

Scenariusz zajęć realizowanych w Świetlicy Środowiskowej Ośrodka Pomocy Społecznej w Polkowicach z wykorzystaniem Programu UPRIGHT pt. „Idzie wiosna, idą święta – ćwiczymy uważność oraz umiejętności bycia najlepszym wydaniem nas samych”

Czas trwania zajęć: 120 minut

Cele zajęć:

- Rozbudzenie ciekawości poznawczej,
- Doskonalenie pracy w grupie poprzez empatię oraz współdziałanie,
- Doskonalenie planowania oraz realizowania zadań według instrukcji,
- Doskonalenie spostrzegawczości, uważności i wrażliwości zmysłowej,
- Nauka czerpania przyjemności w spędzaniu czasu wolnego w byciu razem, na świeżym powietrzu,
- Doskonalenie sztuki planowania oraz realizowania zadań, które przynoszą wspólne korzyści
- Poszanowanie, kultywowanie, przekazywanie tradycji kulturowej związanej z obchodami Świąt Wielkanocnych

Formy:

- Praca w grupach, Praca indywidualna;
- Dyskusja, Burza mózgów;
- Relaksacja połączona z treningiem uważności
- Zabawy sportowo- ruchowe

Metody:

- Praktyczne – realizowanie zadań w grupach poprzez współdziałanie; zadania indywidualne, sportowo-ruchowe

Przebieg zajęć:

Zadania realizowane w terenie poprzedzone ćwiczeniem uważnego chodzenia . Zmiana rytmu przejścia (wolno, szybko) wsłuchania się w siebie oraz otaczającą przyrodę. Poszukiwanie oznak wiosny poprzez doświadczenia zmysłowe. Bycie tu i teraz. Podzielone na grupy dzieci poszukiwały ukrytych w parku jajek (każda drużyna poszukiwała jajek konkretnego koloru – pasującego do koloru grupy – „Sieć społecznościowa” – umiejętność organizowania się w grupie, przynależności do niej). W jajeczkach (8 jajek na każdą grupę) ukryte zostały zadania, które każda z grup musiała wykonać w dowolnej przez siebie kolejności (w założeniu, że każdy uczestnik grupy pomaga wszystkim a tym samym sobie jako części zespołowej). Za każde zrealizowane zadanie grupa otrzymywała literkę, z której na koniec dzieci musiały ułożyć hasło. Dzieci poprzez zadania zespołowe ukazały siebie oraz pracę w grupie w najlepszym wydaniu. Od samego początku ważnym elementem była sztuka nawiązywania oraz utrzymywania pozytywnych relacji

Zadania do realizowania:

- 1) Dzieci poszukują patyczków i wspólnie układają jakiś napis, kształt itp.
- 2) Dzieci wspólnie poszukują kamyczki, które ozdabiają hasłami związanymi ze zbliżającymi się świętami.
- 3) Cała grupa musi pokonać daną odległość wspólnie trzymając się za ręce. Warunkiem jest to, że nikt nie może się puścić.
- 4) Układamy ekologiczny łańcuch według wzoru oraz pomysłu grupy.
- 5) Ozdabiamy wspólnie dużą papierową pisanekę.
- 6) Wspólnie oddajemy 50 skoków na skakance
- 7) Układamy opowiadanie z wykorzystaniem wszystkich imion w grupie
- 8) Każdy uczestnik grupy musi wskazać dwie pozytywne cechy kolegi/koleżanki z grupy i napisać je na wizytówce.

Dzieci tworzą hasło z poszczególnych literek tworząc „UWAŻNOŚĆ” – zastanawiają się czym dla nich jest uważność – spisują swoje spostrzeżenia na kartkach. W drodze powrotnej dzieci rozkładają przygotowane wcześniej kamyczki – prezenty dla potencjalnych przechodniów. Trening uważności z wykorzystaniem czekoladowych jajeczek. Za pomocą wszystkich swoich zmysłów z ogromną uważnością obcują z jajeczkiem od momentu dotyku przez powolne konsumowanie go. Dyskusja związana z hasłem „praca grupową” – od czego zależy, co się na nią składa, jak pomagać innym oraz sobie samemu. Na zakończenie zajęć wspólnie dekorujemy przygotowane wcześniej pisaneki.