ZESTAW ĆWICZEŃ KREATYWNYCH UNPLUGGED

„Co zrobić?” – Podejmowanie decyzji zdrowotnych metodą głosowania

W tym ćwiczeniu uczestnicy analizują codzienne sytuacje zdrowotne i poprzez głosowanie decydują, jakie działania podjąć. Wysłuchują różnych opcji, wybierają to, co uważają za najlepsze, i omawiają swoje decyzje. Uczestnicy dokonują refleksji nad tym, co jest ważne dla ich zdrowia, oraz uczą się na podstawie wzajemnych doświadczeń. Na koniec zajęć czują się bardziej pewni siebie w podejmowaniu prostych decyzji zdrowotnych.

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

Kompetencje życiowe i zawodowe

Czas trawania

60 - 70 min

Poziom

Początkujący

Wykorzystane elementy myślenia komputacyjnego

- ☑ Dekompozycja
- ☑ Rozpoznawanie wzorców
- ☑ Abstrahowanie

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

Pod koniec zajęć uczestnicy będą w stanie:

- Podzielić prostą sytuację zdrowotną na jasne i łatwe do zarządzania kroki.
- Rozpoznawać typowe działania i powtarzające się schematy w codziennych sytuacjach związanych ze zdrowiem.
- Identyfikować kluczowe informacje wymagane do podjęcia bezpiecznej i świadomej decyzji.
- Wybierać, wyjaśniać i uzasadniać odpowiednie działania w podstawowych scenariuszach związanych z opieką zdrowotną.

Obszar kompetencji

a) Kompetencje innowacyjne

- ☐ Kreatywność
- ☑ Myslenie krytyczne

☐ Myślenie algorytmiczne

Podejście metodologiczne

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

☐ 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:

Uczestnicy będą potrafili:

- Dzielić znaną sytuację zdrowotną na jasne i łatwe do zarządzania kroki;
- Rozpoznać typowe działania i powtarzające się schematy w codziennych sytuacjach związanych ze zdrowiem;
- Odróżnić kluczowe informacje od mniej istotnych szczegółów;
- Wybierać odpowiedni i bezpieczny sposób postępowania w podstawowym scenariuszu zdrowotnym.

Uwagi:

- Używaj prostych, realistycznych i znanych scenariuszy zdrowotnych, które mają bezpośredni związek z codziennym życiem uczestników.
- Unikaj scenariuszy, które wymagałyby od uczestników diagnozowania chorób lub zalecania metod leczenia medycznego.
- Stosuj metody głosowania, takie jak podnoszenie

		rąk, przechodzenie do różnych części sali lub używanie kart z gestami, aby zwiększyć uczestnictwo i zaangażowanie. ● Zachęcaj uczestników do dyskusji i wyjaśniania swoich wyborów, ale nie wywieraj presji na nikogo w kwestii wypowiadania się lub ujawniania prywatnych informacji o zdrowiu. ● Używaj jasnego, przystępnego języka i wyjaśniaj nieznane pojęcia z zakresu opieki zdrowotnej, gdy jest to konieczne. ● Utrzymuj bezpieczne, pełne szacunku i pozbawione oceniania środowisko uczenia się przez całe zajęcia.

Co-funded by the European Union

Krok 1. Dekompozycja

Prowadzący przedstawia prostą i znaną sytuację zdrowotną, na przykład: „Źle się czujesz”, „Zapomniałeś przyjąć przepisany lek”, „Boli cię głowa”, „Kręci ci się w głowie”.

Uczestnicy są proszeni o:

- Opisanie, co się dzieje;
- Zidentyfikowanie głównego problemu;
- Podział sytuacji na mniejsze części;
- Wyjaśnienie, co powinno wydarzyć się na początku, w następnej kolejności, a co potem;
- Wskazanie, jakie informacje są potrzebne przed podjęciem decyzji o dalszym postępowaniu.

Wsparcie prowadzącego:

- Prowadzący może wspierać pytaniami: „Co ludzie zazwyczaj robią w takiej sytuacji?”, „Co zrobiłbyś na samym początku?”, „Jakich informacji byś potrzebował?”.
- Wskazuj na podobieństwa.
- Zachęcaj do dyskusji.

Ten krok pomaga uczestnikom zrozumieć codzienne sytuacje związane z opieką zdrowotną w jasny, ustrukturyzowany i łatwy do zarządzania sposób.

Krok 2: Rozpoznawanie wzorców

Prowadzący przedstawia kilka podobnych sytuacji zdrowotnych i możliwe reakcje.

Uczestnicy są proszeni o:

- Zidentyfikowanie typowych działań, takich jak:
  - Proszenie o pomoc
  - Odpoczynek
  - Przyjmowanie leków
- Rozpoznanie, co ludzie zazwyczaj robią w takich sytuacjach

Wsparcie prowadzącego:

Prowadzący może zapytać: „Co ludzie powszechnie robią w tego typu sytuacjach?”, „Które działanie mogłoby pomóc?”, „Które działanie mogłoby być niebezpieczne?”.

- Wskazuj na podobieństwa i powtarzające się schematy, przypominając jednocześnie uczestnikom, że podobne objawy mogą mieć różne przyczyny i nie powinny automatycznie prowadzić do takiej samej reakcji.
- Zachęcaj do dyskusji.

Ten krok pomaga dorosłym uczestnikom rozpoznawać powtarzające się schematy w codziennych sytuacjach związanych ze zdrowiem oraz identyfikować działania, które mogą wspierać podejmowanie bezpiecznych decyzji.

Krok 3: Abstrahowanie

Uczestnicy identyfikują informacje i działania, które są najważniejsze dla podjęcia bezpiecznej decyzji.

Są oni proszeni o:

- Zidentyfikowanie głównego problemu zdrowotnego;
- Skupienie się na istotnych informacjach, takich jak nasilenie i czas trwania objawów;
- Rozważenie, czy dana osoba ma istniejące schorzenia lub zalecone wskazania medyczne;
- Odróżnienie kluczowych informacji od mniej istotnych szczegółów.

Wsparcie prowadzącego

- Prowadzący może wspierać pytaniami: „Które informacje są tutaj najważniejsze?”, „Jak poważna wydaje się ta sytuacja?”, „Od jak dawna ta osoba tak się czuje?”, „Czy sytuacja się pogarsza?”, „Czy ta osoba potrzebuje profesjonalnej pomocy?”.
- Kładź nacisk na proste decyzje.
- Wspieraj dorosłych uczestników w skupianiu się na zdrowiu i bezpieczeństwie, zamiast na robieniu założeń czy próbach diagnozowania stanu

		chorobowego. Ten krok pomaga dorosłym uczestnikom upraszczać sytuacje zdrowotne, identyfikować najbardziej istotne informacje i podejmować bezpieczniejsze decyzje. **Element grywalizacji (Ćwiczenie z głosowaniem)** Prowadzący czyta sytuację, na przykład: „80-letni mężczyzna / 80-letnia kobieta od kilku godzin ma ból głowy. Co powinien / powinna zrobić?”. Następnie prowadzący podaje 2–3 możliwe działania, na przykład: ● „Odpocząć w domu” ● „Zadzwonić do lekarza” ● „Zignorować problem” Dorośli uczestnicy głosują poprzez: ● Podnoszenie rąk; ● Przechodzenie do różnych części sali; ● Używanie prostych gestów, takich jak kciuk w górę, w bok lub w dół. Po głosowaniu: ● Dorośli uczestnicy wyjaśniają swoje wybory; ● Grupa dyskutuje o tym, która opcja jest najlepsza i dlaczego. Prowadzący wyjaśnia, że celem nie jest diagnozowanie chorób, lecz ćwiczenie rozpoznawania istotnych informacji i wybierania bezpiecznych działań. W przypadku omawiania leków dorośli uczestnicy powinni postępować zgodnie z przepisanymi zaleceniami lub zasięgnąć porady farmaceuty bądź lekarza, zamiast wprowadzać samodzielne zmiany.