



Sarnów, 15.12.2025 r.

KONSPEKT ZAJĘĆ – LEKCJA Z WYCHOWAWCĄ OPARTA NA ĆWICZENIACH PRAKTYKI MINDFULNESS

Temat: „Mapa naszego roku – ślady, zakręty i odkrycia.” Uważne podsumowanie roku – emocje, wdzięczność i wspólnota.

Cele główne:

Uczeń:

- podsumowuje miniony rok szkolny w sposób refleksyjny i świadomy
- rozpoznaje i nazywa swoje emocje
- rozwija uważność, empatię i umiejętność wspierania innych
- wzmacnia poczucie własnej wartości i przynależności do grupy

Przebieg lekcji

1. Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel krótko wyjaśnia, że lekcja będzie poświęcona podsumowaniu roku, emocjom i budowaniu dobrej atmosfery w klasie.

2. Mindfulness – „Oddech drużyny” (5 min)

Cel: synchronizacja, wyciszenie, poczucie wspólnoty.

Uczniowie siedzą w kręgu, kładą dłonie na kolanach.

Nauczyciel mówi spokojnie: „Zamknijcie oczy lub patrzcie w jeden punkt.” „Weźmy wspólny wdech... i wspólny wydech.” Cała grupa oddycha w tym samym rytmie przez ok. 1 minutę.

Po chwili nauczyciel dodaje: „Poczujcie, że jesteśmy jedną drużyną, która oddycha razem.”

3. Termometr emocji

Cel: rozpoznawanie i nazywanie emocji związanych z minionym rokiem.

Uczniowie rysują swoje emocje wybierając ich kolor odpowiadający danej temperaturze, po czym następuje wspólna analiza kolorów

Krótką rozmowa: „Co sprawiało, że tak się czuliście?” „Czy coś się zmieniło w ciągu roku?”

4. Kolory emocji

Cel: wizualizacja emocji i ich akceptacja.

Uczniowie wybierają kolor kartki, wykonują rysunek obrazujący ich emocje.

Chętni prezentują swoje prace opisując je.

5. Ćwiczenie: „Moje 3 dobre cechy”

Cel: wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Uczniowie na kolorowych kartkach mają za zadanie wypisać trzy swoje dobre cechy (np. cierpliwy, kreatywna, pomocny, zabawna).

Chętni mogą przeczytać jedną z nich na forum klasy.

Nauczyciel podkreśla, że każdy ma mocne strony, nawet jeśli czasem trudno je zauważyć.

6. Krąg wdzięczności

Cel: budowanie pozytywnego nastawienia i docenianie doświadczeń.

Uczniowie siedzą w kręgu.

Każdy mówi jedną rzecz, za którą jest wdzięczny w minionym roku.

7. Krąg wsparcia

Cel: wzmacnianie relacji i poczucia bezpieczeństwa w grupie.

„Pomyśl o jednej osobie z klasy, która ci w czymś pomogła lub była dla ciebie ważna.”

Uczniowie zapisują jej imię na małej kartce i jedno zdanie wsparcia lub podziękowania.

Ochotnicy prezentują swoje odpowiedzi.

8. Pozytywna cecha dla osoby po prawej stronie

Cel: budowanie pozytywnej atmosfery i wzajemnego doceniania.

Każdy uczeń, po kolei odwraca się do osoby po swojej prawej stronie. Mówi jej jedną pozytywną cechę lub coś miłego. Nauczyciel pilnuje, aby każdy otrzymał pozytywny komunikat.

9. Zakończenie – krótka refleksja

Z czym wychodzę z tej lekcji?, Co chciałabym/chciałbym zabrać ze sobą na kolejny rok?

nauczyciel prowadzący zajęcia: Ewa Korzus

