

Temat: **Wyprawa do lasu bez ruszania się z miejsca.**

Klasa IV b- godzina wychowawcza przeprowadzona 22 IV 2009r.

Cele:

- uświadomienie jak można przyczynić się do niszczenia lasów
- uświadomienie potrzeby ochrony lasów
- Uświadomienie jak pomóc, aby drzewa były piękne, zdrowe i zielone
- pobudzanie wyobraźni
- rozwijanie wrażliwości ekologicznej
- poprawa samopoczucia-
- wzmacnianie więzi grupowej
- integracja grupy
- nauka relaksowania się

Metody:

- o Prelekcja nauczyciela
- o Dyskusja kierowana
- o Ćwiczenia relaksacyjne

Formy: indywidualna i grupowa

Środki dydaktyczne: płyta z odgłosami ptaków, kartony, mazaki, szare i zielone liście z papieru, dywan

Przebieg lekcji:

1. Wstęp- wprowadzenie do tematu, przypomnienie o obchodach DNIA Ziemi
2. Wycieczka do lasu- ćwiczenia relaksacyjne (załącznik 1)
3. Rysowanie odczuć z podróży
4. Omówienie wrażeń
5. Dyskusja na temat: „Czy w lasach jest tak pięknie jak w naszej wycieczce w wyobraźni?”
6. Co sprawia że drzewa są szczęśliwe? i Co sprawia drzewa są nieszczęśliwe?- zapisywanie na zielonych i szarych listkach
7. Przyklejenie na kartonie z drzewami listków- efektów pracy uczniów- omówienie z grupą
8. Ewaluacja i pożegnanie

Załącznik 1 Czytany tekst:

„Wyobraź sobie, że idziesz drogą przez las. Po obu stronach drogi widzisz różne drzewa: sosny, jodły, świerki, brzozy, dęby, klony i inne. Między drzewami przemknęła sarenka, w pobliżu przy drodze dostrzegasz zająca, który nieco spłoszony, nastawił uszy i znieruchomiał. Wśród gałęzi sosny skacze wiewiórka, zrzucając szyszki na ziemię. Słyszysz głos kukułki? W oddali dzięcioł uderza dziobem w pień drzewa. Wsłuchujesz się w piękne głosy ptaków, w ich śpiew. Między konarami drzew przenikają promienie Słońca.. Promienie docierają do ciebie. Słońce ogrzewa twoją twarz i całe ciało. Czujesz się wspaniale. Oddychasz głęboko, swobodnie powoli. Z każdym kolejnym oddechem wdychasz dobrą tęczową energię, która ożywia twoje ciało. Tęczowa energia napętnia twoje płuca, aby lepiej oddychały, dopływa do twojego serca, które tętni radośniej. Z każdym kolejnym wydechem wydychasz wszystkie smutki, stresy, niepokoje, problemy. Ich miejsce zajmuje dobra energia, która sprawia, że czujesz się szczęśliwym człowiekiem. Masz poczucie bezpieczeństwa, spokoju i zrelaksowania. Zapamiętaj to wspaniałe uczucie. Zapamiętaj zapach lasu.” Mowę lasu”
Za chwilę powrócisz z krainy wyobraźni. Poczucie zrelaksowania, spokoju, bezpieczeństwa i szczęścia ci pozostanie. Powoli napnij stopy i rozluźnij. Napnij łydki i kolana. Rozluźnij. Napnij uda i pośladki. Rozluźnij. Napnij brzuch, rozluźnij. Napnij ramiona i barki. Rozluźnij. Napnij mięśnie twarzy i zmarszcz czoło. Rozluźnij. Przeciągnij się

leniwie. Wykonaj głęboki wdech i wydech i powoli otwórz
oczy.”