

Scenariusz zajęć: Uważna przekąska

Scenariusz zajęć autorstwa Marleny Kowalskiej

Grupa docelowa: uczniowie klas 5-8 szkoły podstawowej

Czas trwania: 2x45 minut

Cele ogólne:

- Wprowadzenie uczniów w świat mindfulness,
- rozwijanie umiejętności uważności i koncentracji,
- promowanie zdrowego podejścia do radzenia sobie ze stresem.

Formy pracy: indywidualna, grupowa, w parach

Potrzebne materiały:

- [karta pracy Zdrowy talerz](#)

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie – Czym jest uważność?

1. Zaproszenie uczniów do [Krainy Myśli Szczęśliwych](#) – ćwiczenie 1, scenariusz 1
2. Tworzenie chmur wyrazowych offline – uczniowie zapisują na karteczkach swoje skojarzenia z pojęciem „uważność” w oparciu o zrealizowane ćwiczenie; wszystkie fiszki tworzą jedną chmurę wyrazową i stanowią zaproszenie do kolejnych ćwiczeń.

Część główna – uważna przekąska

1. Zapoznajemy uczniów z [Talerzem Zdrowego Umysłu](#). Prezentujemy grafikę z ikonami i pytamy, co według nich oznaczają poszczególne symbole. Wspólnie rozpoznajemy „potrawy”, które lubi nasz mózg:

Skupienie: Zrób listę rzeczy, które musisz zrobić, a następnie ustal priorytet 2 lub 3 rzeczom. Zastanów się, co możesz odłożyć na później.

Zabawa: Poświęć trochę czasu każdego dnia, aby cieszyć się jedną rzeczą – delektować się jednym ciasteczkami, układać puzzle, śpiewać pod prysznicem, grać na komputerze.

Wyciszenie: Poświęć 5 minut, aby usiąść, oddychać i skupić się. Spróbuj zidentyfikować 5 rzeczy, które widzisz, 4 rzeczy, które słyszysz, 3 rzeczy, których dotykasz, 2 rzeczy, które czujesz, 1 rzecz, której dotykasz.

Bycia ze światem: Nawiąż kontakt z przyjaciółmi, pochwal sprzedawcę, porozmawiaj z rodzicami, dziadkami.

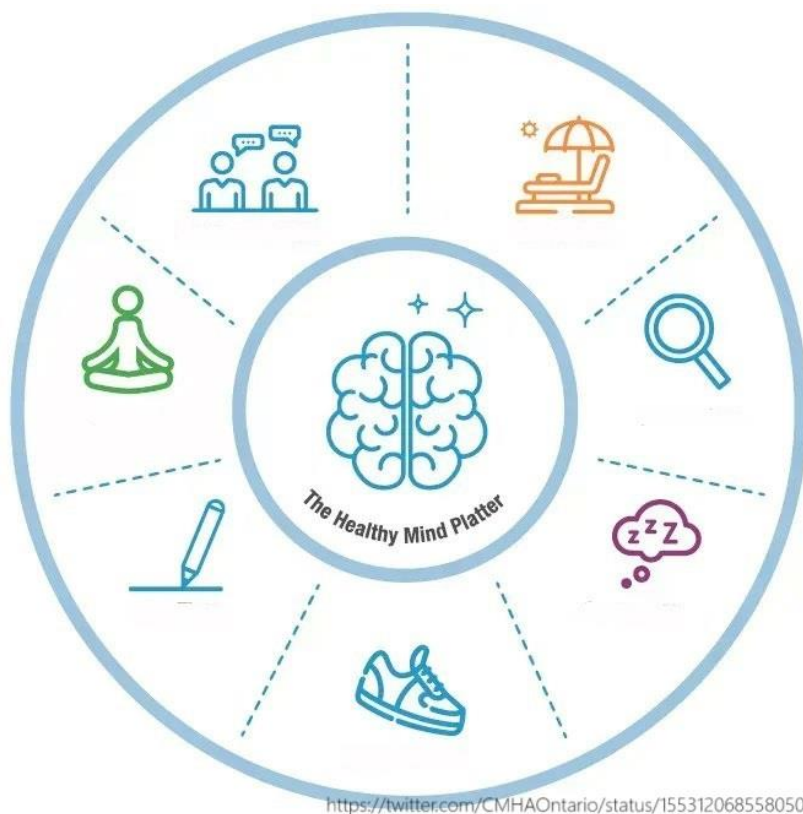
Dobrostan w szkole



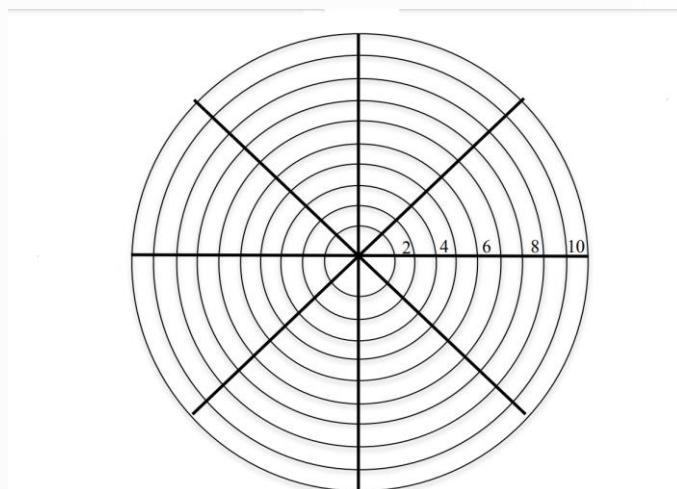
Ćwiczenia fizyczne: Znajdź czas na ćwiczenia fizyczne, idź na spacer, tańce, siłownię.

Sen: Średnio potrzeba od 7 do 9 godzin snu na dobę, aby mózg mógł się zregenerować.

Odpoczynek: Podleć kwiaty, pozmywaj naczynia, idź na spacer z psem, przeczytaj książkę, obejrzyj film. Zwolnij tempo życia, wykonując przyziemne zadania. Pozwól wędrować swoim myślom.



- Podajemy uczniom [szablon](#) do wykonania ich osobistych „zdrowych talerzy”, prosimy, by zaznaczyli, ile czasu każdego dnia poświęcają na określone działania; w wolnym polu sami dodajemy kategorię, która jest dla nas ważna. Pytamy o wnioski po zakończeniu ćwiczenia.



3. Wspólnie z uczniami z uważnością przyglądamy się sytuacji, w której właśnie jesteśmy. Zapraszamy uczniów do ćwiczenia S.N.A.C.K – PRZEKAŚKA UWAŻNOŚCI; uczniowie mogą dobrać się w pary. Analizują grafikę i przypominają sobie wcześniejsze zajęcia w tym cyklu, opisują swoje doznania.



Zakończenie – Każdy uczeń przygotowuje według własnego pomysłu kartkę z wyrazami wdzięczności za czas, który spędził razem z kolegami i możliwość wzajemnego poznawania siebie i swoich emocji. Kartki zostają umieszczone na klasowej tablicy, by przypominać, jak ważna jest umiejętność dziękowania.

