ZESTAW ĆWICZEŃ KREATYWNYCH UNPLUGGED

Test odporności: Zachowaj spokój

To ćwiczenie pomaga dorosłym o niskich kwalifikacjach rozwijać praktyczną odporność psychiczną oraz umiejętność ustrukturyzowanego podejmowania decyzji w sytuacjach kryzysowych. Uczestnicy zapoznają się z realistycznym scenariuszem sytuacji kryzysowej, w której działanie służb publicznych może zostać zakłócone, a ludzie mogą być zmuszeni do pozostania w domach, udania się do schronu lub ewakuacji. Rozbijają oni tę sytuację na pięć łatwych do zarządzania obszarów: zrozumienie sytuacji, zapewnienie natychmiastowego bezpieczeństwa, przygotowanie niezbędnych rzeczy, komunikacja z innymi oraz ocena informacji. Następnie uczestnicy identyfikują, które działania należą do poszczególnych obszarów, i dyskutują o tym, dlaczego konkretne kroki są konieczne. Ćwiczenie pozwala uczestnikom odróżnić przygotowania, które należy poczynić przed wystąpieniem sytuacji kryzysowej, od działań wymagających natychmiastowej uwagi w trakcie kryzysu. Poprzez sortowanie kart działań i analizowanie różnych sytuacji uczestnicy ćwiczą interpretowanie informacji wizualnych i ustrukturyzowanych.

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

45 min

Poziom

Początkujacy

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

Po zakończeniu tych zajęć uczestnicy będą potrafili:

- Rozłożyć sytuację kryzysową na jasne i łatwe do zrealizowania zadania;
- Odróżniać działania natychmiastowe od tych mniej pilnych;
- Zrozumieć, jakie działanie należy podjąć w konkretnej sytuacji;

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

- Skupić się na rozwiązywaniu problemów zamiast ulegać emocjom.

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:

Po zakończeniu tych zajęć uczestnicy będą potrafili:

- Rozłożyć sytuację kryzysową na jasne i łatwe do zrealizowania zadania;
- Odróżniać działania natychmiastowe od tych mniej pilnych;
- Zrozumieć, jakie działanie należy podjąć w konkretnej sytuacji;
- Skupić się na rozwiązywaniu problemów zamiast ulegać emocjom.

Uwagi:

- Używaj prostego, dobrze znanego języka i wyjaśnij nieznane pojęcia przed rozpoczęciem ćwiczenia.

		• Przedstaw scenariusz kryzysowy w sposób spokojny i podkreśl, że celem jest budowanie gotowości, a nie wywoływanie strachu. • Pozwól uczestnikom zaproponować własne kategorie i działania przed zaprezentowaniem pięciu gotowych obszarów. • Zachęcaj uczestników do wyjaśniania, dlaczego dane działanie należy do konkretnej kategorii i które kroki powinny mieć pierwszeństwo. • Zapewnij dodatkowe wsparcie uczestnikom o niższych umiejętnościach czytania, pisania lub kompetencjach cyfrowych, używając wyraźnych kolorów, materiałów wizualnych, praktycznych przykładów oraz powtarzając instrukcje.

Co-funded by the European Union

Test odporności:
Zachowaj spokój

Krok 1. Dekompozycja

Prowadzący prosi uczestników (dorosłych) o wyobrażenie sobie, że otrzymali oficjalne ostrzeżenie kryzysowe.

„Otrzymujecie oficjalne ostrzeżenie o pojawieniu się zagrożenia militarnego. Działanie służb publicznych może zostać zakłócone, a mieszkańcy mogą otrzymać instrukcję, aby pozostać w domach, udać się do schronu lub ewakuować".

Uczestnicy są proszeni o rozbicie tej sytuacji na 5 osobnych obszarów. Jakie są kluczowe obszary?

Gdy uczestnicy dokonają podziału sytuacji, prowadzący przedstawia kluczowe obszary:

1. Zrozumienie sytuacji (co się wydarzyło; skąd pochodzi informacja; czy ostrzeżenie jest oficjalne; jakie instrukcje zostały przekazane; czy istnieje bezpośrednie niebezpieczeństwo).
2. Zapewnienie natychmiastowego bezpieczeństwa (czy powinni pozostać w pomieszczeniach; czy otrzymali instrukcję udania się do schronu; czy ogłoszono ewakuację; które miejsce jest obecnie najbezpieczniejsze; czy ktoś potrzebuje pilnej pomocy).
3. Przygotowanie niezbędnych rzeczy (dokumenty tożsamości; niezbędne leki; woda pitna; żywność o długim terminie ważności; telefon komórkowy i ładowarka; latarka i zapasowe baterie; przenośne radio; podstawowe produkty higieniczne; ciepła i praktyczna odzież; niezbędne rzeczy dla dzieci, osób starszych lub zwierząt domowych).
   Prowadzący wyjaśnia, że mieszkańcy powinni przygotować niezbędne zapasy przed wystąpieniem sytuacji kryzysowej, a nie próbować gromadzić wszystkiego dopiero po ogłoszeniu ostrzeżenia..
4. Komunikacja z innymi (z którym członkiem rodziny lub zaufaną osobą należy się skontaktować; jaką krótką wiadomość należy wysłać; gdzie członkowie rodziny powinni się spotkać w razie rozdzielenia; kto może potrzebować dodatkowej pomocy; jakich metod komunikacji można użyć, jeśli sieci

komórkowe zostaną zakłócone).

5. Ocena informacji
   Uczestnicy dzielą informacje na trzy grupy:

- Oficjalne i zweryfikowane informacje;
- Informacje, które nie zostały jeszcze zweryfikowane;
- Fałszywe, emocjonalne lub potencjalnie wprowadzające w błąd informacje.
  Prowadzący podkreśla, że nie wszystkie informacje są neutralne. Niektóre komunikaty mogą wywoływać panikę, manipulować emocjami, zawierać nieaktualne dane lub celowo wprowadzać ludzi w błąd.

Krok 2: Rozpoznawanie wzorców

Każda grupa otrzymuje duży arkusz papieru podzielony na pięć sekcji (Załącznik 1):

- Zrozumienie sytuacji
- Ocena informacji
- Zapewnienie natychmiastowego bezpieczeństwa
- Przygotowanie niezbędnych rzeczy
- Komunikacja z innymi

Uczestnicy (dorośli) umieszczają karty działań (Załącznik 2) w odpowiednich sekcjach.

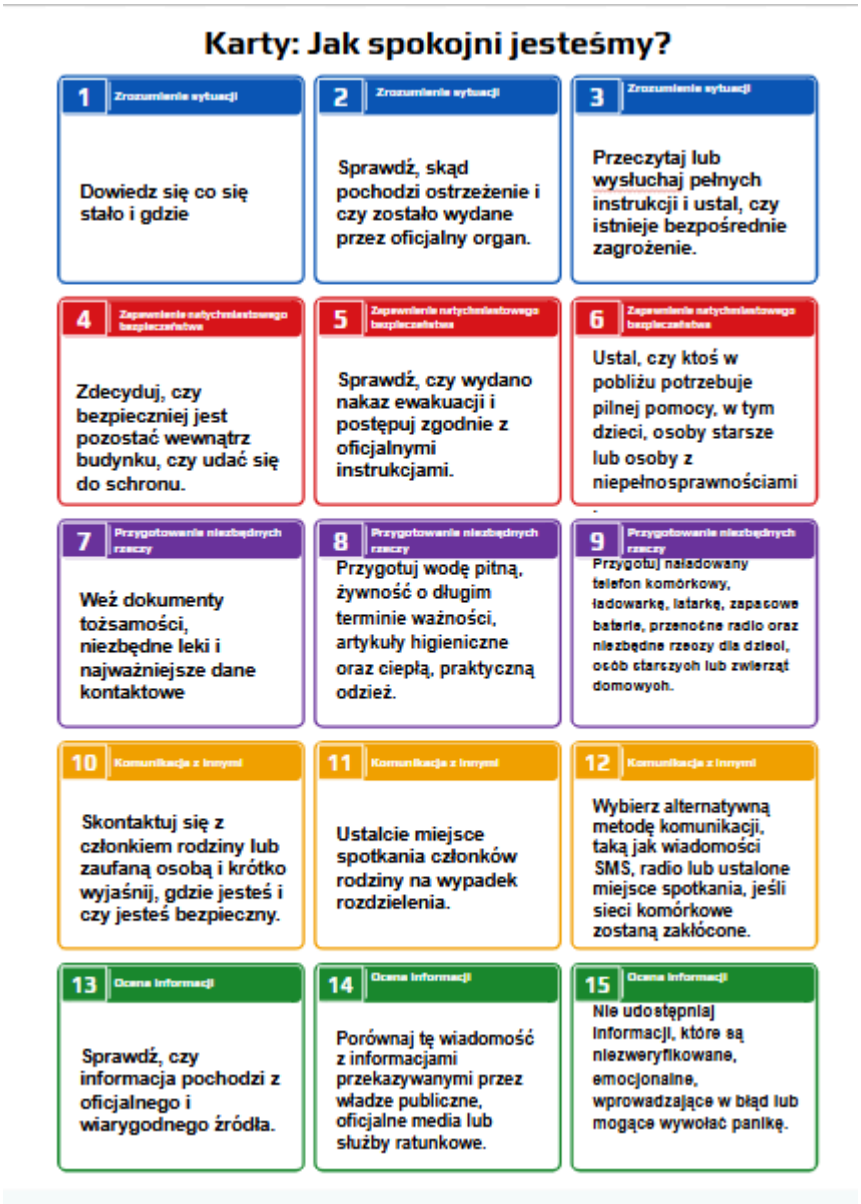
Prowadzący może zadać pytania: „Co musicie wiedzieć w pierwszej kolejności?", „Czy ta informacja pochodzi z oficjalnego źródła?", „Czy ktoś znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie?", „Które działanie należy wykonać jako pierwsze?", „Co można przygotować przed wystąpieniem kryzysu?", „Kto może potrzebować dodatkowego wsparcia?".

Prowadzący powinien zachęcać uczestników do odróżniania przygotowań od natychmiastowego działania. Przygotowanie dokumentów, zapasów, danych kontaktowych oraz planu rodzinnego powinno zazwyczaj odbyć się przed sytuacją kryzysową. W trakcie sytuacji kryzysowej uczestnicy powinni skoncentrować się na natychmiastowym bezpieczeństwie i oficjalnych instrukcjach.

Załącznik 1


Zrozumienie sytuacji
Ocena sytuacji
Zapewnienie natychmiastowego bezpieczeństwa
Przygotowanie niezbędnych rzeczy
Komunikacja z innymi

Załacznik 2


Karty: Jak spokojni jesteśmy?
1 Zrozumienie sytuacji
Dowiedz się co się stało i gdzie
2 Zrozumienie sytuacji
Sprawdź, skąd pochodzi ostrzeżenie i czy zostało wydane przez oficjalny organ.
3 Zrozumienie sytuacji
Przeczytaj lub wysłuchaj pełnych instrukcji i ustal, czy istnieje bezpośrednie zagrożenie.
4 Zapewnienie natychmiastowego bezpieczeństwa
Zdecyduj, czy bezpieczniej jest pozostać wewnątrz budynku, czy udać się do schronu.
5 Zapewnienie natychmiastowego bezpieczeństwa
Sprawdź, czy wydano nakaz ewakuacji i postępuj zgodnie z oficjalnymi instrukcjami.
6 Zapewnienie natychmiastowego bezpieczeństwa
Ustal, czy ktoś w pobliżu potrzebuje pilnej pomocy, w tym dzieci, osoby starsze lub osoby z niepełnosprawnościami
7 Przygotowanie niezbędnych rzeczy
Weź dokumenty tożsamości, niezbędne leki i najważniejsze dane kontaktowe
8 Przygotowanie niezbędnych rzeczy
Przygotuj wodę pitną, żywność o długim terminie ważności, artykuły higieniczne oraz ciepłą, praktyczną odzież.
9 Przygotowanie niezbędnych rzeczy
Przygotuj naładowany telefon komórkowy, ładowarkę, latarkę, zapasowe baterie, przenośne radio oraz niezbędne rzeczy dla dzieci, osób starszych lub zwierząt domowych.
10 Komunikacja z innymi
Skontaktuj się z członkiem rodziny lub zaufaną osobą i krótko wyjaśnij, gdzie jesteś i czy jesteś bezpieczny.
11 Komunikacja z innymi
Ustalcie miejsce spotkania członków rodziny na wypadek rozdzielenia.
12 Komunikacja z innymi
Wybierz alternatywną metodę komunikacji, taką jak wiadomości SMS, radio lub ustalone miejsce spotkania, jeśli sieci komórkowe zostaną zakłócone.
13 Ocena informacji
Sprawdź, czy informacja pochodzi z oficjalnego i wiarygodnego źródła.
14 Ocena informacji
Porównaj tę wiadomość z informacjami przekazywanymi przez władze publiczne, oficjalne media lub służby ratunkowe.
15 Ocena informacji
Nie udostępniaj informacji, które są niezweryfikowane, emocjonalne, wprowadzające w błąd lub mogące wywołać panikę.