych części ciała według ich oceny, ustalają kolejność. Dzielą się z grupą przemyśleniami co znaczy dla mnie najcenniejsza i najmniej cenna część ciała, co mogę z nimi zrobić, czy je zaniedbuję. • „Moje ciało” - uczestnicy wypełniają formularz - zał. nr 3, następnie dobierają się czwórkami i dzielą się swoimi uwagami, które części ciała są 	Podająca, problemowa, waloryzująca,	Formularze: Puzzle i Moje ciało, kartki, pisaki	Obserwacja wypowiedzi, zachowań i wypełnione formularze

	przez nich zaniedbywane, co ciało mogło by im zarzucić itp.			
C ₁₂ C ₁₃	<p>Zakończenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczestnicy przyczepiają kartki na plecach, każdy ma wpisać na nich pozytywną cechę właściciela kartki. • Dzieci w kręgu – uzupełniają zdania: Czułem się na zajęciach... Dowiedziałem się o sobie... 	Problemowa, waloryzująca	Kartki, pisaki	Kartki z mocnymi stronami, wypowiedzi dzieci,

Bibliografia:

1. Hanna Hamer „Klucz do efektywności nauczania, poradnik dla nauczycieli”, MEN 1994.
2. M. Chomczyńska-Milizkiewicz, D. Pankowska „Polubić szkołę”, Warszawa 1995.
3. Klaus W. Vopel „Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży, cz. I, III”, Kielce 1999.
4. Hubert Teml „Relaks w nauczaniu”, Warszawa 1997.
5. A. Kołodziejczyk, E. Czerniewska, T. Kołodziejczyk „Spójrz inaczej. Program zajęć wychowawczo – profilaktycznych, cz. II i III”, Starachowice 2000.
6. A. Kobiółka „Jak żyć z ludźmi. Program profilaktyczny dla młodzieży”, Warszawa 1989.
7. J. Day „Twórcza wizualizacja dla dzieci”.

Załącznik nr 1.

Spotkać ludzi, którzy czują to samo co my i tak samo odbierają świat – to największe szczęście na ziemi.

Słońce nie omija nikogo, nie ominie i ciebie, chyba, żebyś się skrył w cieniu.

Uśmiech to bodaj najkrótsza droga do drugiego człowieka.

Świat jest pełen oziębłości, ponieważ ludzie nie mają odwagi być tak serdeczni, jakimi są w rzeczywistości.

Zawsze jest ktoś obok nas, kto potrzebuje naszej miłości.

Kto nie dąży do rzeczy niemożliwych, nigdy ich nie osiągnie.

Spraw, aby każdy dzień miał szansę się stać najpiękniejszym dniem twojego życia.

Panie, daj mi siłę, abym zmienił to, co zmienić mogę, daj mi cierpliwość, abym zniósł to, czego zmienić nie mogę, i daj mi mądrość, abym umiał odróżnić jedno od drugiego.

Zajrzyj w siebie! W twoim wnętrzu jest źródło, które nigdy nie wyschnie, jeśli potrafisz je odszukać.

Załącznik nr 3.

MOJE CIAŁO

Moje ciało jest.....

Z mojego ciała najbardziej lubię mój, moją, moje.....

Najmniej lubię mój, moją, moje.....

Myślę, że w wieku jednego roku najważniejsze w moim ciele było dla mnie.....

Wydaje mi się, że w wieku sześciu lat najważniejsze w moim ciele było dla mnie.....

Teraz najważniejsze w moim ciele jest dla mnie.....

Z wszystkich części mojego ciała najbardziej polegać mogę na.....

Moje ręce najbardziej lubią.....

Moje nogi najbardziej lubią.....

Moje oczy najbardziej lubią.....

Moje uszy najbardziej lubią słuchać.....

Gdybym mógł wybrać kolor skóry, wybrałbym kolor.....

Gdybym mógł wybrać kolor włosów, wybrałbym kolor.....

Gdybym mógł wybrać kolor oczu, wybrałbym kolor.....

Gdybym mógł zmienić jakąś część ciała, to zmieniałbym.....

Jak czułbyś się po tej zmianie?.....

Czym szkodzę mojemu ciału najbardziej?.....

Co robię, żeby moje ciało było zdrowe?.....

W przyszłości będę dbał o ciało poprzez.....

Data.....Nazwisko i imię.....

Załącznik nr 6.

ANKIETA DLA UCZNIĄ

1. Czy w czasie zajęć miałeś pozytywne czy negatywne odczucia?
.....
.....
2. Co myślisz o temacie tych zajęć.....
.....
.....
3. Co Ci się w tych zajęciach najbardziej podobało?.....
.....
.....
4. Co Ci się w tych zajęciach najbardziej nie podobało?.....
.....
.....
5. Gdybyś Ty prowadził te zajęcia, co byś zmienił?.....
.....
6. Twoja ogólna ocena wystawiona za te zajęcia od 1 do 6 =.....