

## **SPIS TREŚCI**

INFORMACJE WSTĘPNE	3
GŁÓWNY CEL PROGRAMU	3
CELE SZCZEGÓŁOWE ZAJĘĆ	3
METODY I TECHNIKI	3
ZASADY STOSOWANE PODCZAS ZAJĘĆ	3
CZAS PRZEZNACZONY NA REALIZACJĘ PROGRAMU	4
ZASOBY NIEZBĘDNE DO REALIZACJI PROGRAMU	4
OCENIANIE	4
EWALUACJA	4
HARMONOGRAM PLANOWANYCH DZIAŁAŃ	4
PLANOWANE EFEKTY PROGRAMU	5
SCHEMAT POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ - SCENARIUSZY	5

## **INFORMACJE WSTĘPNE**

Zajęcia wyciszające skierowane do:

- uczniów klas 1-3 (grupa max 12-osobowa),
- do rodziców.

## **GLÓWNY CEL PROGRAMU**

Głównym celem programu jest zwiększenie zdolności dziecka do wewnętrznej kontroli i hamowania.

## **CELE SZCZEGÓLOWE ZAJĘĆ**

- rozładowanie napięcia ruchowego i emocjonalnego u dzieci,
- podniesienie poczucia własnej wartości,
- wyciszenie, rozluźnienie, nauka relaksu,
- doświadczenie współpracy i współdziałania w grupie,
- wdrożenie do zdrowej rywalizacji,
- poprawa koncentracji i wyciszenie umysłu,
- pokonanie lęków i zahamowań,
- uzyskanie lepszego samopoczucia,
- lepsze poznanie siebie,
- nauka prawidłowego oddychania,
- radzenie sobie z sytuacjami stresującymi, z problemami w szkole i poza nią.

## **METODY I TECHNIKI**

- intensywne zabawy ruchowe,
- zabawy interakcyjne,
- elementy pracy z ciałem,
- ćwiczenia rozluźniające ciało,
- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia równoważne,
- zabawy słowne,
- zadania plastyczne (min. kolorowanie mandali).

## **ZASADY STOSOWANE PODCZAS ZAJĘĆ**

- tempo pracy dostosowane do możliwości i wydolności dziecka,
- chwalenie dziecka za każde nawet najmniejsze osiągnięcie,
- polecenia wyrażane jasno, spokojnie,
- pamiętamy o mocnych stronach dziecka,
- uczymy przestrzegać ustalonego planu zajęć,
- pełna akceptacja dziecka,
- „pomyśl-działaj”,
- zajęcia każdorazowo prowadzone przez dwie osoby.

## **CZAS PRZEZNACZONY NA REALIZACJĘ PROGRAMU**

- II semestr roku szkolnego 2016/2017,
- spotkania raz w tygodniu trwające 1 godzinę zegarową (wtorek 16.00 – 17.00).

## **ZASOBY NIEZBĘDNE DO REALIZACJI PROGRAMU**

- nauczyciele prowadzący zajęcia wyciszające,
- odpowiednia sala do realizacji zajęć,
- materiały i pomoce min. materace, piłki, kartki papieru, gazety, magnetofon.

## **OCENIANIE**

Dokonywane jest podczas zajęć, na bieżąco. Obejmuje pochwałę za wysiłek, za okazane chęci do pracy i za pracę nad sobą. Nagrodą jest uśmiech, pochwała, kciuk uniesiony w górę. Prowadzący wskazuje również na to co uczeń powinien zmienić, poprawić czy wyeksponować. Podczas zajęć stosowana będzie również samoocena ucznia w formie np. opinii na temat własnego postępowania, wykonanych prac, określania samopoczucia, nastroju.

## **EWALUACJA**

Do dokonania oceny programu posłużą:

- wytwory prac dzieci,
- scenariusze zajęć,
- rozmowy z dziećmi i ich rodzicami,
- ankiety.

## **HARMONOGRAM PLANOWANYCH DZIAŁAŃ**

<b>MIESIĄC</b>	<b>LUTY</b>	<b>MARZEC</b>	<b>KWIECIEŃ</b>	<b>MAJ</b>	<b>CZERWIEC</b>
<b>Liczba zaplanowanych zajęć wyciszające</b>	1 spotkanie	4 spotkania	3 spotkania	4 spotkania	1 spotkanie - zakończenie

## PLANOWANE EFEKTY PROGRAMU

Uczeń:

- poznaje sposoby na rozładowanie napięcia ruchowego i emocjonalnego (wyciszenie, rozluźnienie, relaks),
- uczy się współpracować i współdziałać w grupie,
- potrafi wygrywać,
- umie przyjąć porażkę,
- poprawia swoją koncentrację,
- uczy się wyciszać umysł,
- pokonuje własne lęki i zahamowania,
- ma lepsze samopoczucie i poczucie własnej wartości,
- lepiej poznaje siebie,
- umie prawidłowo oddychać,
- uczy się radzić sobie z sytuacjami stresującymi, z problemami w szkole i poza nią.

## SCHEMAT POSZCZEGÓLNYCH ZAJĘĆ - SCENARIUSZY

**Temat:**

**Cel szczegółowy (operacjonalizacja) – uczeń:**

**Pomoce:**

- 

**Metody:**

- 

**Przebieg zajęć:**

**I część:**

**Przebieg zajęć:**

1. Sprawdzenie obecności.
2. Przywitanie - „Zoom”.
3. Przypomnienie zasad obowiązujących na zajęciach  
JESTEM CICHO.  
JESTEM MIŁY.
4. Realizacja zajęć intensywnych, sportowych – pozwalających dzieciom na rozładowanie nadmiaru energii.

**II część:**

5. Realizacja zajęć uspokajających wyciszających – min. relaksacja, wizualizacja, zajęcia plastyczne (praca z mandalą).
6. Pożegnanie i podziękowanie za wspólnie spędzony czas – „Iskierka Przyjaźni”.