



Co-funded by the  
European Union



-

**VI Liceum Ogólnokształcące w Koszalinie- szkoła z akredytacją w programie Erasmus+**  
**Projekt nr: 2023-1—PL01-KA121-SCH-000133353**  
**Scenariusz lekcji wychowawczej –nr 2**

**Autorka :** Anna Prabucka

**Temat lekcji:** Dobrostan fizyczny, emocjonalny i psychiczny.

**Klasa:** I, II, III liceum

**Czas trwania :** 45 min

**Cele ucznia:**

- rozumie pojęcie well- being,
- zna podstawowe elementy well-being i wie, jak wpływają one na ich życie,
- stosuje proste techniki relaksacyjne i praktyczne sposoby dbania o dobrostan psychiczny,
- rozumie, jak istotne jest dbanie o własne zdrowie psychiczne i fizyczne.

**Metody i techniki :**

- dyskusja
- metoda graficznego zapisu
- metoda ekspresji i impresji
- technika głębokiego oddechu przeponowego
- techniki rozciągające

**Formy pracy :**

- indywidualna
- praca z całym zespołem
- praca w grupach

**Środki dydaktyczne:**

- kartki papieru
- markery, długopisy

- mata lub miejsce do relaksacji
- karteczki samoprzylepne
- tablica
- nagranie z dźwiękami natury lub spokojną muzyką (opcjonalnie)
- piłki lub gumy oporowe

## **Opis przebiegu lekcji**

**Czynności organizacyjne:** powitanie, sprawdzenie obecności

**Faza wstępna:** Czym jest well-being? (5 min)

*Cel:* Zdefiniowanie pojęcia well-being i wprowadzenie uczestników w temat.

Lekcja zaczyna się od krótkiej rundki, w której każdy uczestnik dzieli się refleksją, co dla niego oznacza "dobre samopoczucie".

Prowadzący krótko przedstawia definicję well-being (to stan, w którym człowiek czuje się dobrze fizycznie, psychicznie i społecznie).

Na tablicy zostają zapisane główne obszary well-being: fizyczne zdrowie, zdrowie psychiczne, relacje społeczne i rozwój osobisty.

## **Faza ćwiczeń**

**Ćwiczenie: Koło życia - ocena dobrostanu** (10 min)

*Cel:* Zidentyfikowanie obszarów, w których uczestnicy chcą wprowadzić zmiany.

Każdy uczestnik otrzymuje kartkę, na której rysuje koło życia, podzielone na sektory: zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, relacje, praca/szkoła, czas wolny i rozwój osobisty.

Zadaniem uczestników jest ocena poziomu zadowolenia z każdego obszaru (od 1 do 10).

Po ocenie, uczestnicy mogą zapisać jedno lub dwa działania, które chcieliby podjąć, aby poprawić wynik w danym obszarze. Prowadzący omawia wyniki w formie dyskusji – jak stan każdego z tych obszarów wpływa na całość naszego samopoczucia?

**Przerwa na relaksację - Ćwiczenie oddechowe** (5-7 min)

*Cel:* Rozluźnienie ciała i umysłu, nauka techniki oddechowej.

Prowadzący prosi uczestników o zajęcie wygodnej pozycji i zamknięcie oczu. Prezentuje film pt: „*Techniki oddechowo-relaksacyjne*”. W czasie jego trwania uczestnicy wykonują proste ćwiczenia oddechowe (np. głębokie oddychanie przeponowe, technika 4-7-8). Celem jest uświadomienie, jak oddech może wpływać na nasze samopoczucie i pomóc w sytuacjach stresowych.

W czasie trwania ćwiczenia można opcjonalnie włączyć muzykę relaksacyjną.

### **Praca w grupach: Strategie na poprawę well-being (10 min)**

*Cel:* Wypracowanie konkretnych strategii dbania o dobre samopoczucie.

Uczestnicy zostają podzieleni na małe grupy i mają za zadanie przedyskutować, jakie działania mogą podejmować w różnych obszarach well-being.

Każda grupa przygotowuje krótki plakat z listą działań, które pomagają poprawić dobrostan (np. zdrowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna, rozwój umiejętności).

Na koniec każda grupa swoje pomysły prezentuje na forum.

### **Ćwiczenie: Wdzięczność i pozytywne myślenie (10 min)**

*Cel:* Zwiększenie świadomości pozytywnych aspektów życia.

Uczestnicy na kartkach wypisują trzy rzeczy, za które są wdzięczni.

Wspólna dyskusja na temat tego, jak skupienie się na pozytywnych aspektach wpływa na naszą perspektywę i samopoczucie.

Na zakończenie prowadzący zachęca uczestników, aby regularnie praktykowali wdzięczność jako sposób na poprawę well-being.

### **Faza podsumowań (5 min)**

*Cel:* Omówienie, czego uczestnicy nauczyli się podczas zajęć i jak zamierzają wykorzystać wiedzę.

Każdy uczestnik dzieli się jednym wnioskiem wynikającym z zajęć oraz planem na dalszą poprawę swojego samopoczucia.

Prowadzący podsumowuje zajęcia i zachęca do kontynuowania pracy nad well-being także po zakończeniu warsztatów.

*Zajęcia mają na celu dostarczenie uczestnikom wiedzy, umiejętności i motywacji do dbania o własny well-being w codziennym życiu. Dzięki ćwiczeniom praktycznym i pracy w grupach uczestnicy zdobywają narzędzia, które mogą stosować na co dzień, by poprawić swoje samopoczucie i osiągnąć większą równowagę życiową.*

### **Komentarz metodyczny**

Lekcja dotycząca well-beingu powinna być praktyczna i dostosowana do potrzeb uczniów. Well-being to nie tylko teoria, ale również praktyka, która ma na celu rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i poprawę jakości życia. Ważne jest, aby stworzyć atmosferę zaufania i otwartości, co pozwoli uczniom swobodnie dzielić się swoimi myślami i emocjami. Podczas lekcji uczniowie z niepełnosprawnością ruchową mogą również brać aktywny udział w różnych

zadaniach, które są dostosowane do ich możliwości. Kluczowe będzie zapewnienie inkluzyjnego podejścia i elastyczności w organizacji zajęć. Nawet uczniowie z ograniczoną sprawnością ruchową mogą wykonywać ćwiczenia, które angażują górne partie ciała. Nauczyciel może zaproponować również ćwiczenia z wykorzystaniem piłek gimnastycznych, gum oporowych lub ćwiczenia na wózkach. Celem jest poprawa koordynacji, elastyczności i poczucia kontroli nad ciałem. Uczniowie mogą wykonywać wspólne ćwiczenia w ramach integracji, np. ćwiczenia na rozciąganie lub ćwiczenia oddechowe, które będą wspólne, ale dostosowane do indywidualnych możliwości. Pozostałe zadania uczniowie niepełnosprawni ruchowo w ramach integracji wykonują wspólnie: mogą pracować w grupach i stworzyć prezentację na temat tego, co wpływa na dobrostan człowieka. Uczniowie mający problemy z precyzowaniem i wyrażaniem komunikatów mogą pracować na komputerach lub w programach do tworzenia map myśli, co zapewnia im równe szanse na wyrażenie swoich myśli. Mogą używać multimediów, takich jak filmy czy zdjęcia, aby zilustrować swoje pomysły. Uczniowie z ograniczeniami ruchowymi mogą skupić się na tworzeniu treści wizualnych lub werbalnych, co umożliwi im aktywne uczestnictwo.

Ważne jest, by w trakcie takich zajęć brać pod uwagę indywidualne potrzeby i umiejętności uczniów. Zajęcia muszą być dostosowane tak, by każdy uczeń czuł się w pełni uczestniczący w procesie edukacyjnym, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej.

Regularne wprowadzanie elementów well-beingowych w edukację może przyczynić się do lepszego samopoczucia uczniów oraz poprawy atmosfery w klasie.

### **Materiały źródłowe:**

#### **Netografia**

Anna Dobosz „*Koło życia- narzędzie coachingowe*”

<https://www.annadobosz.pl/kolo-zycia/>

{dostęp dnia 15 października 2024}

Film „*Techniki oddechowo-relaksacyjne*”

<https://www.youtube.com/watch?v=YortmDihVDO>

{dostęp dnia 20 października 2024}

Muzyka relaksacyjna

<https://www.youtube.com/watch?v=JLsomqe8un4>

{dostęp dnia 20 października 2024}

#### **Materiały źródłowe**

Autorka wzbogaciła warsztat pracy o wykorzystane powyżej typy zadań jako uczestnik kursu metodyczno-językowego lub specjalistycznego zatytułowanego „Focus on Mental Health & Well-being using Mindfulness” realizowanego w dniach 15-19.07.2024 r. w Dubrowniku w Chorwacji w ramach projektu akredytacyjnego w programie Erasmus+.