



Nauczyciel prowadzący: Paulina Machura

Klasa: IIa

Data: wrzesień 2025 r.

Czas trwania: 30–35 minut

Temat: Lekcja uważności.

Scenariusz zajęć

Cel główne zajęć (uczeń):

- wprowadzenie dzieci w podstawy praktyki uważności;

Cele szczegółowe (uczeń):

- wspieranie umiejętności koncentracji uwagi;
- rozwijanie świadomości emocji i sygnałów płynących z ciała;
- potrafi skupić uwagę na oddechu i zmysłach;
- rozpoznaje i nazywa swoje emocje;
- uczy się wyciszać i uspokajać;
- rozumie, że wszystkie emocje są ważne;

Metody:

- rozmowa kierowana;
- ćwiczenia relaksacyjne;
- elementy wizualizacji;
- zabawa ruchowa;
- praca indywidualna i w kręgu;

Formy:

- zbiorowa;
- indywidualna;

Środki dydaktyczne:

- ilustracje emocji;
- kartki i kredki;
- kamień uważności;
- muzyka relaksacyjna;

PRZEBIEG ZAJĘĆ

I. Wprowadzenie (5 minut)

1. Krąg powitalny

Nauczyciel zaprasza dzieci do siedzenia w kręgu.

Pytania wprowadzające:

- Jak się dziś czujecie?
- Czy czasem w głowie jest bardzo głośno?

2. Wyjaśnienie pojęcia uważności

„Uważność to umiejętność zauważania tego, co dzieje się teraz – w naszym ciele, głowie i wokół nas.”

3. Zabawa „Emocjonalny termometr” (5 minut)

- Nauczyciel pokazuje karty emocji.
- Dzieci wybierają kartę, która najlepiej pasuje do ich samopoczucia.
- Chętne dzieci dzielą się krótką wypowiedzią: „Czuję się..., ponieważ...”

4. Krótka wizualizacja „Bezpieczne miejsce” (5 minut)

- Dzieci siedzą wygodnie, zamykają oczy.
- Nauczyciel mówi spokojnym głosem: „Wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się dobrze i bezpiecznie. Może to być prawdziwe miejsce lub z bajki...”
- Po zakończeniu dzieci rysują swoje miejsce.

III. Podsumowanie i zakończenie (5–10 minut)

1. Runda kończąca

- Co dziś najbardziej wam się podobało?
- Jak czujecie się teraz?

2. Rytuał zakończenia

- Dzieci przekazują sobie „kamień uważności” i mówią jedno miłe słowo o sobie lub o zajęciach

IV. Ewaluacja

- obserwacja zaangażowania uczniów
- wypowiedzi dzieci w rundzie kończącej
- prace plastyczne

Pauline Madue