

Mistrzowie dobrego nastroju

Scenariusz zajęć autorstwa Edyty Karwowskiej

Grupa docelowa: uczniowie klas 1-3 szkoły podstawowej

Czas trwania zajęć: 2 X 45 minut

Cele ogólne:

- Zwracanie uwagi na własne emocje, potrzeby
- Promowanie atmosfery życzliwości
- Rozwijanie umiejętności komunikacji, wyrażania swoich pomysłów, swojego zdania
- Doskonalenie umiejętności planowania i współpracy
- Rozwijanie kreatywności
- Wykorzystywanie na lekcji narzędzi TIK

Potrzebne materiały:

- tablica interaktywna
- poduszka
- karta pracy *W mojej klasie* (poniżej)
- karteczki samoprzylepne
- mazaki
- kartki

Narzędzia TIK:

- [Wordwall](#)
- [Canva](#)

Przebieg zajęć:

Zadanie 1: Magiczna poduszka

Ćwiczenie ma na celu zachęcić uczestników do myślenia "poza schematem" i wymyślania nietypowych zastosowań. Służy również jako forma rozluźnienia i rozgrzewki przed bardziej zaawansowanymi zadaniami.

Uczniowie siedzą w kole. Nauczyciel trzyma w rękach miękką poduszkę i informuje uczniów, że poduszka symbolizuje coś miłego, spokojnego, związanego z dobrym samopoczuciem. Zadaniem ucznia jest wymyślenie innej funkcji dla tej poduszki, poza jej tradycyjnym przeznaczeniem do spania. Na przykład: *Ta poduszka to kierownica wyścigowego samochodu.* Uczeń, który wymyślił nowe zastosowanie dla poduszki, przekazuje ją osobie siedzącej po jego prawej stronie. Gra kończy się, gdy każdy uczestnik podzielił się swoim pomysłem na zastosowanie poduszki.



Zadanie 2: Refleksje i rozmowy

Ćwiczenie angażuje ucznia do aktywnego dzielenia się swoimi myślami i doświadczeniami, do poznania swoich mocnych stron, tego co sprawia mu przyjemność.

Uczniowie tworzą krąg, a nauczyciel przygotowuje karty z początkami zdań (np. *Lubię, gdy... Marzy mi się...*). Każdy uczeń losuje kartę i na głos kończy zdanie według własnego pomysłu.

Alternatywnie, można skorzystać z narzędzia TIK, takiego jak Wordwall i szablonu koła fortuny, w którym uczniowie losują zdania.

- [Przykładowe koło z zadaniami](#)

Zadanie 3: W mojej klasie

Ćwiczenie rozwija zdolność empatii poprzez obserwację i analizę cech innych uczniów, wzmacnia więzi społeczne tworząc pozytywny klimat w klasie.

Nauczyciel rozdaje uczniom kartę pracy *W mojej klasie*. Zadaniem uczniów jest dopasowanie opisu do konkretnego kolegi lub koleżanki w klasie. Chętne osoby czytają na głos swoje propozycje, przedstawiając, dlaczego myślą, że dana osoba pasuje do opisu. Po prezentacjach następuje otwarta dyskusja w klasie, w której inni uczniowie mogą wyrazić swoje zdanie, czy zgadzają się z danymi propozycjami czy też mają inne sugestie.

W mojej klasie			
Kto z mojej klasy pasuje do opisu...			
Ma długie włosy	Ma najbliższą do szkoły	Zawsze wszystkich rozbawi	Rysuje na przerwach
Najszybciej kończy zadania	Ma świetne pomysły	Ma pyszności w śniadaniówce	Zgłasza się najczęściej
Nosi okulary	Jest leworęczny/a	Ma grzywkę	Czyta na przerwach
Ma blond włosy	Bierze udział w konkursach	Rozmawia na lekcjach	Gra na instrumencie

Zadanie 4: Kalendarz życzliwości

Promowanie atmosfery życzliwości, współpracy i pozytywnego podejścia w klasie.

Uczniowie mają za zadanie wymyślić i zapisać na kartce samoprzylepnej jedno zadanie na dzień, które promuje życzliwość i pozytywną atmosferę w klasie. Może to być coś prostego, jak uśmiechnięcie się do pięciu osób w szkole, wspólna zabawa z kolegą na przerwie, czy napisanie motywującej notatki do kogoś w klasie. Uczniowie przyklejają swoje zadania na tablicy w klasie. Tablica będzie pełniła rolę kalendarza życzliwości. Nauczyciel czyta wszystkie zadania na karteczkach (zadania, które się powtarzają są modyfikowane). Każde zadanie jest ponumerowane, a nauczyciel pomaga upewnić się, że jest tyle zadań, ile uczniów w klasie.

Każdego dnia uczniowie rozpoczynają lekcje od realizacji jednego zadania z kalendarza. Na koniec miesiąca nauczyciel może poprosić uczniów o podzielenie się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami na temat kalendarza życzliwości. Ćwiczenie może być powtarzane co miesiąc, aby promować trwałe nawyki życzliwości i pozytywnego podejścia w klasie.



Alternatywnie, można skorzystać z narzędzia TIK, takiego jak Canva i szablonu kalendarza, w którym uczniowie piszą zadania na poszczególny dzień.

- [Szablon kalendarza](#)

Zadanie 5

To ćwiczenie ma na celu rozwijanie kreatywności, współpracy, a także skłanianie do rozmyślań na temat szczęścia.

Zadanie polega na tym, aby uczniowie podzieleni na grupy wspólnie skomponowali *Przepis na Szczęście*. Korzystając z podpowiedzi, słów kluczowych, grupy tworzą swoje unikalne przepisy. Po ukończeniu zadania, gotowe prace mogą zostać ozdobione i wyeksponowane w klasie w formie atrakcyjnych plakatów.

Przykładowe słowa klucze: *szczypta, kilka łyżek, wymieszać, dosypać, kropla, zmiksować, zadowolenie, spokój, akceptacja, pozytywne myślenie, empatia, dobroć, śmiech, odpoczynek, przyjaźń, itp.*

Podsumowanie lekcji

Uczniowie dokonują ewaluacji zajęć, odpowiadając na pytania:

- Jak się dziś czuliście na zajęciach?
- Co najbardziej podobało Ci się na lekcji?
- Co byś zmienił/a na lekcji?





W mojej klasie

Kto z mojej klasy pasuje do opisu...

Ma długie włosy

Ma najbliżej do szkoły

Zawsze wszystkich rozbawi

Rysuje na przerwach

Najszybciej kończy zadania

Ma świetne pomysły

Ma pyszności w śniadaniówce

Zgłasza się najczęściej

Nosi okulary

Jest leworęczny/a

Ma grzywkę

Czyta na przerwach

Ma blond włosy

Bierze udział w konkursach

Rozmawia na lekcjach

Gra na instrumencie

