

Program: ŚMIECH TO ZDROWIE - dla szkół podstawowych

| CELE SZCZEGÓŁOWE | SPOSÓB REALIZACJI | ŚRODKI DYDAKTYCZNE | CZAS TRWANIA (sumaryczny - 45 min.) | EWALUACJA |
|--|--|--|--|---------------------------------------|
| Przywitanie i zapoznanie się z dziećmi | | | 5 min. | |
| Uczeń: - wie z jakich powodów się śmiejemy - wie, że dorośli śmieją się mniej niż dzieci oraz ma świadomość ile razy dziennie każda grupa się śmieje | Dzieci wymieniają powody śmiechu. Dzieci zgadują ile razy dziennie się śmiejemy oraz od czego może to zależeć. | Komputer, rzutnik, prezentacja Prezi lub pdf | 7 min | Zadawanie pytań połączone z dyskusją. |
| Uczeń potrafi wymienić bezpośrednie efekty śmiechu. | Dzieci mówią co się dzieje z nami, gdy się śmiejemy. | Komputer, rzutnik, prezentacja Prezi lub pdf | 5 min. | Zadawanie pytań połączone z dyskusją. |
| Uczeń: -wie dlaczego śmiech jest zdrowy -potrafi wymienić fizyczne, społeczne, psychiczne efekty śmiechu -zna pozytywne efekty śmiechu -wie, że nie ma skutków ubocznych i/lub przeciwwskazań do śmiechu | Dzieci podają efekty jakie ma śmiech. „Burza mózgów” z podziałem na efekty fizyczne, społeczne, psychiczne. | Komputer, rzutnik, prezentacja PowerPoint. Tablica, flamaster lub kreda. | 10 min. | Zadawanie pytań połączone z dyskusją. |
| Uczeń wie co to jest terapia śmiechem. | Mini-wykład. | Komputer, rzutnik, prezentacja Prezi lub pdf | 3 min. | Zadawanie pytań połączone z dyskusją. |
| Uczeń wie, że istnieje joga śmiechu oraz jak wykonywać ćwiczenia. | Podczas zajęć przeprowadzone są 3 ćwiczenia z jogi śmiechu (na początku, w środku oraz na koniec). Przedstawienie czym jest joga śmiechu. Filmik o zorganizowanej grupie jogi śmiechu. | Komputer, rzutnik, prezentacja Prezi lub pdf | 10 min | Wspólne wykonywanie ćwiczeń. |
| Podsumowanie zajęć, podziękowanie i uhonorowanie dzieci za udział w warsztatach. | Czas na pytania od dzieci. Przeprowadzenie ankiety ewaluacyjnej. Wręczenie nagrody każdemu dziecku. | Ankiety, dyplomy dla dzieci. | 5 min. | |