



Sarnów, 25.06.2025 r.

KONSPEKT ZAJĘĆ OTWARTYCH – LEKCJA W WYCHOWAWCĄ, DLA NAUCZYCIELI, PO UKOŃCZONYM KURSIE „MINDFULNESS FOR TEACHERS – A HANDS-ON APPROACH”

Zajęcia dla klasy 5a i 6a

Temat. Spokój w słoiku i błękitne niebo w głowie – czyli pierwsze spotkanie z uważnością.

Cel główny:

- zapoznanie uczniów z pojęciem praktyki uważności (mindfulness)
- wyposażenie uczniów w proste, praktyczne techniki relaksacji, radzenia sobie ze stresem, świadomego przeżywania teraźniejszości oraz refleksji nad własnymi wartościami

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- wie czym jest uważność
- rozumie metaforę „umysłu jako błękitnego nieba” („A mind as a Big Blue Sky”) oraz „słoika emocji”
- zna korzyści płynące z regularnego nawadniania organizmu
- potrafi nazwać swoje kluczowe wartości
- stosuje technikę oddechową (oddychanie pudełkowe) w celu wyciszenia
- świadomie obserwuje swoje myśli i emocje bez oceniania
- prowadzi krótką, uważną rozmowę w parze, aktywnie słuchając drugiej osoby
- tworzy własną notatkę graficzną (rysnotkę) podsumowującą rok szkolny
- jest otwarty na nowe sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami
- rozwija postawę akceptacji dla swoich myśli i uczuć
- wykazuje chęć dbania o swój dobrostan psychiczny i fizyczny

Metody i formy pracy:

- pogadanka, ćwiczenia praktyczne (oddechowe, manualne), praca z rysnotką, burza mózgów, praca w parach.

Formy pracy:

- praca indywidualna

- praca w parach
- praca z całą grupą

Środki dydaktyczne:

- Szklany słoik z zakrętką (dla każdego ucznia lub jeden duży demonstracyjny),
- Woda,
- Brokat w kilku kolorach
- Gotowy słoik z wodą, brokatem i olejem
- „Rysnotka” – Uważne podsumowanie roku szkolnego”
- „Sketchnotka – Uważne wakacje”

Przebieg zajęć:

Wstęp

- objaśnienie uczniom przebieg zajęć i cele
 - zajęcia będą podróżą do wnętrza siebie, by odkryć spokój i siłę
- przypomnienie przez ochotników wcześniej poznanych technik oddychania

Część główna

1. Czym jest uważność? – Metafora „Słoika emocji”
 - nauczyciel spokojnie stawia na środku słoik z wodą i brokatem i opowiada, że to umysł w stanie spokoju, tłumacząc, że brokat to myśli i emocje
 - potrząsa słoikiem, pokazując stan chaosu w głowie
 - dyskusja z uczniami na temat ich emocji i ich sposobów radzenia sobie ze stresem i w trudnych sytuacjach
 - uczniowie w ciszy obserwują opadający brokat.
 - uważność to danie przestrzeni myślom i emocjom, by mogły się uspokoić.
 - wspólne wykonanie słowika uważności przez ochotników
2. Oddychanie pudełkowe
 - wyjaśnienie uczniom roli oddechu jako kotwicy w teraźniejszości
 - ćwiczenia oddychania pudełkowego (4/4/4/4): licząc do 4 – wdech przeponowy nosem, wstrzymanie licząc do 4, wydech ustami licząc do 4, wstrzymanie licząc do 4 i powtórzenie
 - wspólne wykonanie 3-4 cykli oddechowych

3. Umysł jak wielkie, błękitne niebo – A mind as a Big Blue Sky
- wprowadzenie metaforę umysłu jako nieba i myśli jako przepływających chmur, jako sposób na radzenie sobie z niechcianymi myślami lub ich natłokiem myśli,
 - ćwiczenie - wizualizacja Uczniowie zamykają oczy, „usadawiają” niechcianą myśl na chmurze, obserwują ją przepływającą po niebie, aż zniknie
4. Uważne poznawanie siebie – ćwiczenie w parach
- uważne słuchanie drugiej osoby, na temat trzech wartości/osób dla niej najważniejszej i dzielenie się informacjami na temat kolegi/koleżanki przez ochotników, po skończonej rozmowie
 - osoba pytająca, nie komentuje, nie ocenia, stara się w pełni skupić na tym, co mówi kolega/koleżanka
 - dzielenie się spostrzeżeniami dotyczącymi towarzyszącym uczuciom i emocjom w czasie wykonywanego ćwiczenia
5. Uważne podsumowanie roku szkolnego – Praca z rysnotką „Ten rok szkolny”
- uczniowie w ciszy i skupieniu wypełniają kartę z zadaniem, biorąc również pod uwagę refleksje z poprzednim ćwiczeniu
 - o skończonym ćwiczeniu Ochotnicy dzielą się swoimi refleksjami nt. spełnionego marzenia, czego się nauczyli, ważnymi dla nich wydarzeniami i osobami, tym co było dla nich najtrudniejsze, z czego są dumni i za czym będą tęsknić, najmiłszymi wspomnieniami i trzema słowami kojarzącymi się z minionym rokiem szkolnym

Podsumowanie zajęć

- streszczenie przez ochotników przebiegu zajęć
- dyskusja nt. wrażeń z zajęć: co było nowe dla uczniów, co im się podobało
- dla ochotników -zadanie na wakacje – praca ze sketchnotką „Uważne wakacje” - zadanie „kolekcjonowania” dobrych chwil

Obserwatorzy zajęć:

1. Sylwia Stachorska
2. Pauline MacLure
3. Anna Mahute
4. Meïgonche Bonanhe
5. Ketanyne Nant

Nauczyciel prowadzący zajęcia: Ewa Korzus

Ewa Korzus
6. Przemysław Fajarske