ZESTAW ĆWICZEŃ KREATYWNYCH UNPLUGGED

Algorytm dobrostanu

Zajęcia polegają na stworzeniu spersonalizowanego systemu dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne, który działa niezależnie od czynników zewnętrznych. Seniorzy opracowują „drzewo decyzyjne” (algorytm), które sugeruje, jaką aktywność wybrać w zależności od pogody, poziomu bólu lub pory dnia. Pomaga im to nauczyć się elastyczności i logicznego podejścia do kształtowania nawyków, zastępując wymówki („pada deszcz, nie pójdę na spacer”) gotowymi, logicznymi rozwiązaniami.

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

Dbanie o siebie, nawyki, dostosowywanie się do zmian

Czas trawania

60 - 90 min

Poziom

Średniozaawansowany

Wykorzystane elementy myślenia komputacyjnego

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

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

- Stworzenie wizualnego schematu decyzyjnego (algorytmu) służącego do zarządzania własnymi działaniami.
- Nauczenie się prawidłowego klasyfikowania różnych ćwiczeń w oparciu o ich konkretny wpływ na organizm
- Rozwinięcie praktycznej umiejętności szybkiego „przeprogramowywania” swoich osobistych planów w przypadku wystąpienia zmian zewnętrznych.

Obszar kompetencji

a) Kompetencje innowacyjne

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

algorytmiczne

Podejście metodologiczne

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

- ☐ 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 ćwiczenia uczestnicy będą potrafili:

- Stworzyć wizualny schemat decyzyjny (algorytm) dla swoich działań.
- Nauczyć się klasyfikować ćwiczenia według ich wpływu na organizm.
- Rozwinąć umiejętność szybkiego „przeprogramowywania" swoich planów w odpowiedzi na zmiany.

Uwagi

- Materiały: strzałki (jeśli/to), karty z ćwiczeniami (spacery, joga, krzyżówki), symbole pogody, symbole nastroju.
- Uwagi dla prowadzącego: Ważne jest, aby osoby starsze zrozumiały, że algorytm ma im pomóc, a nie ograniczać – musi on zawierać opcję „Odpoczynek".

Co-funded by the European Union

Algorytm dobrostanu

Krok 1: Rozpoznawanie wzorców – mapa energii

Uczestnicy otrzymują tabelę, w której aktywnie zaznaczają konkretne pory dnia, kiedy czują się najlepiej.

Uczestnicy analizują swoje zaznaczenia, aby zidentyfikować powtarzające się, logiczne wzorce w swoich codziennych rutynowych czynnościach

Czas trwania: ok. 15 minut

Krok 2: Abstrahowanie – zbiór czynności

Uczestnicy zbierają swoje ulubione codzienne czynności i dzielą je na wyznaczone grupy.

Czynności są podzielone na trzy konkretne kategorie: „Dla ciała", „Dla umysłu" oraz „Dla relacji".

Czas trwania: ok. 15 minut

Krok 3: Myślenie algorytmiczne – tworzenie drzewa decyzyjnego

Grupa wspólnie tworzy instrukcje warunkowe na wspólnej tablicy, tworząc logiczny schemat blokowy.

Ćwiczenie zakłada ustalony punkt wyjścia i rozwija się na zewnątrz za pomocą pytań warunkowych.

Punkt wyjścia: „Jest godzina 9:00 rano".

Pytanie 1: „Czy pada deszcz?".

Jeśli TAK -> Ćwiczę przed telewizorem.

Jeśli NIE -> idę do parku.

Pytanie 2: „Czy bolą mnie stawy?"... itd.

Czas trwania ok. 30 minut

		Krok 4: Test odporności psychicznej Trener wprowadza do pomieszczenia losowe zmienne zewnętrzne, rzucając specjalnymi kostkami z symbolami pogody i nastroju Uczestnicy muszą szybko pokazać na swoim algorytmie, co zrobią w wylosowanej sytuacji. Czas trwania: ok. 10 minut **Krok 5: Refleksja** Sesja kończy się otwartą dyskusją grupową na temat praktycznego zastosowania algorytmów. Uczestnicy zastanawiają się, w jaki sposób opracowanie ustrukturyzowanego „planu B” w postaci gotowego algorytmu pomaga zmniejszyć codzienne odczucia stresu i poczucie winy. Czas trwania: ok. 10 minut