

KONSPEKT ZAJĘĆ

Temat zajęć:

Połączeni

Czas:

45 min.

Cel:

Zwrócenie uwagi na problem jaki wynikł w związku z pandemią COVID-19 w sferze relacji, samopoczucia i zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

Metody i formy aktywności:

Praca w grupach,

Burza mózgów,

Wykorzystanie multimediiów,

Technika rozsypanych wyrazów,

Budowanie definicji.

Środki dydaktyczne:

Projektor, komputer z dostępem do internetu,

www.fundacjapsyche.pl/nasze-dzialania/kampania-polaczeni,

Tablica,

Arkusze, brystol, klej,

Karta „Jak dbać o zdrowie psychiczne?”,

Regulamin konkursu.

Przebieg zajęć:**1. CZYNNOŚCI ORGANIZACYJNE**

Powitanie uczniów.

Sprawdzenie obecności.

Informacja o temacie lekcji.

Przedstawiciel każdego z zespołu prezentuje pomysły swojej grupy i przykleja zasady z rozsypanki na brystol. Jeśli pojawią się propozycje dodatkowych zasad, nauczyciel dopisuje je na brystolu i wiesza pracę w widocznym miejscu w klasie.

Nauczyciel: informuję, że uczniowie stworzyli zasady dbania o kondycję psychiczną. Pomogą one wspierać uczniów w sytuacji kiedy widzą, że ich nastrój ulega pogorszeniu np. W wyniku izolacji/kwarantanny.

5. ZAPROSZENIE UCZNIÓW DO UDZIAŁU W KONKURSIE

Nauczyciel: zaprasza uczniów do konkursu na stworzenie planu wydarzenia szkolnego, którego celem będzie poprawa relacji wśród lokalnego, szkolnego społeczeństwa. Regulamin konkursu.

KARTA: JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?



.....

| | | | | | | |
|-------|------------|-----|-------|-------------|-----------|--------|
| Jeśli | dzieje się | coś | złego | porozmawiaj | z zaufaną | osobą. |
|-------|------------|-----|-------|-------------|-----------|--------|

| | | | | | | | | |
|----------|--------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|---------|---------------|
| Poszukaj | pomocy | specjalisty: | psycholog szkolny, | psychiatra, | specjalista | w poradni | zdrowia | psychicznego. |
|----------|--------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|---------|---------------|

| | | | | | | | | | |
|---------|----|---------|----------|-----|--------|---|------------|-----|------|
| Zadzwoń | na | Telefon | Zaufania | dla | Dzieci | i | Młodzieży: | 116 | 111. |
|---------|----|---------|----------|-----|--------|---|------------|-----|------|

| | | | | | | |
|------|-----|--------|-----|----------|-----|---------|
| Zrób | dla | siebie | raz | dziennie | coś | miłego. |
|------|-----|--------|-----|----------|-----|---------|

| | | | | | |
|----------|---|------------|--------------|---------|------|
| Pamiętaj | o | zachowaniu | odpowiedniej | higieny | snu. |
|----------|---|------------|--------------|---------|------|

| | | | | | |
|-----------|--------|------|----|---|--------|
| Praktykuj | uwagę, | bądź | tu | i | teraz. |
|-----------|--------|------|----|---|--------|

| | | | | | | |
|------|------------|--------------|----------|----------|---|---------------------|
| Jedz | regularne, | zbilansowane | posiłki, | pamiętaj | o | nawadnianiu się. |
|------|------------|--------------|----------|----------|---|---------------------|

| | | | | | | |
|-----|---------|-----------|---------|---|------------|------------------|
| Nie | zażywaj | alkoholu, | tytoniu | i | substancji | psychoaktywnych. |
|-----|---------|-----------|---------|---|------------|------------------|

| | | | | | | | | | |
|--------|-------|--------|--------|---|---------|---------|-------|---------|------------------|
| Znajdź | wokół | siebie | osoby, | z | czujesz | dobrze, | macie | wspólne | zainteresowania, |
|--------|-------|--------|--------|---|---------|---------|-------|---------|------------------|

| | | | | |
|-----------|--------|---------------|--------|-------------|
| z którymi | możesz | podzielić się | swoimi | problemami. |
|-----------|--------|---------------|--------|-------------|

| | | | | | | | |
|---------|-------|------|-------|-----|--------|-----|---------|
| Podaruj | sobie | czas | tylko | dla | siebie | np. | nie rób |
|---------|-------|------|-------|-----|--------|-----|---------|

| | | | | | | | |
|------|---------|---------|---------|----------|-------|----|------|
| nic, | czytaj, | oglądaj | popisz, | pomaluj, | pójdź | na | itp. |
|------|---------|---------|---------|----------|-------|----|------|

| | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--------|--|
| film, | | | | | | spacer | |
|-------|--|--|--|--|--|--------|--|