

# ГІМНАСТИКА ВЗАЄМИН



Молодь у дії



## ЗМІСТ

Вступ	3
Вправи на побудову групи	4
Ігри з поділом на групи	10
Вправи на саморегуляцію	12
Ритуали	16
Література та вебсайти, що надихають	17

**Автори:** Кароліна Сеньковська, Малґожата Вінярек-Колуцька – Асоціація практиків драми «СТОП-КАДР» (Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA)

**Координатори програми** «Молодь у дії: вчителі фізкультури»: Барбара Брукнер, Анета Дерда, Марта Драбінська, Юдита Зентковська

спільно з **колективом Центру громадянської освіти** (Centrum Edukacji Obywatelskiej)

# ВСТУП

Шановна Читачко! Шановний Читачу!

Ми передаємо до ваших рук публікацію, у якій ви знайдете натхнення та багато інструментів для використання на заняттях із фізкультури з мішаним класом. Ви можете запитати: «Мішаний клас — це який?» Ми б відповіли: будь-який! У кожній групі будуть особистості з різними емоціями, потребами, думками та досвідом. На уроці фізкультури чудово видно цю різнобарвну палітру, яку утворюють учні. Спортзал, спортмайданчик або тренажерня — це простір, де учні та учениці, звільнені від сидіння за партою, охочіше/швидше розкривають або, навпаки, приховують себе та свою унікальність. І керівник занять стикається з викликом: як працювати з такою групою, щоб залучити її до теми уроку? Як використати її потенціал? Відповідь на ці питання дає психологія групових процесів, яка підказує: **створіть безпечні умови для перебування в групі та зацікавте групу тим, що робите.**

**Безпечними умовами на уроці фізкультури є такі умови**, в яких до уваги береться кожна людина, незалежно від її нахилів та спортивних здібностей. Заняття з фізкультури або фізичного виховання — як впливає з самої назви — покликані формувати навички здорового способу життя, спонукати до життя в русі, а не лише розвивати спортивні таланти юних прихильників того чи іншого виду спорту. Тому в нашій публікації ми закликаємо вас до того, щоб на уроках фізкультури ви намагалися знижувати рівень конкуренції між групами чи окремими учнями та зосередилися на розвитку вміння співпрацювати в групі. Як це зробити?

**По-перше**, варто перенести акцент з уроків фізкультури на побудову взаємин: запровадити ритуали, працювати в різних групах, встановити норми, реагувати на образливу поведінку (тобто висміювання, ігнорування, небажані коментарі), а також розмовляти з групою про те, що її хвилює. Ми сподіваємося, що ідеї, вміщені в цій публікації, дозволять керівникам фізкультурних занять приділяти на уроках час побудові добрих взаємин.

**По-друге**, слід відкрито говорити перед усією шкільною спільнотою про дуже важливу роль учителів/вчительок фізкультури в побудові взаємин у класі. Учні та учениці не складають іспитів з фізкультури у восьмому класі, тому з системного погляду цей предмет здається менш важливим, ніж інші. Однак це велика помилка. Саме завдяки урокам фізкультури учні класу мають змогу пізнавати себе та одне одного через різноманітний досвід: граючи в м'яча, вправляючись в аеробіці, виконуючи різні завдання разом тощо. Пізнавати — тобто спостерігати, як інші учні реагують на різні ситуації, труднощі, а також дізнаватися, що потрібно іншим і що для них важливо. Учитель/вчителька фізкультури може свідомо розвивати в учнів не лише орієнтацію на здоровий спосіб життя, але також уміння співпрацювати та будувати взаємини. Тож цінуймо їхню роль у школі.

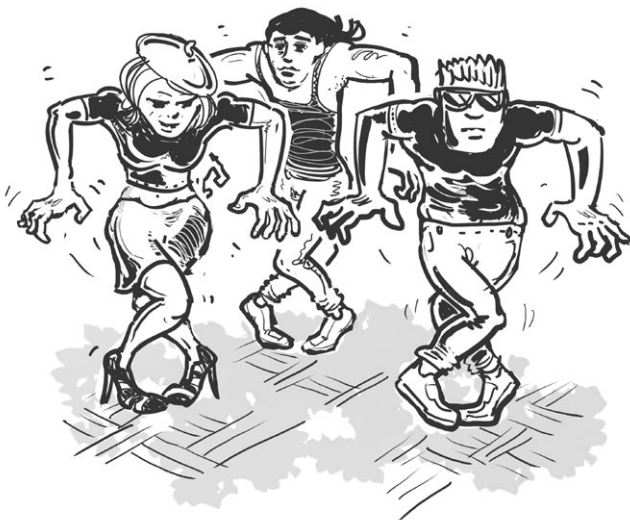
**По-третє**, вчителям варто піклуватися про себе і свої стосунки з класом. Дайте відповіді на запитання: який у вас сьогодні настрій, які емоції? З чого ви починаєте цей день/тиждень? У якому психологічному стані ви останнім часом перебуваєте? Чого потребуєте? Подбайте про своє добре самопочуття. Вам допоможуть різноманітні вправи для саморегуляції, описані в цій публікації. Ми рекомендуємо відпрацювати їх спочатку на собі, а потім запроваджувати в групі.

Отже, ця публікація — така собі збірка натхнення та ідей для різноманітної діяльності, покликаної допомогти вибудувати взаємини у класі. До більшості вправ ми додали приклади питань для обговорення. Завдяки цьому вправи набувають також освітньої цінності: вони спонукають учасників/учасниць розмірковувати, висловлювати свої почуття та потреби, робити висновки, вчитися. Радимо вам забезпечити час і місце для обговорення вправи. Спільні роздуми про прожитий разом досвід також вибудовують зв'язки між учнями й ученицями.

**Бажаємо вам плідного читання та радості від побудови взаємин у класі.**

## ВПРАВИ НА ПОБУДОВУ ГРУПИ

Метою вправ, зібраних у цій частині посібника, є підтримка позитивних взаємин у групі. Позитивні вправи - тобто такі, у яких учні та учениці почуваються між собою безпечно та вільно. Деякі вправи дозволяють учасникам та учасницям заняття краще пізнати одне одного – в розмові й у діяльності, а також зрозуміти власні потреби й очікування, пов'язані як з уроком фізкультури, як і з груповою роботою. Це вправи, що спонукають до роздумів, а ще – так звані криголами, тобто вправи, покликані «пробити кригу» – подолати початковий холод, спонукати до кращого знайомства через діяльність, гру, накопичення позитивного досвіду та спогадів про перебування у групі.



Коли ми приділяємо час побудові добрих взаємин, це дає багато користі, а саме:

- більше бажання вчитися, більший ентузіазм учнів та учениць на уроці;
- позитивне ставлення учасників заняття до вчителя/вчительки – за принципом бумеранга: якщо ви дбаєте про взаємини в групі, група відповідь вам взаємністю;
- менше агресії, клас уникатиме ситуацій насильства.

## Відповідність основному навчальному плану:

Пропонуючи діяльність, спрямовану на побудову взаємин, керівник уроків фізкультури запроваджує також базові положення навчальної програми:

Формування особистих і соціальних навичок, які сприяють фізичній активності протягом усього життя; командна робота, що вимагає поваги до поглядів та зусиль інших людей, а також виявлення асертивності та емпатії.

### Класи IV-VIII

#### Соціальні навички. Учень:

- 1) беручи участь у класних спортивних змаганнях як змагальник, додержується принципів «чесної гри», серед яких: повага до суперника, дотримання правил гри, підпорядкування рішенням арбітра, вміння правильно поводитися у випадку перемоги та поразки, а також подякувати за спільну гру;
- 8) проявляє творчість у пошуку шляхів вирішення проблемних ситуацій
- 9) співпрацює у групі, поважаючи погляди та зусилля інших людей, виявляючи асертивність і емпатію

## 1. Станьте поряд із зображенням, до якого ви найближче

- **Цілі:** допомогти учням та ученицям краще познайомитись між собою, розпізнати, що нас об'єднує, дізнатися про потреби однокласників та однокласниць щодо уроків фізкультури, що дозволить планувати ефективніші та цікавіші уроки.
- **Тривалість:** 20-30 хвилин
- **Необхідні матеріали:** роздруковані зображення з видами спорту (Додаток № 1), фліпчарти або великі аркуші паперу, наприклад формату А3, маркери/фломастери.

### ■ Хід вправи:

1. Розкладіть на підлозі чотири зображення й попросіть учнів та учениць стати біля того зображення, яке, на їхню думку, говорить щось про них самих.
2. Спонукайте до групової бесіди (приблизно 2 хвилини) про те, чому саме той чи інший учень став біля певного зображення.
3. Запропонуйте учасникам подумати, яким був би їхній другий вибір, а потім встати біля наступного зображення; групи знову мають по 2 хвилини, щоб поговорити про свій вибір.
4. Зберіть зображення з підлоги та розкладіть нові. Повторіть усю вправу. На другий раз можна попросити учнів стати біля зображення, яке викликає у них приємні почуття або, навпаки, неприємні; яке асоціюється в них із чимось приємним або неприємним; яке говорить щось важливе про них.
5. Учні та учениці в командах по п'ять-шість осіб розповідають, які види рухової активності/спорту їм подобаються.
6. Далі учасниці та учасники записують на фліпчарті, що б вони хотіли робити на заняттях із фізкультури протягом наступного семестру/навчального року.
7. Групи публічно діляться своїми ідеями; завдання керівника занять — записувати ідеї підопічних (зберігайте фліпчарті або фотографуйте їх). Рекомендуємо впроваджувати на уроках ідеї учнів та учениць. Якщо ви самі не почуваетесь на силах проводити якісь вправи/заняття з певного виду спорту, запитайте, чи може котрийсь з учнів або котрась з учениць допомогти вам у цьому: можливо, у вашій групі є спеціалісти з обраного виду спорту або вправ/ігор?

### ■ Обговорення:

Запропонуйте групі стати або сісти в коло. Поставте два-три з нижченаведених запитань. Заохочуйте учнів та учениць до відповідей, підкреслюйте, що висловлювання є добровільними і що кожен з учасників може мати різні почуття чи думки.

1. Чи ви весь час були в групах із тими самими людьми? Як змінювався склад груп? Що нового ви дізналися про своїх однокласників? Що стало для вас несподіванкою?
2. Як у вас виходило допомагати планувати заняття з фізкультури? Це було важко чи легко? Ви всі мали схожі потреби чи різні? Як ви впоралися з цими викликами?

### ■ Варіанти вправи:

Цю вправу можна поділити на дві частини та розбити її на два уроки. Перша частина — це вибір зображень, біля яких учасники стоять і обговорюватимуть їх між собою. Друга частина — це розмова з учнями та ученицями про те, як вони уявляють собі уроки фізкультури, який досвід хочуть здобути.

### ■ Яка допомога може знадобитися групам меншин? Кому буде важче брати участь у вправі? Як надавати підтримку в такій ситуації?

Вправа може виявитися складною для учнів та учениць, які погано говорять польською або взагалі не говорять нею. Їх можна попросити просто стати біля конкретних зображень (інструкції рідною мовою цих людей можна роздрукувати на аркуші паперу та показати учням/ученицям).

Якщо деякі учасники групи соромляться або неохоче висловлюються публічно, Ви можете створити менші групи (по чотири-п'ять осіб) і запропонувати їм обговорити свої улюблені фізичні вправи та ідеї щодо фізкультури. Підкресліть, що для вас важливі думки та ідеї кожного, бо тоді вам буде легше планувати такі уроки фізкультури, які будуть цікавими для всіх у класі.

## 2. Ходіння в різному темпі та у різні способи

- **Цілі:** розігрів тіла, краще відчуття напруження в тілі (коли і в який спосіб воно з'являється, який темп це напруження викликає тощо), демеханізація (виконання різноманітних дій інакшим чином, ніж вони виконуються зазвичай), інтеграція учасників.



- **Тривалість:** 10 хвилин.
- **Необхідні матеріали:** можливо, апаратура для відтворення музики, колонка.
- **Хід вправи:**

1. Запропонуйте учасникам заняття походити в темпі від 1 до 10 (1 — дуже повільно, 10 — найшвидше), довільно змінюйте цифру.
2. Запропонуйте походити різними способами:
  - наче підлога — пір'яна хмарка;
  - наче підлога — гарячий пісок, а вони босі;
  - наче підлога — струмок, і вони стрибають із каменя на камінь, щоб не намочити взуття;
  - наче вони йдуть до школи;
  - наче вони повертаються зі школи;
  - наче вони поспішають на потяг, який ось-ось рушить;
  - наче їхні ноги — пружини;
  - наче їхні ноги — ватяні;
  - незвичайним способом;
  - кумедним способом;
  - чудернацьким способом;
  - рухаючи руками під час ходьби;
  - рухаючи тулубом і головою під час ходьби.

#### ■ **Обговорення:**

1. Який спосіб ходіння був для вас найприємнішим? Чому?
2. Який спосіб ходіння був для вас найменш приємним? Чому?
3. У який момент ви відчули приємне розслаблення в тілі?
4. У який момент у вашому тілі виникло більше напруження?
5. Який спосіб ходіння найближчий до того, як ви ходите щодня?
6. Який спосіб ходіння ви хотіли б спробувати щодня?

#### ■ **Варіанти вправи:**

Для ходіння в різному темпі можна використувати шкалу від 1 до 5 (у молодших класах). Ви можете також вигадати власні способи «інакшої» ходіння — можете адаптувати їх до

вподобань учасників та учасниць, наприклад, ми ходимо, як герої якоїсь казки/фільму/гри тощо. Оберіть принаймні 3 різні способи.

### 3. Стій-іди

- **Цілі:** розігрів тіла, демеханізація (робити щось інакше, ніж зазвичай), інтеграція учасників.
- **Тривалість:** 5 хвилин.
- **Необхідні матеріали:** можливо, апаратура для відтворення музики, колонка.
- **Хід вправи:**

1. Попросіть учасників і учасниць вільно ходити по залу. Оголосіть, що коли ви скажете «СТІЙ», вони мають зупинитися, а коли скажете «ІДИ», вони мають знову почати рухатися.
2. До команд «СТІЙ» та «ІДИ» додайте «ВГОРУ» (стрибок), «ВНИЗ» (присідання). По черзі пропонуйте учням і ученицям походити, спинитися, підстрибнути чи присісти.
3. Оголосіть, що ви міняєте значення слів «ІДИ» та «СТІЙ». Тепер «СТІЙ» означатиме «ІДИ», а «ІДИ» означатиме «СТІЙ». «ВГОРУ» та «ВНИЗ» поки що залишаються без змін.
4. Тепер поміняйте також значення «ВГОРУ» та «ВНИЗ». Відтепер усі слова мають протилежні значення. Попросіть учнів та учениць бути уважними.

#### ■ **Обговорення:**

1. Що ви відчували, виконуючи цю вправу?
2. Що в повсякденному житті ви робите автоматично, тобто не замислюючись?
3. Що ви б хотіли спробувати зробити інакше, ніж зазвичай? Заплануйте собі щось одне.

#### ■ **Теорія**

Мозок схожий на м'яз — його можна тренувати й таким чином зміцнювати. Коли ми робимо щось не так, як зазвичай, тобто робимо щось нове (і тим самим навчаємося цього), в мозку утворюються нові нейронні зв'язки, які можуть покращити наші когнітивні функції, і завдяки

цьому мозок працює ефективніше й може довше залишатися функціональним. Між іншим, так ми тренуємо мозок — наприклад, коли чистимо зуби лівою рукою, якщо ми правші.

**Джерела:** [Co to jest neuroplastyczność i dlaczego jest taka ważna - Uniwersytet SWPS](#)  
[Nauka twierdzi, że ćwiczenia fizyczne pomagają tworzyć nowe neurony \(pieknoumyslu.com\)](#)  
[Czym jest neuroplastyczność i jak na nią wpływać? - Gra na nerwach](#)

## 4. Спинися, коли спинюся я

- **Цілі:** розігріти тіло, практикувати уважність і зосередженість на собі та інших.
- **Тривалість:** 5 хвилин.
- **Необхідні матеріали:** немає.
- **Хід вправи:**

Запропонуйте учням вільно ходити по залу (в різних напрямках). Якщо зупиняється одна людина, зупиняється і вся група. Якщо рухається одна людина, рухаються всі. Кожна людина може зупинитися або рухатися (ми не узгоджуємо наперед, хто саме це робитиме). Радимо, щоб від зупинки першої особи до зупинки всієї групи проходило не більш ніж 5 секунд — у цій вправі важлива швидка реакція.

### ■ **Обговорення:**

1. Чи вправа була для вас важкою?
2. Яка навичка у ній корисна?
3. У яких видах спорту/діяльності особливо потрібна уважність одне до одного?
4. Що відбувається, коли такої уважності бракує?

### ■ **Яка допомога може знадобитися групам меншин? Кому буде важче брати участь у вправі? Як надавати підтримку?**

Якщо в групі з'являються учні або учениці, які постійно починають рух або зупиняються першими, попросіть їх дати шанс іншим. Також можна додати правило, згідно з яким кожен може лише одного разу першим зупинити групу та знову розпочати рух.

## 5. Точки дотику

- **Цілі:** розігрів тіла, інтеграція учасників, практикування співпраці та спільного визначення стратегії.
- **Тривалість:** 10-15 хвилин.
- **Необхідні матеріали:** можливо, апаратура для відтворення музики, колонка.
- **Хід вправи:**

1. Запропонуйте учням вільно ходити залом.
2. Після плеску в долоні учасники підходять до того, хто перебуває найближче до них, та «вітаються» між собою вказаною вами частиною тіла, наприклад коліном, стопою, великим пальцем, ліктем. Вони можуть робити це так, як захочуть. Зробіть кілька змін.
3. Другий етап вправи «Точки дотику з підлогою»:
  - поділіть групу на команди приблизно по п'ять осіб; скористайтеся для цього одним зі способів, описаних у наступному розділі;
  - завдання кожної групи полягатиме в тому, щоб разом створити «пам'ятник» — скульптурну групу, що не рухається й не говорить, із визначеною кількістю точок контакту з підлогою. Точкою може бути стопа, що стоїть на підлозі, рука, яка торкається підлоги, коліно чи лікоть, що торкаються підлоги, тощо;
  - вкажіть, скільки точок дотику повинен мати «пам'ятник», який вони створять. Почніть із найлегшого, наприклад, 10, 7, а з часом називайте більші чи менші цифри/числа, наприклад, 3, 25 тощо. Дайте групі час розробити стратегію та спорудити «пам'ятник». Щоразу перевіряйте, чи правильно виконано завдання. Дайте учасникам та учасницям простір для творчості. Нехай вони самостійно визначають, яка частина тіла буде точкою дотику, — на початку завдання можна показати їм три приклади;
  - якщо якійсь групі не вдається виконати завдання, бо, наприклад, точок дотику

буде більше/менше або під час «спорудження пам'ятника» члени групи втратять рівновагу і впадуть, – усе одно цінуйте їхні зусилля та креативність. У цій грі ніхто не програє, нехай спробують у наступному раунді.

#### ■ **Обговорення:**

1. Чи вправа була для вас важкою?
2. Що вам допомагало працювати у групах? А що заважало?
3. Як ви прийшли до спільної стратегії?
4. Що з цієї вправи буде вам корисним на уроках фізкультури? Про що варто пам'ятати, співпрацюючи в групах?

#### ■ **Кому складніше буде долучитися до цієї вправи? Як їм допомогти?**

У першій частині вправи запропонуйте «вітатися» тими частинами тіла, які не будуть для учасників «проблематичними», тобто занадто інтимними. Це може бути долоня, коліно, великий палець, стопа. Уникайте: сідниця, животів, грудей, носів. Якщо бачите, що група добре функціонує в цій вправі і не має проблем із взаємними дотиками, можете запропонувати «привітатися» спиною або вухом.

Пам'ятайте, що є діти, які не можуть торкатися інших або не хочуть, щоб торкалися їх: це дівчатка та хлопчики з таких груп, як мусульмани або роми, діти після травми, небінарні та негетеросексуальні діти. Уважність до потреб цих груп (які найчастіше відмовляються від уроків фізкультури) є надзвичайно важливою. Тому не змушуйте своїх учнів та учениць торкатися одне одного, якщо бачите протидію.

Вправу можна робити також із людьми з інвалідністю. Попросіть, аби окремі групи брали до уваги фізичні можливості кожної людини та подбали про свій та її комфорт.

## 6. Машини

- **Цілі:** розігрів тіла, інтеграція учасників, практикування співпраці.
- **Тривалість:** 15 хвилин.
- **Необхідні матеріали:** немає.
- **Хід вправи:**

1. Поділіть групу на команди по п'ять-шість осіб.
2. На початку кожна група має створити просту фігуру з власних тіл, наприклад коло, трикутник, квадрат.
3. Далі попросіть їх створити щось складніше, наприклад піраміду, зірку або зубну щітку.
4. Тепер кожній групі пропонується створити зі своїх учасників вибраний побутовий прилад. Ці прилади для них можете визначити ви або групи можуть придумати щось самі: наприклад, пилосос, праска, пральна машина, міксер. На виконання цього завдання групам треба надати більше часу. Машини можуть рухатися і видавати звуки.
5. Коли мине визначений вами час, групи представляють свої машини перед загалом, а інші групи вгадують, що це таке. Після кожної демонстрації аплодуємо групі, яка представила своє обладнання.
6. Наступним етапом вправи можуть бути вигадані машини, наприклад, для виробництва радості, успіху, співпраці тощо.
7. Після перегляду кожної машини варто обговорити з учнями та ученицями, які елементи вони побачили в цій машині.

#### ■ **Обговорення:**

1. Які труднощі викликала у вас ця вправа?
2. Які спільні елементи ви побачили в машинах для створення співпраці/дружби/успіху (виберіть одну машину, яку хочете обговорити зі своїми учнями)? Що, на вашу думку, потрібно для гарної співпраці? Що потрібно, щоб досягнути успіху, завести друзів та підтримувати відносини з ними?
3. Над чим ти особисто хочеш попрацювати на наших уроках фізкультури? Або – над



чим, на твою думку, варто попрацювати у вашому класі?

■ **Яка допомога може знадобитися групам меншин? Кому буде складніше долучитися до цієї вправи? Як надати допомогу?**

Намагайтеся добирати групи так, щоб учасники, які не володіють польською, опинилися в одній групі з тими, хто може допомогти їм з перекладом. Адже під час роботи в групі важливою є внутрішня дискусія про те, як утілити спільну ідею. Якщо в класі є люди, які з якихось причин не хочуть брати участь у вправі (наприклад, із культурних чи релігійних причин або через особистий досвід їм важко перебувати у такій фізичній близькості з іншими), дайте їм можливість відмовитися. Не змушуйте, не питаєте, чому вони не хочуть брати участь. Можете запропонувати їм роль спостерігачів або людей, які вгадують, для чого використовується ця машина.

## 7. Поразка

- **Цілі:** підвищення усвідомлення учнями та ученицями цінності невдач, зміна ставлення до зроблених помилок (своїх та чужих), створення в класі безпечної атмосфери, яка спокійно приймає невдачі.
- **Тривалість:** 7-10 хвилин.
- **Необхідні матеріали:** немає.
- **Хід вправи:**

1. Учні та учениці стоять у колі. Завдання полягає в тому, щоб по черзі рахувати до 7. Кожен наступний учасник говорить наступну цифру, поклепаючи рукою по своєму плечі (ліва рука торкається правого плеча → рахунок іде у правий бік, права рука торкається лівого плеча → рахунок йде в лівий бік). Коли доходять до цифри 7, той, на кого вона припаде, замість дотику до свого плеча робить руками знак рівності (передпліччя паралельні одне одному в горизонтальному положенні). Рука, що виявиться нагорі, вказує напрямком нового рахування до семи (якщо нагорі виявиться ліва рука,

той, хто стоїть праворуч від цього учасника, каже «один», торкаючись свого плеча, якщо нагорі виявиться права — відлік почнеться ліворуч від учасника).

2. Якщо той, хто має сказати «7», помилиться і клепне себе по плечі, він голосно каже: «Поразка». Завдання решти групи — аплодувати й підбадьорювати.
3. У будь-який момент кожен учасник може змінити напрямок рахування, поклепавши себе по правому плечі замість лівого або лівому замість правого. Якщо решта учасників не зрозуміє, що напрямок змінився, і прозвучить наступне число, людина, яка навмисне зробила помилку, голосно каже «Поразка». Інші аплодують і підбадьорюють. Підрахунок починається знову.
4. З кожною помилкою ситуація повторюється.

■ **Обговорення:**

- Що ви відчували, виконуючи цю вправу?
- Як ви думаєте, чому ми аплодували одне одному, коли помилялися? Про що ця вправа?

**Можлива теоретична частина вчителя чи вчительки:**

Невдачі — це частина життя. Їх неможливо уникнути. Проте вони можуть стати для нас уроком: завдяки зазнаній невдачі ми бачимо, що щось не працює, можемо поміркувати, що саме і як треба покращити. Дуже часто страх невдачі заважає нам діяти. Ми боїмося не лише самої невдачі, а й того, як на неї відреагують інші. Якби у цій вправі ми не аплодували тому, хто зробив помилку, а освістували її або грали на вибування, які почуття нас би супроводжували? Чи була б гра так само приємною? Те, як інші реагують на нашу невдачу, впливає на нашу мотивацію спробувати ще раз. Майкл Джордан сказав: «У моєму житті були невдачі за невдачами, і тому врешті я переміг». Як ви розумієте це висловлювання?

- Що з цієї вправи ви б хотіли взяти для себе? А що — для групи на уроках фізкультури?

- **Яка допомога може знадобитися групам меншин? Кому буде складніше долучитися до цієї вправи? Як їм допомогти?**

Якщо в класі є люди, які не говорять польською мовою, вони можуть назвати цифру своєю рідною мовою. Якщо вони помиляються – заохочуйте інших людей аплодувати.

## ІГРИ З ПОДІЛОМ НА ГРУПИ

У цій частині посібника ми пропонуємо способи поділу учасників на групи. Чому так важливо, або учні та учениці працювали в різних групах з різними людьми?

- По-перше, це дозволяє краще пізнати одне одного в класі. Щодня ми обираємо групи, керуючись симпатією, спільними інтересами та/або вподобаннями й комфортом перебування з людиною, яку ми знаємо краще. Це нормально. Однак якщо наша діяльність зосереджена лише в таких групах, ми позбавляємо себе можливості черпати користь із різноманітності: різного мислення, дій, поглядів, інтересів, талантів тощо. Коли ми не спілкуємось між собою і не взаємодіємо, ми не створюємо взаємин, а без взаємин, взаємного пізнання одне одного важко здобути емпатію, близькість, підтримку та відчуття безпеки.
- По-друге, випадковий поділ на групи залучає до участі всіх учнів класу й не залишає місця для відчуття несправедливості: наприклад, якщо на кожному занятті з фізкультури, на якому грають у баскетбол, деяких учнів завжди залучають до команд останніми, вони утверджуватимуться у відчутті, що вони мають «гіршу» позицію в групі, та в переконанні, що вони не вміють грати в баскетбол.

## Відповідність основному навчальному плану

Учитель і учителька, який/яка розподіляє учнів випадковим чином, також реалізує базові положення навчальної програми:

Формування особистих і соціальних навичок, які сприяють фізичній активності протягом усього життя; командна робота, що вимагає поваги до поглядів та зусиль інших людей, а також виявлення асертивності та емпатії.

### Класи IV-VIII

#### Соціальні навички. Учень:

- 1) беручи участь у класних спортивних змаганнях як гравець, додержується принципів «чесної гри», серед яких: повага до суперника, дотримання правил гри, підпорядкування рішенням арбітра, вміння правильно поводитися у випадку перемоги та поразки, а також подякувати за спільну гру;
- 8) проявляє творчість у пошуку шляхів вирішення проблемних ситуацій
- 9) співпрацює у групі, поважаючи погляди та зусилля інших людей, виявляючи асертивність і емпатію



## 8. Види спорту

- **Цілі:** поділ на групи, вправи на невербальне спілкування, вправи на навички співпраці.
- **Тривалість:** 5 хвилин.
- **Необхідні матеріали:** роздруковані зображення з видами спорту (Додаток 2).
- **Хід вправи:**

1. Підготуйте стільки видів спорту, на скільки груп хочете поділити клас.
2. Запропонуйте учням і ученицям витягти навмання одне зображення. Попросіть їх не показувати одне одному витягнуті зображення і не говорити про них.
3. Коли ви дасте знак, учні та учениці мають об'єднатися в групи за спільними видами спорту. Однак вони не можуть ні називати їх словами, ні показувати зображення одне одному. Свій вид спорту вони демонструють рухами/тілом.

- **Варіанти вправи:**

На кожному уроці можна змінювати зображення з видами спорту, щоб додати більше різноманітності. Це не обов'язково повинні бути зображення/ілюстрації видів спорту – можуть бути лише їхні назви на картках. Нагадуйте про необхідність дотримуватися правил: не можна ні розмовляти, ні показувати одне одному витягнуту картку. Картки можна заламінувати або роздрукувати на цупкому папері – тоді вони довше прослужать під час занять з різними класами.

## 9. Хронологічна лінія

- **Цілі:** поділ на групи, вправи на невербальне спілкування, вправи на навички співпраці.
- **Тривалість:** 10-15 хвилин.
- **Необхідні матеріали:** немає.
- **Хід вправи:**

1. Запропонуйте учням та ученицям вишикуватися у хронологічну лінію відповідно до дня та місяця народження (роки не враховуються). Позначте точку,

де має бути учасник, який народився раніше за всіх, і точку на певній відстані, де має бути учасник, народжений найпізніше.

2. Учні не можуть розмовляти між собою. Вправа виконується мовчки. Обмежте її часовим проміжком. Дайте учасникам приблизно 2-3 хвилини.
3. Коли лінію буде утворено, спитайте в усіх учнів дати їхнього народження, щоб перевірити, чи правильно виконано завдання.
4. Далі розподіліть учнів та учениць на групи: наприклад, перші п'ять осіб будуть у першій групі, наступні п'ять – у другій групі тощо; або ж – троє учнів, які народилися найраніше, потраплять в одну групу з двома учнями, які народилися останніми, тощо.

- **Обговорення:**

1. Які труднощі викликала у вас ця вправа?
2. Що допомогло вам зібратися в групі? А що було складно?

- **Варіанти вправи:**

Запропонуйте учням і ученицям вишикуватися в лінію за розміром взуття, зростом, розміром долоні, кількістю братів і сестер тощо. Кожного разу можна пропонувати інший критерій.

## 10. Пазли

- **Цілі:** об'єднання в групи, практикування спілкування та навичок співпраці, здобуття нових знань про спортсменів і спортсменок або про менш відомі види спорту.
- **Тривалість:** 10-15 хвилин.
- **Необхідні матеріали:** розрізані на невеликі фрагменти фотографії, на яких зображені, наприклад, різні спортсмени або різні рідкісні види спорту (Додаток 3).
- **Хід вправи:**

1. Підготуйте стільки розрізаних зображень, на скільки груп хочете поділити клас.
2. Розріжте зображення на стільки частин, скільки учнів у класі.

3. Учасники та учасниці навмання тягнуть частинки зображень, їхнє завдання — скласти Х пазлів.
4. Коли учні вже складуть пазли, вони мають залишатися поряд із зображеннями до яких вони додали свою частинку.
5. Наступне їхнє завдання — назвати ім'я та прізвище спортсмена або вид спорту, який зображено на малюнку.
6. Далі групи публічно оголошують свої відповіді. Ви як ведучий/ведуча можете виправити неточності, розповісти цікаві факти про цих спортсменів або види спорту.

#### ■ Обговорення:

1. Які труднощі викликала у вас ця вправа?
2. Що було найприємніше? Що стало викликом?
3. Що нового ви дізналися?

#### ■ Варіанти вправи:

Щоразу можна готувати інші зображення. Корисними будуть різноманітні стокові портали, з яких можна безкоштовно завантажувати зображенням, наприклад, Strona główna — [Canva](#), [Niesamowite darmowe obrazy - Pixabay](#) — [Pixabay](#), [Darmowe zdjęcia z galerii, obrazy z galerii bez opłat licencyjnych i zdjęcia bez praw autorskich \(pexels.com\)](#), [Darmowe Zdjęcia, 21 803 000+ wysokiej jakości Zdjęcia stockowych \(freepik.com\)](#)

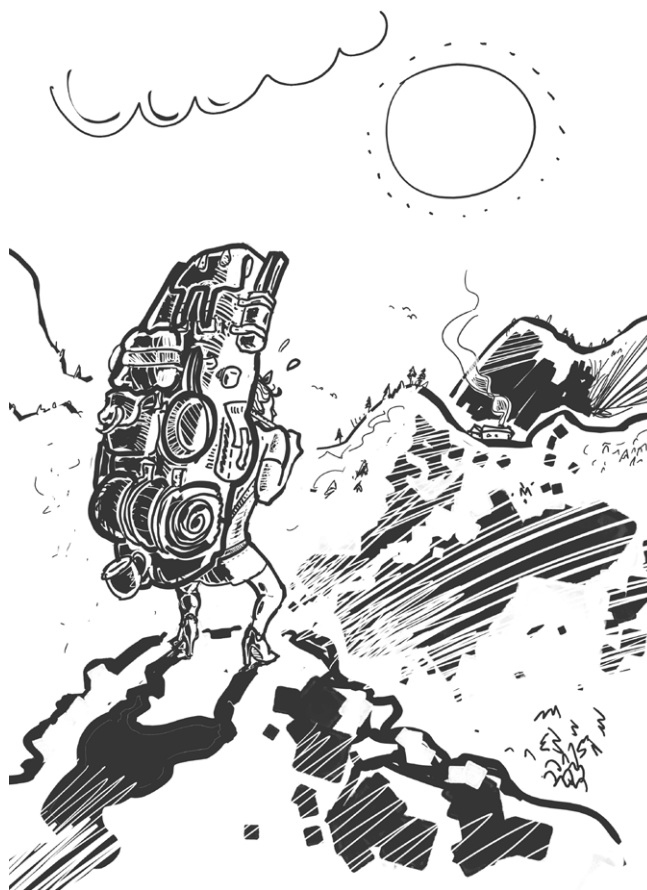
## ВПРАВИ НА САМОРЕГУЛЯЦІЮ

У цій частині публікації хочемо запропонувати вправи, які допоможуть знизити напруження в тілі, що виникає внаслідок пережитих емоцій, наприклад стресу, гніву, смутку. Пропоновані вправи мають на меті:

- передусім — допомогти учням та ученицям краще усвідомлювати напруження та емоції в тілі;
- а також ознайомити їх з ефективними техніками самовідновлення, які вони можуть застосовувати вдома самостійно або навіть у вільну хвилинку в школі.

## Теорія

Зменшення напруження в тілі може позитивно вплинути на наш психофізіологічний стан. Розслаблення в тілі, відрегульоване дихання позитивно впливає на роботу головного мозку, зокрема на його когнітивні функції. Під час стресу наша лобова кора, яка відповідає за логічне мислення, раціоналізацію, передбачення, висновки та запам'ятовування, працює недостатньо ефективно. Отже, під впливом сильних емоцій наша поведінка може сприйматися як імпульсивна, не дуже раціональна, шкідлива для нас самих та для нашого оточення. Тільки розслаблений мозок здатен ухвалювати логічні та продумані рішення, передбачати, співчувати іншим. Радимо вам регулярно повторювати з класами вправи. Спочатку їм може бути важко і незручно. Це через те, що в повсякденні ми не звикли зупинятися, вдаватися до авторефлексії та спостережень за своїм тілом. Тим паче ми радимо практикувати це на уроках фізкультури. Починайте з коротших вправ (5 хвилин) і поступово збільшуйте їхню тривалість.



## Відповідність основному навчальному плану

Учитель та вчителька, пропонуючи учням вправи на саморегуляцію, також реалізує положення основної навчальної програми:

### Класи V та VI

#### IV. Санітарна освіта

2. У сфері навичок. Учень:
  - 2) виконує дихальні та інші вправи на розслаблення.

### Класи VII та VIII

#### IV. Санітарна освіта

1. У сфері знань. Учень:
  - 1) перераховує фактори, що позитивно та негативно впливають на здоров'я та самопочуття, і вказує серед них ті, на які можна впливати.
  - 2) обговорює способи зменшення надмірного стресу та його подолання конструктивним шляхом.
2. З точки зору навичок. Учень:
  - 1) розробляє розклад дня, враховуючи співвідношення між працею та відпочинком, розумовими та фізичними навантаженнями, розуміючи роль відпочинку в ефективному виконванні професійної діяльності;
  - 2) добирає вид вправ на розслаблення, що відповідає його власним потребам.

## 11. Сканування тіла

- **Цілі:** підвищити рівень усвідомлення напруження та емоцій у тілі.
- **Тривалість:** 10 хвилин.
- **Необхідні матеріали:** каремати, можливо, подушки, ковдри; якщо хочете ввімкнути музику — звуковідтворювальна апаратура й колонка; якщо керуватимете ходом вправи самостійно — підготуйте роздрук зі списком дій, які ви послідовно пропонуватимете учням/ученицям (Додаток 4)

### ■ Хід вправи:

- Relaksująca medytacja SKANOWANIE CIAŁA (wersja odświeżona) - YouTube
- Skanowanie ciała - 10 minut - medytacja na dobry sen - YouTube

### ■ Обговорення:

1. Які труднощі викликала у вас ця вправа?
2. Що було приємно?
3. Що стало викликом?
4. Покажи, яка твоя частина в цю мить розслаблена?
5. А в якій забагато напруження?
6. Що ти сьогодні хочеш зробити, щоб подбати про своє тіло? Або — покажи, який рух у цю мить хоче виконати твоє тіло? Рухайся так, як показуєш.
7. Мінілекція ведучого/ведучої про вплив емоцій на тіло, зокрема на напруження м'язів, і про те, що з цим можна зробити.

### ■ Варіанти вправи:

Залежно від того, скільки часу ви маєте в розпорядженні, можете скоротити або подовжити вправу. У мережі є багато записів із коротшими та довгими інструкціями. Ви можете знайти те, що стане для вас і ваших учнів та учениць найбільш корисним. Якщо ви не маєте карематів, використовуйте шкільні мати. Якщо їх теж немає в доступі, вправи можна виконувати сидячи, наприклад, зіпершись на стіну й витягнувши ноги.

## 12. Тест «спагеті» (для дітей молодшого віку) або тренінг Джейкобсона (для підлітків)

- Мета: зменшити м'язове напруження.
- **Тривалість:** 10 хвилин.
- Зв'язок з основною програмою 4-8 класів базової школи (підлягає перевірці).
- **Необхідні матеріали:** каремати, подушки, можливо, ковдри; якщо хочете ввімкнути музику — звуковідтворювальна апаратура й колонка; якщо керуватимете ходом вправи самостійно — підготуйте роздрук зі



списком дій, які ви послідовно пропонува- тимете учням/ученицям (Додаток 5)

#### ■ Хід вправи:

Test spaghetti. Ćwiczenie uważności dla dzieci 5-10 lat - YouTube

Relaksacja progresywna. Relaks całego ciała przez napinanie i rozluźnianie mięśni. Trening Jacobsona - YouTube

#### ■ Обговорення:

1. Які труднощі викликала у вас ця вправа?
2. Що було приємно? Що стало викликом?
3. Покажіть, як у цю мить відчувається ваше тіло.

Розкажіть учням та ученицям, для чого може придатися медитація.

Річард Девідсон, невролог з Вісконсинського університету, у співпраці з Далай-ламою здійснив дослідження щодо впливу медитації на мозок. Результати цього дослідження свідчать про те, що довгострокові або короткострокові медитативні практики впливають на активність у ділянках мозку, пов'язаних із такими явищами, як увага, тривога, депресія, страх, гнів і здатність організму до самоцілення. Ці функціональні зміни можуть бути спричинені змінами у фізичній структурі мозку. Підсумуймо: під час медитації створюються нові нейронні зв'язки, і це впливає на ефективність нашого мозку, зменшує стрес і припиняє так званий потік думок, а також покращує концентрацію.

Джерело: [Neuroplastyczność – Wikipedia, wolna encyklopedia](#)

## 13. Усвідомлене дихання

- **Цілі:** зменшення м'язового напруження, регулювання дихання.
- **Тривалість:** 10 хвилин.
- Зв'язок із основною програмою для 4-8 класів базової школи.
- **Необхідні матеріали:** каремати, можливо – подушки, ковдри; якщо хочете ввімкнути музику – звуковідтворювальна апаратура

й колонка; якщо керуватимете ходом вправи самостійно – підготуйте роздрук зі списком дій, які ви послідовно пропонува- тимете учням/ученицям.

#### ■ Хід вправи:

1. Запропонуйте учням і ученицям заплющити очі. Попросіть їх покласти одну руку на живіт, а другу на грудну клітку. Запропонуйте їм спостерігати мовчки за їхнім диханням. Не потрібно якимось його змінювати, тобто дихати голосніше, глибше, швидше, повільніше тощо; нехай їхнє дихання буде таким, яким воно є зазвичай. Попросіть їх перевірити, чи здійснюється під час дихання їхній живіт або грудна клітка. Наскільки це відчутно? Просто побудьте разом декілька хвилин, дотримуючись звичного ритму дихання.
2. Запропонуйте учням та ученицям дихальну вправу 4-4-4:
  - зробіть вдих – приблизно 4 секунди;
  - затримайте дихання – наступні 4 секунди;
  - зробіть видих протягом 4 секунд;
  - знову затримайте дихання на 4 секунди;
  - повторіть весь цикл.
3. Запропонуйте учням та ученицям дихальну вправу 4-7-8:
  - зробіть вдих через ніс протягом 4 секунд;
  - затримайте дихання на 7 секунд;
  - зробіть видих через рот протягом 8 секунд;
  - повторіть увесь цикл стільки разів, скільки вам потрібно; починайте з чотирьох циклів.
4. Запропонуйте учням та ученицям дихальну вправу, що полягає у гучному довгому позіханні. Позіхання допомагає нам наситити киснем і розслабити все тіло. Також позіхання перезавантажує нервову систему і активує багато ділянок мозку. Вчені стверджують, що позіхання також допомагає охолодити наш мозок.  
Джерело: [Ziewanie - to nie senność, a chłodzenie mózgu - Czwórka - polskieradio.pl](#)

Основи правильного дихання (ви можете озвучити їх під час інструктажу або обговорення):

- дихайте носом: так ми очищуємо, зігріваємо й зволожуємо вдихуване повітря;
- дихайте діафрагмою (а не грудьми) — під час вдиху здійматися має живіт, а не грудна клітка;
- сповільнюйте дихання: коли воно прискорене, постачання кисню до легень унеможливується;
- дихайте рівномірно, м'яко;
- вдих має бути коротшим, а видих довшим.

**Джерела:** [Prawidłowe oddychanie nie jest takie proste. Zobacz, jak to robić – Zdrowie Wprost 3-powody-by-oddychac-nosem \(butejko.pl\)](#)  
[3 Uspokajające Ćwiczenia Oddechowe - Praktyka Oddechu - YouTube](#)

#### ■ Обговорення:

1. Як ви почувалися під час виконання цієї вправи?
2. Як ви почуваєтеся тепер?

Розкажіть учням та ученицям, чому правильне дихання є таким важливим.

#### Теорія

Між диханням та психікою існує тісний зв'язок. Під впливом емоцій і думок ритм дихання змінюється. Коли ви щось напружено переживаєте (наприклад, тривогу), ви інстинктивно поглиблюєте, прискорюєте або затримуєте дихання. Усвідомлене дихання не лише дозволяє заспокоїтися та звільнитися від неприємних емоцій, але є також елементом роботи над собою. Та є ще більше користі. Дослідження показали, що правильне дихання підвищує концентрацію й покращує мислення. Глибоке дихання також допомагає розрядити гнів, ефективно розслабляє й знижує кров'яний тиск, полегшує виведення токсинів і зміцнює імунну систему, а також дає величезну порцію енергії. Результатом насичення організму киснем є також покращення роботи всіх внутрішніх органів.

#### ■ Варіанти вправи:

Дихання з візуалізацією для дітей молодшого віку: [Ćwiczenia i techniki relaksacyjne dla dzieci – Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Będzinie \(ppp.bedzin.pl\)](#)  
[Ćwiczenia oddechowe - dla kogo, po co i jak wygląda prawidłowa technika \(edziecko.pl\)](#)

## 14. Самомасаж

- **Цілі:** зниження м'язового напруження, релаксація, інтеграція учнів та учениць.
- **Тривалість:** 10 хвилин.
- Зв'язок з програмою 4-8 класів базової школи (підлягає перевірці).
- **Необхідні матеріали:** каремати, масажні м'ячі, наприклад гумові зі вставками, опціонально — музичний плеєр, динамік.
- **Хід вправи:**

#### Приклад самомасажу

1. Стоячи, поплескуємо долонею, складеною човником, себе по руках, плечах, литках, стегнах, сідницях, животу й грудній клітці.
2. Виконуємо масаж обличчя (приклад масажу: [Masaż Shantala - twarz - YouTube](#)) та масаж голови (приклад масажу: [MASAŻ NA BÓL GŁOWY- krok po kroku || Body&Mind Clinic - Bogna Listewnik - YouTube](#))
3. Сидячи на карематі, почергово масажуємо окремі частини тіла масажним м'ячиком (в інтернеті можна знайти багато відео з інструкціями, залежно від того, яку частину тіла ви хочете помасажувати); м'язи хребта масажуємо в позиції стоячи біля стіни (наприклад, так: [Automasaż piłką do tenisa - YouTube](#))

## 15. Імітація рухів папірця

- **Цілі:** розслаблення тіла.
- **Тривалість:** 5-10 хвилин.
- **Необхідні матеріали:** аркуш кольорового паперу.

### ■ Хід вправи:

1. Попросіть учнів розташуватися так, щоб усі могли добре бачити вас і аркуш паперу, який ви триматимете в долонях, і при цьому щоб кожна особа мала довкола себе достатньо простору на відстані витягнутих у різні боки рук.
2. Запропонуйте учням та ученицям імітувати тілом аркуш паперу, який ви рухатимете різноманітними способами.
3. Показуйте папірцем різноманітні рухи: потягнутися вгору, вбік, похитнутися, пострибати, покрутитися. Можна ввімкнути музику.
4. Передайте папірець наступному учасникові, який хоче стати ведучим/ведучою. Нехай тепер він керує рухами. Зробіть декілька таких замінів.

5. Подякуйте за всі відповіді. Продемонструйте (якщо це правда), з якими різними емоціями та енергією ми прийшли на заняття. Немає хороших чи поганих емоцій, доречних чи недоречних. Усі вони однаково важливі.

### ■ Варіанти вправи:

Замість класичного кругового опитування можна попросити своїх учнів та учениць показати своїми тілами, як вони почуваються (на поданий вами знак усі завмирають в емоції, яку відчують), показати свою енергію за допомогою уявного м'яча, який вони тримають у руках (розмір м'яча відповідає розміру енергії, яку вони відчують), або видати (по черзі) один звук, який відобразить їхні емоції. Також учасники можуть порівняти своє самопочуття з образом тварини або кольором.

## 16. Кругове опитування «З якою емоцією/енергією я розпочинаю сьогоднішній урок?»

- **Цілі:** оцінка емоцій та рівня енергії, з якою учні та учениці приходять на урок, поглиблення самосвідомості учнів і учениць.
- **Тривалість:** 5-10 хвилин.
- **Необхідні матеріали:** немає.
- **Хід вправи:**

1. Встаньте або сядьте в коло так, щоб усі бачили одне одного.
2. Попросіть учасників заплющити очі та протягом хвилини мовчки подумати, з якою емоцією чи енергією вони розпочинають сьогоднішній урок фізкультури. Дайте їм хвилину на висновок.
3. Попросіть розплющити очі. Запитайте, хто хоче поділитися відповіддю на ваше запитання. Слухайте відповіді без коментарів. Того, хто відповів першим, попросіть показати напрямок опитування.
4. Дозвольте висловитися кожному охочому, але не примушуйте тих, хто не має такого бажання.

## РИТУАЛИ

У цьому розділі ми пропонуємо невеличкі дії. Це вправи, які:

- з одного боку, допомагають в оцінюванні;
- з іншого — вибудовують ідентичність групи;
- дозволяють чути одне одного;
- визнавати одне одного;
- зміцнювати взаємини в групі.

Ми радимо вам регулярно вводити вправи таким чином, аби вони стали вашими ритуалами.

## 17. «Статуї» з папірцями

- **Цілі:** спонукати до роздумів над темою уроку, дослідити потреби учнів та учениць щодо майбутніх занять.
- **Тривалість:** 5 хвилин.
- Зв'язок із програмою 4-8 класів базової школи (підлягає перевірці).
- **Необхідні матеріали:** паперові стікери або звичайні невеличкі аркушки паперу, ручки, торбинка.

## ■ Хід вправи:

1. Попросіть учнів стати в коло і заплющити очі. Запропонуйте їм подумати, як вони почуваються після закінчення заняття, а потім зобразити власним тілом «статую» під назвою «Я після сьогоднішнього уроку фізкультури»;
2. Слідом за вашим плеском у долоні учасники завмирають («статуї» не рухаються й не говорять). Після другого плеску можуть додати якийсь рух, який підкреслить їхні почуття.
3. Коли ви кладете долоню на плече обраної особи, вона може вимовити одне речення/слово-підсумок.
4. Роздайте учням папірці та ручки. Нехай вони напишуть на ньому свої побажання щодо наступного уроку фізкультури й покладуть у торбинку.

## 18. Спільний вигук і «вежа» з долонь

- **Цілі:** інтеграція групи, посилення ідентичності групи, завершення заняття.
- **Тривалість:** 5 хвилин.
- Зв'язок із програмою 4-8 класів базової школи (підлягає перевірці).
- **Необхідні матеріали:** немає.
- **Хід вправи:**

1. Запропонуйте учням зібратися в коло і зробити разом «вежу» з долонь (долоня на долоні). Запитайте їх, із чим у них асоціюється сьогоднішнє заняття. Виберіть одне слово/речення. Зробіть це, враховуючи голоси різних людей. Можливо, різні запропоновані слова вдасться поєднати в одне речення? А якщо це неможливо, то спитайте, чия ідея досі не було враховано? Можна встановити у групі чергу, за якою придумується гасло.
2. Далі слідом за домовленим знаком усі зіймають долоні вгору, вигукуючи гасло класу. Заохочуйте учнів, щоб кожен кожному «дав п'ять». Подякуйте кожному та кожній за присутність і зусилля.

## 19. Сесія взаємного поціновування та подяки

- **Цілі:** інтеграція групи, зміцнення ідентичності групи, вправа на вдячність та поціновування інших і себе самого, зміцнення впевненості учнів та учениць у собі.
- **Тривалість:** 5 хвилин.
- Зв'язок із програмою 4-8 класів базової школи (підлягає перевірці).
- **Необхідні матеріали:** аркуші паперу, ручки, торбинка або порожні коробки.
- **Хід вправи:**

1. Зберіть учнів у коло, сядьте всі разом. Запропонуйте учням відповісти на образне запитання:
  - Кого і за що я хочу сьогодні цінувати?
  - За що я сьогодні ціную себе?
  - За що і кому я хочу подякувати?

Учні можуть написати свої відповіді на папірцях і прочитати їх публічно. Якщо ви знаєте, що учням важко говорити публічно, ви можете попросити їх покласти свої папірці в торбинку/коробку, а потім хай кожен із них витягне папірець навмання та прочитає вголос.

## Література та вебсайти, що надихають:

- Gry dla aktorów i nieaktorów, Augusto Boal, Wydawnictwo Cyklady, Warszawa 2014.
- Drama wzmacnia. Drama w edukacji antydyskryminacyjnej i obywatelskiej, M. Winiarek-Kołucka (red.), wydanie II poszerzone, Warszawa 2016.
- Drama w edukacji o uchodźczyńcach i uchodźcach, M. Brańka, D. Cieślukowska (red.), Warszawa 2016.
- Spokój Żyrafy. Scenariusze warsztatów dla uczniów klas I-III łączące metody: mindfulness, dramę stosowaną w duchu porozumienia bez przemocy, Karolina Sieńkowska, Małgorzata Winiarek-Kołucka, Warszawa 2019.

- W moim tempie. Scenariusz warsztatu dramowego dla dzieci z klas I-IV na podstawie utworu „Zgubiona dusza” Olgi Tokarczuk, Karolina Sieńkowska, Kamilla Gryszel, Katarzyna Leoniewska, Warszawa 2019.

**Останні чотири публікації можна завантажити безкоштовно за посиланням:** [Nasze publikacje | stop-klatka](#)





**Автори:** Кароліна Сенковська, Малгожата Вінярек-Колуцька  
**Координатори програми:** Барбара Брукнер, Анета Дерда, Марта Драбінська, Юдита Зентковська  
**Мовне редагування:** Татіана Аудицька-Шатравська  
**Графіка:** Мацей Панас  
Ліцензія CC-BY-CC 4.0 PL



Цей матеріал фінансується Службою кризового реагування ЮНІСЕФ у Польщі. Матеріали, зміст і погляди, викладені в ньому, належать експертам, залученим до цього проєкту, і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.