

Scenariusz zajęć: Kilka słów o dobrostanie

Scenariusz zajęć autorstwa Jowity Królikowskiej

Dobrostan uczniów odgrywa kluczową rolę w procesie edukacyjnym, wpływając nie tylko na ich zdrowie psychiczne, ale także na ogólny rozwój osobisty i osiągnięcia edukacyjne. Dobre samopoczucie uzależnione jest od wielu czynników, dlatego przedstawiam propozycje aktywności, które mogą być wykorzystane zarówno podczas godzin wychowawczych jak

i działań projektowych. Zapropionowane scenariusze pomogą wprowadzić uczniów w tematykę związaną z dobrostanem, samoakceptacją i pozytywnym myśleniem. Włączenie nowoczesnych technologii w proces dydaktyczny pozwala na współpracę uczniów na jednym dokumencie oraz umożliwi śledzenie postępów rówieśników.

Grupa docelowa: uczniowie szkoły ponadpodstawowej

Czas trwania: 45 min. Aby zmniejszyć dynamikę zajęć w związku z jej tematyką, można wydłużyć czas do 90 min.

Cele ogólne:

- Wprowadzenie uczniów w pojęcie dobrostanu jako integralnego elementu zdrowia psychicznego i fizycznego.
- Zrozumienie, dlaczego dbanie o siebie jest kluczowe dla harmonijnego życia.

Cele szczegółowe - uczeń potrafi:

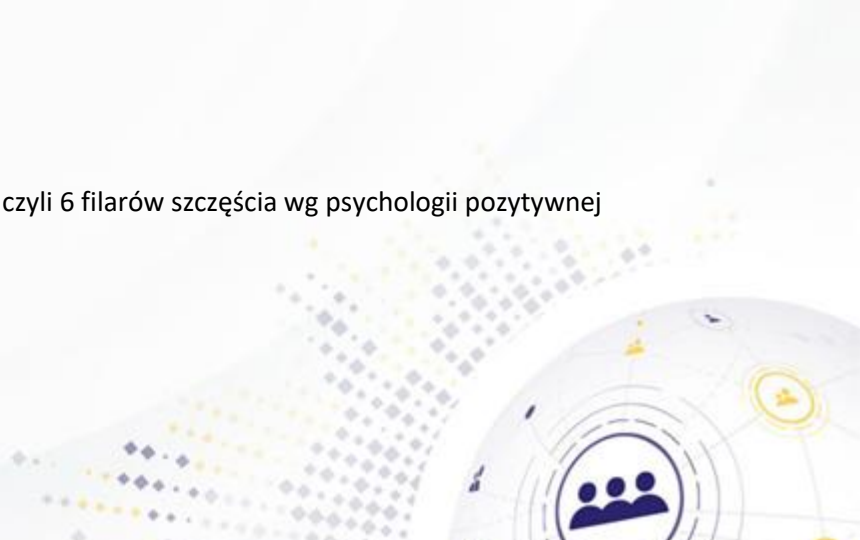
- podać definicję dobrostanu,
- wymienić 6 filarów, które wpływają na dobrostan człowieka wg modelu PERMA(H),
- podać przykłady działań wpływających na dobrostan jednostki,
- podać przykłady zagrożeń,
- wymienić podstawowe słowa anglojęzyczne związane z dobrostanem,
- współpracować w grupie rówieśniczej,
- argumentować i wyciągać wnioski.

Formy pracy: indywidualna, grupowa, praca z wykorzystaniem technologii,

Metody pracy: metoda rutyn myślenia krytycznego „most 1”, „most 2”, „stop and think”, metoda CLIL (wprowadzenie elementów języka angielskiego), metoda BYOD, wykład.

Pomoce dydaktyczne:

- Wakelet
- Tricider
- Model PERMA(H) Martina Seligmana czyli 6 filarów szczęścia wg psychologii pozytywnej



Przebieg zajęć:

1. **Czynności organizacyjne: sprawdzenie obecności, podanie celów lekcji. Czas trwania ok. 3 min.**
2. Zajęcia rozpoczynamy od rutyny „**most 1**”. Uczniowie piszą z czym kojarzy im się słowo „Dobrostan”. W tym celu zapisują trzy słowa, dwa pytania, jedną metaforę/porównanie. **Czas trwania ok. 5 min.**

Przykład:

DOBROSTAN		
3 słowa	2 pytania	1 metafora
1. zdrowie, 2. szczęście, 3. równowaga.	1. Co to jest dobrostan? 2. Jakie działania powinno się podejmować w codziennym życiu w celu poprawy swojego dobrostanu?	1. Dobrostan jest jak płynąca rzeka. lub metafora bardziej rozbudowana: Dobrostan jest jak uroczy ogród, który wymaga troski, pielęgnowania i dbałości o każdy kwiat, by zakwitł w pełni, tworząc piękną i harmonijną przestrzeń życiową.

Do wykonania tego zadania uczniowie wykorzystują aplikację Wakelet, propozycja znajduje się w kodzie QR



UWAGA! każdy nauczyciel z wykorzystaniem aplikacji *Wakelet* musi stworzyć przestrzeń dla swoich uczniów samodzielnie – [Sprawdź jak to zrobić](#).

Po wykonaniu zadania nauczyciel prezentuje wpisy uczniów w aplikacji *Wakelet* wykorzystując w tym celu tablicę multimedialną lub ekran i rzutnik. Chętni uczniowie (ok 3-4 osoby) odczytują swoje propozycje.

Sugestia: Warto zwrócić uwagę na pytania uczniów i podczas trwania zajęć tak pokierować procesem dydaktycznym, aby uczniowie w trakcie trwania aktywności uzyskali odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania.

3. Tworzenie definicji dobrostanu.

Nauczyciel prosi uczniów o próbę stworzenia własnych definicji dobrostanu, które wybrani uczniowie odczytują. Następnie podaje ogólnie dostępną definicję „dobrostanu” oraz źródło jej pochodzenia. **Czas trwania 3 min.**

- „*Dobrostan to zdolność do dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania*”

Professor Felicia Huppert



- „Dobrostan to psychol. subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia”

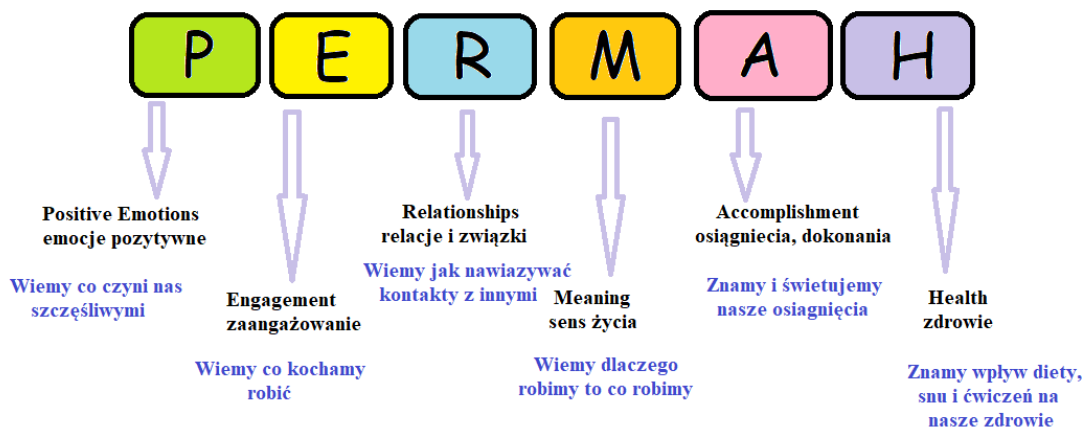
Słownik PWN

4. Omówienie obszarów wpływających na nasz dobrostan z wykorzystaniem modelu PERMA(H), Martina Seligmána czyli 6 filarów szczęścia wg psychologii pozytywnej

Nauczyciel zwraca uwagę, że dobrostan to stan równowagi i harmonii pomiędzy różnymi aspektami życia jednostki (fizycznym, psychicznym i społecznym). Podkreśla, że troska o dobrostan obejmuje różnorodne obszary życia, a zrozumienie i praktykowanie zdrowych nawyków w każdej z tych sfer przyczynia się do pełniejszego, bardziej satysfakcjonującego życia. **Czas trwania 5 min**

Model PERMA(H) wg MARTINA SELIGMANA ojca psychologii pozytywnej

Karta pracy nr 2



Model PERMAH -
(SELIGMAN 2012)

Podczas prezentacji Modelu PERMAH pojawiają się słowa anglojęzyczne takie jak:

P- Positive emotions – emocje pozytywne

E - Engagement – zaangażowanie

R- Relationships – relacje i związki

M- Meaning (sens życia)

A-Accomplishment – osiągnięcia, dokonania

H- Health – zdrowie

5. Praca w grupach rutyną „stop and think” (zatrzymaj się i pomyśl).

Dobrostan w szkole



Uczniowie zostają podzieleni na 6 grup. Losują jeden filar ([karty do losowania](#)) i zastanawiają się dlaczego poszczególne filary mają znaczenie dla naszego dobrostanu. Nauczyciel zachęca uczniów do refleksji nad własnym poziomem dobrostanu (co wpływa pozytywnie a co negatywnie) i rozważenia jakie kroki uczniowie mogą podjąć aby zachować dobrostan i wieść satysfakcjonujące życie (każda grupa pracuje nad jednym obszarem).

Uczniowie wykorzystują aplikację [Tricider](#) do przedstawienia swoich pomysłów. **Czas pracy 12 min.**

UWAGA! (Każdy nauczyciel musi stworzyć dla swoich uczniów przestrzeń do współpracy w aplikacji Tricider). [Sprawdź jak to zrobić.](#)

6. Prezentacja wypracowanych rezultatów.

Nauczyciel prezentuje na monitorze interaktywnym lub ekranie za pomocą rzutnika prace uczniów. Grupy prezentują i omawiają efekty swojej pracy. Ważne aby każdy z członków grupy mógł przekazać wypracowane treści. Jeśli zajęcia trwają 90 min., można zainicjować dyskusję po prezentacji każdej z grup. **Czas trwania ok. 12 min.**

7. Podsumowanie zajęć.

Uczniowie wykorzystując rutynę myślenia krytycznego „Most 2” piszą z czym kojarzy im się słowo „Dobrostan”. W tym celu zapisują trzy słowa, dwa pytania, czego dowiedziałem się dzisiaj na lekcji? Odpowiedzi zapisują w aplikacji Wakelet, który wykorzystywali w rutynie „Most 1”. W podsumowaniu powinny pojawić się inne pytania i inne słowa. Kiloro uczniów prezentuje swoje prace i dzieli się spostrzeżeniami. **Czas trwania ok. 5 min.**

8. Pożegnanie i zakończenie zajęć.

