

KONSPEKT ZAJĘĆ INTEGRACYJNYCH

prowadzonych online

na Platformie MS Teams na zespole klasowym

Temat: „Myślę pozytywnie”

Prowadzący: Beata Bożek

Data: 13.04.2021 r.

Czas trwania zajęć: 30 min.

Klasa: I a

Cele:

- doskonalenie umiejętności komunikacyjnych, w tym prezentowania własnego punktu widzenia
- uświadomienie uczniom tego, że mają wpływ na to, jak odbierają rzeczywistość
- zapoznanie z praktykami pozwalającymi dbać o pozytywne myśli i uczucia na co dzień
- uświadomienie wpływu dobrych wspomnień na nastrój
- kształtowanie odporności psychicznej

Metody pracy: samodzielne dochodzenia do wiedzy, dyskusja, wizualizacja

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: fr. nagrania muzyki relaksacyjnej, komiks fr. bajki „Śpiąca Królewna” (źródło: „Czytam mamie i tacie. Śpiąca Królewna”, prof. Jagoda Cieszyńska), rysunek PLECAKA PEŁNEGO RADOŚCI, bajka o pozytywnym zającu (źródło: miastodzieci.pl), film z mini wykładem edukacyjnym „Jak trenować pozytywne myślenie?” (źródło: Fundacja Uniwersytet dzieci)

Przebieg zajęć:

1. **Nawiązanie do tematu zajęć** – przedstawienie uczniom fr. komiksu bajki o „Śpiącej Królewnie” (załącznik nr 1). Omówienie mocy dobrych życzeń jakimi obdarowywana była Królewna od dnia narodzin. Uświadomienie uczniom wpływu dobroci i pozytywnego myślenia na przebieg zdarzeń i szczęśliwe zakończenie.
2. **Relaksacja** – udostępnienie uczniom muzyki relaksacyjnej do wysłuchania, w celu wywołania pozytywnego nastroju (załącznik nr 2)
3. **Wizualizacja** – odczytanie uczniom tekstu wizualizacyjnego w celu przywołania dobrych wspomnień związanych z wakacjami: „Przypomnij sobie wakacje, które wspominasz najlepiej. Gdzie wtedy byłeś/byłaś? Co Cię otaczało? Co widziałeś/aś wokół siebie? Przypomnij sobie krajobrazy, kolory, architekturę, miejsca, które najmocniej zapadły Ci w pamięć. Z kim spędzałeś/aś czas? Kto towarzyszył Ci w odkrywaniu tego miejsca? Jakie wspólne przygody mieliście? Jak spędzaliście ten czas? Jaka potrawa szczególnie zapadła Ci w pamięć? Jaki miała smak? Wróć w te miejsca myślami. Rozejrzyj się dookoła. Co widzisz? Co słyszysz? Co czujesz?”. Wysłuchanie opowieści uczniów na temat wspomnień przywołanych pytaniami nauczyciela.

4. **Trening pozytywności** – zachęcenie uczniów do przywoływania dobrych myśli, dotyczących pozytywnych rzeczy, które spotkały ich w ostatnim czasie. Uświadomienie uczniom wpływu pozytywnych emocji (wywołanych miłymi wspomnieniami) na pozytywne myślenie.

5. **„Plecak pełen radości”** – opowiadanie o „niewidzialnym plecaku pełnym radości”:
Chciałabym, żebyście wyobrazili sobie, że wszyscy ludzie na świecie przez cały czas noszą ze sobą niewidzialne plecaki. Ja mam taki plecak. I wy. I wasi rodzice, rodzeństwo, koleżanki i koledzy z innych klas, wasi dziadkowie i sąsiedzi, i pan sprzedawca, i kierowca autobusu, i pani doktor. Każdy cały czas nosi ze sobą niewidzialny plecak.

Wasze szkolne plecaki służą do przenoszenia książek i przyborów szkolnych. A to jest bardzo specjalny plecak, który służy do noszenia miłych ciepłych uczuć, np. radości, dobrego samopoczucia, zadowolenia z siebie, szczęścia.

Jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni, kiedy nasze plecaki są pełne tych dobrych uczuć. Jak myślicie? Jak czujemy się, kiedy nasze plecaki są puste? (smutni, samotnie, zestresowani, nic nam się nie chce, płaczemy). Jak uważacie – lepiej jest mieć pusty czy pełny plecak? Dlaczego? – A czy ktoś z was ma pomysł, co zrobić, żeby mieć pełny plecak? – Rozmowa z dziećmi.

Sprawiamy, że czyjś plecak jest pełny, kiedy się do nich uśmiechamy, kiedy się z nimi witamy, kiedy robimy dla nich coś miłego, sprawiamy, że czują się dobrze w naszym towarzystwie.

Możemy też sprawić, że czyjś plecak będzie zupełnie pusty - kiedy się z niego wyśmiewamy, kiedy mówimy mu przykre rzeczy, albo go ignorujemy – kiedy sprawiamy, że ktoś czuje się smutny i samotny. Ale uważajcie! Kiedy będziemy się tak zachowywać i wszyscy wokół nas będą smutni i nieszczęśliwi, to jak my będziemy się czuć? Często okazuje się, że kiedy sprawiamy, że czyjś plecak jest pusty, z naszego własnego plecaka też ucieka radość.

Tworzenie wspólnego plecaka – nauczyciel udostępnia uczniom na ekranie platformy rysunek plecaka (załącznik nr 3), a następnie prosi uczniów, aby wspólnie zastanowili się, co możemy zrobić, żeby pomóc innym wypełnić ich plecaki. Nauczyciel zapisuje pomysły uczniów na ekranie w formie graficznej, a następnie udostępnia uczniom w korespondencji spotkania, aby mogli zobaczyć wytwór wspólnej pracy.

6. **Bajka o „Pozytywnym zajęczku”** – odczytanie uczniom tekstu bajki (załącznik nr 4). Rozmowa na temat przemiany zajęczka po spotkaniu z mądrym dębem. Uświadomienie uczniom wpływu pozytywnego myślenia stron na nasz dobry nastrój, emocje i relacje z innymi.

7. **Podsumowanie** – zaprezentowanie uczniom filmu z mini wykładem edukacyjnym „Jak trenować pozytywne myślenie?” przygotowany przez Fundację Uniwersytet Dzieci (załącznik nr 5). Rozmowa na temat przesłania płynącego z filmu. Skierowanie prośby do dzieci o określenie nastroju po zajęciach poprzez naciśnięcie wirtualnego kciuka w zakładce spotkania na kanale platformy. Podziękowanie za udział w zajęciach.

8. **Pożegnanie**

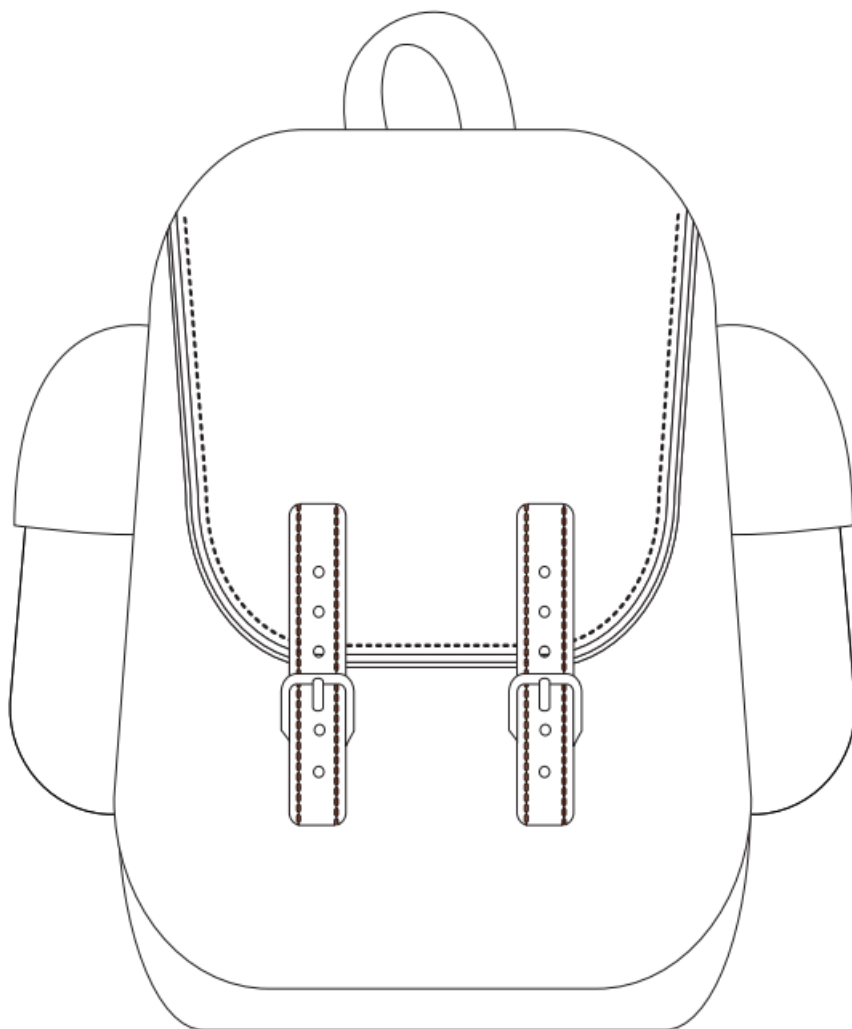


Załącznik nr 2 – muzyka relaksująca

<https://www.bing.com/videos/search?q=muzyka+relaksacyjna+odg%c5%82osy+wody&&view=detail&mid=64E1036F7F3081D1468F64E1036F7F3081D1468F&&FORM=VDRVRV>

Załącznik nr 3 – niewidzialny plecak

MÓJ PLECAK RADOŚCI



Załącznik nr 4

Bajka o pozytywnym zajęczku

Dawno temu w starym lesie,
wieść ta się po świecie niesie,
od dziesięciu lat lub więcej...
Chwilę małą tu poświęcę
i przekażę Wam te wieści
w mojej krótkiej opowieści.
Przy modrzewiu na kamieniu
siedział zajęc w drzewa cieniu
i narzekał wciąż na słońce,
że za ciepłe, za gorące.
I na świerszcze, co cykają,
oka przymknąć mu nie dają.
I na kwiaty, co tak pachną,
w nosie kręci, a by zasnął.
I że kamień twardy taki,
wypoczynek byle jaki.
Tu coś łupie w kręgosłupie,
tam w kolanie ciągle chrupie.
„Niewygodnie niemożliwie,
zaraz tu kręgosłup skrzywię!”
Muchy mu wciąż przeszkadzały,
bo latały i bzyczały...
Machał łapą w prawo, w lewo,
aż przypadkiem machnął w drzewo!
Wrzasnął zajęc co sił w płucach!
„Ech, ty drzewo! Co się rzucasz?
Twoja wina, łapka puchnie...”
Nagle szum, szu – szu...
Wiatru powiew lekki,
w korze drzewa oczy są,
dwie wielkie powieki...
Usta z kory, z kory nos
I spokojny, niski głos...
„Ja przez wiele, wiele lat
obserwuję leśny świat.
Rano, wieczór i w południe
wszystko tu wygląda cudnie...
Ptaków śpiew w cieniu drzew,
pszczoły, mrówki czy komary,
rudy lis czy wilczek szary...
Wszystko mnie zachwyca wkoło...”

Nagle drzewo marszczy czoło
i spogląda na zająca:
„Aż raz kiedyś, dnia pewnego,
zjawiasz się tu ty, kolego.
I marudzisz, mruczysz, warczysz,
chyba tego już wystarczy!
Z gburną miną, w dziwnej złości,
pełen smutku i wrogości.
Więc przypomnę ci w tej chwili,
do Was też się zwracam mili,
że ten las jest naszym domem,
a my wszyscy mieszkańcami!
Lisy, niedźwiedź i komary,
żółte kwiaty, modrzew stary,
ważki, sowy i zające.
Świeci dla nas jedno słońce!
Przypominam, jak to w domu,
nie psocimy się nikomu,
i żyjemy w wielkiej zgodzie.
Latem, wiosną, w zimy chłodzie.
A życzliwość w naszym lesie
najważniejszą jest zasadą,
i nie będzie tu przesadą,
jeśli wspomnę, że z uśmiechem
łatwiej każdy trudy zniesie...
Zobacz tylko mój zajączku
ile piękna w kwiatka pączku...
Ile w śpiewie jest słodkości...
Ile ciepła i radości...
I te małe zwinne gile,
co włożyły trudu tyle
w śpiewy swoje w popołudnie.
Czy nie widzisz jak jest cudnie?”
Zając zastygł po przemowie,
wszystko mu się mąci w głowie.
Drzewo gada, nie do wiary!
To są jakieś leśne czary...
Może to się teraz śni?
Czasem miewał dziwne sny.
Wciąż mu się nie mieści w głowie,
ale myśli, co odpowie...
Może warknąć, krzyknąć „Bzdury”!?
I się schować gdzieś do dziury?
Może tupnąć i po sprawie.
Ja się z nimi tu rozprawię!

Ale ma też myśl tę w głowie:
może grzecznie coś odpowie,
z życzliwością i kulturą
i wykrzyknie: „Uśmiech górą!”
Drzewo rację chyba miało.
Całkiem dobrze powiedziało.
To się zając źle zachował,
stąd te wszystkie drzewa słowa.
Zając stanął na kamieniu,
trochę z duszą na ramieniu...
Spojrzał w mądre drzewa oczy:
„Ależ mnie Pan Dąb zaskoczył.
Ktoś mi wreszcie to powiedział,
ja marudą – gdybym wiedział...
Nieuprzejmy, bez kultury,
byłem smutny i ponury...
Teraz to dopiero widzę
i się strasznie tego wstydzę.”
Dąb uśmiechnął się powoli:
Widzisz, uśmiech nic nie boli
a od razu jest nam milej...
Rozpromienisz każdą chwilę”
Teraz zając już to wiedział,
choć jeszcze cicho siedział,
lecz z uśmiechem przyklejonym
taki był zadowolony!
I od tego czasu w lesie,
wieść tak leśna niesie,
wszędzie jest życzliwość, zgoda,
gdy jest słońce, niepogoda...
Wszyscy razem się starają:
pozytywnym być jak zając!

Załącznik nr 5

<https://www.youtube.com/watch?v=DLtvnRvzTs0> - film z mini wykładem edukacyjnym „Jak trenować pozytywne myślenie?” przygotowany przez Fundację Uniwersytet Dzieci