

**Prowadzący:**

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, pedagog, psycholog, terapeuta zajęciowy

**Czas trwania zajęć:**

2 jednostki lekcyjne po 45 minut (plus przerwa ok. 10 minut)

**Formy pracy:**

praca indywidualna, praca z całą grupą

**Założenia:**

*Czas pandemii jest niewątpliwie trudnym okresem, z którym muszą zmierzyć się wszyscy ludzie. Szczególnie problematyczna jest sytuacja dzieci – przez naukę zdalną mają ograniczony bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem, ale również możliwość aktywności fizycznej. Wolność jest podstawowym prawem każdego człowieka, a dzieci nie zawsze rozumieją ograniczanie ich swobody. Naturalna potrzeba młodych ludzi – bycie aktywnym, bywa mocno utrudnione restrykcjami. W konsekwencji rodzą się negatywne emocje, pojawia niepewność i stres, brak stabilizacji powoduje obniżenie poczucia bezpieczeństwa. Należy podjąć działania terapeutyczne i prewencyjne, aby nie doprowadzić do dalszej eskalacji dziecięcych problemów, które mogą mieć poważne skutki w sferze psychiki oraz zdrowia fizycznego. Możemy działać w obszarze, na który mamy wpływ. Jeśli sytuacja pandemiczna na to pozwala, dzieci powinny jak najczęściej przebywać na zewnątrz, gdyż środowisko przyrodnicze jest strefą dla człowieka naturalną, mającą wieloraki wpływ terapeutyczny, edukacyjny i wychowawczy. Zajęcia w terenie muszą być odpowiednio zorganizowane i przygotowane, by w jak największym stopniu umożliwić dzieciom korzystanie z dobrodziejstw środowiska, przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa. Prowadzący zajęcia staje się przewodnikiem i towarzyszem dziecka, wspierając jego naturalny rozwój.*

**Cel ogólny:**

- Poprawa kondycji psychicznej i samopoczucia dzieci podczas pandemii

**Cele terapeutyczne:**

- Niwelowanie stresu związanego z pandemią
- Poznanie sposobów wyrażania emocji
- Budowanie poczucia własnej wartości
- Trenowanie uważności
- Usprawnienie manualne
- Zyskanie poczucia bezpieczeństwa
- Zmotywowanie do rozwijania zainteresowań
- Rozwijanie wyobraźni
- Kształtowanie świadomości własnego ciała

### **Cele edukacyjne:**

- Poznawanie własnego otoczenia
- Zdobywanie wiedzy przyrodniczej
- Rozwijanie zdolności artystycznych
- Nabywanie nowych doświadczeń w sposobach przyswajania wiedzy

### **Cele wychowawcze:**

- Zwiększenie samodzielności
- Usprawnienie komunikacji
- Aktywizowanie do zdobywania wiedzy poza budynkiem szkoły
- Kształtowanie postawy otwartości
- Integracja z lokalnym środowiskiem
- Budowanie relacji

### **Przygotowanie i organizacja zajęć:**

- Sprawdzenie prognozy pogody – światło słoneczne również ma wpływ terapeutyczny
- Poinformowanie Rodziców, Opiekunów i Dzieci o planowanym wyjściu
- Jeśli Dziecko ma przeciwwskazania do zajęć terenowych (np. alergie, jest w trakcie rekonwalescencji po chorobie, czy ma problem z poruszaniem), wówczas Prowadzący musi być poinformowany
- Potrzebna jest pisemna zgoda prawnych Opiekunów na wyjście pozaszkolne
- Zadbanie o odpowiedni ubiór i apteczkę pierwszej pomocy
- Należy znaleźć odpowiedni i dostępny w wyznaczonym terminie pobliski teren zieleni (las, skwer, zieleniec osiedlowy, park, zadrzewienie w pobliżu szkoły)
- Materiały plastyczne powinny być przygotowane przed rozpoczęciem zajęć na stanowiskach pracy, podobnie narzędzia ogrodnicze, sadzonki i donice

### **Środki dydaktyczne:**

- Szary papier pakowy, nietoksyczne farby plakatowe
- Aparat fotograficzny, drukarka
- Atlasy do rozpoznawania gatunków drzew dla dzieci
- Odtwarzacz cd, płyta z odgłosami natury
- Rękawiczki ogrodowe, grabki, łopatka, sadzonki roślin

### **Środki bezpieczeństwa:**

- Środki ochrony osobistej (zgodne z aktualnymi przepisami przeciwepidemicznymi)
- Odpowiednia odzież i obuwie do zajęć terenowych
- Apteczka pierwszej pomocy przedmedycznej
- Dane kontaktowe do Rodziców/Opiekunów, telefon komórkowy
- Zwracamy szczególną uwagę na bezpieczeństwo komunikacyjne
- Pośród przebywania na zewnątrz pilnujemy, by dzieci nie dotykały roślin trujących i nie zrywały chronionych

## Metody i techniki pracy z dziećmi

### metody dydaktyczne

- ➔ Pogadanka okolicznościowa
- ➔ Pokaz
- ➔ Omówienie
- ➔ Opowiadanie
- ➔ Praca z atlasem
- ➔ Opis

### metody terapeutyczne

- ➔ Arteterapia (plastykoterapia, muzykoterapia, choreoterapia)
- ➔ Sylwoterapia, esteterapia, hortikuloterapia
- ➔ Ćwiczenia oddechowe, gimnastyka ogólnousprawniająca
- ➔ Trening umiejętności życia codziennego
- ➔ Stymulacja sensoryczna
- ➔ Usprawnianie manualne

## Przebieg zajęć:

Lp.	Czas trwania	Czynności Prowadzących i Uczniów	Metody pracy (metody dydaktyczne i metody terapeutyczne)
1	10 min	Przywitanie, sprawdzenie listy obecności, przedstawienie planowanego przebiegu zajęć	Omówienie
2	10 min	Spacer do pobliskiego terenu zieleni; w tym czasie swobodna rozmowa	Pogadanka okolicznościowa
3	10 min	<i>Zajęcia terapeutyczne na łonie natury</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczniowie odsuwają się od siebie, by każdy miał swobodę ruchów, wykonują z Prowadzącymi proste ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczenia oddechowe</li> </ul>	Choreoterapia; gimnastyka ogólnousprawniająca; ćwiczenia oddechowe
	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Każdy znajduje sobie drzewo, które najbardziej mu się podoba, nadaje mu imię i obejmuje je, Prowadzący fotografuje każde Dziecko przy drzewie; Uczniowie próbują rozpoznać gatunki drzew, mówią jaki kolor ma kora, liście, jak roślina pachnie;</li> </ul>	Sylwoterapia; stymulacja sensoryczna pokaz; omówienie; opis
	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Każde Dziecko wybiera sobie swój „mały skarb”, może to być: patyczek, szyszka, kawałek kory, liść, etc.; następnie Uczniowie patrzą w niebo i opisują kolory oraz mówią, z czym im się kojarzą kształty chmur</li> </ul>	Esteterapia; stymulacja sensoryczna; opowiadanie; opis, rozwijanie wyobraźni
3	10 min	Wracamy w kierunku szkoły, czas na swobodną rozmowę	Pogadanka okolicznościowa

4	10 min	Sadzenie przez Dzieci w donicach pod szkołą przygotowanych wcześniej sadzonek roślin; powrót do sali lekcyjnej	Hortikuloterapia; trening umiejętności życia codziennego
5	15 min	Nauczyciel drukuje zdjęcia Dzieci obejmujących drzewa; Uczniowie w tym czasie malują farbami na szarym papierze swoje drzewo w wiosennej szacie, którą próbują sobie wyobrazić; gatunki wybranych przez siebie wcześniej drzew sprawdzają w atlasach; w tle muzyka z odgłosami natury	Plastykoterapia; muzykoterapia; praca z atlasem; usprawnianie manualne; rozwijanie wyobraźni
6	5 min	Sprzątanie, mycie rąk i stanowisk pracy	Trening umiejętności życia codziennego
7	10 min	Podsumowanie zajęć, omówienie prac, przymocowanie zdjęć Dzieci do tablicy wystawowej, umieszczenie „skarbów” przyniesionych z wycieczki w gablocie	Omówienie; estetyka

## Ewaluacja

- Efektem przeprowadzonych zajęć jest wystawa fotografii Uczniów przy drzewach, gabłota ze „skarbami” oraz wykonane prace plastyczne. Dzieci powinny zapamiętać gatunki drzew, co można sprawdzić, przy okazji kolejnych zajęć o tematyce środowiskowej.
- Swobodna rozmowa, spacer, ćwiczenia oddechowe i ogólnousprawniające oraz inne zastosowane oddziaływania o charakterze terapeutycznym, powinny pozwolić na odreagowanie stresu, usprawnienie komunikacji, integrację grupy, umożliwić lepsze poznanie własnego otoczenia i zwiększyć samodzielność Uczniów

Autor:

Agnieszka Stanisławska