

## Zajęcia zdalne „Oswajanie kwarantanny społecznej” dla klas IV-VI

### Zajęcia ruchowe:

#### **Taniec zwierząt**

Możemy rozpocząć zajęcia od tanecznej rozgrzewki. Puśćmy muzykę, którą lubimy i zaprosimy siebie do tańca. To będzie taniec, w którym będziemy wcielać się w różne zwierzęta – chodzi o to, żeby poruszać się jak konkretne zwierzę. Możemy zacząć od słoni - mocno tupiemy. Następnie zamieniamy się we flamingi – stajemy na jednej nodze i wyciągamy ręce w górę. I tak kilka razy. Teraz jesteśmy antylopami i szybko przebieramy nogami. Następnie zamieniamy się w żaby – kucamy nisko i skaczemy do przodu. Kolejnym zwierzęciem, w które się zamienimy będzie żółw. Powoli wyciągamy nogi i ręce.

#### **Dmuchanie niewidzialnych świeczek**

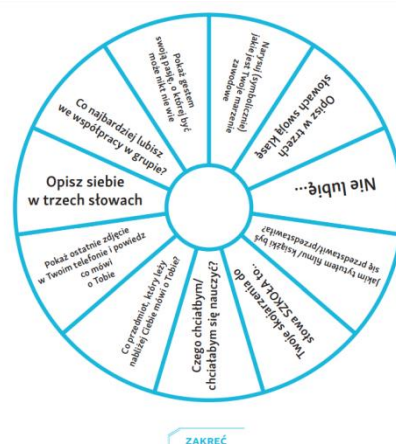
Wyobraźmy sobie, że przed nami znajduje się niewidzialny tort przygotowany specjalnie na Wasze urodziny. Znajduje się na nim tyle świeczek, ile macie lat. Przed Wami jest teraz zadanie zdmuchnięcia wszystkich świeczek.

1. Pierwszy sposób dmuchania. Bierzemy wdech. I krótkimi wydechami zdmuchujemy po jednej świeczce. Gdy zdmuchniemy już wszystkie, przechodzimy do drugiego sposobu.
2. Drugi sposób dmuchania świeczki to dmuchanie jednostajne. Bierzemy wdech nosem i powoli - idąc od prawej do lewej strony tortu - robimy powolny wydech ustami.
3. Teraz wyobraźcie sobie, że przed Wami stoi tort nauczyciela. Jest na nim np. 35 świeczek. Musimy zdmuchnąć ich aż tyle. Bierzemy więc wdech nosem i wydychamy powietrze ustami robiąc koła od środka tortu do jego obwodu.

#### **Klasowe pytania**

Każde dziecko w określonej kolejności losuje pytanie (osoba prowadząca losuje pytanie w aplikacji lub uczennica/uczeń podaje numer pytania). Następnie osoba prowadząca czyta pytanie, a uczennica lub uczeń odpowiada na nie, itd., aż wszystkie dzieci wezmą udział w ćwiczeniu.

<https://wordwall.net/pl/resource/1995812/klasowe-pytaki>



## ⬇ Kwarantanne wywiady z BWO

Zaproście koleżanek i kolegów na wywiad. Połączcie się w pary, żeby zapytać siebie nawzajem o rzeczach mniej i bardziej ważnych. Wydrukujcie karty pracy poniżej lub wypełnijcie je elektronicznie.

### WYWIAD Z BWO (BARDZO WAŻNĄ OSOBA)<sup>1</sup>

1. JAKIEGO IMIENIA, ZDROBNIENIA, KSYWKI LUBISZ, GDY SIĘ UŻYWA ZWRACAJĄC SIĘ DO CIEBIE?

2. JAKI JEST TWÓJ ULUBIONY DZIEŃ TYGODNIA?

3. JAKI JEST TWÓJ ULUBIONY SMAK LODÓW?

4. JAKIE JEST TWOJE NAJLEPSZE WSPOMNIENIE ZE SZKOŁY?

5. CO NAJCHĘTNIEJ ROBISZ W DOMU?

6. JAKIE JEST TWOJE ULUBIONE ŚNIADANIE?

7. CZEGO NAJBARDZIEJ NIE LUBISZ ROBIĆ?

8. NIEDZIELA TWOICH MARZEŃ TO?

9. JAKA JEST NAJLEPSZA CECHA TWOJEGO CHARAKTERU LUB UKRYTY TALENT?

10. TWOJA ULUBIONA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA TO?

11. O CZYM JESZCZE CHCESZ MI POWIEDZIEĆ, A JA CIĘ O TO NIE ZAPYTAŁAM/-ŁEM?

TWOJE WŁASNE PYTANIA DO WYWIADU

1. ....

2. ....

## KARTA PRACY – WYWIAD

**TYTUŁ WYWIADU:**

**OSOBA, Z KTÓRĄ PRZEPROWADZASZ WYWIAD:**

**PYTANIA I ODPOWIEDZI:**

Czego dowiedziałas/ dowiedziałeś się o sobie podczas kwarantanny?

---

---

---

---

---

---

---

---

Jaki jest Twój sposób na radzenie sobie z nieprzyjemnymi emocjami podczas izolacji?

---

---

---

---

---

---

---

---

Co jest plusem kwarantanny? Czego uczysz się podczas kwarantanny?

---

---

---

---

---

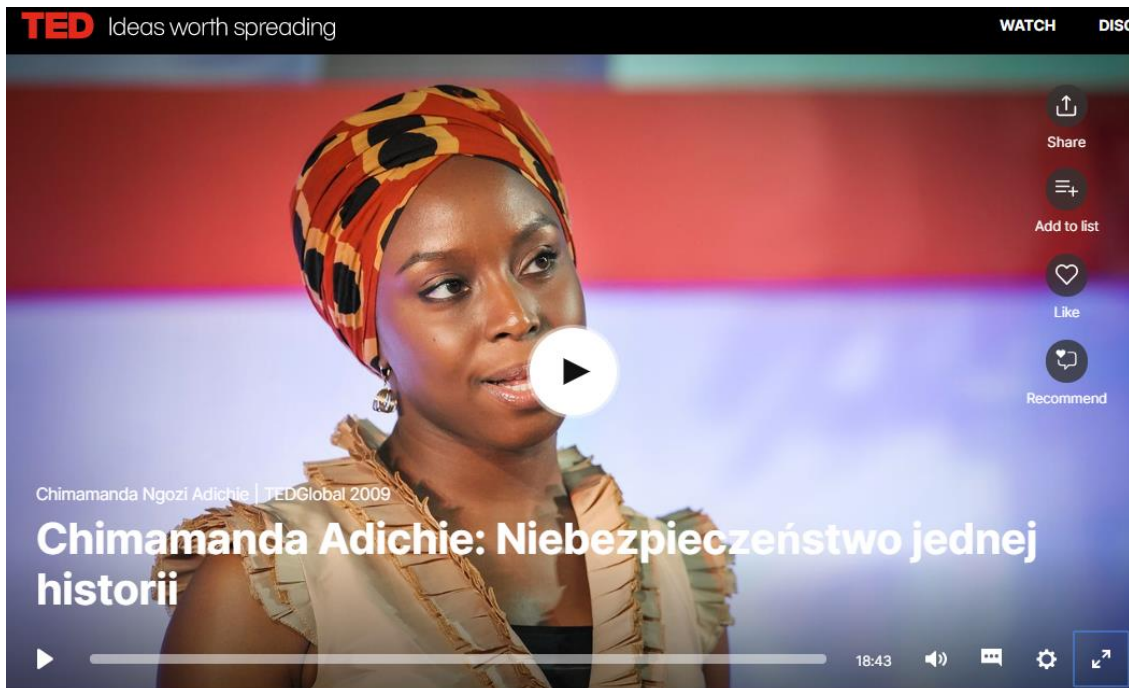
---

---

---

*Praca domowa:*

Obejrzyjcie filmik i odpowiedźcie na poniższe pytania:



[https://www.ted.com/talks/chimamanda\\_ngozi\\_adichie\\_the\\_danger\\_of\\_a\\_single\\_story?language=pl](https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story?language=pl)

- O jakich grupach społecznych słyszymy najczęściej tylko „jedną historię”?
- Jakie zróżnicowane historie można byłoby opowiedzieć o wybranych grupach (na przykład o osobach z Ukrainy w Polsce, o osobach z niepełnosprawnością ruchu)?
- Gdzie szukać historii, które są wiarygodne i nie upraszczają rzeczywistości?
- Co można zrobić, aby zwiększyć swoją uważność na „niebezpieczeństwo jednej historii”? Jak mu nie ulegać?

Źródła:

<https://www.wcies.edu.pl/wspolpraca-miedzynarodowa/sppc/materialy-edukacyjne>

[https://www.wcies.edu.pl/media/system/pdf/prawa/Antydiskryminacja\\_z-zdalny\\_online.pdf](https://www.wcies.edu.pl/media/system/pdf/prawa/Antydiskryminacja_z-zdalny_online.pdf)