

*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*

## 1. Informacje ogólne:

dr Anna Guzy

Interdyscyplinarne Centrum Badań nad Edukacją Humanistyczną  
Uniwersytet Śląski w Katowicach

Konspekt godziny wychowawczej dla uczniów w klasie 4–6 SP

Dwie jednostki lekcyjne<sup>1</sup>



Źródło: Grafika MS Office

## 2. Temat lekcji: Jak dbać o siebie i o Ziemię?

## 3. Uzasadnienie podjętego tematu i słowa kluczowe

---

<sup>1</sup> Można zrealizować cały temat jako warsztaty trwające 1,5h lub podzielić na dwa odrębne spotkania.

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe  
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*



*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*

Zajęcia mają dwa główne cele: profilaktyczny, związany z poszerzeniem zasobów strategii radzenia sobie w sytuacji stresowej, oraz wdrażający do kształtowania postawy odpowiedzialności za siebie i własne działania, a także odpowiedzialności za Ziemię.

Lekcję proponuje się jako jedną z cyklu, poprzedzoną zajęciami związanymi z pojęciem stresu oraz stresorów, a także zajęciami związanymi z katastrofą klimatyczną<sup>2</sup>. Ponadto podczas zajęć zwrócona zostanie uwaga na pojęcie sprawczości/wpływu na kształtowanie postaw.

## 5. Cele edukacyjne

- uczeń samodzielnie i w grupie dzieli się informacjami na temat sposobów radzenia sobie w sytuacji napięcia/stresu,
- uczeń utrwala informacje na temat objawów stresu i reakcji stresowej,
- uczeń rozumie pojęcie i źródła stresu,
- uczeń potrafi wskazać przykłady konstruktywnego i szkodliwego radzenia sobie w sytuacji stresu/napięcia,
- uczeń aktywnie pracuje w grupie, wypowiada swoje poglądy,
- uczeń poznaje nowe sposoby technik relaksacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem treningu uważności,
- uczeń rozwija postawy odpowiedzialności za siebie i swoje zdrowie,
- uczeń rozwija poczucie sprawczości i wpływu,
- uczeń rozwija postawy troski o Ziemię,
- uczeń zna działania proekologiczne, tj. segregację odpadów, oszczędzanie wody, stosowanie opakowań wielorazowych itp.
- uczeń rozumie zasadność stosowania rozmaitych działań proekologicznych.

<sup>2</sup> Scenariusze z tego zakresu znajdują się m. innymi na stronie: <https://www.klimat.edu.pl/scenariusz-3/> (data dostępu 08.09.2021). Znajdziemy tu kompletne i gotowe do wykorzystania propozycje na temat, np.: *Ciepło, ciepłej, gorąco – wprowadzenie do zagadnień zmian klimatu, Świat za 50 lat – Prognozowane skutki ocieplenia klimatu, Klimatyczni - co każdy z nas może zrobić dla ochrony klimatu.*

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe  
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*





*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*

## 6. Metody

- metoda podająca
- metody poszukujące
- metody aktywizujące, burza mózgów, psychodrama.

## 7. Formy pracy uczniów

- zbiorowa
- w małych grupach.

## 8. Materiały, środki i pomoce dydaktyczne

- arkusz papieru/ tablica
- kolorowe flamastry
- kolorowe chusty
- nagranie relaksacji uważności do odtworzenia w dowolnej formie (odtwarzacz CD, komputer, telefon itp.)
- karimaty lub koce w przypadku chęci wykonywania ćwiczenia relaksacyjnego w pozycji leżącej
- karty pracy.

## 9. Literatura

1. W. Mark, P. Danny, *Mindfulness. Trening uważności*. Tłum. K. Zimnoch. Samo Sedno, Warszawa 2014.
2. E. Snel, *Uważność i spokój żabki*. Tłum. M. Falkiewicz. CoJaNaTo, Warszawa 2016.
3. E. Snel. *Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gdy i zabawy mindfulness*. Tłum. B. Łyszkowska. CoJaNaTo, Warszawa 2018.
4. Źródła ilustracji: Grafika MS Office.

## 10. Plan zajęć

1. Sytuacja motywacyjno-problemowa – wprowadzenie postaci zestresowanej Kasi.

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe  
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*



*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*

2. Praca w parach. Odpowiedź na pytania.
3. Praca w grupach. Burza mózgów – sposoby radzenia sobie ze stresem.
4. Wspólne podsumowanie zebranych technik i strategii.
5. Trening uważności – wprowadzenie i podstawowe informacje.
6. Medytacja uważnego oddechu – ćwiczenie. Podsumowanie ćwiczenia.
7. Podsumowanie<sup>3</sup>.
8. Sytuacja motywacyjno-problemowa – wprowadzenie postaci Gai.
9. Praca w parach. Odpowiedzi na pytania z karty pracy.
10. Praca w grupach. Burza mózgów.
11. Podsumowanie pracy w grupach.
12. Ćwiczenie dramowe: żywy obraz.
13. Uzupełnienie karty pracy: ćwiczenie 2.
14. Rozmowa na temat możliwości i sprawczości oraz wykonanie ćwiczenia 3 z karty pracy pt. *Podjmij zobowiązanie*.
15. Podsumowanie i zakończenie zajęć.

## 11. Przebieg lekcji

Na początku zajęć nauczyciel prosi uczniów o wysłuchanie krótkiej historii<sup>4</sup>:

*Chciałem Wam dzisiaj opowiedzieć o Kasi. Jest uczennicą 6 klasy w szkole podstawowej, wczoraj pisała sprawdzian z matematyki. Ma wrażenie, że nie poszło jej tak dobrze, jakby chciała. Dobra ocena z matematyki jest dla niej bardzo ważna. Od powrotu ze szkoły bardzo się denerwuje. Rozboleł ją brzuch ze stresu, jest bardzo smutna, bo martwi się, że źle jej poszło i dostanie złą ocenę. Nie może na niczym skupić uwagi. Nie ma energii, żeby*

<sup>3</sup> W przypadku podziału scenariusza na dwie jednostki lekcyjne w tym miejscu podsumowujemy i utrwalamy wprowadzone informacje, w szczególności sposoby radzenia sobie w sytuacji stresowej.

<sup>4</sup> To przykładowa propozycja, nauczyciel proponuje inną lub przytacza zaproponowaną w opisie. Ważne, aby w opisie pojawił się przykład, w którym ktoś nie radzi sobie ze stresem i emocjami. Ponadto warto w nim podać kilka symptomów związanych z odczuwaniem stresu (np. poznawczych, behawioralnych), aby móc przypomnieć sobie informacje teoretyczne związane z reakcją stresową.

*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*

*przygotować się do jutrzejszych lekcji. Ma bardzo duży problem z zaśnięciem. W jej głowie pojawiają się negatywne wizje.*

Po przeczytaniu historii następuje praca w parach (możemy podzielić uczniów w dowolny sposób). Ich zadaniem jest odpowiedź na pytania:

- Czy kiedyś byłeś w podobnej sytuacji<sup>5</sup>?
- Co przeżywa Kasia?
- Jakie objawy stresu u niej występują?

Po około 5 minutowej pracy w parach następuje praca na forum klasy. Można poprosić uczniów o podniesienie ręki w odpowiedzi na przykładowe pytania: *Czy kiedyś denerwowałeś się, że możesz nie zaliczyć sprawdzianu lub z powodu oceny? Czy przeżywałeś stres? Czy miałaś podobne objawy związane ze stresem: ból brzucha, trudności ze snem, rozkojarzenie itp.*<sup>6</sup>.

Nagradzamy uczniów za aktywność i proponujemy im dalsze zadanie. Prosimy, aby wypisali na kartce (por. Załącznik 1<sup>7</sup>) jak najwięcej sposobów działań, które mogłyby być pomocne w sytuacji odczuwania stresu/ takie działania, które mogłyby pomóc zestresowanej Kasi. Tym razem pracujemy metodą burzy mózgów w zespołach 4-osobowych<sup>8</sup> (na wykonanie zadania uczniowie mają około 5 minut). Zachęcamy uczniów do notowania nieliniowego, umieszczania skojarzeń, rysunków itp. Po upływie 5 minut zbieramy karty i rozdajemy karty innym grup poszczególnym zespołom, aby mogli oni dopisać takie propozycje, które nie pojawiły się na kartach wcześniej. Na wykonanie zadania dajemy uczniom kolejne 5 minut<sup>9</sup>.

Podsumowujemy pracę w grupach (nauczyciel zapisuje zebrane odpowiedzi na tablicy/arkuszu papieru lub prosi o zapisywanie poszczególnych uczniów. Warto notować je

<sup>5</sup> Przypominamy uczniom o zasadzie dobrowolności w zakresie dzielenia się własnym doświadczeniem. W przypadku zbierania odpowiedzi głos zabierają tylko chętni uczniowie. W przypadku trudności z uzyskaniem odpowiedzi, możemy podzielić się z uczniami własnymi przykładami.

<sup>6</sup> Warto dodać jeszcze inne objawy, np. napięcie mięśni, zaciskanie szczęk itp.

<sup>7</sup> Zachęcamy uczniów do notowania pojawiających się propozycji w karcie pracy (ćwiczenie 1.).

<sup>8</sup> Prosimy, o ile to możliwe, aby osoby siedzące w dwóch sąsiadujących ze sobą ławkach obróciły się do siebie.

<sup>9</sup> W zależności od dynamiki pracy i wielkości grupy można zrobić jeszcze jedną zmianę. Ćwiczenie można przeprowadzić również bez zmiany kart, wydłużając tym samym czas do 7–10 minut.

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe  
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*

*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*

w taki sposób, aby oddzielić konstruktywne i niepomocne sposoby radzenia sobie)<sup>10</sup>. Jeśli wśród odpowiedzi pojawiło się pojęcie relaksacji lub medytacji uważności (mindfulness) odwołujemy się do tego<sup>11</sup>.

Jeśli wcześniej uczniowie poznali już inne formy relaksacji odwołujemy się do wcześniej zdobytej przez nich wiedzy, jeśli nie, informujemy, że dzisiaj poznają jedną z najbardziej skutecznych technik reedukacji stresu, które są oparte na uważności<sup>12</sup>.

Zapraszamy uczniów do ćwiczenia (czas trwania nagrania 7 minut): medytacji uważnego oddechu: <https://www.youtube.com/watch?v=DJuLA6lOz1I><sup>14</sup> (początek części właściwej relaksacji od 1:55-9:08). Ważne, aby zadbać o ciszę i spokój podczas ćwiczenia. Może być ono wykonane na siedząco w ławkach, na leżąco (jeśli mamy taką możliwość i przygotowaliśmy stosowne maty).

Podsumowujemy ćwiczenie. Pytamy uczniów: *jak się czuli, czy ich zdaniem medytacja uważnego oddechu może być pomocna w redukcji stresu i napięcia? Czy będą chcieli wykonać takie ćwiczenie ponownie?* Dopytujemy ich o to, kiedy warto podobne ćwiczenie wykonać<sup>15</sup>.

Kolejno następuje podsumowanie tej części lekcji, tu zamiast tradycyjnego podsumowania, możemy zastosować tzw. rundkę, w której każdy uczeń (stosując zasadę dobrowolności) dzieli się swoimi odczuciami po tej części lekcji, ćwiczeniu uważności. Możemy również zaproponować, aby uczniowie za pomocą swojego ciała stworzyli wizerunek emocji, która towarzyszy im pod koniec zajęć<sup>16</sup>.

<sup>10</sup> W przypadku, gdy uczniowie wymieniają dużo destrukcyjnych sposobów radzenia sobie, warto przeprowadzić na ten temat dodatkową lekcję o charakterze profilaktyczno-edukacyjnym.

<sup>11</sup> Możemy poprosić ucznia, który podał taką odpowiedź, czy mógłby coś więcej powiedzieć na ten temat lub zacząć samodzielnie.

<sup>12</sup> Nauczyciel przedstawia krótko postać J. Kabat-Zinna, twórcę treningów i propagatora tej formy medytacji

<sup>14</sup> Dostępne są różnorodne nagrania. Proponuję wybrać takie, które przeznaczone są dla dzieci.

<sup>15</sup> W przypadku, gdy planujemy lekcję na jedną jednostkę, w tym miejscu jest czas na dłuższe podsumowanie. Możemy poprosić uczniów, aby w mniejszych grupach, na przykład 4-osobowych, podzielili się informacjami na temat tego, które sposoby radzenia sobie ze stresem są – ich zdaniem – najbardziej skuteczne i dlaczego.

<sup>16</sup> W przypadku dysponowania czasem możemy zaproponować obie formy podsumowania.

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe  
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*



*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*

Następuje koniec lekcji. Kolejna lekcja odbywa się na następnej jednostce lekcyjnej albo w następnym tygodniu.

Nauczyciel informuje uczniów, że oprócz Kasi chciałby przedstawić im jeszcze jedną bohaterkę dzisiejszych zajęć/bohaterkę zajęć, Gaję<sup>17</sup>. Odczytuje krótki opis:

*Mam około 4,5 miliarda lat. To, co obserwuję, martwi mnie i stresuje coraz bardziej. Brakuje mi równowagi, na przemian jest albo bardzo gorąco, albo bardzo zimno. Powietrze przestało być już czyste i jasne, jak kiedyś. Przypomina węgiel. Duszę się niemalże każdego dnia. Targają mną tajfuny i huragany, zalewa woda, parzy słońce. Często nie mam co pić. Trawi mnie susza. Obserwuję, że pięknych roślin i dostojnych zwierząt dookoła mnie jest coraz mniej. Widzę za to sterty zalewającego mnie zewsząd plastiku. Niedługo nie będę mogła dojrzeć już niczego... i nikogo. Niepokoję się, co zobaczę jutro, za rok, za 10 i za 100 lat...*

Przechodzimy do pracy w parach i prosimy uczniów o odpowiedź na poniższe pytania: *Jak myślisz, kim jest bohaterka tego krótkiego opisu? Z jakiego powodu Gaja cierpi, smuci i stresuje się?*

Nagradzamy uczniów za aktywność i proponujemy im dalsze zadanie. Prosimy, aby wypisali na kartce (Załącznik 2.) jak najwięcej sposobów działań (zarówno działań, które mogą wykonać sami uczniowie, jak i wszystkich innych, które przyjdą im do głowy) powodujących, że Gaja nie będzie smutna i zestresowana (pracujemy metodą burzy mózgów w zespołach 4-osobowych; na wykonanie zadania uczniowie mają około 5 minut). Po upływie 5 minut zbieramy karty i rozdajemy je innym zespołom, aby ich członkowie mogli dopisać takie propozycje, które nie pojawiły się wcześniej na kartach. Na wykonanie zadania dajemy uczniom kolejne 5 minut<sup>18</sup>.

<sup>17</sup> W przypadku, gdy lekcja odbywa się tydzień później, należy nawiązać do poznanej wcześniej historii w kontekście problemu sprawczości i sposobów radzenia sobie ze stresem.

<sup>18</sup> W zależności od dynamiki pracy i wielkości grupy można zrobić jeszcze jedną zmianę. Ćwiczenie można przeprowadzić również bez zmiany kart, wydłużając tym samym czas do 7-10 minut.





*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*

Podsumowujemy pracę w grupach. Nauczyciel prosi poszczególnych uczniów o podawanie zapisywanych na tablicy odpowiedzi.

Nauczyciel zaprasza kolejno uczniów do ćwiczenia metodą dramy: żywy obraz. Dzieli klasę na 4 zespoły<sup>19</sup>. Ich zadaniem jest stworzenie żywego obrazu dwóch rzeźb Gai – Ziemi: pierwszej, w której jest ona taka, jak w opisie, który został odczytany na samym początku (czytane na początku opisy rozdajemy uczniom wcześniej), drugiej, która pokazuje, jak wiele pomysłów mają uczniowie na sprawienie, by Gaja poczuła się lepiej<sup>20</sup>. Do prezentacji mogą wykorzystać przyniesione przez nauczyciela kolorowe chusty oraz inne materiały, które znajdują w klasie/sali. Na przygotowanie uczniowie mają około 5-7 minut.

Następuje prezentacja rzeźb stworzonych przez uczniów w zespołach. W przypadku, gdy prosiliśmy o stworzenie tytułów rzeźb, prosimy uczniów z pozostałych grup o nadanie lub odgadnięcie tytułu nadanego danej rzeźbie przez prezentujących. Nagradzamy aktywność i zaangażowanie uczniów, dziękujemy za udział w ćwiczeniu. Prosimy o zajęcie miejsca w ławkach. Krótko podsumowujemy ćwiczenie dramowe, pytamy uczniów o to, jak się w nim czuli. Prosimy o wykonanie ćwiczenia 2., a następnie ćwiczenia 3. z karty pracy.

Rozdajemy każdemu uczniowi dwie karteczki, aby mógł zapisać na niej zobowiązania, które decyduje się wykonać w zakresie dbałości o siebie i dbałości o Ziemię. My również bierzemy udział w tym ćwiczeniu. Jako podsumowanie zajęć prosimy, aby uczniowie stanęli w kręgu. Prosimy, aby każdy z uczniów odczytywał kolejno swoje zobowiązanie dotyczące dbałości o siebie. Nauczyciel zaczyna pierwszy, przykładowo: *Zobowiązuję się, że będę więcej spał i odpoczywał*. Prosimy, aby uczeń, który stoi po prawej stronie nauczyciela (gdy ćwiczenie odbywa się w kole) lub siedzi w pierwszej ławce, odpowiedział na to: ***To świetny pomysł! To pierwszy krok, żeby zadbać o siebie! Masz na to wpływ!***<sup>21</sup>. Po rundce prosimy o odczytywanie zobowiązania dotyczącego Ziemi. Nauczyciel odczytuje jako pierwszy, np. *Zobowiązuję się nie*

<sup>19</sup> W przypadku dużej klasy możemy podzielić uczniów na większą liczbę zespołów liczących od 4 do 7 osób.

<sup>20</sup> Można prosić zespoły o nadanie tytułu poszczególnym obrazom.

<sup>21</sup> Tekst warto zapisać na tablicy, znajduje się również na końcu karty pracy.

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe  
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*





*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*

*marnować wody, sprawdzać, by wszystkie krany były zakręcone. Uczeń odpowiada: **To bardzo dobry pomysł! To pierwszy krok, abyś zadbał<sup>22</sup> o Ziemię! Masz na to ogromny wpływ!***

*Nauczyciel kończy zajęcia słowami: **Macie wiele wspaniałych pomysłów, jak zadbać o siebie i Ziemię! Macie na to ogromny wpływ! Trzymam kciuki za podjęte przez Was zobowiązania<sup>23</sup>.***

## 12. Załączniki

### Załącznik 1

SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE  
STRESEM

### Załącznik 2

W JAKI SPOSÓB MOŻNA POMÓC GAI?

<sup>22</sup> W języku polskim, odnosząc wypowiedź do nauczyciela, stosujemy formę: Pan/Pani.

<sup>23</sup> Nauczyciel może zachęcić uczniów, aby powiesili w widocznym miejscu kartki z zobowiązaniami, aby ułatwić im wywiązanie się z zadania.

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe  
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*

*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*

Karta Pracy

1. Sposoby radzenia sobie w sytuacji stresowej

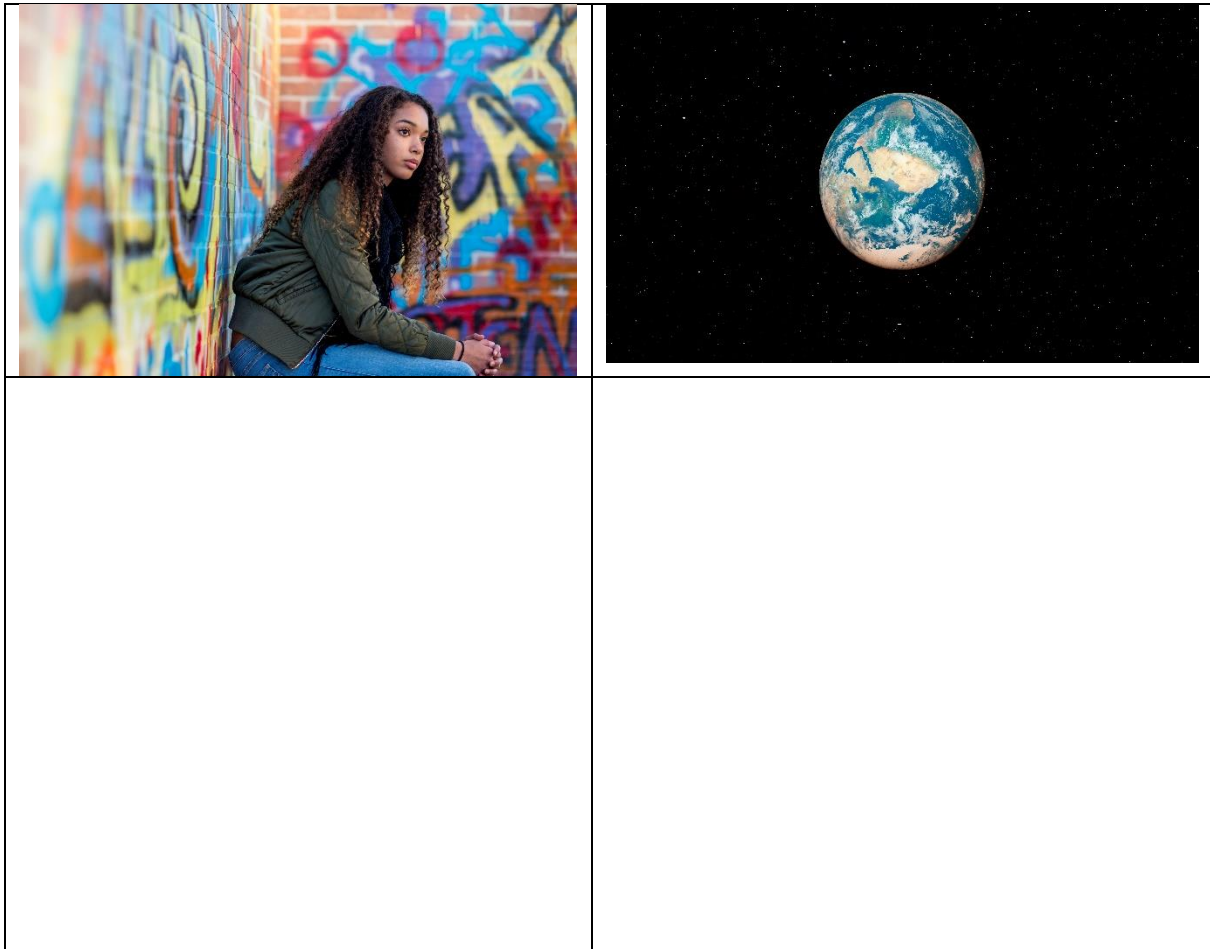
<p><b>SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM</b></p>
---

2. Podczas dzisiejszych zajęć dowiedziałeś się, w jaki sposób można zadbać o siebie i Ziemię. Do tabeli wpisz te sposoby/działania/propozycje, które wydają Ci się najbardziej pomocne. Być może później przyjdą Ci jeszcze jakieś pomysły do głowy, dopisz je w dowolnym momencie.

Jak mogę zadbać o siebie?	Jak mogę zadbać o Ziemię?
---------------------------	---------------------------

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe  
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*

*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*



3. Podejmij zobowiązanie. Każde z Twoich działań ma swoje konsekwencje, masz wpływ na siebie i otaczający Cię świat. Jako podsumowanie dzisiejszych zajęć napisz poniżej, w jaki sposób będziesz mógł zadbać bardziej o siebie oraz o Ziemię?

Zobowiązuję się do działania. Pierwszym krokiem w dbaniu o siebie będzie

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe  
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*



*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*

Zobowiązuję się do działania. Pierwszym krokiem w  
dbaniu o Ziemię będzie

**To świetny pomysł! To pierwszy krok, żeby zadbać o siebie! Masz na to  
wpływ!**

**To bardzo dobry pomysł! To pierwszy krok, abyś zadbał o Ziemię! Masz na  
to ogromny wpływ!**

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe  
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*

