

Uspokajające stoiki - butelki sensoryczne

1	Cele ogólne: • Definiowanie lęku, reakcji, samoregulacji, oddychania • Wzmacnianie rozumienia funkcji ciała migdałowatego i kory mózgowej • Rozwijanie rozumienia związków między układem oddechowym a mózgiem • Pogłębianie zrozumienia związków przyczynowo-skutkowych • Rozwijanie umiejętności prognozowania (tworzenia hipotez) • Zwiększanie precyzji motyki małej • Promowanie przedsiębiorczości • Rozpoznawanie możliwości zmiany przeznaczenia materiałów
2	Słownictwo - słowa-klucze samoregulacja, gęstość
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, M



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 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 zaprasza dzieci do wspólnego tworzenia „uspokajających słoików”. Dzieci wybierają materiały i tworzą słoik wypełniony w połowie olejem i w połowie wodą z barwnikiem spożywczym, aby podkreślić różnicę w gęstości. Kiedy słoiki są skończone, nauczycielka modeluje uważne, głębokie oddychanie, połączone z jednoczesnym obserwowaniem ruchu wody i oleju w słoiku oraz wyjaśnia wpływ, jaki obserwowanie cieczy może wywierać na oddychanie i uczucia.

Nauczyciel podaje słój i w kręgu i zachęca dzieci, aby przekazały go dalej.

7

Oczekiwane efekty uczenia się

Dziecko:

- wykonuje eksperyment, wybiera materiały i tworzy „uspokajający słoik”
- wyjaśnia różnice gęstości cieczy w słoiku
- wyjaśnia zadanie (cele tworzenia) słoika
- wyjaśnia, że głębokie oddychanie umożliwia ponowne zaangażowanie kory mózgowej w interakcję z ciałem migdałowatym
- podejmuje refleksję nad efektywnością „uspokajającego słoika”

8

Ewaluacja

Poszukiwanie „okazji edukacyjnych” w ciągu dnia pracy i aktywności do badania możliwości samoregulacji poprzez zastosowanie „uspokajającego słoika” lub zaoferowanie go innym dzieciom. Nauczyciel wyjaśnia, że jeśli uznają, że słoik uspokajający jest skuteczny, mogą go stworzyć i zanieść do domu, aby podzielić się nim z rodziną. Zachęca do zastanowienia się, jakie inne narzędzia możemy stworzyć dla samoregulacji swoich emocji: Fontanna? Worek treningowy? Jakich materiałów moglibyśmy użyć?



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.) • słoiki, olej roślinny, woda, barwniki spożywcze
10	Otoczenie, w którym mają być przeprowadzone zajęcia: Sala przedszkolna lub otoczenie zewnętrzne
11	Literatura - źródła: https://veryspecialtales.com/sensory-bottles-with-baby-oil/



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.