

TEMAT "Wiosna w przyrodzie, wiosna w relacjach."



CO PRZYGOTOWAC?

- materiały drukowane - przygotowane do pobrania i wydrukowania
- woreczek do losowania obrazków
- kartki-pąki / listki (gotowe kształty lub zwykłe prostokąty)



WPROWADZENIE

Krótki spacer uważności w ciszy.

- Zadanie: zaobserwuj 3 oznaki wiosny.
- „Kwiat oddechu” – wspólne 3–4 powolne cykle oddechowe.

Pytania w kręgu:

- Jak się teraz czujesz?
- Co zauważyłeś/aś w przyrodzie?

WIOSENNY STORY CUBES

Dzieci zbierają naturalne „kostki”: pąki, listki, patyki, kamyki itp.

A: każde dziecko wybiera 2 i układa zdanie.

B: dodajemy obrazki (rzeczowniki, przymiotniki, czasowniki) i tworzymy zdania.

Punkt C (kl. 2–3): dzieci losują 1 czasownik + 2 przymiotniki + 2 rzeczowniki.

JAK CZUJE SIĘ W SWOJEJ KLASIE?

Dzieci wypełniają krótką kartę refleksji.

Chętne osoby czytają wybrane zdania.

Pytania pomocnicze:

- Co dla Ciebie znaczy „czasem potrzebuję...”?
- Czy to dla Ciebie łatwe czy trudne?

KLASOWE STREFY WPLYWU

Wyjaśnienie: co zależy ode mnie, a co nie.

- Dzieci reagują na kejsy, ustawiając się w odpowiednim miejscu („wpływ / brak wpływu”).
- Przy „wpływie”: pytamy „Co możesz zrobić?”
- Przy „braku wpływu”: „Jak możesz o tym myśleć, żeby poczuć spokój?”
- Pracujemy na gotowej liście 20 sytuacji.

WIOSNA W RELACJACH

Krótką metafora nauczyciela o wiosnie w relacjach.

- Dzieci dostają „pąki” (karteczki).
- Zadanie: dokończ zdanie → „Co może zakwitnąć między nami...?”

Przykłady: spokój, zrozumienie, współpraca, życzliwość.

- Tworzymy klasowe „Drzewo wiosny” z patyków i karteczek.
- Krótka rozmowa: „Co sprawia, że w relacji robi się lżej?”

„PRZEPRAWA”

Dzieci układają ścieżkę z patyków (mniej patyków niż osób).

- Zadanie: przejść całą grupą na drugą stronę bez zejścia ze ścieżki.
- Ostatnia osoba dostawia patyki → ścieżka przesuwa się razem z grupą.
- Refleksja:

Co nam pomogło? Jak to się ma do relacji?



Ja w mojej klasie



często czasem nigdy



Lubię spędzać czas z dziećmi z mojej klasy.



Czuję się niepewnie.



Moje emocje są ok, mogę je przeżywać.



Spędzam czas tylko z kilkoma osobami.



Czuję, że jestem lubiany.



Czuję, że moje zdanie jest ważne.



Czuję się dobrze.



Lubię uczyć się nowych rzeczy.



Czasem boję się pomylić.



Czasem potrzebuję więcej czasu,
żeby coś zrozumieć.

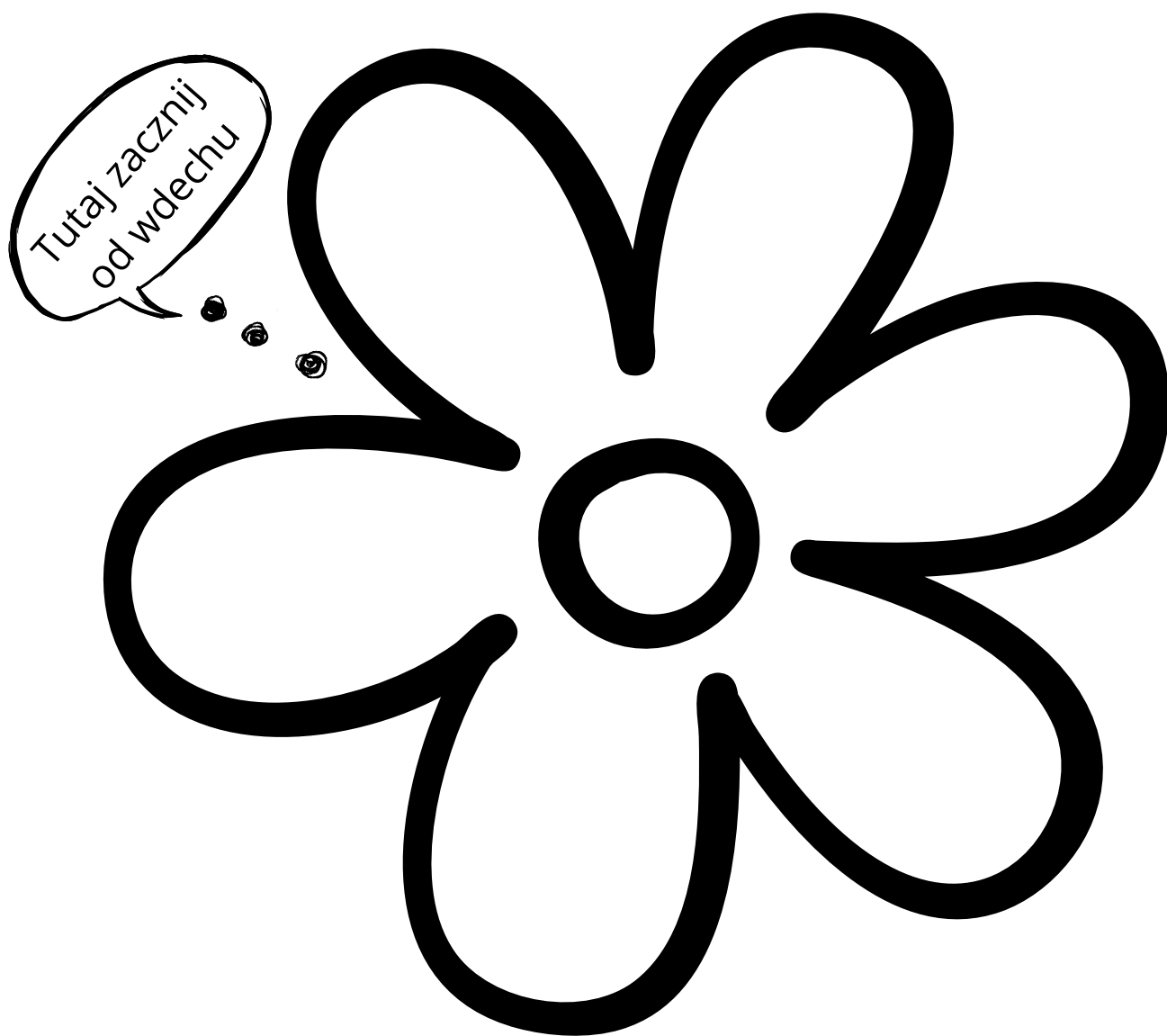


Potrafię słuchać innych.

Kwiat oddechu

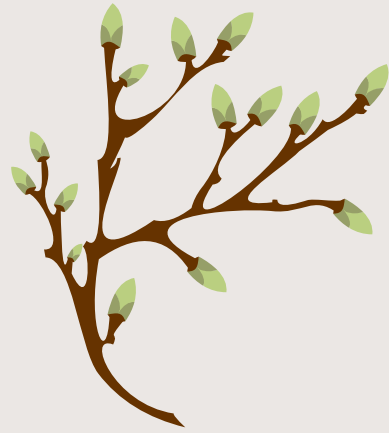


Kwiat oddechu





SŁOŃCE



PAKI NA
GAŁĘZIECH



NASIONA



PTAK



MOTYL



KAMYK



ŚLIMAK



KAŁUŻA



GNIAZDO



LIŚĆ



DRZEWO



WIEWIÓRKA



PŁATKI



KWIAT



DESZCZ



PSZCZOŁA

ROŚNIE

FRUWA

ZIELONY

ŚWIEŻY

BUDZI SIĘ

ROŚNIE

ROŚNIE

SPOKOJNY

SKACZE

SZUMI

MIĘKKI

LEKKI

KWITNIE

KAPIE

DELIKATNY

MOKRY

FRUWA

ŚPIEWA

PACHNĄCY

KOLOROWY

PACHNIE

LECI

SŁONECZNY

MAŁY

BŁYSZCZY

PORUSZA SIĘ

CIEPŁY

DUŻY

SZYBKI

KWIAT

DESZCZ

KAŁUŻA

BŁYSZCZĄCY

LIŚCIE

TĘCZA

WIATR

ZIELONY

GAŁĘZIE

PTAK

GNIAZDO

DRZEWO

MOTYL

NASIONA

TRAWA

BIEDRONKA

ŚLIMAK

SŁOŃCE

PSZCZOŁA

ŻABA

CHMURY

KAMYK

OWADY

WIOSENNY STORY CUBES

rzeczownik	czasownik	przymiotnik



Klasowe strefy wpływu



W naszym życiu, a także
w klasie są sytuacje,
o których decydujemy,
mamy na nie wpływ i takie,
które są niezależne od nas.



Jeśli dzieci mówią: „mam wpływ”
Zapytaj: „Jakie masz możliwości?

Co możesz zrobić?” np.

- poprosić o pomoc,
 - spróbować się uspokoić,
 - powiedzieć, co czuję,
 - uprzejmie odmówić,
 - poczekać.
- 

Jeśli dzieci mówią:
„nie mam wpływu”

Zapytaj:

„Co możesz zrobić, jeśli ta sytuacja
jest dla ciebie stresująca?”

„Co możesz pomyśleć, żeby poczuć
się spokojniej?” np.

„Pogody nie zmienię, ale mogę wziąć
kurtkę.”



Czy odrobię dzisiaj zadanie domowe.

Czy poproszę o pomoc,
kiedy czegoś nie rozumiem.

Czy posprzątam swoje
miejsce po pracy.

1. Czy będę miły/miła dla
kolegi lub koleżanki.

Czy spróbuję ponownie,
kiedy coś mi nie wyjdzie.

Czy powiem, co naprawdę
czuję.

Czy poczekam na swoją kolej
w zabawie.

Czy przeproszę, jeśli
zrobiłem/zrobiłam coś nie
tak.

Czy spróbuję się wyciszyć,
kiedy jestem
zdenerwowany/a.

Czy zgłoszę się do
odpowiedzi, jeśli chcę coś
powiedzieć.

Czy ktoś inny będzie dziś
w dobrym humorze.

Pogoda podczas wycieczki.

To, czy kolega przyjdzie dzisiaj
do szkoły.

To, jakie zadanie
przygotował nauczyciel.

Tempo pracy innych dzieci.

To, co ktoś inny o mnie
pomyśli.

Czy autobus szkolny będzie
miał spóźnienie.

Zmiana planu lekcji
na dany dzień.

Hałas na korytarzu, jeśli nie ja
go robię.

Trudne sytuacje w domu
kolegi/koleżanki.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ OUTDOOROWYCH

1. INFORMACJE WSTĘPNE

- Tytuł innowacji: Zielone skrzydła dzieciństwa
- Temat zajęć: Wiosna w przyrodzie, wiosna w relacjach.
- Poziom edukacyjny: klasy 1-3
- Czas trwania zajęć: 2 godziny lekcyjne

2. CELE OGÓLNE

Rozwijanie kompetencji:

- społeczno-emocjonalnych (rozpoznawanie emocji, potrzeby, komunikacja),
- współpracy i wspólnego rozwiązywania problemów,
- uważności i technik samoregulacji,
- kompetencji językowych (tworzenie zdań, storytelling),
- wrażliwości przyrodniczej i kontaktu z naturą.

3. CELE SZCZEGÓŁOWE (operacyjne):

Uczeń/uczennica:

- dostrzega i nazywa oznaki wiosny w naturalnym otoczeniu,
- rozwija uważność poprzez ćwiczenia oddechowe,
- tworzy zdania i historie na podstawie elementów natury i obrazków,
- rozpoznaje własne emocje i potrzeby,
- rozróżnia sytuacje, na które ma wpływ, i takie, które są od niego niezależne,
- potrafi poszukiwać rozwiązań w sytuacjach trudnych,
- współpracuje w grupie i respektuje pomysły innych,
- doświadcza wartości relacji i wzajemnego wsparcia,
- doświadcza radości z aktywności outdoorowej.



4. METODY I FORMY PRACY

Metody: metoda narracyjna (story cubes), praca z metaforą, burza mózgów, pogadanka, pokaz i demonstracja, metoda aktywnego słuchania, metoda doświadczeń sensorycznych, zabawy badawcze

Formy: praca indywidualna, grupowa, zbiorowa

5. ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- „kwiat oddechu” – wzór/załącznik
- obrazki do losowania (rzeczowniki, czasowniki, przymiotniki)
- karteczki „pąki/listki”
- patyki zebrane w terenie
- woreczek do losowania
- materiały naturalne znalezione przez uczniów

karty pracy i karta emocji

6. TREŚĆ ZAJĘĆ (zakres realizowanego materiału)

- zwiastuny wiosny i obserwacja przyrodnicza
- uważność i regulacja oddechowa
- słownictwo: rzeczowniki, przymiotniki, czasowniki
- budowanie zdań i wypowiedzi ustnych
- emocje: rozpoznawanie, nazywanie, akceptacja
- strefa wpływu — co zależy ode mnie, a co nie
- budowanie relacji i rozwiązywanie konfliktów
- współpraca w grupie i odpowiedzialność zespołowa



7. PRZEBIEG ZAJĘĆ

- Etap wstępny:

Nauczyciel zaprasza dzieci do spaceru uwagi i ćwiczeń oddechowych.

Pyta: jaki jest cel tej aktywności? Dlaczego je wykonujemy?

Dzieci rozpoczynają spacer uważności – spacerują bez słów, starają się zaobserwować jak najwięcej zwiastunów wiosny.

Kwiat oddechu

Po ustalonym czasie (ok 10 minut) nauczyciel wręcza dzieciom kwiat oddechu (załącznik). Dzieci wykonują oddechy zgodnie z instrukcją-powoli wodzą palcem po płatku - biorą wdech i wydychają wodząc po kolejnym płatku. Nauczyciel początkowo wyznacza tempo, powoli mówiąc: jeden płatek (ok 3 sekundy), drugi płatek (ok 5 sekund)

Podsumowanie- nauczyciel zadaje pytania:

- jak się czujesz po chwili uważności?
- jakie emocje wyzwala w Tobie zadanie?
- jakie zwiastuny wiosny zaobserwowałaś/eś?

Etap główny

1. Wiosenny Story Cubes

Dzieci rozbiegają się po wyznaczonym terenie i starają się znaleźć jak najwięcej oznak wiosny- zastąpią one kostki. Gromadzimy je w wyznaczonym miejscu.

- a) Każde z dzieci wybiera 2 (np. kwiat, pęd) i układa z nimi zdanie.
- b) Nauczyciel dodaje do puli słów małe obrazki. Dzieci losują z woreczka 4-6 obrazków oraz jeden naturalny i tworzą kolejne zdanie.
- c) Klasa 2 i 3 – dzieci losują 1 czasownik, 2 przymiotniki i 2 rzeczowniki. Zabawę można powtarzać wielokrotnie — świetnie sprawdza się do stopniowania trudności, zarówno w klasach 1–3, jak i pomiędzy uczniami.



2. **Jak czuję się w swojej klasie?**

Dzieci uzupełniają krótką kartę związaną z ich doświadczeniami. Chętne dzieci prezentują swoje wypowiedzi. Następnie prowadzimy krótką rozmowę o znaczeniu tych wypowiedzi — dzieci mogą je rozwinąć, opowiedzieć, co dla nich znaczy „czasem, często, nigdy tak się czuję”. Dzieci mogą dopowiedzieć, czy to jest dla nich moment wymagający, czy po prostu taki, który „czasem się zdarza”. To przestrzeń, w której mogą nazwać swoje emocje, potrzeby i doświadczenia w bezpieczny, naturalny sposób.

3. **Klasowe strefy wpływu.**

Nauczyciel opowiada dzieciom, że w naszym życiu, a także w klasie są sytuacje, o których decydujemy, mamy na nie wpływ i takie, które są niezależne od nas.

Nauczyciel odczytuje kejsy – dzieci przyjmują ustaloną pozycję. Rozmawiamy na ich temat.

1. Czy odrobię dzisiaj zadanie domowe.
2. Czy poproszę o pomoc, kiedy czegoś nie rozumiem.
3. Czy spróbuję być miły/miła dla kolegi lub koleżanki.
4. Czy posprzątam swoje miejsce po pracy.
5. Czy spróbuję ponownie, kiedy coś mi nie wyjdzie.
6. Czy powiem, co naprawdę czuję.
7. Czy poczekam na swoją kolej w zabawie.
8. Czy przeproszę, jeśli zrobiłem/zrobiłam coś nie tak.
9. Czy spróbuję się wyciszyć, kiedy jestem zdenerwowany/a.
10. Czy zgłoszę się do odpowiedzi, jeśli chcę coś powiedzieć.
11. Czy ktoś inny będzie dziś w dobrym humorze.
12. Pogoda podczas wycieczki.
13. To, czy kolega przyjdzie dzisiaj do szkoły.
14. To, jakie zadanie przygotował nauczyciel.



15. Tempo pracy innych dzieci.
16. To, co ktoś inny o mnie pomyśli.
17. Czy autobus szkolny będzie miał spóźnienie.
18. Zmiana planu lekcji na dany dzień.
19. Hałas na korytarzu, jeśli nie ja go robię.
20. Trudne sytuacje w domu kolegi/koleżanki.

Jak pracować z kejsami – krótkie wskazówki do rozmowy:

✓ Jeśli dzieci mówią: „mam wpływ”

Zapytaj: *„Jakie masz możliwości? Co możesz zrobić?”*

np.

- poprosić nauczyciela o pomoc,
- spróbować się uspokoić,
- powiedzieć, co czuję,
- uprzejmie odmówić,
- poczekać.

✓ Jeśli dzieci mówią: „nie mam wpływu”

Zapytaj:

„Co możesz zrobić, jeśli ta sytuacja jest dla ciebie stresująca?”

„Co możesz pomyśleć, żeby poczuć się spokojniej?”

Przykładowe zmiany myślenia:

- „Pogody nie zmienię, ale mogę wziąć kurtkę.”
- „Nie wiem, czy ktoś mnie lubi — ale wiem, że jestem ważny.”
- „Nie decyduję o planie lekcji, ale mogę postarać się zrobić to najlepiej jak potrafię.”



4. Wiosna w relacjach „Co może zakwitnąć między nami?”

a) Krótka metafora od nauczyciela

„Zimą rośliny wyglądają na zmarznięte i ciche.

Czasem tak samo bywa między ludźmi — kiedy coś jest niewyjaśnione, kiedy ktoś jest smutny albo zły.

A kiedy pojawia się wiosna, wszystko może zakwitnąć na nowo.

W relacjach jest podobnie — rozmowa i szukanie rozwiązań mogą dać nam nowy początek.”

b) Karteczki – „pąki”

Dzieci dostają małe karteczki w kształcie listka, płatka lub pąka (może być też zwykły mały prostokąt na białej kartce — wystarczy napisać słowo „pąk”).

Prosimy, aby każde dziecko dokończyło zdanie:

„Co może zakwitnąć między nami, kiedy szukamy rozwiązania?”

Przykłady, które może zaproponować nauczyciel:

- przyjaźń
- spokój
- współpraca
- uśmiech
- zrozumienie
- szacunek
- dobra rozmowa

c) Krótkie omówienie

Chętne dzieci odczytują swoje odpowiedzi.

Można zadać pytanie:

„Co sprawia, że w relacji robi się *lżej* – tak jak robi się jaśniej na wiosnę?”

d) Symboliczne „rozkwitanie”

Na ziemi układamy patyki- pień i gałęzie

Dzieci przyklejają swoje „pąki”, tworząc „Klasowe drzewo wiosny” – symbol rzeczy, które pomagają relacjom rozkwitać.



e) Podsumowanie

„Zobaczcie, ile dobrych rzeczy może zakwitnąć między nami, kiedy rozmawiamy, próbujemy zrozumieć siebie nawzajem i szukamy rozwiązań.

Tak wygląda wiosna nie tylko w przyrodzie, ale też w naszej klasie.”

5. **Zabawa ruchowa „Przeprawa”**

Dzieci układają na ziemi patyki, tworząc „ścieżkę”.

Liczba patyków jest mniejsza niż liczba uczestników, więc ścieżka nie wystarcza dla wszystkich naraz.

Zadaniem grupy jest przedostać się na drugą stronę, tak aby nikt nie „wpadł do wody” (czyli nie stanął poza patykiem).

Dzieci muszą współpracować:

- przechodzą kolejno po patykach,
- ostatnia osoba w rzędzie biegnie na koniec i dokłada brakujący patyk,
- dzięki temu ścieżka przesuwa się razem z grupą.

Wygrywają wszyscy, gdy uda im się dotrzeć do wyznaczonego miejsca bez „zamoczenia nóg”.

Refleksja na koniec:

„Co pomogło nam pokonać przeprawę?”

„Kiedy było najtrudniej? Jak to rozwiązyaliśmy?”

„Czy w relacjach też czasem trzeba zrobić miejsce dla kogoś albo kogoś wesprzeć, żeby razem pójść dalej?”

8. EWALUACJA (sprawdzenie realizacji założonych celów)

Ewaluacja ma formę krótkiej rundki podsumowującej oraz obserwacji:

- dzieci pokazują gestem lub na skali (np. 1–3 palce), jak czują się po zajęciach,
- nauczyciel zadaje pytania:
 - Czego się dziś dowiedziałeś/dowiedziałas?

- Co było dla Ciebie najciekawsze?
- Co zabierasz ze sobą na później?

9. BIBLIOGRAFIA

- „Wielka Domowa Apteczka Psychologiczna” L. Phifer, A.Crowder, T.Elsenraat, R. Hull
- „Mindfulness dla dzieci” Uz Afal

10. ZAŁĄCZNIKI

Karty:

- „Kwiat oddechu”
- „Ja w mojej klasie”
- karty z kejsami
- obrazki o tematyce wiosennej
- tabela : rzeczownik, czasownik, przymiotnik

11. UWAGI DO REALIZACJI ZAJĘĆ (merytoryczne i organizacyjne)

Uczniowie mogą mieć różny poziom gotowości do mówienia o emocjach — nic nie wymuszamy.

Dzieci o wysokiej potrzebie ruchu mogą swobodnie poruszać się w trakcie części narracyjnych.

Materiały naturalne zbieramy bez niszczenia roślin.

