



Sarnów, 18.12.2025 r.

KONSPEKT LEKCJI Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO W KLASIE 4A, Z ZASTOSOWANIEM ĆWICZEŃ PRAKTYKI MINDFULNESS

Temat: Dress your superheroes. Nazwy odzieży oraz przymiotniki ją opisujące.

Cel główny:

- wdrażanie uczniów do praktycznego zastosowania ćwiczeń mindfulness
- wyposażenie uczniów w proste, praktyczne techniki regulacji emocji
- poszerzenie znajomości nazw odzieży i przymiotników ją określających
- rozwijanie umiejętności mówienia, rozumienia ze słuchu oraz pisanie

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- stosuje technikę oddechową (oddychanie balonowe) w celu regulacji emocji, wyciszenia, koncentracji
- świadomie obserwuje swoje myśli i emocje bez oceniania
- rozwija postawę akceptacji dla swoich myśli i uczuć
- wykazuje chęć dbania o swój dobrostan psychiczny i fizyczny
- potrafi nazwać poszczególne części garderoby i je opisać używając przymiotników: comfortable - wygodny, sporty - sportowy, warm - ciepły, smart - elegancki, soft - miękki, hard - twardy, smooth - gładki, coarse - szorstki.

Metody i formy pracy:

metody aktywizujące

- gramatyczno – tłumaczeniowa
- kognitywna
- metody aktywizujące
- metody relaksacyjne

Formy pracy:

- praca indywidualna
- praca w parach
- praca z całą grupą

Środki dydaktyczne:

- balony
- podręcznik „Together” dla klasy 4
- tablica interaktywna
- flashcards

Przebieg zajęć:

Wstęp

- objaśnienie uczniom przebiegu zajęć i celów
- przypomnienie przez ochotników wcześniej poznanych nazw odzieży i przymiotników z nimi związanych
- opis ubrania przez ochotników w odpowiedzi na pytanie – „What are you wearing today?” – „W co jesteś dzisiaj ubrany/na?”
- Oddychanie balonowe – ćwiczenie regulujące emocje i pomagające w koncentracji
 - wyjaśnienie uczniom roli oddechu jako kotwicy w teraźniejszości
 - uczniowie nadmuchują swoje balony i przybierają wygodną postawę siedząc na krześle ustawionym w takim kierunku, aby mogli się skupić na wykonanym ćwiczeniu– plecy oparte, stopy postawione na ziemi, ręce luźno spoczywają na balonie dotykającym brzucha
 - trzymając balon na brzuchu z zamkniętymi oczami (4/4/4/4): licząc do 4 – wdech przez nos, obserwacja „rosnącego balonu”, wstrzymanie licząc do 4, wydech ustami licząc do 4, „obserwacja dotykowa” malejącego balonu, wstrzymanie licząc do 4 i powtórzenie
 - wspólne wykonanie 3-4 cykli oddechowych

Część główna

- Uczniowie słuchają nagrania z nazwami ubrań i akcesoriów. Dopasowują nazwy odzieży do ilustracji superbohaterów – zad. 2 str. 20. Wspólne sprawdzenie, przez ochotników, zadania na tablicy interaktywnej, poprzez uzupełnienie odpowiedzi.
- Wprowadzenie nazw przymiotników: flashcards oraz ćwiczenie 4 str. 21 dopasowanie przymiotników do rodzajów odzieży, ćwiczenie pisemne – sprawdzenie przez wyznaczone osoby. Uczniowie powtarzają i dopasowują przymiotniki do dodatkowych przykładów.
- Mindfulness – „Dotknij i poczuj” - uważność poprzez dotyk i świadomość ciała.

Uczniowie dotykają rękawa, nogawki lub innego elementu swojej odzieży. Zamykają oczy (opcjonalnie). Nauczyciel objaśnia: „Zwróć uwagę, jaki jest materiał.” „Is it soft, smooth, coarse, warm, comfortable?” Ochotnicy opisują swoje ubrania całej klasie.

Praca w parach: uczniowie opisują swoje ubrania koledze/koleżance.

Ćwiczenie dodatkowe (dla uczniów kończących wcześniej): Uczniowie zadają sobie wzajemnie pytania ogólne dotyczące ubrań koleżanki/kolegi i udzielają na nie krótkie odpowiedzi, np. Is your hoodie soft and warm?, Yes, it is.

Podsumowanie zajęć

- Powtórzenie wykorzystanych na lekcji nazw odzieży i ich określeń
- Ćwiczenie dodatkowe, do domu, dla ochotników: narysuj siebie w dowolnym ubraniu i opisz je.

Nauczyciel prowadzący zajęcia: Ewa Korzus

