Witajcie.

„Krocz uważniej przez świat" to pakiet działań z dziećmi/uczniami wprowadzający uważność w ich codzienne życie.

Pakiet podzielony jest tematycznie:

- **ODDECH MOCY- techniki oddechowe, które uczą dzieci, jak być w chwili obecnej**
- **RELAKSAJKI- bajki i opowieści pomagające się zrelaksować i wyciszyć**
- **ŚWIAT ZMYSŁÓW- ćwiczenia uruchamiające zmysły i sensorykę**
- **KRAINA KREATYWNOŚCI- zadania artystyczno- wyciszające**
- **UWAŻNE CIAŁO I UMYSŁ- ćwiczenia dla ciała i umysłu w formie gier i zabaw**

Możecie z materiałami pracować cały dzień lub wybrać sobie jedną jednostkę lekcyjną, a także wpleść te ćwiczenia w trakcie innych zajęć jako element relaksacyjny.

Forma realizacji jest dowolna.

Jak pracować?

1. Wydrukuj (lub przejrzyj) pakiet, który zawiera materiały
2. Zaplanuj realizację zadań
3. Zostaw czas na rozmowę z dziećmi o przeprowadzonych zajęciach uważnościowych.

Życzę wspaniałej przygody z uważnością!!!

Na podstawie: www.uwaznaedukacja.com

Dzień dobrego samopoczucia

W środku tygodnia znajdź wygodne, ciche miejsce na wykonanie tego uziemiającego ćwiczenia.

Weź pięć głębokich oddechów. Kiedy będziesz gotowy, wypisz następujące rzeczy:

- 5 rzeczy, które widzisz
- 4 rzeczy, które słyszysz
- 3 rzeczy, które czujesz
- 2 rzeczy, które wąchasz
- 1 rzecz, którą smakujesz

ODDECH MOCY

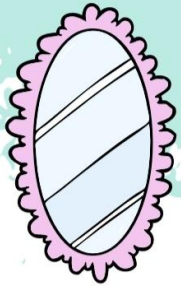
PRACA Z ODDECHEM

Aby wraz z dziećmi wprowadzić się w stan odprężenia i spokoju, powinniście nauczyć się sztuki usuwania napięć i koncentracji uwagi poprzez oddech.

Niezależnie od ćwiczeń oddechowych podczas treningu, postarajcie się przez cały czas zwracać uwagę na to, jak dzieci oddychają. Nasze nastroje mają duży wpływ na sposób oddychania: pod wpływem niepokoju, zdenerwowania czy bólu zaczynamy oddychać szybciej. Z drugiej strony, poprzez oddech możemy wpływać na własne nastroje, kontrolując go i przeciwdziałając oddechowi zbyt płytkiemu.

Kiedy skupimy uwagę na oddechu, bardziej też koncentrujemy się na sobie samych. Jest to początek procesu, który coraz bardziej nas rozluźnia i uspokaja.

MGIEŁKOWY ODDECH



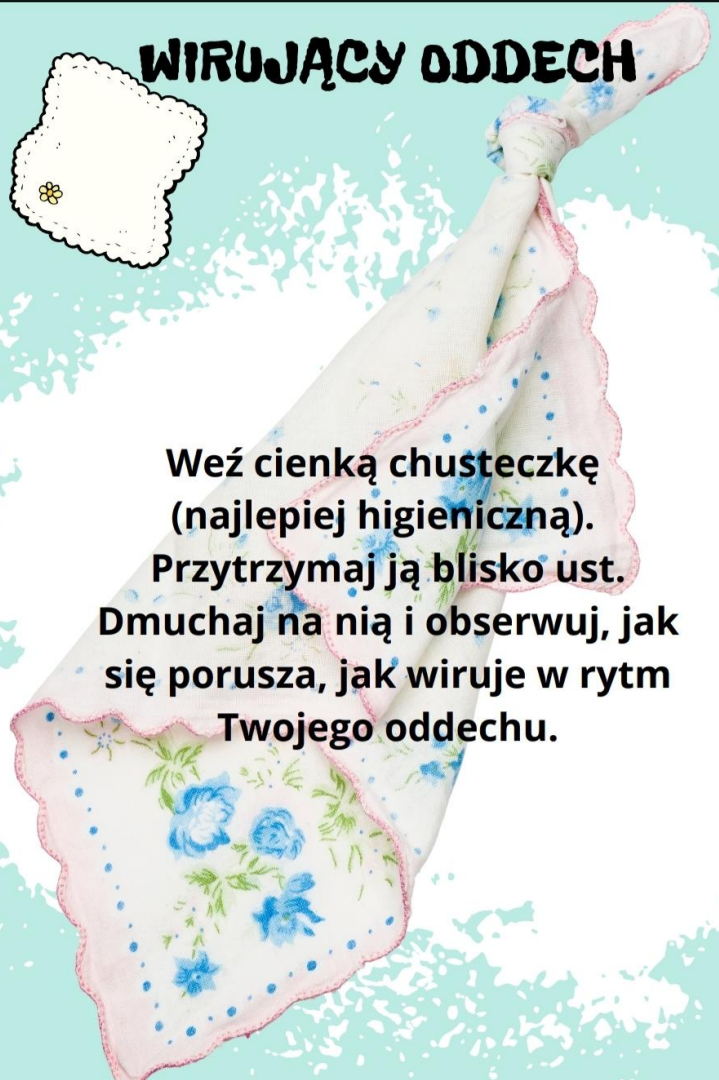
Weź lusterko w dłoń i nabierz powietrza.
Chuchaj delikatnie na nie i obserwuj
mgiełkę, która się pojawia.

Może tworzy jakieś kształty?

Wykonaj ćwiczenie kilka razy.
Skup się na tym, jak mgiełka znika.

Obserwuj wnikliwie.

WIRUJĄCY ODDECH



Weź cienką chusteczkę (najlepiej higieniczną). Przytrzymaj ją blisko ust. Dmuchaj na nią i obserwuj, jak się porusza, jak wiruje w rytm Twojego oddechu.

ODDECH JESIENNEGO WIATRU

Wyobraź sobie, że jesteś w lesie. Oddychaj powoli. Najpierw wciągnij powietrze przez nos i poczuj zapach drzew i kwiatów, które rosną wokół Ciebie.

Wypuść powietrze delikatnie i wyobraź sobie, że Twój oddech porusza liście na drzewach. Zobacz, jak się kołyszą.

RELAKSAJKI

Przeczytaj dziecku spokojnym, delikatnym głosem opowieść o DRZEWIE MIŁOŚCI.

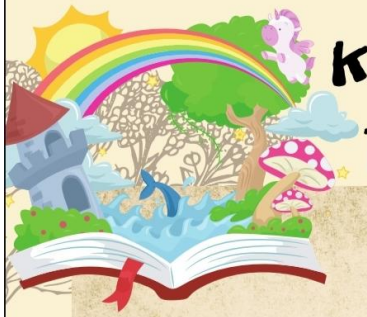
Zanurzcie się razem w tej historii. Na koniec zapytaj je, co czuło, słuchając. Porozmawiajcie o tym

DRZEWO MIŁOŚCI

Zamknij oczy i wyobraź sobie jakąś piękną okolicę, alejkę, na której stoisz pośród drzew. Wyobraź sobie, że jest wysokim drzewem o grubym pniu i wielu liściastych gałęziach. Kołyszą się one pod dotknięciem wiatru, lecz jest na nich tyle liści, że śmiało mogą udzielić schronienia każdemu zwierzęciu, ptakowi czy owadowi...
Właśnie w tym momencie kilka ptaków siada na gałęzi. Wiją sobie na niej gniazdo, radośnie podśpiewując...

Jak się czujesz?

A teraz wyobraź sobie, że królik chowa się pod gałęziami i układa się na spoczynek przy pniu,
Jak się czujesz, będąc drzewem?

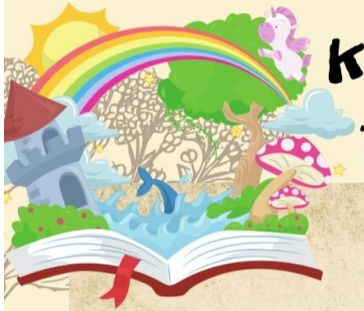


KSIĄŻKA- MÓJ PRZYJACIEL

Każdy z Was ma w domu książki. Są to książki z obrazkami i opowiadaniami. Można spędzić z nimi bardzo interesująco czas. Pokażę Wam to w czasie naszej podróży do krainy fantazji. Usiądźcie wygodnie i zamknijcie oczy.

Wyobraźcie sobie duże pomieszczenie z wysokimi oknami. Jest w nim jasno i słonecznie. W wysokich regałach stoi na półkach mnóstwo książek. Między nimi znajduje się szczególna książka, która przeznaczona jest tylko dla Was. Odnajdźcie ją w myślach. Rozejrzyjcie się wokoło. Kiedy ją znajdziecie, podnieście rękę do góry.

(Gdy wszyscy podniosą rękę do góry)



KSIĄŻKA- MÓJ PRZYJACIEL

Proszę, by każdy wziął teraz swoją wyjątkową książkę i trzymał ją ostrożnie przed sobą- bardzo delikatnie.

Musicie wiedzieć, że czeka Was w niej wspaniała przygoda. Książka ma mnóstwo stron z opisami nowych miejsc, ludzi, zwierząt, roślin oraz wielu przedmiotów.

Otwórzcie teraz swoją książkę. Na jakiej stronie ją otworzyłeś? Co tam widać? Co można tam przeczytać?

...

Za chwilę, kiedy doliczę do trzech, będziecie mogli wskoczyć do swojej książki i stać się częścią opowiadania.

Kim każdy z Was teraz jest?

KSIĄŻKA- MÓJ PRZYJACIEL

Co robi? Z kim tam jest?
Odwróćcie kartkę książki na drugą stronę i sprawdźcie, co stanie się dalej.

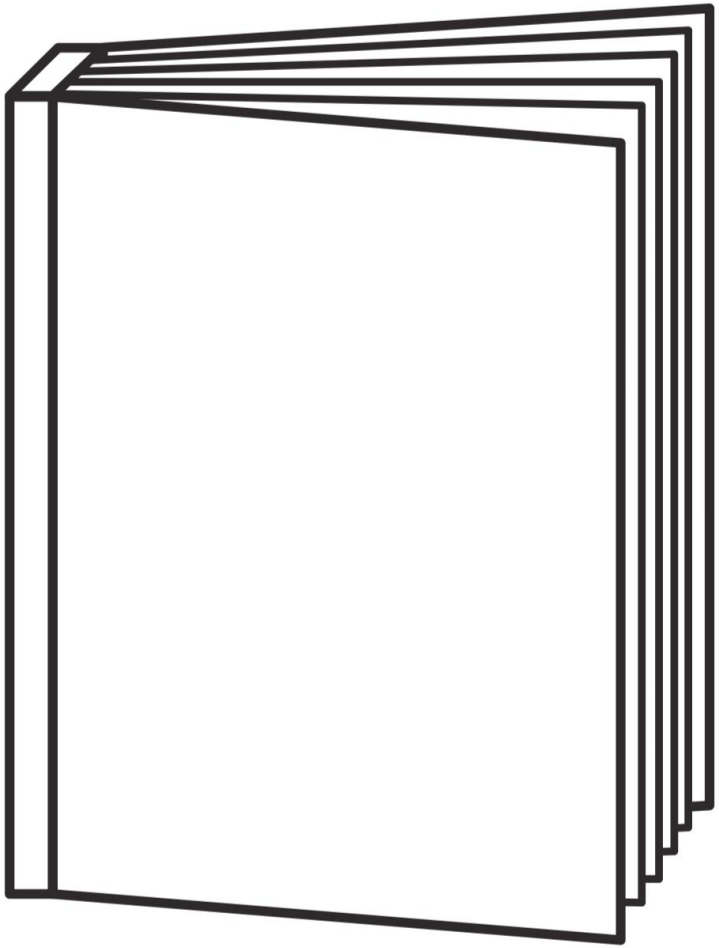
Wyobraźcie sobie, co w tej opowieści robicie i co przeżywacie. Możecie spokojnie odwracać następne karty książki...

Co dzieje się poźniej w opowiadaniu?
Jak kończy się historia?

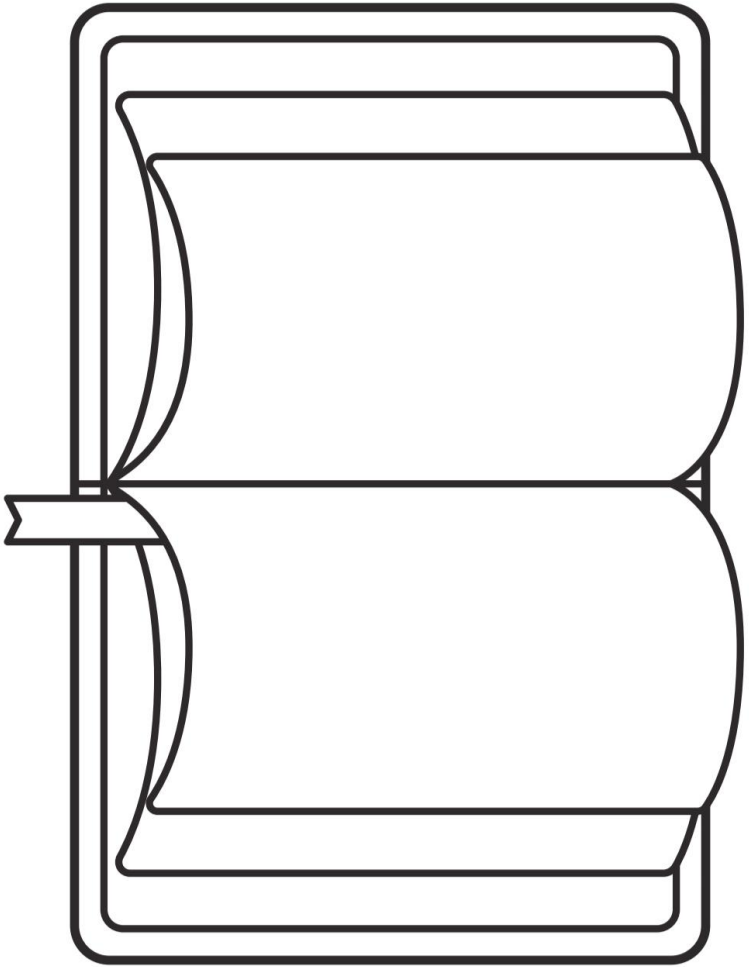
Dajcie znać, podnosząc rękę do góry, gdy dojdziecie do ostatniej strony Waszej książki.

Czy podobało Wam się to życie w książce? Jest jeszcze wiele książek, które czekają na to żebyście je otworzyli i przeżyli interesujące przygody

Zapisz poniżej tytuł swojej książki lub narysuj okładkę. Stwórzcie galerię ulubionych książek.



Opisz lub narysuj jedną z przygód, jaką przeżyłeś w swojej książce



ŚWIAT ZMYSŁÓW

W proponowanych ćwiczeniach dziecko uczy się uważnie odbierać świat wszystkimi zmysłami, postrzegać swoje ciało, staje się wrażliwsze na to, co dzieje się wokół niego, ale przede wszystkim w nim samym.

JESIENNY MASAŻYK

Dzieci siadają parami- jedno za drugim. Wykonują na plecach kolegi/koleżanki jesienny masaż palcami.

Nauczyciel/rodzic mówi wolno tekst i prezentuje ruchy, jakie mają wykonać dzieci w swojej parze.

JESIENNY MASAŻYK

Jesienny wiatr dmucha nam we włosy
Dzieci dmuchają kolegom/ koleżankom w parze we włosy

Z chmury kropi jesienny deszczyk
dzieci opukują delikatnie palcami plecy kolegi/koleżanki

Krople szepczą do siebie
Otwartą dłonią dzieci głaszczą po plecach kolegę/koleżankę

Liście wirują na wietrze
dzieci rysują palcami po plecach różne mazaje

JESIENNY MASAŻYK

Zerwał się silny wiatr i jeden z liści szybko spadł na ziemię

Dzieci naciskają lekko w jednym miejscu na plecach

Potem kolejne...

dzieci rysują obiema rękami na plecach kolegi/koleżanki wężyki

Rozpętała się burza

Dzieci poklepują lekko wybrane miejsca na plecach i naśladują dźwięk burzy: kszy, kszy

AROMATYCZNY JEŻ

Przygotuj połówki cytryn. Na każdą z nich nadziej goździki tak, aby całość przypominała jeża. Pyszczek i spód pozostaje nietknięte. Oczy jeża mogą być zaznaczone flamastrem. nogi można zrobić z wykałaczek.

Dzieci siedzą na dywanie z zamkniętymi oczami. Każde z nich wącha aromatycznego jeża i opuszkami palców próbuje wyczuć liczbę goździków. Ile kolców ma jeż?

KRAINA KREATYWNOŚCI

Kraina Kreatywności
to czas na artystyczny rozwój dzieci.

Podczas tworzenia dzieci najbardziej są obecne tu i teraz.

Zatapiają się w swoich myślach, emocjach, wyrażają je poprzez swoje dzieła.

MALOWANA MUZYKA

Zaproś dzieci do stworzenia obrazu.

Powiedz im, że będą malować przy muzyce- zgodnie z jej rytmem.

Jeśli muzyka będzie szybka-malujemy szybkimi ruchami rąk, jeśli wolna- malujemy powoli. Jeśli głośna- rysujemy grubą kreskę, jeśli cicha- cienką.

Obraz będzie tworzony za pomocą palców i farb. Kolory można dobierać zgodnie z tym, które dziecku najbardziej odpowiadają, które kojarzą im się z daną muzyką.

Można mieszać farby.

Na koniec porozmawiajcie o stworzonych obrazach. Co przedstawiają? Jakie uczucia wywołują?

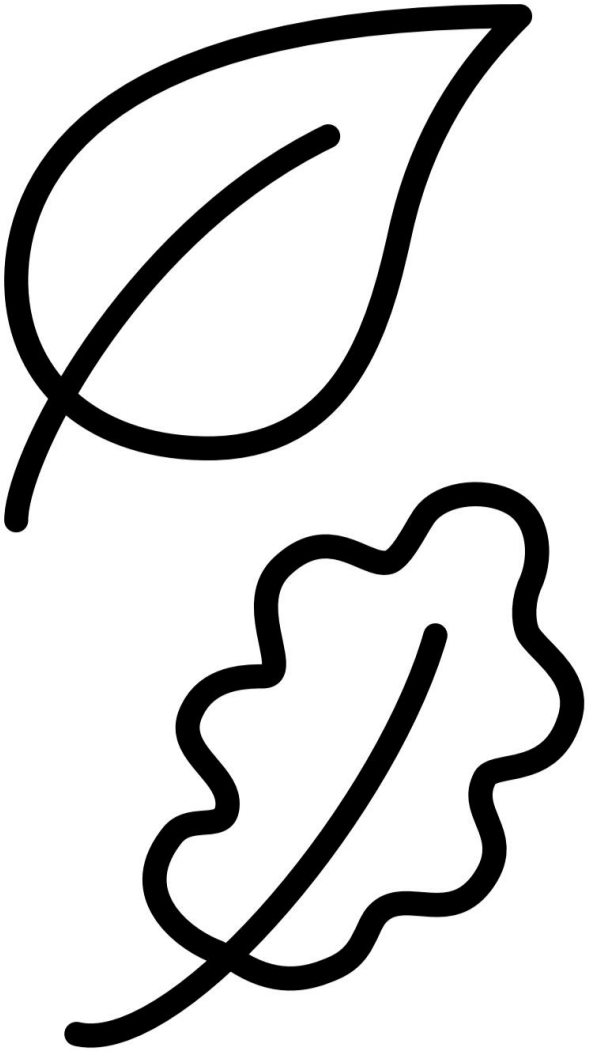
Ukwiana Edukacja

POWIEW EMOCJI

Wytnij poniższe liście i pobaw się z dziećmi w jesienny wiatr.

Na każdym liściu napisz emocję, którą teraz czujesz. Możesz ja też narysować lub pokolorować liść kolorem, który oddaje to, jak się teraz czujesz.

Połóż na dłoni liść i spróbuj go dmuchnąć tak, aby poleciał jak najdalej, jeśli odzwierciedla emocję, która Ci nie sprzyja.



UWAŻNE CIAŁO I UMYSŁ

TRENING UWAŻNOŚCI

Stój jak najdłużej nieruchomo z książką na głowie, z ramionami opuszczonymi wzdłuż ciała.
Skup uwagę na tym, by równo rozłożyć ciężar ciała na stopach

TRENING UWAŻNOŚCI

Teraz spróbuj stanąć na jednej nodze jak najdłużej. Ramiona unieś na boki. Patrz w jeden wybrany punkt.

TROPEM ZWIERZĄT

Wspólnie z dziećmi stwórzcie ścieżkę sensoryczną. Do jej wykonania wykorzystujecie różne przedmioty, np. kasztany, żołędzie, fasolę, groch, liście, kamyki, dywaniki, poduszki itp.

Następnie każde dziecko losuje kartę i pokonuje ścieżkę jak zwierzę zaprezentowane na obrazku.

Zwróćcie uwagę na to, w jaki sposób dane zwierzę się porusza i jakie dźwięki wydaje.