

Ćwiczenia uważności

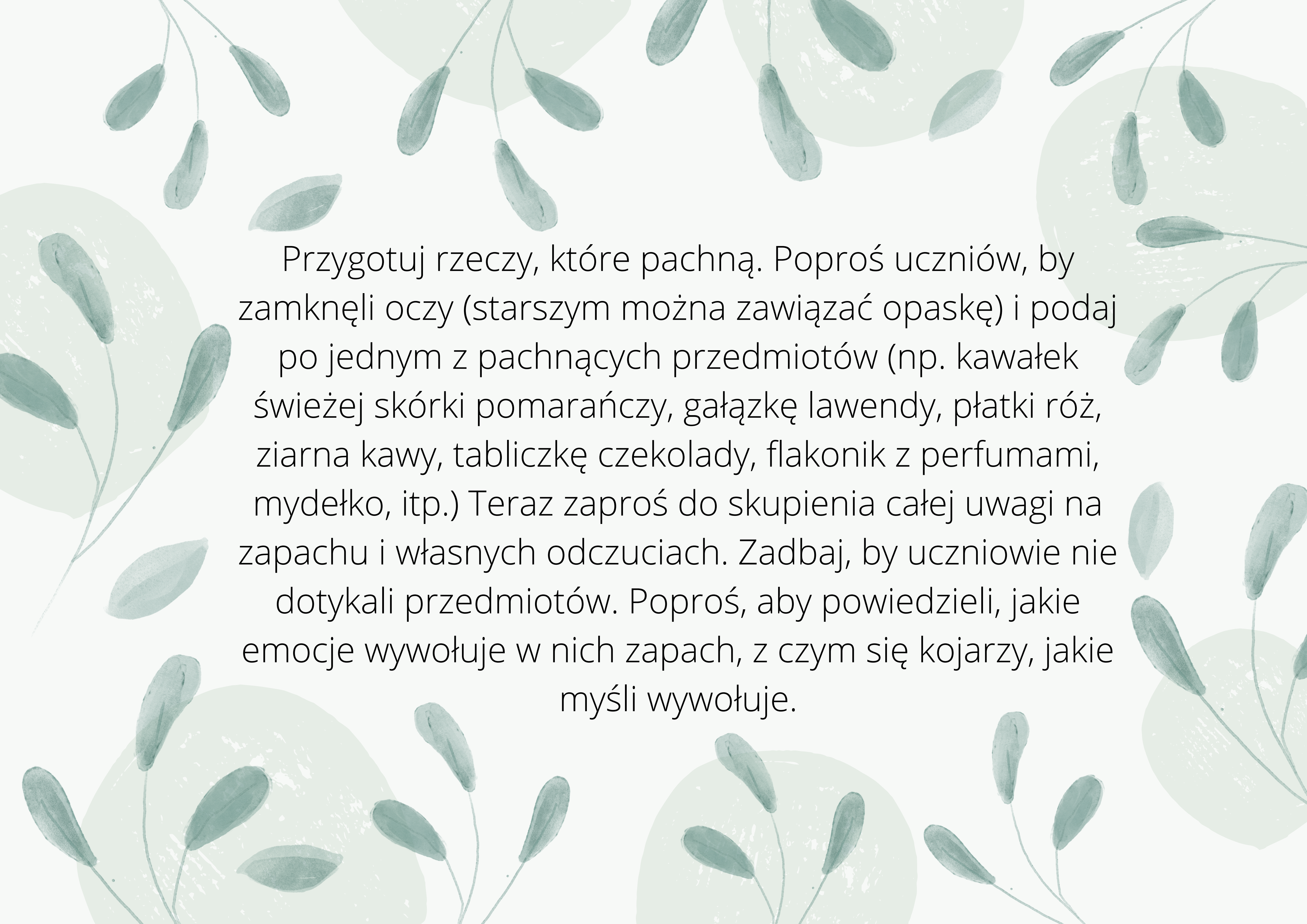
nie tylko na lekcję z wychowawcą

zebrała Marlena Kowalska

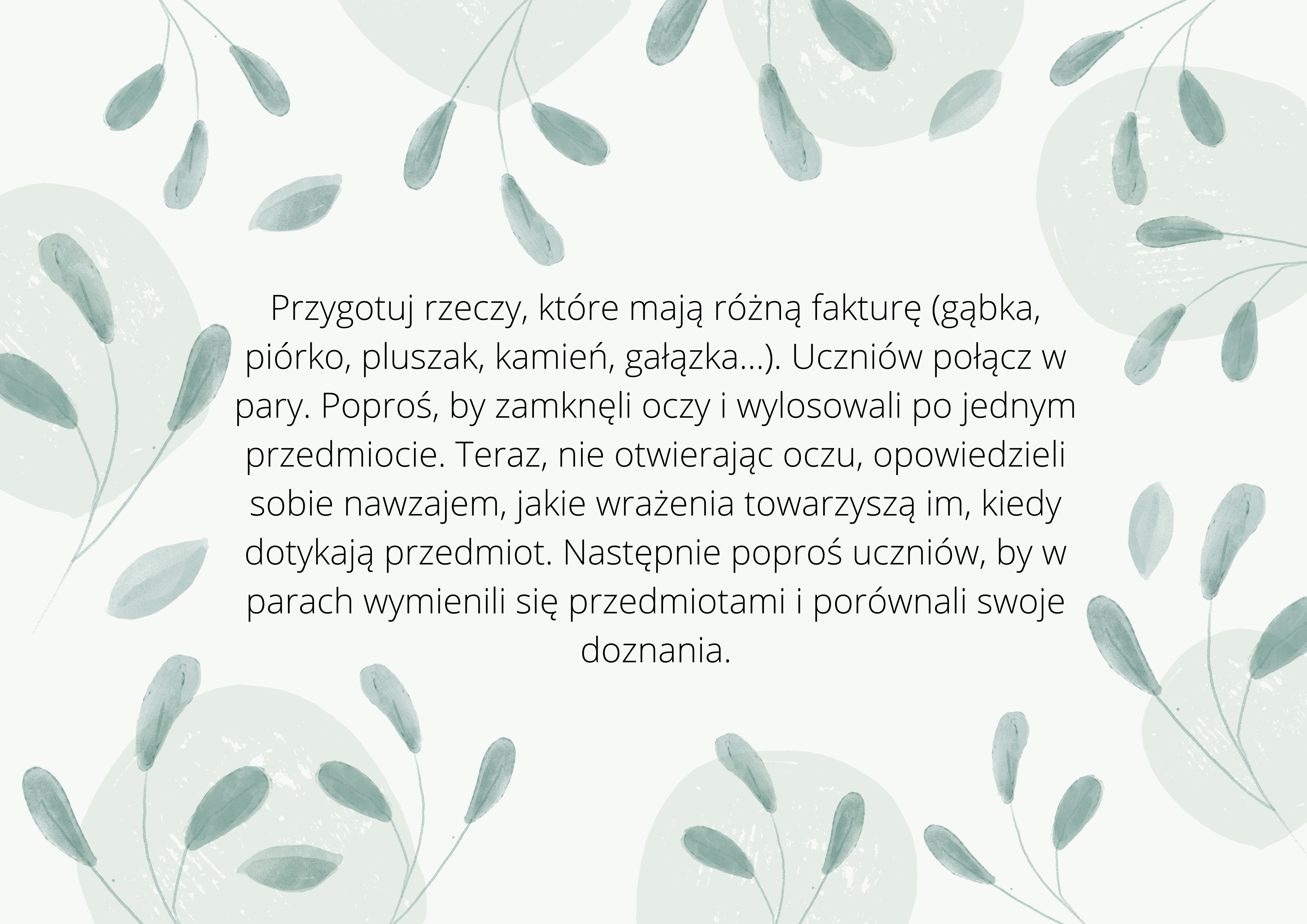
Daj sobie czas, by odszukać i nazwać:

- 5 rzeczy, które widzisz;
- 4 rzeczy, które możesz poczuć;
- 3 rzeczy, które możesz usłyszeć;
- 2 rzeczy, które możesz powąchać;
- 1 rzecz, którą możesz spróbować.

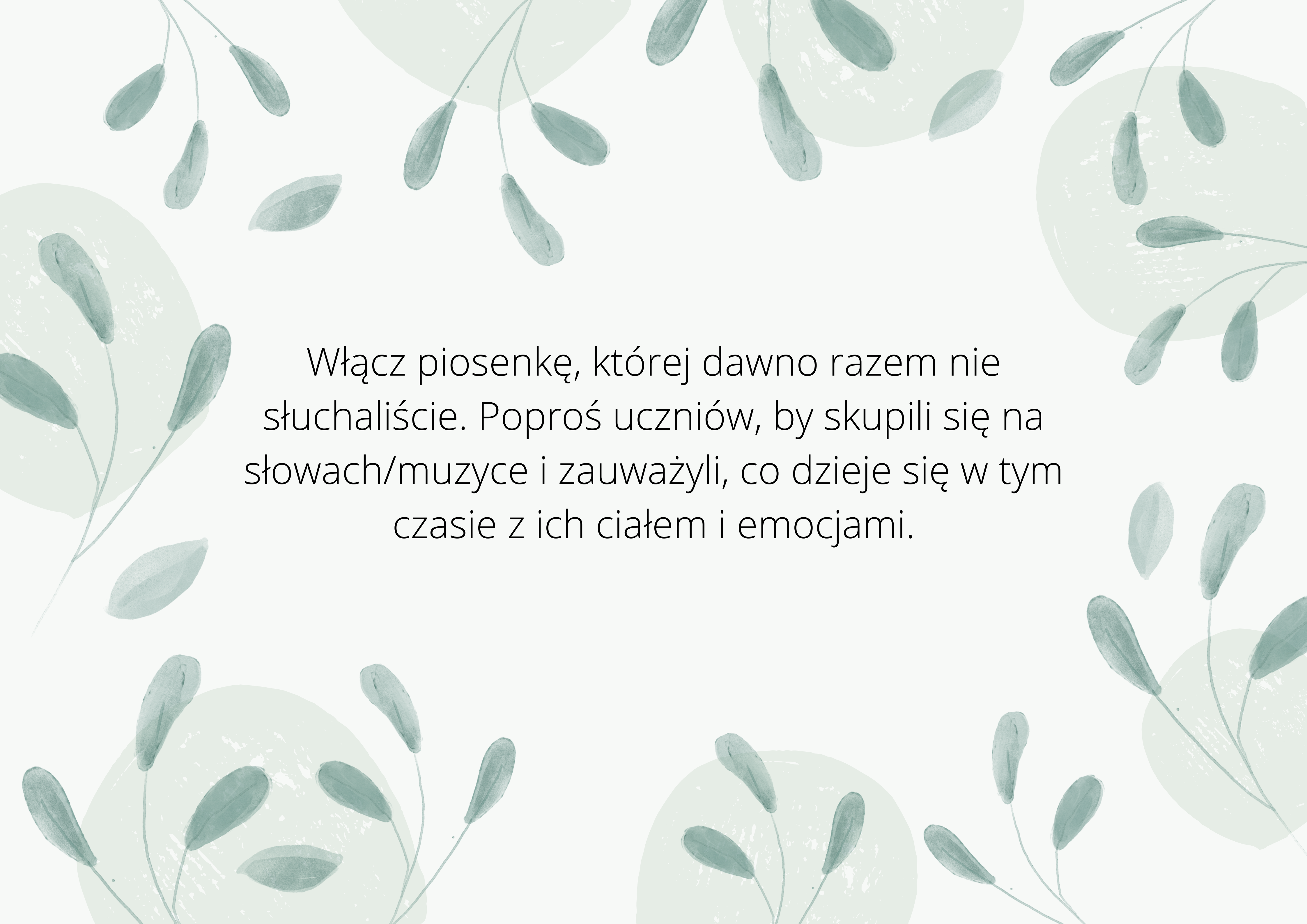


The background features a delicate watercolor illustration of green leaves and stems. The leaves are elongated and pointed, with soft, blended edges. They are scattered across the page, with some stems curving upwards and others downwards. The overall color palette is a range of light to medium greens, creating a fresh and natural feel.

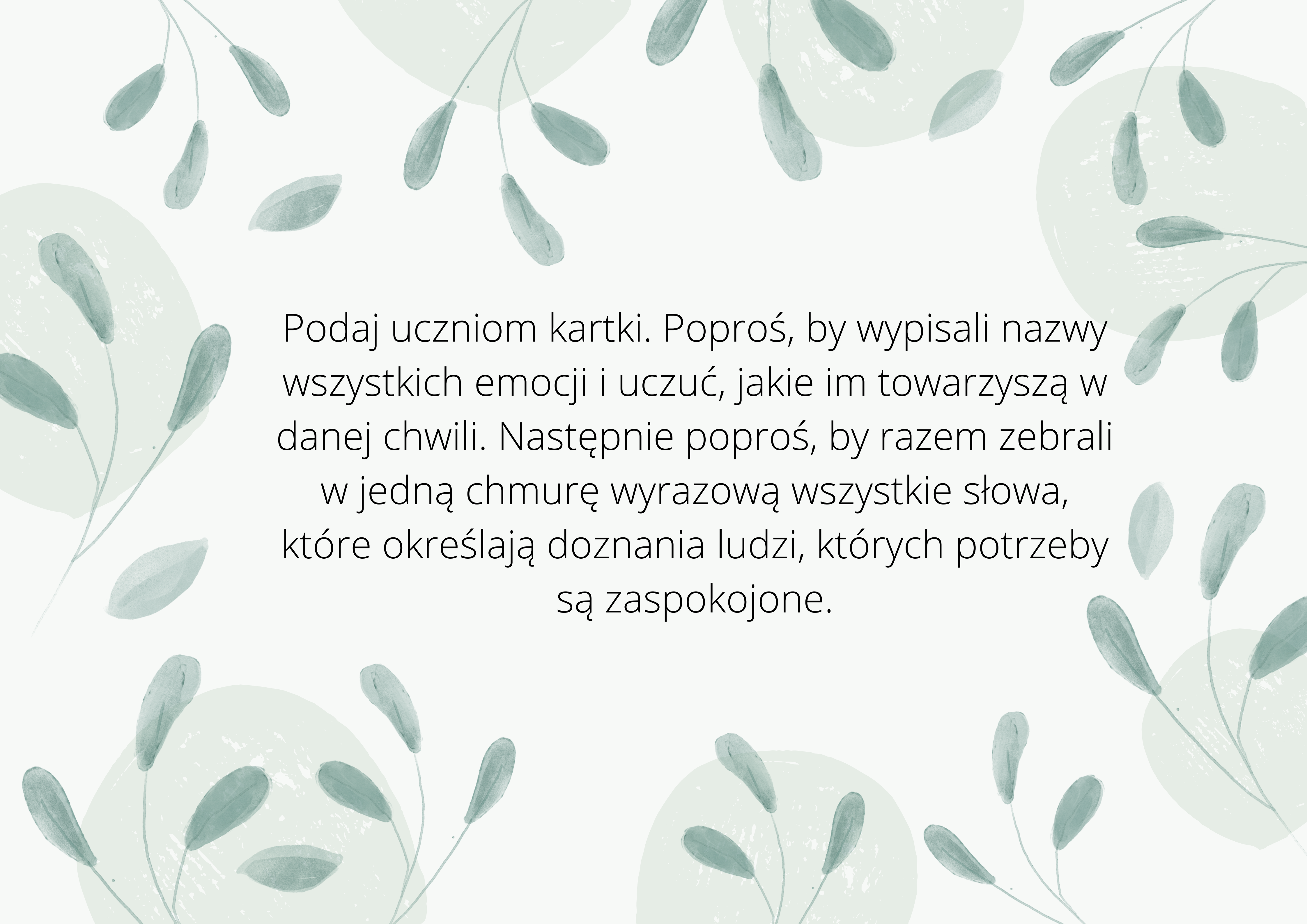
Przygotuj rzeczy, które pachną. Poproś uczniów, by zamknęli oczy (starszym można zawiązać opaskę) i podaj po jednym z pachnących przedmiotów (np. kawałek świeżej skórki pomarańczy, gałązkę lawendy, płatki róż, ziarna kawy, tabliczkę czekolady, flakonik z perfumami, mydełko, itp.) Teraz zaproś do skupienia całej uwagi na zapachu i własnych odczuciach. Zadbaj, by uczniowie nie dotykali przedmiotów. Poproś, aby powiedzieli, jakie emocje wywołuje w nich zapach, z czym się kojarzy, jakie myśli wywołuje.

The background of the page is a light, pale green color. It is decorated with several watercolor-style illustrations of green leaves and stems. The leaves are elongated and pointed, with some showing subtle vein details. The stems are thin and delicate, with small leaves branching off. These illustrations are scattered across the page, creating a soft, naturalistic feel. In the center of the page, there is a block of text in a simple, black, sans-serif font. The text is centered horizontally and vertically, providing clear instructions for an activity.

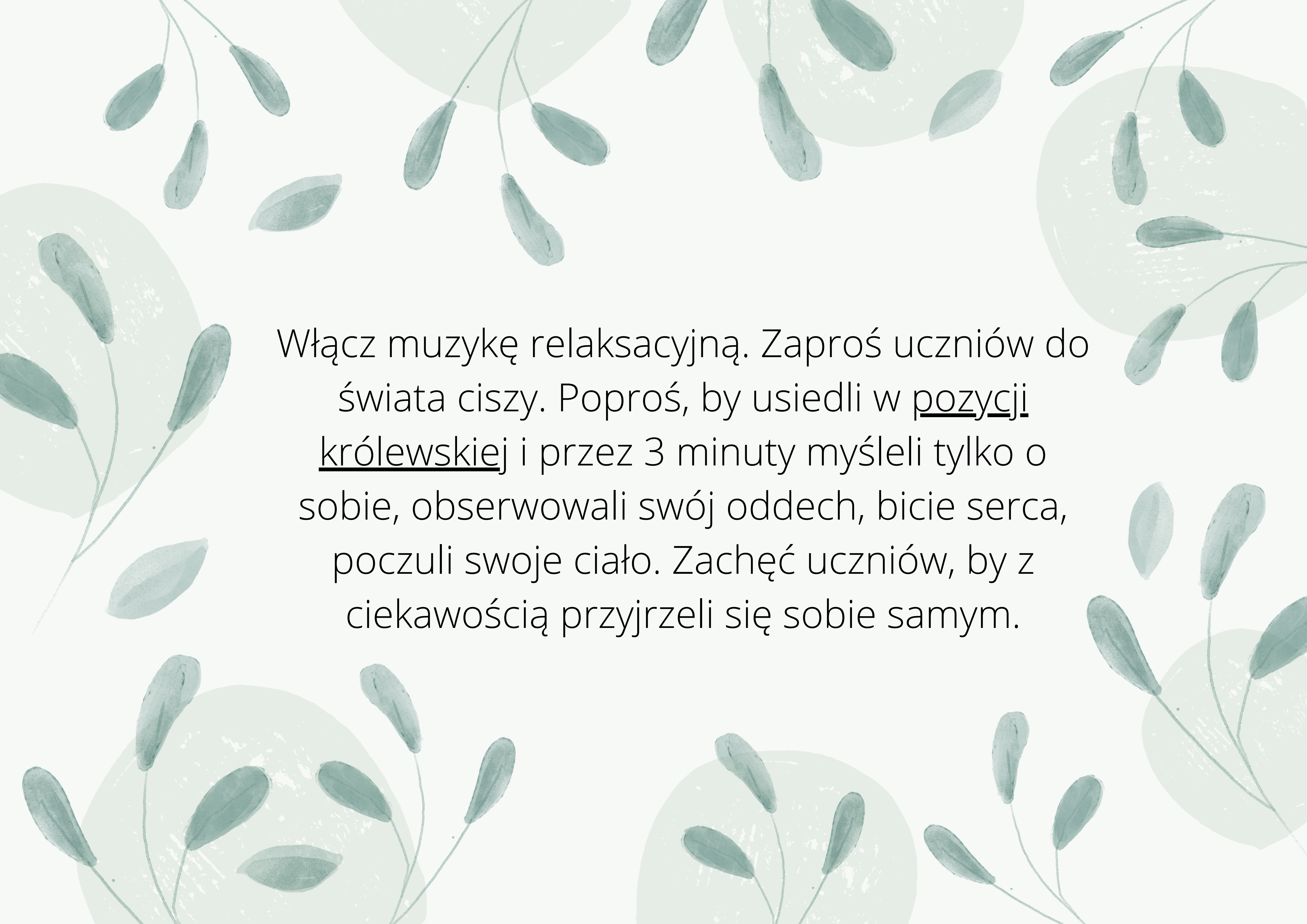
Przygotuj rzeczy, które mają różną fakturę (gąbka, piórko, pluszak, kamień, gałązka...). Uczniów połącz w pary. Poproś, by zamknęli oczy i wylosowali po jednym przedmiocie. Teraz, nie otwierając oczu, opowiedzieli sobie nawzajem, jakie wrażenia towarzyszą im, kiedy dotykają przedmiot. Następnie poproś uczniów, by w parach wymienili się przedmiotami i porównali swoje doznania.



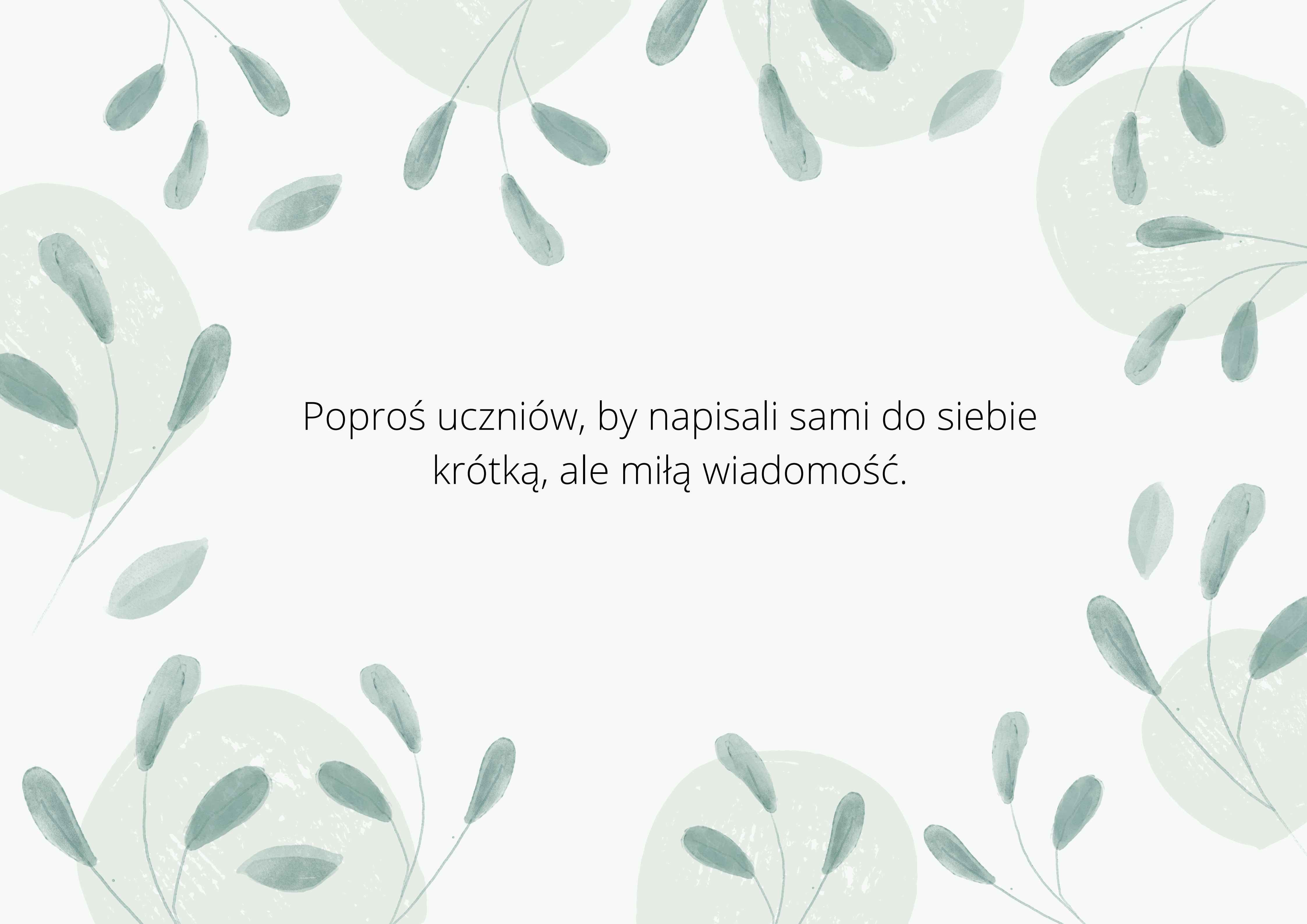
Włącz piosenkę, której dawno razem nie słuchaliście. Poproś uczniów, by skupili się na słowach/muzyce i zauważyli, co dzieje się w tym czasie z ich ciałem i emocjami.

The background features a delicate watercolor illustration of green leaves and stems. The leaves are various shades of light green and teal, with soft, painterly edges. Some leaves are clustered on thin stems, while others are scattered individually. The overall aesthetic is clean, fresh, and natural, with a light and airy feel.

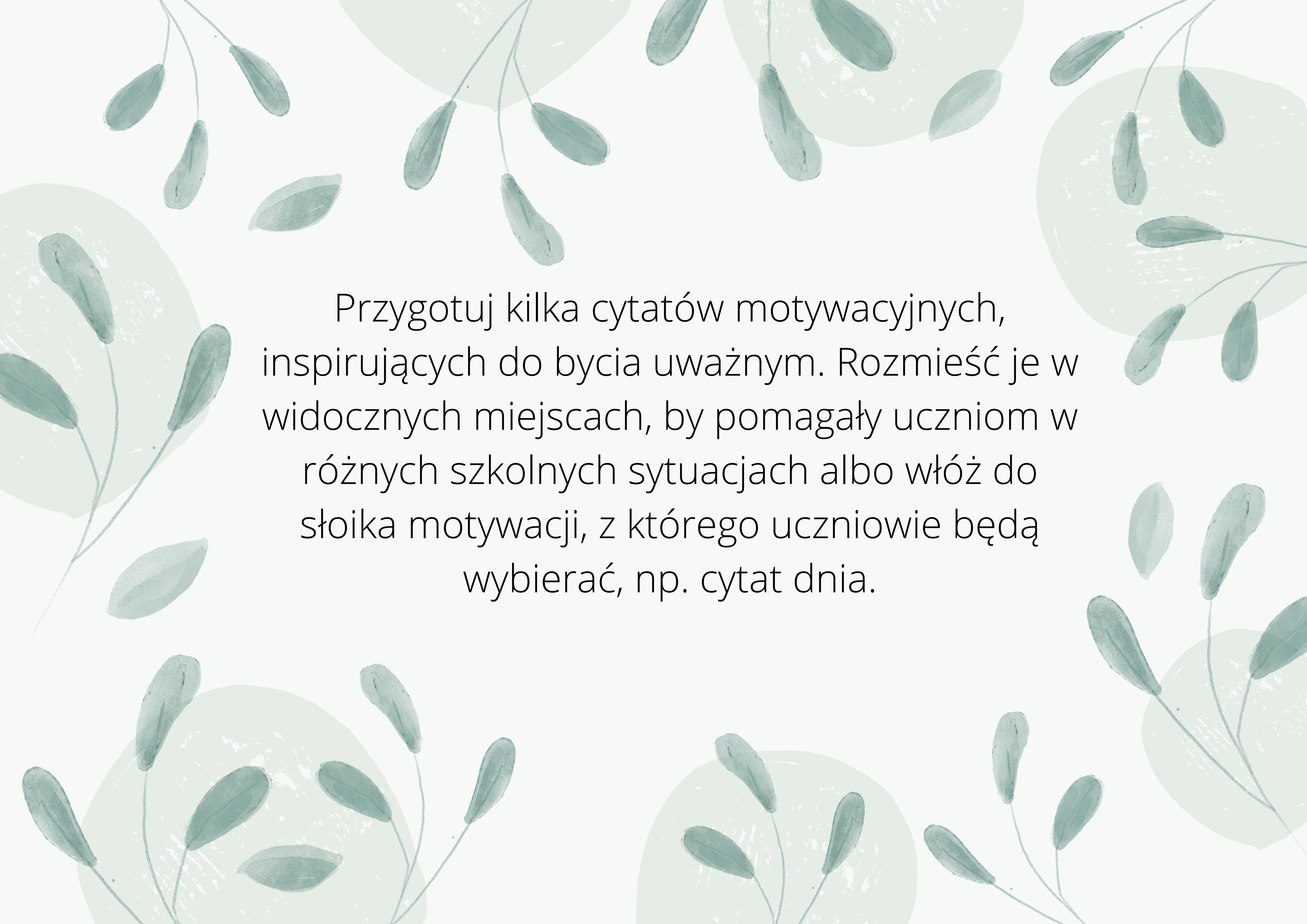
Podaj uczniom kartki. Poproś, by wypisali nazwy wszystkich emocji i uczuć, jakie im towarzyszą w danej chwili. Następnie poproś, by razem zebrali w jedną chmurę wyrazową wszystkie słowa, które określają doznania ludzi, których potrzeby są zaspokojone.



Włącz muzykę relaksacyjną. Zaproś uczniów do świata ciszy. Poproś, by usiedli w pozycji królewskiej i przez 3 minuty myśleli tylko o sobie, obserwowali swój oddech, bicie serca, poczuli swoje ciało. Zachęć uczniów, by z ciekawością przyjrzeni się sobie samym.



Poproś uczniów, by napisali sami do siebie krótką, ale miłą wiadomość.



Przygotuj kilka cytatów motywacyjnych, inspirujących do bycia uważnym. Rozmieść je w widocznych miejscach, by pomagały uczniom w różnych szkolnych sytuacjach albo włóż do słoika motywacji, z którego uczniowie będą wybierać, np. cytat dnia.

