

Jak wypełnię mój słoik? Rozmawiamy o dbaniu o siebie

SCENARIUSZ LEKCJI W RAMACH PROJEKTU: „Globalna szkoła. Dla zaawansowanych”

Zajęcia dla nastolatków i nastolatków, które mają na celu zwrócenie uwagi na konieczność zadbania o swoje potrzeby i ustalenia priorytetów w życiu.



OPRACOWANIE: Sylwia Międzybrodzka



CZAS TRWANIA: 45 min



POZIOM NAUCZANIA: kl. VII-VIII szkoły podstawowej, szkoła ponadpodstawowa



PRZEDMIOT: godzina wychowawcza

CELE:

- zrozumienie, jak ważne jest dbanie o siebie
- zastanowienie się, co dla mnie znaczy dbanie o siebie i w jaki sposób włączyć je do codzienności

KRYTERIA SUKCESU:

- zapoznasz się z terminem „samoopieka”
- ustalisz, co jest dla Ciebie ważne na co dzień

PYTANIE KLUCZOWE:

Jak balansować między obowiązkami a potrzebą dbania o siebie?

Kluczowe zagadnienia: zdrowie, samoopieka

Metody i formy pracy: praca w parach, praca indywidualna, autorefleksja, film, rozmowa

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

- pisaki oraz kartki papieru lub kartki z rysunkiem słoika
- dwie opcje do wyboru: komputer z dostępem do internetu lub słoik, piłki różnej wielkości oraz kamyki i piasek
- grafika: <https://view.genially.com/65d3439655f830001494d3e1/interactive-content-permah>
- film: <https://www.youtube.com/watch?v=klZn6JTwRsA>



ZAŁĄCZNIKI:

- Załącznik nr 1 – Karta pracy: Zużycie wody w Polsce i Europie
- Załącznik nr 2 – Materiał pomocniczy: Znaczenie wody dla życia i gospodarki człowieka
- Załącznik nr 3 – Materiał pomocniczy: Przykładowe przyczyny różnic w wysokości cen wody

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Wprowadzenie



5 min

1. Poproś uczniów i uczennice o zastanowienie się, jak rozumieją termin „samoopieka”. Możesz zapisać propozycje na tablicy lub arkuszu papieru. (2 min)

Samoopieka czy też Self-Care to pojęcie bardzo szerokie i dla każdego może oznaczać coś innego. Wywodzi się ono jednak z medycyny. Model samoopieki został stworzony w połowie XX wieku przez amerykańską pielęgniarkę Dorotheę Orem. U podstaw jej teorii znalazło się przekonanie, że człowiek posiada naturalną skłonność do opiekowania się swoją osobą, a także osobami najbliższymi. Według Dorothy Orem są to wszelkie działania, które podejmujemy, aby przetrwać, cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Najpopularniejsze zwyczaje kojarzące się z samoopieką to np. wysypianie się, regularne i zdrowe odżywianie, czytanie, oglądanie wartościowych filmów czy spektakli, aktywność fizyczna, spacerowanie, medytacja, zabiegi związane z dbaniem o własne ciało, zajmowanie się swoim hobby, słuchanie muzyki etc.

Na podstawie https://pl.wikipedia.org/wiki/Model_samoopieki [dostęp: 12 listopada 2023 r.]

2. Spytaj uczniów i uczennice, dlaczego to jest ważne. Zapiszcie propozycje na tablicy lub kartce papieru.

Przykładowe odpowiedzi:

- bo jesteśmy ważni,
- ponieważ dzięki temu dbamy o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne,
- dbając o siebie, dbamy też o to, by mieć zasoby na dbanie o innych ludzi,
- swoim przykładem możemy pokazać otoczeniu, że jest to ważne oraz możliwe do wykonania.

Jeśli chcesz poświęcić zgłębieniu tego zagadnienia więcej czasu, zapoznaj się z grafiką: <https://view.genially.com/65d3439655f830001494d3e1/interactive-content-permah>, a na zajęciach pokaż ją uczniom i uczennicom. Przedstawia ona tzw. model PERMAH stworzony w duchu psychologii pozytywnej przez Martina Seligmana i określa filary dobrego życia.

Praca właściwa



30 min

1. Zaproś uczniów i uczennice do obejrzenia krótkiego filmu – „Stoik wartości dla dzieci” (2:17 min.) - <https://www.youtube.com/watch?v=klZn6JTwRsA>.

(dostępny jest też filmik dłuższy, w którym pojawia się piwo – dla uczniów szkół średnich: 2:51 min. - <https://www.youtube.com/watch?v=BKPO1eozXXs>)

Inny wariant – możesz przynieść na zajęcia stoik, piłki do ping-ponga, drobne kamyczki (do kupienia np. w sklepach papierniczych na stoiskach z materiałami do prac rękodzielniczych lub w kwaciarni) lub np. fasolę, piasek lub np. kaszę. Samodzielnie zaprezentuj to, co zostało ukazane na filmie, wypełniając stoik wspomnianymi materiałami.

3. Rozdaj kartki z rysunkiem słoika (lub poproś o samodzielne narysowanie go) i poleć uczniom i uczennicom, aby wypełnili go rysunkiem piłek, kamyków i piasku, zaznaczając, co dla nich oznaczają poszczególne elementy. Piłki będą wartościami, które są w ich życiu najważniejsze, kamyki to rzeczy ważne i przydatne, piasek to drobiazgi, na których im zależy, ale byliby gotowi z nich zrezygnować na rzecz tych poprzednich.
4. Poproś, aby uczniowie i uczennice porozmawiali w parach o tym, co narysowali i wymienili się spostrzeżeniami.
5. Porozmawiajcie na forum klasy o tym, jakie mają wnioski po wykonaniu tego ćwiczenia (co się pojawiało w ich pracach, jakie są refleksje uczniów i uczennic po porównaniu swoich rysunków). Niech spróbują znaleźć odpowiedź na pytanie kluczowe: *Jak balansować między obowiązkami a potrzebą dbania o siebie?*
6. Jeśli uczniowie i uczennice się zgodzą, można przypiąć ich prace na tzw. gazetce w klasie.
7. Poproś, aby każda osoba zastanowiła się, a następnie wypisała te elementy samoopieki (np. wysypianie się, ruch), o jakich rozmawialiście na początku lekcji, które pozwolą jej na „wypełnianie swojego słoika” w taki sposób, jak zaznaczyła to w poprzednim ćwiczeniu.

Podsumowanie



10 min

3. Porozmawiajcie w gronie całej klasy o pomysłach uczniów i uczennic związanych z samoopieką. Podkreśl, że troska o samego i samą siebie też jest niezwykle istotna – tak samo jak o innych.



ŹRÓDŁA:

- Film „Słoik wartości”: <https://www.youtube.com/watch?v=klZn6JTwRsA>, dostęp na 31.07.2024.

Więcej materiałów na stronie internetowej projektu: www.globalna.ceo.org.pl

Materiał współfinansowany ze środków Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU) oraz w ramach polskiej współpracy rozwojowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP.



Odpowiadaj
na globalne
wyzwania



Scenariusz jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Centrum Edukacji Obywatelskiej. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, o posiadaczach praw oraz o projekcie. Więcej o wolnych licencjach: <http://creativecommons.pl>.

Autorka: Sylwia Międzybrodzka
Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej
ul. Noakowskiego 10, 00-666 Warszawa
tel. 22 622 00 89 www.ceo.org.pl
Warszawa 2024