

KONSPEKT LEKCJI

„Siła dziewczyn”

Klasa: 4 szkoły podstawowej

Czas trwania: 45 minut



Wyzwanie edukacyjne:

W okresie dojrzewania dziewczynki coraz uważniej obserwują siebie i swoje koleżanki, zaczynają porównywać się z innymi, a to może prowadzić do niepewności i powstania pierwszych kompleksów.

Należy zatem wzmacniać poczucie własnej wartości uczennic i uczyć je akceptacji własnego ciała. Ważne, by dziewczynki wiedziały, jakie zmiany czekają je w związku z dorastaniem, ale także nauczyły się, że każda z nich jest inna, niesamowita i dojrzewa w swoim tempie – i to jest w porządku!



Cel lekcji:

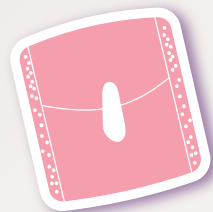
Dowiem się, jakie zmiany zachodzą w moim ciele i emocjach podczas dojrzewania, i nauczę się, jak lubić i doceniać siebie oraz szanować różnice między sobą a innymi.

1

Wprowadzenie

Przywitanie

Każda z nas jest wyjątkowa, rozwija się w swoim tempie i ważne jest, by akceptować siebie i innych takimi, jacy jesteśmy. Ustalenie zasad.



Przebieg lekcji:

2

„Każda z nas jest inna”

Polecenie: Porównajcie się w parach pod względem cech znajdujących się na kartach – spróbujcie znaleźć różnice i podobieństwa. Pamiętajcie, by mówić o sobie i innych w pozytywny sposób.

Podsumowanie: Pod pewnymi aspektami możemy być do siebie podobne, ale każda z nas jest wyjątkowa i dojrzewa w swoim tempie. Różnice między nami są czymś naturalnym i pięknym, to dzięki nim się uzupełniamy. Razem możemy więcej!



5 MIN

- WZROST
- TYP WŁOSÓW
- ZAINTERESOWANIA
- LUBIĘ W SOBIE
- CZY CZUJĘ ŻE SIĘ ZMIENIAM
- JAKIE EMOCJE NAJCZĘŚCIEJ ODCZUWAM

3

„Mapa dojrzewania”

Polecenie: Na kartce z sylwetką człowieka zaznacz zmiany, które Twoim zdaniem wiążą się z dojrzewaniem. (omówienie odpowiedzi)

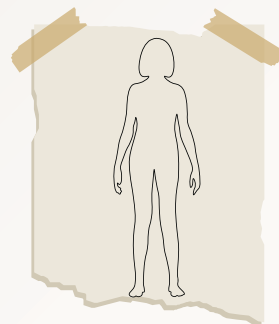
Dojrzewanie to czas wielu zmian. Jakie są Wasze sposoby na (burza mózgów):

- trądzik
- zapachu potu
- przetłuszczanie włosów
- ból menstruacyjny
- wahania nastroju.



20 MIN

SAMOPRZYLEPNE
KARTECZKI



Czy któraś z Was chciałaby powiedzieć, co pomaga jej w trudnych chwilach?

Podsumowanie: Dojrzewanie to naturalny etap życia, a omówione zmiany mogą wystąpić u każdego w innym czasie i z różnym nasileniem. Teraz otrzymacie kalendarzyk menstruacyjny – pokażę Wam, jak go uzupełnić, jeśli będziecie chciały z niego korzystać (omówienie kalendarzyka).



Przebieg lekcji:

4

„Co powiesz przyjaciółce?”

Polecenie: Wymyślcie w grupach, co dobrego i wspierającego mogłybyście powiedzieć przyjaciółce, by poczuła się lepiej.

Tak mówi o sobie:

- ☀️ Nienawidzę swoich nóg, są za grube.
- ☀️ Jako jedyna nie dostałam jeszcze pierwszej miesiączki.
- ☀️ Wyglądam okropnie, wszędzie mam pryszcze.
- ☀️ Wszystko mnie denerwuje.

Podsumowanie: Niech każda z Was zastanowi się, czy mówi tak do siebie? Czasem traktujemy siebie gorzej niż innych. Bardzo ważne jest, by być dla siebie wyrozumiałą i akceptować się.

5

„Afirmacja”

Polecenie: Stwórz swoje życiowe motto, afirmację związaną z dojrzewaniem, np. „Dobrze czuję się w swoim ciele”. To powinno być pozytywne hasło, które doda Ci energii i zmotywuje.

Podsumowanie: Pamiętajcie, że należy dbać o zdrowie psychiczne, wyrażać emocje, zwracać uwagę na samopoczucie psychiczne własne i innych osób.

5

Zakończenie

Podsumowanie zajęć.

8 MIN

8 MIN

- WYKORZYSTAJ:
- KOLOROWE KARTECZKI
 - FLAMASTRY,
 - NAKLEJKI

2 MIN