



GAZETA RADY PEDAGOGICZNEJ  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 28  
w KIELCACH

Nr 1  
2013 / 2014

## Zawartość

EFEKTYWNA WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI – Katarzyna Młodawska	<b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>
TERAPIA BEHAVIORALNA DZIECI AUTYSTYCZNYCH – Małgorzata Budziosz .....	5
METODA WYMUSZONEGO KONTAKTU – Małgorzata Budziosz .....	7
PROGRAMOWAĆ KAŻDY MOŻE - Michał Głowacki .....	10
SCENARIUSZE LEKCJI	
PROSIMY O CISZĘ – Zofia Wysocka-Jarzyna.....	12
JAKIE TECHNIKI PAMIĘCIOWE STOSOWAĆ, BY SZYBCIEJ I EFEKTYWNIJ SIĘ UCZYĆ – Monika Rozdziałowska .....	14
TRADYCJE BOŻEGO NARODZENIA W NASZYCH DOMACH – Edyta Majchrzyk .....	16
BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE – Artur Kałuża.....	20
SCENARIUSZ ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO– Jadwiga Grzyb.....	24



## EFEKTYWNA WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI

---

Szkoła i rodzina to dwa środowiska, które w szczególny sposób oddziałują na dziecko. Skuteczność tego oddziaływania uwarunkowana jest wzajemnym i ścisłym współdziałaniem. Właściwa, pełna współpraca szkoły z rodzicami powinna prowadzić do zintegrowania działań dydaktyczno – wychowawczych.

Obecnie nie można sobie wyobrazić szkoły, które realizując zadania dydaktyczno – wychowawcze czynią to bez porozumienia z rodzicami. Nauczyciele coraz częściej dostrzegają w rodzicach współpartnerów we współdziałaniu w procesie wychowawczym i dydaktycznym.

---

Katarzyna Młodawska



Współpraca nauczyciela z rodzicami jest niezbędnym warunkiem powodzenia pracy dydaktyczno – wychowawczej. Od chwili przekroczenia przez dziecko progu szkoły – cel pracy pedagogicznej szkoły i cel rodziny powinien być wspólny. Z wychowawczego punktu widzenia jest pożądane, aby te dwa najważniejsze ogniwa działały wspólnie, wzajemnie się uzupełniając. Tylko wtedy istnieje szansa uformowania dobrego, mądrego i wrażliwego, młodego człowieka.

Współpraca z rodzicami wynika z konieczności niesienia pomocy rodzinie w sprawowaniu funkcji wychowawczych oraz z potrzeby ujednolicenia kierunku wpływów szkoły i domu.

Rodzice i nauczyciele powinni być dla siebie sprzymierzeńcami, którzy dążą do stworzenia jak najlepszych warunków rozwoju dla swoich dzieci i wychowanków. Współpraca nauczyciela i rodziców musi opierać się na wzajemnym szacunku, świadomości roli, jaką sprawuje rodzic nad swoim dzieckiem oraz roli nauczyciela, któremu je powierza. Obie strony muszą traktować siebie partnersko, podchodzić z zaufaniem i życzliwością.

Nauczyciel powinien sobie uświadomić, że to rodzic jest najważniejszą osobą w życiu dziecka a on jedynie wspiera rodzica w prawidłowym rozwoju jego pociechy.

Nawiązanie dobrych kontaktów z rodzicami wymaga czasu, chęci i pracy. To nauczyciel jest tą

osobą, która dąży do stworzenia dobrych relacji z rodzicami. To nauczycielowi powinno zależeć na dobrych kontaktach i współpracy, bo kiedy już pozyskamy rodziców staną się oni niezastąpionymi pomocnikami podczas różnego rodzaju imprez, akademii, wycieczek. Rodzic poczuje się potrzebny, zobaczy radość i dumę w oczach swojego dziecka, będzie w stanie poświęcić wiele czasu i energii na pomoc nauczycielowi w różnych formach zajęć.

Nauczyciel nie może traktować rodzica jak niechcianego petenta, który jest wścibski, ciągle się pyta o dziecko, o rzeczy dla wychowawcy oczywiste. Taka postawa wynika z troski o dobro własnego dziecka. Zdarzają się również tacy rodzice, którzy mało interesują się losem dziecka w szkole. Zdarza się, że je zaniedbują, okazują chłód emocjonalny i w takich sytuacjach w szczególności należy wykazać się inicjatywą, nie zrażać się odmowami rodzica, który będzie nas zasypywać najróżniejszymi wymówkami bądź będzie dla nas nieuprzejmy. W końcu konsekwencja i cierpliwość przyniosą rezultaty.

### Zakres współpracy obejmuje:

- starania o zapewnienie warunków prawidłowego rozwoju dziecka;
- inicjowanie poczynań pedagogicznych rodziców;
- oddziaływanie na postawy rodzicielskie;
- podnoszenie kultury pedagogicznej i poszerzenie wiedzy rodziców o rozwoju i wychowaniu w okresie dzieciństwa;
- pomoc rodziców w ulepszaniu pracy szkoły.

Pamiętając o tym, że rodzina zaspokaja podstawowe potrzeby małego dziecka, do których należą m.in. potrzeba miłości, przynależności, akceptacji, bezpieczeństwa, kontaktu emocjonalnego, aktywności i

samodzielności, szkoła powinna ściśle współpracować z domem rodzinnym wychowanków. Małemu dziecku, zależnemu całkowicie od dorosłych, właśnie dorośli tworzą dobre lub złe warunki rozwoju i wychowania. Współpracy szkoły z domem rodzinnym powinna towarzyszyć troska o przyszłe losy dziecka, o zaspokojenie jego aktualnych różnorodnych potrzeb i jego wychowanie.

Szkoła musi więc dołożyć starań, aby rodzice stali się jego sojusznikami w sprawach zdrowia i bezpieczeństwa dzieci, respektowali skierowania do poradni specjalistycznych, a także wspierali inne działania stymulujące jego wielostronny rozwój. Dlatego też rodzice współuczestniczą w organizowaniu edukacji, a nauczyciele wspomagają działania wychowawcze rodziców poprzez:

- dostarczanie wiedzy pedagogicznej i uwrażliwianie na potrzeby i możliwości dziecka;
- informowanie na bieżąco o postępach bądź trudnościach dzieci;
- wskazywanie osiągnięć, niepowodzeń, podejmowanych prób;
- uzgadnianie wspólnie z rodzicami kierunku oddziaływań wychowawczych i dydaktycznych;
- aktywne uczestnictwo w uroczystościach i imprezach organizowanych na terenie szkoły;
- stworzenie klimatu wzajemnego zaufania i szacunku we wspólnych kontaktach.

Zadaniem szkoły jest wzmacnianie uczuciowych więzi między dzieckiem a jego rodzicami, budzenie zainteresowania rodziców światem dziecięcych przeżyć, a więc także tym wszystkim, co dzieje się w szkole, które wprowadza dziecko w życie społeczne, kształtujące postawy jego charakteru, wzbudza zaciekawienie przyrodą, sztuką, pobudza wyobraźnię i potrzebę tworzenia.

Na właściwe zorganizowanie współpracy szkoły z rodzicami wpływ ma życzliwy i partnerski stosunek nauczycieli i rodziców oraz wzajemne zrozumienie. Dobrze zorganizowana współpraca szkoły z rodzicami jest jednym z istotnych czynników osiągania przez szkołę dobrych wyników w pracy opiekuńczej i wychowawczo – dydaktycznej oraz przyczynia się do niwelowania wielu problemów w domu. W każdej placówce szkolnej wśród rodziców znajdują się tacy, którzy żywo zainteresowani wychowaniem swych dzieci

sami dążą do nawiązania jak najbliższych kontaktów z nauczycielem. Są jednak i tacy, którzy tych kontaktów unikają.

Niezależnie od inicjatywy rodziców, każdy nauczyciel musi zabiegać o porozumienie się z nimi dla dobra dzieci, które wspólnie wychowuje dom i szkoła.

W związku z powyższym pragnieniem jest, aby rodzice i nauczyciele łączyli swoje serca i siły w procesie dydaktyczno – wychowawczym i aby ich działania uzupełniały się dla dobra dziecka.

Dla prawidłowej współpracy ważna jest osobowość wychowawcy. Otwartość, szczerłość, komunikatywność to cechy, które ułatwiają nawiązywanie kontaktów. Wychowawca powinien czynić starania, by uzyskać maksimum zaufania, zwłaszcza ze strony rodziców.

Tak jak we wszelkich kontaktach międzyludzkich na to zaufanie trzeba sobie zasłużyć. Najlepszą i najprostszą ku temu drogą jest okazywanie stałej troski o rozwój i wychowanie dziecka. Chęć pomocy wypływająca z postawy wychowawcy, wzbudza zaufanie rodziców, wtedy łatwiej jest nawiązać współpracę.

#### **Recepta na dobrą współpracę z rodzicami i opiekunami dzieci to:**

- nie uważać, że zawsze mamy rację i że wszystko wiemy,
- nie trzymać się kurczowo utartych schematów,
- trzeba patrzeć, słuchać, odczuwać i poszukiwać,
- zawsze być gotowym, by pomóc rodzicom rozwiązać problem,
- być szczerym, komunikatywnym i otwartym,
- być elastycznym, otwartym na zmiany i ciekawe propozycje,
- krytykę ze strony rodziców przyjmować i spokojnie analizować.

#### **Warunki dobrej współpracy:**

- do nauczyciela należy pierwszy ruch w kierunku dobrej współpracy.
- nauczyciel musi odrzucić uprzedzenia i być gotowym na kontakt z każdym rodzicem.
- przekonanie, że efektywność współpracy zależy od obu stron.
- przyznanie rodzicowi takich samych praw jakie sami chcemy mieć.

- tworzenie przyjaznej atmosfery np. rozmowa w odpowiednim pomieszczeniu.
- angażowanie do współpracy wszystkich rodziców.
- zmieniać co się da zmienić, pomagać, być otwartym na nowe propozycje.
- stosować zasady dobrej komunikacji.

Aby współpraca szkoły z rodzicami i opiekunami dzieci układała się jak najlepiej, zarówno jedna jak i druga strona, powinna kierować się pewnymi zasadami. Należą do nich: zasada pozytywnej motywacji, partnerstwa, jedności oddziaływań i systematycznej współpracy.

**Zasada pozytywnej motywacji** mówi, że ważnym warunkiem skutecznej współpracy wychowawców i rodziców jest całkowicie dobrowolny w nim udział. Chodzi o to aby, wszyscy byli świadomi współpracy, jak również korzyści z nią związanych.

**Zasada partnerstwa** podkreśla równorzędne prawa i obowiązki wychowawców i rodziców. Chodzi o to, aby żadna ze stron nie czuła się mniej wartościowa od drugiej, aby tworzyły rodzaj wspólnoty, której członkowie mają w miarę jednakowy udział w podejmowaniu decyzji i razem ponoszą odpowiedzialność za wprowadzenie ich w życie.

**Zasada jedności oddziaływań** przypomina o konieczności realizowania przez wychowawców i opiekunów dziecka zgodnych celów w pracy wychowawczej. Oprócz zgodności celów ważne jest także uzgadnianie metod i form oddziaływań.

**Zasada systematycznej współpracy** ukazuje potrzebę czynnego i stałego zaangażowania się w

wykonywanie zadań inicjowanych i organizowanych podczas współdziałania wychowawców i rodziców.

Jednym z wyznaczników wzorowej jakości szkoły jest dobrze zorganizowana współpraca z rodzicami. W dzisiejszych czasach, aby szkoła zyskała miano tzw. „naszej szkoły” (z punktu widzenia rodziców) konieczne jest wypracowanie takiego modelu współpracy z rodzicami, gdzie obie świadomie współpracujące strony miałyby poczucie współdecydowania w sprawach ważnych dla wychowania i kształtowania dzieci.

Aby sprostać tym wymaganiom należy stosować różne formy współpracy z rodzicami i opiekunami dzieci. W szkole trzeba, więc stosować takie formy, aby wypełniały różnorodne treści, zależnie od potrzeb danego środowiska, usytuowania placówki, charakteru pracy zawodowej rodziców, ich wykształcenia i zainteresowań.

#### **Podstawowe formy współpracy szkoły z rodzicami:**

- kontakty indywidualne
- zebrania grupowe i zebrania ogólne
- zajęcia otwarte
- spotkania warsztatowe dla rodziców i dzieci
- spotkania okolicznościowe z okazji uroczystości
- edukacja pedagogiczna rodziców
- wycieczki, festyny

#### **Literatura:**

1. Sobocki M., Współdziałanie nauczycieli i rodziców w procesie wychowania, Nasza Księgarnia, Warszawa 1985
2. Radziwiłł A., O współdziałaniu między szkołą a domem, WSiP, Warszawa 1975
3. Stefaniak H., O tworzeniu więzi między rodzicami a nauczycielami, „Wychowanie w przedszkolu”, 1999, nr9
4. Talik M., Zasady współpracy z rodzicami, „Dyrektor szkoły”, 2005, nr1

# TERAPIA BEHAVIORALNA DZIECI AUTYSTYCZNYCH

Behawioryzm jest jedną z najszerzej dyskutowanych koncepcji psychologicznych i terapeutycznych. Od momentu opisanego jej fundamentów po raz pierwszy przez B.F. Skinnera, który zdefiniował i opisał elementy uprzednio już znanego prawa efektu- zbudowanego z kolei przez E.L. Thorndike, na bazie klasycznej pawłowskiej teorii warunkowania, nieustannie wzbudza kontrowersje i sprzeczności w środowisku psychologów i pedagogów.

**Małgorzata Budzisz**



## GŁÓWNE ZAŁOŻENIA BEHAVIORYZMU

Głównymi założeniami behawioryzmu jako kierunku psychologicznego są:

**Środowiskowość (enwironmentalizm)**- zakładający, że wszystkie żywe organizmy (również człowiek) kształtowane są przez środowisko,

**Eksperymentalizm**- określający, że za pomocą eksperymentu, można stwierdzić, co powoduje dane zachowanie i jak je modyfikować,

**Optymizm dotyczący zmian**- określający, że ponieważ każde zachowanie jest spowodowane wpływem środowiska, to poprzez modyfikowanie środowiska można wpłynąć na pożądaną zmianę tego zachowania, **Anty-psychiczne**- zakładające, że zjawiska psychiczne, uczucia i myśli nie mogą być pełnoprawnymi przedmiotami badań naukowych.

Podstawą wszelkich oddziaływań w terapii behawioralnej jest analiza behawioralna. Przedmiotem badania analizy behawioralnej są zachowania jednostek oraz czynniki lub zmienne, wpływające lub kontrolujące zachowanie. Mogą być to zdarzenia publiczne (tzn. widziane, słyszane lub odczuwane przez otoczenie) lub prywatne (czyli dziejące się w wewnętrznym środowisku jednostki).

Analiza behawioralna opiera się na obserwacji i rejestracji faktów związanych z funkcjonowaniem danej osoby. Oznacza to, że behawioryści nie

zakładają z góry ograniczeń wynikających z istniejących rzeczywistości lub hipotetycznie czynników biologicznych (zaburzeń genetycznych, neuroanatomicznych, psychicznych).

Analiza behawioralna pozwala opisać i poddać terapii specyficzne zachowania osób autystycznych, np. anormalne reakcje na środowisko fizyczne, agresję i autoagresję, wymaganie niezmienności środowiska, a także deficyty w zachowaniach społecznych, poważne zaburzenia mowy i języka, dysharmonie rozwojowe, nieprawidłowy afekt. Przy dokonywaniu analizy, niezwykle ważne jest:

zdefiniowanie problemu w jasnych terminach, opisanie obserwowalnych zachowań jednostki (tego co osoba mówi i robi), unikanie etykietek oraz czynników hipotetycznych.

Wszyscy, którzy mają do czynienia z osobami niepełnosprawnymi, muszą nauczyć się być nauczycielami, na początku należy stawiać przed sobą małe cele tak, by zarówno dziecko jak i terapeuta byli nagradzani,

Terapia behawioralna jest metodą ściśle naukową, jasno wytyczająca cele, operująca własnym systemem pojęć i narzędzi, a ponadto przeszło pięćdziesięcioletnią dokumentacją kliniczną, dotyczącą efektów terapii.

Główne cele terapii behawioralnej.

Terapeuci behawioralni, modyfikując zachowania, mają na celu szczególnie:

rozwijanie zachowań deficytowych, redukcja zachowań niepożądanych, generalizowanie i utrzymywanie efektów terapii w czasie.

## ZACHOWANIE DEFICYTOWE

Zachowania deficytowe są to te zachowania, które uważa się za normalne i pożądane u dziecka w pewnym wieku, a które u danego

dziecka występują zbyt rzadko lub nie występują wcale (np. prawidłowa mowa, okazywanie uczuć, zabawa tematyczna).

Redukowanie zachowań niepożądanych dotyczy takich czynności, jak:

zachowania destrukcyjne, zachowania agresywne i autoagresywne, zachowania autostymulacyjne, zachowania rytualistyczne, zachowania zakłócające, odmawianie jedzenia, nieprawidłowe reakcje emocjonalne, nieprawidłowa mowa.

#### GENERALIZACJA I UTRZYMANIE EFEKTÓW TERAPII W CZASIE

Zachowanie jest zgeneralizowane, wówczas gdy jest trwałe, pojawia się w różnych środowiskach, w obecności różnych osób oraz rozszerza się na zachowania pokrewne. Jeżeli generalizacja nie następuje, terapia ma jedynie ograniczoną wartość.

Terapia behawioralna opiera się na kilku podstawowych zasadach, których przestrzeganie gwarantuje osiągnięcie sukcesu w pracy z dzieckiem. Są to: zasada małych kroków, zasada stopniowania trudności, zasada stosowania wzmocnień.

#### WSPÓŁPRACA Z RODZINĄ

Kolejnym zadaniem priorytetowym w terapii behawioralnej jest współpraca z rodziną klienta. Kontynuowanie terapii w domu przez rodziców oraz inne osoby z otoczenia (rodzeństwo, dziadkowie, przyjaciele rodziny) sprawia, że terapia dziecka kontynuowana jest niemal bez przerwy.

Proces kształtowania się zachowań

Człowiek jest istotą społeczną a jego zachowanie warunkowane jest wieloma czynnikami wewnętrznymi i zewnętrznymi. Każde działanie człowieka ma cel i przynosi określone konsekwencje.

#### ZASADY KONSTRUOWANIA PROGRAMÓW ELIMINOWANIA NIEPOŻĄDANYCH ZACHOWAŃ

Wybranie okresu czasu, który całkowicie będzie poświęcony danemu programowi .

Wybranie osoby odpowiedzialnej za dany program,

Kształtowanie umiejętności niekompatybilnych z niepożądanym zachowaniem.

Używanie ulubionych wzmocnień ucznia.

#### ETAPY TERAPII BEHAVIORALNEJ

Terapia behawioralna jest terapią kompleksową i dotyczy wszystkich sfer rozwoju dziecka.

Obejmuje swoim zasięgiem następujące obszary:

wczesne rozumienie mowy, imitacji, dopasowywanie i sortowanie, imitację werbalną, mowę czynną, pojęcia abstrakcyjne, umiejętności szkolne, rozwój społeczny, czynności samoobsługowe.

#### OPINIE O TERAPII BEHAVIORALNEJ

Na przykład terapia behawioralna jest stosowana z powodzeniem do zwiększenia ilości i jakości mowy. Niestety pomimo tych zalet terapia behawioralna nie jest w stanie, w sposób znaczący, wpłynąć na nieprawidłowości typu społecznego, komunikacyjnego i wyobraźniowego, ponieważ nie zależą one wyłącznie od pojedynczych zachowań (np. kontaktu wzrokowego), które można spotęgować lub zredukować."

#### BIBLIOGRAFIA

- [1] Rosenham D., Seligman M.E., Psychopatologia, t.I, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa, 1994 r.
- [2] Bobkovicz- Lewartowska L., Autyzm dziecięcy- zagadnienia diagnozy i terapii, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków, 2000 r.
- [3] I. Lovaas, Nauczanie dzieci niepełnosprawnych umysłowo, WSiP, Warszawa, 1993 r.
- [4] I. Lovaas, Nauczanie dzieci niepełnosprawnych umysłowo, WSiP, Warszawa, 1993 r.
- [5] Piszczek M., Generalizacja umiejętności, w: Edukacja uczniów z głębokim upośledzeniem umysłowym, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno Pedagogicznej MEN, Warszawa, 2000 r.

# HOLDING - METODA WYMUSZONEGO KONTAKTU

Małgorzata Budzisz



Została opracowana i wprowadzona do terapii przez M. Welch w Mothering Center w Greenwich w 1983 roku. Metodę wymuszonego kontaktu przeniosła do Europy Irina Prekop, stosując tę technikę od 1981 roku w Ośrodku Pediatricznym w Stuttgarcie. W Polsce zaistniała dzięki działalności terapeutycznej i naukowej prof. H. Jaklewicz oraz staraniom fundacji Synapsis.

Metoda wymuszonego kontaktu opiera się na założeniu, że jedną z podstawowych przyczyn autyzmu jest brak poczucia bezpieczeństwa dziecka w jego relacji z matką. Pierwszym naturalnym kontaktem noworodka z matką jest jego kontakt fizyczny. Stanowi on podłoże dla budowania więzi emocjonalnych i społecznych. Jeśli ten związek jest niedostatecznie silny lub zaburzony, dziecko wycofuje się z niego.

## Cel metody

- ☉ Budowanie bądź przywrócenie więzi emocjonalnej pomiędzy rodzicami a dzieckiem poprzez wymuszenie bliskiego kontaktu fizycznego
- ☉ Metoda wymuszonego kontaktu oparta jest na bliskim, fizycznym kontakcie z matką.
- ☉ Matka siłą pokonuje opór dziecka. W czasie sesji demonstruje dziecku swoją przewagę fizyczną, w której odnajduje ono bezpieczeństwo i wsparcie.
- ☉ Terapia holding ma wiele aspektów terapii rodzinnej. Jest włączona w rytm życia rodzinnego. W sesji mogą uczestniczyć członkowie rodziny.

## ZASADY I DYNAMIKA SESJI

- ☉ Decyzję o rozpoczęciu sesji podejmuje matka, kierując się oceną zachowania dziecka, zazwyczaj, gdy demonstruje ono nasilony lęk. Wyraża się on zwiększonym niepokojem ruchowym, stereotypiami, zachowaniem agresywnym albo krzykiem.
- ☉ Moment rozpoczęcia sesji powinien być jednoznaczny tzn. matka tłumaczy dziecku co się będzie z nim robiło np. „Będę cię tak długo trzymać, aż będziesz wesoty”.
- ☉ W czasie sesji rodzice nie mogą zamieniać się rolami.

## Wybór pozycji

- ☉ Wybór pozycji zależy od matki. Powinna wybrać takie położenie, w którym jest jej najwygodniej, by mogła wytrzymać do końca sesji

## a) pozycje

- ☉ Trzymanie dziecka na kolanach w pozycji siedzącej, twarzą w twarz. Ramiona dziecka podtrzymuje matka swoimi ramionami, a dziecko obejmuje ją w pasie nogami. Swoimi dłońmi matka trzyma głowę dziecka.
- ☉ Dziecko leży w ramionach matki z nogami unieruchomionymi pod jej ramionami.
- ☉ Matka i dziecko leżą na boku twarzami zwróconymi do siebie.

## b) dynamika sesji

- ☉ Bliski kontakt fizyczny z matką powoduje, że dziecko autystyczne robi wszystko, by się od niego uwolnić, protestuje płaczem, krzykiem, często drapie, kopie lub bije matkę. Podejmuje walkę o zerwanie kontaktu- natomiast matka o utrzymanie go.

- ⦿ W celu zdynamizowania sesji matka może wzmagać opór dziecka poprzez pieszczoty, pocałunki, głaskanie, aż do momentu, gdy dziecko przestanie protestować.
- ⦿ Po zakończonej walce dochodzi do pełnej relaksacji dziecka.
- ⦿ Warunkiem skuteczności terapii jest niedopuszczenie do przerwania kontaktu w czasie sesji i doprowadzenie dziecka do pełnego odprężenia.
- ⦿ Ważne jest upewnienie się matki, że dziecko rzeczywiście jest odprężone, ponieważ wiele dzieci autystycznych pozoruje odprężenie i uspokojenie po to, aby zerwać kontakt.
- ⦿ Konieczne jest prowadzenie co najmniej jednej sesji dziennie. W przypadku, gdy dziecko w kilka godzin po terapii manifestuje wzmożony niepokój, należy sesję powtórzyć.
- ⦿ W czasie sesji wymuszonego kontaktu dochodzi u dziecka do zredukowania wysokiego poziomu lęku.
- ⦿ Analizując dynamikę sesji można zaobserwować, że przebiega ona poprzez podwyższenie poziomu lęku, a następnie jego redukcję.
- ⦿ Przez wiele sesji, czasem przez kilka lat, dziecko reaguje protestem na kontakt fizyczny z matką. Może to świadczyć o tym, jak silnie rozbudowany jest lęk i jak trwałe są mechanizmy obronne.

## FAZY TERAPII

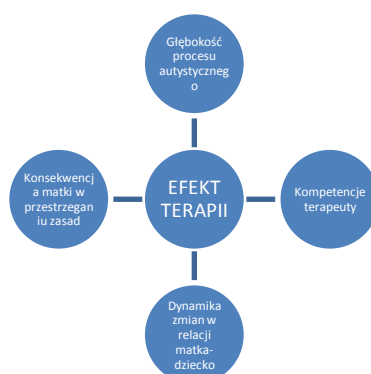
Faza konfrontacji –nawiązanie bliskiego fizycznego kontaktu z dzieckiem

Faza odrzucenia –opór dziecka przed kontaktem wzrokowym i fizycznym

Faza rozwiązania- obniżenie poczucia lęku, bezpieczny, fizyczny kontakt z matką

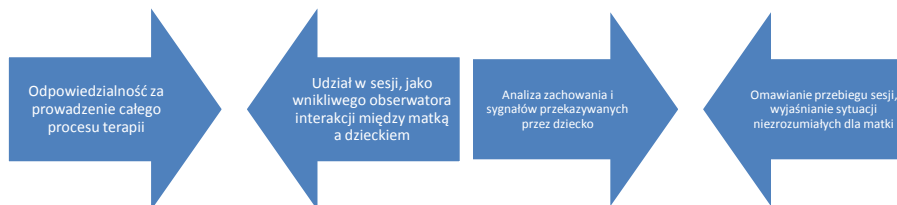
## Aby terapia przyniosła oczekiwany skutek należy:

- Zagwarantować maksymalny komfort psychiczny
- Sesja musi być prowadzona w domu dziecka autystycznego
- Konieczne jest prowadzenie co najmniej jednej sesji dziennie
- Czas trwania sesji: od 20 min. do 3-4 godzin
- Terapia musi być prowadzona regularnie





## Rola terapeuty



### Według opinii specjalistów :

- holding jest metodą bezpieczną, nie ma przeciwwskazań co do jej stosowania
- w ciągu pierwszych miesięcy terapii obserwuje się szybki postęp w rozwoju społecznym i emocjonalnym dziecka
- powodzenie wychodzenia z autyzmu zależy od wieku życia dziecka, w którym podjęta jest terapia – im młodsze dziecko tym efekty są lepsze

### Nowa koncepcja wykorzystania metody holding

- ⊙ M. Welch nową formę holdingu określiła jako holding time – czas trzymania.
- ⊙ Technika ta może być wykorzystana dla dzieci rozwijających się prawidłowo.
- ⊙ Holding time jest metodą, która pozwala na uzyskanie głębszego przywiązania między matką a dzieckiem. Silny fizyczny i emocjonalny kontakt ułatwia ujawnianie najbardziej intymnych uczuć zarówno matki, jak i dziecka

### BIBLIOGRAFIA

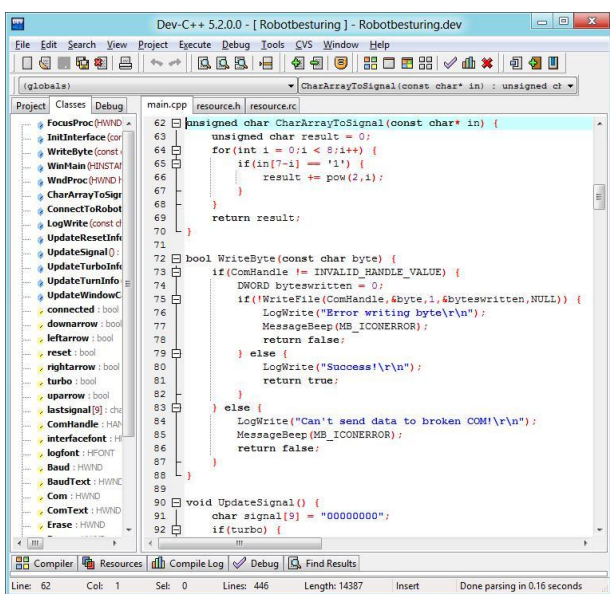
- ⊙ L. Bobkowicz-Lewartowska, *Autyzm dziecięcy. Zagadnienia diagnozy i terapii*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2000
- ⊙ H. Jaklewicz, *Autyzm wczesnodziecięcy diagnoza, przebieg, leczenie*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1993
- ⊙ E. Piśuła, *Autyzm dziecięcy. Diagnoza, klasyfikacja, etiologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000

# Programować każdy może!

W ostatnich latach w wielu krajach, zaczęto dużo mówić o kodowaniu przez uczniów. Przykłady to Estonia, gdzie naukę kodowania wprowadza się już w pierwszych klasach, Wielka Brytania – debata czy objąć tą nauką wszystkie dzieci. Elementy kodowania są również w naszej podstawie programowej. W Stanach Zjednoczonych zrodziła się dość głośna akcja „Godzina kodowania”, skierowana głównie do dzieci, gdzie w ciągu godziny trzeba było wykonać ok. 20 ćwiczeń na stworzenie pewnych algorytmów (<http://code.org>). Do dziś wzięło w tym projekcie udział aż 26,786,879 osób – nasi uczniowie są wśród nich 😊. Ale zastanówmy się po co to kodowanie? Czy chcemy szkolić

**Michał Głowacki**

**Czy uczniowie w szkole podstawowej mają się uczyć tego:**



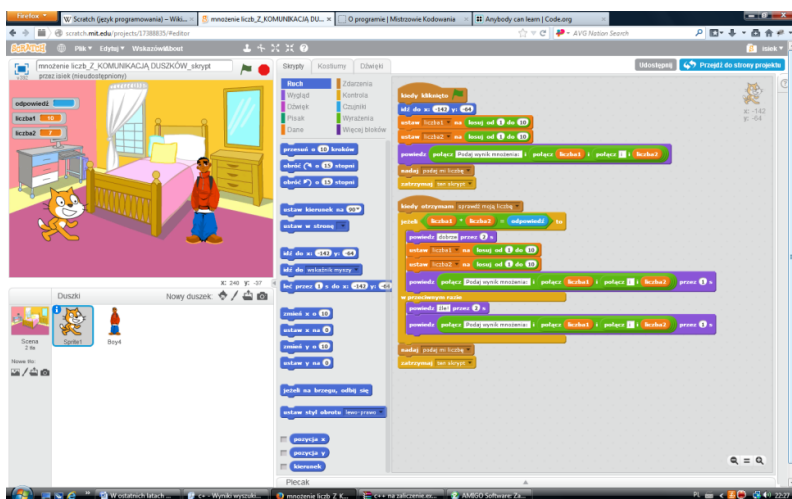
programistów i informatyków? Czy wszyscy uczniowie mają nimi zostać? O co chodzi?



Chciałbym się z Wami podzielić wrażeniami z udziału w trzydniowym szkoleniu inaugurującego I edycję projektu „Mistrzowie kodowania” (nareszcie szkolenie na którym nie dało się usnąć!)

**Mistrzowie Kodowania** to projekt edukacyjny mający na celu upowszechnienie nauki programowania w polskich szkołach. Obejmuje on uczniów klas 4-6 ze szkół podstawowych z całej Polski. W ramach zajęć dzieci będą uczyły się programowania w języku Scratch. Zadaniem nauczycieli biorących udział w programie jest prowadzenie zajęć programowania w szkole przez kolejnych 8 tygodni.

**Może łatwiej dotrzeć do dzieci tym narzędziem:**



Kodowanie daje uczniom możliwość stworzenia własnych projektów gier czy animacji. Mogą później pochwalić się swoją pracą przed społecznością szkolną, a nawet całym światem przez zamieszczenie gotowych prac np. na stronie [scratch.mit.edu](http://scratch.mit.edu).

Nikt nie zakłada, że wyszkolimy programistów.

**Kodowanie przede wszystkim rozwija umiejętność logicznego myślenia.** W naturalny sposób uczniowie poznają zagadnienia takie jak: układ współrzędnych, miary kątów czy zmienne, uczą się dzielenia złożonych pomysłów na prostsze części. I jedna z podstawowych wartości: Podczas pracy, naprawdę uczeń dostrzega celowość ich wykorzystywania. Chciałem tu zacytować Mitcha Resnicka – projektanta Scratcha: *„Warto się posłużyć analogią do nauki czytania i pisania. Kiedy uczysz się czytać i pisać otwierają się możliwości*

*uczenia się też wielu innych rzeczy. Gdy nauczysz się czytać, możesz czytać, żeby się uczyć. Tak samo jest z kodowaniem. Jeśli nauczysz się kodować, kodujesz, by się uczyć.”* I *„Pisać potrafią prawie wszyscy, ale nie wszyscy muszą zostać powieściopisarzami.”* Warto zapoznać się z całym wykładem – film na stronie <http://scratch.mit.edu/parents/>.

Uczniowie niekiedy pytają: *„Czy będziemy dziś grać na lekcji?”* Odpowiadam: *Tak! Pod warunkiem, że sami sobie te gry napiszecie.*

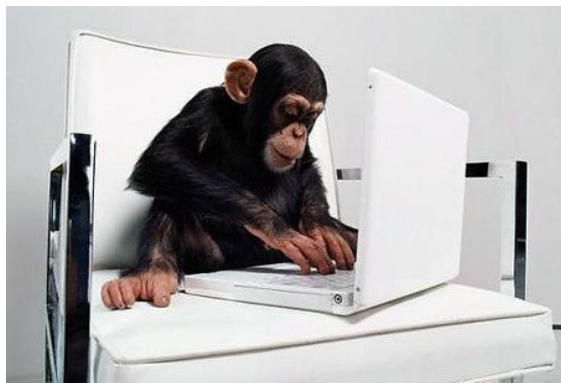
**PS.: Pierwsze zajęcia z kodowania w Scratchu, już za nami – przeprowadziłem we wszystkich klasach 4-6. Bardziej zaawansowane funkcje poznają niektórzy uczniowie na kółku informatycznym. Jakie wrażenia? – Spytajcie uczniów. Jesteśmy jedyną szkołą z Kielc biorącą udział w projekcie ☺**

Źródła:

<http://mistrzowiekodowania.pl>

<http://code.org/>

<http://scratch.mit.edu>



# SCENARIUSZ ZAJĘĆ „PROSIMY O CISZĘ”

Zofia Wysocka-Jarzyna



## Dziecko 1

Uprzejmie informuję, bo obowiązek czuję

By zawiadomić o problemie

Co w naszej szkole drzemie?

Sama widziałam jak na przerwie

dzieci biegają i krzyczą niemiłosiernie

Nie pomagają prośby o ciszę,

bo taki biegacz niewiele słyszy.

Nie chcę być chora dlatego,

że ktoś udaje głuchego.

Wrzeszczy, krzyczy, ze **aż** strach.

Szkoła niedługo popęka w szwach.

## Dziecko 2

Ja uprzejmie donoszę

Pod uwagę wziąć proszę,

że nie wszyscy uczniowie

lubią żyć w mieście "Hałasowie".

Niektórym ludziom wręcz szkodzi

hałas przez wiele godzin.

Szczególnie w czasie przerwy

puszczają wszystkim nerwy.

Musimy pomyśleć o tym

zanim wynikną kłopoty.

Chodzi o zdrowie naszych uszu

dłużej nie da się żyć w takim buszu.

## Dziecko 3

Ja uprzejmie donoszę

pod uwagę wziąć proszę,

zachowanie szkolnych **ananasów**,

wielbicieli hałasu.

Wrzeszczy taki, gdzie da się,

w szatni, w łazience i w klasie.

Drze się taki jak może, a poza tym, mój Boże!

Bije swoich kolegów,

Nie dogonię go w biegu.

On nie wie, co to cisza!

O czymś takim nie słyisał

Biega w prawo i w lewo,

Dlatego proszę, ale na pewno

By wziąć dziś pod uwagę tę szkoły zniewagę.

## Dziecko 4

Uprzejmie zawiadamiam.

że w naszej szkole i są bardzo głośne dzieci.

Co mi na to powiecie?

## Dziecko 5

Rzadko kiedy się zdarzy

ujrzeć na krzykacza twarzy



uśmiech i spojrzenie miłe.

To dla niego za duży wysiłek.

Stanie chwilę pod ścianą,

bo ma głowę rozgrzaną.

I znów biegnie i krzyczy i woła,

tego nie wytrzyma już szkoła.

Nie powstrzymasz takiego człowieka!

To chyba zależy od wieku?

Pani wciąż upomina,

a on swoje wyczynia.

I powiedzcie mi sami.

Czy wszystko dobrze z nami?

#### **Dziecko 6**

A może wiosną nasze dzieci dorosną?

Będą dbać o uszy swoje, swojej pani, twoje i moje?

Zaprzyjaźnią się z szeptem i ciszą

tak mocno,

że śpiew wiosennych ptaków usłyszą.

Wszyscy musimy pracować na to

i mieć cichą nadzieję,

że wkrótce wyleczymy szkołę z hałasów

i szkoła wkrótce wyzdrowieje.

#### **Wszyscy;**

Jak się wszyscy postaramy takich czasów doczekamy.

#### **Dziecko 7**

Specjaliści szacują, że 40% Polaków żyje w hałasie

przekraczającym dopuszczalne normy. Wielu nie zdaje sobie

sprawy, jakie niesie to zagrożenie dla ich zdrowia.  
Długotrwałą

hałas o natężeniu 45dB już może być szkodliwy.  
Dźwięki powyżej

100dB mogą wywołać ból i uszkodzenie ucha.  
Dlatego przed

hałasem należy się chronić.

#### **Dziecko 8**

Każdy chciałby mieć dobry słuch,

czy mały, czy duży, czy też zuch.

Więc o uszy dbać musimy nie tylko w czasie zimy.

Od mrozu i wiatru źle ucho się czuje.

Lecz jeszcze gorzej gdy ktoś hałasuje.

#### **Dziecko 9**

Chore ucho lekiem wyleczymy,

od hałasu, słuch stracimy.

Gdy chcesz dobrze słyszeć,

szanuj spokój i ciszę.

#### **Dziecko 10**

Zamiast radia i warkotów

słuchajmy szumu drzew i śpiewu ptaków.

Gdy głosu natury słuchać będziemy

od razu lepiej się pocujemy.

Każdy dziś wie, nawet zuch,

Że dla człowieka ważny jest słuch.



# Jakie techniki pamięciowe stosować, by szybciej i efektywniej się uczyć? - Godzina wychowawcza

Monika Rozdziałowska



## CELE LEKCJI:

- Dowiem się, za co odpowiedzialne są lewa i prawa półkula mózgu.
- Nauczę się efektywnie organizować swoją naukę.
- Poznam techniki szybkiego zapamiętywania.

Uzasadnienie: Tematyka związana ze zdrowiem, higieną umysłową. Ponadto, jest odpowiedzią na prośby rodziców kierowane do nauczyciela wychowawcy podczas zebrania z rodzicami.

**Materiały:** płyta z muzyką barokową, prezentacja Powerpoint, arkusze papieru, flamastry.

**Formy pracy:** elicytacja, ćwiczenie z tablicą interaktywną, ćwiczenia ruchowe, miniwykład, praca w grupach.

## Przebieg zajęć:

- Sprawdzenie listy obecności, sprawy bieżące (usprawiedliwienia, ogłoszenia, itp.).
- Przedstawienie celów lekcji.
- Elicytacja. Ćwiczenie z tablicą interaktywną: uczniowie dopasowują hasła do półkul mózgowych.
- Miniwykład. Omówienie zagadnienia: Półkule mózgowie, tylko z pozoru są identyczne. Każda z nich, odpowiada za inne funkcje, np.: u osób z bujną wyobraźnią dominuje prawdopodobnie półkula prawa, natomiast u tych, którzy mają zdolność logicznego myślenia, szybko liczą- prawdopodobnie półkula lewa. Półkula prawa odpowiedzialna jest za te zadania, które dotyczą wyobraźni, kolorów, muzyki, natomiast lewa- pisanie, czytanie, słuchanie, liczenie. Zwykle, jedna z tych półkul jest dominująca. To znaczy, że jeśli masz trudności np. z liczeniem, czy pisanie, ale masz bujną wyobraźnię, to prawdopodobnie dominuje u Ciebie półkula... (prawa). Jeżeli natomiast, nie lubisz wymyślać historii, opowiadań, wolisz zadania krótkie, logiczne i konkretne, Twoją dominującą półkulą jest... (lewa).
- Test: sprawdź, która półkula dominuje u Ciebie? Zapleć dłonie razem. Teraz zobacz, który kciuk jest na górze. Jeśli prawy znaczy to, że dominuje u Ciebie lewa półkula mózgu, a jeśli lewy, to znaczy, że dominuje u Ciebie prawa półkula mózgu.



- Miniwykład (oraz prezentacja multimedialna). Najszybciej i najłatwiej uczy się, gdy angażujemy obydwie półkule. Jak sprawić, by półkule były zsynchronizowane, by ze sobą współpracowały? Jest wiele sposobów. Można, np. :
  - wykonać przed nauką proste ćwiczenia ruchowe: dotykanie prawym łokciem lewego kolana, lewym łokciem- prawego, bądź zrobienie pajacyka,
  - rysowanie równocześnie prawą i lewą ręką symetrycznych rysunków.
  - słuchanie muzyki barokowej (+wizualizacja).
- Zadania dodatkowe. Ćwiczenia ruchowe opisane powyżej. Konkurs- jaki to utwór- Uu słuchają nagrania z płyty (J. S. Bach Suita Orkiestrowa D-dur Nr 3 „Powietrze”). Krótkie podsumowanie: ochotnicy opowiadają o swoich wizualizacjach podczas słuchania utworu.
- Miniwykład (oraz prezentacja multimedialna). „Jakie techniki pamięciowe możesz stosować, by uczyć się szybciej?” Jest kilka sposobów na to, by szybciej i łatwiej zapamiętywać informacje. Dziś poznamy dwa. Pierwszy z nich to mapa myśli- uczniowie oglądają prezentację multimedialną, nauczyciel wyjaśnia, jak budować mapy myśli. Kolejny- łańcuch skojarzeń- uczniowie oglądają prezentację, nauczyciel podaje przykład, jak korzystać z podanej techniki.
- Praca w grupach. Uczniowie podzieleni są na zespoły. Każdy zespół otrzymuje flamastry oraz duży brystol i jedno zadanie do wykonania:

#### ĆWICZENIE 1

Uczysz się, jak dodawać końcówkę –ing do czasownika. W jaki sposób może pomóc Ci mapa myśli?

Write-	Drive-	Skate-
Sit-	Put-	Hop-

#### ĆWICZENIE 2

Uczysz się listy czasowników, które nie występują z końcówką –ing. Użyj metody „łańcuch skojarzeń”, by zapamiętać wyrazy:

like-lubić, forget-zapominać, remember- pamiętać, want-chcieć, understand- rozumieć.

Zespoły prezentują swoje pomysły na forum klasy.

- Podsumowanie zajęć. Uczniowie odpowiadają na pytania:
  - Za co odpowiedzialne są lewa i prawa półkula mózgu?
  - Która półkula dominuje u Ciebie?
  - W jaki sposób oraz w jakim celu możesz zsynchronizować swoje półkule?
  - Jakie techniki pamięciowe możesz stosować, by szybciej i efektywniej zapamiętywać informacje?
- Ewaluacja zajęć: W jaki sposób mogę wykorzystać informacje z dzisiejszej lekcji gdy będę się uczyć w domu?



# Tradycje Bożego Narodzenia w naszych domach - Scenariusz lekcji.

Edyta Majchrzyk



## Cele:

- uczeń wie czym jest tradycja i jaką rolę odgrywa w życiu każdego człowieka,
- ma szacunek do tradycji,
- zna typowe dla Świąt Bożego Narodzenia znaki, symbole, zwyczaje,
- potrafi wypowiadać swoje myśli i wyrażać uczucia,
- szanuje cudze poglądy,
- potrafi wykonać ozdobne pudełko,
- potrafi posługiwać się narzędziami.

**Metody:** pogadanka, elementy dyskusji, pokaz, praktyczne- techniczna, objaśnienia.

**Formy:** indywidualna.

**Środki dydaktyczne:** kasetą zespołu „Czerwone Gitary”, tekst piosenki pt. „ Jest taki dzień ...”, Słownik Języka Polskiego - PWN pod redakcją

prof. dr M. Szymczaka, choinka, opłatek, świece.

## **Przebieg lekcji:**

1. Odtworzenie z kasety magnetofonowej piosenki pt. „Jest taki dzień ...”. -wysłuchanie piosenki
2. Wypowiedzi uczniów na temat wysłuchanego utworu.

-Czy treść piosenki była dla was zrozumiała? (jeśli nie, uczniowie czytają jej tekst na głos)

-O jakim to wyjątkowym dniu jest mowa?

Potwierdzenie, że w piosence chodziło o ten dzień.





#### 4. Rozmowa dotycząca tradycji świątecznych;

-Porozmawiamy dziś o tradycjach Bożego Narodzenia w waszych

domach. Porównamy jakie są podobieństwa, a jakie różnice. Odpowiemy na pytanie, jakie znaczenie dla was mają te właśnie święta.

#### 5. Próba udzielenia przez uczniów odpowiedzi na pytanie postawione przez nauczyciela.

-Co to jest tradycja?

Wykorzystanie słownika języka polskiego i odczytanie pełnej definicji przez jednego z uczniów.

**Tradycja** - „...zasady postępowania, obyczaje, poglądy, wiadomości przechodzące z pokolenia na pokolenie; przekazywanie tych zasad, obyczajów następnym pokoleniom”. Tradycja rodzinna, ustna. Długoletnia tradycja. Tradycje narodowe. Siła tradycji. Przywiązanie do tradycji. Pielęgnować, podtrzymywać tradycję. Nawiązywać, odwoływać się do tradycji. Zerwać z tradycją. Postępować zgodnie z tradycją. Słownik Języka Polskiego - PWN pod redakcją prof. dr Mieczysława Szymczaka, tom III Warszawa 1981

#### 6. Wypowiedzi uczniów na temat wieczoru wigilijnego i związanych z nim elementów. Uzupelnianie wiadomości przez nauczyciela.

**WIGILIJNA WIECZERZA** - posiłek, który zbierał w krąg przyjaciół;

agapa, podczas której u pierwszych chrześcijan odbywała się Msza św., czyli uczta miłości - stąd też nakrycie dla tego, kto samotny, kto w drodze, kto niekochany, bezdomny ...

**OPŁATEK** - to chleb zgody, przebaczenia, darowania uraz; chleb Tego, który przyniósł pokój ludziom dobrej woli.

**STÓŁ BIAŁO NAKRYTY** - to jakby kawałek ołtarza z białą przypominającą betlejemskie pieluszki, a także czystość intencji i dobrą wolę zasiadających przy stole.

**KOLEĐY** - tymi pieśniami składano kiedyś sobie życzenia, potem zaczęły one opowiadać o narodzeniu Jezusa, na różny sposób rozważać wydarzenia i tajemnice dziejące się wtedy i dziś, co wizualnie ukazują SZOPKI.

**CHOINKA** - zieloność mimo zimy, czyli nadzieja, że Ten, który wtedy przyszedł i wciąż przychodzi, przywraca życie sercu, co wychłodziło; że po nocy przyprowadza dzień - stąd światełka na drzewku.

**PODARKI** - przypomnienie tych prostych, pasterskich upominków przyniesionych do szopy i wzajemnego obdarowywania się przez pierwszych chrześcijan podczas uczt wzajemnej miłości - stąd ich anonimowość nielicząca na rewanż.

**ATMOSFERA TEGO WIECZORU** - wyjątkowo ciepła, rodzinna; powagi ale jednocześnie radości.

#### 7. Opowiadanie uczniów, co z wymienionych symboli, znaków, zwyczajów towarzyszy Świętom Bożego Narodzenia w ich domu. Wychwycenie podobieństw i różnic.

#### 8. Udzielenie przez uczniów odpowiedzi na pytania:

( w tle słysząc kolędy )

-Jakie znaczenie mają dla was Święta Bożego Narodzenia?

-Czy jesteście przywiązani do tradycji związanych z tymi świętami?

-Czy w przyszłości chcielibyście pielęgnować i podtrzymywać te tradycje? dlaczego?



-Jakie są tradycje w waszych domach?

-Które tradycje lub tradycja podoba się wam najbardziej i dlaczego?

9 .Rozwiązanie krzyżówki.

1.Ryba na wigilijnym stole.

2.Wysyłamy je bliskim z okazji świąt.

3. Składamy je sobie podczas Wigilii.

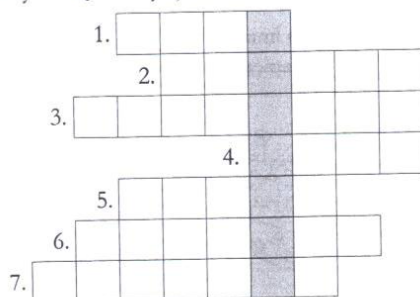
4.Mroźna pora roku.

5.W zimie zamarznęty pod dachem.

6.Ustrojona na święta.

7.Z grzybami na Wigilię.

■ Rozwiąż krzyżówkę i odczytaj hasło.

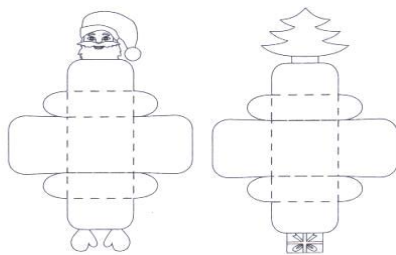


10. Podanie tematu pracy plastycznej

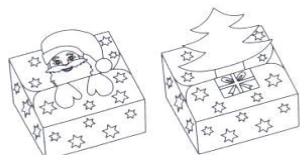
- Nauczyciel prezentuje przykładowe ozdobne pudełko, następnie prosi

dzieci o odrysowanie szablonu pudełka na kolorowym kartonie i ozdobienie go.





- Wycinamy, składamy po liniach przerywanych.
- Ozdabiamy cekinami, papierem kolorowym.



11. Wspólne zaśpiewanie kolędy „ Dzisiaj w Betlejem...”.

12. Wspólne pożegnanie się.



# Bezpieczne ferie zimowe – lekcja wychowawcza

Artur Kałuża

Liczba uczestników	około 30 osób
Czas trwania zajęć	90 minut
Cele zajęć	<ul style="list-style-type: none"><li>• przedstawienie i utrwalenie zasad bezpiecznego postępowania podczas uprawiania sportów zimowych i zabaw w czasie ferii</li><li>• nauka samodzielnego, twórczego działania</li><li>• nauka przygotowywania krótkich form scenicznych i prezentowania wyników pracy</li></ul>
Materiały pomocnicze	<ul style="list-style-type: none"><li>• zasady bezpiecznego spędzania ferii zimowe zabawy – zadania dla grup</li></ul>
Uwagi	<ul style="list-style-type: none"><li>• scenki przygotowane przez uczniów można zaprezentować uczniom młodszych klas</li></ul>

## Przebieg zajęć

- **Krok I: Wprowadzenie**

Przywitaj uczestników zajęć i porozmawiaj krótko z nimi na temat ich planów na ferie. Zapytaj, w jaki sposób najchętniej spędzają te wolne dni.

- **Krok II: Zimowe zabawy na śniegu – przygotowanie scenek**

1. Podziel uczniówna 5 grup:

- wesołe bałwanki;
- śnieżynki;
- niedźwiadki;
- przyjaciele zimy;
- ciepłe czapeczki.



#### Wesole bałwanki

Wyobraźcie sobie, że chcielibście pojeździć na łyżwach, ale okazało się, że lodowisko jest zamknięte. Kolega namawia was do tego, żebyście pojeździli na zamrzniętym jeziorku w pobliskim parku. Spróbujcie przekonać go, że to nie jest bezpieczne i że powinniście przelozyc wyprawę lub zrobic dzis cos innego. Zastanowcie sie, jakie inne zasady powinny obowiazowac podczas jazdy na lyzwach. Przygotujcie krótką scenkę, w której opowiecie o tym pozostałym kolegom z klasy. Przed przystąpieniem do pracy ustalcie, jaką rolę może odegrać każdy z was, co może powiedzieć, jakich argumentów użyć, by kolega zrezygnował ze swojego ryzykownego pomysłu. Możecie wykorzystać dostępne rekwizyty i stroje.



#### Niedźwiadki

Wyobraźcie sobie, że wasza klasa wygrała w konkursie wyjazd połączony z jazdą na nartach. Razem z kolegami przygotowujecie się do niego i planujecie różne zabawy. Zastanówcie się, jak należy zachować się na stoku, by nie zagrażać innym narciarzom. Jeden z kolegów proponuje, by w razie tłoku na stoku jeździć przez las. Przygotujcie krótką scenkę, w której opowiecie o tym pozostałym osobom. Przed przystąpieniem do pracy ustalcie, jaką rolę może odegrać każdy z was, co może powiedzieć, jakich argumentów użyć, by kolega zrezygnował ze swojego ryzykownego pomysłu. Możecie wykorzystać dostępne rekwizyty i stroje.



#### Przyjaciele zimy

Wyobraźcie sobie, że spotykacie się z kolegami na górze, z której wszyscy zjeżdżają na sankach. Planujecie wyścig. Zastanówcie się, jakie zasady powinny obowiązywać podczas tego wyścigu. Przygotujcie krótką scenkę, w której opowiecie o nich pozostałym osobom. Przed przystąpieniem do pracy ustalcie, jaką rolę może odegrać każdy z was, co może powiedzieć, jakich argumentów użyć, by kolega zrezygnował ze swojego ryzykownego pomysłu. Możecie wykorzystać dostępne rekwizyty i stroje.



#### Śnieżynki

Wyobraźcie sobie, że bawicie się na śniegu i wpadliście na pomysł, by zorganizować bitwę na śnieżki. W tym czasie jeden z kolegów rzuca w was bardzo twardymi kulkami. Nie jesteście zadowoleni. Przygotujcie krótką scenkę, w której wyjaśnicie, jakie zasady powinny obowiazowac, aby taka zabawa byla dla wszystkich przyjemna i radosna. Przed przystąpieniem do pracy ustalcie, jaką rolę może odegrać każdy z was, co może powiedzieć, jakich argumentów użyć, by kolega zrezygnował ze swojego ryzykownego pomysłu. Możecie wykorzystać dostępne rekwizyty i stroje.



#### Ciepłe czapeczki

Wyobraźcie sobie, że musicie podczas ferii zostać sami w domu. Słuchacie, jak rodzice opowiadają wam, co robić, by pobyt w domu był bezpieczny i miły. Przygotujcie krótką scenkę, w której wyjaśnicie pozostałym osobom, jak należy zachowywać się podczas samotnego pobytu w domu. Przed przystąpieniem do pracy ustalcie, jaką rolę może odegrać każdy z was, co może powiedzieć. Możecie wykorzystać dostępne rekwizyty i stroje.



2. Następnie poproś zespoły o wylosowanie zadania do wykonania.

3. Wyjaśnij, że zadanie każdej z grup polega na przygotowaniu krótkiej scenki przedstawiającej najważniejsze zasady bezpiecznego zachowania się podczas ferii. Na pracę przeznacz około 15 minut.

4. Po upływie czasu przeznaczanego na przygotowanie scenek poproś grupy, aby kolejno zaprezentowały rezultaty swojej pracy. Każdą ze scenek należy nagrodzić brawami i podziękować aktorom. Następnie omów z dziećmi treść przedstawienia.

Zapytaj:


- jakie zagrożenia pokazali koledzy w swojej scenie;
- jak należy się zachować w takiej sytuacji;
- o czym jeszcze warto pamiętać, by ferie były ciekawe, miłe i bezpieczne.





• **Krok III: Podsumowanie**


1. Po omówieniu scenek rozdaj uczniom karty z zasadami i poproś o ich uważne przeczytanie.


**Jazda na sankach**


 Wybieraj do zjazdów takie góry, na dole których jest dużo miejsca na bezpieczne zatrzymanie się. Unikaj ulic i miejsc, w których rosną drzewa.

 Po zjechaniu szybko ustąp miejsca kolejnym zjeżdżającym.


 Na rozmowę z kolegami zatrzymaj się na szczycie lub z boku trasy.

 Zawsze obserwuj swoją trasę zjazdu, by bezpiecznie i bez przeszkód dojechać do celu.

 Zjeżdżaj z góry z taką prędkością, która pozwoli Ci na kierowanie sankami.



**Zabawy na śniegu**

 Pamiętaj o odpowiednim ubraniu. Ciepła kurtka, czapka, szalik i rękawiczki to podstawa. Warto założyć kilka warstw odzieży, które lepiej ochronią przed zimnem niż jeden gruby sweter.

 Podczas zabaw śnieżkami upewnij się, że osoby, do których rzucasz, mają ochotę na taką zabawę. Pamiętaj jednak, by śnieżki były miękkie i by nie trafić w głowę lub oko.

 Nacieranie innych dzieci śniegiem może być niebezpieczne, dlatego pamiętaj, by podczas zabawy nie wrzucać śniegu za kolarze kolegów.


 Pamiętaj zimą o ptakach. Dokarmiaj je chlebem lub ziarnami.


 Jeśli chcesz odpocząć od zabawy, skorzystaj z ławki. Od siedzenia na śniegu łatwo się przeziębć.


 Śnieg jest biały, ale mimo to nie jest czysty, nie nadaje się na przekąskę. Jeśli planujesz dłuższy spacer, pamiętaj, aby zabrać ze sobą napój i jedzenie.





**Jazda na łyżwach**


 Korzystaj tylko z bezpiecznych lodowisk (unikaj zamrzniętych stawów i rzek).


 Zawsze dobrze sznuruj lub zapinaj łyżwy, by mocno trzymały nogę.


 Pamiętaj o kasku chroniącym głowę.

 Podczas zabawy na łyżwach uważaj na innych łyżwiarzy. Staraj się kontrolować kierunek jazdy.


 Ubieraj się ciepło i wygodnie. Najlepiej zakładaj kilka warstw odzieży, by móc coś zdjąć, gdy rozgrzeje Cię jazda.


 Dostosuj prędkość jazdy do liczby łyżwiarzy na lodowisku.


 Na lodowisko wchodzić tylko w łyżwach, a łyżew używać tylko na tafl.





**Jazda na nartach**


 Zawsze zjeżdżaj na nartach w kasku chroniącym Twoją głowę.

 Korzystaj tylko z wyznaczonych tras. Omijaj lasy, urwiska i tereny, po których spacerują turyści.

 Jeśli przewrócisz się na trasie, postaraj się jak najszybciej zejść z drogi innym narciarzom.

 Jeśli chcesz odpocząć, zatrzymaj się z boku trasy.

 Zawsze staraj się kontrolować swoją jazdę. Prędkość i stopień trudności trasy dostosuj do swoich umiejętności.




2. Zapytaj dzieci, czy mają jakieś pytania lub wątpliwości związane z przeczytanym tekstem. Jeśli tak – udziel potrzebnych wyjaśnień. Następnie podziękuj wszystkim za spotkanie, aktywność i ciekawe scenki. Życz dobrego wypoczynku i ładnej pogody. Przygotowane przez uczniów scenki można zaprezentować uczniom młodszych klas.

#### Zasady postępowania:

- w przypadku **załamania lodu** zagrożenie stanowi bardzo niska temperatura wody i otoczenia, zimowy strój oraz trudności z wydostaniem się na powierzchnię lodu; w takim przypadku wzywaj pomocy, połóż się płasko na wodzie, rozłóż szeroko ręce i próbuj wpełznąć na lód. Staraj się poruszać w kierunku brzegu leżąc na lodzie.
- osobie, która znalazła się w wodzie podaj kij lub szalik i szybko wyciągnij ją na powierzchnię.

#### PIERWSZA POMOC

##### Odmrożenia

Odmrożenia najczęściej dotyczą odsłoniętych lub słabo zabezpieczonych części ciała. Dotyczy to uszu, nosa, policzków oraz palców rąk i nóg. Pamiętaj - przed wyjściem na mróz posmaruj odsłonięte części ciała kremem ochronnym.

W przypadku gdy dojdzie do odmrożenia należy:

- delikatnie masować odmrożone miejsca, ogrzewając je stopniowo. Odmrożoną część ciała można ogrzać w ciepłej (nie gorącej) kąpieli
- Przemoczone ubrania należy zdjąć, a ciało wytrzeć do sucha i okryć,
- Podać kilka szklanek mocnej i gorącej herbaty lub innych płynów.

##### Złamania

W razie podejrzenia złamania ręki lub nogi:

- nie poruszać złamaną kończyną,
- nie próbować jej nastawiać,
- unieruchomić dwa sąsiednie stawy, wykorzystując do tego np. kijki narciarskie, kawałek drewna, szalik,
- szybko zgłosić się do lekarza lub wezwać pogotowie ratunkowe.

##### Krwotoki

W razie wystąpienia krwotoku należy zatamować krwotok i wezwać osobę dorosłą.

##### Właściwe zachowanie podczas ataku psa:

- stań, nie uciekaj
- nie patrz psu prosto w oczy
- nie okazuj strachu (jest to trudne)
- nie odwracaj się tyłem do psa. (duży pies jest w stanie przewrócić nawet dorosłego, a dziecko bez trudu)
- ustaw się do psa bokiem na lekko rozstawionych nogach ( to pozwala lepiej utrzymać równowagę)
- przyjmij pozycję tzw. żółwia (ochronisz wystające części ciała, za które zwykle chwyta pies).

Pozycja "żółwia":

- spleć dłonie (palce do wewnątrz)
- schowaj kciuki do środka
- załóż ręce na kark
- osłoń rękami uszy
- kucnij
- przyciągnij głowę do kolan. Pies zniechęcony taką postawą i brakiem reakcji ze strony ofiary, najczęściej odchodzi.
- poinformuj swoich rodziców lub opiekunów.



# Scenariusz zajęć wychowania fizycznego

dla klasy II

Jadwiga Grzyb



Czas trwania: 45 minut

**Temat:** Ćwiczenia sprawnościowe na obwodzie stacyjnym z elementami muzyki

**Cele:** Psychomotoryka: kształtowanie siły, zwinności, równowagi poprzez zabawy i ćwiczenia przy muzyce.

**Umiejętności:** ćwiczenia na ławeczkach. Łączenie biegu, czworakowania i skoku w zabawach, wycucie rytmu i odpowiednich kroków.

**Wiadomości:** prawidłowe oddychanie w czasie ćwiczeń. Współdziałanie w zespołach. Bezpieczeństwo w czasie zabaw.

**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna

**Metody:** zadaniowo-ściśła, zabawowo-klasyczna, naśladowcza

**Przybory:** ławeczki, szarfy, piłki, krążki, laseczki drewniane

**Formy:** indywidualna, grupowa





## Tok zajęć

	<i>Ogniwa toku</i>	<i>Sposób realizacji</i>	<i>Uwagi</i>
I część 5-10 minut	<p><b>1. Czynności organizacyjno-porządkowe</b></p> <p>2. Podanie zadań motywacja do ćwiczeń</p> <p>3. Stopniowa adaptacja organizmu do wysiłku</p>	<p><b>1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie stroju, gotowość do zajęć.</b></p> <p>2. Na dzisiejszych zajęciach będziemy wykonywać ćwiczenia z ławeczkami, szarfami i innymi przyborami z zastosowaniem obwodu stacyjnego. Wykonując te ćwiczenia doskonalimy zwinność, zręczność, skoczność, siłę i równowagę.</p> <p>Zwracajcie uwagę na to, aby dokładnie i poprawnie wykonywać wszystkie polecenia.</p> <p>3. Rozgrzewka przy muzyce skocznej „Wesołe nutki”</p> <p>4. Zabawa o charakterze ożywiającym: „Ogonki”. Dzieci dzielimy na dwa zespoły. Jeden zespół zakłada szarfę z tyłu za spodenki, czyli są to ogonki. Drugi zespół biega luźnie po sali. Na sygnał prowadzącego „ogonki” uciekają, a partnerzy starają się zdobyć ich szarfy. Po dwóch minutach następuje zmiana ról. Wygrywa ten zespół, który zdobędzie więcej szarf.</p> <p>5. Zabawa o charakterze szybkościowym: „Domki”. Każde dziecko (wiewiórka) ma swój domek z szarfy. Na sygnał nauczyciela wiewiórki opuszczają swoje domki i biegną po sali. Na następny sygnał wskazują do swoich domków. Ilość szarf jest zawsze o jeden mniejsza od ogólnej liczby dzieci biorących udział w zabawie.</p> <p>Szarfy odkładamy idąc w szeregu.</p>	<p><b>Prawidłowa postawa ciała</b></p> <p>Kształtowanie zwinności</p> <p>Kształtowanie szybkości</p> <p>Kształtowanie równowagi, siły, zwinności</p>
II część 20-25 minut	<p>Część główna lekcji.</p> <p>Kształtowanie cech zręczności, siły i równowagi na obwodach stacyjnych</p>	<p><b>6. Przeciąganie w parach.</b> Dzieci ustawione w parach, prawym bokiem do siebie z podaniem ręki wewnętrznej i oparciem nawzajem nogi wewnętrznej. Na sygnał pary przeciągają się, przy czym dozwolone są różnego rodzaju zwody. Wygrywa rząd, któremu uda się przeciągnąć więcej uczestników na swoją stronę. Można przeciągać się prawą i lewą ręką.</p> <p><b>Opis stacji.</b> Nauczyciel dzieli uczniów na grupy.</p> <p><b>Stacja I</b> – przejście po rozciągniętej linie z krążkiem na głowie (zwinność).</p> <p><b>Stacja II</b> – poślizg w leżeniu przodem po ławeczce na krążku (siła, zwinność)</p> <p><b>Stacja III</b> – ustawienie w dwójkach jeden za drugim. Jedynek stoi z przodu z dwiema ławkami (szarfami) dwójka za nią w przysiadzie</p>	<p>Ćwiczenia na obwodzie stacyjnym</p> <p>Zwrócić uwagę na prace rąk</p> <p>Czuwać nad bezpieczeństwem,</p>



<p>III część 5 min.</p>	<p>Uspokojenie organizmu</p> <p>Ćwiczenia porządkowe</p>	<p>na krążku chwyta laski za końce. Ciąganie się „wożenie” po wyznaczonym terenie z częstą zmianą ról (siła).</p> <p><b>Stacja IV</b> – kozłowanie piłki slalomem między rozstawionymi chorągiewkami (zwinność, zręczność)</p> <p><b>Stacja V</b> – przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu</p> <p><b>Stacja VI</b> – przeskoki zawrotne wzdłuż ławeczki (skoczność). Unosimy wysoko biodra.</p> <p>Uporządkowanie przyborów przez osoby niećwiczące.</p> <p><b>Rytmiczny marsz i bieg po obwodzie koła. Unoszenie rąk do góry ze wspięciem na palcach. Naprzemienne wdechy i wydechy powietrza.</b></p> <p><b>Zabawa „Zgadnij kto miauczy”. Dzieci siedzą na obwodzie koła. Jedno dziecko naśladuje miauczenie kotka, a pozostali zakrywają twarz rękami. Nauczyciel wybiera dziecko, które rozpoznaje, gdzie jest kotek.</b></p> <p>Ćwiczenia wyprostne.</p> <p>Ćwiczenia rozluźniające.</p> <p><b>Zbiórka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ocena</b> uczniów. Omówienie i ocena wykonanych ćwiczeń na poszczególnych stacjach.</li> <li>- <b>Pożegnanie</b> uczniów.</li> </ul>	<p>współdziałanie z partnerem</p> <p>Kozłowanie ręką bliższą chorągiewki.</p> <p>Asekuracja nauczyciela</p> <p>Odbicie obunóż z palców.</p> <p>Wyciszenie organizmu</p>
-----------------------------	--	--	---



© BNP Design Studio \* [www.ClipartOf.com/1052251](http://www.ClipartOf.com/1052251)





Zespół redakcyjny:

**Małgorzata Kulbabińska**

**Artur Kaluża**

