ZESTAW ĆWICZEŃ KREATYWNYCH UNPLUGGED

„Moja tablica zdrowia” – jak krok po kroku organizować zdrowe nawyki

Uczestnicy organizują proste zadania związane ze zdrowiem – takie jak picie odpowiedniej ilości wody, wyjście na spacer, przyjmowanie leków czy przygotowanie zdrowego posiłku – wykorzystując wizualną tablicę przypominającą system zarządzania zadaniami. Każde zadanie jest umieszczane na jednym z trzech etapów: „Do zrobienia”, „W trakcie” lub „Zrobione”.

Uczestnicy wskazują zdrowe nawyki, które chcieliby włączyć do swojej codziennej rutyny, i przesuwają poszczególne zadania na tablicy w miarę ich rozpoczynania i realizowania. Są oni zachęcani do refleksji nad tym, które nawyki są łatwe do utrzymania, które wymagają dodatkowego wysiłku oraz co może stać na przeszkodzie w wykonaniu konkretnych zadań.

Po zakończeniu tego ćwiczenia uczestnicy będą lepiej rozumieć, jak cele zdrowotne można podzielić na małe, łatwe do zrealizowania działania. Aktywność ta wspiera również planowanie, samokontrolę oraz stopniowe ulepszanie codziennych nawyków zdrowotnych.

Co-funded by the European Union

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 - 90 min

Poziom

Średniozaawansowany

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

- Rozwijanie umiejętności rozkładania codziennych nawyków zdrowotnych na proste i łatwe do zrealizowania zadania;
- Nauka rozpoznawania powtarzalnych zachowań, które przyczyniają się do zdrowego stylu życia;
- Nauka identyfikowania, które nawyki związane ze zdrowiem są najważniejsze dla codziennego dobrego samopoczucia;
- Rozwijanie umiejętności organizowania prostych działań w jasnej sekwencji;

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

- Nabycie zdolności do planowania małych i realistycznych ulepszeń w swoich codziennych nawykach zdrowotnych.

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:

Uczestnicy nabędą umiejętności pozwalające na:

- Identyfikowanie prostych nawyków związanych ze zdrowiem w swoim codziennym życiu;
- Dzielenie celów zdrowotnych na jasne i osiągalne zadania;
- Organizowanie zadań według etapów: „Do zrobienia”, „W trakcie” i „Zrobione”;
- Rozpoznawanie powtarzalnych zachowań i rutyn;
- Ustalanie priorytetów dla działań, które są najważniejsze dla ich zdrowia;
- Monitorowanie realizacji codziennych zadań związanych ze zdrowiem;
- Podejmowanie małych i realistycznych kroków w kierunku poprawy swojego zdrowia i dobrego

		samopoczucia. Uwagi: ● Używaj prostych, codziennych przykładów. ● Dbaj o to, aby tablica była wizualna i czytelna. ● Wykorzystuj tablicę / ścianę / flipchart, karteczki samoprzylepne lub papier oraz markery. ● Zachęcaj do ruchu (fizycznego układania i przemieszczania zadań). ● Unikaj skomplikowanej terminologii. ● Wspieraj uczestników, ale pozwalaj im na dokonywanie własnych, osobistych wyborów

Co-funded by the European Union

„Moja tablica zdrowia” – jak krok po kroku organizować zdrowe nawyki

Krok 1. Dekompozycja - Rozbijanie nawyków zdrowotnych na proste zadania

Kolumna na tablicy: „Do zrobienia”

Uczestnicy są zapraszani do zastanowienia się nad prostymi codziennymi nawykami, które wspierają ich zdrowie i dobre samopoczucie, na przykład:

- Picie odpowiedniej ilości wody;
- Przyjmowanie przepisanych leków o właściwej porze;
- Wyjście na spacer;
- Przygotowanie zdrowego posiłku;
- Przestrzeganie regularnych godzin snu.

Uczestnicy są proszeni o:

- Zidentyfikowanie prostych działań, które mogą podjąć, aby poprawić lub utrzymać swoje zdrowie;
- Zapisanie każdego działania na osobnej karteczce samoprzylepnej lub wypowiedzenie go na głos, tak aby prowadzący mógł je zapisać;
- Umieszczenie karteczek samoprzylepnych w kolumnie „Do zrobienia” na tablicy.

Element grywalizacji:

Każdy uczestnik tworzy swoją kartę nawyku zdrowotnego za pomocą karteczki samoprzylepnej i umieszcza ją na tablicy. Tablica stopniowo zamienia się we wspólną „misję zdrowotną”, zawierającą różne zadania do wykonania.

Wsparcie prowadzącego:

Prowadzący może zapytać: „Co musisz zrobić, aby zachować zdrowie?”, „Jakie małe zadania związane ze zdrowiem wykonujesz w ciągu dnia?”, „Czy ten nawyk można podzielić na mniejsze działania?”.

Ten krok pomaga uczestnikom rozbić ogólne cele zdrowotne na jasne, proste i łatwe do zrealizowania zadania. Pokazuje również, że codzienna rutyna zdrowotna składa się z kilku mniejszych działań.

		Krok 2: Rozpoznawanie wzorców - identyfikacja powtarzalnych wzorców Kolumna na tablicy: „W trakcie” Uczestnicy przeglądają zadania związane ze zdrowiem umieszczone na tablicy i identyfikują działania, które powtarzają się regularnie. Uczestnicy są proszeni o: ● Zidentyfikowanie, które zadania związane ze zdrowiem są wykonywane codziennie lub kilka razy w tygodniu; ● Pogrupowanie podobnych lub powtarzających się zadań; ● Przeniesienie nawyków, które obecnie praktykują, do kolumby „W trakcie”; ● Zauważenie podobieństw między własnymi nawykami a nawykami innych uczestników. **Element grywalizacji** Uczestnicy fizycznie przenoszą karteczki samoprzylepne z kolumny „Do zrobienia” do kolumny „W trakcie”. Mogą również otrzymać symbol, punkt lub naklejkę za zidentyfikowanie powtarzającego się zdrowego zachowania. **Wsparcie prowadzącego (moderatora)** Prowadzący może zapytać: „Które z tych działań wykonujesz codziennie?”, „Które nawyki powtarzają się kilka razy w ciągu tygodnia?”, „Czy któreś z tych zadań należy do tego samego rodzaju rutyny? **Krok 3: Abstrahowanie - skupienie się na tym co najważniejsze** Wybór priorytetów Uczestnicy analizują wszystkie nawyki znajdujące się na tablicy i identyfikują te, które są najbardziej istotne dla ich codziennego zdrowia i dobrego samopoczucia. Uczestnicy są proszeni o:

- Wybór dwóch lub trzech kluczowych nawyków zdrowotnych;
- Oznaczenie wybranych nawyków jako „Ważne” lub „Priorytetowe”;
- Skupienie się na realistycznych działaniach, które mogą wykonywać regularnie;
- Odłożenie na bok zadań , które są mniej pilne lub mniej istotne dla ich bieżących potrzeb.

Element grywalizacji:

Uczestnicy głosują na najważniejsze nawyki. Każdy uczestnik może otrzymać ograniczoną liczbę głosów, co zachęca do dokonania przemyślanego wyboru.

Wsparcie prowadzącego:

Prowadzący może zapytać: „Który nawyk jest najważniejszy dla Twojego zdrowia?”, „Które działanie przyniosłoby największą zmianę w Twojej codziennej rutynie?”, „Który nawyk możesz realistycznie rozpocząć lub kontynuować w tym tygodniu?”.

Ten krok pomaga uczestnikom odróżnić kluczowe działania związane ze zdrowiem od mniej istotnych szczegółów. Wspiera on umiejętność ustalania priorytetów i zachęca uczestników do skupienia się na małej liczbie osiągalnych nawyków.

Krok 4: Myślenie algorytmiczne - Tworzenie planu zdrowotnego krok po kroku.

Od „Do zrobienia” do „Zrobione”

Uczestnicy (dorośli) tworzą algorytmy dla jednego ze swoich priorytetowych nawyków zdrowotnych. Decydują, co powinno wydarzyć się najpierw, co w następnej kolejności oraz po czym poznają, że zadanie zostało wykonane.

Na przykład:

- Picie wody:
    1. Przygotuj butelkę lub szklankę wody;
    2. Postaw ją w widocznym miejscu;

		3. Pij wodę o ustalonych porach w ciągu dnia; 4. Uzupełniaj butelkę, gdy jest to konieczne; 5. Przenieś zadanie do kolumny „Zrobione” na koniec dnia. ● Wyjście na spacer: 1. Wybierz odpowiednią porę; 2. Sprawdź pogodę; 3. Załóż wygodne ubranie i buty; 4. Spaceruj przez realistyczny czas; 5. Wróć do domu i przenieś zadanie do kolumny „Zrobione”. Uczestnicy są proszeni o zaprojektowanie algorytmu nawyku zdrowotnego na wypadek pojawienia się konkretnego wyzwania: np. z kranu nie leci zimna woda lub na zewnątrz szaleje burza. Projektując algorytm nawyku, należy uwzględnić etapy: „Do zrobienia”, „W trakcie” i „Zrobione”. **Element grywalizacji** Uczestnicy prezentują swoje algorytmy koleżankom i kolegom z grupy, a następnie głosują na najbardziej spójne i logiczne z nich. **Wsparcie prowadzącego (moderatora)** Prowadzący może zapytać: „Co powinieneś zrobić najpierw?”, „Co dzieje się potem?”, „Po czym poznasz, że zadanie zostało zakończone?”. Ten krok pomaga uczestnikom uporządkować działania związane ze zdrowiem w logiczną sekwencję. Rozwija ich umiejętność planowania, postępowania zgodnie z instrukcjami, rozwiązywania prostych problemów oraz dostosowywania działań do zmieniających się okoliczności.