



## ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE KOMPETENCJE SPOŁECZNE

### Scenariusz Nr 1

Temat: Jak wyrażamy nasze uczucia i emocje.

Cele:

1. Rozwijanie u uczniów samoświadomości własnych uczuć i emocji.
2. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych emocji i stanów emocjonalnych innych ludzi.
3. Uczenie sposobów rozładowania napięć emocjonalnych.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa.

Metody pracy:

- system wzmocnień dostosowany do indywidualnych potrzeb każdego ucznia;
- pogadanka, rozmowa kierowana;
- elementy pantomimy;
- muzykoterapia;
- elementy Makaton- gesty i symbole.

Środki i materiały wykorzystane na zajęciach: ilustracje wycięte z gazet przedstawiające różne uczucia ludzi, brystol, flamastry, kleje, kasetą z muzyką.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie do tematu.  
Nauczyciel informuje uczniów, że uczucia, które towarzyszą nam na co dzień mogą być przyjemne i nieprzyjemne. Pokazuje dzieciom ilustracje wycięte z gazet przedstawiające różne uczucia tj. gniew, strach, smutek, radość. Dzieci oglądają ilustracje, rozpoznają i nazywają poszczególne uczucia. Określają, które z nich zalicza się do przyjemnych, a które do nieprzyjemnych.



2. Wykonanie mapy uczuć.  
Uczniowie nakleją na brystol podzielony na 4 części ( 4 podstawowe emocje: radość, smutek, gniew, strach) sylwety ludzkie odpowiadające właściwym emocjom. Wpisują flamastrem nazwy emocji.
3. Zabawa: „Jakie to uczucie?”- uczestnicy zabawy odgadują emocje i uczucia przedstawiane przez nauczyciela za pomocą mimiki twarzy i gestów ( w tym gesty i symbole Makaton), następnie kolejno sami demonstrują uczucia, a pozostali je nazywają.
4. Malowanie uczuć przy muzyce.  
Uczniowie słuchają, krótkich fragmentów muzyki i rysują emocje jakie ich ogarniają w formie buziek- uśmiechniętych, smutnych, zdziwionych, przerażonych w zależności od nastroju muzyki. Następnie, każdy uczestnik omawia swój rysunek, nazywając emocje które przedstawia.
5. Rozmowa kierowana na temat:” Jak należy zachować się w różnych nieprzyjemnych sytuacjach, które zdarzają się w życiu szkolnym?”. Uczniowie wspólnie z nauczycielem oglądają ilustracje przedstawiające scenki szkolne, opowiadają co przedstawiają, oceniają zachowanie bohaterów i odnosząc się do własnych doświadczeń opowiadają, jak sami zachowaliby się w podobnej sytuacji.
6. Zabawa „ Wytupać złość”. Każdy uczeń dostaje gazetę, a następnie demonstruje jakby wytupał swoją złość.
7. Zakończenie. Podsumowanie tematu zajęć. Przypomnienie informacji o poznanych emocjach. Zabawa; „Krażący uścisk dłoni” każdy uczestnik kolejno podaje dłoń wszystkim dzieciom z grupy.

Opracowanie : mgr Wiesława Kryńska

## Scenariusz Nr 2

**Temat: Ja w grupie- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby.**

**Cele:**

- poszerzenie wiedzy o samym sobie;
- kształtowanie umiejętności wyrażania własnej opinii;
- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie;
- integrowanie grupy, budowanie więzi z grupą.

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie przez prowadzącego.
2. Wprowadzenie w tematykę zajęć: „Czy uważasz, że znasz siebie samego? Co znaczy poznawać siebie? Dlaczego warto siebie poznawać?  
Następnie uczniowie podczas rozmowy kierowanej odpowiadają na pytania, dotyczące ich osoby: Jaki jestem? Co lubię w sobie? Jaki mam charakter? Jak spędzam czas wolny?
3. Zabawa: „ Co byś zrobił gdyby...”  
Prowadzący prosi uczniów by wygodnie usiedli i po kolei odpowiadali na zadane pytania:
  - Co byś zrobił gdybyś został milionerem?
  - Co byś zrobił gdybyś przez 2 dni mieszkał na bezludnej wyspie?
  - Gdybyś mógł wyjechać dokąd chcesz, to jakie miejsce wybrałbyś i kogo zabrałbyś ze sobą?
  - Złapałeś złotą rybkę- ona ma spełnić twoje trzy życzenia, jakie?
4. Uczniowie przygotowują wizytówki, które mają opisywać: ich cechy wyglądu, charakteru, zainteresowania.
5. Zabawa: „Ogłoszenie”- uczniowie piszą krótkie ogłoszenie, w którym przedstawiają siebie jako przyjaciela. Następnie wszystkie kartki wędrują do pudełka. Osoba prowadząca wyjmuje i odczytuje kartki, a uczestnicy zgadują o kim mowa.
6. Zakończenie zajęć.  
Rundka. Uczestnicy zajęć kolejno odpowiadają na pytanie; „Co mi się podobało podczas zajęć? Jak się czułem w czasie ich trwania?

Opracowanie: mgr Wiesława Kryńska



## Scenariusz Nr 3

### Temat: Nasze emocje

#### Cele:

- dostrzeganie, rozpoznawanie i nazywanie własnych oraz cudzych emocji i uczuć,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- zwrócenie uwagi na akceptowane społecznie sposoby wyrażania uczuć,
- uświadomienie prawa do wyrażania własnych uczuć,
- rozbudzanie wrażliwości na uczucia i potrzeby rówieśników,
- wyzwalanie ekspresji plastycznej i ruchowej odzwierciedlającej własne emocje.

**Metody:** pogadanka, metoda działań praktycznych, swobodna ekspresja słowna, burza mózgów, praca w grupach.

**Formy:** zbiorowa, indywidualna.

**Istota zajęć:** nazywanie uczuć, każdy ma prawo do wyrażania swoich uczuć, sposoby wyrażania uczuć, empatia.

**Pomoce:** buźki z uczuciami na lizakach, kartki zdjęcia twarzy wyrażające różne emocje, lusterko, arkusze papieru,

#### Przebieg zajęć:

Ćwiczenia i zabawy integracyjne.

1. Rundka Pokaż minę-jak się teraz czujesz?

Każde dziecko pokazuje przed lusterkiem minę obrazującą jego nastrój.

Pozostali uczestnicy zajęć odgadują jego nastrój. Można również na kartce narysować swoje uczucie- Zadanie : Narysuj swoją minę.

2. Zabawa „Rozpoznaj uczucia”. Nauczyciel wraz z uczniami wycina buźki z minami wyrażającymi radość, smutek, strach, gniew. Przyklejają wycięte buźki na patyczkach. Najpierw dzieci rozpoznają i nazywają „jakie uczucia wyrażają buźki, następnie nauczyciel czyta opis sytuacji a dzieci podnoszą lizak z buźką przedstawiający odpowiadające sytuacji uczucie np.:

- Dostałeś przepiękny prezent.
- Jest noc, musisz przejść sam nieoświetloną drogą.



- Koleżanka, która miała cię odwiedzić rozchorowała się i nie może przyjść.
- Brat zabrał ci ulubioną zabawkę i nie chce oddać.

### 3. Album emocji.

Uczniowie otrzymują zdjęcia wycięte z czasopism przedstawiające różne twarze. Zadanie polega na określeniu emocji, jakie one wyrażają i wyjaśnieniu, na jakiej podstawie uczeń uważa, że chodzi o takie właśnie emocje. Następnie dzieci otrzymują arkusze papieru z opisem jednej z czterech podstawowych emocji - radości, smutku, gniewu i strachu. Dopasowują te opisy do zdjęć i wcześniej nazwanych emocji.

4. Zabawa „Pokaż...” — Zadanie: pokaż nogą — jestem zła, całym ciałem — strach, głową — cieszę się itp.

### 5. Chcę wam powiedzieć, że...

Doznawanie wszystkich uczuć jest w porządku! Jedną z najważniejszych umiejętności, którą warto zdobyć, jest oczywiście panowanie nad złością. Każdy ma prawo odczuwać niekiedy złość (podobnie jak wszystkie pozostałe emocje). Chodzi jednak o to, aby mieć wpływ na reakcje, które może ona powodować.

6. Relaksacja - słuchając muzyki wyobrażamy sobie miłe uczucia.

Podsumowanie zajęć - iskierka przyjaźni ( Wszyscy uczestnicy stają w kręgu i puszczają iskierkę (uścisk dłoni niewidoczny dla innych), który musi dojść z powrotem do osoby która, „iskierkę” puściła. Osoba zaczynająca wypowiada słowa: *Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niechaj powróci do mych rąk.*)

Opracowanie: mgr Katarzyna Fiedorczyk



## Scenariusz Nr 4

### Zajęcia metodą ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne

#### CEL GŁÓWNY:

Stworzenie dziecku okazji do poznania własnego ciała, usprawnienia motoryki, poczucia siły, sprawności i w związku z tym uświadomienia sobie możliwości ruchowych, wzbudzenie zaufania do siebie i innych, zyskanie poczucia bezpieczeństwa, nawiązanie kontaktu z innymi osobami.

#### CELE SZCZEGÓŁOWE:

- rozwijanie świadomości własnego ciała i przestrzeni;
- rozwijanie poczucia bezpieczeństwa, zaufania;
- rozwijanie umiejętności współdziałania z grupą;
- poznanie swoich możliwości;
- rozwijanie sprawności ruchowej i koncentracji uwagi;
- rozwijanie umiejętności prawidłowego wyrażania swoich emocji i panowania nad nimi;
- rozwijanie umiejętności relaksacji i odprężenia;

#### I. Część wstępna:

#### **Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała i pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.**

1. Piosenka „Witaj”, powitanie wybranych części ciała.
2. Leżenie na brzuchu: dzieci obracają się dookoła osi w obie strony za pomocą rąk .
3. Ślizganie się na brzuchu.
4. „Wiatraczek”- siad skulny: dzieci kręcą się dookoła osi w jedną i w drugą stronę na pośladkach odpychając się rękami.

#### II. Część główna (ćwiczenia w parach):

#### **Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą; opanowanie lęku i emocji.**

1. Siad rozkroczny twarzą do siebie. Naprzemienne skłony i leżenie (przeciąganie partnera).
2. Siad rozkroczny twarzą do siebie. Dzieci dotykają się stopami, unoszą nogi lekko w górę i „jadą na rowerze” w rytmie : szybko - wolno.
3. Siad tyłem. Jedno dziecko wykonuje skłon, a drugie kładzie się na jego plecach.
4. Siad skulny. Jedno dziecko zwija się w kłębek, a partner usiłuje rozwiązać „paczkę”.
5. „Naleśnik” – zawijanie jednej osoby w koc i przeciąganie po sali.
6. Prowadzenie „ślepcą”. Jedno dziecko zamyka oczy i jest prowadzone przez opiekuna po sali w różnych kierunkach.



7. Pozycja stojąca. Jedno dziecko stoi w rozkroku, drugie przechodzi na czworakach pod „mostkiem”- pomiędzy nogami partnera.
8. Leżenie na plecach. Dziecko leżące jest turlane delikatnie przez partnera po podłodze w przód i w tył.
9. „Taczki”. Jedno dziecko łapie drugie pod kolana i prowadzi do przodu.
10. „Tunel” - przechodzenie w tunelu utworzonym przez dzieci.

### III. Część końcowa:

#### **Ćwiczenia rozluźniające, relaksujące.**

1. Siedzenie w parach jedno dziecko odwrócone tyłem do kolegi i wykonanie na jego plecach delikatnego masażu palcami, a następnie zmiana.
2. Leżenie na plecach z zamkniętymi oczami. Wskazywanie ręką kierunku skąd słycać dzwoneczek. (N. zmienia swoje położenie w sali, po czym dzwoni dzwoneczkiem).
4. Relaks – odpoczynek w pozycji leżącej przy spokojnej muzyce z cyklu „Muzyka relaksacyjna”. Wykonywanie głębokich wdechów nosem oraz wydechów ustami.
5. Podziękowanie za zabawę. Puszczanie iskierki. Podawanie sobie rąk ze słowami: dziękuję, lubię się z tobą bawić.

Opracowanie: mgr Ewa Rowicka – Krupa, mgr Urszula Gołębiewska



## 5. Ćwiczenia wg metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

### Ćwiczenia pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu

#### 1. Ćwiczenia w parach:

a) Jedna osoba robi „mostek”, a druga obchodzi ją na czworakach, przechodzi pod, przez, nad dookoła.

#### b) Ćwiczenia „z” w parach:

- pozycja siedząca: ćwiczący siedzą odwrócenymi plecami do siebie i opierając się o partnera (nogi ugięte w kolanach), jedna osoba pcha plecami partnera, starając się pokonać jego opór, po czym następuje zmiana ról

- w pozycji siedzącej – kładzenie się na przemian plecami na partnera z unoszeniem bioder

- w pozycji stojącej (tyłem): ćwiczący delikatnie kładzie się na plecach partnera, a ten stara się częściowo przyjąć jego ciężarem

- w pozycji stojącej (tyłem): całkowite przejęcie ciężaru, tak aby współćwiczący mógł oderwać nogi od podłoża

- ciągnięcie za kostki ćwiczącego leżącego na brzuchu lub plecach

- ciągnięcie za przeguby rąk lub łokcie ćwiczącego leżącego na plecach

- prowadzenie „ślepcy”: ćwiczący zamyka oczy i jest oprowadzany po sali

#### c) Ćwiczenia „przeciwko” w parach:

- „skała”: ćwiczący siedzi mocno podparty o podłoże; współćwiczący próbuje przesunąć „skałę”, pchając lub ciągnąc w różnych kierunkach

- „worek”: to samo ćwiczenie co wyżej ze współćwiczącym leżącym na plecach lub brzuchu, a także próbowanie przewrócenia go na drugą stronę





- „paczka”: dziecko zwija się w kłębek, a współwiczący próbuje „rozwiązać paczkę”, ciągnąc za nogi i ręce

- partnerzy siedzą złączeni plecami, po czym wstają nie odrywając się od siebie, napierając na siebie plecami tak, aby obydwaj powstali

- kołysanie się : siedząc przodem z lekko zgiętymi nogami, ćwiczący trzymają się za ręce lub przeguby; na zmianę kładą się na plecy i są przeciągani przez partnera ( ze zmianą ról)

- równowaga: stojąc do siebie twarzą i trzymając się za ręce, ćwiczący odchylają się i przechodzą do siadu, a następnie wstają razem.

## 2. Ćwiczenia w grupie

a) „Tunel” – grupa tworzy tunel – reszta czołga się pod tunelem na plecach, na brzuchu

b) Ćwiczenia „razem” w grupie:

- kołysanie: dwóch ćwiczących siedzi naprzeciwko, pomiędzy nimi trzeci, kolana lekko ugięte i rozsunięte, ręce wyciągnięte do przodu; ćwiczący w środku jest kołysany na boki przez partnerów

- ćwiczenia skoczne: dwóch współwiczących wspomaga osobę skaczącą, trzymając ją za dłonie i łokcie

- leżenie w kole na plecach (pięciu i więcej ćwiczących): wszyscy przewracają się jednocześnie na przemian na lewy i prawy bok; zginanie i prostowanie nóg w tej samej pozycji; nie odrywając ramion w tej samej pozycji ćwiczący zginają ręce w łokciach i próbują połączyć ręce wkoło

Opracowanie: mgr Ewa Rowicka - Krupa

## Scenariusze zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne

Temat zajęć: Mamy swoje zasady- kontrakt grupowy.

Cele zajęć:

- uświadomienie uczestnikom potrzeby ustalania i przestrzegania zasad;
- rozwijanie umiejętności komunikowania swoich uczuć i potrzeb;
- tworzenie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania w grupie;
- integracja grupy.

Formy pracy:

- indywidualna i grupowa.

Metody pracy:

- zabawy ruchowe, dyskusja, ćwiczenia rozwijające umiejętność komunikowania swoich uczuć i potrzeb.

Środki dydaktyczne:

- chustki, mazaki, arkusz papieru.

1. **Powitanie.** Prezentacja programu i zajęć.
2. **„Rundka”** - zapraszamy uczestników siedzących w kręgu do przedstawienia się i opowiedzenie kilku zdań o sobie.
3. **Kończenie zdań:** najbardziej lubię..., nie lubię gdy ....., dobry kolega to taki, który ..., złoścę się gdy..... itp.
4. **Ustalenie norm grupowych i napisanie kontraktu.** Rozmowa z dziećmi na temat tego co jest potrzebne, aby w tej grupie czuć się dobrze i bezpiecznie. Wspólne ustalenie zasad, na który zgadzają się wszyscy uczestnicy. Spisanie ustalonych norm i oczekiwań na arkuszu papieru i podpisanie kontraktu przez wszystkich uczestników. Umieszczenie kontraktu w widocznym miejscu sali.



5. **Zabawa „Ogon smoka”**. Wszystkie dzieci mają z tyłu przyczepiony ogon z chusteczki. Zadaniem uczestników jest zabrać ogon innym dzieciom i jak najdłużej ochronić swój ogon przed innymi smokami.
6. **Zabawa „Zgadnij czyja to rzecz”**- jedna osoba wychodzi z sali. Pozostali uczestnicy wykładają po jednej rzeczy na stole, która ich charakteryzuje. Zgadujący stara się przyporządkować uczestnikom ich rzeczy i uzasadnić dlaczego właśnie ta rzecz kojarzy mu się z danym uczestnikiem zabawy.
7. **„Iskierka”**- „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk”- trzymając się za ręce przesyłamy uścisk dłoni.

Opracowanie : mgr Marta Halicka

## Scenariusz

Temat zajęć: Ja i inni- szukanie podobieństw i różnic.

Cele zajęć:

- kształtowanie adekwatnej samooceny- poznanie swoich mocnych i słabych stron,
- dostrzeżenie podobieństw i różnic pomiędzy ludźmi,
- rozwijanie empatii i tolerancji wobec innych osób,
- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.

Forma pracy:

- indywidualna i grupowa.

Metody pracy:

- zabawy plastyczno- ruchowe, ćwiczenia rozwijające umiejętność dostrzegania swoich mocnych i słabych stron

Środki dydaktyczne:

- arkusze szarego papieru, mazaki, farby plakatowe, kolorowe czasopisma, kleje, nożyce, chustki



1. **Powitanie.** Prezentacja celu zajęć.
2. **Autoportret.** Dzieci dobierają się parami i odrysowują na arkuszach szarego papieru kształt sylwetki swojego kolegi lub koleżanki. Każdy z uczestników wypełnia kontury swojej sylwetki według własnego pomysłu (np.: malowanie farbami, wyklejanie wyciętymi ilustracjami z gazet). Dzieci prezentują swoje prace i opowiadają dlaczego w ten sposób wykonali swój autoportret (co ważnego chcieli o sobie przekazać innym).
3. **„Dwie strony medalu”.** Na odwrocie autoportretu dzieci zapisują swoje zalety, wady, osiągnięcia i informacje o sobie, którymi chcieliby się podzielić z innymi. Dzieci prezentują grupie informacje o sobie i jak siebie postrzegają. Prowadzący zwraca uwagę, aby dzieci starały się zapamiętać jak najwięcej informacji o kolegach i koleżankach.
4. **„Kim jest osoba, która...”.** Prowadzący kolejno odczytuje kilka informacji przedstawionych przez jedno z dzieci, uczestnicy starają się odgadnąć o kim mowa.
5. **Lubię Cię za...** „Rundka”. Dzieci siedząc w kręgu kolejno mówią każdemu z uczestników za co go lubią.
6. **Ślepiec.** Uczestnicy dobierają się parami. Jedno z dzieci ma zawiązane oczy. Kolega lub koleżanka oprowadza go/ją po sali opowiadając o napotykanym przedmiotach i przeszkodach. Zadaniem prowadzącego kolegę jest zapewnienie mu bezpiecznego dotarcia do celu.
7. **„Rundka końcowa”.** Uczestnicy opowiadają jak czuli się biorąc udział w poszczególnych zadaniach.
8. **„Iskierka”-** „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk”- trzymając się za ręce przesyłamy uścisk dłoni.

Opracowanie : mgr Marta Halicka



## Scenariusze zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne

**Temat: My i nasze emocje.**

### Cele ogólne:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji własnych oraz innych ludzi,
- rozwijanie wiedzy na temat sposobów okazywania uczuć,
- rozwijanie aktywności, samodzielności dzieci,
- budowanie pozytywnych relacji w kontaktach społecznych,
- rozwijanie umiejętności werbalnego i pozawerbalnego wyrażania uczuć,
- pokonywanie nieśmiałości i własnych słabości.

### Metody:

- słowna – rozmowy,
- czynna - działania dzieci, zadania do wykonania: zabawy ruchowe,
- poglądowa- pokaz.

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna.

### Środki dydaktyczne:

płyta CD z muzyką, ilustracje przedstawiające osoby przeżywające różne stany emocjonalne, symbole min: wesołej, smutnej, złej, zdziwionej, kostka uczuć.

### Przebieg zajęć:

1. Wspólny taniec w kole na powitanie: „Ole, Ole!”. Integracja oraz wzmacnianie więzi z grupą.
2. Rundka – w jakim jestem nastroju?
3. Prezentacja tematu zajęć.
4. Rozmowa z dziećmi na temat uczuć i emocji, które mamy w sobie w różnych sytuacjach. Co to są uczucia?, Gdzie rodzą się uczucia?
5. „Co oznacza taka mina” – określanie nastroju, nazywanie emocji osób na ilustracjach przedstawiających różne stany emocjonalne.



6. „Kostka uczuć” – zabawa dydaktyczna. Dzieci rzucają do siebie kostką. Osoba, która ją otrzyma, stara się nazwać wylosowaną emocję, a następnie przedstawić za pomocą mimiki i gestów.
7. Zabawa ruchowa „Podróż do krainy: złości, radości i smutku”.  
Dzieci ustawiają się w pociąg i jadą do krainy złości, tutaj ludzie chodzą obrażeni, są źli i zagniewani, tupią nogami, zaciskają dłonie w pięści i krzyczą. Następnie pociąg rusza dalej i zatrzymuje się w krainie smutku. Tutaj ludzie chodzą markotni, płaczą, Na końcu pociąg rusza do krainy radości, gdzie ludzie są zawsze uśmiechnięci, życzliwi i pomocni wobec siebie, witają się z nami serdecznie.  
Dzieci wypowiadają się w której krainie podobało im się najbardziej i dlaczego? Podczas tej zabawy w każdej krainie słyhać muzykę odpowiednią do emocji: złości, smutku i radości. Każda kraina znajduje się w innym miejscu sali i jest oznaczona symbolem oddającym daną emocję.
8. Rysujemy emocje – swobodna ekspresja plastyczna.
9. Podsumowanie zajęć – każdy uczestnik mówi w jakim nastroju kończy zajęcia.

Opracowanie: mgr Marta Żukowska



## Scenariusz

### Temat: Pokojowo rozwiązujemy konflikty

#### Cele:

- rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i rozwiązywania sytuacji konfliktowych,
- nauka współdziałania w grupie,
- rozwijanie umiejętności uważnego słuchania,
- wytworzenie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia,
- odreagowanie emocji,
- nauka zachowań, które ułatwiają porozumiewanie się,
- rozwijanie umiejętności czekania na swoją kolej,
- rozwijanie umiejętności stosowania samokontroli, właściwego reagowania na zaczepki, obrony własnych praw,
- integracja grupy;

#### Metody pracy:

- słowna – opowiadanie, rozmowa, zagadki;
- czynna – aktywny udział w zabawach, wykonywanie zadań, drama, burza mózgów;

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna

#### Środki dydaktyczne:

cukierki, płyta CD, zabawki (misie, klocki, lalki, samochody), kolorowanka – kwiat, kredki, flamastry

#### Przebieg zajęć:

1. Przedstawienie tematu zajęć.
2. Rundka – w jakim jestem nastroju.
3. Zabawa „Dzielimy cukierki” – rozgrywanie scenek, w których uczniowie muszą podzielić małą ilość słodyczy pomiędzy siebie. Wspólne omówienie sytuacji: – czy udało się wam



podzielić cukierkami? – czy jesteście zadowoleni z podziału? – jak czuła się osoba, która pozostała bez cukierka? – jakie uczucia wiążą się z tą sytuacją?

4. Próby określenia czym jest konflikt w oparciu o doświadczenie zebrane w zabawie „Dzielimy słodycze”.
5. Inscenizacja kilku dowolnych sytuacji konfliktowych, wybranych przez dzieci.

Przykładowe sytuacje konfliktowe:

- Kasia i Zuzia są przyjaciółkami. Kasia nie chce pożyczyć Zuzi swoich ulubionych flamastrów. Między przyjaciółkami doszło do kłótni.
- Kuba chce się pobawić czerwonym autem, którym bawi się Tomek. Między chłopcami dochodzi do sprzeczki.
- Ola nie słucha mamy, złości się i nie chce posprzątać zabawek. Doprowadza to do kłótni.

Omówienie sytuacji, próby znalezienia rozwiązania sytuacji konfliktowej – burza mózgów – wyszukiwanie pomysłów na załagodzenie konfliktu.

6. „Kurz i już” – zabawa muzyczno – ruchowa służąca odreagowaniu napięć.
7. Podsumowanie zajęć w rundce, kolorowanie kwiatka zgodnie z nastrojem w jakim dzieci kończą zajęcia.

Opracowanie: mgr Marta Żukowska





## ZABAWY I ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

### Masaż z myszką

Cicho, cicho, w puszystej kurteczce

Chodziła raz myszka po gładkiej półeczce (powolne głaskanie)

Znalazła ser żółty, ząbkami go jadła (powolne ściskanie szczypanie)

Strzepnęła okruszki (szybkie klepanie, strzepywanie)

W kąciuku usiadła okruszki zebrała

Ząbkami je zjadła (powtórne ściskanie)

Po gładkiej półeczce chodziła w kurteczce (głaskanie).

### Opowiadanie relaksacyjne

Mam zamknięte oczy. Wydaje mi się, że jestem lekki i powoli, powoli unoszę się w górę. Zamieniam się w małą chmurkę. Płynę po niebie, spotykam słońeczko, które ogrzewa mnie swoimi promykami.

Dziękuję ci słońeczko za piękną pogodę i za to, że mogę pobawić się twoimi promykami.

Witaj, witaj chmurko odpocznijmy razem, bardzo jestem zmęczona.

- Proszę bardzo ułożę cię na fotelu miękkim jak z waty.

Płyniemy razem powoli po niebie unosimy się wysoko, to znów zbliżamy się do ziemi. Wieje lekki wietrzyk.

Jest nam przyjemnie, wygodnie

Położcie się równo na plecach, kręgosłup prosty, ramiona ułożone swobodnie wzdłuż ciała, oczy zamknięte.

Oddychajcie rytmicznie, harmonijnie, głęboko bez wysiłku.

Ciało powinno leżeć bezwładnie, szczęki rozluźnione, mięśnie szyi, tułowia, rąk, oraz nóg całkowicie rozluźnione.

Osiągniecie to myśląc kolejno o mięśniach wzdłuż całego ciała.



Skontrolujcie w ten sposób kilkakrotnie ciało, usuwając wszelkie napięcia mięśni. (Koncentrujcie się kolejno na różnych częściach ciała) np.: moja ręka jest zupełnie bezwładna. Ręka staje się coraz cięższa.

Ciało nasze osiąga teraz stan zupełnego odprężenia.

Nie myśl o niczym, oczy zamknięte, prawie nie czujecie własnego oddechu.

Nie słuchacie żadnych odgłosów. Pozostajecie w ciszy.

Następnie przejdźcie spokojnie do pozycji siedzącej.

## **Zabawa relaksacyjna „ Drzewka”.**

**Dzieci leżą na plecach. Nogi uginają w kolanach, pozostawiając stopy na podłodze. Ramiona układają wzdłuż tułowia. Przedramiona unoszą do góry. Nauczyciel powoli, monotonnie mówi tekst i stojąc tak, aby dzieci go widziały, demonstruje czynności rąk.**

### ***Na skraju lasu rosną młode drzewka***

W letni dzień ciepły wietrzyk łagodnie nimi kołysze

W południe robi się gorąco.

Liście drzewek omdlewają.

### ***Nadciągnęła niewielka chmurka. Zaczyna padać***

Lekki, spokojny deszcz. Spływa po liściach i po

Gałązkach. Stają się one ciężkie i chylą się ku ziemi.

Ciepły deszcz kąpie też trawy. Stają się one ciężkie i układają się na ziemi.

### ***Powolne ociężałe ruchy przedramion***

w lewo i w prawo.

Luźne, bezwładne opuszczenie

najpierw jednej, a potem drugiej dłoni.

### ***Bezwładne opuszczenie jednego,***

a potem drugiego przedramienia.

Powolne przesunięcie w przód najpierw

Jednej, potem drugiej stopy i luźne

ułożenie na dywanie całych nóg.



**Słysząc szum deszczu (nauczyciel cicho uderza  
palcami w stół, krzesło lub podłogę albo**

**Spokojny oddech.**

*szeleści papierem).*

## **Ćw. relaksacyjne.**

Mówię do dzieci, które leżą na dywanie:

„ Ponieważ jesteście sennymi misiami połóżcie się na plecach i zamknijcie oczy, oddychajcie równo, lekko, swobodnie. Rozluźnijcie paluszki prawej ręki...lewej ręki... prawej nogi....itd. czujemy się spokojni, otwieramy oczy, poruszamy ręką, nogą.....siadamy.

Wszystko to mówię głosem bardzo cichym, miękkim, by dzieci czuły się odprężone.

## **Ćwiczenia relaksacyjne Śnieżki .**

Dzieci dostają kawałki waty, robią z nich „kuleczki śniegowe”. Dotykają nimi wybrane części ciała (nauczyciel mówi które) na początku z otwartymi, a potem z zamkniętymi oczami.

## **Ćwiczenia relaksacyjne Piórko.**

Dziecko łagodnie dmucha na piórko

Puszcza piórko i obserwuje jego opadanie

Kładzie piórko na rękę, na ramieniu, na dłoni, na palcu. Uświadamia sobie jego lekkość.

Zamyka oczy koncentruje się na leżącym na dłoni piórku.

Otwiera oczy i zdmuchuje piórko z dłoni.

Dmucha na piórko, próbuje utrzymać je w locie.

Muska piórkiem różne części ciała. Recytując tekst:

*Małe piórko na szyi - głaszcząc szyję*

*Lekkie piórko na policzku – głaszcząc policzek*

*Piórko miękkie, miękkie piórko – potrząsają piórkiem*

*Małe piórko na nosie – muska nos*

*Lekkie piórko na uchu – głaszcząc ucho*

*Małe piórko na czole – potrząsa piórkiem*

*Piórko fruwa na wietrze – dmucha i puszcza piórko.*



## Relaksacja przy muzyce

Prowadzący zaprasza dzieci do odbycia wspólnej podróży w wyobraźni. Gdy wszystkie dzieci leżą już spokojnie, prowadzący włącza muzykę i powoli wyciszonym ciepłym głosem mówi:

Wyobraź sobie, że znajdujesz się na miękkiej różowej chmurce.

Chmurka płynie leniwie po niebie.

Twoje ciało bardzo miękko spoczywa na chmurce.

Nie musisz teraz nic robić...

Twoja głowa jest bardzo lekka. Nie odczuwasz jej ciężaru.

Masz miękkie ramiona i plecy.

Twoje ręce są bardzo lekkie.

Nie odczuwasz ciężaru brzuszka.

Twoje nogi miękko i lekko leżą na chmurce.

Chmurka delikatnie przechyla się z lewej strony na prawą.

Wyobraź sobie, że kołyszysz się razem z nią...

Przechyla się do przodu... i do tyłu... Robi to bardzo delikatnie.

Płyniesz po niebie... Jest spokojnie... Widzisz z góry różne widoki...

Zielone łąki... pola... strumyki...(itp.)

Powoli chmurka zacznie zbliżać się do lądowania.

Łagodnie opada na dół. Czujesz ciężar swoich nóg... brzuszka... rąk... głowy...

Teraz chmurka wyląduje delikatnie na ziemi.

We własnym tempie, we własnym rytmie otwórz oczy.

Zabawy, ćwiczenia oraz opowiadania relaksacyjne zostały zaczerpnięte ze strony internetowej:

[przedszkole-integracyjne.nstrefa.pl/publikacje/zabawy\\_relaksacyjne.doc](https://przedszkole-integracyjne.nstrefa.pl/publikacje/zabawy_relaksacyjne.doc)

Barbara Sałacka- doradca metodyczny wychowania przedszkolnego

Literatura:

- 1.H. Teml - „Relaks w nauczaniu” WsiP W- wa 1997.
- 2.S. Siek - „Relaks i autosugestia” Krajowa Agencja Wydawnicza RSW „Prasa- Książka-Ruch W- wa 1986.
- 3.D. Chanvel - „Zabawy relaksujące dla przedszkolaków”



Ch. Novet

Wydawnictwo Cyklady W –wa 2000.

4.J. Stadnicka

- „Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową” WsiP,  
W – wa 1998

5.K.W.Vopel

- „Od stóp do głów- gry i zabawy ruchowe dla dzieci  
w wieku od 3 do 6 lat Wydawnictwo „Jedność”  
Kielce 1999.

6.Praca zbiorowa pod red.- „Wspomaganie rozwoju uczniów ze specjalnymi  
D.Osik, A. Wojnarowskiej potrzebami edukacyjnymi” Wydawnictwo  
Uniwersytetu M. Curie -Skłodowskiej Lublin 2001.

7. „Wychowanie komunikacyjne” nr.1,2,3 2002

8. M. Kierył

- Mobilna rekreacja muzyczna – broszura W- wa 1995

Opracowanie: mgr Małgorzata Dudzińska



## Scenariusz zajęć

### Temat: Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem elementów współzawodnictwa

#### Cele:

- wdrażanie dzieci do rywalizacji zespołowej,
- rozwijanie umiejętności panowania nad swoimi emocjami podczas gier i zabaw,
- nabywanie odporności emocjonalnej,
- rozwijanie umiejętności efektywnego współdziałania oraz integracji grupy,
- wyrabianie dbałości o bezpieczeństwo swoje i innych podczas pokonywania zadań,
- wyrabianie sprawności ruchowej u dzieci.

#### Metody:

- pokazowe,
- zadań stawianych,
- zabawowo-naśladowcze.

#### Formy:

- grupowa,
- zespołowa.

**Pomoce dydaktyczne:** piłki, pachołki, liny, gazeta, chusty, chusta animacyjna, buty, kostka.

#### Przebieg zajęć:

##### 1. „Rzuć woreczek – przynieś woreczek”

Opis zadania: Pierwsze dziecko z zespołu otrzymuje woreczek. Na podany sygnał biegnie, zostawia woreczek na linii mety i wraca do swojej drużyny, dając sygnał do startu następnemu zawodnikowi. Ten biegnie do linii mety, zabiera woreczek i wracając przekazuje go następnej osobie.



## 2. „Bieg slalomem”

Opis zadania: Na umówiony sygnał pierwszy zawodnik startuje biegnąc między pachołkami do mety i wraca w linii prostej do drużyny – startuje następne dziecko.

## 3. „Po wąskiej drodze czyli stopa za stopą”

Opis zadania: Przed drużynami na podłodze rozłożone są liny. Na sygnał zawodnicy kolejno przechodzą po linie ustalonym krokiem i wracają na miejsce, startują następni z drużyn.

## 4. „Celowanie”

Opis zadania: Ustawiamy na środku sali gimnastycznej dużą piłkę (najlepiej do koszykówki). Metr od niej rysujemy linię, na której stają rzucające dzieci. Każde dziecko otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić w dużą. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość.

## 5. „Skoki przez drabinkę”

**Opis zadania:** Wykonana drabinka, np. z gazety. Układamy drabinkę na podłodze z 5-centymetrowych pasków gazety. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.

## 6. „Czerwono-zielone”

Opis zadania: Osoba prowadząca trzyma w jednej ręce zieloną, a w drugiej czerwoną chustę. Podniesienie zielonej chusty oznacza, że dzieci mają biec, czerwonej, że mają się zatrzymać.

## 7. „Kogo brakuje?”

Opis zadania: Uczestnicy stoją w kręgu z zamkniętymi oczami trzymając chustę na wysokości pasa. Prowadzący wybiera osobę, która wchodzi pod chustę. Następnie wszyscy otwierają oczy i odgadują, kto jest pod chustą.

## 8. „Szukaj kolorów”

Opis zadania: Uczestnicy chodzą po chuście rozłożonej na podłodze. Prowadzący wydaje polecenia:

„Jesteśmy na zielonej łące”

„Patrzymy w niebieskie niebo”

„Stoimy na żółtym piasku”

„Malujemy czerwoną farbą”

Słyszając je, grupa staje jak najszybciej na określonych kolorach.



## 9. „Wyścigi butów wokół chusty”

Opis zadania: Uczestnicy biorący udział w zabawie ściągną jednego buta i ustawiają go na tym samym kawałku chusty (jednym z kolorów). Następnie kolejno rzucają kostką i przesuwają swój but o tyle kawałków chusty ile oczek wypadnie na kostce. Wygrywa ten, czyj but jako pierwszy okrąży całą chustę.

Podziękowanie dzieciom za wspólną zabawę.

Opracowanie: mgr Małgorzata Dudzińska





## Scenariusz zajęć

**Temat:** Panuję nad złością – rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć własnych i innych osób, kształtowanie umiejętności opanowania i przezwyciężania złości i agresji.

### Cele:

Uczeń:

- rozpoznaje i nazywa różne stany emocjonalne
- rozdziela uczucia pozytywne od negatywnych
- zna pojęcia: smutek, gniew, złość
- opanowuje i przezwycięża złość
- potrafi wskazać zachowania właściwe i niewłaściwe
- umie współdziałać w grupie

### Metody:

- podająca
- eksponująca
- praktycznych działań
- metody aktywizujące

### Formy:

- indywidualna
- zbiorowa

### Środki dydaktyczne:

zdjęcia przedstawiające ludzi przeżywających różne emocje, balony zawierające karteczki ze zdaniami, etykiety z nazwami emocji, płyta CD z muzyką, papierowe „buźki”, lustro, kredki



Literatura:

wiersz Doroty Gellner „Zły humorek”

### **Przebieg zajęć:**

1.Czynności organizacyjno – porządkowe.

2.Powitanie.

Uczniowie podają sobie ręce i witają się tekstem wiersza:

„Jeden, dwa, potem trzy,

jestem Ja, jesteś Ty.

Wszyscy się dziś spotkamy

i zajęcia zaczynamy”.

3.Wprowadzenie do tematu zajęć:

Nauczyciel prezentuje dzieciom zdjęcia osób przeżywających różne stany emocjonalne. Uczniowie rozpoznają i nazywają emocje przedstawione na zdjęciach: radość, smutek, złość, strach, zdziwienie. Nauczyciel zaprasza dzieci do wysłuchania wiersza Doroty Gellner „Zły humorek”.

„Jestem dzisiaj zła jak osa!

Złość mam w oczach i we włosach!

Złość wyłazi mi uszami i rozmawiać nie chcę z wami!

A dlaczego?

Nie wiem sama .

Nie wie tata, nie wie mama...

tupię nogą, drzwiami trzaskam

i pod włos kocura głaskam.

Jak tupnęłam lewą nogą nadepnęłam psu na ogon.



Nawet go nie przeprosiłam

-taka zła okropnie byłam.

Mysz wyjrzała z nory:

-Co to za humory?

Zawołałam: Moja sprawa! Jesteś zbyt ciekawa

Potrąciłam stół i krzesło,

co mam robić by mi przeszło?!

Wyszłam z domu na podwórze,

wpakowałam się w kałużę.

Widać, że mi złość nie służy, skoro wpadłam do kałuży.

Siedzę w błocie, patrzę wkoło,

wcale nie jest mi wesoło...

Nagle co to?

Ktoś przystaje. Patrzcie! Rękę mi podaje!

To ktoś mały, tam ktoś duży – wyciągają mnie z kałuży.

Przyszedł pies i siadł koło mnie,

kocur się przytulił do mnie,

mysz podała mi chusteczkę:

-pobrudziłaś się troszeczkę!

Widzę, że się pobrudziłam, ale za to złość zgubiłam,

pewnie w błocie gdzieś została,

Nie będę jej szukała!”

#### 4.Rozmowa kierowana na temat wiersza:

-Kto występował w wierszu?



-Jakie humory miała Kasia?

-Komu Kasia robiła na złość?

-Kto pomógł Kasi?

-Kiedy Kasia zgubiła zły humor?

-Jak się zachowujesz kiedy opanuje Ciebie złość?

-Czym się może skończyć niepanowanie nad złością?

Wspólne dobieranie symboli, które wyrażają emocje (buźki) i nazw tych uczuć odpowiednio do przedstawionych fragmentów wiersza.

Omówienie zachowań właściwych i niewłaściwych podczas ataku złości i gniewu (agresja słowna i fizyczna, przypomnienie dzieciom, że nie można używać wulgarnych słów, bić, kopać, popychać innych, nawet jeśli jesteśmy bardzo zdenerwowani).

### 5.Zabawa „Czy znasz to uczucie?”

Uczniowie siedzą przed lustrem. Wybrany uczeń przebija balon za pomocą szpilki i wyjmuje z niego karteczkę, nauczyciel czyta zapisane na kartkach zdania i prosi uczniów, aby pokazali za pomocą min to co usłyszeli.

- Kolega zaprosił mnie na urodziny.

- Zgubiłem ulubioną zabawkę.

-Mama dała mi prezent.

- Przewróciłem się i złamałem nogę.

- Kolega mnie bije.

- Tata naprawił mi komputer.

- Kolega przeszkadza mi w zabawie.

- Siostra zniszczyła mój obrazek.

### 6.Zabawa muzyczno-ruchowa „Jakie to miasto?”

Nauczyciel w kolejności pokazuje etykiety z nazwami emocji: „RADOŚĆ”, „SMUTEK”, „ZŁOŚĆ”. Uczniowie bezpiecznie poruszają się w rytm muzyki odpowiadającej danej



emocji, na umówiony sygnał przestają tańczyć i naśladowują miną, ruchem emocję zaproponowaną przez nauczyciela.

### 7. Pokonanie złości wizualizacją: tekst opowiadania „Mniej złości, a więcej radości”

Uczniowie leżą na plecach, mogą zamknąć oczy jeśli chcą.

„Pomyśl sobie, że jest lato i jesteś na wycieczce na łące. Czujesz się bardzo dobrze. Dookoła panuje cisza. Gorące promienie słońca przyjemnie ogrzewają Twoje ciało, a Ty leżysz na zielonej trawie. Przyglądasz się pięknym kwiatom, fruującym kolorowym motylom, biedronkom i ważkom. Po niebie wędrują niebieskie chmury. Delikatny wiatr chłodzi Twoją twarz. Słyszysz piękny śpiew ptaków i powoli zasypia twoja głowa, brzuch, plecy, ręce i nogi. Czujesz się wspaniale i mógłbyś tak leżeć jeszcze bardzo długo, ale trzeba już wracać do domu. Powoli budzą się Twoje oczy, głowa, ręce, nogi, całe ciało... Wstajesz wypoczęty i siadasz w kole na dywanie”.

### 8. Teraz pozbywamy się złości:

-wypowiadanie zdania „Mniej złości, a więcej radości” (2x głośno, 2x cicho)

-zabawa muzyczno-ruchowa:

„Nie chcę cię 3x znać

Chodź do mnie 2x rączkę mi daj

prawą mi daj, lewą mi daj

i już się na mnie nie gniewaj”.

-klaskanie w dłonie w tempie rosnącym, zaciskanie dłoni

-uderzanie dłonią prawą, lewą i obiema rękoma o blat stołu

-naśladowanie brzęczenia owadów cicho aż do bardzo głośnego

-tupanie nogami cicho i powoli, a potem coraz głośniej i szybciej

-rysowanie obrazka na plecach kolegi (dowolny rysunek)

-rozśmieszanie siebie nawzajem (robienie śmiesznych min) i uśmiechanie się do siebie.

9. Nauczyciel rozdaje uczniom papierowe konturowe „buźki” i prosi, aby dorysowali na nich jak się czują w tej chwili.

10. Podsumowanie zajęć, pochwała uczniów za aktywną postawę na zajęciach, pożegnanie.

Opracowanie: Elżbieta Małyszko



## **Poznajemy nasze emocje – propozycje zabaw i ćwiczeń.**

### **1. „Jaka to buźka?”**

Uczniowie nazywają emocje przedstawione na każdej kartonowej „buźce” lub zdjęciu.

### **2. „Zaczarowana kostka”**

Uczniowie rzucają kostką sześcienną. Na każdej ze ścian kostki narysowana jest buzia wyrażająca nastrój np. radość, smutek, złość, gniew, zdziwienie, strach. Dziecko, które rzuca kostką w danej chwili przedstawia za pomocą mimiki i ruchów ciała uczucia znajdujące się na kostce.

### **3. Zabawa „Udawanie”**

Uczniowie siedzą w kole. Jeden lub dwóch uczniów przedstawiają za pomocą pantomimy różne sytuacje;

- Kolega przeszkadza w zabawie
- Koleżanka pomazała mój rysunek
- Kolega podzielił się ze mną kanapką
- Koleżanka zaprosiła mnie na urodziny
- Koledzy mnie biją

Po odegraniu scenki nauczyciel pyta pozostałych uczniów:

- Jak się czuje ten uczeń?

### **4. Gra memory „Różne uczucia”**

Nauczyciel rozkłada na stole karty z buźkami wyrażającymi różne emocje. Uczniowie dobierają obrazki w pary. Wygrywa uczeń, który znajdzie najwięcej par.

### **5. Zabawa ruchowa-gra w klasy**

Każde dziecko wykonuje tyle skoków, jaką liczbę zapisaną na kartoniku wyciągnie z „czarodziejskiej torby” Uczeń skacze na określone pole i zatrzymuje się na nim. Prowadzący zajęcia pyta: „Jaka to mina?” „Kiedy ostatnio miałeś taką minę?”



## 6. Zabawa ruchowa z piłką

Każdy uczeń wybiera kolor, który najbardziej lubi (może to być ulubiony przez dziecko owoc, warzywo, ulubiona bajka). Nauczyciel wypowiada słowo nazywające kolor i rzuca piłkę, dziecko łapie piłkę i mówi „Jestem dzisiaj .....”.

## 7. Zabawa słuchowa „Co słyszysz?”

Nauczyciel wraz z dziećmi słucha nagrań odgłosów i głosów ludzi związanych z różnymi emocjami: radość, śmiech, strach, złość, płacz, zdziwienie i inne. Zadaniem ucznia jest wskazanie właściwej ilustracji obrazującej zachowania usłyszane z nagrania.

## 8. Zabawa „Ja zaczynam, a ty kończysz zdanie”

„Jestem wesoły, gdy .....”

„Jestem smutny, gdy .....”

„Boję się.....”

„Jestem zdziwiony, kiedy .....”

„Jestem dobry w .....”

„Lubię, kiedy .....”

„Nie lubię, gdy .....”

## 9. Zabawa dydaktyczna „Co czujesz?”

Przypisujemy różnym kolorom kół konkretne emocje np. niebieskie koło-smutek, zielone koło-radość, czerwone koło-złość, żółte koło-gniew, czarne koło-strach, pomarańczowe koło - wstyd. Nauczyciel prosi, aby uczeń pokazał za pomocą koła emocje.

Pokaż co czujesz, gdy:

-podzieliłeś się zabawką z kolegą,

-koledzy popychają ciebie,

-mama ciebie chwali,

-jesteś głodny,

-boli ciebie brzuch,

-boisz się burzy, dużego psa,



-rodzice nie pozwalają ci oglądać dłużej bajki,

-dostaniesz wymarzony prezent,

-w tej chwili.

## 10. Relaksacja

Uczniowie kładą się na materacach w wygodnej pozycji. Nauczyciel czyta tekst, w tle gra muzyka relaksacyjna.

## 11. Bajka lub historyjka pantomimiczna

Nauczyciel uświadamia dzieciom, że człowiekowi mogą towarzyszyć różne uczucia w poszczególnych sytuacjach. Prowadzący czyta bajkę, historyjkę, a uczniowie odgrywają wymienione tam uczucia, rozmowa kierowana na temat różnych stanów emocjonalnych- rozpoznawanie i nazywanie.

## 12. Malowanie uczuć

Uczniowie malują lub rysują uczucia na kartkach, wypowiadają się na temat swoich obrazków (ważne jest odniesienie wyrażanych za pomocą ekspresji plastycznej uczuć do własnej osoby). Dzieci, które mają trudności z malowaniem mogą dorysowywać emocje na szablonach („buźki”).

## 13. ”Szkolny worek z emocjami”

Chętni uczniowie wyjmują pojedynczo obrazki z worka, wypowiadają się na temat emocji i zachowań przedstawionych na ilustracjach. Wskazują właściwe i niewłaściwe zachowania.

## 14. Tablica z emocjami

Nauczyciel przykleja na tablicy z jednej strony zdjęcie radosnej twarzy, z drugiej zdjęcie smutnej twarzy. Rozdaje uczniom zdjęcia, obrazki osób przeżywających emocje radosne i smutne. Zadaniem uczniów jest przyporządkowanie właściwych emocji do twarzy na tablicy.

## 15. Zabawa muzyczno-ruchowa do piosenki „Zgoda”

„Nie chcę Cię 3x znać.

Chodź do mnie 2x rękę mi daj.

Prawą mi daj, lewą mi daj

i już się na mnie nie gniewaj”.

Opracowanie: Elżbieta Małyшко





## Scenariusz zajęć rozwijających kompetencje społeczne uczniów.

**Temat:** Uczucia - sposoby wyrażania i okazywania uczuć.

**Cele:** Po przeprowadzonych zajęciach uczeń powinien:

- rozpoznać uczucia na podstawie zachowania i języka ciała danej osoby
- rozróżniać uczucia pozytywne od negatywnych
- wyrażać własne uczucia
- nazwać stany emocjonalne, które przeżywa
- wiedzieć, że trzeba kontrolować zachowania w określonych sytuacjach, w jakich dane uczucia mogą się pojawić
- doznawać satysfakcji z okazywania i odczytywania uczuć

**Metody:**

- odgrywanie ról
- niedokończone zdania
- burza mózgów
- pogadanka

**Formy:**

- indywidualna
- zbiorowa

**Środki dydaktyczne:**

- pluszowa maskotka
- kartki papieru, długopisy
- karta z duszkami
- karta z wypisanymi uczuciami

**Przebieg zajęć:**

1. Czynności organizacyjne.
2. Wprowadzenie do tematu lekcji przez nauczyciela, który pyta kolejno uczniów o to, co miłego spotkało ich w ostatnim czasie, prosi przy tym, aby nazwali oni towarzyszące im wtedy uczucia, emocje. Przypomnienie wraz z uczniami różnych rodzajów uczuć ( odczytanie przygotowanej przez nauczyciela karty z uczuciami).
3. Ćwiczenie – każdy odrysowuje na kartce swoją dłoń i na każdym palcu zapisuje nazwę uczucia, które okazuje najczęściej (lub zaznacza na karcie duszki z różnymi uczuciami).



4. Zabawa z maskotką - na polecenie nauczyciela uczniowie podają sobie maskotkę z rąk do rąk wokół stołu, jako coś np. drogiego, potem jako coś bardzo mokrego, gorącego, przyjemnego itd. Uczniowie wykonują polecenia próbując wczuć się w sytuację.
5. Nauczyciel zadaje pytania: Komu okazujemy uczucia?  
Jakie uczucia odczuwamy i jak je okazujemy swoim bliskim? – rozmowa kierowana.
6. Podsumowanie zajęć, wysunięcie wniosków. Pochwała uczniów za aktywną pracę na zajęciach.

Opracowała mgr Magdalena Kamińska

## Scenariusz zajęć rozwijających kompetencje społeczne uczniów

**Temat:** Fair Play w sporcie.

### Cele lekcji:

#### 1. Dydaktyczne (kształcące):

- zadanie główne: Wychowanie w duchu wartości jakie niesie sport – przeniesienie i promowanie zasad „fair play” ze sportu do szkoły poprzez gry zespołowe.
- zadanie dodatkowe: Uczestniczenie w grach zespołowych ze szczególnym uwzględnieniem przestrzegania zasad zdrowej rywalizacji, zgodnie z zasadami fair-play.

#### 2. Wychowawcze:

Kształtowanie postaw społecznych opartych na zasadzie „fair play”:

- uczciwości,
- postępowaniu zgodnie z ustalonymi zasadami,
- poszanowaniu i tolerancji wobec innych,
- rywalizacji bez przemocy,
- samokontroli, czekania na swoją kolej , godzenie się z porażką,
- godnym przyjmowaniu porażek.



### 3. Wiadomości:

- uczeń wie na czym polega postawa „fair play,”
- uczeń potrafi podać przykłady zachowania wbrew zasadom fair play nie tylko w sporcie ale i w życiu codziennym,
- uczeń potrafi określić czym powinna cechować się postawa „fair play” w życiu sportowym jak i codziennym,
- uczeń potrafi czekać na swoją kolej,
- potrafi pogodzić się z porażką.

**Metody:** aktywizujące - burza mózgów, dyskusja, gra zespołowa

**Forma realizacji:** praca w grupach.

**Środki dydaktyczne:** materiały, sprzęt : arkusze szarego papieru, flamastry, piłka.

**Miejsce:** sala gimnastyczna

**Czas trwania:** 45 minut

### **Organizacja zajęć:**

Zajęcia podzielone zostały na dwie jednostki czasowe: pierwsze 25 minut to zajęcia teoretyczne, druga część 20 minut to zajęcia praktyczne- gra zespołowa. Nauczyciel dzieli dzieci na zespoły i wybiera liderów.

### **ZAJĘCIA TEORETYCZNE:**

Część wstępna – podanie tematu zajęć, podział uczniów na zespoły, wyznaczenie liderów ( kapitanów ).

Część główna – przystąpienie do realizacji zadań.

Zadanie pierwsze:

Praca w zespołach

1. Określenie definicji pojęcia postawa „ fair play” w sporcie .
2. Uczniowie piszą na 2 karkach swoje skojarzenia z pojęciem postawa „ fair play”. Z pomocą nauczyciela próbują je pogrupować. Odczytują zapisane skojarzenia ( nauczyciel czuwa nad wyjaśnieniem ich zasadności ).
3. W oparciu o najczęściej powtarzające się skojarzenia następuje ustalenie definicji pojęcia



„fair play”.

4. Odczytanie, dla porównania, definicji postawy fair play.

Zadanie drugie:

1. Wskazanie zachowań sportowców, które są przeciwieństwem postawy „fair play” .

Nauczyciel stawia pytanie:

„Które zachowania są przeciwieństwem postawy „fair play” ?

Każdy grupa ma do dyspozycji 3 paski papieru i zapisuje na każdym z nich jedno takie zachowanie. Metodą eliminacji powtarzających się zapisów ustala się zestaw zachowań, które cechują sportowca nie przestrzegającego zasady „ fair play”.

Zadanie trzecie:

1. Stworzenie modelu sportowej postawy „fair play” .

Nauczyciel stawia pytanie:

„ Jak powinien zachowywać się sportowiec przestrzegający zasady „fair play”?”

Uczniowie postępują podobnie jak w zadaniu drugim.

Zakończenie:

Porównanie obu postaw i próba odpowiedzi na pytanie : „Jakie korzyści może przynieść promowanie postawy „fair play” ?” Podanie przykładów sportowców rywalizujących zgodnie z duchem fair play.

## **ZAJĘCIA PRAKTYCZNE:**

1. Gra zespołowa w piłkę nożną.

W czasie gry nauczyciel i uczniowie zwracają szczególną uwagę na swoją i kolegów postawę zgodnie z duchem fair play. Uczą się czekać na swoją kolej i w sposób właściwy przyjmować porażkę.

Zakończenie:

Podziękowanie za zaangażowanie i pochwała za zachowanie poszczególnych uczniów w czasie gry.

Opracowała: mgr Magdalena Kamińska

