



SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWAWCZEJ

Co dają nam drzewa?

Cele lekcji:

- integracja zespołu klasowego;
- usprawnianie koncentracji uwagi, słuchania i czucia powierzchniowego;
- czerpanie przyjemności z obcowania z przyrodą;
- redukcja napięcia i stresu;
- rozbudzenie wyobraźni, aktywności i inwencji twórczej;
- zapoznanie ze sposobami na łagodzenie fizycznych dolegliwości;
- poznanie sposobów relaksacyjnych na łonie przyrody.

Metody:

Pogadanka, wyjście w teren, dyskusja

Materiał dla nauczyciela do zapoznania się przed zajęciami:

<https://fizjoterapeuty.pl/zdrowie/sylwoterapia.html>

<https://drgaja.pl/7-obszarow-szczescia/obcowanie-z-natura/sylwoterapia-zbawienna-rola-drzew>

Materiały wykorzystane podczas lekcji:

Załącznik nr 1: Najważniejsze właściwości drzew i krzewów występujących na polskich terenach.

Załącznik nr 2: „3 ćwiczenia na kontakt z drzewem”.

Prowadzący: Marta Twardak



Przebieg zajęć.

1.WSTĘP: wyjaśnienie celu lekcji.

Pogadanka na temat pojęcia sylwoterapii. Wyjaśnienie, w jaki sposób ta metoda jest wykorzystywana w procesie dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka. Celem rozmowy jest uświadomienie uczniom, w jaki sposób mogą wykorzystać drzewa , aby poprawić swój nastrój.

2.PRACA Z MATERIAŁEM: (załącznik nr 1)

Uczniowie zapoznają się z materiałem dotyczącym właściwości drzew i krzewów występujących na polskich terenach. Na podstawie materiału każdy z uczniów wybiera drzewo, które najbardziej odpowiada jego potrzebom.

3.WYJŚCIE NA PLAC WOKÓŁ SZKOŁY/DO POBLISKIEGO PARKU:

Uczniowie odkładają wyłączone telefony komórkowe do plecaka i zobowiązują się nie korzystać z narzędzia w trakcie lekcji w terenie.

Wariant 1 na zajęcia 45 minutowe: wyjście na teren szkoły, relaks pod drzewem (siedzenie, leżenie) z ulubioną książką (20 minut).

Wariant 2 na zajęcia 90 minutowe - wyjście w teren do najbliższego parku, przytulanie się do wybranych drzew.

4.PODSUMOWANIE:

Po zakończonej sesji uczniowie siedząc w kręgu dzielą się refleksją na temat sylwoterapii.

Jakie odczucia towarzyszyły Ci podczas kontaktu z przyrodą? Czy czułaś/eś się zrelaksowany?

Pomysł na zadanie pozalekcyjne: *Załącznik nr 2 „3 ćwiczenia na kontakt z drzewem”*

5.EWALUACJA:

Refleksja: Dokończ zdanie: Dzisiejsza lekcja uświadomiła mi, że.....



ZAŁĄCZNIK 1.

Najważniejsze właściwości drzew i krzewów występujących na polskich terenach

Brzoza – działa uspokajająco i oczyszczająco na organizm, ma również działanie przeciwbólowe.

Buk – wspomaga procesy koncentracji, ma działanie wzmacniające siłę woli i pewność siebie. Działa orzeźwiająco.

Czereśnia – poprawia krążenie krwi, ma dobroczynny wpływ na wygląd cery.

Czarny bez – poprawia nastrój i dodaje sił.

Dąb – wzmacnia wszystkie procesy życiowe i działa antystresowo.

Grusza – poprawia układ krążenia, pomaga zachować jasność umysłu.

Jabłoń – pobudza do działania i ma dobroczynny wpływ na układ krążenia.

Jodła – stymuluje wzrost odporności, zwłaszcza w obrębie dróg oddechowych.

Kasztanowiec – poprawia nastrój i pomaga w kłopotach z zasypianiem. Działa stymulująco na intelekt. Pomaga przy problemach krążeniowym zwłaszcza w przypadku kończyn dolnych.

Lipa – poprawia działanie układu krążenia i oddechowego. Wzmacnia organizm w stanach zmęczenia.

Sosna – wspomaga pracę układu oddechowego, poprawia nastrój, a w stanach stresowych uspokaja.

Świerk – podobnie jak sosna wspomaga układ oddechowy. Działa relaksująco.



ZAŁĄCZNIK 2

3 ćwiczenia na kontakt z drzewem

1. Wybierz się do lasu lub parku, usiądź w wygodnej pozycji pod drzewem i przez 5 minut w ciszy, z zamkniętymi oczami posłuchaj szumu liści. Następnie otwórz oczy i porozglądaj się dookoła. Spróbuj ponazywać jak najwięcej gatunków drzew, które dostrzeżesz.
2. Zaadoptuj drzewo w swojej okolicy - odwiedzaj je regularnie, dotykaj, poznaj strukturę jego kory, rozpoznaj liście, owoce. Spróbuj poznać je każdym zmysłem.
3. Zaplanuj dzień z jednym drzewem, np. brzozą. Poszukaj wiersza o brzozie i przeczytaj go, znajdź brzozę w swojej okolicy, narysuj brzozę, dotknij brzozy, poznaj zapach brzozy, napij się soku z brzozy (do kupienia w sklepach eko) lub przyrządź napar z pączków brzoź (przepis).

