



SCENARIUSZ ZAJĘĆ PLASTYCZNYCH

Temat: Mandala jako sposób wyrażania emocji

Czas trwania: 45min.

Klasa: III a

Cele ogólne:

- rozwijanie umiejętności wyrażania emocji poprzez sztukę,
- kształtowanie samoświadomości emocjonalnej,
- rozwijanie kreatywności i wyobraźni,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Cele szczegółowe – uczeń:

- rozpoznaje i nazywa swoje emocje,
- dobiera kolory i kształty do przeżywanych uczuć,
- tworzy indywidualną mandalę,
- potrafi opowiedzieć o swojej pracy (dobrowolnie).

Metody pracy:

- rozmowa kierowana,
- ekspresja plastyczna,
- elementy arteterapii,
- praca indywidualna.

Formy pracy:

- indywidualna,
- zbiorowa (rozmowa).

Środki dydaktyczne:

- kartki A4 lub A3 z okręgiem (mandala),
- kredki, flamastry, pastele, farby,
- muzyka relaksacyjna (opcjonalnie),
- tablica / plansza z nazwami emocji (radość, smutek, złość, strach, spokój itp.).

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (10 minut)

Powitanie uczniów.

Krótką rozmowa:

Jak się dziś czujecie?

Czy emocje mają kolory?

Jakie kolory kojarzą się z radością, złością, spokojem?
Wyjaśnienie pojęcia *mandala* – prostym językiem:

Mandala to rysunek w kształcie koła, który pomaga pokazać to, co czujemy w środku.

2. Ćwiczenie wprowadzające (5 minut)

Krótkie ćwiczenie oddychowe lub zamknięcie oczu i zastanowienie się:

Jaką emocję czuję teraz najbardziej?
Zachęcenie do wybrania kolorów, które najlepiej ją oddają.

3. Praca plastyczna – tworzenie mandali emocji (25–30 minut)

Rozdanie materiałów.

Instrukcja:

- Wypełnij mandalę kolorami, kształtami i liniami, które pokazują Twoje emocje.
- Nie ma dobrych ani złych prac.
- Możesz rysować intuicyjnie – tak, jak czujesz.
- W tle może grać spokojna muzyka.

4. Omówienie prac (10 minut)

Chętne osoby opowiadają:

Jaką emocję pokazały?
Dlaczego wybrały takie kolory?
Nauczyciel podkreśla:

- Każda praca jest inna i wartościowa.
- Emocje są ważne i naturalne.

5. Podsumowanie (5 minut)

Krótką refleksja:

Jak się czujecie po rysowaniu?
Czy mandala pomogła Wam lepiej zrozumieć swoje emocje?
Podziękowanie za udział.

Ewaluacja

- obserwacja zaangażowania uczestników,
- rozmowa podsumowująca,
- analiza prac plastycznych.

16.12.2025r.

A. Niemczyk



Scenariusz zajęć relaksacyjno-wyciszających dla klasy III a

Temat: „Chwila spokoju – uczymy się relaksować”

Klasa: IIIa

Czas trwania: 45 minut

Rodzaj zajęć: relaksacja, wyciszenie

Miejsce: ** sala lekcyjna

Cele zajęć:

Uczeń:

- potrafi wyciszyć się i skupić na własnym oddechu,
- rozpoznaje napięcie i odprężenie w ciele,
- zna proste sposoby radzenia sobie ze stresem,
- potrafi spokojnie odpoczywać w ciszy.

Metody i formy pracy:

- ćwiczenia relaksacyjne,
- elementy treningu uważności,
- zabawa ruchowa,
- praca indywidualna i w kręgu.

Środki dydaktyczne:

- mata lub dywan,
- spokojna muzyka relaksacyjna,
- nagranie dźwięków natury,
- kartki, kredki.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie i wprowadzenie (5 min)

- Uczniowie siadają w kręgu.
- Nauczyciel mówi:
„Dziś nauczymy się, jak odpoczywać i uspokajać swoje ciało i myśli.”

Krótką rozmowa:

- Kiedy czujemy się zdenerwowani?
- Co pomaga nam się uspokoić?

2. Ćwiczenie oddechowe „Balonik” (5 min)

Dzieci stoją lub siedzą.

Instrukcja:

- Wdech nosem – „balonik się napędnia”

- Wydech ustami – „balonik się opróżnia”
- 5–6 spokojnych oddechów.

3. Relaksacja ciała „Ciężka i lekka ręka” (10 min)

- Dzieci kładą się lub siadają wygodnie.
- Nauczyciel prowadzi ćwiczenie:
 - napinanie i rozluźnianie rąk, nóg, barków, twarzy,
 - zwracanie uwagi na różnicę między napięciem a rozluźnieniem.
 - w tle cicha muzyka.

4. Wizualizacja „Spacer po łące” (10 min)

- Dzieci zamykają oczy.
- Nauczyciel opowiada spokojnym głosem:

„Wyobraź sobie, że jesteś na zielonej łące... czujesz ciepłe słońce... słyszysz śpiew ptaków...”

Kilka minut spokojnego słuchania i wyciszenia.

5. Ekspresja plastyczna „Mój spokój” (10 min)

- Dzieci rysują to, co kojarzy im się ze spokojem.
- Cicha muzyka w tle.
- Chętni uczniowie krótko opowiadają o swoim rysunku.

6. Podsumowanie i zakończenie (5 min)

Krótką rozmowa:

- Jak się teraz czujesz?
- Które ćwiczenie podobało Ci się najbardziej?
- Pożegnanie spokojnym gestem (np. cichy uścisk dłoni, „iskierka spokoju”).

Ewaluacja

- obserwacja zachowania uczniów,
- wypowiedzi dzieci,
- atmosfera po zajęciach.

03.12.2025r.

A. Niemczyk