Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

Scenariusz Lekcji

1. Informacje wprowadzające

- **Tytuł lekcji:** Emocje - nasi wewnętrzni posłańcy.
- **Czas trwania:** 90 minut (2 x 45 minut)
- **Cele lekcji:**
  - **Uczeń wie:** Czym są emocje i rozumie, że są one ważną informacją, a nie czymś "dobrym" lub "złym". Nazywa cztery podstawowe emocje: radość, smutek, złość i strach.
  - **Uczeń potrafi:** Rozpoznać sygnały płynące z ciała związane z emocjami. Wskazać sytuacje, w których pojawiają się dane emocje. Zastosować proste, bezpieczne sposoby na wyrażenie złości.
  - **Co się zmieni po lekcji:** Uczeń zacznie postrzegać emocje jako naturalny i potrzebny element życia. Wzrośnie jego świadomość własnych uczuć oraz umiejętność mówienia o nich.
- **Metody i techniki nauczania:** Pogadanka, burza mózgów, drama (kalambury emocji), ekspresja plastyczna i ruchowa, praca z tekstem, praca w grupach.
- **Uzupełniające środki dydaktyczne:** Karty pracy, duże arkusze papieru, kredki i flamastry, tablica, kolorowe kartki (żółta, niebieska, czerwona, fioletowa), opcjonalnie małe lusterka dla każdego dziecka, odtwarzacz muzyki.

2. Przebieg lekcji

Część 1: Kim są tajemniczy posłańcy? (45 minut)

- Wprowadzenie - animacja i rozmowa wstępna
  N: *Zapraszam Was do obejrzenia krótkiej historii o tajemniczych wiadomościach, które wysyła nam nasze ciało.*
  Nauczyciel odtwarza animację przygotowaną na podstawie skryptu "Emocje".
  N: *Czy znacie to uczucie, kiedy nagle robi się Wam gorąco na policzkach albo kiedy w brzuchu czujecie łaskotanie? Jak myślicie, kto jest nadawcą tych wiadomości?*
  U: *Serce. Brzuch. Mózg.*
  N: *Właśnie tak - mózg wysyła informacje do całego ciała! To wiadomości z centrum dowodzenia, czyli z naszej głowy. A dostarczają je specjalni posłańcy. Nazywamy ich emocjami.*
- Zabawa kreatywna - "Lustro emocji"
  N: *Spróbujmy zaprosić tych posłańców do naszej sali. Podzielmy się w pary. Jedna osoba będzie lustrem, a druga będzie pokazywać miny. Ja podam nazwę emocji, a wy spróbujcie ją pokazać na twarzy.*
  Nauczyciel podaje nazwy emocji: radość, smutek, złość, strach. Mogą pojawić się też

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”
Minister Edukacji

inne emocje takie jak zdziwienie. Dzieci na zmianę pokazują emocje i odgadują je w parach. Ćwiczenie to może być bardzo angażujące - z racji, że rozpoznawanie sygnałów niewerbalnych na twarzy rozmówcy jest bardzo ważne zalecam, by poświęcić temu ćwiczeniu znaczącą część lekcji.

- Poznajemy Radość i Smutek
  N: *Poznajmy pierwszego posłańca. Jest żółty i zawsze uśmiechnięty. To Radość. Przychodzi, gdy dzieje się coś wspaniałego i przynosi wiadomość: "To jest fantastyczne! Ciesz się tą chwilą!". Kiedy ostatnio odwiedziła Was Radość?*
  U: *Jak dostałem nową zabawkę. Jak strzeliłem gola. Jak przyjechała babcia.*
  N: *Teraz zapraszam Was do narysowania Waszego "Słoneczka Radości".*
  N: rozdaje Kartę Pracy nr 1 i prosi o narysowanie w promykach słońca rzeczy, które sprawiają dzieciom radość.
  N: *Czasem odwiedza nas inny, cichy posłaniec. Jest niebieski i trochę przygaszony. To Smutek. Przychodzi, gdy coś ważnego się skończyło lub za kimś tęsknimy. Mówi nam, że potrzebujemy chwili, żeby pomyśleć albo się do kogoś przytulić.*
  N: *Czy smutek jest zły?*
  U: *Nie.*
  N: *Oczywiście, że nie. Smutek jest jak ważny gość, który pokazuje nam, co jest dla nas naprawdę cenne. Czasem dopiero, gdy go poczujemy, rozumiemy, jak cudowna jest radość. Co Wam pomaga, gdy jest Wam smutno?*
  U: Przytulenie mamy. Rozmowa z przyjacielem. Ulubiona książka.

Część 2: Jak oswoić Złość i Strach? (45 minut)

- Odkrywamy Złość i jej energię
  N: *A tego gościa na pewno rozpoznajecie z daleka! Jest czerwony i naburmuszony. To Złość! Przynosi wiadomość: "Uwaga! Ktoś naruszył Twoje zasady! Coś jest niesprawiedliwe!".*
  N: *Złość jest jak ogień. Może dać nam dużo energii do działania, żeby powiedzieć głośno "Stop!" albo "Nie zgadzam się!". Ale co się stanie, jeśli ogień wymknie się spod kontroli?*
  U: Może kogoś poparzyć.
  N: *Właśnie. Sama złość jest w porządku, to tylko informacja. Ważne jest, co zrobimy z jej energią. Co można zrobić, żeby bezpiecznie wyładować złość, nie krzywdząc innych?*
  Nauczyciel kieruje rozmową, nawiązując do pomysłów ze skryptu: tupanie, bazgranie, rozmowa, sport.
  Nauczyciel rozdaje Kartę Pracy nr 2, gdzie dzieci rysują swoje sposoby na złość.
- Alternatywna zabawa - "Taniec Złości"
  N: *Spróbujmy teraz wyrazić złość w bezpieczny sposób poprzez ruch.*

Nauczyciel włącza dynamiczną, energiczną muzykę. Dzieci mogą tupać, machać rękami, skakać, robić groźne miny – wszystko w ramach zabawy, by rozładować napięcie.

- Poznajemy Strach - naszego strażnika
  N: *A to specjalista od zadań specjalnych. Fioletowy, z wielkimi oczami. To Strach. Działa jak nasz wewnętrzny alarm. Jego zadaniem jest dbanie o nasze bezpieczeństwo.*
  N: *Pomyślcie, ten sam Strach, który mówi Wam "uważaj" na ulicy, ratował życie jaskiniowcom przed groźnymi niedźwiedziami! Krzyczał wtedy: "Na drzewo, już!". Czego czasem się boicie? Co Wam pomaga oswoić strach?*
  U: *Jak jest ciemno. Jak jestem sam. Pomaga mi lampka, przytulanka, obecność rodziców.*
- Podsumowanie - Ty jesteś kapitanem!
  N: *Poznaliście dziś czterech posłańców: Radość, Smutek, Złość i Strach. To Wasza osobista drużyna doradców. A wiecie, kto jest jej kapitanem?*
  U: *My!*
  N: *Dokładnie! To Wy jesteście kapitanami, a emocje pomagają Wam rozumieć świat.*
  Nauczyciel rozdaje Kartę Pracy nr 3 - "Podium Emocji", nawiązującą do wizualizacji ze skryptu.
  N: *Na koniec mam dla Was zagadkę. Czy wiecie, że woda w herbacie jest starsza niż dinozaury? Tak samo jest z Waszymi emocjami. Czuli je pierwsi ludzie, królowie i czujecie je Wy. Jesteście częścią wielkiej, ludzkiej historii uczuć.*

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

Karta Pracy 1: Kolorowanka "Posłańcy Emocji"

Polecenie: Pokoloruj każdego posłańca emocji zgodnie z opisem. W chmurce obok narysuj lub napisz, kiedy go ostatnio spotkałeś/spotkałaś.

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki” -** interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

- Radość: Jest żółta i uśmiechnięta.

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

- Smutek: Jest niebieski i przygaszony, zwinięty w kłębek.

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”

Minister Edukacji

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

- Złość: Jest czerwona i naburmuszona, tupie nogami.

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

- Strach: Jest fioletowy i ma wielkie, przestraszone oczy.

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

Karta Pracy 2: Moje sposoby na Złość

Polecenie: Złość to ważna informacja, ale jej energia może czasem kogoś zranić. Pokaż na rysunkach, jak można bezpiecznie ją wyrazić.

1. Mocno potup nogami!

2. Wyładuj złość na kartce papieru, bazgrząc ile sił!

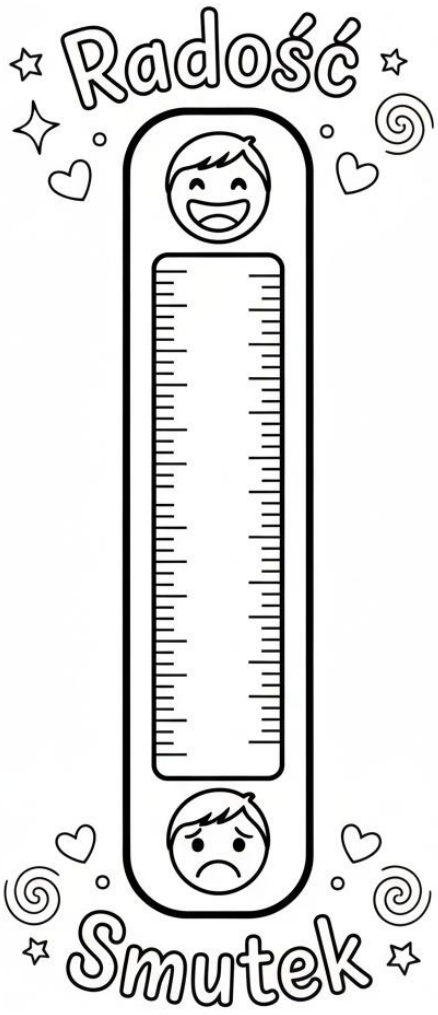
3. Opowiedz o wszystkim zaufanej osobie!

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

Karta Pracy 3: Emocjonalny Termometr

Polecenie: Jak się dziś czujesz? Zaznacz na termometrze swój nastrój i narysuj obok



odpowiednią minkę. Możesz użyć kolorów poznanych dziś emocji.

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”
Minister Edukacji