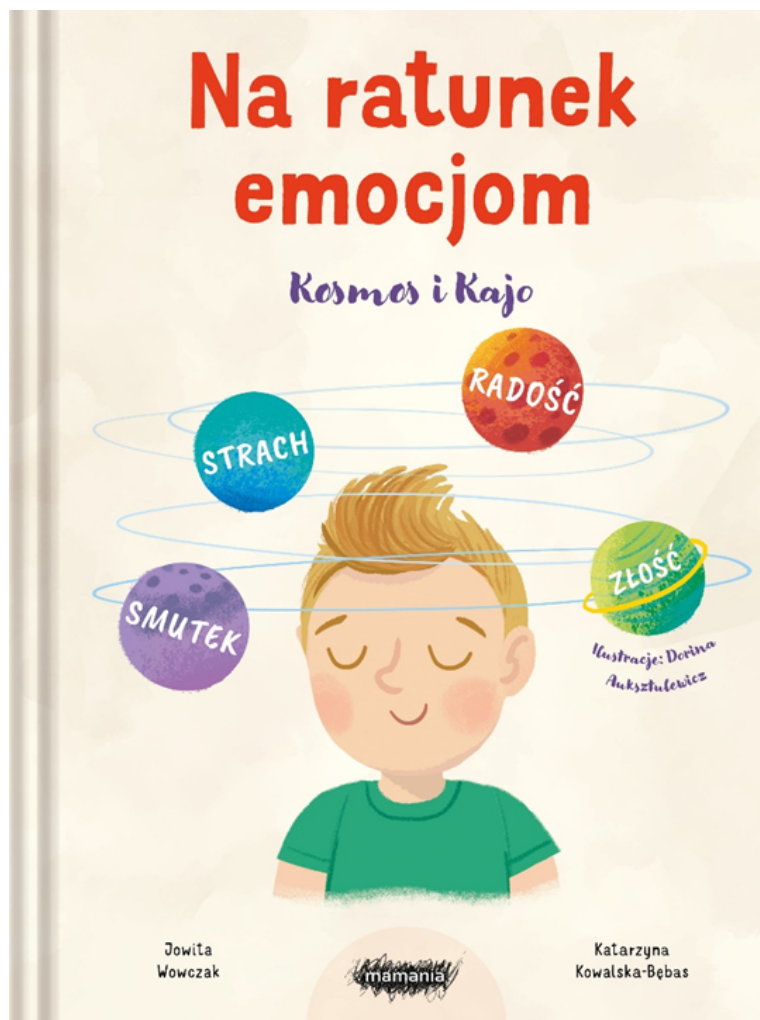


Scenariusz zajęć do książki „Na ratunek emocjom”

Jowita Wowczak, Katarzyna Kowalska-Bębas

Ilustracje: Dorina Auksztulewicz



Wydawnictwo Mamania, Grupa Wydawnicza Relacja, ul. Marszałkowska 4 lok. 5, 00-590 Warszawa
<https://mamania.pl/> edukacja@mamania.pl



Scenariusz warsztatów z książką „Kosmos i Kajo. Na ratunek emocjom” - Katarzyna Kowalska-Bębas

uwaznemiejsce.pl



Czas trwania: ok. 60 min

Grupa wiekowa: dzieci 6–10 lat

1. Powitanie (5 min)

- Nauczyciel mówi: „Dziś spotkamy się z bohaterami książki *Kosmos i Kajo*. Wyruszymy w kosmiczną podróż i odkryjemy, jak oddech pomaga radzić sobie z emocjami”.
- Krótka rundka: każde dziecko mówi, jak się dziś czuje (jednym słowem lub emotikoną).

2. Czytanie fragmentu: „Ćwiczenia na symulatorze” (ok. 10 min)

- Czytamy opis symulatora oddechu i pierwsze ćwiczenia (np. z zatkaniem nosa i liczeniem do 3).
- **Ćwiczenie oddechowe:** dzieci siadają wygodnie i wykonują oddech z książki.
- **Rozmowa:** „Kiedy oddech może nam się przydać? W jakich chwilach warto go przywołać?”

3. Plastyka emocji: *Mój Stresowiec* (10 min)

- Czytamy fragment, w którym pojawia się Stresowiec.
- Zadanie: dzieci rysują swojego Stresowca (jak wygląda, jakie ma kolory, co mówi).
- Krótka prezentacja – kto chce, opowiada o swoim Stresowcu.

4. Czytanie fragmentu: „Planeta Spokojnego Oddechu” (10 min)

- Czytamy fragment, w którym Kajo i Joka spotykają Rycerza Tlenowca i uczą się **Oddechu Rakiety**.
- **Ćwiczenie:** dzieci wykonują „Oddech Rakiety” (unoszą rękę w górę – wdech, opuszczają – wydech).

5. Plastyka uważności: *Mój Rycerz Tlenowiec* (10 min)

- Zadanie: dzieci rysują swojego Rycerza Tlenowca (jaki ma kolor, kształt, zbroję, broń).
- Rozmowa: „Jak Twój Tlenowiec może Ci pomóc, gdy pojawia się Stresowiec?”

6. Zabawa ruchowa: Stresowiec / Tlenowiec (10 min)

Poproś dzieci, aby biegały truchtem po całej sali.

- **Hasło: „STRESOWIEC”**
- Na Twój sygnał dzieci zatrzymują się.
- Napinają całe ciało i liczą w myślach do trzech.
- Następnie znowu zaczynają biegać.
- **Hasło: „TLENOWIEC”**
- Na Twój sygnał dzieci zatrzymują się.

- Rozluźniają ciało i puszcza ją swobodnie.
- Następnie ponownie zaczynają biegać.

Powtórzenia

- Wykonaj 2–3 powtórzenia obu haseł.
- Przy kolejnych powtórzeniach poproś dzieci, aby skupiły się na tym:
 - a) jak oddychają, gdy są „stresowcem” (ciało napięte),
 - b) jak wygląda ich oddech, gdy są „tlenowcem” (ciało rozluźnione).
- Zwróć też uwagę dzieci na różnicę w odczuciach ciała: kiedy jest napięte, a kiedy rozluźnione.

Podsumowanie

Poproś dzieci, aby usiadły w kręgu.

Zadaj pytania:

- Czy zauważyliście jakieś różnice?
- Czy łatwiej było być rozluźnionym czy spiętym przez dłuższą chwilę?
- Jaki był oddech w jednej pozycji, a jaki w drugiej?

7. Podsumowanie (5 min)

Rozmowa: „Czego nauczyła nas dziś książka?”

- Dzieci kończą zdanie:
- „Kiedy pojawia się mój Stresowiec, mogę...”
- „Mój Rycerz Tlenowiec pomaga mi, bo...”