

Dobrostan – co sprawia, że czuję się dobrze?

scenariusz zajęć autorstwa Beaty Wójcik

Czas trwania zajęć: 2x45 minut

Potrzebne materiały:

- Opcja 1: komputery, tablety lub telefony – dla każdego ucznia
- Opcja 2: arkusze papieru, mazaki, karteczki samoprzylepne, pisaki lub mazaki

Cele:

- integracja zespołu
- budowanie zaufania w grupie
- odczytywanie komunikatów werbalnych i niewerbalnych
- poszanowanie odmiennego sposobu życia i poglądów kolegów

Forma pracy: burza mózgów, indywidualna, grupowa, zespołowa

Zajęcia 1

1. **Rozmowa z uczniami** na temat sposobów spędzania wolnego czasu, zajęć dodatkowych, hobby oraz wszystkich działań, które sprawiają, że czują się dobrze.
2. **Burza mózgów** – co to znaczy dobrostan? Uczniowie swobodnie wypowiadają się na podany temat, swoje wypowiedzi zapisują na kartkach samoprzylepnych i przyklejają na wcześniej przygotowany arkusz. Po zebraniu wszystkich wypowiedzi nauczyciel przedstawia definicję dobrostanu (ang. well-being):

Dobrostan to stan, w którym czujemy się komfortowo. Wiąże się z odczuwaniem pozytywnych emocji, zdrowiem, zadowoleniem z siebie, satysfakcją i zaspokojeniem potrzeb, które są ważne dla danej osoby. Jest więc czymś bardzo indywidualnym dla każdego, bo opartym na subiektywnych odczuciach i potrzebach. Jego słownikowa definicja świetnie podkreśla istotę tego zjawiska: "subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia" (Encyklopedia PWN). Według Martina Seligmmana - wybitnego psychologa, na dobrostan mają wpływ: pozytywne emocje, zaangażowanie, pozytywne relacje, sens i znaczenie i osiągnięcia. (Warto zapisać je na osobnej kartce i wywiesić w klasie). Krótkie omówienie każdego czynnika przez nauczyciela i uczniów np. pozytywne emocje – zrób dla siebie coś, co sprawi Ci przyjemność – posłuchaj ulubionej muzyki, wyjdź na spacer, pójdziesz do kina itp.

3. **Przygotowanie prezentacji i udzielenie uczniom dostępu do edycji.** Każdy z nich na jednym slajdzie pisze, rysuje lub wstawia zdjęcia, grafiki, które odzwierciedlają ich drogę do osiągnięcia dobrostanu. Analogicznie postępują podczas pracy z arkuszami papieru.
4. **Omówienie rezultatów** wykonanej prezentacji lub ekspozycja przygotowanych rysunków.

WAŻNE! Uczniowie nie podpisują swoich prac.



Zostawiamy wyeksponowane prace w klasie, zostawiamy też dostęp do prezentacji, jednak już bez możliwości edycji.

Zajęcia 2

1. Rozpoczynamy od wyświetlenia przygotowanej przez uczniów prezentacji na tablicy lub na komputerze.
2. Uczniowie starają się rozpoznać autora każdego slajdu lub arkusza.
3. Poprawnie rozpoznane slajdy/arkusze uczniowie podpisują swoim imieniem.
4. Podział na grupy. Każda grupa na podstawie prezentacji ustala najlepsze sposoby, które pomogą każdemu w osiągnięciu dobrostanu np. Codziennie witaj się z przyjaciółmi uśmiechem lub uściskiem ręki, odnosząc się do każdego czynnika. Podsumowując pracę grupy przedstawiają rezultaty swoich przemyśleń zapisane w punktach.
5. Zespołowe omówienie rezultatów i wybór najbardziej adekwatnych wskazówek/sposobów na osiągnięcie poczucia dobrostanu.
6. Zapisanie wskazówek-rezultatów na odrębnym slajdzie/arkuszu (można wywiesić w klasie jako infografikę lub rozdać uczniom notatkę jako podsumowanie zajęć).

