

Lekcja edukacyjna dla klas 1-4 szkoły podstawowej

Temat:

Co to jest depresja?

Cele:

1. zapoznanie dzieci z terminem depresja,
2. zapoznanie dzieci z podstawowymi objawami depresji.

Potrzebne materiały:

1. tablica lub flipchart,
2. wydrukowane i pocięte karteczki z określeniami związanymi z depresją (str. 3),
3. magnesy, klej lub małe naklejki (żeby przypiąć do tablicy lub flipcharta karteczki z określeniami związanymi z depresją).

Czas trwania:

Jedna godzina lekcyjna.

Przed zajęciami zachęcamy do przeczytania e-booka.

Scenariusz:

1. Nauczyciel rozpoczyna od pytania do dzieci: Czy wiecie, co to jest depresja (choroba kojarzona ze smutkiem)?
2. Nauczyciel rysuje na tablicy lub flipcharcie postać dziecka.
3. Każde dziecko podchodzi i losuje karteczkę, głośno czyta, co jest na niej napisane (może przeczytać nauczyciel), i decyduje, czy określenie pasuje do osoby z depresją. Następnie przykleja/przypina karteczkę obok narysowanej postaci.
4. Wysłuchanie nagrania.
5. Pytanie do dzieci: W nagraniu, które usłyszeliście, u Ali pojawiła się depresja z powodu rozvodu jej rodziców. Jak myślicie, jakie są jeszcze inne sytuacje, które mogą być bardzo trudne dla dzieci?
 - zmiana szkoły,
 - śmierć bliskiej osoby,
 - zmiana klasy/miejsca zamieszkania,
 - urodzenie się rodzeństwa,
 - niedogadywanie się z rówieśnikami,
 - przemoc.
6. W nagraniu, które wysłuchaliście, Ali pomogło kilka rzeczy. Zastanówcie się chwilę i powiedzcie, co to było?
 - rozmowy z rodzicami,
 - spotkania z psychologiem: nauka o emocjach i o tym, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach,
 - zapisanie się na zajęcia z tańca,
 - myślenie o swoich mocnych stronach.



7. Podsumowanie: depresja może spotkać każdego – małego i dużego. Najważniejsza jest pomoc ze strony dorosłych i odpowiednie wsparcie, wtedy można sobie poradzić z tą chorobą i odnaleźć dużo radości w codziennym życiu.

Karteczki do wydrukowania i wycięcia

Smutny	Wesoły	Jest ciągle rozdrażniony	Często płacze	Często się uśmiecha
Ma wrażenie, że wszyscy mają do niego o coś pretensje	Nie chce mu się wstawać z łóżka	Pogodnie nastawiony do życia	Opuszcza treningi piłki nożnej	Często zgłasza się do odpowiedzi
Ma dużo koleżanek i kolegów	Często spędza przerwy sam	Ma coraz gorsze oceny w szkole	Jest mu przykro	Ma dużo kolegów i koleżanek
Regularnie chodzi na zajęcia z tańca	Popełnia dużo błędów w zadaniach domowych	W domu najchętniej spędza czas sam w pokoju	Często pomaga мамie w sprzątaniu	Coraz częściej potyka się o różne rzeczy
Zdarza mu się krzyknąć na innych	Lubi bawić się z rodzeństwem	Nie cieszą go żarty i wygłupy	Nie obchodzi go, jak wygląda	Szuka przyjaciół w Internecie
Nic go nie cieszy	Rzadko się uśmiecha	Bardzo lubi WF	Dbą o swój wygląd	Uwielbia żartować

