ZESTAW ĆWICZEŃ KREATYWNYCH UNPLUGGED

Misja: Zdrowy sen

W tym ćwiczeniu zadaniem uczestników jest odpowiedź na wyzwanie „Popraw jakość swojego snu w jeden tydzień pomimo realnych, życiowych ograniczeń”.

Każdy uczestnik lub zespół otrzymuje profil cechujący się złymi lub nieregularnymi nawykami związanymi ze snem (np. korzystanie z ekranów późno w nocy, nieregularne pory kładzenia się spać, niski poziom energii w ciągu dnia) wraz ze stałymi ograniczeniami, takimi jak godziny pracy, zobowiązania towarzyskie czy poziom stresu.

Wyzwanie polega na zaprojektowaniu i stopniowym udoskonalaniu rutyny ulepszaniu wieczornej i porannej rutyny, która doprowadzi do lepszej jakości odpoczynku. Uczestnicy muszą zdecydować, które zmienne zmodyfikować (pora pójścia spać, rytuał przedsenny, otoczenie, nawyki) i przetestować swoje decyzje w trakcie symulowanych „dni”.

Co-funded by the European Union

CC BY NC SA

Projekt ten został współfinansowany ze środków programu ERASMUS+ Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów, a Komisja Europejska oraz SEPIE nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Zakres tematyczny

Ulepszanie i optymalizacja codziennych obowiązków

Czas trawania

45 min

Poziom

Początkujący

Grupa docelowa

- ☐ Nisko wykwalifikowane osoby dorosłe o niskich kompetencjach cyfrowych
- ☑ Nisko wykwalifikowane osoby dorosłe z ograniczonym formalnym wykształceniem lub kwalifikacjami
- ☑ Nisko wykwalifikowane osoby dorosłe o niskim poziomie uczestnictwa w uczeniu się przez całe życie

Cele kształcenia

- Rozbijanie złożonego problemu na mniejsze komponenty poprzez identyfikowanie kluczowych zmiennych i zależności między nimi.
- Identyfikowanie wzorców w danych lub zachowaniach i wykorzystywanie ich do podejmowania decyzji.
- Stosowanie abstrakcji poprzez wybieranie najistotniejszych czynników i ignorowanie niepotrzebnych szczegółów.
- Projektowanie i opisywanie etapowego rozwiązania (algorytmu) w celu zaradzenia danemu problemowi.

Wykorzystane elementy myślenia komputacyjnego

- ☐ Dekompozycja
- ☑ Rozpoznawanie wzorców
- ☑ Abstrahowanie
- ☑ Myślenie algorytmiczne

Podejście metodologiczne

- ☐ Gamifikacja
- ☑ Nauczanie oparte na wyzwaniach
- ☐ Uczenie się we współpracy
- ☐ Uczenie się przez doświadczenie

- Testowanie i udoskonalanie rozwiązania na podstawie informacji zwrotnych oraz zaobserwowanych wyników.

Obszar kompetencji

a) Kompetencje innowacyjne

- ☑ Kreatywność
- ☑ Myslenie krytyczne
- ☑ Rozwiązywanie problemów
- ☐ Komunikacja
- ☐ Praca zespołowa

b) Kompetencje w zakresie umiejętności informacyjnych

- ☑ Zdolność do uzyskiwania dostępu do informacji, ich rozumienia oraz krytycznej analizy
- ☐ Interpretacja treści cyfrowych i wizualnych
- ☐ Świadomość wpływu mediów i stronniczości przekazu biases

c) Kompetencje życiowe I zawodowe

- ☐ Elastyczność i możliwości adaptacji
- ☑ Inicjatywa i autonomia
- ☐ Umiejętności społeczne i kompetencje międzykulturowe
- ☑ Produktywność
- ☐ Przywództwo i odpowiedzialność

Efekty uczenia się:

- Analizowanie złożonych sytuacji poprzez identyfikowanie istotnych czynników oraz zależności między nimi.
- Rozpoznawanie i interpretowanie wzorców w zachowaniach lub danych w różnych kontekstach.
- Stosowanie abstrakcji w celu wyizolowania kluczowych zmiennych i zmniejszenia złożoności w rozwiązywaniu problemów.
- Projektowanie i stopniowe udoskonalanie etapowych rozwiązań (algorytmów) w celu zaradzenia danemu problemowi.
- Ewaluowanie wyników i dostosowywanie strategii na podstawie informacji zwrotnych, rezultatów oraz ograniczeń.

		Uwagi: ● Jasno przedstaw aktywność jako wyzwanie oparte na procesie prób i poprawek, a nie jednorazowe planowanie. Uczestnicy powinni spodziewać się testowania rozwiązań, popełniania błędów i wprowadzania korekt. ● Zdefiniuj informacje zwrotne dotyczące snu w prosty i spójny sposób (np. poziom energii, wskaźnik jakości snu, nastrój), aby uczestnicy mogli łatwo porównywać zmiany zachodzące w kolejnych rundach. ● Ogranicz liczbę zmiennych do kilku kluczowych czynników (np. pora pójścia spać, korzystanie z ekranów, kofeina, otoczenie), aby uniknąć przeciążenia informacyjnego. ● Upewnij się, że poprawa wyników nie jest liniowa ani oczywista – niektóre zmiany powinny dawać opóźnione lub mieszane efekty, co zachęci uczestników do głębszej refleksji.

Co-funded by the European Union

Misja: Zdrowy sen

Krok 1. Zrozumienie wyzwania związanego ze snem

Uczestnikom zostaje przedstawione zadanie: Popraw jakość swojego snu w jeden tydzień. Każdy uczestnik lub zespół otrzymuje profil opisujący obecne problemy ze snem (np. późne kładzenie się spać, niska jakość snu, zmęczenie w ciągu dnia) oraz realne ograniczenia, takie jak godziny pracy, zobowiązania towarzyskie i ograniczona elastyczność czasowa.

Uczestnicy analizują obecną sytuację i decydują, które zmienne związane ze snem mogą potencjalnie zmodyfikować (np. porę pójścia spać, korzystanie z ekranów przed snem, wieczorną rutynę, otoczenie).

Kluczowe aspekty myślenia komputacyjnego: Abstrahowanie – skupienie się na kluczowych czynnikach, które wpływają na jakość snu, przy jednoczesnym ignorowaniu mniej istotnych szczegółów.

Krok 2: Testowanie i dostosowywanie strategii snu

Wyzwanie rozgrywa się na przestrzeni kilku symulowanych „dni". W każdej rundzie uczestnicy wprowadzają zmiany do swojej rutyny związanej ze snem (np. wcześniejsza pora pójścia spać, ograniczenie czasu przed ekranem, nawyki relaksacyjne).

Po każdej rundzie otrzymują informacje zwrotne, takie jak jakość snu, poziom energii oraz łatwość porannego wstawania. Na podstawie tych danych muszą ocenić, co przynosi efekty, i odpowiednio dostosować swoją strategię.

Kluczowy aspekt myślenia komputacyjnego: Rozpoznawanie wzorców – identyfikowanie zależności pomiędzy zmianami w rutynie a efektami zdrowotnymi snu na przestrzeni czasu.

Krok 3: Stworzenie zoptymalizowanej rutyny snu

Po rozegraniu kilku rund uczestnicy projektują ostateczny, ulepszony harmonogram snu, którego celem jest maksymalizacja jakości odpoczynku w ramach określonych ograniczeń.

		Prezentują swoją finałową rutynę i wyjaśniają, które zmiany były najbardziej efektywne, które nie przyniosły skutku oraz w jaki sposób dostosowywali swoją strategię w trakcie całe go wyzwania. *Kluczowy aspekt myślenia komputacyjnego:* Myślenie algorytmiczne – stworzenie ustrukturyzowanej, powtarzalnej rutyny na podstawie interaktywnych testów oraz otrzymywanych informacji zwrotnych.