

Scenariusz zajęć w zakresie promocji zdrowia

Opracowanie : Dorota Stożek
Czas : 90'
Wiek : Uczniowie klas gimnazjalnych

Temat: Tworzenie grupy i jej integracja – zabawy psychoedukacyjne.

Cel główny: budowanie poczucia wspólnoty grupowej i uświadomienie własnego wkładu w rozwój i funkcjonowanie grupy.

Cele szczegółowe: Uczeń:

- C1** - potrafi przełamać bariery dystansu fizycznego, onieśmielenia, rozluźnić się podczas zabawy,
- C2** - ma świadomość znaczenia reguł i norm grupowych dla współżycia i współpracy,
- C3** - potrafi dokonać autoprezentacji i prezentacji kolegi z grupy,
- C4** - potrafi skoncentrować się na wspólnym działaniu,
- C5** - wykazuje znajomość członków grupy,
- C6** - ma świadomość na temat czynników sprzyjających i hamujących rozwój grupy,
- C7** - ma świadomość własnego wpływu na samopoczucie innych członków grupy i atmosferę w klasie,
- C8** - wykazuje motywację do udzielania wzajemnej pomocy kolegom z grupy,
- C9** - potrafi nawiązać bliższe kontakty z członkami grupy.

Metody:

podająca,
problemowa,
zabawa w grupach,
waloryzująca.

Formy:

zbiorowa,
grupowa,
indywidualna

Środki dydaktyczne: kilka pudełek i kilka kolorowych czasopism, klej, nożyczki, kartki, długopisy, duże arkusze papieru pakowego, mazaki, kartki, kredki lub farby, kartony A4, taśma klejąca.

Przebieg zajęć:

Cele	Treść	Metody pracy	Metody sprawdzania	Pomoce dydaktyczne
C1 C2	I. Część wstępna 1. Wprowadzenie do tematu. 2. Zapoznanie z zasadami współpracy w grupie (powieszenie listy w widocznym miejscu, ewentualne dodatkowe propozycje uczniów). 3. Zabawy rozluźniające Supły Uczestnicy stają blisko siebie w ciasnych kołach (po 12-15 osób), zamykają oczy i wyciągają do góry ręce. Każdy jedną ręką chwyta rękę innej osoby. Drugą ręką chwyta rękę kogoś innego. Uczestnicy otwierają oczy i próbują rozwiązać supeł, nie puszczając rąk.	Podająca, zabawy grupowe.	Obserwacja, rozmowa, lista zasad.	
C3 C3 C4	II. Część właściwa 1. Autoprezentacja. Nauczyciel prosi wszystkich o przedstawienie się w rundce. Uczniowie podają swoje imię i przynajmniej jedną krótką informację o sobie np. co lubią, czym się interesują itp. 2. Wywiady Osoby, które nie znają się dobrze, dobierają się w pary. W ciągu 5 minut próbują zebrać o sobie jak najwięcej informacji. Następnie każdy prezentuje grupie kolegę z pary. Omówienie: Można zapytać uczniów o ich doświadczenia: - czego nowego dowiedzieli się o kolegach, - czy trudno im było zbierać informacje, - czy chętnie mówili o sobie. 3. Kapsuła czasu Nauczyciel dzieli klasę na 5 osobowe grupy. Każda otrzymuje pudełko i plik czasopism. Nauczyciel prosi, by uczniowie wyobrazili sobie, że pudełko jest kapsułą, która będzie zakopana i otworzona po stu latach. Zadaniem uczniów jest wspólne wybranie 10 zdjęć prezentujących ich życie i życie współcześnie istniejących ludzi. Zostaną one włożone do kapsuły, aby ludzi,	Podająca, problemowa, waloryzująca.	Poziom wypowiedzi uczniów, obserwacja.	kilka pudełek i kilka kolorowych czasopism, klej, nożyczki,

	<p>którzy otworzą je za 100 lat zobaczyli, jak żyliśmy. Grupy mają 10 minut na wykonanie zadania. Następnie każda z grup prezentuje swoje wybory.</p> <p>4. Lista wspólnych cech członków grupy.</p> <p>C5 Nauczyciel prosi uczniów, by w ciągu 7 minut wypisali jak najwięcej rzeczy, które łączą wszystkich członków grupy. Mogą to być np. liczba rodzeństwa, znaki zodiaku, miejsca w których spędzali wakacje itp.</p> <p>5. Więzi</p> <p>Uczestnicy dzielą się na dwie grupy.</p> <p>C6 Pierwsza opracowuje planszę na temat Co buduje więzi między ludźmi, druga – Co niszczy więzi między ludźmi. Grupy prezentują i krótko omawiają swoje plansze.</p> <p>Każdy indywidualnie zastanawia się i zapisuje na małych, podpisanych swoim nazwiskiem karteczkach – co sam może zrobić, aby poprawić atmosferę i zacieśnić więzi w grupie.</p> <p>Do trzeciego arkusza, zatytułowanego mój udział w umacnianiu więzi grupowej, uczniowie przypinają swoje karteczki. Wszyscy zapoznają się z ich treścią.</p> <p>Omówienie</p> <p>Ćwiczenie to może być pretekstem do analizy aktualnego funkcjonowania klasy.</p> <p>6. Wspólny rysunek</p> <p>Klasa dzieli się na 10 osobowe.</p> <p>C7 Na arkuszu grupa ma wspólnie wykonać w ciągu 15 minut rysunek. Jej członkowie sami ustalają temat i sposób pracy.</p> <p>Po 15 minutach następuje prezentacja prac w formie wystawy.</p> <p>W grupach uczniowie analizują :</p> <ul style="list-style-type: none"> - w jaki sposób podejmowali decyzje co do wyboru tematu i sposobu jego przedstawienia; jakimi regułami kierowali się podczas pracy, - jaki wpływ na podejmowane decyzje i ostateczny efekt miały poszczególne osoby, - czy pojawiały się jakieś konflikty. <p>Omówienie</p> <p>Po dyskusji w grupach uczniowie</p>		<p>Wytwory pracy uczniów, obserwacja, poziom wypowiedzi uczniów.</p>	<p>kartki, długopisy,</p> <p>trzy arkusze papieru pakowego, mazaki, karteczki, długopisy,</p> <p>Duże arkusze papieru, flamastry, kredki lub farby.</p>
--	---	--	--	---

	<p>omawiają wnioski, do jakich doszli. Mogą zastanowić się: - co wpływa na dobrą bezkonfliktową współpracę, a co powoduje kłótnie i obniża efekty wspólnych działań, - co wpływa na samopoczucie poszczególnych członków grupy podczas pracy zespołowej.</p> <p>7. Bukiet dobrych chęci Każdy uczestnik podpisuje karton i przekazuje go kolegom. Uczniowie zastanawiają się co mogą lub chcą zrobić dla poszczególnych kolegów z klasy. Na kartonach odpowiednich osób składają imienne deklaracje (np. mogę pomóc ci w matematyce- Jola, Mogę pożyczyć ci książkę- Jacek, Mogę nauczyć cię grać w szachy- Ania, Jeśli będziesz potrzebował(a) to mogę z Tobą porozmawiać- Agnieszka). Kartony wracają do właścicieli. Omówienie Uczniowie mogą porozmawiać : - czy koledzy trafnie odgadli ich potrzeby, - co czuli, gdy otrzymali” bukiety”; które propozycje pomocy sprawiły im przyjemność, które ich zaskoczyły, - czy mają zamiar skorzystać z ofert kolegów oraz dotrzymać własnych zobowiązań.</p> <p>8. Cegielki Każdy uczeń zastanawia się, jaki wkład mógłby wnieść w realizację wspólnych zadań i imprez. Na kartonie rysuje fragment muru składającego się z cegieł. Na każdej ”cegle” zapisuje jakąś swoją umiejętność czy cechę przydatną grupie (np. gra na gitarze, rozśmieszanie, cierpliwość, pomysłowość, opanowanie itp.). Uczniowie skleją kartony, wieszają na ścianie wspólny „mur” i zapoznają się z jego treścią. Omówienie Warto zapytać uczniów: - jakie mają atuty, a jakie słabe strony jako grupa, - co wspólnie mogliby osiągnąć dzięki potencjałowi grupy.</p>		<p>Kartony A4, kredki lub flamastry,</p> <p>Karton dla każdego ucznia, mazaki, taśma klejąca.</p>
--	--	--	---

<p>II. Zakończenie.</p> <p>1. Podsumowanie.</p> <p>2. Rundki: Dzisiaj na zajęciach:</p> <ul style="list-style-type: none">- ważne dla mnie było...- najwięcej radości sprawiło mi...- udało mi się...	podająca	Wytwory pracy uczniów, obserwacja, poziom wypowiedzi uczniów.	Obserwacja, poziom wypowiedzi uczniów.
--	----------	---	---

Scenariusz zajęć w zakresie promocji zdrowia

Opracowanie : Dorota Stożek

Czas : 90 '

Wiek : Uczniowie klas gimnazjalnych

Temat: Moje mocne strony.

Cel główny: kształtowanie poczucia własnej wartości.

Cele szczegółowe: Uczeń:

C1 - potrafi przełamać onieśmienie, rozluźnić się,

C2 - potrafi pozytywnie myśleć i mówić o innych,

C3 - przeżywa radość z uzyskanych informacji na swój temat od kolegów z grupy,

C4 - ma świadomość własnych zalet i potrafi publicznie wypowiadać pozytywne informacje na swój temat,

C5 - ma świadomość znaczenia własnej aktywności w rozwoju osobistym i społecznym; jest dumny z własnych osiągnięć,

C6 - potrafi publicznie zaprezentować swoje przymioty,

C7 - potrafi pozytywnie myśleć o sobie,

C8 - potrafi skoncentrować uwagę na swoich pozytywnych cechach, zaletach.

Metody:

podająca,

waloryzująca,

problemowa.

Formy:

zbiorowa,

grupowa,

indywidualna

Środki dydaktyczne: arkusz kartonu z napisem: Jestem piękny i mądry, kartki, długopisy, serca wycięte z kartonu, kredki, taśma klejąca, inne materiały plastyczne, kartony z symbolicznie wyrysowanymi głowami dla każdego uczestnika, flamastry.

Przebieg zajęć:

Cele	Treść	Metody pracy	Metody sprawdzania	Pomoce dydaktyczne
C1	<p>I. Część wstępna</p> <p>1. Rundka wstępna: wszyscy siedzą w kręgu. Każdy kończy następujące zdanie. Ostatnio zostałem pochwalony za...</p> <p>2. Wprowadzenie do tematu zajęć: nauczyciel przyczepia do swojego ubrania arkusz papieru z napisem: „Jestem piękny i mądry”. Tłumaczy wszystkim, że warto każdego dnia myśleć o sobie pozytywnie. Nasza samoocena ma bowiem wpływ na to, jak się zachowujemy, jakich wyborów dokonujemy – oddziałuje zatem na naszą rzeczywistość. Gdy przez cały dzień słyszy się o sobie negatywne uwagi, to poczucie pewności siebie maleje. Pozytywne uwagi i myśli wzmacniają wiarę we własne możliwości.</p>	Podająca, mini wykład	obserwacja, rozmowa.	arkusz kartonu z napisem: Jestem piękny i mądry.
C2 C3 C4	<p>II. Część właściwa</p> <p>1. Moja tożsamość</p> <p>Każdy uczestnik otrzymuje symbolicznie wyrysowaną głowę. Na kartonie wypisuje swoje imię. Kartony krążą pomiędzy uczestnikami, którzy wpisują w kartony cechy kolegów, które podobają im się w tej osobie. Na zakończenie każdy otrzymuje swój symboliczny wizerunek z zestawem cech znajdujących uznanie u innych. Nauczyciel powinien porozmawiać z uczestnikami o tym czy zgadzają się z obrazem siebie jaki otrzymali od innych.</p> <p>2. Znam swoją wartość.</p> <p>Każdy zastanawia się nad swoimi walorami i na kartce kończy następujące zdania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jako córka/syn jestem... - jako uczeń jestem... - jako przyjaciel jestem... - jako dziewczyna/chłopak jestem... <p>Uczniowie w małych grupach odczytują swoje zdania.</p> <p>Omówienie:</p> <p>Warto zwrócić uwagę na pozytywne cechy własnej osoby ujawniane w relacjach z różnymi ludźmi. Pomocne</p>	podająca, waloryzująca, problemowa.	wypełnione kartony, rozmowa, poziom wypowiedzi, obserwacja, papierowe serca „Co dobrego mogę dać od siebie innym”, wypełniona lista pozytywnych afirmacji.	kartony z symbolicznie wyrysowanymi głowami dla każdego uczestnika, flamastry. kartki, długopisy,

	<p>mogą być pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w którym z zakresów pozytywne mówienie o sobie sprawiało wam największą trudność? - czy i w jaki sposób pokazujecie innym ludziom swoje zalety? - jak sposób autoprezentacji wpływa na kontakty z innymi ludźmi? <p>C5 3. Co zawdzięczam sobie. Każdy uczeń na kartce wypisuje wszystko to, co zawdzięcza sobie (umiejętności, wiedza z różnych dziedzin, wytwory własnej pracy itp.). Uczniowie siadają w kręgu. Prowadzący zachęca uczniów, by kolejno przeczytali treść swoich kartek. Omówienie: Dyskusja może dotyczyć znaczenia własnej aktywności w tworzeniu siebie. Rozmowę na ten temat mogą ułatwić następujące pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jak czuliście się, opowiadając innym o własnych osiągnięciach? - czy dzięki temu ćwiczeniu uświadomiliście sobie własny wpływ na swój rozwój? - jak dużo umiejętności, osiągnąć zawdzięczacie przede wszystkim sobie? <p>C6 4. Marcepanowe serca. Każdy uczeń (jeśli chce ozdabia) i wpisuje do swojego serca, co dobrego od siebie może dać innym ludziom(np. umiejętność słuchania, życzliwość, współczucie, prawdomówność, umiejętność rozładowania napiętej atmosfery itp.), Uczniowie podpisują serca i robią wystawę. Omówienie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - czy trudno im było pozytywnie mówić o sobie, - czy poczuli się zaskoczeni tym, jak wiele są w stanie ofiarować innym, - czy dzięki temu ćwiczeniu zmienili sposób myślenie o sobie. <p>C7 5. Afirmacje. Nauczyciel wyjaśnia, że afirmacje to zdania wyrażające pozytywny stosunek do siebie oraz wiarę w realizację różnych celów. Np.:Jestem interesujący dla innych. Mam zaufanie do siebie. Jestem dobrze przygotowany do odpowiedzi i</p>			<p>serca wycięte z kartonu, kredki, taśma klejąca, inne materiały plastyczne,</p> <p>kartki, długopisy.</p>
--	--	--	--	---

	<p>świetnie sobie poradzę. Wielu ludziom zależy dla mnie.</p> <p>Każdy uczeń sporządza listę pożytecznych dla siebie afirmacji. Jeśli ktoś chce może je głośno odczytać.</p> <p>Omówienie:</p> <p>Uczniowie mogą porozmawiać o tym, w jaki sposób przekonania, jakie się ma na swój temat, mogą wpływać na samopoczucie i jakość życia.</p> <p>Uwagi:</p> <p>skuteczność afirmacji wzrasta, gdy stosuje się je systematycznie.</p>			
<p>C8</p>	<p>III. Zakończenie</p> <p>1. Podsumowanie.</p> <p>2. Rundka:na dzisiejszych zajęciach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ważne dla mnie było... - dowiedziałem się ,że... - jestem wartościowym człowiekiem, ponieważ... 	<p>podająca</p>	<p>wypełnione kartony, rozmowa, poziom wypowiedzi, obserwacja, papierowe serca „Co dobrego mogę dać od siebie innym” , wypełniona lista pożytecznych afirmacji.</p>	

Scenariusz zajęć w zakresie promocji zdrowia

Opracowanie : Dorota Stożek
Czas : 45 '
Wiek : Uczniowie klas gimnazjalnych

Temat: Moje uczucia.

Cel główny: stworzenie okazji do lepszego poznania i uświadomienia sobie przeżywanych uczuć

Cele szczegółowe: Uczeń:

- C1** - potrafi przełamać onieśmienie, rozluźnić się,
- C2** - potrafi wymienić znane mu uczucia przykre i przyjemne,
- C3** - potrafi odczytywać sygnały niewerbalne i wczuwać się w prezentowane uczucia,
- C4** - potrafi zwerbalizować jak reaguje jego ciało gdy przeżywa uczucie negatywne,
- C5** - ma świadomość, iż przeżywane uczucia negatywne wpływają na jego zachowanie,
- C6** - potrafi opisać sposoby radzenia sobie z uczuciami trudnymi,
- C7** - potrafi bezpośrednio i otwarcie wyrażać emocje pozytywne do kolegi/koleżanki z grupy.

Metody:

podająca,
waloryzująca,
problemowa,
zagadki,
odgrywanie scenek

Formy:

zbiorowa,
grupowa,
indywidualna

Środki dydaktyczne: karteczki – „losy” z kolejnymi numerami(od 1 do 30).
tablica, kreda.

Przebieg zajęć:

Cele	Treść	Metody pracy	Metody sprawdzania	Pomoce dydaktyczne
C1	<p>I. Część wstępna</p> <p>1. Wprowadzenie do tematu.</p> <p>2. Rundka: Grupa siedzi w kole. Każdy po kolei kończy zdanie: „ Najbardziej lubię”...warto zatroszczyć się o szybkie tempo.</p>	Podająca, zabawa w grupie.		
<p>C2</p> <p>C4</p> <p>C4</p> <p>C5</p> <p>C6</p>	<p>II. Część właściwa</p> <p>1. Lista uczuć. Nauczyciel prosi uczniów o podanie nazw wszystkich znanych im uczuć. Uczucia zapisywane są na tablicy. , numerując kolejno. Nauczyciel zachęca aby wymyślali ich jak najwięcej, mogą to być również emocje bardzo do siebie zbliżone, np. lęk, obawa. Należy omówić listę, zwracając uwagę między innymi na to, czy więcej jest na niej uczuć przykrych, czy przyjemnych, łatwych do przeżywania czy trudnych, przeżywanych często lub rzadko. Można też zrobić listę uczuć w małych grupach, a następnie listę klasową.</p> <p>2. Zgadnij jakie to uczucie. Uczniowie dobierają się w pary. Każda para losuje jeden lub dwa losy z numerami Numer ten oznacza nazwę odpowiadającego mu uczucia z listy uczuć. Każda para, nie zdradzając pozostałym wylosowanego numeru uczucia, przygotowuje zagadkę, którą następnie zaprezentuje klasie. Zagadka ma dotyczyć wylosowanego uczucia. Niech zagadki zaczynają się od słów „Kiedy przeżywasz to uczucie...” W treści zagadki uczniowie mają uwzględnić następujące informacje: -jak poznać, że ktoś przeżywa to uczucie? np. kiedy przeżywa to uczucie ma zmarszczone czoło, z oczu płyną mu łzy. - co się dzieje w twoim ciele, gdy je przeżywasz? np. coś mnie ściska w żołądku, bije mi mocniej serce. - jak się zachowujesz pod wpływem tego uczucia? np. trzaskam drzwiami, tupię nogami, rzucam się na szyję innych.</p>	podająca, waloryzująca, problemowa, zagadki, odgrywanie scenek.	Obserwacja, rozmowa, poziom wypowiedzi dzieci, wypełniona lista uczuć.	<p>tablica, kreda</p> <p>karteczki – „losy” z kolejnymi numerami(od 1 do 30).</p>

<p>C7</p>	<p>- jak można sobie poradzić z tym uczuciem jeśli jest ono dla nas trudne? np. mogę przytulić się do kogoś mogę kupić sobie czekoladę. Pozostałe osoby odgadują kolejne zagadki.</p> <p>3. Przyjemne uczucia. Nauczyciel prosi uczniów, aby w tych samych parach każdy z nich powiedział drugiej osobie o jakimś przyjemnym uczuciu, jakie przeżywał w związku z nią np.: „cieszyłam się, kiedy się do mnie uśmiechnąłeś”. Jeżeli wystarczy czasu, uczestnicy mogą powtórzyć to ćwiczenie w innych parach.</p>			
	<p>III. Zakończenie.</p> <p>1. Podsumowanie.</p> <p>2. Rundka :na dzisiejszych zajęciach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dowiedziałem się o sobie tego, że... - zaskoczyło mnie... - czuję się ... 	<p>Podająca</p>	<p>Obserwacja, rozmowa, poziom wypowiedzi dzieci.</p>	

Scenariusz zajęć w zakresie promocji zdrowia

Opracowanie : Dorota Stożek

Czas : 45 '

Wiek : Uczniowie klas gimnazjalnych

Temat: Język ja – wyrażamy uczucia.

Cel główny: uczniowie będą uczyli się wyrażania wprost swoich uczuć .

Cele szczegółowe: Uczeń:

C1 - potrafi przełamać onieśmielenie, rozluźnić się,

C2 - potrafi odegrać scenkę wyrażając uczucia w języku Ty,

C3 - ma świadomość, że Język Ja - pozwala innej osobie dowiedzieć się co czuję, dlaczego tak się czuję, czego oczekuję od tej osoby,

C4 - potrafi odegrać scenkę wyrażając uczucia w Języku Ja w oparciu o schemat wypowiedzi w Języku Ja,

C5 - ma świadomość, że Język Ja można stosować w różnych sytuacjach,

C6 - potrafi wyrażać uczucia stosując Język Ja we wszystkich opisanych sytuacjach.

Metody:

podająca,

waloryzująca,

problemowa,

odgrywanie scenek.

Formy:

zbiorowa,

grupowa,

indywidualna

Środki dydaktyczne: karta „Język Ja”, informacje o Języku Ja z uwagi dla prowadzącego zajęcia (załącznik 1).teksty scenek,schemat wypowiedzi w Języku Ja napisany na tablicy, karteczki z tekstami przysłów.

Przebieg zajęć:

Cele	Treść	Metody pracy	Metody sprawdzania	Pomoce dydaktyczne
C1	I. Część wstępna 1. Wprowadzenie do tematu. 2. Rundka wstępna: Czuję się dziś jak... 3. Zabawa rozluźniająca pt. Jakie to przysłowie? Nauczyciel rozdaje uczestnikom (każdemu indywidualnie lub w grupach 2-3 osobowych) kartki z tekstami przysłów. Po chwili namysłu uczniowie przedstawiają pantomimicznie przysłowia, a grupa odgaduje ich treść. Zabawę można powtórzyć, korzystając z propozycji uczniów.	Podająca, waloryzująca.	Obserwacja, rozmowa.	Karteczki z tekstami przysłów.
C2	II. Część właściwa 1. Język Ty Nauczyciel prosi ochotników o odegranie na środku sali następującej scenki (tekst scenki aneks nr1). Tekst scenki należy przygotować na kartkach. Nauczyciel informuje uczniów, że zachowanie Adama było typowym przykładem wypowiedzi w języku Ty (nauczyciel wyjaśnia to pojęcie wykorzystując informacje zamieszczone w aneksie nr 3). Często słyszymy je w sytuacji konfliktów i kłótni. Prowadzący omawia scenkę, pamiętając o pytaniach: – co czuł w tej sytuacji Tomek, a co Adam? – Czy zachowanie Adama pomogło rozwiązać tę sytuację.	podająca, problemowa, odgrywanie scenek.	Obserwacja, rozmowa, poziom wypowiedzi dzieci w oparciu o schemat w Języku Ja, wypełniona karta wypowiedzi w Języku Ja.	informacje o Języku Ja z uwagi dla prowadzącego, teksty scenek
C3 C4	2. Język Ja Nauczyciel prosi uczniów o odegranie następującej scenki:(tekst scenki aneks nr2). Tekst scenki należy przygotować na kartkach. Nauczyciel wyjaśnia, że w tej scenie użyto języka Ja. Nauczyciel wyjaśnia, że zwroty w języku Ja pozwalają innej osobie wiedzieć co czujesz, dlaczego tak się czujesz i czego oczekujesz od tej osoby. Nauczyciel na tablicy pisze schemat			teksty scenek, schemat wypowiedzi w Języku Ja napisany na tablicy.

wypowiedzi w Języku Ja:

Czuję się...

Kiedy Ty...

Ponieważ...

Więc chcę...

- Następnie nauczyciel przedstawia klasie dwie następujące sytuacje:
Na lekcji oglądacie film, który bardzo Cię zaniepokoił. Koleżanka, która siedziała z Tobą w ławce ciągle szturcha Cię linijką, żeby coś Ci powiedzieć. Chcesz, żeby przestała Ci przeszkadzać.
- Nauczycielka zwraca się do Ciebie używając imienia, którego nie cierpisz. Chcesz, żeby przestała mówić do Ciebie Antoni, a zaczęła mówić Tolek.

Nauczyciel prosi uczniów o podanie wypowiedzi w Języku Ja w tych sytuacjach. Należy sprawdzić wszystkie możliwości, które przychodzą dzieciom do głowy, zastanawiając się wspólnie, czy wszystkie rzeczywiście są w Języku Ja.

C5 3. Karta „Języka Ja”

C6 Nauczyciel prosi uczniów, aby podzielili się na 7 grup. Prowadzący daje każdej z grup jedną z siedmiu sytuacji z Karty „Języka Ja” (Aneks nr 4) i prosi uczniów o wypełnienie. Po wykonaniu polecenia wspólne omówienie wypowiedzi w Języku Ja we wszystkich opisanych sytuacjach.
W omówieniu nauczyciel informuje uczniów, że Język Ja można stosować w różnych sytuacjach. Pyta uczniów, kiedy według nich może się to najbardziej przydać.

karta „Język Ja”,

	<p>III. Zakończenie.</p> <p>1. Podsumowanie.</p> <p>2. Na dzisiejszych zajęciach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dowiedziałem(am) się o sobie tego, że... - nauczyłem(am) się... <p>3. Uczniowie określają samopoczucie w skali od 1 do 10.</p>	podająca	<p>Obserwacja, rozmowa, poziom wypowiedzi dzieci w oparciu o schemat w Języku Ja, wypełniona karta wypowiedzi w Języku Ja.</p>	

Aneks nr 1

Tekst scenki: Tomek jest młodszym bratem Adama. Obydwaj chłopcy właśnie odrabiają lekcje.

Tomek: Adam, pomóż mi odrobić matematykę. Nie wiem jak zrobić to zadanie.

Adam: Sam sobie odrób gnojku! Nie widzisz, że odrabiam lekcje? Trzeba było uważać w szkole, a nie myśleć o głupotach.

Aneks nr 2

Tekst scenki: Tomek jest młodszym bratem Adama. Obydwaj chłopcy właśnie odrabiają lekcje.

Tomek: Adam, pomóż mi odrobić matematykę. Nie wiem jak zrobić to zadanie.

Adam: Tomek, jestem zły, kiedy prosisz mnie o pomoc podczas odrabiania lekcji ponieważ mi to przeszkadza. Poproś mnie kiedy skończę odrabiać lekcje, to Ci pomogę.

Aneks nr 3

Uwaga dla prowadzącego:

Komunikaty Ja

W sytuacji, gdy zachowanie drugiej osoby jest niemożliwe do zaakceptowania przez nas, porozumiewanie się jest bardzo trudne. Najczęściej przeżywamy wtedy silne emocje i próbujemy w jakiś sposób je wyrazić. Często obwiniamy lub oskarżamy drugą osobę albo też w inny sposób obciążamy ją za zaistniałą sytuację. Osoba ta zazwyczaj broni się w podobny sposób – atakuje i odpiera zarzuty; wzajemne napięcie wzrasta i rozwiązywanie konfliktu staje się coraz trudniejsze. Sposobem poradzenia sobie w takich sytuacjach są „komunikaty Ja”. Główna idea takiego komunikatu polega na tym, aby otwarcie i we własnym imieniu (stąd nazwa) poinformować drugą osobę, dlaczego dane zachowanie stanowi dla nas problem, jak odbieramy tę sytuację, jakie uczucia ona w nas budzi. Wysyłając takie komunikaty bierzemy na siebie odpowiedzialność za swój wewnętrzny stan, informujemy o nim wprost, pozostawiając jednak drugiej osobie decyzję odnośni zmiany zachowania.

Pełny „komunikat Ja” zawiera:

Informację o Twoich uczuciach
jakie ta sytuacja wywołuje.

Czuję...
np. „złości mnie”...

Wskazanie jakie zachowanie
lub sytuacja jest problemem.

Kiedy...
np. „gdy tak hałasujesz”.

Informację o tym, dlaczego jest to dla mnie problem
(jakie skutki za sobą niesie).

Ponieważ...
np. nie mogę rozmawiać
przez telefon.

Informację o tym, czego oczekujemy
od drugiej osoby (czasem nie jest to konieczne).

I chciał(a)bym...
np. „żebyście bawili się
w swoim pokoju.

„Komunikaty Ja „minimalizują u drugiej osoby lęk, złość, poczucie winy i pozwalają na rozwiązanie konfliktu i porozumienie.

Aneks nr 4

Karta „Języka Ja”

Przeczytajcie opisane sytuacje i napiszcie wypowiedzi w Języku Ja.

- 1. Pożyczyłeś koleżance swoją ulubioną książkę, ona przynosi Ci ją bardzo zniszczoną.**
Czuję się.....
Kiedy Ty.....
Ponieważ.....
Więc chcę.....
- 2. Twoja przyjaciółka pokazuje wszystkim list od Ciebie, w którym prosiłaś by nie pokazywała go nikomu.**
Czuję się.....
Kiedy Ty.....
Ponieważ.....
Więc chcę.....
- 3. Rodzice żądają, żebyś idąc do szkoły założył kurtkę, chociaż Twoim zdaniem jest bardzo ciepło i wiesz, że nikt inny nie przyjdzie do szkoły w kurtce.**
Czuję się.....
Kiedy Ty.....
Ponieważ.....
Więc chcę.....
- 4. Podczas klasówki Twój sąsiad ciągle chce od Ciebie ściągać – przeszkadza Ci i może spowodować, że nauczycielka postawi wam obydwójgu jedynki.**
Czuję się.....
Kiedy Ty.....
Ponieważ.....
Więc chcę.....
- 5. Twoja starsza siostra znowu puszcza swoją ulubioną muzykę i nie pozwala Ci słuchać Twojej.**
Czuję się.....
Kiedy Ty.....
Ponieważ.....
Więc chcę.....
- 6. Mama każe Ci posprzątać bałagan, który zrobił Twój młodszy brat. Czujesz, że to bardzo niesprawiedliwe.**
Czuję się.....
Kiedy Ty.....
Ponieważ.....
Więc chcę.....
- 7. Kolega, od którego chciałeś pożyczyć pieniądze przysięgał, że ich nie ma, a chwilę potem wypadły mu z kieszeni monety.**
Czuję się.....

Kiedy Ty.....
Ponieważ.....
Więc chcę.....

Scenariusz zajęć w ramach promocji zdrowia

Opracowanie : Dorota Stożek
Czas : 45 '
Wiek : Uczniowie klas gimnazjalnych

Temat: Co to jest stres?

Cel główny: pomoc w zrozumieniu istoty i przyczyn stresu.

Cele szczegółowe: Uczeń:

- C1** - potrafi przełamać bariery dystansu fizycznego, rozluźnić się, przełamać onieśmienie podczas zabawy,
- C2** - wie co to jest stres,
- C3** - potrafi rozpoznać objawy stresu,
- C4** - potrafi uświadomić sobie jakie sytuacje są dla niego stresujące,
- C5** - potrafi uświadomić sobie własną odporność na stres,
- C6** - potrafi wyróżnić czynniki wpływające na samopoczucie.

Metody:

Podająca, mini wykład,
problemowa,
„burza mózgów”,
zabawa
w grupach.

Formy:

zbiorowa,
grupowa,
indywidualna

Środki dydaktyczne:

arkusze papieru 60 x 90 cm, tablica, kreda, kartki papieru, długopisy, mazaki.

Przebieg zajęć:

Cele	Treść	Metody pracy	Metody sprawdzania	Środki dydaktyczne
C1	<p>I. Część wstępna.</p> <p>1. Wprowadzenie do tematu. 2. Zabawa rozluźniająca: Tratwa ratunkowa :Uczniowie dzielą się na 10-15-osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje arkusz papieru wyobrażający tratwę ratunkową .Wszyscy uczestnicy mają się zmieścić na nim i wytrzymać ok 30 sekund.</p>	<p>Mini wykład, zabawa w grupach</p>	<p>Obserwacja</p>	<p>Arkusze papieru wielkości około 60x90 cm w ilości odpowiadającej liczbie grup.</p>
<p>C2 C3 C4 C5</p>	<p>II. Część właściwa.</p> <p>1. Nauczyciel czyta uczniom opisy trzech sytuacji.(aneks nr 1). Nauczyciel pisze na tablicy słowo stres i prosi uczniów, aby wykorzystując powyższe opowiadanie oraz własną wiedzę, spróbowali podać jak najwięcej odpowiedzi na pytanie:”Co dzieje się z osobą, która przeżywa stres?” Podane przez uczniów określenia zapisując wokół słowa stres. Następnie nauczyciel prosi uczniów, aby spróbowali podzielić wymienione wyżej objawy na 4 grupy: reakcje organizmu, emocje, zachowania, myślenie i przyporządkowali do każdej kategorii odpowiednie objawy. Na koniec uczniowie próbują stworzyć własną definicję stresu.</p> <p>2.Co mnie stresuje? Każdy indywidualnie wypisuje przyczyny swoich stresów(kłótnie, rozczarowania, publiczne wystąpienia, choroby, popełnianie błędów itp.). Na tablicy uczniowie wspólnie tworzą listę stresorów. Każdy indywidualnie korzystając, z tablicy, uzupełnia i porządkuje listę własnych sytuacji stresujących. Trzema liniami podkreśla te pozycje, które wywołują w nim stan napięcia, dwoma – średni, jedną – najsłabszy. Chodząc po sali, uczniowie rozmawiają z osobami, które znają skuteczne sposoby radzenia sobie z tymi sytuacjami lub przeciwnie-z osobami, dla których sytuacje te są problemem. Omówienie:</p>	<p>Podająca, problemowa, „burza mózgów”</p>	<p>Rozmowa, obserwacja, poziom wypowiedzi uczniów, wypełniona lista sytuacji stresujących, wypełnione listy czynników wpływających na dobry i zły nastrój.</p>	<p>Tablica, kreda lub duży arkusz papieru, marker.</p> <p>Kartki, długopisy, mazaki.</p>

<p>C6</p>	<p>Uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami .Rozmowę mogą ułatwić następujące pytania: - jakie sytuacje wywołują u mnie największy stres ?Które z sytuacji stresujących mobilizują mnie do działania, a które osłabiają moją aktywność i obniżają nastrój? - jaka jest moja odporność na stres: jak wiele sytuacji trudnych i jak silnie na mnie oddziałują? - jak ja radzę sobie z sytuacjami stresującymi, a jak inni?</p> <p>3. Nastroje Każdy uczeń dzieli kartkę na dwie części oznaczone symbolem słońca i chmurki. Pod każdym symbolem wypisuje, jakie czynniki wpływają na poprawę jego nastroju, a jakie na obniżenie. W kiluosobowych grupach uczniowie odczytują i ewentualnie uzupełniają swoje listy. Omówienie: - czego nowego dowiedziałeś się o swoich źródłach stresu na podstawie tego ćwiczenia? - w jakim stopniu przyczyny twoich nastrojów są właściwe tylko tobie, a w jakim wspólne z innymi ludźmi? -jak można wykorzystać w codziennym życiu wiedzę o czynnikach wpływających na własne nastroje?</p>			<p>Kartki , długopisy</p>
	<p>III. Zakończenie. 1. Podsumowanie. 2.Uczestnicy w rundce kończą zdanie: „Dzisiejsze zajęcia uzmysłowiły mi ,że...”</p>	<p>Podająca</p>	<p>Rozmowa, obserwacja, poziom wypowiedzi uczniów, wypełniona lista sytuacji stresujących, wypełnione listy czynników wpływających na dobry i zły nastrój.</p>	

Załącznik nr 1

Nauczyciel czyta uczniom następujące opisy sytuacji:

Sytuacja 1

Jarek chodzi do III klasy gimnazjum. Chce dalej uczyć się w liceum, ale ostatnio ma kłopoty z matematyką. Dostał już dwie jedynki, martwi się tym co będzie dalej. Ciągle o tym myśli i zaczął źle spać. Zależy mu na tym, żeby rodzice nie dowiedzieli się o niczym. Zbliża się ostatnia w tym semestrze, decydująca klasówka. Jednak nie może się skupić nad zadaniami i chociaż się dużo uczy, następnego dnia prawie nic nie pamięta. Dzień przed klasówką jest przerażony, boli go głowa i żołądek.

Sytuacja 2

Do szkoły przyjechała ekipa filmowa, która będzie wybierała uczniów do obsady w filmie o młodzięży. Wychowawca zaproponował Agnieszce, by wzięła udział w zajęciach próbnych. Agnieszka wstydzi się występować przed publicznością. Bardzo boi się tego, co pomyślą jej koleżanki i koledzy jeśli to właśnie ona zostanie wybrana.

Sytuacja 3

Wojtkowi bardzo podoba się Anita. Kilka razy chciał się z nią umówić, ale nie mógł się odważyć, żeby jej to zaproponować. W końcu jakoś się umówił, ale jest przerażony tym, co będzie. Nie może się zdecydować, jak się ubrać, ciągle wyobraża sobie, jak źle wypadnie.

Scenariusz zajęć w zakresie promocji zdrowia

Opracowanie : Dorota Stożek
Czas : 45 '
Wiek : Uczniowie klas gimnazjalnych

Temat: Jak sobie radzimy ze stresem?

Cel główny: uczniowie nauczą się zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem

Cele szczegółowe: Uczeń:

- C1** - potrafi przełamać bariery dystansu fizycznego, rozluźnić się, przełamać onieśmielenie podczas zabawy,
- C2** - wymienić różne sposoby radzenia sobie ze stresem i opisać umiejętności potrzebne do skutecznego ich zastosowania,
- C3** - potrafi docenić rolę sztuki w radzeniu sobie ze stresem i poprawić sobie nastrój,
- C4** - potrafi zrelaksować się poprzez rozluźnienie poszczególnych partii ciała i prawidłowy oddech,
- C5** - potrafi odprężyć się,
- C6** - potrafi zrelaksować się poprzez kontrolę oddychania.

Metody:
podająca,
waloryzująca,
problemowa,
zabawa w grupach,
„burza mózgów”,
relaksacja.

Formy:
zbiorowa,
grupowa,
indywidualna

Środki dydaktyczne:

Tablica, kreda, trzy duże arkusze papieru zatytułowane: „Książka”, „Film”, „Muzyka”, małe karteczki, flamastry, klej, kartony, kredki, farby, ankieta dla uczniów.

Przebieg zajęć:

Cele	Treść	Metody pracy	Metody sprawdzania	Pomoce dydaktyczne
C1	<p>I. Część wstępna.</p> <p>1. Wprowadzenie do tematu.</p> <p>2. Najbardziej lubię...</p> <p>Grupa siedzi w kole. Każdy po kolei kończy zdanie: „Najbardziej lubię...”Warto zatroszczyć się o szybkie tempo.</p>	Podająca, zabawa w grupie	obserwacja	
C2	<p>II. Część właściwa.</p> <p>1. Dobrze i źle sposoby</p> <p>Nauczyciel przypomina stworzoną na poprzedniej lekcji listę sytuacji, które najbardziej stresują uczniów tej klasy. Metodą „burzy mózgów” uczniowie mają zrobić listę wszystkich sposobów radzenia sobie ze stresem jakie przyjdą do głowy. Następnie uczniowie wybierają z nich 7 najlepszych i 7 najgorszych sposobów oraz porównują te listy ze sposobami, które uczestnicy najczęściej stosują. Przyglądając się liście najlepszych sposobów uczniowie zastanawiają się jakie umiejętności są potrzebne, żeby można było je skutecznie stosować.</p>	„Burza mózgów”, problemowa,	Obserwacja, rozmowa, poziom wypowiedzi uczniów, wypełniona lista sposobów radzenia sobie ze stresem	Tablica, kreda
C3	<p>2. Katalogi</p> <p>Osoba prowadząca zawiesza na ścianie trzy plansze zatytułowane: „Książki”, „Filmy”, „Muzyka”. Uczestnicy na małych karteczkach zapisują tytuły filmów, książek i utworów muzycznych, które wprawiają ich w dobry nastrój czy uspokajają. Uczniowie przyklejają na odpowiednich arkuszach karteczki, tworząc „antystresowe katalogi”. Reklamują swoje propozycje.</p>	podająca	rozmowa, poziom wypowiedzi „antystresowe katalogi”, reklama propozycji uczniów	Trzy duże arkusze papieru zatytułowane „Książki”, „Filmy”, „Muzyka”, małe karteczki, flamastry, klej.
C4	<p>3. Relaks</p> <p>Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że możliwe jest ograniczenie negatywnych skutków stresu poprzez uczenie się i praktykowanie ćwiczeń relaksacyjnych. Na tablicy nauczyciel pisze cztery podstawowe elementy ćwiczeń relaksacyjnych i omawia każdy z nich.</p>	ćwiczenie relaksacyjne, podająca	Obserwacja, rozmowa	Tablica, kreda

	<p>Spokojne otoczenie. Koncentracja uwagi. Nie zajmowanie się przeszkadzającymi myślami. Wygodna pozycja ciała. Nauczyciel prowadzi ćwiczenie relaksacyjne. Cichym głosem podaje następujące wskazówki: - Usiądź spokojnie w wygodnej pozycji. - Zamknij oczy. - Rozluźnij mięśnie, rozpoczynając od nóg do twarzy. Rozluźnij stopy... łydki...kolana...biodra...itp .Zauważ, jak napięcie opuszcza twoje ciało i w miarę jak się rozluźniasz. - Oddychaj głęboko przez nos. W momencie oddechu pomyśl „DO” i głęboko zaczerpnij powietrze w płuca. Pomyśl „Z” i wypuszczaj powoli powietrze (nauczyciel pomaga uczniom utrzymać powolny rytm oddech, mówiąc powoli „od”...”z”).Kontynuuj ćwiczenie relaksacyjne aż do upływu wyznaczonego czasu (pozwól uczniom powtórzyć ćwiczenie). - Otwórz oczy, siedź spokojnie przez kilka minut-pomyśl o tym, jak się czujesz. Po zakończeniu ćwiczenia należy omówić z uczniami ich odczucia. Nauczyciel wyjaśnia im, że mogą wykonywać to ćwiczenie zawsze wtedy, gdy czują potrzebę relaksu.</p>			
C5	<p>4. Fototapeta Każdy indywidualnie zastanawia się, co chciałby umieścić na fototapecie przy łóżku – jaki obraz uspokaja go, odpręża. Następnie uczniowie zapisują lub rysują swoje wyobrażenia. Chętni opowiadają o swoich fototapetach.</p>	waloryzująca,	Rysunki, zapisy - „fototapety”	Kartony, kredki, farby
C6	<p>5. Wydechamy stres Uczestnicy udają, że zrywają jabłka. Sięgając obiema rękami do wyimaginowanej gałęzi, wdychają głęboko przez nos powietrze.”Zrywają jabłko”, a następnie odkładają je do „skrzynki”- pochylając się, stopniowo wydechają</p>	ćwiczenie relaksacyjne	obserwacja, rozmowa, propozycje ćwiczeń uczniów	

<p>ustami powietrze. Uczestnicy stają swobodnie na środku sali. Udają, że są balonami .Wciągają przez nos bardzo dużo powietrza, naprężają mięśnie – stają się nadmuchanymi balonami. Chwilę wytrzymują, a następnie powoli wypuszczają powietrze i wiotczeją, tak jakby ktoś wypuszczał powietrze z balonu. Uczniowie zgłaszają własne propozycje ćwiczeń oddechowych, które wszyscy powtarzają. Uwagi: Odpowiednie oddychanie – pełne, głębokie i spokojne ma ogromne znaczenie dla dobrego fizycznego funkcjonowania organizmu. Również w istny sposób wpływa na psychikę - uspokaja i wycisza. Podczas ćwiczeń oddechowych należy zadbać o dopływ świeżego powietrza do sali.</p>			
<p>III. Zakończenie. 1. Podsumowanie. 2. Ankieta dla uczniów (aneks nr 1).</p>	<p>podająca</p>	<p>Obserwacja, rozmowa, wypełnione ankiety, wypełniona lista sposobów radzenia sobie ze stresem, „antystresowe katalogi”, reklama propozycji uczniów, Rysunki, zapisy - „fototapety”, propozycje ćwiczeń uczniów.</p>	<p>Ankieta.</p>

Ankieta dla uczniów(aneks nr 1)

Ankieta jest anonimowa. Bardzo proszę o zakreślenie odpowiedniej odpowiedzi.

– Czy zajęcia były atrakcyjne?

Tak	Nie	Trudno powiedzieć
-----	-----	-------------------

2. Umiejętności / wiadomości nabyte podczas tych zajęć uważam za:

Bardzo przydatne	Mało przydatne	Nieprzydatne
------------------	----------------	--------------

STRES

- SKŁONNOŚĆ DO PRACZY
- INTENSYWNE POCENIE SIĘ
- BÓL GŁOZY
- NIEMOŻNOŚĆ PODJĘCIA DECYZJI
- ROZDRAŻNIENIE
- NERWOWE ZACHOWANIE
- WYBUCHOWOŚĆ
- BIEGUNKA
- LEK
- PICIE ALKOHOLU
- UTRATA ZAJĘCIEM
- BÓL ŻOŁĄDKA
- NIEMOŻNOŚĆ
- UTRATA APETYTU
- STRACH
- BÓLE KRĘGOSŁUPA
- BEZSENNOŚĆ
- NIEMOŻNOŚĆ LOGICZNEGO MYŚLENIA