



Scenariusz zajęć

(zajęcia rewalidacyjne)

Temat: Poznajemy uważność – ćwiczenia na koncentrację i relaksację

Data : 18.06.2025

Czas trwania: 45 minut

Grupa: dzieci w wieku szkolnym (9 lat)

Cel zajęć:

- Rozwijanie umiejętności świadomego skupiania uwagi na chwili obecnej.
- Ćwiczenie koncentracji i uważności w codziennych sytuacjach.
- Wzmacnianie zdolności radzenia sobie ze stresem i emocjami.
- Kształtowanie nawyku świadomego oddechu jako narzędzia uspokajającego.
- Rozwijanie świadomości ciała i odczuwania sygnałów płynących z organizmu.
- Budowanie empatii i wzajemnego szacunku w grupie poprzez ćwiczenia współpracy.
- Doskonalenie umiejętności aktywnego słuchania i komunikacji.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie do tematu

- Krótkie wyjaśnienie, czym jest **mindfulness** – uważność, czyli świadome skupianie się na tym, co dzieje się tu i teraz.
- Omówienie korzyści płynących z uważności, np. lepsze skupienie, spokój, lepsze samopoczucie.

2. Malowanie z zamkniętymi oczami

- Dzieci otrzymują kartki i kredki
- Prośba o zamknięcie oczu i malowanie tego, co czują lub wyobrażają sobie, bez patrzenia na papier. Dzieci rysują w rytm muzyki.
- Po skończeniu, dzieci mogą otworzyć oczy i opowiedzieć, co powstało.
- Omówienie, jak skupienie na wewnętrznych doznaniach pomaga lepiej poznać siebie i uspokoić umysł.

3. Rzucanie kłębkami wełny – "Sieć współpracy"

- Dzieci stoją w kole. Pierwsza osoba trzyma kłębek wełny, mówi coś o sobie a następnie rzuca kłębek do wybranych osób, trzymając końcówkę nitki. (Rzucam do osoby , która ma psa. Dzieci mające psa podnoszą ręce i po kolei otrzymują kłębek)
- W ten sposób powstaje "sieć", która symbolizuje wzajemne wsparcie i połączenia między uczestnikami.
- Na koniec można porozmawiać o tym, jak ważna jest współpraca i wzajemna życzliwość.

4. Spacer w ciszy

Spacerowanie bardzo powoli, zwracając uwagę na każdy krok, odczucia w stopach, otoczenie. Spacer odbywa się w ciszy. Dzieci słuchają odgłosów natury. Po powrocie z spaceru dzieci dzielą się swoimi wrażeniami: co zauważyły, co poczuły, co je zaskoczyło lub uspokoiło.

5. Krótkie rozciąganie i relaksacja

- Proste ćwiczenia rozciągające z powolnym oddechem (np. unoszenie rąk do góry, rozciąganie się jak kot).
- Zakończenie zajęć relaksacją – dzieci siadają wygodnie i przez chwilę słuchają spokojnej muzyki (np. wyobrażają sobie, że odpoczywają na łące).

Nauczyciele obserwujący zajęcia :

1. Agata Niemczyk *A. Niemczyk*
2. Katarzyna Kukuryk *Kukuryk*
3. Paulina Paks *Paks*
4. Paulina Machura *Machura*
5. Halina Piech – Ciężadło *H. Piech*
6. Agnieszka Żelazny *Żelazny*

18.06.2025

Justyna Niemczyk