PRZEBIEG ZAJĘĆ

SCENARIUSZ ZAJĘĆ | KLASY 0–3

Materiał pogłębiający treści Dziecięcej Akademii Uważności

Przegląd

Podczas Dziecięcej Akademii Uważności dzieci poznawały działanie uwagi, obserwowały sygnały wysyłane przez ciało i sprawdzały, co może pomóc, kiedy gra, film albo inna aktywność bardzo mocno je pochłania. Te zajęcia pozwalają wrócić do tych doświadczeń i przełożyć je na codzienne sytuacje. Dzieci ćwiczą prostą strategię:

ZAUWAŻ - ZATRZYMAJ SIĘ - SPRAWDŹ - WYBIERZ

Ważne jest, żeby coraz lepiej zauważać, co dzieje się z nami i czego w danym momencie potrzebujemy.

Czas trwania zajęć

35 - 45 minut (w zależności od potrzeb i możliwości grupy)

Cele zajęć

Uczniowie i uczennice:

- zauważają, że uwaga może zmieniać swój kierunek
- rozpoznają proste sygnały płynące z ciała
- poznają strategię „Zauważ - Zatrzymaj się - Sprawdź - Wybierz”
- poznają sposoby robienia krótkiej przerwy
- wiedzą, że w trudnej sytuacji mogą poprosić dorosłego o pomoc.

Cel dla uczniów i uczennic

Po tych zajęciach będę wiedzieć, jak zauważyć, że moja uwaga gdzieś uciekła albo moje ciało potrzebuje przerwy. Poznam też Supermoc Pauzy, która pomaga zatrzymać się i zdecydować, co robić dalej.

Przygotowanie

- latarka
- cztery kartki: ZAUWAŻ - STOP - SPRAWDŹ - WYBIERZ,
- karta pracy „Mój przycisk PAUZA”
- kredki lub flamastry
- opcjonalnie pudełko na „Skrzynkę pomysłów”

1. Latarka uwagi

Pokaż dzieciom latarkę i skieruj jej światło kolejno na kilka przedmiotów w sali.

Możesz powiedzieć:

> Ta latarka trochę przypomina naszą uwagę. Kiedy świecę tutaj, właśnie to miejsce widzę najlepiej. Za chwilę mogę jednak skierować światło gdzie indziej, podobnie ejst z nasza uwagą. Dzisiaj będziemy ćwiczyć zauważanie, gdzie właśnie jest nasza uwaga itd.

Zapytaj:

- Co najłatwiej przyciąga Waszą uwagę?
- Czy zdarzyło się Wam tak wciągnąć w zabawę, grę albo film, że prawie nie zauważyliście, ile minęło czasu?

Dzieci mogą zapisywać odpowiedzi na tablicy, do zeszytu itp.

2. Detektywi sygnałów

Możesz powiedzieć:

> Dobry detektyw szuka wskazówek. Nasze ciało również wysyła nam różne wskazówki. Czasami bolą nas oczy, zaczynamy się wiercić, napinamy ramiona, robi się nam bardzo niefajnie…To mogą być sygnały, że potrzebujemy chwili przerwy, ruchu, odpoczynku albo zmiany.

Przeczytaj dzieciom krótkie sytuacje (albo podziel dzieci na grupy i każda grupa zastanawia się na konkretną sytuacją)

1. Tomek długo buduje konstrukcję. Plecy zaczynają go boleć, a nogi chcą się ruszyć.
2. Asia ogląda kolejne filmiki. Zaczynają boleć ją oczy, ale bardzo chce zobaczyć następny.
3. Michał próbuje przejść poziom w grze. Gdy robi to kolejny raz, zaczyna mocno zaciskać dłonie i stukać palcami o stół.

Po każdej sytuacji zapytaj:

- Jakie sygnały wysyła ciało?
- Co mogłoby teraz pomóc tej osobie?

Dzieci podają swoje propozycje, dzielą się swoimi refleksjami.

Podsumowanie

Przypomnij dzieciom, że ciało może dawać nam ważne wskazówki i podpowiadać, co możemy dla siebie zrobić .Pierwszy krok to je zauważyć i rozpoznać.

3. Supermoc Pauzy

Pokaż cztery kartki:

ZAUWAŻ - co się właśnie dzieje?
STOP - zatrzymaj się na chwilę.
SPRAWDŹ - co mówi moje ciało i czego potrzebuję?
WYBIERZ - co chcę zrobić teraz?

Możecie dodać gesty:

- ZAUWAŻ - palec przy oku,
- STOP - dłoń przed sobą,
- SPRAWDŹ - dłonie na brzuchu,
- WYBIERZ - dwie otwarte dłonie.

Wykonajcie wspólnie cztery gesty. **ZAUWAŻ. STOP. SPRAWDŹ. WYBIERZ.**

Zapytaj: Co możemy wtedy sprawdzić?

Jeśli dzieci potrzebują podpowiedzi:

- Czy nadal chcę oglądać?
- Czy jestem zmęczony lub zmęczona?
- Czy moje ciało chce się poruszyć?
- Czy miałem albo miałam zrobić coś innego?
- Czy potrzebuję pomocy dorosłego?

Podkreśl, że często warto się na chwilę zatrzymać i zauważyć, co się z nami dzieje.

4. Wracam do „tu i teraz”

Poproś dzieci, aby znalazły: **3 rzeczy, które widzą, 2 dźwięki, które słyszą,
1 rzecz, którą czują w swoim ciele.**

Na koniec mogą przez chwilę zauważyć swój oddech bez zmieniania jego tempa i zapytaj dzieci jak się czują.

5. Skrzynka pomysłów

Zapytaj o to, co możemy zrobić, kiedy kończymy grę, odkładamy telefon albo po prostu chcemy przez chwilę zrobić coś innego? Zapisuj propozycje dziec (one też mogą je zapisywać) i i wrzucajcie je do pudełka.

PODSUMOWANIE

Mój przycisk PAUZA

Rozdaj dzieciom karty pracy z dużym symbolem PAUZY.

Możesz powiedzieć: Zastanówcie się, po czym poznajecie, że potrzebujecie na chwilę się zatrzymać i zrobić przerwę. Może szczypią Was oczy? Może trudniej się skupić? Narysujcie obok przycisku PAUZA jedną rzecz, która może Wam wtedy pomóc.

Możesz zakończyć:

Supermoc pomaga nam szybciej zauważyć: **Co się ze mną dzieje? Czego potrzebuję? Co mogę teraz dla siebie zrobić?** A kiedy trudno znaleźć odpowiedź, zawsze można poprosić dorosłego o pomoc.