

## DZIEWCZYNNKA Z ZAJĘTYMI OCZAMI

### Uważność w codziennym życiu – gdzie jesteśmy? Co czujemy?

#Uważność #Refleksja #Emocje #Smartfon #Wpływy #BycieTuI Teraz

#### Praca z całym zespołem klasowym

**Zadanie dla uczniów:** Przypomnijcie sobie ostatnie trzy dni. Gdzie byliście, co robiliście, co sprawiło Wam radość, co smutek a co przyjemność? Poświęćcie chwilę, aby to przemyśleć.

#### Instrukcja:

- Zamknijcie oczy na chwilę.
- Zastanówcie się, co robiliście przez ostatnie trzy dni. Jakie miejsca odwiedziliście, jakie emocje towarzyszyły Wam w różnych chwilach?
- Jakie momenty były dla Was radosne? Co Was zasmuciło? Co sprawiło Wam przyjemność?

#### Praca indywidualna – mapa z miejscami

**Instrukcja:** Teraz każdy z Was otrzyma kartkę. Podzielcie ją na kilka części (tak, jak chcecie) i zapiszcie miejsca, w których byliście w ciągu ostatnich trzech dni. Każde miejsce zapiszcie w innej części kartki.

**Zadanie:** W różnych częściach kartki wpiszcie miejsca, które odwiedziliście (np. dom, szkoła, park, sklep).

#### Praca indywidualna – mapa z emocjami

**Instrukcja:** Przy każdym miejscu, które zapisaliście, zastanówcie się, jakie myśli, emocje i refleksje towarzyszyły Wam w tych chwilach.

**Zadanie:** Obok każdego miejsca, narysujcie lub zapiszcie, co czuliście, co myśleliście i jakie mieliście refleksje na temat tego, co się tam działo.



### **Praca indywidualna – Smartfony i aplikacje**

**Instrukcja:** Teraz zastanówcie się, czy w którymś z tych miejsc mieliście ze sobą smartfon. Jeśli tak, zapiszcie, jakie aplikacje były u Was aktywne. Jakie aplikacje otwieraliście?

**Zadanie:** Przy każdym miejscu, w którym korzystaliście ze smartfona, zapiszcie nazwy aplikacji, których używaliście.

**Czas na osobistą refleksję.**

### **Praca z całym zespołem klasowym – dyskusja**

**Instrukcja:** Zastanówmy się wspólnie. Jakie emocje towarzyszyły Wam, gdy korzystaliście ze smartfona? Jakie były Wasze myśli? Czy smartfon pomógł Wam być obecnym tu i teraz, czy może przeszkodził? Jakie macie przemyślenia na ten temat?

**Dyskusja:** Prowadź rozmowę na temat bycia obecnym tu i teraz, roli smartfona w naszym codziennym życiu oraz tego, jak aplikacje wpływają na naszą uważność.

### **Propozycja pytań do dyskusji:**

- Jakie emocje najczęściej towarzyszą Wam, gdy korzystacie ze smartfona? Czy są one inne niż te, które macie, gdy smartfon jest wyłączony?
- Czy smartfon pomaga Wam skupić się na tym, co robicie, czy raczej odciąga Waszą uwagę od otoczenia?
- Czy byliście w miejscach, w których korzystanie ze smartfona sprawiło, że przegapiliście coś ważnego lub ciekawego?
- W jakich sytuacjach uważacie, że warto całkowicie odłożyć smartfon, aby bardziej skupić się na tym, co się dzieje wokół Was?
- Jakie aplikacje na smartfonie pomagają Wam się zrelaksować lub poczuć lepiej, a jakie mogą powodować stres lub smutek?

**POWODZENIA!**

opracował dr Maciek Dowgiel





**młode  
horyzonty**

