PROGRAM ZAJĘĆ OGÓLNOROZWOJOWYCH W ŚWIETLICY SZKOLNEJ UWZGLĘDNIAJĄCY POTRZEBY WYCHOWANKÓW ORAZ WSPÓŁCZESNE ZAGROŻENIA CYWILIZACYJNE

Program zajęć ogólnorozwojowych dla uczniów szkół podstawowych opracowany i wprowadzany przez Magdalenę Woźny w świetlicy Szkoły Podstawowej nr 36 im. Henryka Sienkiewicza w Krakowie

1. WSTĘP

Opracowany przeze mnie program zajęć ogólnorozwojowych przeznaczony jest dla uczniów szkół podstawowych uczęszczających do świetlicy szkolnej i ma charakter wychowawczo-opiekuńczo-dydaktyczny. Składa się z dziesięciu bloków tematycznych, które warto omawiać z dziećmi podczas zajęć w świetlicy. Tematyka tych bloków obejmuje następujące zagadnienia:

- Integracyjne
- Prozdrowotne
- Prospołeczne
- Komunikacyjne
- Ruchowe
- Ekologiczne
- Socjoterapeutyczne
- Profilaktyczne
- Etyczne
- Autoprezentacyjne

Realizacja programu rozpocznie się w roku szkolnym 2021/2022 i jest planowana także na kolejne lata. Wymiar godzin dostosowany będzie do potrzeb wychowanków tak, by zrealizować założone cele.

2. CELE PROGRAMU I PROCEDURY ICH OSIĄGANIA

Program ma na celu rozwój kompetencji uczniów w powyższych dziedzinach. Zajęcia tematyczne prowadzone w oparciu o proponowane konspekty mają za zadanie stworzyć wychowankom przestrzeń do własnego, wszechstronnego rozwoju. Ciekawe metody, urozmaicone formy oraz różnorodne środki dydaktyczne wykorzystane podczas prowadzenia zajęć, służą ich uatrakcyjnieniu i wywołaniu wśród dzieci zainteresowania. Procedury te są niezbędne w procesie przyswajania informacji i zdobywania nowych umiejętności przez dzieci.

Program jest próbą odpowiedzi na współczesne zagrożenia cywilizacyjne, z którymi musimy się zmierzyć, takie jak: izolacja, osamotnienie, brak współpracy, siedzący tryb życia i ograniczenie ruchu, zanieczyszczenie środowiska, brak tolerancji, agresja, przemoc (psychiczna, fizyczna oraz nowy rodzaj cyberprzemocy), uzależnienia (od alkoholu, papierosów, narkotyków, a coraz częściej także od mediów cyfrowych[1]), zanik wartości, brak wiary w siebie oraz związane z tym zaburzenia psychiczne i depresje u młodych ludzi.

[1] Nicholas Kardaras, Ph.D., *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu.* Wyd. CeDeWu Sp. z o.o., Warszawa 2021.

Celem ogólnym opracowanego programu zajęć ogólnorozwojowych jest zapobieganie tym zagrożeniom i ochrona przed nimi młodego pokolenia, poprzez omawianie i przepracowywanie wraz z dziećmi poszczególnych aspektów, w sposób dostosowany do wieku i możliwości wychowanków. Cele szczegółowe programu odnoszą się do poszczególnych bloków tematycznych. Zawierają zakładane efekty poszczególnych zajęć i osiągnięcia uczniów nabyte po ich zrealizowaniu.

- **ZAJĘCIA INTEGRACYJNE**

Cele szczegółowe programu w aspekcie integracji. Sylwetka ucznia:
- Wzajemne poznanie się i zintegrowanie. Tworzenie więzi w grupie.
- Postępowanie w sposób życzliwy i koleżeński.
- Prezentowanie postawy tolerancyjnej, szanowanie innych.
-Wspieranie kolegów pochodzących z odmiennych kręgów kulturowych, przełamywanie barier.

Przykładowy konspekt zajęć integrujących grupę

Metody:
Podająca: objaśnienia, rozmowa kierowana, czytanie.
Praktycznego działania: zabawy i ćwiczenia tematyczne.
Poszukująca: niedokończone zdania.

Formy: zbiorowa i w parach.

Środki dydaktyczne: kłębek wełny, krzesła, kartki, coś do pisania, książka pt. „*Drzewo życzeń”*[2] autorstwa K. Applegate.

Wprowadzenie do zajęć (rozmowa kierowana). Nauczyciel wita dzieci. W kilku słowach omawia cele zajęć i wraz z dziećmi określa zasady, jakich należy przestrzegać podczas wspólnych zabaw (wzajemna życzliwość i szacunek, uważne słuchanie, czekanie na swoją kolej).

Zabawa na powitanie. Jestem i lubię…Na powitanie siadamy w kole i każdy kolejno przedstawia się i mówi jedną rzecz, którą lubi.

Zabawa na poznawanie imion. Dzieci siadają w kole. Jedno z dzieci mówi swoje imię. Kolejne dziecko powtarza imię poprzednika i dodaje swoje. Ostatni uczeń z koła ma najciężej. Jego zadanie to powtórzenie wszystkich imion po kolei. Później chętne dzieci mogą także spróbować wymienić imiona wszystkich.

Wersja na poznawanie imion z kłębkiem wełny. Dzieci siedzą w kole. Osoba, która zaczyna, rzuca kłębek wełny, przytrzymując końcówkę nitki, do wybranej osoby. Osoba ta łapie, wymienia swoje imię i przerzuca kłębek dalej, również przytrzymując kawałek wełny. Tak oto utrwalamy imiona, a przy okazji powstaje zabawna pajęczyna, pod którą potem mogą przechodzić kolejno osoby.

[2] Katherine Applegate, *Drzewo życzeń,* Wyd. Dwie Siostry, Warszawa 2018.

Bezludna wyspa (kolejna zabawa na poznawanie imion). Podaj swoje imię i powiedz jaką rzecz wziąłbyś na bezludną wyspę która zaczyna się na pierwszą literę Twojego imienia. Kolejna osoba robi to samo plus mówi z kim pojechałaby na wyspę i jakie rzeczy osoby z nią jadące biorą ze sobą. Ostatnia osoba z kółka ma najtrudniej bo musi wymienić imiona wszystkich i to z czym pojechaliby na wyspę.
Zabawę można modyfikować według upodobań dzieci. Dla młodszych bardziej może się sprawdzić wersja bez powtarzania wszystkich osób wraz z przedmiotami (zwłaszcza w grupie, która jeszcze nie zna dobrze swoich imion, gdzie samo ich zapamiętanie już jest wyzwaniem).

Zabawa na poznawanie zainteresowań. Dzieci stoją w kole. Jedna osoba wchodzi do środka i mówi: „Zapraszam wszystkich, którzy lubią….", dokańczając zdanie według upodobania. Dzieci, których dotyczy komenda również wchodzą do środka.

Wyjeżdżam do Afryki – zabawa ruchowo-zapoznawcza. Dzieci siedzą w kole na krzesełkach. Jedno siada w środku i mówi: „Wyjeżdżam do Afryki i zabieram ze sobą wszystkich, którzy…(np. mają psa, potrafią pływać, lecieli samolotem, itp.). Dzieci, których to dotyczy zamieniają się ze sobą miejscami, a osoba na środku ma za zadanie zająć czyjeś miejsce. Kto zostanie bez krzesełka siada w środku i wymyśla kolejne komendy.
Zabawa ta jest dobrą okazją do porozmawiania z dziećmi na temat odmienności kulturowych, tolerancji wobec różnorodności i przełamywania barier międzykulturowych. Obecnie w większości klas są dzieci z innych krajów. Przy okazji tej zabawy warto poprosić, aby opowiedziały coś o miejscu, z którego pochodzą. Można porozmawiać o podobieństwach i różnicach pomiędzy krajami. W aspekcie tolerancji i szacunku do ludzi z odmiennych kręgów kulturowych warto przeczytać dzieciom książkę pt. „Drzewo życzeń", którą napisała Katherine Applegate. Opowiada ona w zabawny i ciepły sposób o inności i tolerancji na przykładzie rodziny z zagranicy, która wprowadza się do amerykańskiego miasta.

Pomoc w nauce języka. Prosta zabawa, w której dzieci biorą do ręki różne przedmioty i mówią dziecku z innego kraju, jak ten przedmiot nazywa się po polsku. Obcojęzyczne dziecko ma za zadanie powtarzać wyraz po polsku, a następnie może powiedzieć daną rzecz w ojczystym języku. *Często dzieci z innych kręgów kulturowych mają problemy językowe. Warto uwrażliwić polskie dzieci na ich potrzeby i zachęcić, aby pomagały w nauce języka swoim obcojęzycznym kolegom, poprzez wspólne zabawy w sali i na świeżym powietrzu.*

Poznajemy siebie i uważnie się słuchamy. Dzieci dobierają się w pary. Jedno z dzieci opowiada drugiemu w kilku zdaniach o sobie, potem następuje zamiana ról. Następnie na forum całej grupy dzieci prezentują, czego się dowiedziały o swoich partnerach z pary. *Ćwiczenie uczy uważnego słuchania i umiejętności koncentracji.*

Zabawa w czterech kątach[3]. Kąty w sali zostają ponumerowane od 1 do 4. Nauczyciel wymyśla różne pytania. Dla każdego z pytań są 4 odpowiedzi do wyboru – każda odpowiedź odpowiada jednemu z kątów. **Przykładowe pytania:**
Jaki przedmiot w szkole najbardziej lubisz? Matematyka (kąt numer 1) Polski (kąt numer 2) Język obcy (kąt numer 3) Żaden z wymienionych (kąt numer 4).
Jakie jest twoje ulubione zwierzę? Pies (kąt numer 1) Kot (kąt numer 2) Miś (kąt numer 3) Żadne z wymienionych (kąt numer 4).

[3] Rosemarie Portmann, *Gry i zabawy przeciwko agresji,* Wyd. Jedność, Kielce 2005, s. 47.

Co najbardziej lubisz robić w wolnym czasie? Chodzić na spacery (kąt numer 1) Spotykać się z przyjaciółmi (kąt numer 2) Oglądać telewizję (kąt numer 3) Uczestniczyć w zajęciach dodatkowych (kąt numer 4).
Zabawa wspaniale sprawdza się przy poznawaniu wzajemnych zainteresowań. Można także przeprowadzić zabawę tak, aby to dzieci wymyślały pytania i możliwe odpowiedzi.

Trojaczki. Dzieci dobierają się w trójki i wymyślają 3 rzeczy, które wszyscy lubią i 3, których wszyscy nie lubią.

Kogo mam na myśli? Dzieci w kole. Jedno wychodzi z sali. Kogoś wybieramy. Następnie dziecko powraca do sali i zadaje pytania: czy ta osoba to dziewczyna, czy ma jasne włosy, czy ma kota, czy ma na sobie coś czerwonego itp. Dzieci mogą odpowiadać tylko tak lub nie albo nie wiem. Zadaniem osoby zadającej pytania jest zgadnąć, kto to jest.

Które zdanie jest prawdziwe? Poznawania ciąg dalszy. Dzieci wymyślają 3 zdania o sobie, z czego tylko jedno jest prawdziwe. Zadaniem grupy jest domyśleć się na podstawie tego, co już wiedzą o danej osobie, które ze zdań jest prawdziwe.

Gdyby ta osoba była…Zabawa zapoznawcza. Dzieci siadają w kole. Jedno wychodzi z sali. Pozostali wybierają w tym czasie jakąś osobę. Gdy dziecko wraca do sali, ma za zadanie zgadnąć kto został wybrany. Pomóc w tym mają pytania, które ma zadawać kolejno do każdego w kole po jednym: gdyby ta osoba była (np. kolorem, kwiatkiem, zabawką, zwierzęciem, samochodem, rośliną, przedmiotem, ubraniem itp.) to jakim/jaką by była? Dziecko do którego zadane jest pytanie musi na nie odpowiedzieć. Zgadujące dziecko na podstawie uzyskanych odpowiedzi musi wywnioskować o kogo chodziło. Osoba wyznaczona dowiaduje się natomiast, jak jest postrzegana przez grupę.
Jest to zabawa na wyobraźnię, lepiej ją jednak stosować wśród dzieci, które już lepiej się znają, gdyż często odgadnięcie sprawia sporo trudności. Trzeba też uczulić dzieci, aby nie stosowały żadnych obraźliwych porównań, by zabawa przebiegła w miłej atmosferze.

Osoba z karteczki. Dzieci piszą na kartkach swoje imiona. Następnie wszystkie imiona idą do środka. Każdy losuje kartkę z czyimś imieniem. Wybrana osoba wchodzi do środka i ma za zadanie odpowiadać na zadawane przez wszystkich kolejno pytania tak, jak jej zdaniem odpowiedziałaby wylosowana przez nią osoba.
Ćwiczenie rozwijające wyobraźnię. Dobrze się sprawdza wśród starszych dzieci, które już dobrze się znają.

Niedokończone zdania. Zajęcia zakańczamy wymianą spostrzeżeń. W formie niedokończonych zdań pytamy dzieci co podobało się najbardziej, co najmniej. Jakie wrażenia wywarły na nich poszczególne zabawy, jak się czuły, itp.

- **ZAJĘCIA PROZDROWOTNE**

Cele szczegółowe programu dotyczące zachowań prozdrowotnych. Sylwetka ucznia:
- Znajomość i stosowanie zasad bezpieczeństwa obowiązujących w szkole i na boisku.
- Znajomość podstawowych zasad ruchu drogowego i stosowanie ich w praktyce.
- Przestrzeganie zasad prawidłowego odżywiania na podstawie piramidy żywieniowej.
- Prowadzenie zdrowego trybu życia poprzez uczestnictwo w zajęciach ruchowych i aktywnych formach wypoczynku.
- Dobieranie ubioru adekwatnego do pogody.

- Przestrzeganie zasad higieny.

Przykładowy konspekt zajęć prozdrowotnych

Metody: Podające: objaśnienia, rozmowa kierowana.
Poszukujące: praca z tekstem, zgadywanka, zagadki owocowo-warzywne, burza mózgów - zasady higieny.
Praktycznego działania: zabawa ruchowa, quiz wiedzy o ruchu drogowym, układanie piramidy żywieniowej, wykonywanie plakatów prozdrowotnych, projektowanie ubioru.

Formy: praca zespołowa, w grupach i indywidualna.

Środki dydaktyczne: bajka terapeutyczna Małgorzaty Strękowskiej-Zaremby pt. „*Tygrys w ścianie?!"* [4], kartki z zapisanymi numerami alarmowymi, szablony znaków drogowych, kartki papieru, pisaki, elementy układanki do piramidy żywienia, kartki z losami do plakatów prozdrowotnych, duże arkusze papieru, losy z rodzajami pogody, kredki, farby, nożyczki, klej, papiery kolorowe, bajka terapeutyczna Marii Molickiej pt. „*Rycerz i jego giermek*".

Wprowadzenie do zajęć. Nauczyciel zapoznaje dzieci z tematyką zajęć.

Tygrys w ściennie?! Nauczyciel czyta dzieciom bajkę terapeutyczną: „*Tygrys w ścianie*?!" autorstwa Małgorzaty Strękowskiej-Zaremby. Następnie omawia wraz z dziećmi morał płynący z opowiadania. (Prąd elektryczny jest potrzebny, ale i niebezpieczny, dlatego nie wolno bawić się elektrycznymi urządzeniami, ani wkładać nic do kontaktów).

Zasady bezpieczeństwa – burza mózgów. Nauczyciel pyta dzieci, jakie jeszcze znają zasady bezpieczeństwa. Uczniowie zgłaszają się i udzielają odpowiedzi. Nauczyciel uzupełnia wypowiedzi dzieci. Zapoznaje z przepisami BHP obowiązującymi w szkole i na boisku szkolnym oraz z procedurami obowiązującymi podczas ewakuacji.

Numery alarmowe. 997-Policja, 998-Straż Pożarna, 999-Pogotowie Ratunkowe.
112- Ogólny numer alarmowy.

Zabawa ruchowa: Samochody. Dzieci stoją rozproszone w sali. Na hasło: zielony poruszają się tak, aby się nie dotknąć, ani nie zahaczyć o żaden mebel (tak jak samochody, na nic nie mogą najechać). Kto złamie zasadę – odpada. Na kolor pomarańczowy lub żółty dzieci stają (auta przygotowują się do ruchu). Kolor czerwony – siadają. Kilka pierwszych rund – kto się pomyli, odpada. Po kilku rundach – kto ostatni wykona dany ruch, odpada. Wygrywa ten, kto wytrwa do końca zabawy.

Znaki drogowe – jakie znamy? Zgadywanka. Nauczyciel pokazuje dzieciom szablony (kolor i kształt) poszczególnych grup znaków drogowych (ostrzegawcze, nakazu, zakazu, informacyjne), a zadaniem dzieci jest odgadnięcie, jaki typ znaków przedstawiają poszczególne szablony. Dzieci z pomocą nauczyciela wymieniają przykłady takich znaków.

Quiz wiedzy o ruchu drogowym. Nauczyciel dzieli dzieci na dwie grupy, a następnie zadaje pytania dotyczące zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego. Grupa, która pierwsza zgłosi się poprzez klaśnięcie, udziela odpowiedzi. Jeżeli drużyna udzieli poprawnej odpowiedzi,

[4] Małgorzata Strękowska-Zaremba, *Tygrys w ścianie?!* [w:] *Bajkoterapia czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać.* Praca zbiorowa. Wyd. Nasza Księgarnia, Warszawa 2009.

zdobywa punkt. Jeżeli jednak źle odpowie – punkt zdobywa drużyna przeciwna. Wygrywa zespół, który otrzyma więcej punktów.

Przykładowe pytania:

1. Wymień kolory sygnalizacji świetlnej dla samochodów.
2. Wymień kolory sygnalizacji świetlnej dla pieszych.
3. Co oznacza zielona strzałka migająca w prawo?
4. Gdzie mogą przechodzić piesi, gdy chcą przekroczyć ulicę?
5. Wymień nazwę zwierzątka w paski, które kojarzy się z zasadami ruchu drogowego.
6. Kto ma pierwszeństwo na pasach – pieszy czy samochód?
7. Jak nazywa się miejsce przeznaczone do jazdy na rowerze?
8. Co oznacza czerwony lizak policyjny?
9. Wymień 4 numery alarmowe.
10. Wyjaśnij, co oznaczają poszczególne kolory sygnalizacji świetlnej.
11. Co oznaczają żółte tymczasowe linie na drodze?
12. Czy można wbiegać na ulicę?
13. Co należy zrobić przed przejściem przez ulicę w wyznaczonym do tego miejscu?
14. Czy można przechodzić przez przejście dla pieszych korzystając z telefonu komórkowego?
15. Wymień cztery grupy znaków drogowych.
16. Wskaż kolor i kształt znaków ostrzegawczych.
17. Wskaż kolor i kształt znaków informacyjnych.
18. Określ kolor i kształt znaków zakazu.
19. Jak wyglądają znaki nakazu?
20. Jeżeli tramwaj i samochód mają zielone światło, tramwaj jedzie prosto, a samochód skręca, to kto ma pierwszeństwo?
21. Pod jaki numer należy zadzwonić, gdy zobaczymy rannego człowieka? Jak należy mu pomóc?
22. Pod jaki numer należy zadzwonić, gdy zobaczymy pożar, np. lasu?
23. Pod jaki numer należy zadzwonić w razie wypadku samochodowego? Czy jest to tylko jeden numer?

Piramida żywieniowa. Ułożenie przez dzieci piramidy żywieniowej z przygotowanych przez nauczyciela elementów. Wskazywanie przykładowych posiłków do poszczególnych pięter piramidy.

Wykonanie plakatów prozdrowotnych. Dzielimy dzieci na grupy. Zadaniem każdej z grup jest wykonanie plakatu do wylosowanego tematu: zdrowe odżywianie, zasady bezpieczeństwa w szkole i na boisku, bezpieczeństwo ruchu drogowego.

Zagadki owocowo-warzywne. Nauczyciel wymyśla zagadki dla dzieci. W dalszej części zabawy można zaproponować, aby dzieci wzajemnie wymyślały dla siebie zagadki.

Przykładowe zagadki:

Wymień 3 pomarańczowe warzywa.
Wymień 3 żółte owoce.
Wymień 3 czerwone owoce.
Wymień 3 zielone warzywa.
Wymień 3 kwaśne owoce.
Wymień 3 słodkie owoce.
Wymień 3 ulubione owoce.
Wymień 3 ulubione warzywa.

Zaprojektuj ubiór! Nauczyciel przygotowuje losy, na których zapisane są różne rodzaje pogody (np. słonecznie i ciepło, upalnie i sucho, zimno i wietrznie, deszczowo, śnieżnie i bardzo zimno). Karteczki zostają złożone, tak by nie było widać, co jest na nich napisane, a następnie wymieszane. Dzieci losują po jednej. Następnie każdy ma za zadanie zaprojektowanie ubioru dostosowanego do wylosowanej pogody. Metody pracy mogą być dowolne (rysowanie kredkami, szkic ołówkiem, malowanie farbami, wycinanie elementów ubioru z kolorowego papieru). *Można także zorganizować to ćwiczenie w grupach.* W*tedy każda z grup losuje po jednej kartce (np. słonecznie i ciepło, bardzo upalnie, deszczowo i zimno, śnieżnie i bardzo mroźno).*

Zasady higieny – burza mózgów. Nauczyciel dzieli dzieci na dwie grupy. Każda ma za zadanie w ciągu 5 minut wypisać na kartce jak najwięcej zasad higieny i dbania o zdrowie (dokładne mycie rąk i zębów, zamykanie ust podczas jedzenia, posługiwanie się sztućcami podczas posiłków, kąpiel, czesanie się, obcinanie paznokci, sprzątanie, pranie ubrań, mycie naczyń po posiłkach, ścieranie kurzu, odkurzanie, mycie podłóg, wyrzucanie śmieci, itp.). Po upłynięciu czasu obie grupy prezentują efekty swojej pracy. W miarę potrzeby nauczyciel uzupełnia wypowiedzi.

A co, gdy zasady higieny nie pomogą i nam coś dolega? Historia o rycerzu i jego giermku. Odczytanie wraz z dziećmi bajki terapeutycznej autorstwa Marii Molickiej pt. „*Rycerz i jego giermek*”[5]. Spontaniczne wypowiedzi dzieci na temat wrażeń z lektury (co podobało się najbardziej, co najmniej). Wspólne poszukiwanie morału płynącego z opowiadania. *Gdy pojawią się problemy zdrowotne, trzeba udać się do lekarza, by nam pomógł. W przytoczonym opowiadaniu rycerzem jest dentysta, a giermkiem dzielny pacjent. Współpracują oni razem, by wypędzić bakterie, aby nie wyrządzały więcej szkód i bólu.*

- **ZAJĘCIA PROSPOŁECZNE**

Cele szczegółowe programu w aspekcie zachowań prospołecznych. Sylwetka ucznia:

- Prezentowanie postawy prospołecznej poprzez wspólne opracowywanie kontraktu (zasad stwarzających dobre relacje w grupie: życzliwość, szacunek, uczciwość, itp.).
- Współpracowanie i integracja poprzez wspólne wykonywanie zadań.
- Znajomość systemu „Mistrzowie Świetlicowi”, gratyfikującego pozytywne zachowania, takie jak: kultura osobista, koleżeństwo, dbałość o porządek i respektowanie potrzeby ciszy.
- Dostrzeganie własnej wartości i wyjątkowości poprzez określanie pozytywnych cech charakteru.
- Postępowanie w sposób życzliwy i wyrozumiały. Stosowanie empatii w stosunku do innych (szacunek wobec różnorodności, tolerancja wobec odmienności).
- Respektowanie potrzeb innych (pomoc kolegom i koleżankom, angażowanie w działalność charytatywną i prospołeczną).
- Przestrzeganie zasad poszczególnych zajęć i zabaw.
- Rozwijanie zdolności językowych poprzez zabawy słowne.
- Budowanie zaufania w grupie, umacnianie więzi poprzez wspólne aktywności.

[5] Maria Molicka, *Bajki terapeutyczne część 2*. Wyd. Media Rodzina, Poznań 2003, s. 31-38.

Przykładowy konspekt zajęć prospołecznych

Metody praktycznego działania: tworzenie kontraktu, zabawy prospołeczne, praca z tekstem, pantomima, zabawy słowno-skojarzeniowe, tworzenie krzyżówki, dokańczanie zdania.

Formy: zespołowa, w parach i indywidualna.

Środki dydaktyczne: kartki do odrysowania dłoni, nożyczki, pisaki, papierowe serca, kłębek wełny, koralik, kartki, tekst baśni Andersena pt. „Brzydkie Kaczątko", duża kartka kolorowego papieru.

Powitanie w kręgu. Nauczyciel wita wszystkich, którzy: *mają dobry humor, lubią grać w gry i wspólne zabawy, znają baśnie Andersena, itp.* Uczniowie, którzy czują się przywitani, machają do siebie.

Wspólne ustalanie kontraktu. Dzieci na kartce odrysowują jedną ze swoich dłoni (lewą lub prawą). Następnie wycinają i wpisują na niej zasady, które uważają za ważne i według których chcą postępować (np. życzliwość, koleżeństwo, uczciwość, dbanie o porządek). Nauczyciel omawia prace razem z dziećmi i zawiesza je w widocznym miejscu. Tworzą one kontrakt według którego należy postępować w świetlicy (i nie tylko).

Mistrzowie Świetlicowi. Zapoznanie uczniów z systemem świetlicowym nagradzającym pozytywne zachowania (Mistrz Kultury Osobistej, Koleżeństwa, Czystości i Ciszy – bez nadmiernego hałasu). Dzieci przez cały rok zdobywają plusy w poszczególnych kategoriach. Zwycięzcy otrzymują dyplomy wraz z nagrodami.

Zabawa „Podobam się sobie". Uczniowie otrzymują papierowe serca, na których piszą swoje imiona. Następnie pionowo dopisują pozytywne cechy charakteru, rozpoczynające się na kolejne litery. Dzieci odczytują epitety i odnajdują w nich siebie. Później ma miejsce rozmowa nawiązująca do przesłania baśni Andersena pt. *„Brzydkie kaczątko". Ćwiczenie ma na celu ukazanie, iż należy lubić siebie i innych oraz akceptować takim, jakim się jest.*

Zabawa „Pajęczynka". Uczniowie siedzą w kręgu. Kolejno rzucają do siebie kłębek wełny, a każdy trzyma swój fragment nitki. Rzucając wypowiadają zwroty: *„Lubię w Tobie….", „Podoba mi się u Ciebie…"* (wystarczy powiedzieć coś miłego). Osoba, która złapie kłębek odpowiada: *„Dziękuję Ci"* i rzuca dalej. Po wykonaniu ćwiczenia ma miejsce nawiązanie do *„Brzydkiego kaczątka".* Dzieci wypowiadają się, jak się czuły słysząc miłe słowa pod swym adresem i wspólnie zastanawiają, co musiało czuć kaczątko, gdy wszyscy wokół je krytykowali i wyśmiewali.

Zabawa: **„Czarodzieje".** Krótkie wprowadzenie, iż teraz przeniesiemy się na chwilę w krainę baśni i staniemy się czarodziejami, uzyskując moc spełniania życzeń. Uczniowie siedzą w kręgu. Jedno dziecko wchodzi do środka. Wszyscy po kolei obdarowują je w wyobraźni mówiąc: *„Jestem czarodziejem i daję Ci…"* Dziecko w środku dziękuje.

Zabawa pantomimiczna „Ambasador". Dwa zespoły. Każdy pisze na kartce hasło. Wybiera także swojego przedstawiciela – „ambasadora", którego wysyła do grupy przeciwnej. Ambasador bierze kartkę od grupy przeciwnej, wraca do swojej i stara się, nie używając słów, przy pomocy gestów i mimiki, przekazać hasło. Zadaniem grupy jest jak najszybciej

je odgadnąć. Zespół, który pierwszy zgadnie hasło, wygrywa. *Ćwiczenie to uczy współpracy i współdziałania w grupie.*

Łańcuchy wyrazów: pierwsze dziecko w kole wymyśla wyraz. Kolejne dziecko wyraz na ostatnią literę wyrazu dziecka poprzedniego. Itd. *Wdrażanie do przestrzegania zasad i rozwijanie umiejętności językowych.*

Skojarzenia: Dziecko wymyśla wyraz. Kolejna osoba w kole wyraz, który kojarzy jej się z poprzednim, itd. *Rozwijanie wyobraźni i umacnianie więzi poprzez wspólną zabawę.*

Głuchy telefon. Znana zabawa. Dzieci siedzą w kole. Jedno dziecko wymyśla hasło i przekazuje szeptem dziecku po prawej. Hasło okrąża salę. Ostatnia osoba w kole powtarza hasło. *Gdy dzieci wymyślają brzydkie hasła, jest to dobra okazja do rozmowy na temat kultury języka. Często hasło jest przekręcone. Wtedy warto porozmawiać z dziećmi, jak łatwo powstają nieporozumienia, gdy przekazujemy informacje „z drugiej ręki" i że najlepiej porozmawiać z kimś osobiście.*

Sterowane samochody. dzieci dobierają się w pary. Jedno zamyka oczy, a drugie stoi za nim. Mówi mu, jak się poruszać, aby nie zderzyć się z pozostałymi parami, trzyma też go za ramiona, jeśli taki wariant ustalimy. Potem zamiana ról w parach. *Ćwiczenie to buduje zaufanie pomiędzy dziećmi. Przy okazji tej zabawy warto omówić pojęcie zaufania, które jest podstawą tworzenia więzi międzyludzkich. Zaufaniem obdarowuje się osobę, której się wierzy.*

Jesteśmy wspólnotą – tworzenie krzyżówki. Dzieci otrzymują dużą kartkę kolorowego papieru i pisaki. Mają za zadanie połączyć swoje imiona w taki sposób, aby powstała z nich krzyżówka. Imieniem wyjściowym może być to, które chcemy szczególnie podkreślić (np. nowy uczeń w grupie, dziecko, które ma w dany dzień urodziny, itp.).

Podsumowanie: „W dzisiejszych zajęciach najbardziej mi się podobało…" Każde dziecko w dowolny sposób, wedle własnego uznania, kończy zdanie.

- **ZAJĘCIA KOMUNIKACYJNE**

Cele szczegółowe programu dotyczące prawidłowej komunikacji. Sylwetka ucznia:
- Rozumienie pojęcia: „czystość języka" i stosowanie go w praktyce.
- Rozróżnianie komunikatów „ja" i komunikatów „ty" (podawanie przykładów).
- Przekształcanie komunikatów „ty", w komunikaty „ja"[6].
- Komunikowanie się przy użyciu tzw. „języka żyrafy".
- Rozróżnianie postawy asertywnej od nieasertywnej (podawanie przykładów).
- Prezentowanie postawy asertywnej poprzez konkretne działania (zastępowanie postępowania nieasertywnego – asertywnym).
- Stosowanie postawy asertywnej w codziennym życiu.

Przykładowy konspekt zajęć komunikacyjnych

Metody:
Poszukująca**:** zagadki tematyczne, burza mózgów, dyskusja, rozmowa kierowana.
Podająca: mini-wykład, objaśnienia, przykłady.

[6] Thomas Gordon, *Wychowanie bez porażek czyli Trening Skutecznego Rodzica*. Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2014.

Praktycznego działania: układanie „czystego zdania”, segregowanie wypowiedzi na komunikaty „ja” (język żyrafy) i komunikaty „ty” (język szakala), przekształcanie komunikatów „ty” na komunikaty „ja”, scenki improwizacyjne przedstawiające postawę asertywną, wykonywanie plakatów.

Formy – zbiorowa, praca w grupach, w parach i indywidualna.

Środki dydaktyczne: rozsypanka z komunikatami typu „ja” i typu „ty”, dwa duże arkusze kolorowego papieru do wykonania plakatów tematycznych, ołówki, pisaki, kredki, ewentualnie papier kolorowy, nożyczki i klej.

Wprowadzenie do zajęć. Zagadka tematyczna: Co to jest „czystość języka”?
(Dbałość o poprawność językową, gramatyczną. Ładne, staranne i kulturalne wypowiadanie się, bez używania brzydkich słów).

„Czyste zdanie” na powitanie. Dzieci siedzą w kole. Zadaniem każdego jest ułożenie jednego zdania na powitanie spełniającego wymogi „czystości języka”.

Komunikacja werbalna i niewerbalna. Zadaniem dzieci jest odgadnięcie, czym różnią się poszczególne rodzaje komunikacji. **Werbalna**: przy użyciu słów. **Niewerbalna:** bez użycia słów, przy pomocy „mowy ciała” (mimika twarzy, kontakt wzrokowy, gesty, ton głosu i barwa, odległość od rozmówcy, sposób ułożenia ciała, itp.). *Komunikacja werbalna jest uzupełniana przez niewerbalną. Dobrze by były one spójne. Jeżeli będziemy mówić, jak bardzo nas coś ciekawi równocześnie ziewając, może to wpłynąć na naszą wiarygodność.*

„Komunikaty „ja” i komunikaty „ty”[7]. Burza mózgów, podczas której zadaniem dzieci jest odgadnięcie, czym różnią się poszczególne komunikaty. Następnie nauczyciel wyjaśnia oba pojęcia i podaje przykłady.
Komunikat „ja” jest wyrażany w pierwszej osobie. Określa jak się czuje dana osoba w związku z zaistniałą sytuacją (*np. Martwi mnie, gdy brzydko mówisz. Jest mi wtedy przykro. Chciałabym, żebyś przestał tak robić. Co ty o tym sądzisz?).*
Komunikat „ty” jest wyrażany w drugiej osobie. Często zawiera element krytyki kogoś. *(np. Paskudnie się wyrażasz. Czemu tak przeklinasz? Jesteś okropny).*
Komentarz nauczyciela. Warto zapytać dzieci, które komunikaty częściej słyszą, same stosują i które bardziej im się podobają. Czy wolą, gdy inni mówią do nich za pomocą komunikatów „ja” czy komunikatów „ty”? Nauczyciel prosi o uzasadnienie opinii.

Ćwiczenia na rozróżnianie komunikatów „ja” (nazywanych też językiem żyrafy) i komunikatów „ty” (inaczej język szakala). Nauczyciel dzieli dzieci na dwie grupy. Rozdaje obu grupom identyczne zestawy karteczek z wymieszanymi komunikatami „ja” i „ty”. Zadaniem uczniów jest posegregowanie wypowiedzi na dwa rodzaje komunikatów. Następnie oba zespoły porównują, czy tak samo wykonały zadanie.

Przekształcanie komunikatów „ty” w komunikaty „ja” – zabawa w parach.
Dzieci dobierają się w pary. Mają chwilkę na przygotowanie. Następnie prezentują w parze na forum całej klasy wymyślony przykład komunikatu „ty”, zastąpionego komunikatem „ja”. Pozostałe dzieci słuchają i sprawdzają, czy przykład jest dobry.

[7] Tamże, s. 149-160.

Pojęcie asertywności. Zapoznanie uczniów z pojęciem asertywności (posiadanie własnego zdania; umiejętność stawiania własnych granic i ich obrony; zdolność odmawiania, czyli mówienia: „nie", gdy naruszone zostają osobiste granice poczucia bezpieczeństwa, intymności, zdrowego rozsądku lub gdy wewnętrznie nie jest się do czegoś przekonanym[8]).

Postawa asertywna i nieasertywna – praca w grupach. Nauczyciel dzieli dzieci na kilka grup. Każda wymyśla przykład postawy asertywnej i nieasertywnej. Następnie grupy prezentują swoje przykłady na forum.

Bądź asertywnym! Scenki improwizacyjne. Dzieci dobierają się w grupy. Zadaniem każdej z grup jest wymyślenie scenki z podziałem na role, która przedstawia postawę asertywną, umiejętność odmawiania i wyrażania swoich uczuć. *Należy jednak uczulić dzieci, by pamiętały, że sposób, w jaki odmawiają, musi być pozbawiony agresji wobec rozmówcy. Podczas odmawiania najlepiej skorzystać z komunikatów typu „ja" i wyraźnie powiedzieć o swoich odczuciach.*

Plakaty promujące tzw. „język żyrafy" i postawę asertywną. Dzieci zostają podzielone na dwie grupy i wykonują plakaty. Można podzielić uczniów według preferencji wykonania konkretnego plakatu.

Podsumowanie zajęć i zabawa na zakończenie: „Lubię w Tobie…"
Dzieci siadają w okręgu i po kolei kończą zdanie „Lubię w Tobie…" kierując je do osoby siedzącej po prawej stronie.

- **ZAJĘCIA RUCHOWE**

Cele szczegółowe programu dotyczące aktywności ruchowej. Sylwetka ucznia:
- Współpracowanie w grupie i przestrzeganie zasady fair play.
- Dbałość o bezpieczeństwo podczas zabaw ruchowych.
- Poznanie różnorodnych gier i zabaw ruchowych oraz aktywne w nich uczestnictwo (na świeżym powietrzu, w salach gimnastycznych i świetlicowych).
- Dbałość o zdrowie poprzez propagowanie aktywności fizycznej.
- Zaspokajanie wzmożonej potrzeby ruchu.
- Doskonalenie sprawności fizycznej poprzez udział w zajęciach ruchowych.
- Rozwijanie sprawności manualnej i koordynacji ruchowej.
- Angażowanie i integrowanie zmysłów oraz rozwijanie wyobraźni poprzez udział w zabawach sensorycznych z użyciem chusty animacyjnej.
- Stosowanie zdrowej rywalizacji w atmosferze życzliwości, koleżeństwa i pozytywnego nastawienia do siebie nawzajem oraz do podejmowanych działań.

Przykładowy konspekt gier i zabaw ruchowych

Metody: gry i zabawy ruchowe.

Formy: zespołowe.

Środki dydaktyczne: kreda, zakrętka od słoika, krzesła, chustka do zawiązania oczu.

[8] Katarzyna Klimowicz, *Komentarz bajkoterapeutyczny* do bajki Pauliny Holtz, *O zającu, który psom się nie kłaniał* [w:] *Bajkoterapia…*op. cit., s. 220-221.

Zasady bezpieczeństwa i „fair play”. Przed rozpoczęciem zajęć należy dokładnie określić z dziećmi zasady bezpieczeństwa podczas poszczególnych zabaw oraz wyjaśnić lub przypomnieć znaczenie zasady „fair play”.

Kucharz. Dzieci stoją w kole zwrócone twarzami do siebie. Kucharz chodzi dookoła dzieci za ich plecami. Gdy przetnie ręką pomiędzy dwójką dzieci, osoby te muszą gonić kucharza, a on przed nimi ucieka. Która z dwóch osób złapie kucharza, jest kucharzem. Jeżeli po trzech okrążeniach dalej nikt go nie złapie, kucharz pozostaje ten sam.

Murarz. Dzieci ustawiają się w rzędzie. Jedna osoba stoi na środku narysowanej (lub wyobrażonej) linii naprzeciwko dzieci – jest murarzem. Gdy murarz klaśnie, dzieci przebiegają na drugą stronę. Murarz biegając bokiem po linii łapie dzieci. Kto dotknie, siada na podłodze i buduje w ten sposób mur. Dzieci mają węższe pole do przebiegnięcia. Kto wytrwa do końca nie złapany przez murarza, wygrywa.
Wariant z dwoma lub trzema murarzami: Dwóch murarzy łapie dzieci po linii biegając bokiem, a dzieci przebiegają między murarzami. Murarze klaszczą na przemian. Kto zostanie złapany, siada i tworzy mur.

Berek tradycyjny. Jedno dziecko goni pozostałych. Złapany jest nowym berkiem.

Berek-kolorek. Jedno dziecko jest berkiem. Mówi: „Berek kolorek nie lubi koloru…..” Ten kolor, który wypowie, dzieci muszą dotknąć. Berek łapie tych, którzy nie zdążyli dotknąć określonego koloru.

Berek-banan. Berek goni dzieci. Złapany daje ręce do góry złączone nad głową. Niezłapane dzieci mogą wybawiać złapanych poprzez chwycenie czyichś rąk będących na górze i rozłożenie ich na boki (tak jak otwiera się banana). Trzeba uczulić dzieci, aby delikatnie wybawiały.

Berek-kategorie. Dzieci stoją w rzędzie. Berek naprzeciwko. Wymyśla kategorię: np. owoce, samochody, zabawki, kolory, słodycze, warzywa, państwa, miasta. Każde dziecko wymienia na głos element należący do danej kategorii, np. markę samochodu – peugeot. Gdy wszystkie dzieci wymienią przykład danej kategorii, berek wymienia ten, który najbardziej mu się spodobał. Dzieci, których przykład berek wskazał, uciekają. Złapany jest kolejnym berkiem i wymyśla nową kategorię.

Berek wybawiany. Złapany staje w rozkroku. Należy go wybawić, przechodząc między jego nogami.

Posągi. Dzieci poruszają się po sali. Gdy prowadzący klaśnie, dzieci stają w bezruchu w wymyślonej pozycji. Kto się poruszy, odpada.

Ogień-woda-powietrze. Dzieci poruszają się po sali. Na hasło: powietrze – kładą się na brzuchach z prostymi nogami i rękami wyprostowanymi na boki. Na hasło ogień: zwijają się w kulkę na dywanie i przykrywają głowy rękami. Na hasło woda: wskakują na krzesło, materac (nie mogą dotykać podłogi). Kto się pomyli albo ostatni wykona zadanie, odpada.

Sałatka owocowa; Sałatka jarzynowa. Dzieci siedzą na krzesłach w kole. Jedno w środku. Po kolei dzieci odliczają w kole (banan, malina, gruszka) albo (pomidor, brokuł, ogórek). Można wymyślać różne warzywa i owoce. Dziecko w środku mówi na przykład sałatka

ogórkowa, albo malinowo - gruszkowa. Dzieci, które miały przypisany wymieniony owoc lub warzywo, zamieniają się miejscami. Osoba w środku próbuje zająć czyjeś miejsce.

Krzesełka. Tradycyjna, znana zabawa. Krzesła stoją dookoła na środku sali. Dzieci poruszają się dokoła, a na określony sygnał zajmują krzesła (krzesła muszą być w ilości o jedno mniej niż ilość dzieci). Kto nie zajmie miejsca, odpada. Potem zabieramy jedno krzesełko. I tak wygrywa ten, kto najdłużej wytrwa w zabawie.

Woda-ląd. Dzieci stoją w sali wzdłuż dywanu. Na hasło ląd – wskakują na dywan. Na hasło woda – na płytki. Kto się pomyli – odpada. Zabawę można robić nawet w małej sali, gdy jest sporo dzieci.

1-2-3 Baba Jaga patrzy. Jedno dziecko stoi przodem do dzieci przy ścianie, a reszta naprzeciwko wzdłuż linii (po drugiej stronie boiska lub sali). Gdy „Baba Jaga" stanie tyłem, dzieci podbiegają w jej stronę. Gdy obróci się przodem i powie „1,2,3, Baba Jaga patrzy", stają bez ruchu. Kto się ruszy, wraca z powrotem na linię początkową. Kto pierwszy dotknie ścianę lub Babę Jagę, wygrywa.

Klasy. Rysujemy na boisku kredą duży prostokąt. Dzielimy na pół wzdłuż i tak, aby po obu stronach były po 4 równe pola. Numerujemy po kolei od 1 do 8. Numer 5 jest w kole. Dzieci kolejno rzucają zakrętką od słoika na pole nr 1. Skaczą na jednej nodze kopiąc zakrętkę tak, aby nie wpadła na linię, ani by nie naskoczyć na linię. Na polu numer 4 mogą stanąć na dwóch nogach. Rzucają zakrętką w koło na pole 5. Jeśli trafią, idą do 2 klasy. Jak nie, muszą jeszcze przejść pola 6-8. Potem w 2 klasie rzucają na pole numer dwa zakrętką. W 3 klasie na pole numer 3, itd. Kto przejdzie wszystkie klasy wygrywa. W 5 klasie jeśli dziecko trafi zakrętką w koło, od razu dostaje się do 6 klasy.

Ciuciubabka. Jedno dziecko ma zawiązane oczy chustką. Pozostałe kręcą ją mówiąc: „Ciuciubabko na czym stoisz? – na beczce. A co jest w tej beczce? – kwas. Ciuciubabko – łap nas!" Dzieci odskakują od Ciuciubabki, następnie mogą ją lekko dotykać, równocześnie uważając, by nie zostać złapanym. Jasno tu trzeba określić reguły, aby dzieci nadmiernie nie szturchały Ciuciubabki. *Można też ustalić wersję bez dotykania Ciuciubabki.*

Dzień i Noc. Dzieci stoją tyłem do siebie – dwie równe drużyny: Dzień i Noc. Gdy nauczyciel mówi: Noc – dzieci z tej grupy gonią Dzień i odwrotnie. Jak ktoś z grupy Noc złapie Dzień – Dzień odpada i odwrotnie. Wygrywa drużyna, która dłużej przetrwa.

Przykładowy konspekt zajęć z użyciem chusty animacyjnej opracowany w oparciu o pomocną literaturę[9]

Metody:
Podająca: objaśnienia zasad.
Aktywnego działania: zabawy z chustą animacyjną.

Formy: zespołowa.

[9] Anna Wasiluk (red.) *Zabawy z chustą*. Wyd. KLANZA, Lublin 2002.
Magdalena i Marcin Siwczyńscy (red.), *Kolorowe zabawy z chustą animacyjną*. Centrum Akson 2012.

Środki dydaktyczne: chusta animacyjna, kolorowe piłeczki, woreczek, kreda, zakrętka, chustka na oczy, dzwoneczek.

Kolory. Dzieci stoją w kole trzymając chustę. Nauczyciel mówi kolejno wybrane kolory chusty, a uczniowie trzymający dany kolor, przebiegają pod chustą zamieniając się miejscami.

Paleta barw. Dzieci trzymają brzeg chusty. Nauczyciel wyznacza kolejno kolory chusty trzymane przez dzieci (np. niebieski, czerwony, żółty). Dzieci trzymające dany kolor zamieniają się miejscami, przebiegając pod chustą. Gdy nauczyciel powie: „*paleta barw*", wtedy wszystkie dzieci zamieniają się miejscami pod chustą, wybierając dowolne miejsce.
(rozbudowana wersja poprzedniej zabawy)

Kolorowe wycieczki. Wszyscy siedzą na podłodze, trzymając chustę na wysokości pasa. Nauczyciel podaje nazwę koloru (lub kilku barw), a dzieci trzymające wskazany kolor zamieniają się miejscami, przeczołgując się pod chustą.
(kolejny wariant kolorystycznej zabawy)

Jedynki i dwójki. Dzieci odliczają kolejno do dwóch. Następnie jedynki wchodzą pod chustę, a dwójki je wachlują. Później zamiana.

Kotek i myszka. Wersja tradycyjnej zabawy. Wybieramy kotka i mysz. Kot goni myszkę, a dzieci trzymające chustę pomagają myszy uciec przed kotem. W tym celu odpowiednio ruszają chustą. Myszka może uciekać dookoła chusty, może także próbować się pod nią skryć.

Rekin. Znana i lubiana zabawa z chustą. Dzieci stoją w kole trzymając chustę. Jedno wchodzi pod chustę i jest rekinem. Dzieci zamykają oczy. Wtedy rekin wciąga dwójkę dzieci pod chustę. Następnie dzieci otwierają oczy i mają zgadnąć, kogo porwał rekin.

Cukierek. Jedno dziecko siada na chuście. Pozostali trzymają krawędzi chusty i pomału idą w prawo, aż dziecko zostanie zawinięte. Wtedy energicznie odskakują do tyłu, a dziecko na chuście zostaje raptownie rozplątane i uniesione do góry.

Huśtawka. Jedno dziecko siada na chuście. Pozostali huśtają je i lekko kołyszą.

Żonglerzy – zabawa z chustą i piłeczkami. Dzieci stoją w kole. Każdy trzyma kawałek chusty. Nauczyciel kładzie na nią kilka piłeczek. Grupa porusza chustą tak, aby je podrzucić. Żadna nie może spaść.

Bilard w nowej odsłonie – zabawa z chustą i piłeczkami. Dzieci w kole trzymają chustę. Nauczyciel wsypuje na nią kolorowe piłeczki, a zadaniem dzieci jest ruszanie chustą w taki sposób, by jak najwięcej z nich wypadło przez dziurkę na środku chusty (najlepiej wszystkie).

Figury. Zadaniem dzieci jest ułożenie chusty w określone kształty geometryczne: koło, kwadrat, trójkąt, romb, trapez, prostokąt.

Zgadnij kolor – zabawa z chustą i woreczkiem. Uczestnicy stoją wokół chusty. Jedna osoba odwrócona tyłem do chusty rzuca za siebie woreczkiem tak, by trafić na chustę. Następnie zgaduje na głos kolor, na który myśli, że spadł woreczek. Wtedy staje przodem do chusty i sprawdza swoją odpowiedź.

Co kryje chusta? Chowamy pod chustę przedmioty. Zadaniem dzieci jest zgadnięcie, co się znajduje pod chustą.

Zapraszam wszystkich, którzy mają na sobie coś w kolorze… Nauczyciel powtarza formułę i kolejno wskazuje kolory chusty. Dzieci mające na sobie daną barwę zamieniają się miejscami.

Skojarzenia kolorystyczne. Dzieci zajmują dowolny kolor na chuście, nie wiedząc, co za chwilę będzie się działo. Następnie muszą wymyśleć dwa obiekty, które mogą występować w danym kolorze.

Kolorowy zawrót głowy. Dzieci przeskakują kolejno po poszczególnych kolorach chusty; muszą wymyślać rzeczy występujące w danych kolorach (owoce, warzywa, zwierzęta, ptaki, przedmioty, itd.).

- **ZAJĘCIA EKOLOGICZNE**

Cele szczegółowe programu w zakresie ekologii. Sylwetka ucznia:
- Troszczenie się o środowisko naturalne. (ochrona przyrody, lasów).
- Respektowanie potrzeb zwierząt leśnych, owadów i roślin.
- Prezentowanie postawy ekologicznej i zachowań sprzyjających ochronie środowiska.
- Poprawne segregowanie odpadów do poszczególnych pojemników.

Przykładowy konspekt zajęć ekologicznych

Metody:
Podająca: objaśnienia.
Poszukująca: zgadywanka, odkrywanie znaczenia słów.
Aktywnego działania: zabawy tematyczne i karty pracy, ekologiczne puzzle, wykonywanie plakatów, ekologiczny quiz i konkurs ekologiczny dla chętnych.

Formy: praca zespołowa, w grupach i indywidualna.

Środki dydaktyczne: kartki w kolorach pojemników do segregacji śmieci, pojemniki do segregacji, makulatura, przykładowa butelka typu PET, film o procesie recyklingu, tematyczne karty pracy, arkusze i pisaki do wykonania plakatów, surowce wtórne do prac konkursowych (najlepiej by dzieci przyniosły z domu).

Zagadka na rozpoczęcie zajęć. Z jakim kolorem kojarzy się ekologia i dlaczego? Krótkie wprowadzenie do tematyki zajęć przez nauczyciela.
Ekologia kojarzy się z zielonym, gdyż jednym z jej celów jest ochrona zielonych terenów (lasów, łąk) oraz roślin, kwiatów, a także zwierząt i owadów zamieszkujących zielone tereny.

Grasz w zielone? Masz zielone? Zabawa zespołowa, w której dzieci pokazują rzeczy w kolorze zielonym. Szukają zielonych przedmiotów na sobie, w sali, za oknem.

„Kto segreguje, życie ratuje!” Dzieci dzielą się na grupy. Zadaniem obu grup jest wyjaśnienie znaczenia słów. Dzieci prezentują je na forum.

Pojemniki do segregacji. Nauczyciel dzieli dzieci na grupy. Każda z grup dostaje kartki w kolorach pojemników do segregacji i ma za zadanie napisać lub narysować przykłady

odpadów do poszczególnych pojemników. Grupa, która wykona zadanie jako pierwsza, zgłasza się i prezentuje sposób wykonania zadania. Pozostałe grupy uzupełniają wypowiedzi najszybszej grupy. Następnie nauczyciel dokładnie omawia z dziećmi, co należy wrzucać do poszczególnych pojemników oraz przypomina, gdzie znajdują się one w szkole (także pojemnik na makulaturę).

Drugie życie butelek PET, czyli czym jest recykling? Nauczyciel pokazuje dzieciom przykładową butelkę typu PET i pyta, czy wiedzą czym jest recykling. Następnie wyjaśnia pojęcie i przedstawia przedmioty, które można uzyskać dzięki temu procesowi (m. in. ubrania, torby na zakupy, dywany, namioty, kołdry, koce polarowe, a także kolejne butelki). Warto tu również zaprezentować krótki film o procesie recyklingu (dostępny na stronie: www.mieciazimpetem.pl).

Tematyczne karty pracy. Dzieci otrzymują od nauczyciela zagadki, zadania, łamigłówki, związane z tematyką zajęć i mają za zadanie je wypełnić (np. łączenie odpadów z odpowiednimi pojemnikami, ekologiczne puzzle). Na stronie Programu Edukacyjnego dla szkół „Działaj z imPETem": www.działajzimpetem.pl w strefie nauczyciela znajduje się wiele kart pracy i dostępnych materiałów.

Wykonanie plakatów. Dzieci dzielą się na dwie grupy. Mają za zadanie wykonać plakat na jeden z tematów, który wylosują:

1. Drugie życie butelek PET.
2. Pojemniki do segregacji.

Ekologiczny quiz na podsumowanie zajęć. Dziecko, które zna odpowiedź, podnosi rękę do góry. Kto zdobędzie najwięcej poprawnych odpowiedzi, wygrywa.

1. Wymień wszystkie kolory pojemników do segregacji odpadów.
2. Na co jest zielony pojemnik do segregacji śmieci?
3. Na co jest żółty pojemnik do segregacji śmieci?
4. Co wrzucamy do niebieskiego pojemnika na śmieci?
5. Co wrzucamy do pojemnika brązowego?
6. Jakie śmieci znajdują się w czarnym pojemniku?
7. Co trzeba zrobić, gdy chcemy wyrzucić opakowanie po jedzeniu, a jesteśmy w lesie, gdzie nie ma kosza?
8. Czy w lesie wolno hałasować? Uzasadnij swoją odpowiedź.
9. Do jakiego pojemnika wrzucamy plastikowe przedmioty?
10. Podaj przykład odpadu do każdego pojemnika.
11. Czy można zrywać liście?
12. Co to jest makulatura?
13. Co trzeba zrobić, gdy z kranu kapie woda?
14. Jak można zaoszczędzić wodę?
15. Czym jest recykling?
16. Jaki pojazd jest bardziej ekologiczny: rower czy samochód? Uzasadnij odpowiedź.
17. Jakie przedmioty codziennego użytku możemy otrzymać z przetworzonych butelek PET?
18. Jak można zaoszczędzić prąd?
19. Co należy zrobić z plastikową butelką przed wyrzuceniem jej do kosza i dlaczego?
20. Czy zakrętki z butelek typu PET też warto segregować i dlaczego?
21. Z czym się powinno chodzić na zakupy i dlaczego?

22. Co należy zrobić z nietypowymi odpadami (baterie, zużyty sprzęt elektroniczny, przeterminowane leki, stare krzesło)?

Dla chętnych: konkurs ekologiczno-plastyczny na wykorzystanie surowców wtórnych. Można zorganizować konkurs plastyczny o dowolnej tematyce, gdzie zadaniem dzieci jest wykonanie rzeźby przy użyciu odpadów (np. rolki papieru toaletowego, zużyte plastikowe butelki, zakrętki, folie bąbelkowe, patyczki z lodów, kartonowe pudełka, plastikowe rurki).

- **ZAJĘCIA SOCJOTERAPEUTYCZNE**

Cele szczegółowe programu w aspekcie socjoterapii. Sylwetka ucznia:
- Rozpoznawanie i nazywanie uczuć.
- Wyrażanie uczuć w sposób aprobowany społecznie.
- Rozumienie znaczenia poszczególnych pojęć: przemoc (fizyczna, psychiczna, cyberprzemoc), patostreaming, bullying.
- Dostrzeganie zachowań będących przejawem postawy agresywnej.
- Przeciwdziałanie przemocy fizycznej i psychicznej poprzez zdobycie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami w konstruktywny sposób.
- Znajomość i stosowanie w praktyce z metod rozwiązywania konfliktów i problemów.
- Uczestnictwo w zajęciach i zabawach relaksacyjnych.

Przykładowy konspekt zajęć socjoterapeutycznych

Metody:
Poszukująca**:** określanie nastroju, dokańczanie zdań, rozwiązywanie problemów i uzasadnianie, burza mózgów, dyskusja, rozmowa kierowana.
Podająca: odczytywanie tekstu historyjki, mini-wykład, objaśnienia.
Praktycznego działania: odgrywanie treści historii, odgadywanie emocji, segregowanie emocji na pozytywne i negatywne, zabawa pantomimiczno-ruchowa: „Teatr uczuć", ćwiczenie intonacyjne, ćwiczenie ekspresyjne, „wysiadywanie złości" i „protokół złości" (w razie potrzeby), zabawy i zajęcia relaksacyjne.

Formy – zespołowa, grupowa i indywidualna.

Środki dydaktyczne: tekst historyjki: „Podróż po trzech krainach", kartki z buziami obrazującymi różne emocje, szablony drzew, zestawy karteczek z nazwami emocji, klej, kwestionariusz zdań niedokończonych, kartki z rodzajami przemocy, karteczki z przykładami, kartki, kolorowe pisaki, krzesła do „wysiadywania złości" i arkusz „protokołu złości" (w przypadku problemu w grupie), ogony z chustki lub bibuły, farby, dzwoneczek, mandale do kolorowania, nagranie z muzyką relaksującą, „słoik dobrych myśli".

Zabawa na powitanie: „Jak się dziś czujesz?"
Dzieci kolejno odpowiadają na postawione pytanie.

Zabawa wprowadzająca do zajęć: „Podróż po trzech krainach"[10].
Prowadzący czyta historyjkę, w trakcie której dzieci wykonują ruchy obrazujące prezentowaną treść.

[10] Rosemarie Portmann, *Gry i zabawy*…, op. cit., s. 23-24.

Udajemy się dziś w podróż do trzech tajemniczych krain. Jedziemy długo pociągiem. Wreszcie pociąg zatrzymuje się, dotarliśmy do Krainy Radości. Ludzie, którzy tu mieszkają, są zawsze radośni i uśmiechnięci. Cieszą się już od rana, jak tylko wstaną. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z nami uśmiechem, podskakują do góry z radości i tańczą w dużym kole, żadne dziecko nie jest samo... Niestety, musimy jechać dalej. Wsiadamy do pociągu i jedziemy… Nagle robi się ciemno. Pociąg staje – dotarliśmy do Krainy Wściekłości. Tu mieszkają ludzie, którzy czują się obrażeni i niesprawiedliwie traktowani. Są źli i zdenerwowani, tupią nogami, potrząsają głowami, ściskają dłonie w pięści i wołają: Nie lubię cię! Wreszcie nasza lokomotywa sapie i wzywa nas do pociągu. Zatrzymujemy się, nabieramy dużo powietrza do płuc… i uspokajamy się. Wsiadamy do pociągu i jedziemy dalej… Pociąg zatrzymuje się na końcowej stacji – jesteśmy w Krainie Spokoju. Wszyscy ludzie uśmiechają się tu, poruszają się spokojnie i ostrożnie, siedzą spokojnie obok siebie.

Rozmowa kierowana (Jaki będzie temat naszych zajęć? O jakich emocjach była mowa w tekście? Jak czuliście się w trakcie podróży? Które emocje były przyjemne, a które nie?)
Krótkie wprowadzenie dzieci przez nauczyciela w tematykę zajęć.

Jaka to emocja? Rozpoznawanie i nazywanie uczuć.
Nauczyciel prezentuje ilustracje twarzy wyrażających poszczególne uczucia: smutek, zamyślenie, zdziwienie, radość, złość, strach. Dzieci „chórem" odgadują je.

Ćwiczenia intonacyjne: **„Powiedz to z uczuciem".**
Powtórzcie zdanie: „Dzieci chodzą codziennie do szkoły". Dzieci jednocześnie wypowiadają podane zdanie kolejno: z uczuciem radości, zdziwienia, zmęczenia, smutku, złości.

„Dwa drzewa emocji"- rozróżnianie emocji na pozytywne i negatywne.
Kolorystyczne przedstawienie emocji. Uczniowie wybierają z dwóch kolorów drzew (zielone i szare), które będzie obrazowało pozytywne, a które negatywne emocje. Dzieci przyklejają karteczki z napisanymi emocjami (radość, złość, zadowolenie, rozpacz, rozbawienie, rozczarowanie, smutek, czułość, zawstydzenie, podekscytowanie, zaciekawienie, strach) do odpowiedniego drzewa. Dzieci mogą też dopisać swoje propozycje emocji. *Barwy jasne (niebieski, żółty, zielony) kojarzą się z pozytywnymi emocjami. Odcienie szarości natomiast przywołują na myśl negatywne emocje.*

Zabawa pantomimiczno - ruchowa „Teatr uczuć". Uczestników zabawy dzielimy na dwie grupy. Grupa pierwsza spaceruje swobodnie po klasie, na znak „ klaśnięcia"- uczniowie wyrażają wylosowaną wcześniej emocję, przy użyciu całego ciała i mimiki twarzy (bez użycia słów). Zadaniem drugiej grupy jest odgadnięcie odgrywanej emocji. Następnie ma miejsce zamiana grup.
Dyskusja (Po czym można zidentyfikować różne stany emocjonalne? Jakie uczucia są łatwiejsze do pokazania?)

„Huśtawka nastrojów" – kwestionariusz zdań niedokończonych.
Uczestnicy zajęć mają za zadanie dokończenie następujących zdań.
- Cieszę się, gdy……..Gdy się cieszę to……
- Złoszczę się, gdy……..Gdy się złoszczę to…….
-Smucę się, gdy……...Gdy się smucę to……
- Boję się, gdy…….Gdy się boję to……
Omówienie własnych przeżyć, spostrzeżeń i odczuć.

Rodzaje przemocy. Nauczyciel rozdaje dzieciom 3 kartki z napisami: przemoc fizyczna, przemoc psychiczna, cyberprzemoc. Rozdaje również rozsypankę wyrazową, na której znajdują się przykłady poszczególnych typów przemocy. Zadaniem dzieci jest dopasowanie przykładów przemocy do 3 kategorii.
Przemoc fizyczna (bicie, kopanie, szarpanie, szturchanie, popychanie, przytrzymywanie siłą, opluwanie)
Przemoc psychiczna (dokuczanie, wyśmiewanie, zastraszanie, poniżanie, obrażanie, wyzywanie, szantażowanie, manipulowanie kimś, mobbing)
Cyberprzemoc (brutalne sceny przemocy, hejt w Internecie, wysyłanie nieprzyjemnych smsów i e-maili, rozsiewanie plotek o kimś przez Internet lub smsy, umieszczanie poniżających postów lub komentarzy, kradzież kont internetowych i wysyłanie przez nie kompromitujących dla właściciela informacji, podszywanie się pod kogoś w celu zranienia innej osoby, rozsyłanie i rozpowszechnianie intymnych lub kompromitujących zdjęć, sexting – molestowanie seksualne w sieci lub przez smsy) [11].
Po wykonaniu zadania następuje omówienie efektów pracy. Przykłady należy dostosować do grupy wiekowej dzieci, by poruszana tematyka nie była dla nich zbyt trudna i obciążająca psychicznie.

Patostreaming / Patoinfluencing[12]. Mini-wykład połączony z rozmową. Nauczyciel pyta dzieci, czy spotkały się z tymi pojęciami. Następnie wyjaśnia ich znaczenie i przestrzega przed nimi. To transmisje internetowe na żywo (np. w serwisie Youtube), podczas których prezentowane są zachowania powszechnie uznawane za dewiacje społeczne (mi.n. przemoc domowa, wulgaryzmy, libacje alkoholowe, pornografia). Często ściągane są także opłaty pieniężne od obserwatorów. *(Przykładem patostreamera jest Lord Kruszwil. Lepiej jednak być ostrożnym ze wskazywaniem dzieciom tego typu osób, aby zajęcia nie odniosły odwrotnego skutku. Może się zdarzyć, że dziecko wynajdzie patostreamera z ciekawości i się wciągnie w oglądanie).*
Skutki patostreamingu**:** przyswojenie nieznanych dotąd, patologicznych zachowań, osłabienie hamulców powstrzymujących przed agresją, przejęcie emocji i motywacji patostreamera, zatarcie granic pomiędzy tym, co jest żartem, a tym co na serio.

Bullying[13] (ang. znęcanie, zastraszanie). Zachowania werbalne, społeczne, a także fizyczne zmierzające do wykluczenia ucznia z grupy rówieśniczej. Przemoc psychiczna, a czasem także fizyczna. Jest to też niszczenie rzeczy ofiary.
Skutki: negatywny wpływ na psychikę. Obniżona samoocena, złe samopoczucie, strach przed rówieśnikami, nerwice, depresje, a nawet myśli samobójcze, samookaleczenia i próby samobójcze.

Wyrażanie złości – ćwiczenie ekspresyjne. Dzieci siedzą w kole i pokazują co robią, gdy są wściekłe. Nauczyciel prowadzi rozmowę kierowaną, w której informuje, że nad złymi emocjami trzeba zapanować, wyłapać je w porę i powstrzymać, zanim wyrządzą szkodę i dojdzie do którejś z form przemocy. Informuje dzieci, że są różne sposoby pozytywnego radzenia sobie z negatywnymi emocjami i agresją. Warto je poznać i z nich korzystać.

Jak konstruktywnie reagować? Uczniowie wymyślają i zapisują na otrzymanych kartkach jak najwięcej sposobów pozytywnego radzenia sobie z negatywnymi emocjami i reagowania

[11]Stanisław Bobula, *Bezpieczne dziecko w sieci*, prezentacja. Źródło internetowe: http://www.bullyingstatistics.org/content/cyber-bullying-statistics.html
[12] Tamże.
[13] https://portal.abczdrowie.pl/bullying-co-to-jest

w sytuacjach trudnych. Pomysły dzieci zostają uzupełnione o propozycje nauczyciela (przemyślenie sytuacji na spokojnie, odejście i wyciszenie się, odliczanie np. do 10, głębokie oddechy, wspólna spokojna rozmowa, myślenie o czymś pozytywnym, wysiłek fizyczny – zajęcia ruchowe powodują wytwarzanie serotoniny, która poprawia humor i dodaje energii, muzyka relaksacyjna, kolorowanie mandali, zajęcia manualne, głaskanie zwierzątka lub zabawa z nim, próba odwrócenia uwagi od negatywnych emocji, itp.).

Wysiadywanie złości. Można zaproponować, by dzieci, które wdadzą się w konflikt lub są złe z jakiegoś powodu, siadały na tzw. „krzesłach złości". Można położyć na nich czerwone kartki papieru z narysowanymi niezadowolonymi minami. Dzieci muszą siedząc na krzesłach rozwiązać konflikt i wtedy dopiero mogą przestać „wysiadywać złość".
Protokół złości. Gdy dziecko złamie zasady i zachowuje się w sposób niewłaściwy otrzymuje taki arkusz. Podpisuje się na nim, zapisuje datę i wypełnia go (Co mnie zdenerwowało?....Jak na to zareagowałem?.....Jaką zasadę złamałem?.... Jak chciałbym zareagować następnym razem?....) Protokół należy zachować i pokazać dziecku, gdy znów złamie tę samą zasadę.

Ogoniaste zwierzaki. Zabawa na rozładowanie złości. Dzieci zamieniają się w wybrane zwierzę z krainy fantazji. Przyczepiają sobie „ogon" np. z chustki lub bibuły. Następnie próbują zdobyć jak najwięcej ogonów, ale bez przytrzymywania właścicieli. Można wydawać głośne dźwięki.

Malowanie uczuć. Dzieci malują uczucia, które je ogarniają, gdy tracą panowanie nad sobą. Później próbują przekształcić obrazek w bardziej pozytywny poprzez dodanie innych kolorów i kształtów. (zamiana strachu w pewność siebie, złości w spokój, itp.).

Zabawy i zajęcia relaksacyjne:
Zabawa z dzwoneczkiem – przekazywanie w kole, by nie dzwonił.
Z której strony dochodzi dźwięk? Dzieci siadają w kole. Jedno siada w środku z zamkniętymi oczami. Ktoś w kole otrzymuje dzwoneczek i dzwoni nim, a zadaniem ucznia z zasłoniętymi oczami jest odgadnięcie, z której strony dochodzi dźwięk.
Miauczący kotek: jedno dziecko wychodzi z sali. Pozostali na dywanie zwijają się w kulkę i zasłaniają twarz. Wybrane dziecko zostaje kotkiem i zaczyna miauczeć. Twarz ma zasłoniętą. Dziecko, które opuściło salę wraca i jego zadaniem jest za pomocą nasłuchiwania odgadnąć, kto jest kotkiem. Może podchodzić do dzieci, ale nie może ich dotykać.
Muzyka relaksacyjna. Leżymy i wyobrażamy sobie wymarzoną krainę, miejsce. Potem otwieramy oczy i dzielimy się wrażeniami, odczuciami.
„Namaluj muzykę". Dzieci słuchają muzyki relaksacyjnej i przelewają odczucia na kartkę papieru przy użyciu farb lub kredek.
Kolorowanie mandali. Mandale wywodzą się z Indii i są symbolem harmonii. Zazwyczaj mają kształt koła. Dzieci otrzymują kolorowanki z mandalami i wypełniają je według własnej inwencji. Zajęcia takie działają wyciszająco, relaksująco, rozwijają wyobraźnię i koncentrację.
Nietypowe odliczanie. Dzieci mają za zadanie liczyć po cichu w myślach tak, by przekroczyć 100. Jednak w celu wyciszenia i skupienia należy odliczać co np. 8.
Rozwijanie pozytywnego myślenia. Zapisywanie na karteczkach „dobrych myśli" i wrzucanie je do przeznaczonego na nie „słoika dobrych myśli" lub wklejanie do „zeszytu dobrych myśli".

Zakończenie zajęć.
„Podczas zajęć najbardziej podobało mi się…" – dzieci dokańczają zdanie na podsumowanie.

- **ZAJĘCIA PROFILAKTYCZNE**

Cele szczegółowe programu dotyczące profilaktyki. Sylwetka ucznia:
- Zainteresowanie czytelnictwem i rozbudzanie zamiłowania do przyrody poprzez pracę z książką: „*Siedemnaście opowiadań": „Spacer po lesie*", autorstwa B. Ferrero.
- Odnajdywanie morału płynącego z przeczytanego fragmentu książki.
- Znajomość pojęcia: uzależnienie, rodzajów uzależnień (także od cyfrowego świata) oraz ich negatywnych skutków.
- Rozróżnianie „cyfrowych warzyw" od „cyfrowych cukierków"[14].
- Rozumienie pojęcia asertywności i umiejętności odmawiania na przykładzie bajki terapeutycznej Pauliny Holtz pt. „*O zającu, który psom się nie kłaniał*".
- Odgrywanie scenek prezentujących postawę asertywną. Postępowanie w sposób asertywny w codziennym życiu.
- Wskazywanie środków zaradczych chroniących przed popadaniem w uzależnienia (np. przebywanie na świeżym powietrzu z przyjaciółmi, aktywne spędzanie wolnego czasu).
- Dostrzeganie wyjątkowości świata doświadczanego poprzez wszystkie zmysły.
- Odczuwanie zamiłowania do przyrody i chęci obcowania z nią.
- Obcowanie z przyrodą i zabawy z przyjaciółmi jako wspaniała alternatywa dla zabaw sprzętem elektronicznym. *(Nicholas Kardaras zajmujący się leczeniem młodych ludzi uzależnionych od technologii i szkodliwych substancji opracował metodę terapii opartą na obcowaniu z przyrodą w ramach organizowanej psychoterapii na łonie natury w ośrodku Hamptons Discovery*[15]).

Przykładowy konspekt zajęć profilaktycznych

Metody:

Podająca: czytanie opowiadania, rozmowa kierowana, objaśnienia, mini-wykład, czytanie bajki terapeutycznej.
Praktycznego działania: pantomima, wykonywanie plakatów z „cyfrowymi warzywami" i „cyfrowymi cukierkami", odgrywanie scenek rodzajowych, zabawy sensoryczne, zabawa wyciszająca.
Poszukująca: zabawa w skojarzenia, poszukiwanie morału.

Formy: zbiorowa, grupowa i indywidualna.

Środki dydaktyczne: tekst opowiadania *„Spacer po lesie"* z książki pt. „*Siedemnaście opowiadań"* [16], autorstwa B. Ferrero, arkusze do wykonania plakatów wraz z rozsypankami wyrazowymi przedstawiającymi „cyfrowe warzywa" i „cyfrowe cukierki", kartki z wypisanymi rodzajami uzależnień (alkoholizm, palenie papierosów, zażywanie narkotyków i dopalaczy, hazard, „cyfrowe cukierki"), pisaki, bajka terapeutyczna: *„O zającu, który psom się nie kłaniał"* [17] P. Holtz, dzwoneczek, chusta do zasłonięcia oczu, olejki zapachowe z zaklejonymi nazwami, „pojemnik różnorodności" z przedmiotami do zgadywania lub chusta animacyjna do ukrycia pod nią przedmiotów (np. włóczka, długopis, kredka, gumka,

[14] Nicholas Kardaras, *Dzieci ekranu*, op. cit., s. 317.
[15] Tamże, s. 315.
[16] Bruno Ferrero, *Siedemnaście opowiadań*. Wyd. Salezjańskie, Warszawa 1992, s. 8-9.
[17] Paulina Holtz*, O zającu, który psom się nie kłaniał* [w:] *Bajkoterapia…*op. cit., s. 209-219.

strugaczka, nożyczki, linijka, piłeczka, kartka, klocek, autko, lalka, klej, książka, bibuła, wata, rolka papieru, kawałek materiału, chusteczki higieniczne, lusterko).

Powitanie w kręgu. Nauczyciel wita wszystkich, którzy: *lubią: obserwować przyrodę, słuchać odgłosów przyrody, dźwięki tętniącego miasta, ciszę w lesie, lepić bałwana, zapach lasu, jeść dobre posiłki.* Uczniowie, którzy czują się przywitani, machają do siebie.

Czytanie opowiadania pt. *„Spacer po lesie"* z książki pt. *„Siedemnaście opowiadań"*, autorstwa B. Ferrero. Prośba skierowana do dzieci o uważne słuchanie.

Rozmowa kierowana. Pytania do tekstu: Gdzie dzieci jechały na wycieczkę? Czy wszystkie dzieci były szczęśliwe z wyjazdu? Kto nie był zadowolony i dlaczego? Co wywoływało zachwyt dzieci? (poziomki, strumyk czystej wody, liście, żaby, jeże, kasztany, wielkie drzewo, gładki pień, chmury, śpiew słowików, zapach mchu). Co najbardziej interesowało Łukasza? (zabawka elektroniczna)

Poszukiwanie morału. Dzieci zostają podzielone na dwie grupy. Mają za zadanie zastanowić się, jaki morał płynie z przeczytanego fragmentu tekstu. Następnie obie grupy prezentują swoje przemyślenia na forum. *(Obcowanie z przyrodą jest bardziej atrakcyjne niż zabawa sprzętem elektronicznym i pozytywnie wpływa na nasze zdrowie).*

Uzależnienia i ich rodzaje. Nauczyciel podaje dzieciom najistotniejsze informacje dotyczące uzależnień (alkohol, papierosy, narkotyki, dopalacze, hazard, technologie cyfrowe źle wykorzystywane). *Treści przekazywane dzieciom należy dostosować do grupy wiekowej.*

„Cyfrowe warzywa" i „cyfrowe cukierki". Zadaniem dzieci jest wykonanie dwóch plakatów z „cyfrowymi warzywami" oraz „cyfrowymi cukierkami" poprzez dopasowanie rozsypanek wyrazowych do poszczególnych kategorii. (**Cyfrowe warzywa:** surfowanie po Internecie w poszukiwaniu konkretnej rzeczy, wysyłanie i czytanie e-maili, oglądanie filmów edukacyjnych na YouTube, rozmawianie z przyjaciółmi, tworzenie muzyki, obserwowanie drużyny sportowej. **Cyfrowy cukierek**: gry wideo, bezmyślne surfowanie po YouTube, oglądanie filmów dla dorosłych, nadmierne wysyłanie wiadomości tekstowych, nadmierne używanie mediów społecznościowych[18]).

Skutki uzależnień. Nauczyciel dzieli dzieci na 5 grup. Każda grupa otrzymuje kartkę, na której wypisane jest jedno z uzależnień (alkoholizm, palenie papierosów, zażywanie narkotyków i dopalaczy, hazard, „cyfrowe cukierki"). Zadaniem poszczególnych grup jest wypisanie jak najwięcej negatywnych skutków danego uzależnienia. Następnie dzieci zamieniają się kartkami i dopisują kolejne negatywne skutki, jeśli jeszcze coś przychodzi im do głowy. Każda kartka musi znaleźć się w każdej z grup, żeby wszystkie dzieci miały szansę coś dopisać. Później nauczyciel omawia wraz z dziećmi efekty pracy i uzupełnia.

Pojęcie asertywności. Przypomnienie uczniom pojęcia asertywności (posiadanie własnego zdania; umiejętność stawiania własnych granic i ich obrony; zdolność odmawiania, gdy naruszone zostają osobiste granice poczucia bezpieczeństwa, intymności, zdrowego rozsądku, gdy wewnętrznie nie jest się do czegoś przekonanym[19]), omawianego przy okazji zajęć komunikacyjnych.

---

[18] N. Kardaras, *Dzieci ekranu*, op. cit., s. 317.
[19] Katarzyna Klimowicz, *Komentarz bajkoterapeutyczny* do bajki Pauliny Holtz, *O zającu…*op. cit., [w:] *Bajkoterapia…*op. cit., s. 220-221.

Bajka terapeutyczna Pauliny Holtz pt. *„O zającu, który psom się nie kłaniał”*.
Nauczyciel czyta dzieciom bajkę, a następnie omawia z nimi morał płynący z opowiadania. *Największy łobuz wśród zabawek, żółtooki Piesek namawiał nową zabawkę: puchatego Zająca, aby razem z nim porozrabiał. Zając bardzo chciał, aby Pies go zaakceptował i by wszystkie zabawki go polubiły, dlatego zgodził się, mimo że pomysł ten w ogóle mu się nie podobał. Przez to naraził się na niebezpieczeństwo i został złapany przez prawdziwego psa – pudla. Wtedy pożałował, że nie odmówił Pieskowi. Zrozumiał, że trzeba być sobą i postępować w zgodzie z własnymi przekonaniami. Prawdziwi przyjaciele uszanują nasze zdanie.*

Ćwiczenie asertywności. Nauczyciel dzieli dzieci na grupy. Każda ma za zadanie ułożyć scenkę rodzajową, w której należy zaprezentować asertywne zachowanie, gdy ktoś nas namawia (na przykład starszy kolega) do: spróbowania alkoholu, zapalenia papierosa, połknięcia tabletki rozweselającej, zagrania w grę wideo pokazującą przemoc (*N. Kardaras w książce „Dzieci ekranu” opisuje przypadki przemocy pod wpływem gier wideo. Przedstawia liczne badania świadczące o tym, że gry zawierające brutalne sceny przemocy wzmagają agresję*[20]).

<u>Piękno doświadczania wszystkimi zmysłami (alternatywa dla uzależnień):</u>
Pantomimiczna zabawa sensoryczna: „Pokaż ten zmysł”. Dzieci stoją w rozproszone po sali. Nauczyciel kolejno wymienia poszczególne zmysły: *wzrok, słuch, dotyk, smak, węch,* a zadaniem dzieci jest ich przedstawianie za pomocą mimiki ciała (bez słów).

Zabawa w skojarzenia: „Odkrywanie uroków świata”. Kategorie: <u>piękny widok (zmysł wzroku), lubiany dźwięk (słuch), przyjemna powierzchnia (dotyk), wspaniałe jedzenie (smak), ładny zapach (węch).</u> Dzieci siedzą w kole. Nauczyciel wybiera kategorię i każdy mówi, co kojarzy mu się z daną kategorią. Nauczyciel przeprowadza zabawę po kolei do każdej z kategorii.

Zabawa sensoryczne z dzwoneczkiem: Z której strony dobiega dźwięk? Dzieci siedzą w kole. Jedno w środku ma zasłonięte chustą oczy. Poszczególni uczniowie dzwonią dzwonkiem, a zadaniem osoby w środku jest wskazanie, z której strony dochodzi dźwięk <u>(zabawa doskonaląca zmysł słuchu).</u>

Zabawa wyciszająca: Dzieci w kole przekazują dzwoneczek do rąk, starając się zrobić to tak, by nie wydał żadnego dźwięku.

Zabawa sensoryczna: Jaki to zapach? Nauczyciel dzieli dzieci na grupy, każdej dając jeden olejek zapachowy (zaklejone nazwy). Zadaniem każdego zespołu jest odgadnięcie otrzymanego zapachu <u>(zabawa doskonaląca zmysł węchu).</u>

Zabawa sensoryczna: Jaki to przedmiot? Uczniowie kolejno z zasłoniętymi oczami losują z pojemnika różnorodności przedmiot i zgadują, co to jest. Przedmioty mogą być także ukryte pod chustą animacyjną <u>(zabawa doskonaląca zmysł dotyku).</u>

Dlaczego „magia zmysłów”? Na koniec nauczyciel prosi, aby każdy z uczniów wyobraził sobie, że spotyka Łukasza z czytanego na początku zajęć opowiadania. Chętni uczniowie (najlepiej wszyscy) w kilku słowach mówią Łukaszowi: *<u>Dlaczego wycieczka do lasu jest bardziej atrakcyjna niż zabawa sprzętem elektronicznym</u>? (Świat wirtualny, komputerowy,*

[20] N. Kardaras, op. cit., s. 197-244.

bywa interesujący i wciągający lecz niestety również uzależniający. Nie zastąpi ponadto uroków płynących z obcowania z przyrodą i doświadczania wszystkimi zmysłami. *Grając w gry nie poczujemy zapachu, nie dotkniemy postaci, ani obiektów, nie będziemy mogli biec po widzianych na ekranie miejscach – jest to iluzja prawdziwego życia.*

13. **Podsumowanie**: *Starajcie się spędzać jak najwięcej czasu z rówieśnikami na wspólnych zabawach na świeżym powietrzu. Wybierzcie się do parku lub w inny sposób aktywnie spędzajcie wolny czas. Obserwujcie przyrodę, doświadczajcie zmysłami i żyjcie pełnią życia!*

Zaproszenie dzieci do zaktywizowania swojego zmysłu smaku i zjedzenia drugiego śniadania☺

- **ZAJĘCIA ETYCZNE**

Cele szczegółowe programu obejmujące kwestie etyczne. Sylwetka ucznia:
- Znajomość pojęć: filozofia, filozof, wartości etyczne, zasady moralne.
- Tworzenie hierarchii wartości poprzez rozróżnianie dobra od zła. Postępowanie w zgodzie z wartościami.
- Rozróżnianie postępowania poszczególnych bohaterów, w oparciu o wartości, na podstawie opowiadania B. Ferrero pt. „*Ile osób myśli o mnie?* O Zosi, która spadła z nieba".
- Znajomość pojęcia: „zasada moralna" będąca „drogowskazem" dobrego postępowania.
- Umiejętność wskazania zasad moralnych. Postępowanie w zgodzie z nimi.
- Rozumienie pojęcia: „dylemat moralny".
- Wskazywanie przykładów dylematów moralnych i podejmowanie prób ich rozwiązania.
- Znajomość pozytywnych bohaterów literackich, którzy mogą służyć jako wzór do naśladowania.
- Dostrzeganie autorytetów godnych naśladowania w otoczeniu.
- Postępowanie w zgodzie z wartościami i rozumienie potrzeby doskonalenia własnego charakteru.

Przykładowy konspekt zajęć etycznych

Metody: burza mózgów – tworzenie hierarchii wartości, praca z tekstem, rozmowa kierowana – analiza postępowania bohaterów opowiadania, „za i przeciw" – rozwiązywanie dylematów moralnych, „rysowanie autorytetu", zabawa naśladowcza: „Dyrygent", układanie puzzli.

Formy: zespołowa, w grupach i indywidualna.

Środki dydaktyczne: kartki, pisaki, kredki, opowiadania autorstwa B. Ferrero: „*Ile osób myśli o mnie?* O Zosi, która spadła z nieba"[21] oraz „*Dar wspólnoty*. Historia małej cząstki"[22], puzzle.

Filozofia – co to takiego? Wprowadzenie dzieci w tematykę zajęć przy pomocy burzy mózgów. Zapoznanie z pojęciami: filozofia, filozof, wartości etyczne, zasady moralne.

Tworzenie hierarchii wartości. Każde dziecko otrzymuje kartkę. Dzieci mają kilka minut na wypisanie wartości etycznych, które ich zdaniem są w życiu ważne. Należy przypomnieć dzieciom, że wartości etyczne to czyny, postawy, cechy charakteru, a nie dobra materialne (rzeczy, przedmioty). Po wykonaniu zadania dzieci prezentują i porównują swoje hierarchie

[21] Bruno Ferrero, op. cit., s. 25-31.
[22] Tamże, s. 94-100.

wartości. Mogą je poprawiać, uzupełniać o wartości, które samodzielnie nie przyszły im do głowy. Nauczyciel uzupełnia zadanie krótkim komentarzem. Sprawdza czy wśród wartości nie pojawiły się zachowania, postawy, cechy będące ich przeciwieństwem.

Praca z tekstem. Nauczyciel czyta dzieciom opowiadanie pt. „*Ile osób myśli o mnie?* O Zosi, która spadła z nieba", autorstwa B. Ferrero. Następnie prowadzi rozmowę kierowaną - analizę różnych sposobów postępowania poszczególnych bohaterów:
- Mała myszka Zosia – nie posłuchała mamy i była nieostrożna.
- Myszołów – porwał Zosię, by ją zjeść.
- Królik – nie pomógł Zosi, bo musiał naprawić dach swojego domku.
- Borsuk – pomógł Zosi poprzez założenie jej opatrunku.
- Wielki dąb – przygarnął Zosię i zapewnił jej schronienie.
- Mysz polna – pozwoliła Zosi zjadać ziarnka zboża wypadające z worka, które niosła dla swoich dzieci.
- Wróbel – wskazał Zosi drogę do jej domu.

Zasada moralna. Podczas omawiania z dziećmi opowiadania o myszce Zosi nasuwa się zasada moralna: „Postępuj wobec innych tak, jak chciałbyś, aby oni wobec ciebie postępowali". Warto spytać dzieci, jak rozumieją tę zasadę.

Trzy przykłady. Dzielimy dzieci na kilka grup. Uczniowie w nawiązaniu do powyższej zasady moralnej wymyślają trzy przykłady postępowania zgodnego z tą zasadą. Następnie prezentują je na forum grupy.

Nasze zasady moralne. Zadaniem dzieci jest sformułowanie kilka zasad moralnych wraz z przykładami postępowania w zgodzie z nimi. Ćwiczenie to można wykonać w grupach w formie ustnej lub pisemnej (w zależności od wieku dzieci).

Dylematy moralne – czym są? Czasem zdarzają się sytuacje, w których nie ma do końca dobrego rozwiązania. *Królik nie pomógł myszce osobiście i naraził jej zdrowie, ale z drugiej strony gdyby nie naprawił dachu swojego domku na czas, wtedy mógłby narazić swoją rodzinę. W tego typu sytuacjach najlepiej rozważyć wszystkie za i przeciw i wybrać w naszej opinii „najmniejsze zło". Nie jest to jednak proste.*

Za i przeciw. Dzielimy dzieci na grupy. Każda ma za zadanie wymyślenie przykładu dylematu moralnego oraz podanie argumentów świadczących za i przeciw podjęciu danej decyzji. Następnie grupy prezentują swoje dylematy moralne i różne punkty widzenia. Warto uwrażliwić dzieci, iż każdy jest inny i czasem różne zdania i stanowiska mogą funkcjonować obok siebie i należy zaakceptować, że ktoś ma odmienne zdanie.

Pozytywne autorytety. Dzieci rysują postać, która jest dla nich autorytetem (może to być osoba rzeczywista lub fikcyjna – na przykład z literatury lub filmu). Następnie uczniowie prezentują swoje prace i uzasadniają. *Ważna jest tu rola nauczyciela, aby zweryfikował, czy dziecko przy wyborze autorytetu kieruje się powszechnie uznawanymi wartościami.*

Zabawa naśladowcza: Dyrygent. Jedno dziecko wychodzi z pomieszczenia. Wybieramy dyrygenta, który zaczyna pokazywać jakiś ruch, a inni naśladują. Gdy dyrygent zmieni ruch, inni powtarzają nowy ruch za dyrygentem. Wraca dziecko zza drzwi. Patrząc na dzieci musi zgadnąć, kto jest dyrygentem. **„Nikt nie jest samotną wyspą".** *Dobrze to widać na przykładzie orkiestry, w której każdy odgrywa swoją rolę. Dyrygent pełni bardzo ważną funkcję, jednak bez*

zespołu ludzi, którymi przewodzi, jego praca jest bezcelowa. Nawet artysta występujący solo na scenie bez widowni jest również bezużyteczny. Potrzebujemy siebie nawzajem, dlatego tak ważne jest, by dostrzegać, że wszyscy jesteśmy „elementami większej układanki".

Historia małej cząstki. Nauczyciel czyta dzieciom opowiadanie pt. „*Dar wspólnoty*. Historia małej cząstki" autorstwa B. Ferrero. Następnie omawia z dziećmi pod kątem etycznym postępowanie poszczególnych bohaterów. *Historia opowiada o małej cząsteczce tekturowej układanki, która zagubiła się i zapomniała, czym jest. Wyruszyła więc na poszukiwania w celu „odnalezienia siebie". Spotkała na swej drodze zimny kamień pozbawiony uczuć, brudną kałużę, która ochlapywała błotem, ale także dobrego kosa, który uratował jej życie. W końcu odkryła swoją tożsamość, gdy znalazła się wśród wielu podobnych do siebie kawałeczków, z którymi wzajemnie się uzupełniała.*

Życzenia. Dzielimy dzieci na grupy. Każda osoba w grupie wymyśla życzenie. Następnie wybieramy najbardziej dobre dla ogółu (najpierw w obrębie grupy, a później ze wszystkich życzeń).

Wspólne układanie puzzli na zakończenie.

- **ZAJĘCIA AUTOPREZENTACYJNE**

Cele szczegółowe programu dotyczące autoprezentacji. Sylwetka ucznia:
- Formułowanie myśli w sposób pozytywny.
- Rozwijanie zainteresowań i pasji, odkrywanie talentów.
- Znajomość różnorodnych zawodów i środowiska pracy w wybranych zawodach.
- Dostrzeganie własnej wartości i wiary w swoje możliwości.
- Prezentowanie pozytywnego stosunku do pracy.
- Prezentowanie sprawczości, przedsiębiorczości i zaradności.
- Rozwijanie samopoznania. Umiejętność autorefleksji i zastanowienia się nad swoim miejscem w świecie – kim jestem teraz i jak wyobrażam sobie siebie za 5-10-15 lat.
- Prezentowanie chęci do samodoskonalenia, pracy nad własnym charakterem i słabościami oraz do ciągłego rozwoju.
- Rozwijanie wyobraźni, twórczości, kreatywności i pomysłowości.
- Prezentowanie mocnych stron i zdolności na forum grupy.

Przykładowy konspekt zajęć autoprezentacyjnych

Metody:
Podające: objaśnienia.
Poszukujące: burza mózgów, pogadanka, rozmowa kierowana.
Aktywnego działania: „serca pozytywnych cech", „słońca pozytywnych emocji", gra w memory, zabawa pantomimiczna, praca z tekstem, „zabawa w sweter", rysowanie „własnej drogi rozwoju", zabawa: „zaczarowany koralik", „zawodowe kolorowanki", wymyślanie bajki, konkurs talentów.
.
Formy: indywidualna, zespołowa i grupowa.

Środki dydaktyczne: kartki, pisaki, kredki, papierowe serca dla każdego, memory – zawody, losy z nazwami zawodów, dwa opowiadania autorstwa B. Ferrero: „*Praca jest męcząca*. Osiem

złotych żółwi”[23] oraz „*Wszyscy są ważni.* Ogród”[24], tekst baśni Andersena pt. *„Calineczka”,* „zaczarowany koralik”, wybrane życiorysy z książki pt. *„Opowieści na dobranoc dla młodych buntowniczek. 100 historii niezwykłych kobiet”*[25], kolorowanki przedstawiające różne zawody, pomocnicze losy do wymyślania bajki, rekwizyty potrzebne do zaprezentowania talentu.

„Kim jestem?” Dzieci otrzymują kartki i zapisują na nich jak najwięcej odpowiedzi na pytanie: „Kim jestem?” Zanotować można wszystko, co przychodzi spontanicznie do głowy: imię, płeć, role społeczne (brat, siostra, dziecko, uczennica), cechy charakteru, ulubione zajęcia, potrawy i napoje, szczególne umiejętności i zdolności, słabości, życzenia czy też obawy. Przy omawianiu należy zwrócić uwagę, czy dzieci zapisywały przede wszystkim zewnętrzne cechy, czy też zagłębiły się bardziej we własną osobę.

Serca pozytywnych cech. Dzieci otrzymują papierowe serca, na których zapisują swoje imiona. Mają za zadanie wymyśleć swoje pozytywne cechy rozpoczynające się na poszczególne litery imienia.

Słońca pozytywnych emocji. Zadaniem dzieci jest narysowanie na kartce słońca z dużą ilością promieni. Następnie na promieniach zapisują kolejno: Jestem…(np. wesoła). Lubię…(np. czytać). Potrafię…(np. grać w ping-ponga). Należy zapełnić wszystkie promienie w sposób pozytywny.

Każdy jakieś hobby ma. Dzieci prezentują swoje słońca i opowiadają o własnych zdolnościach i talentach. Mogą także zaprezentować je na forum grupy.

Memory – zawody. Na podstawie znanej zabawy „memory” dzieci poznają różne zawody.

Zabawa pantomimiczna. Prezentacja różnorodności zawodów poprzez zabawę. Chętne dziecko prezentuje wybrany zawód bez użycia słów, a zadaniem pozostałych jest odgadnięcie. Nauczyciel może przygotować losy z nazwami poszczególnych zawodów – wtedy dzieci pokazują wylosowany przez siebie zawód.

„Bez pracy nie ma kołaczy”. Omówienie z dziećmi znaczenia pracy dla człowieka i dla społeczeństwa na podstawie opowiadania B. Ferrero pt. „*Praca jest męcząca*. Osiem złotych żółwi”. Nauczyciel może skorzystać z burzy mózgów i w ten sposób przeprowadzić rozmowę kierowaną z dziećmi. Warto zwrócić uwagę na pozytywne motywacje, a więc takie zagadnienia jak: pracowitość, wytrwałość w dążeniu do celu, samorealizacja poprzez pracę.

„Zabawa w sweter”. Dzieci otrzymują kartki i zapisują wszystkie osoby, które ich zdaniem przyczyniły się do otrzymania przez nich ulubionego swetra (rodzic kupił sweter, ekspedientka sprzedała, szofer dowiózł do sklepu, dziewiarka wydziergała, tkacz utkał nić, farbiarz ufarbował ją, pasterz ostrzygł owce, itd).

Wszyscy są ważni! Kolejne opowiadanie autorstwa B. Ferrero, które warto przeczytać i omówić z dziećmi w aspekcie tematyki pracy to: „*Wszyscy są ważni.* Ogród”. *Jednym z bohaterów opowiadania jest Brązowy Ptaszek, który wykonuje pracę męczącą i niepozorną, ale bardzo konieczną (oczyszczanie ogrodu z chwastów). Ważną, a często bardzo ciężką pracę*

[23] Tamże, s. 31-34.
[24] Tamże, s. 61-66.
[25] Elena Favili i Francesca Cavallo, *Opowieści na dobranoc dla młodych buntowniczek. 100 historii niezwykłych kobiet.* Wyd. Debit Sp. z o.o. Katowice 2017.

wykonują miliony ludzi na świecie. Warto nauczyć dzieci, by doceniały i szanowały pracę osób na różnych stanowiskach, także tych mniej prestiżowych.

Zabawa: **„Zaczarowany koralik".** Dzieci siedzą w kole, podając sobie „*zaczarowany koralik*" i wymawiając przy tym życzenie, jakie chcą, aby ten koralik spełnił. Następnie ma miejsce pogadanka z nawiązaniem do *„Calineczki*". W baśni Andersena widać, iż marzenia mogą się ziścić. Celem zabawy jest wzbudzenie wśród dzieci poczucia, iż jeżeli mocno czegoś pragniemy i usilnie dążymy do osiągnięcia celu to istnieje duża szansa, że nasze życzenie się sprawdzi. *Jeśli dzieci nie znają baśni pt. „Calineczka", warto wcześniej ją przeczytać.*

„Porywać się z motyką na słońce". Burza mózgów, w której zadaniem dzieci jest wyjaśnienie znaczenia związku frazeologicznego: „porywać się z motyką na słońce" (decydować się na coś, co pozostaje poza naszym zasięgiem). *Warto rozwijać w dzieciach poczucie wiary w siebie i we własne możliwości, jednak w granicach zdrowego rozsądku i bezpieczeństwa. Należy uczyć dzieci stawiania sobie realnych celów. Człowiek nigdy nie będzie latał jak ptak, w dosłownym znaczeniu. Z pewnymi ograniczeniami czasem trzeba się pogodzić. Udało się jednak wynalezienie samolotu, dzięki czemu, w pewnym sensie, możemy się poczuć jak ptaki (1903 – bracia Wright dokonali pierwszego kontrolowanego przelotu samolotem).*

Nam się udało! Praca z książką. Zaprezentowanie wybranych życiorysów z książki pt. *„Opowieści na dobranoc dla młodych buntowniczek. 100 historii niezwykłych kobiet"*. W książce przedstawione są prawdziwe historie osób, którym udało się zdobyć wymarzony zawód, osiągnąć sukces i spełnić marzenia, dzięki wierze we własne siły, pracowitości i wytrwałości w dążeniu do celu. **Przykładowe historie:**

Ann Makosinski – *kanadyjska wynalazczyni. Obecnie ma 24 lata. Wynalazła latarkę zasilaną przez ludzkie ciało w wieku 15 lat. Organizmy ludzkie wytwarzają masę energii w postaci ciepła i tę wiedzę wykorzystała. Swój wynalazek nazwała „Pustą Latarką", ponieważ jest ona zbudowana z pustej aluminiowej rurki. Wynalazek zgłosiła do konkursu Google Science Fair i zdobyła pierwszą nagrodę! To pierwsza latarka, która nie potrzebuje baterii, wiatru ani słońca; wystarcza jej ciepłota ciała. Dziś Ann zalicza się do najbardziej obiecujących współczesnych wynalazców. Jej marzeniem jest udostępnienie latarki każdemu, kogo nie stać na korzystanie z elektryczności. Jest zwolenniczką ochrony środowiska za pomocą techniki*[26].

Mary Edwards Walker – *amerykańska chirurg. (1832-1919). Od dzieciństwa wolała chłopięce, wygodne ubrania (spodnie, koszule, zamiast krępujących gorsetów, halek i długich spódnic modnych w tamtych czasach). Rodzice Mary uważali, że noszenie wygodnych ubrań jest zdrowsze i weselsze. Tata Mary był lekarzem. Dziewczynka poszła w jego ślady. Ukończyła studia medyczne jako jedna z pierwszych Amerykanek. Wyszła za mąż za kolegę lekarza, nie założyła jednak sukni ślubnej lecz spodnie i płaszcz. Kilkakrotnie aresztowano ją za ubieranie się w męskie stroje. Nosiła jednak to, co uważała za stosowne. Podczas wojny secesyjnej wstąpiła na ochotnika do Armii Unii, gdzie uratowała wiele osób. Otrzymała Medal Honoru. Wpięła go w klapę płaszcza obok krawata i nosiła do końca życia.*
M. E. Walker bez wątpienia przełamała również stereotypy odnośnie ubioru kobiet.

Rysowanie własnej drogi rozwoju. Zadaniem dzieci jest zastanowienie się, kim chciałyby być w przyszłości (za 5, 10, 15 lat) i narysowanie tego w postaci „własnej drogi rozwoju". Celem

[26] Tamże, s. 16.

zadania jest rozbudzanie chęci do samodoskonalenia, pracy nad własnym charakterem i słabościami oraz do ciągłego rozwoju.

„Zawodowe kolorowanki”. Dzieci otrzymują kolorowanki przedstawiające różne zawody. Chętne osoby mogą także samodzielnie narysować przedstawiciela wybranego zawodu. Można także zorganizować plastyczny konkurs dotyczący zawodów.

Wymyślanie bajki. Zadanie ma na celu rozwijanie wyobraźni, twórczości, kreatywności i pomysłowości. Dzieci dzielą się na trzy grupy. Zadaniem każdego zespołu jest wymyślenie bajki nawiązującej do tematu zajęć. Dzieci mogą wylosować pomocnicze hasło: np. „marzenie o locie w kosmos”, „pracowity kotek”, „śpiewający ptaszek”, itp. Następnie grupy prezentują swoją twórczość na forum.

Konkurs talentów. Chętne dzieci mogą wziąć udział w konkursie talentów i zaprezentować swoje zdolności taneczne, wokalne, recytatorskie, itp.

3. SPOSÓB EWALUACJI PROGRAMU

Ewaluacja opracowanego programu zajęć ogólnorozwojowych będzie się odbywała poprzez **bieżący monitoring**. Przeprowadzone zajęcia, organizowane w obrębie poszczególnych bloków tematycznych, będą analizowane pod kątem zrealizowania wyznaczonych celów szczegółowych, dotyczących osiągnięć uczniów w określonych dziedzinach. Poprzez **autoewaluację**, a więc badanie w działaniu, będą oceniane efekty programu i formułowane ewentualne wnioski, służące poprawie jego jakości.

Metody ewaluacji dokonywanej przez dzieci

Ewaluacja będzie także dokonywana poprzez dzieci przy użyciu wybranych metod:

Skala opanowania umiejętności: należy zaznaczyć w skali od 1-10, na ile rozwinęło się określone kompetencje.
Drzewo opinii: w konarach należy uzupełnić niedokończone zdania.
Koła kompetencji: każdy z bloków tematycznych odpowiada jednemu kołu. Zadaniem dziecka jest pokolorowanie każdego z kół w takim stopniu, w jakim w swojej opinii opanowało informacje i umiejętności z danego obszaru.
Słońce kompetencji: dzieci rysują słońce, w którym każdy promień odpowiada jednemu obszarowi zdobywanych kompetencji. Promienie należy podpisać blokiem tematycznym, do którego się odnoszą. Długość promienia obrazuje stopień, w jakim dziecko ocenia swoje umiejętności w danej dziedzinie.

Powyższe metody oceny postępów cechują się dużym stopniem subiektywności i mają orientacyjny charakter. Służą jednak ocenie efektów pracy i formułowaniu dalszych wniosków w celu wprowadzania ewentualnych zmian do programu, jego ulepszania i doskonalenia.

4. BIBLIOGRAFIA

Druki zwarte:

Applegate Katherine, *Drzewo życzeń.* Wyd. Dwie Siostry, Warszawa 2018.
Bobula Stanisław, *Bezpieczne dziecko w sieci*, prezentacja.
Favili Elena i Cavallo Francesca, *Opowieści na dobranoc dla młodych buntowniczek. 100 historii niezwykłych kobiet.* Wyd. Debit Sp. z o.o., Katowice 2017.
Ferrero Bruno, *Siedemnaście opowiadań*. Wyd. Salezjańskie, Warszawa 1992.
Gordon Thomas, *Wychowanie bez porażek czyli Trening Skutecznego Rodzica*. Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2014.
Holtz Paulina*, O zającu, który psom się nie kłaniał* [w:] *Bajkoterapia czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać.* Praca zbiorowa. Wyd. Nasza Księgarnia, Warszawa 2009
Kardaras Nicholas, *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*. Wyd. CeDeWu Sp. z o.o., Warszawa 2021.
Klimowicz Katarzyna, *Komentarz bajkoterapeutyczny* do bajki Pauliny Holtz*, O zającu, który psom się nie kłaniał* [w:] *Bajkoterapia czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać.* Praca zbiorowa. Wyd. Nasza Księgarnia, Warszawa 2009.
Molicka Maria, *Bajki terapeutyczne część 2*. Wyd. Media Rodzina, Poznań 2003
Portmann Rosemarie, *Gry i zabawy przeciwko agresji*. Wyd. Jedność, Kielce 2005.
Siwczyńscy Magdalena i Marcin (red.), *Kolorowe zabawy z chustą animacyjną*. Centrum Akson 2012.
Strękowska-Zaremba Małgorzata, *Tygrys w ścianie?!* [w:] *Bajkoterapia czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać.* Praca zbiorowa. Wyd. Nasza Księgarnia, Warszawa 2009.
Wasiluk Anna (red.) *Zabawy z chustą*. Wyd. KLANZA, Lublin 2002.

Źródła internetowe:

https://portal.abczdrowie.pl/bullying-co-to-jest, pobrano dn. 2021-08-20
http://www.bullyingstatistics.org/content/cyber-bullying-statistics.html [w:] Bobula Stanisław, *Bezpieczne dziecko w sieci*, prezentacja [dostępna na stronie:] www.eraedukacji.pl