

Wpatrywanie się w chmury

1	Cele ogólne: • Definiowanie pojęć: lęk, reakcja, samoregulacja, oddychanie • Wzmacnianie rozumienia funkcji ciała migdałowatego i kory mózgowej • Rozwijanie rozumienia związków między układem oddechowym a mózgiem • Pogłębianie zrozumienia związków przyczynowo- skutkowych • Rozwijanie zdolności prognozowania (formułowania hipotez) • Kształtowanie sprawności i precyzji motorycznej
2	Słownictwo - słowa-klucze Samoregulacja, Stratus, Cirrus, Cumulus, Nimbus
3	Kompetencje do zrównoważonego rozwoju • Myślenie systemowe • Kompetencje antycypacyjne • Kompetencje normatywne • Kompetencje strategiczne • Myślenie krytyczne • Samoświadomość
4	Filary zrównoważonego rozwoju • Ekonomiczny • Środowiskowy • Społeczny
5	Dziedziny STEAM S, T, A



Co-funded by
the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

6

Metodyka nauczania/ przebieg aktywności

Zajęcia najlepiej przeprowadzić to podczas jesiennej równonocy (21-23 września). Nauczyciel aktywuje wcześniejszą wiedzę, pytając dzieci:

- Kiedy czujesz się niespokojny, jakbyś miał zamiar „otworzyć klapkę” (czytaj: uruchamia się ciało migdałowate), co robisz, aby się uspokoić?
- Co pomaga Ci brać głęboki oddech?
- Co pomaga ci wyciszyć umysł?

Rozmowa na temat różnych sposobów uspokajania się stosowanych przez ludzi. Jeśli dzieci wspomniały o jedzeniu lub biernym oglądaniu TV, nauczyciel może wspierać dyskusję prosząc dzieci o zastanowienie się nad możliwymi skutkami tego rodzaju samoregulacji. Jakie są bardziej zrównoważone sposoby samoregulacji?

Nauczyciel wspiera dyskusję i zaprasza dzieci do wspólnego patrzenia na chmury, leżąc na ziemi na zewnątrz lub w pobliżu okna lub świetlika. Dzieci rozpoznają różne kształty i poprzez naturalną rozmowę identyfikują różne rodzaje chmur: Stratus, Cumulus, Cirrus, Nimbus. W zależności od grupy, patrzenie na chmury może trwać od 5-10 minut, po czym nauczyciel pyta, jak się czują dzieci: szczęśliwe, smutne, spokojne, złe, niespokojne, zintegrowane (z grupą). Nauczyciel wyjaśnia, że ludzie od zawsze spoglądali w niebo, aby określić pogodę, określić swoje położenie, odnaleźć spokój.

7

Oczekiwane efekty uczenia się

Dziecko:

- rozwija pogłębione rozumienie samoregulacji
- staje się bardziej świadome samego siebie
- angażuje się w aktywność, która nie wymaga materiałów
- rozumie, że istnieją różne sposoby samoregulacji i że niektóre są zdrowsze niż inne

8

Ewaluacja

Poszukiwanie „okazji edukacyjnych” w ciągu dnia pracy i aktywności do badania możliwości samoregulacji poprzez patrzenie na chmury. Użycie kredy, farb, kredek i modeli do rysowania chmur na podstawie obserwacji



Co-funded by
the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

9	Materiały i wyposażenie potrzebne do przeprowadzenia zajęć (narzędzia, składniki itp.) Maty lub koce do położenia się na zewnątrz Farby, kreda, kredki, papier, tablica, kamienie, łupek do tworzenia sztuki opartej na obserwacji chmur
10	Otoczenie, w którym mają być przeprowadzone zajęcia: w dowolnym miejscu - tam gdzie widoczne są chmury
11	Literatura - źródła: https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/media/2109/cloudgazing-activity-learning-through-landscapes.pdf



Co-funded by
the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.