

Scenariusz Zajęć o Emocjach dla Uczniów Klas 1-3

Temat zajęć: „Odkrywamy Świat Emocji – Jak Czuję i Dlaczego?”

Scenariusz zajęć z uwzględnia nazwy emocji w języku angielskim

Grupa wiekowa: Uczniowie klas 1-3

Cel ogólny: Przygotowanie dzieci do rozpoznawania i nazywania emocji swoich oraz innych osób także w języku angielskim .

Cele szczegółowe, uczeń:

- zna i nazywa podstawowe emocje (radość, smutek, złość, strach),
- wie, że w życiu towarzyszą nam różne emocje,
- rozpoznaje na rysunku, jaką emocję wyraża dany wyraz twarzy,
- umie określić czy dana emocja wspiera nas w życiu, czy utrudnia nam życie.

METODY I FORMY PRACY:

formy pracy: indywidualna, zbiorowa

metody aktywizujące: burza mózgów, pantomima, zdania niedokończone

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- ❖ Karty z emocjami (ilustracje lub emotikony z nazwami w j. angielskim)
- ❖ Zeszyty lub kartki papieru do stworzenia dziennika emocji.
- ❖ Kolorowe kredki i długopisy.
- ❖ Nagranie relaksacyjne

1. Sprawy organizacyjne i wstęp

Dzisiaj będziemy mówić o czymś bardzo ważnym – o emocjach. Każdy z nas codziennie coś czuje – czasem jesteśmy bardzo szczęśliwi, a czasem zdenerwowani lub smutni. Zajęcia te pomogą nam lepiej zrozumieć, co czujemy, dlaczego tak się czujemy i jak możemy wyrażać nasze emocje, żeby inni mogli nas zrozumieć. Czy emocje są nam potrzebne i o co?

Pomożemy sobie nawzajem odkryć świat naszych uczuć i nauczyć się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami. Zaczynamy!

2. Dyskusja o Emocjach

Nauczyciel zaczyna od rozmowy z uczniami o różnych emocjach, pytając, jakie emocje znają i kiedy je odczuwają. Następnie przedstawia podstawowe emocje: radość, smutek, złość, strach. Pokazuje odpowiednie ilustracje lub emotikony, które przedstawiają te emocje, i prosi uczniów, aby opowiedzieli o sytuacjach, w których odczuwają te emocje.

podstawowe emocje w języku polskim i angielskim:

1. radość - joy (dżoj)
2. smutek - sadness (sadness)
3. złość, gniew - anger (ange)
4. strach - fear (fije)
5. zaskoczenie - surprise (suprajs)
6. wstręt, nienawiść - hate (hejt)

Przykładowe pytania:

- Co czujecie, gdy dostajecie coś, na co długo czekaliście?
- Jak się czujecie, gdy coś się nie udaje, np. przegrywacie w grze?
- Co was złości? Jak się czujecie, gdy ktoś robi coś niesprawiedliwego?
- Czy emocje są potrzebne człowiekowi i czy mamy na nie wpływ?

Emocja to natychmiastowa reakcja fizjologiczna na odczuwany bodziec. Pod wpływem bodźca substancje chemiczne uwalniane są w całym naszym organizmie i trwa to około sześciu sekund. (można policzyć). Emocje nieustannie regulują nasze ciało, dostosowując się do pojawiających się zagrożeń i możliwości. Dostarczają informacji o otaczającym nas świecie, które są niezbędne do naszego funkcjonowania.

Nauczyciel przygotowuje karty z napisami lub obrazkami przedstawiającymi różne emocje. Dzieci losują karty i muszą pokazać, jak wygląda dana emocja, wykorzystując swoje ciało i twarz. Reszta klasy odgaduje, co to za emocja. Zabawa pomaga dzieciom lepiej zrozumieć, jak różne emocje mogą być wyrażane fizycznie.

3. Niedokończone zdanie

Nauczyciel podaje początek zdania, a uczestnicy kończą je zgodnie z własnymi odczuciami np.:

- Najbardziej lubię, gdy...
- Czasami boję się...
- Jestem smutny kiedy...
- Kiedy jest mi wesoło...
- Jestem zły, kiedy...
- Denerwuję się, gdy...

5. Ćwiczenie relaksacyjne: „Spokojny Oddech”

Nauczyciel prowadzi krótkie ćwiczenie oddechowe, które pomoże dzieciom uspokoić się w sytuacjach, gdy odczuwają silne emocje, np. złość lub strach. Dzieci uczą się, jak oddychać głęboko, licząc powoli do pięciu na wdechu i wydechu. Mogą wyobrażać sobie, że dmuchają na gorącą zupę, aby ją ochłodzić, co pomoże im wizualizować uspokajający efekt głębokiego oddechu.

6. Podsumowanie i Refleksja

Na zakończenie zajęć nauczyciel prosi uczniów, aby zastanowili się nad tym, czego nauczyli się o emocjach. Nauczyciel może również zachęcić uczniów do rozmawiania z rodzicami o tym, co czują.

Opracowała

Izabela Dembińska-Rokicka