

## **„Przykłady dobrej praktyki” – jak skutecznie realizować edukację zdrowotną w szkole.**

### **Część 1. Edukacja wczesnoszkolna**

Założenia zreformowanej edukacji podkreślają, że głównym zadaniem szkoły jest nauczanie, kształcenie i wychowanie. Szkoła nie może ograniczać się tylko do „przerobienia materiału” poszczególnych przedmiotów. Obecna szkoła ma pomagać uczniom w rozumieniu świata i samego siebie. Stąd w zreformowanej szkole nauczanie ma charakter całościowy (zintegrowany – I etap, zblokowany- II etap i dopiero przedmiotowy – III i IV etap).

Wprowadzona reforma programowa (2009) w istotny sposób zmieniła realizację edukacji zdrowotnej w szkole, po dziesięciu latach zrezygnowano ze ścieżki prozdrowotnej na rzecz uczynienia wychowania fizycznego przedmiotem uprzywilejowanym do realizacji edukacji zdrowotnej. Doceniając znaczenie tej edukacji we wszechstronnym wychowaniu ucznia, w preambule do *Podstawy Programowej dla szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych* zapisano: „ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku (postaw) dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu”<sup>1</sup>. Powyższe stwierdzenie nadaje edukacji zdrowotnej wysoką rangę wśród zadań szkoły, stała się ona ważną składową szkolnego programu: dydaktycznego, wychowawczego i profilaktyki.

#### **I etap wprowadzający – edukacja wczesnoszkolna**

Na tym etapie edukacyjnym, który ma charakter kształcenia zintegrowanego, wyodrębniono wychowanie fizyczne (jako przedmiot) i powiązano z edukacją zdrowotną. Jako główny cel uznano „kształtowanie sprawności fizycznej i edukacji zdrowotnej”<sup>2</sup>. W szkolnej edukacji jest to etap wprowadzający dziecko w zakres wychowania fizycznego i zdrowotnego. Stanowi on filar, fundament dla całej szkolnej edukacji.

W zapisach podstawy odnajdujemy ukierunkowanie na zdrowie i sprawność fizyczną jako dwie główne wartości witalno – egzystencjalne. Zdrowie jako wartość pozytywna dla człowieka połączone jest z chorobą (drugi wymiar ludzkiego życia)<sup>3</sup>. Na tym etapie odnajdujemy już przygotowanie dziecka do troski o swoje ciało (*cielesność* - ważna wartości edukacji zdrowotnej) poprzez uwrażliwienie na higienę osobistą i odżywianie. Wśród zapisów zauważamy pierwsze ukierunkowanie na wartości społeczno – etyczne w tym *samodzielność, odpowiedzialność za swoje zdrowie i bezpieczeństwo* oraz moralne np. *respektowanie reguł gier i podporządkowanie się decyzjom sędziego*.

<sup>1</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, *opublikowanego w Dzienniku Ustaw Nr 4, poz. 17 w dniu 15 stycznia 2009 r.*

<sup>2</sup> Tamże, *Podstawa programowa wychowania fizycznego dla klas I – III (edukacja wczesnoszkolna)*.

<sup>3</sup> Por. Edukacja zdrowotna powinna przybliżyć dwa wymiary (bieguny) życia ludzkiego: zdrowie i chorobę. Nowe podejście do zdrowia i choroby zaproponował A. Antonovsky, jego koncepcja nazwana salutogenezą (salus – zdrowie) zakłada, że zdrowie i choroba są krańcami kontinuum. Każdy człowiek zajmuje pewną pozycję między biegunami „absolutnego zdrowia” i „całkowitej choroby”. To człowiek sam decyduje (poprzez prowadzony styl życia), ku jakiemu biegunowi się przybliży. Zob. A. Antonovsky, *Rozwikłane tajemnice zdrowia*, tłum. H. Grzegówska – Klarkowska, Warszawa 2005, s. 53.

Prezentowane scenariusze stanowią przykład realizacji edukacji zdrowotnej z wykorzystaniem *tzw. cyklu uczenia się dziecka przez doświadczanie* z wykorzystaniem metod aktywizujących.

**Dokładne omówienie realizacji edukacji zdrowotnej w ujęciu teoretycznym i praktycznym (programy i scenariusze zajęć) zawiera pozycja:**

B. Wolny, *Edukacja zdrowotną w szkole. Poradnik dla nauczycieli realizujących edukację zdrowotną*. Wydanie III rozszerzone o realizację edukacji zdrowotnej według nowej „Podstawy programowej”, Fundacja Campus WZNoS KUL, Stalowa Wola 2010.

## Scenariusze zajęć



### Scenariusz zajęć warsztatowych wprowadzających w zagadnienie zdrowia dla uczniów klas I – III szkoły podstawowej

**Temat:** Zdrowy człowiek, kto to taki ?

**Opracowanie:** Barbara Wolny

**Cel ogólny:** wprowadzenie dzieci w zagadnienie zdrowia w ujęciu całościowym (holistycznym)

**Cele operacyjne:**

**Uczeń:**

- wie, co to znaczy być zdrowym,
- zna definicję zdrowia według ŚOZ,
- potrafi wskazać związek między posiadaniem dobrego zdrowia, a odczuwaniem satysfakcji i przyjemności,
- potrafi wymienić korzyści wynikające z faktu, że jest się zdrowym,
- potrafi współpracować w grupie.

**Pomoce do zajęć:**

- Plansze przedstawiające zawody lub czynności i zachowania, których warunkiem wykonywania jest dobre zdrowie.
- Dwa duże kosze wiklinowe z różną zawartością:
  1. Kosz pierwszy – przedmioty mogące służyć człowiekowi w umacnianiu zdrowia (różne owoce i warzywa, produkty spożywcze, przybory do zabaw ruchowych np. piłka, skakanka, środki higieny osobistej, różne części stroju sportowego itp.).
  2. Kosz drugi – ilustracje różnych osób, takich jak: pracownicy służby zdrowia (lekarz, pielęgniarka, laborant, kierowca karetki pogotowia ratunkowego itp.), sportowcy, nauczyciele, rodzice, całe rodziny, dzieci, młodzież, osoby starsze itp.
  3. Folie: Definicja zdrowia, aspekty zdrowia, „człowiek jako całość”, „człowiek jako część całości”.
  4. Duże arkusze papierów, flamastry, masa mocująca.
- Kolorowanki dla uczniów z hasłem „Zdrowy człowiek to człowiek szczęśliwy...” lub „Kto o zdrowie swoje dba, ten na twarzy uśmiech ma”.

**Literatura źródłowa:** M. Charzyńska – Gula, *Środowiskowy program wychowania zdrowotnego w szkole podstawowej i ponadpodstawowej. Scenariusze zajęć w klasach I – III szkoła podstawowa*, Lublin 1997.

**Plan zajęć:**

1. Zabawa integracyjna ze śpiewem „**Idzie zuch...**”
2. Rozmowa wprowadzająca „**Zdrowy człowiek, kto to taki ?**”
3. Wspólne opracowanie definicji zdrowia.
4. Zabawa „**Wyprawa po moje zdrowie**”.

5. Podsumowanie – **Kto pomaga nam zachować zdrowie?**
6. Praca w grupach „**Słoneczko zdrowia**”
7. Wspólne wykonanie gazetki na korytarz.
8. Zabawa podsumowująca ze śpiewem „**Ja jestem żabka, ty jesteś żabka...**”
9. Ewaluacja zajęć i rozdanie kolorowanek (praca domowa)

### Przebieg zajęć

1. Zajęcia rozpoczyna zabawa integracyjna ze śpiewem „Idzie zuch” w której biorą udział wszyscy uczestnicy warsztatów.

*Słowa piosenki:*

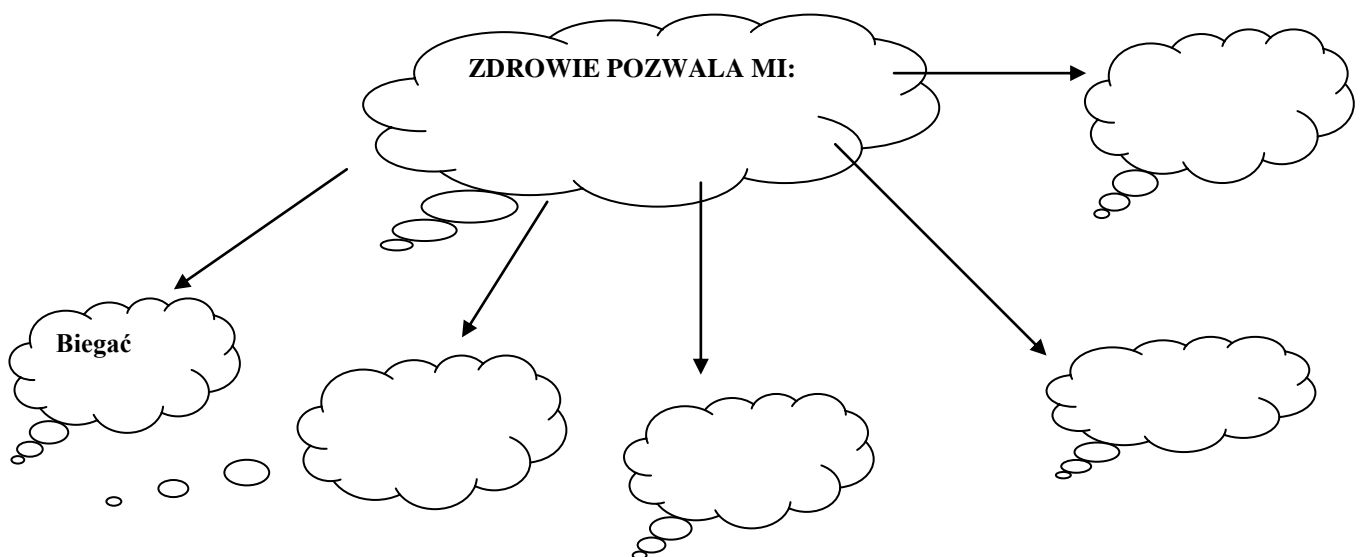
- 1). Przygotował zuch dwie nogi do podróży jest gotowy,  
Noga lewa, noga prawa, dla nas zdrowie to podstawa.  
Ref. Idzie zuch, wicher dmuch i do tyłu ciągnie zucha,  
ale zuch się nie przejmuje, bo po zdrowie maszeruje.(2x)
- 2). Przygotował zuch dwie ręce, tylko dwie bo nie ma więcej,  
Ręka lewa, ręka prawa, dla nas zdrowie to podstawa.  
Ref. Idzie ....
- 3). Przygotował zuch dwa uszy, może idąc coś usłyszy,  
Ucho lewe, ucho prawe, dla nas wszystko jest ciekawe.  
Ref. Idzie zuch ....
- 4). Przygotował zuch dwa oczy, może idąc coś zobaczy,  
Oko lewe, oko prawe dla nas życie jest ciekawe  
Ref. Idzie zuch ....

*(W czasie zabawy dzieci wykonują ruchy zgodne ze słowami piosenki. Czyli idą w koło jeden za drugim, pokazują na poszczególne części ciała itd.).*

2. Rozmowa wprowadzająca w zagadnienie zdrowia: **Zdrowy człowiek, kto to taki?**  
Dzieci siadają w kole, nauczyciel rozpoczyna rozmowę na temat zdrowia; Co to znaczy zdrowy człowiek? Czy dobrze jest być zdrowym? Czy warto być zdrowym? Dlaczego ludzie starają się o to, by być zdrowymi?

3. **Korzyści z posiadanego zdrowia** (ćwiczenie - praca w grupach):

Praca w grupach. Każda grupa otrzymuje duży arkusz, kolorowe pisaki. Zadaniem dzieci jest wpisać w puste chmurki to, co kojarzy im się z rozpoczętym zdaniem (według wzoru)



Po wykonaniu zadania dzieci wieszają wypełnione arkusze na ścianie i odczytują wpisane stwierdzenia.

Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie:

- Zdrowie pozwala ludziom cieszyć się życiem. Jak jesteśmy zdrowi, chętnie wykonujemy różne zajęcia, np. chodzimy do szkoły, jeździmy na rowerze, ale jeżeli jesteśmy chorzy to... (dzieci kończą rozpoczęte zdanie)
  - Czym jest zdrowie dla człowieka?
  - Zdrowie jest ważną wartością (jest bezcenne), umożliwia wykonywanie czynności życiowych, pozwala ludziom pracować i cieszyć się życiem.
4. Wspólne opracowywanie definicji zdrowia (ćwiczenie). Na podstawie dotychczasowych wiadomości dzieci próbują wspólnie z nauczycielem opracować definicję. Jak myślicie: co oznacza słowo „zdrowie”? Dzieci podają różne propozycje, własnego rozumienia zdrowia.

W podsumowaniu nauczyciel uogólnia i podaje definicję zdrowia ŚOZ:

**„Zdrowie to nie tylko brak choroby, kalectwa lub niepełnosprawności. Zdrowie określa się jako stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego”** (wskazane jest przedstawienie dzieciom wszystkich wymiarów – aspektów zdrowia – również zdrowia duchowego).

Wy tłumaczenie poszczególnych określeń definicji, np. samopoczucie (to, jak się czujemy: dobrze lub źle); **zdrowie fizyczne**: wiąże się z dobrze funkcjonującym organizmem; człowiek zdrowy fizycznie to człowiek sprawny, uprawiający sport; **zdrowie psychiczne** to umiejętność radzenia sobie z trudnościami w życiu, pokonywania np. swojego złego humoru; **zdrowie społeczne** to umiejętność kontaktowania się z drugim człowiekiem, to jak zachowujemy się w klasie, w domu; **zdrowie duchowe**, to okazywanie ciepła innym, to wewnętrzna siła i spokój, to miłość, którą okazuje innym.

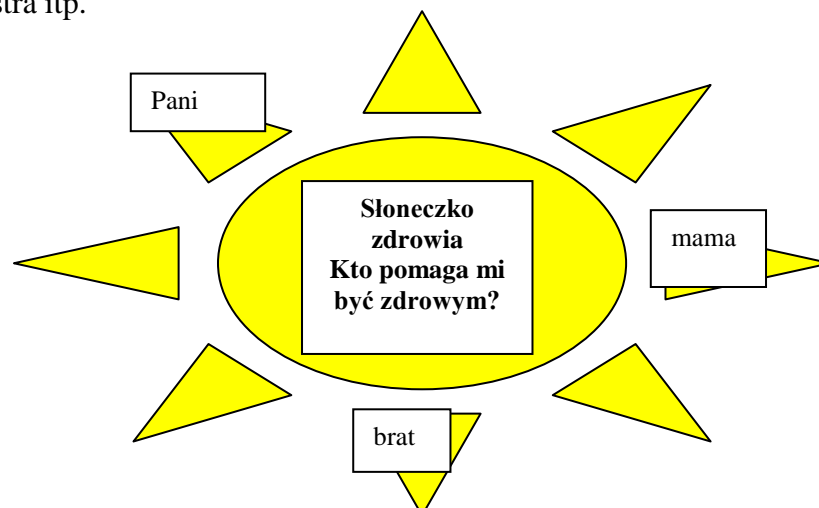
Podanie przykładów i wykorzystanie ilustracji. Wprowadzanie uczniów w holistyczne (całościowe ujęcie zdrowia człowieka). (Załączniki: folie do zajęć: Człowiek jako „całość” i człowiek jako „część całości”).

5. **Zabawa „Podróż po moje zdrowie”**(ćwiczenie - praca w grupach). Dzieci mają wybrać z kosza przedmioty i ilustracje, które według nich są potrzebne do tego, aby być zdrowym, aby zachować zdrowie i ułożyć obok siebie. W koszu znajdują się przedmioty (np. chipsy, coca – cola), które nie wpływają na zdrowie, te przedmioty dzieci mają położyć oddzielnie. Po dokonaniu wyboru dzieci opowiadają, dlaczego wybrały takie, a nie inne przedmioty, a dlaczego niektóre odrzuciły. Nauczyciel zwraca uwagę uczniom na to, jak ważne jest to, aby w „podróży po zdrowie” towarzyszyli inni ludzie.

6. **„Słoneczko zdrowia”**(ćwiczenie – praca w grupach)

Zadanie w grupach. „Tworzenie słoneczka zdrowia”. – kto pomaga nam być zdrowym  
Wybranie trzech grup dzieci (po pięcioro uczniów w każdej grupie). Rozdanie promyczków (po 3 na grupę), na których każda grupa po wcześniejszych ustaleniach wypisuje osoby, które według nich pomagają im być zdrowym.

Wspólne ułożenie słoneczka: dzieci dokładają promyczki i odczytują wypisane osoby, np. mama, babcia, siostra itp.



Powstałe podczas zabawy słoneczko zostaje przypięte na gazetce podsumowującej warsztaty na temat zdrowia. Gazetka zostaje wyeksponowana na korytarzu jako efekty pracy dzieci. *(Stanowi źródło informacji dla uczniów i rodziców)*

6. Zabawa podsumowująca ze śpiewem „**Ja jestem żabka, ty jesteś żabka....**”

Słowa piosenki (nauczyciel śpiewa i pokazuje – uczniowie powtarzają)

1). Ja jestem żabka, ty jesteś żabka ,  
My mamy wiele wspólnego,  
Ja mam zdrówko, ty masz zdrówko  
I coś zielonego.

Ref. Nasze zdrówko, nasz zdrówko warto o nie dbać,  
u- ła kła kła (2x) warto o nie dbać.

2). Ja jestem zdrowy, ty jesteś zdrowy  
My mamy wiele wspólnego,  
Zdrowe serce, nogi, ręce - uśmiech dla każdego.

Ref. Nasze zdrówko, ....

7. Zajęcia kończą się podsumowaniem (ewaluacja zajęć)

- Wybrane dziecko kończy zdanie: **Zdrowy człowiek, to człowiek ....** .
- Rozdanie wszystkim dzieciom kolorowanek z hasłem, które dzieci głośno odczytują.  
**„Zdrowy człowiek, to człowiek szczęśliwy...”**

Zadanie domowe

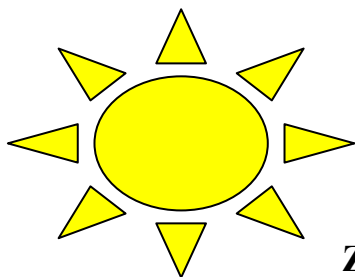
*Pokolorowanie obrazków i podzielenie się z rodzicami tym co było na zajęciach.*

## Folie do zajęć

### Definicja zdrowia wg ŚOZ (1946r.)

„Zdrowie to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub kalectwo i niepełnosprawność”





**Zdrowie człowieka składa się z kilku aspektów:**



- **Zdrowie fizyczne** to prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wszystkich jego układów i narządów
  
- **Zdrowie psychiczne**, a w jego obrębie: zdrowie umysłowe – czyli zdolność do jasnego i logicznego myślenia oraz zdrowie emocjonalne, wyrażające się w zdolności do rozpoznawania własnych uczuć
  
- **Zdrowie społeczne** to zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi
  
- **Zdrowie duchowe**, związane z wierzeniami i praktykami religijnymi jak również wewnętrzny spokój i siła, pozytywne nastawienie, zgoda z samym sobą.



# ***CZŁOWIEK JAKO "CAŁOŚĆ"***

***ZDROWIE FIZYCZNE***

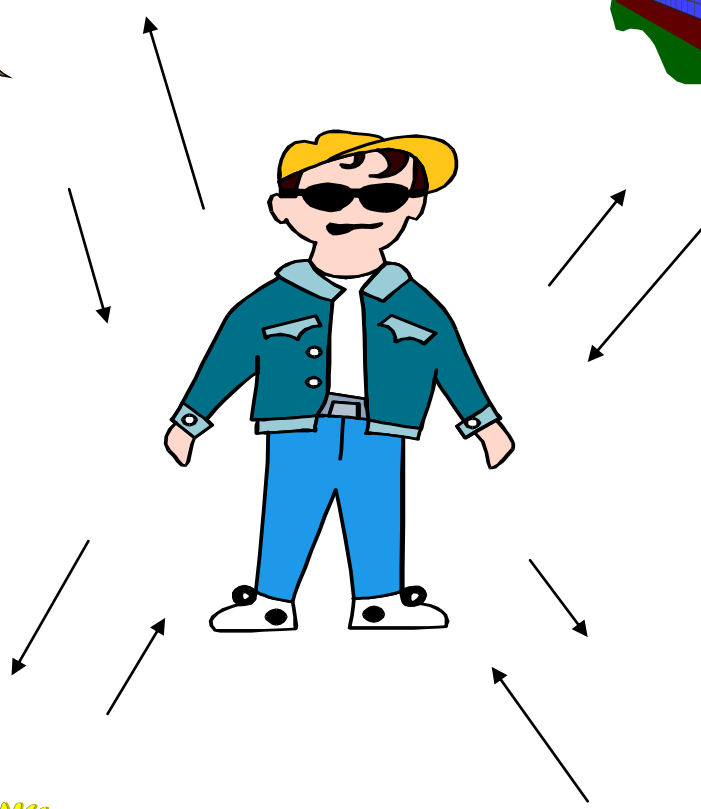
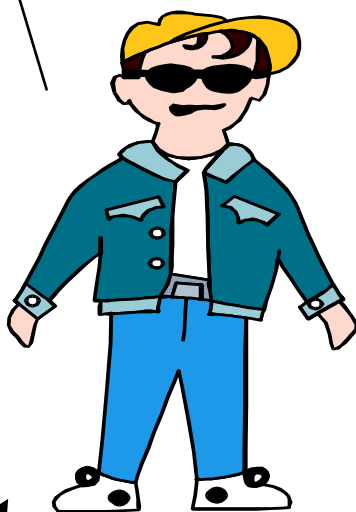
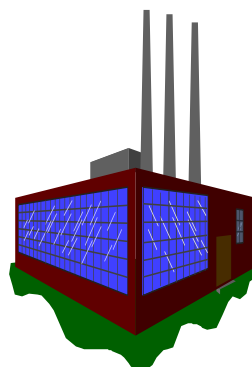


***ZDROWIE PSYCHICZNE***

***ZDROWIE SPOŁECZNE***

***ZDROWIE DUCHOWE***

# ***CZŁOWIEK JAKO "CZĘŚĆ CAŁOŚCI"***





## Scenariusz zajęć relaksacyjno – koncentrujących dla uczniów klas I – III szkoły podstawowej

**Temat zajęć: Magiczne słowo - RELAKS. Dlaczego warto odpoczywać?**

**Opracowanie:** Barbara Wolny

### **Cele edukacyjne:**

- nauczenie dzieci relaksowania się i radzenia sobie z sytuacjami stresującymi,
- poprawa koncentracji i wyciszenie umysłu,
- nauka prawidłowego oddychania,
- nauka ćwiczeń hatha – jogi, które korzystnie wpływają na całą sylwetkę, wzmacniają kręgosłup, uelastyczniają mięśnie, poprawiają krążenie krwi,
- poprawa samopoczucia, poprawa zdrowia w szerokim znaczeniu (zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego),
- doskonalenie lepszego poznania siebie – samoakceptacja i poczucie własnej wartości.

### **Pomoce:**

Plansza drzewa, kolorowe listki, plansze z pozycjami hatha jogi (drzewo, ptak), kartka A – 4, kredki, magnetofon, płyta CD z muzyką relaksacyjną „Las”

### **Przebieg zajęć:**

1. **Krąg przyjaciół – „iskierka”** – stajemy (lub siadamy) w kole, trzymamy się za ręce, witamy się, przekazując sobie uśmiech i „iskierkę” (Nauczyciel przekazuje uścisk dłoni – „iskierkę” – zabawa kończy się gdy „iskierka” wróci do prowadzącego zabawę). Uczestnicy przedstawiają się kolejno, podają swoje imię i odpowiadają na krótkie pytanie *Jak się dzisiaj czujesz?*
2. **Wprowadzenie** – (krótkie wyjaśnienie celu spotkania): Codziennie rano, gdy wstajecie, jesteście wypoczęci, ale po całym dniu czujecie się zmęczeni, często odczuwacie zmęczenie po klasówce, gdy jesteście pytani, gdy wracacie po lekcjach do domu. Dlatego bardzo ważną sprawą dla każdego z nas jest **ODPOCZYNEK** - żeby organizm dobrze funkcjonował, musi istnieć **RÓWNOWAGA** pomiędzy wysiłkiem (praca, nauka) a odpoczynkiem. Odpoczynek powinien przywracać naszemu organizmowi utracone w czasie pracy, nauki siły. **JEDNYM ZE SPOSOBÓW ODPOCZYNKU JEST RELAKS.**

### 3. Tworzenie „Drzewa odpoczynku – relaksu”



Każde dziecko otrzymuje kolorowy listek na którym pisze swój ulubiony sposób wypoczynku w czasie wolnym. Po napisaniu dzieci kolejno odczytują swoje propozycje np. jazda na rowerze, czytanie książek, bieganie, gra w piłkę, rysowanie itp. i przypinają je na planszy drzewa.

4. **Dlaczego odpoczynek powinien być relaksem?** Odpoczywać można różnie, podaliście różne sposoby, każdy swój własny taki, który sprawia mu radość, pozwala odzyskać siły potrzebne do dalszej nauki. Odpoczynek powinien być **RELAKSEM**. *Jak myślicie: Co to jest RELAKS?* (dzieci podają swoje propozycje). Nauczyciel uogólnia: Relaks to taki magiczny sposób, własny, ulubiony, który pozwala nam odpocząć. Kiedy odpoczywamy, czujemy się dobrze. Czasami jednak mimo, że jesteście wypoczęci, czujecie się źle, smutni, zmęczeni i wtedy bardzo pomaga np. uśmiech kogoś bliskiego, mamy, koleżanki, kolegi - od razu czujecie się lepiej.
5. **Zabawa „Uśmiechnij się do mnie – dotknij moja dłoń”.** Celem zabawy jest podkreślenie potrzeby obecności drugiej osoby, kontaktu z kimś bliskim, który może być również relaksem. W zabawie dzieci wybierają swojego przyjaciela i poprzez uśmiech, dotyk dłoni doświadczają bliskości drugiego człowieka. Podkreślenie - uśmiech to dobra forma relaksu.
6. **Piosenka – płaś „Podajmy sobie ręce”.** Dzieci dobierają się w pary. Tekst piosenki (na melodię walczyka): „Podajmy sobie ręce i zrobmy kółka dwa, i brzuszek do brzuszka i buźka do buźki tak do białego dnia. Więc bawmy się , więc bawmy się, bo nic nas to nie kosztuje, mam ręce dwie – więc klaszczę w nie, muzyczka niech nam gra”. (*W czasie zabawy dzieci wykonują czynności o których jest mowa w słowach piosenki*).
7. **Stres - co to znaczy?** Każdy z was dużo czasu spędza w pomieszczeniach zamkniętych (w klasie, w domu ): uczycie się, czytacie, korzystacie z komputera, oglądacie TV. Często czujecie się zmęczeni, senni, boli was głowa, jesteście podenerwowani – to sprawa zaburzonej równowagi w waszym organizmie – brak tlenu (świeżego powietrza) powoduje takie dolegliwości. Codziennie spieszycie się do szkoły, rano szybko zjadacie śniadanie, potem do szkoły, po szkole lekcje i często czynności te wykonujecie w pośpiechu. Pojawiają się np.: bóle głowy, brzuch i skarżycie się na złe samopoczucie. Przed klasówką, gdy nie jesteście dobrze przygotowani, czujecie lęk, niepokój i tutaj właśnie dopada was STRES. *Jak myślicie - Co to znaczy stres?* (dzieci podają swoje propozycje). Nauczyciel uogólnia: **Stres – to taki stan naszego organizmu, w którym nie czujemy się dobrze, stres pojawia się, gdy człowiek jest przepracowany, nie ma czasu na odpoczynek, albo źle odpoczywa (np. przed TV).** Ze stresem pojawiają się:

bóle głowy, brzucha, zdenerwowanie, lęk, niepokój, brak snu. Człowiek czuje się zmęczony i nie ma chęci do dalszego działania, tak może czasami jest i z wami. Musimy coś na to poradzić.

8. **Uczymy się oddychać – oddech balonowy – przeponowy.** Usiądźcie wszyscy wygodnie, a teraz połóżcie się na plecach (dzieci kładą się na materacach), zegnijcie nogi, ręce połóżcie na brzuszku i uwaga, zaczynamy. Nabierzcie teraz powietrze noskiem i zatrzymajcie w swoim organizmie tak, aby z brzuszka zrobił się balonik (liczymy w myślach: 1 tysiąc - 2 tysiące) wstrzymujemy oddech i wypuszczamy powietrze ustami sycząc głośno (w myślach liczymy 1 tysiąc - 2 tysiące) powietrze wypuszczamy długo. Powtarzamy kolejny raz – dzieci zamykają oczy.
9. **Twórcza wizualizacja. „Podróż do bajecznego lasu” przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej:** Zaczynamy od rozluźnienia organizmu: od stóp, nóg, barków, szyi, głowy. Dzieci siedzą lub leżą, prosimy, aby zamknęły oczy i spróbowały przenieść się w myślach w zaczarowaną krainę. Opowiadanie przy dźwiękach muzyki relaksacyjnej. „Wyobraź sobie, że wchodzisz po schodkach na górę, tam czeka na ciebie przygoda, ale najpierw musisz wejść po 5 schodkach, zaczynamy: wchodzisz na pierwszy schodek...drugi ... trzeci.... piąty. Oto jesteś już na górze, teraz musisz otworzyć zaczarowane drzwi: przed tobą piękny las, słyszysz, jak śpiewają ptaki, szumią drzewa. Idziesz ścieżką, wokoło rosną piękne, wysokie drzewa, czujesz jak pachnie las, oddychasz spokojnie, głęboko, powoli - zapamiętaj ten zapach. Przez konary drzew przebija się słońce, promyki słońca ciepło łaskoczą cię w twarz, idziesz dalej. Na pnium drzewa siedzi malutki zajaczek, który łapką macha do ciebie, chcesz do niego podejść, ale ... gdy jesteś już blisko, nagle zajaczek ucieka. Chcesz go gonić, biegniesz... ale oto zauważasz polankę. Na środku rośnie piękny, „zaczarowany kwiat” ... podchodzisz bliżej, kwiat „uśmiecha” się do ciebie, jest niezwykle, delikatny i tak mocno pachnie, zapamiętaj, jak wygląda i jak pachnie, o jak pięknie pachnie... Chcesz go zerwać, ale kwiat znika... Idziesz dalej, przechodzisz przez mały strumyk, w którym woda jest czysta i możesz zobaczyć mnóstwo pięknych, kolorowych rybek. Wokoło latają kolorowe motyle, a jeden usiadł na twojej ręce. Chciałbyś tam zostać, jest ci tak dobrze, ciepło, czujesz zapach lasu, czyste powietrze, czujesz się szczęśliwy, oddychasz spokojnie, głęboko, powoli. To tak miło znaleźć się w czystym, pachnącym i zaczarowanym lesie... Ale pora wracać, aby stamtąd wyjść, musisz zejść po schodach: **Ważne!!!** aby osoba prowadząca relaksację opowiadała wolno, przyciszonym głosem i bardzo wyraźnie – głos powinien być ciepły i miękki.
10. **Rysowanie mandali** – każde dziecko otrzymuje karton A – 4 z narysowanym konturem koła, w którym wykonuje rysunek (temat: zaczarowany kwiat lub wrażenia z podróży do bajkowego lasu).
11. **Omówienie rysunków:** Dzieci siadają w kręgu, kładą przed sobą prace – chętni uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami.
12. **Nauka pozycji hatha jogi:** Nauczyciel pokazuje ćwiczenie i wyjaśnia jego wpływ na zdrowie: **pozycja drzewa** (polepsza równowagę, wzmacnia kręgosłup); pozycja ptaka (poprawia krążenie, uelastycznia kręgosłup i nogi). **Ważne!!! Informacja dla ucznia:** Ćwiczenia te wykonujcie często, zaproszcie do ćwiczeń mamę, tatę, brata, siostrę – pamiętajcie ważną sprawą dla dobrej kondycji waszego organizmu jest odpowiedni odpoczynek – **codzienny relaks**.
13. **Ewaluacja zajęć:** Uczniowie kończą zdanie: **Dzisiaj dowiedziałem (nauczyłem) się...**
14. **Zakończenie zajęć** – krąg przyjaciół – z przekazaniem iskierki i uśmiechu.