



Scenariusz opracowany w ramach projektu „Mózg rządzi! Kształcenie umiejętności uczenia się jako jednej z umiejętności kluczowych warunkujących powodzenie w przyszłym życiu społecznym i zawodowym” współfinansowanego ze środków mechanizmu finansowego EOG na lata 2014-2021 oraz budżetu państw

Projekt „Mózg rządzi!” korzysta z dofinansowania o wartości 75 000 EUR otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest opracowanie programu systemowego wprowadzenia metod i strategii efektywnego uczenia się dzieci w szkole podstawowej poprzez poprawę jakości i dopasowanie oferty edukacyjnej szkoły, a także rozwój kadry nauczycieli szkoły w obszarze doskonalenia kompetencji zawodowych nauczycieli w zakresie: metod i technik efektywnego uczenia się dzieci.

**Alicja Porzak**

**Przedmiot:** godzina wychowawcza (klasy 4-6)

**Temat lekcji:** Co to jest mindfulness i jak może nam pomóc w uczeniu się?

**Czas trwania:** 45 minut

**Cele lekcji:**

- Uczeń: zna podstawową technikę redukcji stresu i umie ją stosować w życiu codziennym.

**Metody i techniki nauczania:** dyskusja, burza mózgów, wykład, prezentacja, ćwiczenie praktyczne techniki Mindfulness.

**Środki dydaktyczne:** tablica interaktywna, komputer, linki do ćwiczeń.

**Załączniki:** filmy na You Tube <https://www.youtube.com/watch?v=5XQ39PE1UsA>  
oraz <https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY&t=6s>

## Przebieg lekcji

Zagadnienie/ faza lekcji	Środki dydaktyczne	Zastosowane metody i strategie uczenia się	Sposób realizacji zagadnienia
Faza – przygotowanie do zajęć/ organizacyjna (5 min)	-komputer	- prezentacja - burza mózgów	Powitanie uczniów. N. włącza fragment piosenki „Mam tę moc” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5BSY_bsfIvk">https://www.youtube.com/watch?v=5BSY_bsfIvk</a> (nagranie od 1 min do 1 min 30 sek.) i prosi uczniów, żeby w oparciu o fragment piosenki zaproponowali, czym będziemy zajmowali się na dzisiejszej godzinie wychowawczej. Uczniowie zgłaszają różne propozycje, N. chwali uczniów. N. wyjaśnia, że celem lekcji jest poznanie bardzo popularnej obecnie techniki, która da im moc radzenia sobie ze stresem oraz praktyczne ćwiczenie tej techniki. Uczniowie dowiedzą się też, gdzie szukać dalszych wskazówek i materiałów do samodzielnego ćwiczenia.
Faza odkrywania (15 min)	- tablica interaktywna lub telewizor, komputer	- burza mózgów - dyskusja - wykład - prezentacja	N. zadaje uczniom pytanie: Co to jest stres? Chętni uczniowie podają swoje odpowiedzi i definicje stresu. N. podaje uczniom definicje stresu: Stres jest reakcją organizmu na zewnętrzne bodźce, które wymagają od nas <b>szybkiej adaptacji do aktualnych warunków</b> . Uważany jest za doświadczenie nieprzyjemne, powodujące fizyczny i psychiczny dyskomfort. Stres może towarzyszyć nam w pracy, w domu, podczas kontaktu z bliskimi lub obcymi osobami. Gdy znajdujemy się w tak niekomfortowej sytuacji, nasz organizm zaczyna produkować tzw. hormony stresu. Ich rolą jest mobilizacja wszystkich układów, aby poradzić sobie z trudną sytuacją. (za <a href="https://ktomalek.pl/blog/co-to-jest-stres-jakie-sa-objawy-stresu-oraz-metody-zapobiegania/w-594?bgar=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xILmNvbS8%3D">https://ktomalek.pl/blog/co-to-jest-stres-jakie-sa-objawy-stresu-oraz-metody-zapobiegania/w-594?bgar=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xILmNvbS8%3D</a> )

			<p>N. Zadaje kolejne pytanie: Czy zdarza się wam być zestresowanymi i co wtedy robicie? Uczniowie udzielają swoich odpowiedzi.</p> <p>N. nie komentuje odpowiedzi uczniów, ale zachęca ich do udzielania odpowiedzi reagując z zainteresowaniem i parafrazując wypowiedzi uczniów.</p> <p>Następnie nauczyciel zadaje uczniom pytanie: Jak myślicie, co to jest Mindfulness?</p> <p>Uczniowie podają swoje skojarzenia i pomysły.</p> <p>N. zapisuje pomysły uczniów na tablicy. N chwali uczniów, za ich pracę.</p> <p>N. doprecyzowuje znaczenie terminu mindfulness: Mindfulness na język polski tłumaczone jest jako „uwaga”. To „szczególny rodzaj uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej”. Polega na doświadczaniu tego, co dzieje się wewnątrz nas i w naszym otoczeniu, w życzliwy, łagodny sposób. Obserwujemy doznania, odczucia i myśli z pewnym dystansem, nie ulegamy zalewającym nas emocjom. To również metoda kształtowania umiejętności skupiania uwagi na jednej rzeczy w danym momencie, np. na oddechu lub dźwięku, nie poddając się stymulacji bodźcami zewnętrznymi i wewnętrznymi. Sprawia, że dzieci potrafią nabierać dystansu do tego, czego doświadczają, dostrzec swoje potrzeby oraz zaufać wewnętrznej inteligencji. Uczą się kontrolować swoje emocje i reagować na to, co im się przydarza z większą świadomością, spokojem i życzliwością do siebie samych i bliskich. Umiejętność zarządzania emocjami ma fundamentalne znaczenie dla dobrego samopoczucia oraz funkcjonowania w społeczeństwie szkolnym; przekłada się również na osiągnięcia edukacyjne oraz relacje z innymi ludźmi.</p>
--	--	--	--

			<p>N. prezentuje uczniom krótki film wyjaśniający, jak działa umysł i jak pomaga technika mindfulness w codziennym życiu.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5XQ39PE1UsA">https://www.youtube.com/watch?v=5XQ39PE1UsA</a></p>
Faza reprodukcji (15 min)	- tablica interaktywna lub telewizor, komputer	- prezentacja	<p>W dalszym toku lekcji N. proponuje uczniom ćwiczenie mindfulness – nagranie na kanale You Tube:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY&amp;t=6s">https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY&amp;t=6s</a></p>
Podsumowanie (10 min)		dyskusja	<p>N. prosi chętnych uczniów o podzielenie się swoimi odczuciami po medytacji, np. czy udało się skupić na medytacji, wykonać polecenia lektora, jak się teraz czują, czy uważają, że może być to pomocne w radzeniu sobie ze stresem i koncentracją uwagi.</p> <p>N. zachęca uczniów do zapoznania się z książką „Mindfulness dla dzieci. Poczuj radość, spokój i kontrolę”, gdzie znajdą więcej ćwiczeń na uważność w domu, w szkole i w relacjach z innymi ludźmi.</p>