

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Wiosenna pielęgnacja mózgu, czyli czym „podlewać” swoją głowę, aby rosły w niej dobre myśli?

Wstęp: Rozpoczęcie zajęć i przywitanie się z uczniami.

Nauczyciel mówi: *„Witajcie. Dzisiejsze zajęcia poświęcimy na wiosenne porządki. Ale będą to inne porządki niż te, które pewnie większość z was ma teraz na myśli. Spróbujemy oczyścić naszą głowę, czyli zadbamy o mózg na wiosnę. Zapraszam was do aktywnego udziału w zajęciach, ponieważ dzięki ćwiczeniom zajęcia będą miały dla was prawdziwą wartość”.*

1. Wietrzenie głowy – czyli jak poczuć się lekko?

Nauczyciel zadaje uczniom pytania będące podstawą do rozmowy:

- Co sprawia, że moja głowa „puchnie”?
- Co mi pomaga, gdy jestem przeciążony/a?
- Jak mogę „przewietrzyć” swoje myśli?

Ćwiczenie na „wietrzenie myśli”:

„Spacer wyobrażony” – uczniowie siadają wygodnie, zamykają oczy, a nauczyciel prowadzi ich przez krótki spacer wyobrazeniowy po lesie.

„Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Weź głęboki wdech... i spokojny wydech... Jeszcze raz... Wdech... i wydech...”

Wyobraź sobie, że stoisz na początku leśnej ścieżki. Przed tobą roztacza się zielony, spokojny las.

Wchodzisz powoli między drzewa. Twoje stopy dotykają miękkiej ściółki. Słyszysz, jak pod butami cicho trzaskają gałązki. Pachnie świeżym mchem, wilgotną ziemią i igliwem.

Wokół ciebie panuje cisza..., ale to taka leśna cisza – pełna delikatnych dźwięków. Gdzieś w oddali śpiewa ptak. Może słyszysz szum liści poruszanych lekkim wiatrem?

Idziesz powoli ścieżką. Czujesz, jak twoje ciało się rozluźnia. Twoje ramiona stają się lekkie. Twoje czoło jest gładkie. Oddychasz spokojnie i głęboko.

Po lewej stronie widzisz duże drzewo. Ma gruby pień i rozłożyste konary. Może to dąb albo buk? Podchodzisz bliżej i dotykasz kory. Jest chropowata i ciepła od słońca.

Widzisz też mały strumień. Woda cicho szemrze, odbija światło. Siadasz na dużym kamieniu i przez chwilę po prostu patrzysz.

Czujesz spokój. Jesteś bezpieczny/a. Wszystko jest dobrze.

*Zostajesz tam jeszcze chwilę. Oddychasz głęboko...
A teraz powoli wracasz leśną ścieżką. Krok po kroku...*

Zbliżasz się do miejsca, z którego zaczęła się wędrówka.

*Gdy będziesz gotowy/a, porusz delikatnie palcami u rąk... potem nóg...
Weź jeszcze jeden głęboki oddech... i otwórz oczy”.*

Na koniec ćwiczenia nauczyciel kieruje do uczniów pytanie: „Jak się teraz czujecie?”. Ćwiczenie pozwala się wyciszyć, skupić na sobie i odpocząć. Jest to zatem świetna metoda, aby „przewietrzyć” swoje myśli. Spacer wyobrażony ma wiele korzyści i można go odbywać codziennie.

Wskazówka: Dlaczego warto korzystać ze spacerów wyobrażonych?

- Pomagają się wyciszyć – są świetne na rozpoczęcie dnia w klasie albo po przerwie.
- Redukują stres i napięcie – przydatne przed sprawdzianem czy po trudnej lekcji.
- Rozwijają wyobraźnię i koncentrację – szczególnie u młodszych dzieci.
- Budują nawyk uważności (mindfulness) – uczą dzieci zauważać to, co czują i myślą.
- Poprawiają nastrój – są jak „mentalny odpoczynek”, działają jak chwila oddechu.

2. Porządki w myślach – czyli co zostawić, a co wyrzucić?

Nauczyciel kieruje do uczniów następujące pytania:

- Jakie myśli są jak bałagan?
- Jakie myśli są pomocne, przyjemne?
- Czy możemy mieć wpływ na to, co „mieszka” w naszej głowie?

Ćwiczenie: „Myśli do kosza – myśli do kieszeni”

Uczniowie otrzymują karteczki. Na jednej z nich piszą myśl, której chcą się pozbyć, a na drugiej – myśl, którą chcą zachować. Następnie wrzucają „do kosza” karteczki z niedobrymi myślami, a te z dobrymi wkładają do tzw. „kieszeni szczęścia” (np. koperta/pudełeczko).

Wskazówka:

Przykładowe myśli do wyrzucenia z głowy:

- „Nie potrafię tego zrobić”
- „Na pewno mi się nie uda”
- „Inni są lepsi ode mnie”
- „Zawsze wszystko psuję”
- „Nikt mnie nie lubi”
- „Jestem do niczego”
- „Nie zasługuję na pochwałę”
- „Znowu zrobiłem/am błąd – jestem głupi/a”
- „Muszę być idealny/a”

- „Nie warto próbować, bo i tak się nie uda”

Myśli, które warto zostawić w głowie:

- „Mogę się pomylić – to normalne”
- „Nie muszę być idealny/a, żeby być wartościowy/a”
- „Uczę się i rozwijam – krok po kroku”
- „Mam prawo do swojego zdania i swoich emocji”
- „Jestem wystarczający/a taki/a, jaki/a jestem”
- „Mam w sobie siłę, żeby poradzić sobie z trudnościami”
- „Zasługuję na szacunek i życzliwość – od innych i od siebie”
- „To, że dziś mi coś nie wyszło, nie znaczy, że zawsze tak będzie”
- „Lubię w sobie to, że...” *(tu uczniowie mogą dokończyć samodzielnie)*
- „Ważne, że się staram i nie poddaję”

3. Podlewanie mózgu – czyli jak się rozwijać i ćwiczyć myślenie?

Nauczyciel ponownie zwraca się do uczniów z pytaniami:

- Kiedy czujesz, że twój mózg się uczy?
- Co cię ciekawi?
- Czy nauka może być zabawą?

Ćwiczenie: „Nowa ciekawostka” (praca w grupach)

Uczniowie losują karteczkę z pytaniem lub zagadką (np. „Czy pszczoła śpi?”, „Dlaczego niebo jest niebieskie? Itp.). Pracując w grupach szukają odpowiedzi na pytania albo tworzą własne teorie.

Wskazówka 1: Przykładowe pytania:

- Czy pszczoła śpi?
- Dlaczego niebo jest niebieskie?
- Czy ryby piją wodę?
- Czy drzewa rozmawiają ze sobą?
- Skąd się bierze echo?
- Dlaczego cebula powoduje łzy?
- Czy wszystkie gwiazdy świecą?
- Czy śnieg naprawdę jest biały?
- Jak mrówki znajdują drogę do mrowiska?
- Czy można ważyć chmurę?

Wskazówka 2: W tym miejscu można także pobawić się w „głuchy telefon” z mądrymi pojęciami np. „neuron”, „pamięć”, „mózgowie”.

4. Odpoczynek mózgu – czyli czas na reset

Nauczyciel pyta uczniów:

- Jak wygląda mózg, który odpoczywa?

- Czy każdy relaksuje się tak samo?
- Jakie znacie sposoby na wyciszenie się?

Ćwiczenie: „Minuta ciszy”

Nauczyciel ustawia minutnik. Wszyscy przez 60 sekund siedzą w ciszy, skupiając się na swoim oddechu. Po ćwiczeniu uczniowie dzielą się tym, co zauważyli i jak się czuli.

5. Jedzenie dla mózgu – czyli co nas zasila?

Nauczyciel zwraca się do uczniów z pytaniami:

- Jak myślicie, co lubi jeść wasz mózg?
- Czy jedzenie może wpływać na koncentrację i nastrój?
- Co pijecie najczęściej?

Ćwiczenie: „Zdrowe menu dla mózgu”

Uczniowie zapisują menu, rysują lub układają na papierowym talerzu (wyciętym z kartki) swój „mózgowy posiłek”: coś do picia, przekąska, danie główne, deser. Warto dodać także „zakazane dania dla mózgu” (np. zbyt dużo cukru = zamulony mózg!).

Ważne: Formę ćwiczenia należy dostosować do wieku i możliwości uczniów.

Wskazówka: Jedzenie dla mózgu:

Co pomaga myśleć i uczyć się lepiej?

Mózg to jak superkomputer – żeby dobrze działał, potrzebuje dobrego paliwa! Co warto jeść, żeby mieć więcej energii do nauki, lepszą pamięć i lepszy humor?

- Orzechy – to jak małe bomby mocy dla mózgu. Zawierają zdrowe tłuszcze, które wspierają pamięć.
- Ryby (np. łosoś, makrela) – mają kwasy omega-3, które pomagają w skupieniu. Jeśli nie lubi się ryb – awokado i olej lniany też są super.
- Owoce (szczególnie jagody, banany, jabłka) – jagody to „superbohaterowie mózgu” – pomagają zapamiętywać. Banany dają szybki zastrzyk energii. Jabłka odświeżają i wspierają koncentrację.
- Produkty zbożowe (pełnoziarniste) – dają energię na długo – np. chleb razowy, owsianka. Mózg nie lubi głodu.
- Warzywa (szczególnie zielone – brokuły, szpinak) – mają dużo witamin, które pomagają mózgowi pracować sprawnie. Można je dodać do kanapki lub zjeść na ciepło.
- Woda – najważniejsze „paliwo”. Mózg bez wody robi się śpiący i trudniej mu myśleć.

Zakazane dania dla mózgu, czyli produkty, które mogą negatywnie wpływać na jego funkcjonowanie – m.in. osłabiać pamięć, koncentrację i pogarszać nastrój.

- Cukier prosty i słodcy.
- Tłuszcze trans (np. w fast foodach, margarynie, przetworzonych ciastkach).

- Wysoko przetworzona żywność (np. chipsy, instant dania, gotowe dania ze sklepu).
- Napoje energetyczne i gazowane słodzone napoje.
- Nadmierna ilość czerwonego i przetworzonego mięsa (np. parówki, wędliny).

6. **Pozytywna myśl – czyli coś dobrego na zakończenie.**

Na zakończenie nauczyciel zadaje uczniom następujące pytania:

- Jakie słowa są jak słońce dla mózgu?
- Czy masz swoje „dobre słowo/zdanie” na gorsze dni?
- Jak mówić do siebie z życzliwością?

Ćwiczenie na zakończenie zajęć – „Pudełko dobrych myśli”

Uczniowie zapisują jedną pozytywną myśl, którą chcieliby przekazać komuś z klasy. Ważne, aby uczniowie nie zapisywali imion i nazwisk osób, do których myśl ma być skierowana. Myśli trafiają do jednego pudełka. Następnie nauczyciel losuje karteczki i odczytuje je na głos. Każdy może zabrać ze sobą tę myśl, której aktualnie najbardziej potrzebuje.

Zakończenie zajęć:

Nauczyciel zwraca się do uczniów słowami: *„Dziękuję wam za aktywny udział w zajęciach. Nasz mózg jest jak ogród. Pamiętajcie każdy z nas ma wpływ na to, co rośnie w jego głowie. Warto zatem zadbać o swój ogród myśli – podlewajcie i karmcie go codziennie małymi, dobrymi rzeczami”.*