

Scenariusz zajęć: Szczęście, życzliwość, wdzięczność

Część 1: Szczęście

Scenariusz zajęć autorstwa Moniki Mojsiejonek

Grupa docelowa: uczniowie klas 4-8 szkoły podstawowej

Czas trwania: 1x45 minut

Cele ogólne:

- kształcenie kompetencji emocjonalno-społecznych, samoświadomości i uważności
- integracja zespołu klasowego
- rozwijanie kreatywności

Potrzebne materiały:

- tablica AnswerGarden „Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi?” – [przykład](#)
- infografika poświęcona hormonom szczęścia – [przykład](#)
- arkusze papieru
- kartki A4 (białe lub kolorowe)
- kolorowe markery

Przebieg zajęć:

1. Rozgrzewka

Poproś uczniów o zastanowienie się nad tym, co sprawia, że są szczęśliwi. Następnie uczniowie zapisują swoje odpowiedzi na tablicy AnswerGarden.

Przeanalizujcie wspólnie zapisane odpowiedzi. Czy zdarza się, że się powtarzają, czy raczej różnią się od siebie? Z czego to może wynikać?

2. Wprowadzenie

Zapisz na tablicy słowa ENDORFINY, SEROTONINA, OKSYTOCINA, DOPAMINA.

Zapytaj uczniów, czy wiedzą, co te słowa oznaczają. Zapisz pomysły na tablicy.

Wyświetl lub rozdaj uczniom wydrukowane egzemplarze infografiki poświęconej hormonom szczęścia.

Przedyskutujcie ich rolę w naszym życiu i sposoby, w jakie można wspomóc ich wydzielanie przez ludzki organizm.

Jak sądzicie, który z nich najłatwiej pobudzić do wytwarzania się? A który najtrudniej? Dlaczego?

3. Praca własna uczniów

Podziel uczniów na cztery grupy. Każda grupa otrzymuje arkusz papieru i markery. Zadaniem uczniów jest stworzenie kampanii promocyjnej dla poszczególnych hormonów szczęścia – każda grupa promuje jeden z nich, np. grupa 1 – dopaminę, grupa 2 – serotoninę, itd.

4. Prezentacja efektów pracy uczniów i podsumowanie.

Grupy prezentują wypracowane materiały i, w wyznaczonym miejscu na szkolnym korytarzu, tworzą z nich gazetkę informacyjną.

Na zakończenie zajęć wspólnie podsumujcie, czego dowiedzieliście się o hormonach szczęścia.

