

1. Temat: Empatia

Co to jest empatia? To rozumienie potrzeb innych ludzi, umiejętność nazywania uczuć innych osób i wyobrażanie sobie siebie na ich miejscu. To trudne, ale nie niemożliwe! I znowu obejrzyj filmik:

<https://youtu.be/4843hJVDmCA>

A teraz spróbuj wykonać takie ćwiczenie. Wylosuj sobie karteczkę (wydrukuj, wycnij, rozszyp karteczki) i spróbuj się wcielić w daną osobę. Jeżeli nie masz drukarki poproś o pomoc rodzinstwo lub rodzica i wybierz numer od 1 do 8.

Możecie nazmiane losować i wcielać się w osoby i opowiadać sobie o wrażeniach, odczuciach.

13-letni chłopiec, od 2 lat porusza się na wózku inwalidzkim. Mieszka z mamą i tatą. Jest najlepszym uczniem w klasie. 1
6-letni chłopiec, ma 7 rodzeństwa. Jest najmłodszy z całej rodziny, nigdy nie miał nowej zabawki. Na wakacje zawsze jeździ do babci na wieś. 2
12-letni chłopiec, mieszka z mamą a tata pracuje za granicą. Od 3 lat nosi aparat na zęby. 3
8 -letni chłopiec, pochodzi z bogatej rodziny. Na wakacje zawsze jeździ z tatą za granicę. 4
7 -letni chłopiec, mieszka w domu dziecka. Z rodzicami widuje się tylko w weekendy, bardzo ich kocha. 5
9 -letni chłopiec, ma odstające uszy. W szkole nie ma przyjaciół, a poza szkołą uwielbia bawić się ze swoim psem 6

10 -letni chłopiec, jego mama jest bussineswoman, a tata zajmuje się domem. Ma 3 rodzeństwa. W przyszłości chciałby mieć własny pokój, a teraz marzy o tym, żeby koledzy przestali się z niego śmiać, ponieważ ma piegi.

7

11 -letni chłopiec, mieszka na wsi z mamą i babcią. Jego rodzice rozwiedli się gdy miał 6 lat. Tata zabiera go na weekendy. W przyszłości chciałby zostać dziennikarzem jak jego dziadek.

8

Zamknij oczy i wyobraź sobie tę postać:

1. Jak masz na imię jako ta postać?
2. Jak wygląda Twój dom rodzinny?
3. Jakie masz dzieciństwo?
4. Co lubisz robić?
5. Czego nie lubisz robić?
6. Co sprawia Ci radość?
7. Kiedy jest Ci smutno?

Możesz opowiedzieć o tej postaci „na głos”, np. swojej mamie, tacie, rodzeństwu

2. Temat: Dobre uczynki

I. Obejrzyj film „ Podaj Dalej”

https://www.youtube.com/watch?v=rg7p3IF_bE0&t=209s

1. Opowiedz mamie lub siostrze w jaki sposób uczniowie sobie pomagali:

2. W jaki sposób Ty możesz czynić dobro w domu?

3. Temat: Czas na relaksację.

Poniżej przesyłam Ci tekst poprosz rodzica lub rodzeństwo o przeczytanie go. W trakcie gdy będzie czytany tekst zamknij oczy, wygodnie połóż się i wsłuchaj się w tekst. Spróbuj robić w głowie w myślach co słyszysz w trakcie gdy ktos czyta Ci tekst.

Myśle , że się zrelaksujesz.

"Wyobraź sobie, że jesteś nad morzem. Idziesz na plażę. Jest ciepły słoneczny dzień (przerwa). Wokół widzisz żółty piasek. Czujesz ciepło piasku pod stopami. Czujesz, jak stopa zagłębia się w ciepłym piasku (przerwa). Słyszysz morze i widzisz jego błękit. Idziesz kierunku morza. Morze szumi, a promyki słońca delikatnie dotykają twojej twarzy i ciała (przerwa). Kładziesz się na piasku. Czujesz jego ciepło pod plecami, rękami i nogami. Ciepło wypełnia całe twoje ciało (przerwa). Nagle kilka kropeł rozprysniętej fali spada na ciebie. Czujesz przyjemny chłód. Morze wciąż szumi. Czujesz się odprężony i rozluźniony (przerwa). Za kilka chwil otworzysz oczy. Twój umysł będzie odprężony, wypoczęty. Energia wypełnia twoje ciało.

tekst pochodzi : Kosińska, B. Zachara, Profilaktyka pierwszorzędowa. Scenariusze zajęć z uczniami gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych