



WIEDZIĘĆ WYGRAĆ WYBRAĆ

**KONSPEKTY ZAJĘĆ
DLA KLAS 7 i 8 SP**

FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII

Bogna Białecka, Renata Krupa, Renata Nowak
Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii 2023
www.zatroskani.pl

Projekt graficzny i skład: Piotr Białecki



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności -
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze
środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030

Całkowita wartość zadania: 299 928,00 PLN
Wartość finansowania: 299 928,00 PLN



Wprowadzenie

Bogna Białecka

Czy nasze dzieci są w kryzysie psychicznym?

Od szeregu lat wzrasta liczba zaburzeń zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży. Dwa lata nauki zdalnej proces ten znacznie przyspieszyły.

Dane polskiej Policji pokazują gwałtowny wzrost zachowań samobójczych wśród młodych osób. W 2021 roku 1496 dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia próbowało odebrać sobie życie, a 127 z nich niestety tego dokonało¹.

W stosunku do 2020 roku jest to wzrost odpowiednio o 77% zachowań samobójczych oraz o 19% śmierci samobójczych.

Co więcej, w 2022 roku liczba prób samobójczych wyniosła aż 2031. Niestety problem narastał już wcześniej, a dwuletni lockdown w nauce zdalnej był tylko gwoździem do trumny. Trzeba pamiętać, że jednym z głównych czynników ryzyka prób samobójczych jest depresja i długotrwały stres.

Już pod koniec listopada 2020 roku wielu nauczycieli zauważyło niepokojące zmiany w zachowaniach uczniów. W pierwszym lockdownie i fali nauczania zdalnego wiosną 2020 roku dominowały problemy techniczne, dla wszystkich była to nowość i wyzwanie, jednak każdy miał nadzieję na szybki powrót do normalnego życia, czemu sprzyjała narracja „tylko dwa tygodnie”.

W maju 2020 roku przeprowadziliśmy pierwszą serię badań, które wykazały pojawienie się szkodliwych nawyków związanych z korzystaniem z elektroniki. Osoby badane spędzały zbyt wiele godzin dziennie korzystając z urządzeń elektronicznych, co często szło w parze z niezdrową dietą i brakiem aktywności fizycznej.

Niską efektywność nauki przypisywano rzuceniu na głęboką wodę jeśli chodzi o korzystanie z nowych technologii. Jesienią większość problemów technicznych została opanowana, jednak nauka zaczęła być coraz mniej efektywna.

„Mam wrażenie, że moje dzieci zmieniły się w zombie” – mówi nauczycielka klasy szóstej – „Maksimum interakcji uzyskuję sprawdzając obecność. Jednak w odpowiedzi na wyczytane nazwisko słyszę zaledwie wypowiedziane grobowym tonem głosu „jestem”. Choć większość włącza kamerki (dyrekcja nakazała to wszystkim w szkole), widzę twarze pustym wzrokiem wpatrzone w przestrzeń. Zachęcam do pracy na lekcji, stawiam plusy za aktywność, ale niewiele osób reaguje. Najgorsze, że nawet uczennica, która do tej pory miała świetne oceny i zawsze była bardzo aktywna, wycofała się, a jej prace są robione ewidentnie byle jak, byle z głowy. Nie wiem, jak im pomóc.”

Najważniejsze problemy

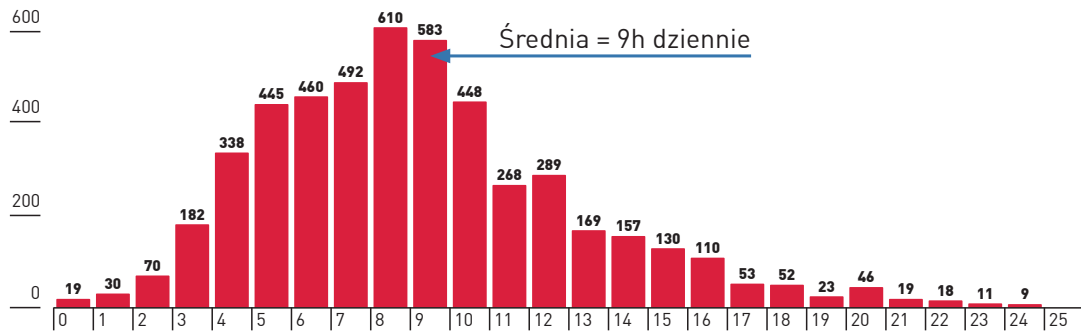
Pod wpływem takich głosów, zdecydowaliśmy się jako Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii przeprowadzić w grudniu 2020 r drugie badanie stanu psychicznego młodzieży. Wzięto w nim udział ponad 800 nastolatków. Ostatnią jak na razie serię badań na dużą skalę (tym razem na próbie ponad 5000 nastolatków) przeprowadziliśmy na przełomie lat 2021/2022.

Po szczegóły odsyłamy do naszych raportów „Etań w Sieci” 2020, „Etań w Sieci 2.0” 2020 i „Etań w Sieci 3.0” 2022 dostępnych na stronie fundacji edukacja-zdrowotna.pl



Najbardziej znaczącym odkryciem było, że młodzież spędzała w nauce zdalnej przed monitorem ponad 9 godzin dziennie, przeżywała nastroje depresyjne i cierpiała na zaburzenia snu. Prawie 43 procent badanych nastolatków lat myślało o śmierci, 75 proc. martwiło się o przyszłość, a 70 procent czuło większe rozdrażnienie.

¹ Dane za: „Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. Raport za lata 2012-2021”, projekt „Życie warte jest rozmowy”. (<https://zwjr.pl/>) oraz „Padł kolejny niechlubny rekord. „To 2 tys. dramatycznych historii w szkołach, 2 tys. złamanych serc” parenting.pl

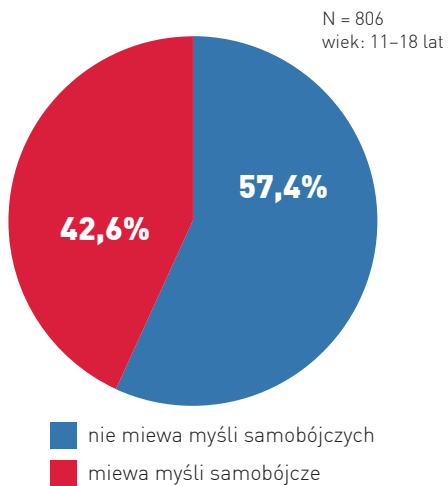


➤ **Wykres 1:** Czas spędzany dziennie przed ekranem – wszyscy badani.

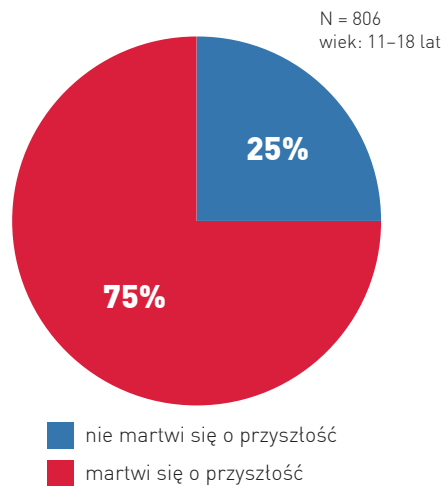
Za: Białecka. B (2022) „Etat w sieci 3.0, zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej”, s. 10

Najważniejsze dane:

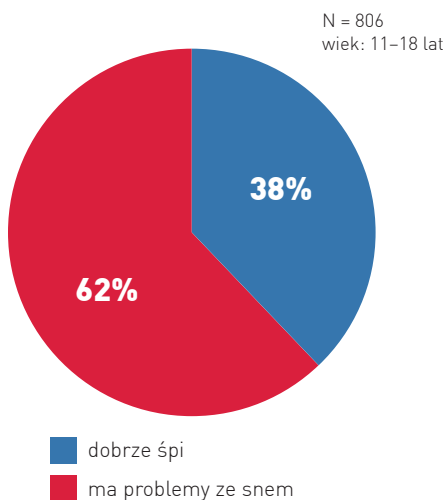
43% badanych myśli o śmierci



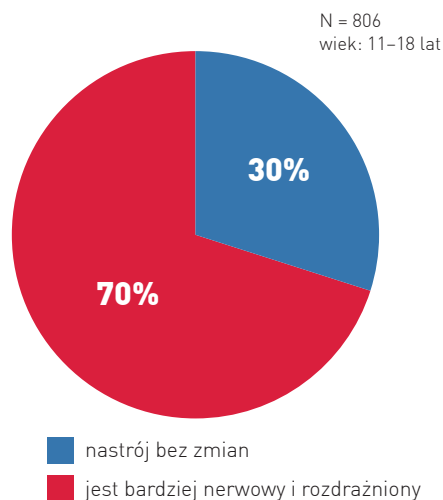
75% badanych martwi się o przyszłość



62% badanych ma problemy ze snem



70% czuje się bardziej nerwowymi i rozdrażnionymi niż wcześniej



➤ **Wykres 2:** Najważniejsze wyniki: Białecka B. (2021) Etat w sieci 2.0. Zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej, raport FEZiP, s. 5

Co się dzieje w mózgu, gdy nastolatek wyrabia etat przed ekranem?

Zbyt intensywny kontakt z zaawansowanymi technologiami, czyli ciągle bombardowanie różnorodnymi bodźcami, wywołuje efekt jednoczesnego pobudzenia i znużenia. Młodzi ludzie czują się zbyt zmęczeni, by zajmować się czynnościami takimi jak czytanie książek, ale jednocześnie zbyt pobudzeni, by zasnąć czy zrelaksować się. W rezultacie szukają sposobów zabicia nudy i przewyciężenia znużenia w Internecie - na Instagramie, Snapchatcie, TikToku czy w grupach na Discordzie. Wszędzie tam spotkać można pełno dzieci i nastolatków, szukających z jednej strony sposobu na nudę, z drugiej próbujących pielęgnować relacje rówieśnicze czy nawiązywać nowe znajomości.

Niestety to nie wszystko. Nawet jeśli ktoś zwyczajnie siedział przed komputerem, śledząc lekcje i wykonując zadania, pojawiły się problemy. Ekran emituje niebieskie światło, które normalnie jest najbardziej intensywne w środku dnia. Dla organizmu jest to sygnał, że powinien funkcjonować na najwyższych obrotach. Gdy uczniowie kończyli lekcje, większość zadań domowych wymagała korzystania z komputera, a jedyna w czasie lockdownów i kwarantann dostępna forma „życia towarzyskiego” i rozrywki też wymagała korzystania z elektroniki.

Wiele osób śpi ze smartfonami pod ręką (według Florence Williams, autorki książki „Natura leczy” jest to 70% populacji). Wpatrywanie się w ekran do ostatniej chwili przed zaśnięciem, a często i w środku nocy oszukuje mózg, przesyłając informację, że oto mamy środek dnia. Owszem, istnieją aplikacje obniżające poziom światła niebieskiego emitowanego z ekranów, ale to tylko redukcja, a nie wyeliminowanie tego światła.

Mózg odpowiada na światło niebieskie, hamując produkcję melatoniny – hormonu snu.

Rezultatem było rozregulowanie zegara biologicznego i pojawienie się zaburzeń snu na skalę wcześniej niespotykaną.

Niestety, nastolatki nadal korzystają z elektroniki głównie po nocy, zaburzając dramatycznie cykl dobowy. (raport NASK „Nastolatki 3.0” 2022²). Według naszych najnowszych badań (2023, w opracowaniu) aż 64% młodzieży korzysta z urządzeń elektrycznych tuż przed zaśnięciem.

Mogłoby się wydawać, że to już przeszłość. Nauka zdalna odeszła w niepamięć, a zatem niebezpieczeństwa związane z przebodźcowieniem, nadmiarem światła niebieskiego itp. minęły.

Jednak złe nawyki korzystania z elektroniki, skutecznie utrwalone przez dwa lata na trwale wrosły w życie naszych dzieci. Według badań NASK - średnia raportowana czasu ekranowego w ciągu dnia polskiej młodzieży wzrosła z 4,5 h w roku 2014 do 6 h dziennie w roku 2021. Dotyczy to, uwaga, tylko czasu wolnego (nie są w to wliczane godziny związane z nauką).

Na ile jest to problemem pokazują nam zalecenia, opracowane przez Amerykańską Akademię Pediatryczną i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatryczne; (za: mniejekranu.pl), mówiące o maksymalnie trzech godzinach dziennie przed ekranem dla młodzieży w wieku 13-18 lat.

² Za: Lange R. (red) (2022) „Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy

Skutki długofalowe

Badania z całego świata³, nastawione na diagnozę zdrowia psychicznego i fizycznego nieletnich w czasie pandemii wykazały przede wszystkim:

- Im więcej czasu dzieci i nastolatki spędzały przed ekranem, a jednocześnie im mniej czasu poświęcały aktywności fizycznej, tym gorszy stan zdrowia psychicznego.
- Szereg badań wykazało bezpośredni związek między czasem ekranowym a pogorszeniem stanu zdrowia psychicznego nieletnich.
- Czynnikiem zaburzącym zdrowie psychiczne było nagłe wycofanie z normalnego trybu nauki szkolnej, izolacja społeczna i brak aktywności na świeżym powietrzu. U części młodych pogłębił się problem bycia ofiarą przemocy domowej.
- Według badań szwajcarskich, znacząco wzrosło zapotrzebowanie na pomoc psychiatryczną dla nieletnich, nastąpił znaczący wzrost liczny nieletnich z myślami samobójczymi i samouszkodzającymi się.
- Według badań australijskich lockdowny spowodowały znaczący przyrost myśli i prób samobójczych oraz zaburzeń odżywiania u nieletnich.

W przyszłość

Co możemy zrobić dla naszych dzieci w chwili obecnej? Dwa lata nauki zdalnej zostawiły piętno na ich zdrowiu psychicznym, jednak na szczęście mózg młodej osoby jest o wiele bardziej plastyczny niż dorosłej. Z jednej strony oznacza to, że złe nawyki mocno się utrwaliły, z drugiej, że mimo wszystko łatwiej wyrobić w nich nawyki zdrowe.

Co najważniejsze - prowadzone od lat badania pokazują, że najlepszym remedium na technowypalenie jest kontakt z naturą. Dlatego warto tak organizować czas dzieci i młodzieży, by jak najwięcej przebywali wśród zieleni, ruchu fizycznym - ogrodoterapia, wycieczki turystyczno-krajoznawcze, sport uprawiany na łonie przyrody, kąpiele leśne (shinrin-yoku), grzybobrania itp.

Bardzo ważne jest też wprowadzanie i egzekwowanie zdrowych zasad korzystania z elektroniki (z naczelną - zero ekranów po nocy). Zachęcamy, by zapoznać się z propozycjami przygotowanymi przez

³ Amran M. S. (2022). Psychosocial risk factors associated with mental health of adolescents amidst the COVID-19 pandemic outbreak. *The International journal of social psychiatry*, 68(1), 6–8.

Berger, G. i inn. (2022). The mental distress of our youth in the context of the COVID-19 pandemic. *Swiss medical weekly*, 152, *Swiss Med Wkly*. 2022;152:w30142.

de Figueiredo, C. S. i inn. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in neuro-psychopharmacology & biological psychiatry*, 106, 110171.

Carison, A., Babl, F. E., & O'Donnell, S. M. (2022). Increased paediatric emergency mental health and suicidality presentations during COVID-19 stay at home restrictions. *Emergency medicine Australasia : EMA*, 34(1), 85–91.

Glover, J., Ariefdjohan, M., Fritsch, S. L. (2022). #KidsAnxiety and the Digital World. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 31(1), 71–90.

Kiss, O. i inn. (2022). The Pandemic's Toll on Young Adolescents: Prevention and Intervention Targets to Preserve Their Mental Health. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 70(3), 387–395.

Li, X., Vanderloo i inn. (2021). Screen Use and Mental Health Symptoms in Canadian Children and Youth During the COVID-19 Pandemic. *JAMA network open*, 4(12), e2140875.

Lu, T., Yu, Y., Zhao, Z., & Guo, R. (2022). Mental Health and Related Factors of Adolescent Students During Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic. *Psychiatry investigation*, 19(1), 16–28.

Tandon P.S. i inn. (2021) Association of Children's Physical Activity and Screen Time With Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open*. 4(10):e2127892.

„Wyniki badań Rzecznika: Dzieciom brakuje energii życiowej”

<https://brpd.gov.pl/2022/02/09/wyniki-badan-rzecznika-dzieciom-brakuje-energii-zyciowej/>

„Młodzi potrzebują pilnej pomocy psychologicznej – alarmujące wyniki badania Rzecznika Praw Dziecka”

<https://brpd.gov.pl/2021/11/05/mlodzi-potrzebuja-pilnej-pomocy-psychologicznej-alarmujace-wyniki-badania-rzecznika-praw-dziecka/>

naszą fundację np. w bezpłatnym mini-poradniku „Dzieci w wirtualnej sieci” dostępnym w formie elektronicznej na naszej stronie www.edukacja-zdrowotna.pl

Co niezwykle ważne - zarówno z badań polskich jak i ogólnoświatowych wynika, że wzrosła liczba dzieci i młodzieży potrzebujących pomocy psychologicznej, a czasem nawet psychiatrycznej. Wielu rodziców ma problem, by przyznać się, że jego dziecko może takiej pomocy potrzebować, bo uznają to za dowód swojej porażki wychowawczej. Jednak to nie jest tak. Od 2020 roku żyjemy w zmienionym świecie, pełnym długoterminowych źródeł stresu i zagrożeń. Dla każdego to trudne doświadczenie, dla niektórych wręcz traumatyczne. Nie ma się czego wstydzić, że potrzebujemy pomocy. Jeśli widzimy u dziecka czy nastolatka, że zdecydowanie gorzej (w porównaniu do 2019 r) radzi sobie z emocjami, wykonywaniem obowiązków, nauką, kontaktami interpersonalnymi, ma częstsze napady złości, czy wręcz przeciwnie jest wciąż apatyczne i utraciło radość życia - warto to przynajmniej skonsultować z psychoterapeutą. Może okazać się, że martwiliśmy się na wyrost i można dziecku pomóc w prosty sposób, ale może okazać się, że ratujemy mu życie.

Pozytywna psychoedukacja

1991 roku Jerry i Monique Sternin⁴, pracownicy socjalni z ogromnym doświadczeniem pracy z ubogimi zostali wysłani przez organizację Save the children aby stworzyli program walczący z niedożywieniem dzieci w Wietnamie. Wypróbowywali różne sprawdzone w dotychczasowej pracy podejścia, jednak nie okazało się skuteczne. Zrobili zatem coś zupełnie innego, to znaczy zaczęli wyszukiwać ubogie rodziny, którym udało się uchronić dzieci przed niedożywieniem. Jak się okazało były to rodziny, które zbierały krewetki i kraby pojawiające się na polach ryżowych i dodawały je do posiłków dzieci. W tej części świata uważano to za pożywienie niewłaściwe dla dzieci i dlatego niewiele osób wpadało na pomysł, żeby to robić. Sterninowie zaczęli krążyć od wioski do wioski edukując rodziców w zakresie żywienia i podpowiadając najprostsze rozwiązanie dostępne na wyciągnięcie ręki, czyli właśnie uzupełnianie diety dzieci o krewetki i kraby. Jak się okazało, niedożywienie dzieci spadło od 65 do 85% w każdej wiosce, którą odwiedzili.

Historia ta pokazuje strategię skutecznej pomocy dzieciom i młodzieży. Zamiast koncentrować się na problemach koncentrujemy się na czynnikach które będą zapobiegały tym problemom. Często są to drobiazgi, jednak nieznanne, a przez to nie wykorzystywane.

Jak zapobiegać depresji, zaburzeniom nastrojów, myślom samobójczym i poczuciu braku sensu życia? W naszych badaniach opisanych w raporcie „Etaf w sieci 3.0” pokazaliśmy dwie opcje pomocy:

Możemy skoncentrować się na gaszeniu pożaru i identyfikowaniu dzieci potrzebujących pilnej pomocy psychoterapeutycznej czy wręcz psychiatrycznej (narzędzia do tego przeznaczone opisane są w aneksie do niniejszego poradnika) możemy z drugiej strony zająć się większością, czyli dziećmi i młodzieżą dla których nauka zdalna i związana z nią izolacja społeczna były rzeczywiście trudnymi doświadczeniami, jednak które w jakimś stopniu z tą sytuacją sobie poradziły.

Są to osoby, które nie wymagają pilnej pomocy specjalistycznej, ale potrzebują wiedzy i przećwiczenia umiejętności, które wzmocnią ich zdolność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Innymi słowy, nawiązując do przykładu z początku, potrzebują wiedzy o tym, że warto jeść krewetki i kraby. I właśnie o tym jest ten poradnik.

⁴ Pascale, R., Sternin, J., & Sternin, M. (2010). The power of positive deviance: How unlikely innovators solve the world's toughest problems. Boston, MA: Harvard Business Press.

Propozycje konspektów zajęć

W przygotowaniu konspektów opieraliśmy się nie tylko o wyniki raportu dotyczące obszarów największego zagrożenia, lecz kierowaliśmy się zaleceniami zaczerpniętymi z książki „The therapist’s notebook on positive psychology”, Bill O’Hanton & Bob Bertolino, 2012.

Jako grupę docelową wybraliśmy klasy 7 i 8 szkoły podstawowej. Jest to okres przejściowy między reaktywną interakcją ze światem dzieciństwa, a proaktywnym podejściem, związanym z rozwojem struktur mózgu odpowiedzialnych za kontrolę impulsów oraz planowanie. Dlatego działania psychoedukacyjne w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego wydają się w tym okresie kluczowe.

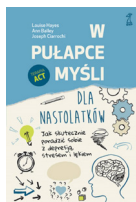
Jak pomóc?

Poza psychoterapią oraz psychoedukacją (przeprowadzaną w ramach pracy szkół) przygotowaliśmy rekomendowaną listę książek pomocowych adresowanych do nastolatków, z których można skorzystać w ramach pracy własnej. Oto one:



Victor Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Wydawnictwo Czarna Owca 2011.

Książka austriackiego psychoterapeuty, który dzięki stworzonej przez siebie koncepcji logoterapii przetrwał obóz koncentracyjny w Auschwitz oraz Dachau, zachowując wewnętrzną wolność a co za tym idzie zdrowie psychiczne. Choć druga część książki może okazać się dla nastolatków zbyt trudna (opisuje logoterapię od strony założeń teoretycznych), pierwsza pokazuje, jak w każdych warunkach (nawet skrajnego zniewolenia i upodlenia) można zachować wewnętrzną wolność oraz poczucie sensu i celu życia. Książka odpowiada na potrzeby nastolatków, którym dały wyraz w odpowiedzi na pytania w ankiecie stanowiącej podstawę raportu „Etat w sieci 3.0”



Hayes Louise, *W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019



Elżbieta Zubrzycka, *Jak pomyśle, tak zrobię*, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2021 – książka tłumaczy wpływ myśli na uczucia i zachowania. Które myśli dają siłę, a które ją odbierają? Czy nad szkodliwymi myślami można zapanować? Autorka pokazuje, jak myśleć, by lubić siebie, świat i ludzi, samemu być lubianym i szczęśliwym.



Karen Bluth, *Na emocjonalnej karuzeli. Jak pokonać samokrytycyzm, opanować emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia*, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022 (premiera luty 2022) – książka zawiera szereg ćwiczeń, pomagających nastolatkowi w większej akceptacji siebie i radzeniu sobie z przykrymi emocjami



Lisa M. Schab, *Jesteś kimś więcej, niż myślisz – dla nastolatków. Przełoń chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość*, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2021

Lekcja wstępna:

Na dobry początek

Renata Krupa, Renata Nowak

Cel ogólny:

– Przygotowanie uczniów do rozpoczęcia zajęć z cyklu „Wiedzieć, wybrać, wygrać”

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- rozumie, że dana czynność ma swoje etapy, które trzeba kolejno zrealizować,
- potrafi zaplanować pracę,
- będzie współpracować w grupie,
- weźmie odpowiedzialność za swoją część zadania grupowego.

Metody i techniki: praca w grupach, instruktaż, kolaż.

Pomoce dydaktyczne:

- 6 kartek A4 w koszulkach z wydrukowanymi emotikonkami,
- do uprawy rzeżuchy: Dla każdej grupy:
 - Instrukcja dla grupy,
 - 1 opakowanie nasion rzeżuchy,
 - lignina/wata,
 - trochę ziemi ogrodniczej,
 - arkusz folii aluminiowej,
 - 4 plastikowe - odcięte dna od butelek, miseczki lub szerokie kubki,
 - łyżeczka,
 - woda,
 - paski - oznakowania hodowli: 1 - słońce, ziemia woda, 2- ziemia i woda, 3 - słońce i ziemia, 4- słońce i woda,
 - taśma klejąca,
 - nożyczki,
 - marker permanentny,
 - karta hodowli,
 - koszulka foliowa na kartę hodowli.
- do założenia Pozytywnika:
 - zeszyt 16-32 – kartkowy lub biała papierowa teczka A4 (dla każdego ucznia),
 - karta do Pozytywnika,
 - kolorowe pisaki ,
 - farby,
 - klej,
 - stare kolorowe czasopisma,
 - wydrukowane różne zdjęcia z Internetu,
 - naklejki itp.

Czas: 45 min.

Przebieg zajęć:

Przed zajęciami należy przygotować salę lekcyjną. Z dyżurnymi uczniami należy przygotować stanowiska do pracy dla tylu grup, ile zaplanuje nauczyciel. W sześciu miejscach sali, w widocznych miejscach na ścianach umocowane są emotikonki.

1. Wprowadzenie (czas 4 min.)

- a) Nauczyciel wita uczniów i prosi: przyjrzyjcie się emotikonkom wiszącym na ścianie (załącznik 1). Przypomnijcie sobie swój nastrój kiedy dzisiaj rano się obudziliście i staście przy tej „buźce”, która najbardziej odpowiada temu nastrójowi. Potem analogicznie:
- Jaki był wasz nastrój gdy przyszliście do szkoły?
 - Jaki jest teraz wasz nastrój?

- b) Zaczynamy cykl zajęć „Wiedzieć, wybrać, wygrać”. Nasze zajęcia będą dotyczyły tego, jak każdy z nas może wpływać na własny rozwój, jak możemy nauczyć się takiego podejścia do życia, które ułatwia osiągnięcie celów. Oprócz dzisiejszego spotkania poświęcimy na to sześć lekcji.

Dzisiaj przygotujemy niektóre elementy potrzebne do tych zajęć – rozpoczniemy doświadczenie naukowe z rzeżuchą i wykonamy Pozytywne – czyli notatniki potrzebne do realizacji zajęć. Będziecie mieli niepotwarzalną okazję samodzielnie stworzyć sobie poradnik dobrego życia!

2. Zakładamy hodowlę rzeżuchy praca w grupach (20 min.)

- a) Nauczyciel prosi by uczniowie podzielili się na grupy (5-7 osób), każdej grupie daje zestaw do hodowli rzeżuchy i instrukcję. Uczniowie postępują zgodnie z instrukcją (załącznik 2), wypełniają kartę hodowli (załącznik 3) i kartę Pozytywnika (załącznik 4) oraz przyklejają na pojemniki oznaczenia (załącznik 5).

3. Tworzymy własne Pozytywne – praca indywidualna (19 min.)

- a) Uczniowie metoda kolażu tworzą indywidualne okładki na swój Pozytywnik podpisują go. Fabryczne, kolorowe okładki zeszytu mogą być zaklejone białą kartką papieru, na której będzie wykonywany kolaż, albo może on się znaleźć na pierwszej stronie zeszytu.
- b) Chętne osoby prezentują swoje Pozytywne i uzasadniają dlaczego wybrali takie elementy kolażu.
- c) Uczniowie wklejają do Pozytywnika pierwszą kartę pracy z datą swojego dyżuru.
- d) Uczniowie sprzątaj swoje stanowiska pracy.

4. Podsumowanie zajęć (czas 2 min.)

Nauczyciel prosi uczniów, aby stanęli przy emotikonkach, które w największym stopniu przypominają ich nastrój.

Nauczyciel dziękuje uczniom za pracę, przypomina, aby przestrzegali dyżurów przy hodowli rzeżuchy i o przyniesieniu Pozytywnika na kolejne spotkanie.

WYZWANIE nr 1:

Znaleźć i wpisać do Pozytywnika dowolne motto, które uważa się za inspirujące.

Ewaluacja: Podczas zajęć oceniamy zaangażowanie uczniów w wykonywanie zadań, a nie np. wyraz artystyczny kolażu. Osoby aktywne należy docenić przy ocenie z zachowania.

Komentarz metodyczny:

Pracownia musi być przygotowana przed zajęciami ze względu na to, by nie tracić czasu zajęć i kształtować postawę odpowiedzialności u uczniów.

Aby zmieścić się w czasie hodowla musi być sprawnie zakładana. Z testowania scenariuszy wiemy, że część uczniów ma kłopoty ze zrozumieniem instrukcji, lub wykonuje dłużej to ćwiczenie. Aby temu zapobiec nauczyciel powinien podchodzić do grup i w razie potrzeby poprzez pokaz wyjaśniać o co chodzi, oraz dyscyplinować pod względem czasowym. Może również zebrać razem uczniów wypełniających kartę hodowli, by pomóc im to zrobić. Jeżeli mimo wszystko braknie czasu na wykonanie/dokończenie Pozytywnika, uczniowie mogą zrobić to w domu, albo skupić się na ozdobieniu pierwszej strony zeszytu, podpisaniu go i napisaniu nazwy „Pozytywnik”

Zamiast zeszytu może być papierowa teczka, wtedy będą gromadzić w niej karty pracy. Wydaje się jednak, że stworzenie „zwartego” Pozytywnika będzie dla uczniów ciekawsze. Decyzja należy do nauczyciela. Warto by nauczyciel kupił takie same zeszyty /teczki dla całej klasy korzystając ze składki rodziców.

Gdy kolaże zostaną wykonane zachęcamy uczniów do podzielenia się na forum klasy, dlaczego wybrali takie elementy kolażu, co chcieli w ten sposób wyrazić. Jeżeli uczniowie mają z tym trudności proponujemy by zrobili to w grupach. Dla samego nauczyciela stworzone kolaże mogą być informacją na temat tego, co jest ważne dla ucznia, jakie jest jego samopoczucie, a to może być przydatne do realizacji dalszych działań wychowawczo-profilaktycznych.

Lekcja 1:
„Cel i znaczenie”

Renata Krupa, Renata Nowak

Cel ogólny:

– uświadomienie uczniom, że są odpowiedzialni za własny rozwój i wskazanie im kierunku tego rozwoju.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- wie jakie sfery osobowości powinny być rozwijane przez każdego człowieka,
- potrafi zaplanować swój rozwój osobowy,
- zyskuje motywację do doskonalenia własnej osobowości.

Metody i techniki: praca w grupach, praca indywidualna, burza mózgów, pogadanka, miniwykład.

Pomoce dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna,
- skala dojrzałości na Learning Apps (opcjonalnie),
- masa mocująca/5 magnesów,
- kartki z określeniami wieku,
- kartki z nazwami sfer osobowości (warto pokolorować je odpowiednimi kolorami, jak w konspekcie)
- karty pracy grupowej,
- karty Pozytywnika dla każdego ucznia,
- kredki, mazaki w kolorach sfer osobowości (dla każdego ucznia), niebieskim, żółtym, zielonym, pomarańczowym, czerwonym.

Czas: 45 min.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (czas 3 min.)

Przed zajęciami należy przygotować salę lekcyjną. Z dyżurnymi uczniami należy przygotować 5 stanowisk do pracy grup.

Nauczyciel wita uczniów:

Proszę, aby powstali ci, którzy dzisiaj nie spóźnili się do szkoły.

Proszę, aby powstali ci, którzy lubią rosół.

Proszę, aby powstali ci, którzy mają jakieś zwierzątko domowe.

Proszę, aby powstali ci, którzy chcieliby odnieść sukces.

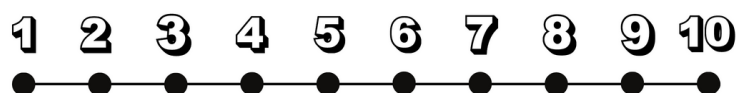
Każdy z nas lubi w swoim życiu odnosić sukcesy, chcemy się rozwijać. Dzisiaj porozmawiamy na ten temat.

2. Kto odpowiada za mój rozwój? – praca w grupach – lub z całą klasą (8 min.)

a) Nauczyciel ma dwie wersje ćwiczenia do wyboru

Cyfrową (**slajd 1**) lub formę zaznaczenia na linii narysowanej na tablicy.

b) Nauczyciel rysuje linię z podziałką 1-10 lub rzutuje na tablicę multimedialną (**slajd 2**)



c) Każda grupa dostaje karteczkę z nazwą osoby w danym wieku: noworodek, dziecko w 1 klasie szkoły podstawowej, osoba w waszym wieku, osoba w wieku 18 lat, osoba w wieku 25 lat (załącznik 1). Zadaniem grupy jest zastanowienie się jaki stopień odpowiedzialności za siebie ma dana osoba, kto jeszcze za nią i w jakim stopniu odpowiada, za co osoba w danym wieku

samodzielnie odpowiada. Jaki stopień odpowiedzialności ma za nią jej najbliższe otoczenie, jakie znaczenie ma wzajemna interakcja między daną osobą a jej otoczeniem. Przedstawiciel danej grupy podchodzi do tablicy z narysowaną linią i przykleja karteczkę za pomocą masy mocującej/magnesu pod odpowiednią cyfrą. Jeżeli Nauczyciel korzysta z ćwiczenia Learning Apps, to za pomocą rzutnika/tablicy wyświetla ćwiczenie a przedstawiciel każdej grupy dokonuje w ten sposób przyporządkowania.

Uwaga 1! Ważne by w trakcie tego ćwiczenia wybrzmiało również to, że od woli uczniów zależy również, czy skorzystają z tego co dają im dorośli, (np. rodzice mogą stwarzać możliwości, ale od młodego człowieka zależy czy i na ile z nich skorzysta).

Uwaga 2! Jeżeli klasa ma duży problem z pracą zespołową, można zamiast dzielić na zespoły, poprosić ochotników, by przyporządkowali etap do stopnia odpowiedzialności.

Uczniowie otrzymują karty Pozytywnika (załącznik 4, pierwsza strona), na osi zaznaczają swój punkt, w którym według siebie się znajdują.

d) Podsumowanie. Z wiekiem człowiek przejmuje coraz większą odpowiedzialność za swój rozwój. Z czasem to jego decyzje a nie innych, sprawiają czy idzie w kierunku wyznaczonych celów.

3. Wielowymiarowość człowieka – miniwykład, praca w grupach (czas 16 min.)

a) Prowadzący zajęcia rysuje na tablicy schemat ludzika i przyklepia w jego środku karteczki z nazwą sfer osobowości (załącznik 2).

SFERA INTELEKTUALNA - Człowiek ma rozum; potrafi gromadzić wiedzę i umiejętności myśleć o różnych sprawach i ideach. Potrafi planować działania, Jest także wyposażony w wolną wolę; potrafi podejmować decyzje dotyczące własnego życia.

SFERA MORALNA – Każdy człowiek stoi przed dylematem wyboru dobra lub zła, prawdy lub fałszu. Powinien żyć i rozwijać się w zgodzie z kodeksem moralnym.

SFERA SPOŁECZNA - Człowiek jest istotą społeczną, dlatego potrzebuje innych ludzi, by mógł się spełniać. Uczy się jak współdziałać z innymi, jak budować relacje (koleżeństwa, przyjaźni, miłości) a także jak pracować dla dobra własnego i innych.

SFERA EMOCJONALNA - Emocje przenikają całego człowieka. Pojawiają się często niezależnie od naszej woli. Dojrzała osoba potrafi je kontrolować.

SFERA FIZYCZNA - Ciało to struktura fizyczna, dzięki której człowiek komunikuje się ze światem i funkcjonuje. Rozwija się i dojrzewa szybciej niż pozostałe sfery osoby.

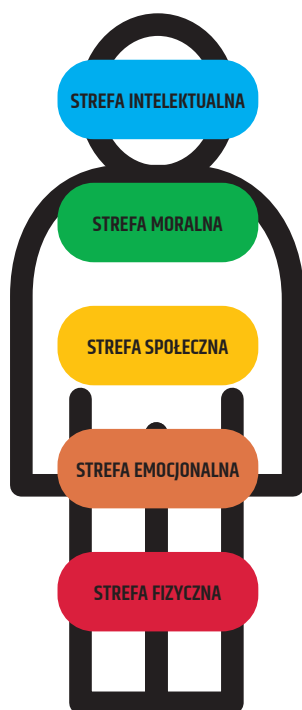
Omawiając je wskazuje, co pomaga rozwijać się tym sferom – czyli np.: rozwój intelektualny to nie tylko szkoła, ale rozwój zainteresowań, hobby. Sfera fizyczna to nie tylko sport, ale odpowiednie odżywianie, higiena, itp.

Podsumowując zwraca uwagę, że poszczególne sfery mają na siebie wzajemny wpływ, podaje przykłady, wskazuje, że emocje przenikają całego człowieka. Zaniedbywanie jednej ze sfer powoduje przerost drugiej.

b) Nauczyciel rozdaje uczniom polecenia do wykonania w grupach (załącznik 3). Ich zadaniem jest wskazanie co stanie się, gdy zaniedbany będzie rozwój danej sfery osobowości. Podczas

prezentacji danej grupy Nauczyciel usuwa ze schematu tę cechę, która jest omawiana, by ukazać brak pełni osobowości, (przy prezentacji każdej grupy brak tylko cechy omawianej przez grupę).

- c) Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie zwracając uwagę, na to, że aby w pełni się rozwinąć, trzeba dbać o wszystkie sfery.



4. Moje bogactwo – mój czas – praca indywidualna (czas 10 min.)

- a) Nauczyciel mówi, że każdego dnia każdy człowiek otrzymuje bezcenny dar – czas. 24 godziny czyli 1440 minut (nauczyciel może poprosić aby uczniowie policzyli ile to minut). Niestety ten dar ma to do siebie, że niewykorzystanego nie można odłożyć – bezpowrotnie przepada. Zastanówmy się teraz na co przeznaczamy ten kapitał w kontekście rozwoju sfer osobowości.
- b) Uczniowie indywidualnie wykonują ćwiczenie dotyczące spędzania przez nich czasu po szkole. Nauczyciel mówi: przypomnijcie sobie ostatnie 3 dni. Jak spędziliście czas po lekcjach? Co dokładnie robiliście i ile czasu dane zajęcie wam zajęło. (uczniowie wypełniają pierwszą stronę Pozytywnika).
- Nauczyciel rozdaje drugą stronę Pozytywnika (załącznik 4). Zastanówcie się teraz (tylko dla siebie), jak te czynności wpłynęły na wasze sfery rozwoju. Czy dana czynność dotyczy danej sfery, a jeżeli tak, to ile czasu na nią przeznaczycie. Zaznaczcie to odpowiednio na tym wykresie kołowym zamalowując odpowiednie fragmenty wykresów (1 pasek = 1 godzina).
- Uwaga.** Nauczyciel powinien wyjaśnić, że jedna czynność może wpływać czasem na dwie sfery np. gra w piłkę nożną – sfera fizyczna i społeczna, rozmowa z przyjacielem oprócz sfery społecznej, jeżeli dotyczy pocieszania albo rozwiązywania konfliktu to również rozwój sfery emocjonalnej.
- Po wykonaniu zadania uczniowie mają za zadanie przyjrzeć się swojemu wykresowi i odpowiedzieć na pytanie, czy któraś ze sfer nie jest zaniedbywana. Czy gdyby przeanalizować tydzień lub miesiąc, czy ten wykres wyglądałby podobnie?

Nauczyciel mówi, że bardzo często ludziom „czas ucieka”

Zadaje uczniom pytania:

- Dlaczego tak jest?

– Na co go się najwięcej traci? (Tu ważne by doprowadzić uczniów do odpowiedzi: „na bezmyślne oglądanie”.)

Nauczyciel mówi, że bardzo często powodem tracenia czasu jest nuda, która prowadzi do bezmyślnego, nie rozwijającego (a czasem nawet szkodliwego) oglądania mediów.

Nuda zatem jest wrogiem, który zabiera nam nasz kapitał – czas. (slajd 3)

Jeżeli ktoś dziennie traci na bezmyślne czynności (nie mówimy o odpoczynku) 1 godzinę to w ciągu tygodnia traci 7 godzin, jeżeli 2 godziny dziennie to...

Nauczyciel może to zapisać na tablicy.

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: „Słuchajcie - co można zrobić w 7 godzin? A w 14?”

5. Zaniedbane sfery – jak o nie dbać – burza mózgów (czas 7 min.)

- a) Nauczyciel podkreśla, że uczniowie wykonali trudne ćwiczenie – zastanowili się nad własnym rozwojem. Nie trzeba teraz rozpamiętywać tego co było, ponieważ nie mamy wpływu na przeszłość, możemy za to zaplanować, jak wykorzystamy kolejne godziny naszego życia. Nauczyciel rysuje na tablicy tabelkę. Uczniowie podają sposoby spędzania czasu tak, by zadbać o rozwój wszystkich sfer. (pamiętajmy, że jedna czynność może rozwijać kilka sfer).

Uczeń podaje czynność, co rozwija, inne osoby mogą dopowiedzieć jakie inne sfery są rozwijane. Nauczyciel dopisuje hasła komentarze, zaznacza plusy +. Można również zaznaczać minusy —, jeżeli jest jakieś niebezpieczeństwo, np. treść filmu nieodpowiednia to może być wpisany minus” z odpowiednim hasłem, komentarzem.

Przykładowe odpowiedzi:

Sposób spędzania czasu	Sfera intelektualna	Sfera moralna	Sfera społeczna	Sfera emocjonalna	Sfera fizyczna
Czytanie książek	+	+ Jeżeli dot. spraw moralnych		+ Jeżeli są pozytywni bohaterowie	
Pływanie					+
Chodzenie na zbiórki harcerskie	+	+	+	+	+
Wolontariat	+	+	+	+	
Oglądanie filmu	+	+ Jeżeli są pozytywni bohaterowie, — jeżeli są negatywni bohaterowie	+ Jeżeli oglądamy to w grupie i potem rozmawiamy o nim		

b) nauczyciel prosi by uczniowie w swoim Pozytywniku zanotowali te propozycje, które są dla nich interesujące i pozwolą im rozwinąć te sfery, które do tej pory były zaniedbane. Proponuje podjęcie **wyzwania polegającego na tym, aby przez następny tydzień popracować nad najbardziej zaniedbaną sferą.**

6. Podsumowanie zajęć (czas 1 min.)

Nauczyciel krótko podsumowuje temat, życząc uczniom, by zaczęli ćwiczyć dobre inwestowanie swojego życiowego kapitału – czasu.

Nauczyciel prezentuje myśl podsumowującą (**slajd 4**):

„JUŻ DZIŚ PISZESZ SWOJĄ HISTORIĘ. SPRAW BY BYŁA PIĘKNA”

Zdanie to warto wpisać w Pozytywnik.

Ewaluacja: Podczas zajęć oceniamy zaangażowanie uczniów w wykonywanie zadań i dyskusję – chwalimy za pracę i powinniśmy uwzględnić to podczas wystawiania ocen za zachowanie.

Komentarz metodyczny:

Bardzo ważne jest by uczniowie wynieśli z lekcji to, że z wiekiem człowiek przejmuje coraz większą odpowiedzialność za swój rozwój i już dziś od nich samych bardzo dużo zależy.

Warto zachęcać uczniów do podjęcia wyzwania.

Ciekawą propozycją (ale już na inną całą godzinę wychowawczą) jest pokazanie uczniom jak nauczyć się dowolnej rzeczy w 20 godzin i zachęcić ich do tego. Po kilku tygodniach prezentacja przez uczniów na godzinie wychowawczej tego, co udało im się zrobić. Można również przypomnieć o tym przed wakacjami i zachęcić by w wakacje opanowali jakąś czynność (pływanie, rolki, gotowanie itp.), a po wakacjach porozmawiać na ten temat.

Polecana literatura dla nauczyciela:

Pytam.edu.pl - Naucz się dowolnej rzeczy w 20 godzin



Lekcja 2:

Słońce i woda.... (zamiast smartfona)

Renata Krupa, Renata Nowak

Cel ogólny:

– uświadomienie uczniom, że tak samo jak cały świat przyrody podlegają jej prawom i muszą to uwzględnić w dbaniu o własny rozwój.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- rozumie, że prawa natury są niezmiennie i odnosi się to również do jego rozwoju,
- zna zasady zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży,
- zyskuje motywację do wdrażania zasad zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży,
- zacznie wdrażać wybraną zasadę zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży.

Metody i techniki: praca w grupach, praca w parach, rozmowa kierowana, praca z filmem, miniwykład,

Pomoce dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna,
- karta hodowli rzeżuchy,
- kartki A4,
- kolorowe mazaki,
- karty pracy grupowej,
- karty Pozytywnika dla każdego ucznia.

Czas: 45 min.

Przebieg zajęć:**1. Wprowadzenie (czas 11 min.)**

Przed zajęciami należy przygotować salę lekcyjną. Poszczególne hodowle rzeżuchy umieszczamy na widocznej dla wszystkich „wystawce” – np. na pustych ławkach na przodzie klasy. Poszczególne grupy jeszcze na przerwie oglądają swoje hodowle i przeglądają karty hodowli.

a) Nauczyciel wita uczniów.

Przedstawiciele grupy na forum klasy mówią, jak wyglądał rozwój zależnie od warunków jakie miał każdy rodzaj uprawy (pozbawienie słońca, wody, dobrego podłoża). Wskazują hodowlę swojej grupy z najlepiej rozwiniętą rzeżuchą i najstabiliej.

Uwaga! W każdej grupie różnice między hodowlami mogą trochę inaczej wyglądać, zależnie to będzie od „obfitości” wody używanej do podlewania, sumienności wykonywania dyżurów itp. różnice te należy wykorzystać w rozmowie kierowanej (oczywiście bez oceniania postępowania uczniów).

b) Nauczyciel podkreśla, że wiemy już, że dla rozwoju rzeżucha potrzebowała dobrego odżywiania (odpowiednie podłoże) nawodnienia i słońca. Następnie pyta uczniów:

- Czy w każdej grupie hodowle wyglądają identycznie? (Mogą się pojawić różnice, jeżeli nie nauczyciel wskazuje, że tak mogłoby się zdarzyć).
- Co mogło być przyczyną? (Mniej lub więcej wody, pominięty dyżur, bliskość grzejników, uczniowie z innych klas zaglądający i skubiący rzeżuchę).
- Co trzeba zrobić by gorzej rozwinięte hodowle się rozwinęły?
- Czy jeżeli teraz zapewnimy każdej hodowli takie same warunki, to czy wszystkie hodowle osiągną taki sam stopień rozwoju? Po jakim czasie? (Pewne zmiany są odwracalne, pewne nie, jeżeli na skutek braku wody hodowla uschła to nic się nie da zrobić. Ważny jest również czas niedoboru jakiegoś ważnego czynnika).
- Czy nasze obserwacje dotyczą tylko rzeżuchy czy też innych organizmów żywych?

Nauczyciel podsumowuje, że prawa natury są takie same dla wszystkich organizmów żywych - wymagają dostarczenia niezbędnych dla życia i rozwoju składników w odpowiednich

proporcjach uwzględniających fizjologię danego organizmu – odżywiania, wody, słońca. Organizmy stojące na wyższym stopniu rozwoju (a więc i człowiek) potrzebują **również zaspokojenia innych potrzeb, np. ruchu** i zaspokojenia potrzeb psychicznych. Rozwój i funkcjonowanie organizmu przebiegają według określonych praw, niezaspokojenie ich może spowodować poważne zaburzenia rozwoju i zdrowia. Dotyczy to każdego człowieka. Natury nie da się oszukać, ale znając jej prawa można mieć w niej sprzymierzeńca! (**slajd 1**).

2. Sen to Twoja supermoc – praca z filmem, pogadanka (10 min.)

- a) Każdy z Was ma pewną supermoc. Zobaczmy co to takiego. Postarajcie się zapamiętać jak najwięcej informacji dotyczących tego jak tę supermoc rozwijać. Nauczyciel wyświetla film Sen - Twoja supermoc (**slajd 2**). <https://www.youtube.com/watch?v=sg2ICrjyP0c>
- b) Nauczyciel rozdaje karty Pozytywnika (załącznik 1) każdemu uczniowi. Zadaje pytanie: Ile powinna spać osoba w waszym wieku?
Po udzieleniu przez uczniów odpowiedzi, prosi by uczniowie porównali je z wynikami badań naukowców (**slajd 3**) i prawidłową odpowiedź co do liczby godzin oraz nazwę supermocy wpisali do karty Pozytywnika.
Następnie pyta:
– Co się dzieje z mózgiem w czasie snu?
– Co przeszkadza tej supermocy? (stres, błękitne światło – ekrany: smartfon, telewizor, komputer, jasno świecące żarówki),
– Co trzeba zrobić aby dobrze spać? (wyłącz ekrany, najlepiej odłożyć smartfony, by nie „kusito” korzystanie i nie spać z nim – dźwięki przychodzących powiadomień będą nam przeszkadzać, wyłączyć niepotrzebne oświetlenie, zając się czymś innym niż korzystanie z mediów elektronicznych - np. rozmową z rodziną, zwierzakami, wykąpać się poczytać papierową książkę – ale przy żółtym świetle lampki.
Pomaga uporządkować odpowiedzi uczniów i prosi, aby zapisywali na karcie.
- c) Nauczyciel mówi: Posłuchajmy jeszcze kilku informacji na temat wpływu snu na nasz mózg (**slajd 4**). Uczniowie w czasie prezentacji uzupełniają kartę o skutki braku snu.

3. Zasady zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży – praca w parach, lub grupie, miniwykład (czas 17 min.).

- a) Nauczyciel prosi, by uczniowie dobrali się w pary, każda para skanuje kod QR (**slajd 5**). Zadaniem każdej pary jest jak najszybciej ukończyć grę Milionerzy.
Można to też zrobić całą klasą – na widocznym ekranie. W tym przypadku uczniowie głosują na odpowiedź i nauczyciel klika w ich imieniu.
Gdy wszyscy skończą nauczyciel pyta:
– Które pytanie było najtrudniejsze?
– Która prawidłowa odpowiedź was zaskoczyła?
- b) Nauczyciel przy pomocy prezentacji (**slajd 6**) omawia zasady zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (oprócz snu) podając najważniejsze informacje (literatura online podana poniżej).
Uwaga! Jeżeli nauczyciel nie chce korzystać z gry on-linowej, może tą część przeprowadzić metodą pogadanki.
- c) Nauczyciel podsumowuje to ćwiczenie wskazując, że te zasady wynikają właśnie z potrzeb naszego organizmu i nasz rozwój zależy od ich zaspokojenia.

4. Challenge – praca w parach. (czas 6 min.)

- a) Nauczyciel mówi, że ma propozycję - podjęcia wyzwania dotyczącego treści dzisiejszej lekcji. Jest pewne ułatwienie, uczniowie mogą sami wybrać sobie rodzaj wyzwania (warunek, musi to być zaniedbana do tej pory sfera). Wyzwanie musi być realizowane codziennie przez tydzień.

Rodzaje wyzwań (**Slajd 7**):

Zostań:

- Mistrzem picia wody – pij codziennie minimum 1.5 wody dziennie,
- Pogromcą zastętych stawów – codziennie przeznacz minimum 1 godzinę zegarową na ruch fizyczny,
- Królem dobrego snu – śpij codziennie minimum 9 godzin w nocy,
- Czempionem porannego jedzenia – jedz codziennie pełnowartościowe śniadanie.

b) Uczniowie otrzymują kolejną kartkę Pozytywnika (załącznik 2) wpisują swój rodzaj wyzwania i przez kolejne dni piszą co im się udało zrealizować.

Nauczyciel mówi, że na następnych zajęciach porozmawiamy chwilę, o tym, co udało się im zrobić. Mogą im pomóc bezpłatne aplikacje (podaje przykłady) przypominające o ruchu, picie wody. Krótko omawia na czym polega każde wyzwanie (np. picie wody to nie picie słodkich soków, ani koli ani tym bardziej energetyków, śniadanie to nie pączek, itp...)

5. Podsumowanie zajęć (czas 1 min.)

Nauczyciel prezentuje myśl podsumowującą (slajd 8):

„Zdrowie wymaga stanu równowagi między wpływami środowiska,
sposobem życia oraz różnymi elementami ludzkiej natury”
— Hipokrates

Uwaga! Uczniom, którym udało się zrealizować wyzwanie pracy nad sferami rozwoju można wręczyć do wklejenia do Pozytywnika MEDAL SELF COACHA, a wszystkim, którym udało się utrzymać przy życiu choć jeden zestaw rzeżuch – CERTYFIKAT UPRAWCY RZEŻUCHY (załącznik 3), do wklejenia do Pozytywnika.

Medale warto wydrukować na kolorowym papierze.

W przypadku, gdyby starczyło czasu można na zakończenie puścić młodzieży piosenkę pięcioletniego Gucia o słońcu i wodzie, jako wyjaśnienie tytułu lekcji. (**slajd 9**)

Ewaluacja: Podczas zajęć oceniamy zaangażowanie uczniów w wykonywanie zadań i dyskusję – chwalimy za pracę i powinniśmy uwzględnić to podczas wystawiania ocen za zachowanie. Możemy poprosić Nauczyciela biologii aby uwzględnił umiejętność wyciągania wniosków z hodowli rzeżuchy i nabytą wiedzę na temat zasad zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży w ocenianiu uczniów.

Komentarz metodyczny:

W zasadach zdrowego żywienia i stylu życia opracowanych przez PZH celowo pominęliśmy punkt 10. „Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała”. W naszej opinii może to przysłużyć się do powstania zaburzeń odżywiania (np. anoreksji) lub sprowokować podczas zajęć niepotrzebne i bolesne komentarze uczniów. Wprowadzenie w życie 9 zasad wystarczy by rozwój uczniów przebiegał prawidłowo.

Polecana literatura dla nauczyciela:

Bogna Białocka Sen to Twoja supermoc <https://www.youtube.com/watch?v=sg2ICrjyP0c>

https://www.ted.com/talks/matt_walker_sleep_is_your_superpower/transcript?language=pl

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży – Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (pzh.gov.pl)

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży – co nowego? – Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (pzh.gov.pl)

<https://rodzice.co/potega-wody/>

Lekcja 3:

Ster na optymizm

Renata Krupa, Renata Nowak

Cel ogólny:

– kształtowanie postawy pozytywnego podejścia do życia oraz radzenia sobie z trudnościami poprzez proaktywne zachowania.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- wie jakie cechy charakteryzujące optymistę i pesymistę,
- potrafi określić swoje cechy i postawy w kontekście optymizmu i pesymizmu,
- rozumie, że optymistyczna postawa pomaga w osiągnięciu życiowych celów,
- będzie przekonany, że ma wpływ na przyjmowane przez siebie postawy i podejmowaną aktywność.

Metody i techniki: praca z tekstem, test, pogadanka, ćwiczenie „prawda-falsz”.

Pomoce dydaktyczne: opowiadanie „Opti i Pesi”, test: „Czy jesteś optymistą” po 1 sztuce dla każdego ucznia, karty pracy (załączniki), prezentacja multimedialna, medale.

Czas: 45 min.

Przebieg zajęć:**1. Wprowadzenie** (czas 3 min.)

Nauczyciel na początku lekcji nawiązuje do wyzwania z ostatnich zajęć. Pyta uczniów, co im się udało zrealizować, z czym sobie poradzili, a co było dla nich trudne. Wspólnie z uczniami krótko analizuje przyczyny trudności. Zachęca do dalszego realizowania podjętego wyzwania oraz do wprowadzania nowych wyzwań (patrz zajęcia „Słońce i woda zamiast smartfona”). Wręcza medale (załącznik 0) tym, którzy udało się zrealizować postanowienie.

Po tym wstępie przechodzi do realizacji lekcji, początkowo nie podając tematu zajęć. Rozpoczyna dalszą część lekcji od przeczytania krótkiego opowiadania.

2. Opowiadanie „Opti i Pesi” (5 min.)

Nauczyciel czyta opowiadanie o Optim i Pesi (załącznik nr 1), następnie prowadzi z uczniami rozmowę kierowaną dotyczącą opisanych postaci. Pomocne będą pytania:

- Co charakteryzowało Pesiego? (był marudny, wszystko widział w czarnych kolorach, nie wierzył, że coś się może udać),
- Co możemy powiedzieć o Optim? (był pozytywnie nastawiony, widział dobre strony każdej sytuacji, był radosny, doceniał każdy dzień),
- Co różni te dwie postacie? (podejście do życia, wiara we własne możliwości, inne spojrzenie na to co mamy, Opti – dostrzeganie radości nawet w małych rzeczach),
- Z którym bohaterem się identyfikujesz?

Pewnie domyślacie się, że Opti to niepoprawny optymista, który potrafi dostrzegać pozytywne rzeczy, nawet wtedy gdy nie wszystko idzie po jego myśli, Pesi to pesymista, który widzi świat w ciemnych barwach. Na dzisiejszych zajęciach będziemy rozmawiać o optymizmie i o tym jak nauczyć się być optymistą. Temat naszych zajęć to „Ster na optymizm”.

3. Test: „Czy jesteś optymistą” (20 min)

Warto przekonać się czy jesteśmy optymistami, pesymistami czy może gdzieś pośrodku. Proponuję Wam rozwiązanie testu „Czy jesteś optymistą?” (załącznik nr 2).

Po wykonaniu przez uczniów testu i podliczeniu wyników (załącznik nr 3) nauczyciel krótko omawia kim jest optymista i pesymista.

Optymista – to osoba, która ma pozytywny stosunek do życia, ludzi i otaczającej rzeczywistości, dzięki czemu jest lubiana przez innych. Optymistę cechuje wiara we własne możliwości, dzięki temu łatwiej osiąga swoje cele. Potrafi cieszyć się także z sukcesów innych. **(slajd 1)**

Pesymista – to osoba, która ma skłonność do dostrzegania tylko ujemnych stron życia negatywnej oceny rzeczywistości oraz przyszłości. **(slajd 2)**

Nauczyciel odnosi się do wyników testu. Podkreśla, że mogą być one różne, ponieważ pesymizm i optymizm to nasz sposób podejścia do życia i różnych spraw, które nam się przydarzają. Z pewnymi cechami się rodzimy (np. nasz temperament), ale na pewne rzeczy możemy mieć wpływ. Warto zastanowić się nad tym, co cechuje optymistów i pesymistów. Posłuży temu kolejne ćwiczenie.

4. Ćwiczenie prawda-falsz (czas 10 min)

Nauczyciel w widocznym miejscu w dwóch przeciwległych miejscach sali zostawia kartki z napisem „Prawda” (po jednej stronie sali) i „Falsz” (po drugiej stronie sali). W widocznym miejscu na środku sali umieszcza kartkę ze znakiem zapytania „?”, która oznacza wahanie odnośnie odpowiedzi. Czyta uczniom stwierdzenia i prosi by zdecydowali, którą odpowiedź wybierają: „Prawda”, „Falsz” czy „?”. Uczniowie przechodzą do wybranej odpowiedzi. Po zajęciu stanowiska przez uczniów nauczyciel odczytuje poprawną odpowiedź. Poszczególne pytania są umieszczone na slajdach 3-16.

Optymiści i pesymiści są w równej mierze zadowoleni ze swojego życia (F)

Odp.: Optymiści są bardziej zadowoleni ze swojego życia

- **Optymiści żyją dłużej (P)**
- **Optymiści są mniej skuteczni od pesymistów ponieważ zbyt beztrzesko podchodzą do życia (F)**

Odp.: Badania pokazują, że optymiści są bardziej skuteczni

- **Optymiści lepiej radzą sobie z przeciwnościami losu (P)**
- **Pesymiści tworzą bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi ponieważ bardziej realnie podchodzą do życia i innych ludzi (F)**

Odp.: Bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi tworzą optymiści

- **Bycie optymistą lub pesymistą nie ma wpływu na nasze zdrowie (F)**

Odp.: Optymiści rzadziej i lżej chorują, szybciej dochodzą do zdrowia

- **Optymizmu można się nauczyć (P)**

5. Podsumowanie zajęć (slajd 17)

Nauczyciel podsumowuje zajęcia prosząc uczniów by jeszcze przez chwilę skupili się na slajdzie z OPTI-MYŚLAMI (wyświetla slajd 17). Podkreśla, że wbrew pewnym przekonaniom optymizmu możemy się nauczyć. O tym jak to robić będziemy rozmawiali na następnej lekcji. Na koniec rozdaje uczniom kartki z OPTI-MYŚLAMI (załącznik 4), które uczniowie mają za zadanie wkleić do Pozytywnika. Nauczyciel proponuje uczniom wyzwanie.

WYZWANIE:

Zapisać w Pozytywniku w czasie tygodnia co najmniej trzy rzeczy, które można zinterpretować optymistycznie lub pesymistycznie i je w ten sposób (optymistyczny lub pesymistyczny) opisać. Np.:

Fakt	Pesi	Opti
Na obiad dostałem wątróbkę.	Ochyda, zrujnowało mi to dzień.	Spróbowałem nowego smaku.

Ewaluacja oceniamy zaangażowanie uczniów w wykonywanie poszczególnych zadań, nie oceniamy treści wyrażanych poglądów. Nie wartościujemy także faktu bycia przez uczniów optymistami lub pesymistami. Podkreślamy fakt, że optymizm to w dużej mierze nasza postawa i podejście do życia.

Komentarz metodyczny: Przy ćwiczeniu „prawda-falsz” nauczyciel może poprosić uczniów by odpowiedzi podali ustnie lub podnieśli jedną z kartek z napisem prawda lub fałsz (pozwoli to na zaoszczędzenie czasu).

Lekcja 4:

Optymizmu można się nauczyć

Renata Krupa, Renata Nowak

Cel ogólny:

– kształtowanie postawy pozytywnego podejścia do życia i zmiany negatywnego myślenia

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- dostrzega związek pomiędzy pozytywnym myśleniem a poczuciem sprawczości,
- rozumie, że ma wpływ na przyjmowane przez siebie postawy i podejmowaną aktywność,
- umie znaleźć pozytywne aspekty trudnych sytuacji, które go spotykają,
- podejmuje działania zmierzające do zmiany negatywnego myślenia.

Metody i techniki: praca z tekstem, test, praca w grupach, pogadanka.

Pomoce dydaktyczne: kolorowe kartki z cytatami (6 sztuk) podzielone na 5 części, kartki z napisem „Hamowacz” i „Popychacz”, prezentacja multimedialna, medale mistrza obserwacji Opti-Pesi, kartki z przykładami TPSKA.

Czas: 45 min.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (czas 6 min.)

Nauczyciel wita uczniów. Następnie prosi by każdy wylosował jedną kartkę (załącznik nr 1). Kartki są w różnych kolorach i są na nich fragmenty cytatów. Zadaniem uczniów jest dobranie się w grupy zgodnie z kolorem wylosowanej kartki. Uczniowie w poszczególnych grupach z wylosowanych fragmentów układają cytaty. Po ułożeniu cytatów po kolei je odczytują. Jeśli jest taka potrzeba nauczyciel dokonuje korekty ułożonych cytatów zgodnie z ich brzmieniem:

1. „Kiedy myślisz pozytywnie, dzieją się dobre rzeczy.” Matt Kemp
2. „Nie daj się popychać przez lęki w swoim umyśle. Bądź prowadzony przez marzenia w swoim sercu.” Roy T. Bennett
3. „Optymizm to magnes na szczęście. Jeśli pozostaniesz pozytywnie nastawiony, dobre rzeczy i dobrzy ludzie będą do Ciebie łączyć się.” Mary Lou Retton
4. „Kiedy zastąpisz negatywne myśli pozytywnymi, zaczniesz mieć pozytywne rezultaty.” Willie Nelson
5. „Nie mogę zmienić kierunku wiatru, ale mogę dostosować żagle, aby zawsze docierały do celu.” Jimmy Dean
6. „Jedna mała pozytywna myśl może zmienić cały twój dzień.” Zig Ziglar

Uczniowie wpisują do „Pozytywnika” cytaty swojej grupy, lub z innej grupy, który im się najbardziej podoba.

2. Jak nauczyć się optymizmu i pokonywania negatywnego myślenia – praca w grupach z zastosowaniem metody TPSKA – (25 min).

Uczniowie otrzymują karty pracy (załącznik nr 2). Na kartach pracy przedstawione są przykłady negatywnych przekonań, nad którymi uczniowie będą pracować. Zadaniem uczniów jest opracowanie zmiany podejścia do danego przekonania w oparciu o metodę TPSKA. Nauczyciel opisuje metodę i wyjaśnia w jaki sposób należy wykonać zadanie. Poszczególne litery oznaczają:

- T** – Trudność – sytuacja, którą uważamy za trudną,
- P** – Przekonanie – automatycznie pojawiająca się myśl, gdy pojawia się trudność,
- S** – Skutki – konsekwencje, które są wynikiem tego przekonania,
- K** – Kwestionowanie tych przekonań – znalezienie argumentów, że będzie inaczej niż myślimy,
- A** – Aktywizacja – nasze działanie, które zaprzeczy negatywnemu przekonaniu (**slajd 1**).

Nauczyciel omawia przykład (uczniowie otrzymują go na karcie pracy):

T – czeka Cię sprawdzian z całego działu z podręcznika,

P – na pewno będzie trudny i nie napiszę go dobrze,

S – zaczynam się mocno stresować i tracę motywację do nauki (nie warto się starać, skoro i tak jestem skazany na niepowodzenie),

K – przecież się nauczyłem i rozumiem ten materiał, dlaczego miałoby być źle?

A – jestem przekonany, że się uda dobrze napisać sprawdzian, a nawet jak nie wszystko od razu pójdzie super, to zawsze mogę go poprawić. Najważniejsze, że to rozumiem i umiem (slajd 2).

Zadaniem uczniów jest odniesienie się do poszczególnych punktów karty pracy oraz zaproponowanie własnych przykładów. Uczniowie na forum omawiają wyniki swojej pracy. Jeśli jest taka potrzeba nauczyciel pomaga uczniom i koryguje przedstawione przez nich sformułowania. Podsumowując ćwiczenie nauczyciel zachęca uczniów do stosowania praktyki zamiany negatywnych przekonań na pozytywne myślenie w codziennym życiu. Pomocne w tym będzie kolejne ćwiczenie.

3. „Hamowacze” i „Popychacze” (czas 10 min.) – praca indywidualna lub grupowa.

Nauczyciel wprowadza w tematykę kolejnego ćwiczenia, mówi o tym, że w życiu każdego z nas mogą pojawiać się myśli, które będą dla nas „Hamowaczami” czyli będą wywoływać w nas niechęć, lęk, brak wiary we własne możliwości lub „Popychaczami”, które będą nam dodawały siły i wzbudzały pozytywną motywację. (slajd 3). Nauczyciel podaje przykłady takich „Hamowaczy”: „Nic mi się nie udaje”, „Nie poradzę sobie”, „Zawsze jest ktoś lepszy, więc nie warto się starać” oraz „Popychaczy”: „Dam radę”, „Na pewno uda się znaleźć jakieś rozwiązanie”, „Świat mi sprzyja”. Uczniowie dostają kartki z napisem „Hamowacz”, „Popychacz” (załącznik nr 3). Jeśli pracują indywidualnie każdy dostaje po 2 kartki z każdej grupy, jeśli grupowo po 5-6 kartek z każdej grupy w zależności od czasu, który pozostał do zakończenia lekcji. Uczniowie na każdej z kartek piszą po jednym „Hamowaczu” lub „Popychaczu”. Po zakończeniu głośno odczytują swoje przykłady zaczynając od „Hamowaczy”, które związując w kulkę wyrzucają do kosza (można tu wprowadzić element zabawy poprzez rzucanie kulek do kosza z dalszej odległości - Ważne, aby nawet po kilku próbach, ale tam trafiła!). „Popychacze” zostają przyklejone do dużego kartonu z napisem „Popychacze – nasze pozytywne myśli” (załącznik 4), który po zakończeniu zajęć zostanie wyeksponowany w sali, tak by uczniowie przez kolejne zajęcia mogli widzieć napisane przez nich motywujące kartki. Podczas kolejnych zajęć nauczyciel może odnosić się do wypracowanych przez uczniów treści.

Nauczyciel zadaje uczniom zadanie domowe – kolejne wyzwanie. Ich zadaniem będzie przez najbliższy tydzień wpisanie każdego dnia do „Pozytywnika” jednego „Popychacza” – pozytywnej, motywującej myśli na dany dzień (uczniowie mogą ją wpisać poprzedniego dnia wieczorem, ważne żeby do niej w danym dniu wrócili).

4. Zakończenie zajęć (4 min)

Nauczyciel dziękuje uczniom za aktywny udział w zajęciach. Na zakończenie odnosi się do wyzwań podejmowanych przez uczniów na poprzednich zajęciach. Wręcza im odznaki „mistrz obserwacji opti-pesi) (Załącznik 0). Uczniowie wklejają odznaki do „Pozytywników”. Nauczyciel jeszcze raz zachęca do utrwalania właściwych nawyków i podejmowania kolejnych wyzwań oraz do pracy nad pozytywnym myśleniem. Na podsumowanie przytacza myśl Jaśka Meli „Niemożliwe zaczyna się w naszej głowie” (slajd 4).

Ewaluacja: Oceniamy zaangażowanie uczniów w wykonywanie poszczególnych zadań, nie oceniamy treści wyrażanych poglądów.

Komentarz metodyczny: W ćwiczeniu wprowadzającym nauczyciel ma do dyspozycji 6 różnych kolorów kartek z cytatami podzielonych na 5 części. Liczbę wykorzystywanych na lekcji kartek dostosowuje do danej grupy uczniów. Ważne jest by uczniowie byli dobrani w piątki. Jeśli jest to niemożliwe i np. jeden z elementów cytatu został niewylosowany, a w grupie są 4 osoby, nauczyciel dodatkowo daje tę kartkę grupie w danym kolorze. Jeśli zaistniałby taka potrzeba (np. 21 uczniów lub liczba uczniów większa niż 30) nauczyciel przed losowaniem może podzielić jedną kartkę w danym kolorze na dwie części.

W ćwiczeniu „Hamowacze, popychacze” Kartki z napisem „Hamowacze”, powinny mieć taką wielkość, by dało się je zmiąć i utworzyć kulkę, którą można wrzucić do kosza, kartki z napisem „Popychacze” powinny być co najmniej takiej samej wielkości.

Lekcja 5:

Wdzięczność – docień życie

Renata Krupa, Renata Nowak

Cel ogólny: Kształtowanie postawy wdzięczności w codziennym życiu i umiejętności jej wyrażania.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- wie, że w naszym życiu możemy być wdzięczni za różne, nawet małe rzeczy,
- potrafi wskazać w swoim życiu osoby, sytuacje, posiadane dobra materialne i niematerialne za które może być wdzięczny,
- potrafi wyrażać wdzięczność przez różne gesty, słowa, zachowania,
- pracuje nad budowaniem w sobie postawy wdzięczności.

Metody i techniki: rundka, rozmowa kierowana, praca w grupach, praca indywidualna, quiz.

Pomoce dydaktyczne: prezentacja multimedialna, karty pracy.

Czas: 45 min.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – rundka (czas 5 min.)

Nauczyciel wita uczniów na kolejnym spotkaniu. Tym, którym udało się wypełnić wyzwania z poprzednich spotkań, wręcza medale (medal „Mistrz optymizmu” – załącznik 0).

Nie podając tematu lekcji prosi, by każdy zastanowił się nad pytaniem Z czego dzisiaj mogę się cieszyć? Po chwili zastanowienia uczniowie podczas rundki odpowiadają na zadane pytanie. Nauczyciel podkreśla, że w podawanych przykładach można odnieść się do rzeczy dla nas najważniejszych („Cieszę się, że żyję”, „Cieszę się, że mam rodzinę”, ale też do drobnych rzeczy z naszej codzienności, np. „Zdążyłem rano na autobus i nie spóźniłem się do szkoły”, „Kolega pomógł mi w matematyce”, „Cieszę się, że świeci słońce i jest ładna pogoda”, „Zjadłem ulubionego batona”. Nauczyciel, aby zachęcić uczniów, może swoją wypowiedź rozpocząć rundkę. Jeżeli uczniowie mają trudności z dostrzeżeniem rzeczy, z których mogą się cieszyć, podkreślamy, że mogą być nawet drobne rzeczy, które sprawiają im przyjemność lub przynoszą radość.

2. Moje wartości-cele-dążenia – ćwiczenie „5 na 5” – (15 min)

a) Uczniowie na 5 kartkach z napisem „Moje wartości-cele-dążenia” (załącznik 1) piszą najważniejsze dla nich wartości-cele-dążenia. Mogą skorzystać z listy wyświetlonej przez nauczyciela lub napisać swoje własne propozycje (**slajd 1**) – szczęście, zdobycie wykształcenia, dostanie się do wymarzonej szkoły, przyjaźń, pożywienie, zdrowie, odpoczynek, podróż dookoła świata, założenie rodziny, przyjemne życie, wartościowe życie, uznanie i szacunek od innych, bogactwo, miłość, dobre relacje z innymi, sława, rozwój, spokój, dobra materialne, ciekawe życie, dostatnie życie, posiadanie..., szczęśliwa rodzina, mieć chłopaka, mieć dziewczynę, mieć paczkę oddanych przyjaciół, bycie niezależnym, wolność, obrona ojczyzny, wiara, umiejętność budowania relacji z innymi, satysfakcjonująca praca, sława, kariera zawodowa, poznawanie świata),

b) Na kolejnych 5 kartkach z napisem „Kto lub co pomaga Ci w realizacji wartości-celów-dążeń?” (załącznik 2) Piszą odpowiedzi na postawione pytanie biorąc pod uwagę wybrane wartości-cele-dążenia. Na tym etapie pracy uczniowie również mogą skorzystać z propozycji nauczyciela lub wpisać swoje własne propozycje (**slajd 2**):

KTO? Mama, tato, rodzice, dziadkowie, dziadek, babcia, rodzeństwo, brat, siostra, wujek, ciocia, kuzyn, kuzynka, kolega, koleżanka, nauczyciel, sąsiad, znajomi z mediów społecznościowych.
CO? Motywacja, wkładany wysiłek, wsparcie bliskich osób, moja własna praca, determinacja, pozytywne nastawienie, warunki życia, środki materialne, sprzyjający los – mam w życiu szczęście, to że chodzę do szkoły, zajęcia dodatkowe, moje zainteresowania, umiejętność

budowania relacji z innymi, wychodzenie naprzeciw moim potrzebom, życzliwość innych, docenianie mojego wysiłku.

c) W kolejnym etapie pracy nauczyciel prosi uczniów by ułożyli zapisane propozycje w dwóch kolumnach według hierarchii ważności zamieszczając najważniejszą odpowiedź u góry (jedna kolumna to „Wartości- cele- dążenia”, druga „Kto lub co pomaga Ci w realizacji wartości-celów-dążeń?” (załącznik nr 2). Nauczyciel rozmawia z uczniami o dokonanych wyborach. Pomocne będą pytania:

- Co wybraliście lub samodzielnie napisaliście na kartkach z wartościami/ celami/dążeniami?
- Dlaczego jest to dla Was ważne?
- Co znalazło się u samej góry, a co niżej?
- Kto lub co pomaga wam w osiągnięciu ważnych wartości/ celów/dążeń?
- Dlaczego uznaliście, że jest to pomocne?

d) W dalszej części rozmowy nauczyciel prosi uczniów by z kolumny „Kto lub co pomaga Ci w realizacji wartości-celów-dążeń” „odrzucili” jedną kartkę. Zadaje pytania:

- Co się stanie, jeżeli zabierzemy ten jeden element?
- Jak wpłynie to na realizację waszych wartości-celów-dążeń?

Następnie uczniowie „odrzucają” kolejną kartkę, nauczyciel prowadzi rozmowę w oparciu o wcześniej zadawane pytania. Kolejny etap pracy to prośba do uczniów by wyobrazili sobie, że w ich życiu nagle zabrakło wartości-celów-dążeń, które uznali za ważne. Nauczyciel pyta o to, jak wtedy wyglądało ich życie. **Rozmowa ma doprowadzić do dostrzeżenia przez uczniów, że nasze wartości, cele lub dążenia możemy realizować dzięki innym osobom, temu, co każdy z nas „otrzymał od losu”, ale też dzięki naszej pracy i wysiłkowi, który wkładamy w działania.**

e) Na zakończenie ćwiczenia nauczyciel prosi uczniów by „oddali” zabrane kartki i położyli je na swoje miejsca. Jeszcze raz odnosi się do tego, że uczniowie dzięki bliskim osobom, temu co mają, umiejętnościom, zdolnościom oraz różnym sytuacjom, które ich spotykają mogą realizować swoje wartości-cele-dążenia. Dla każdego z nas powinien być to powód do wdzięczności.

3. Ćwiczenie „Za co możemy być wdzięczni?” (8 minut)

Nauczyciel prosi uczniów by w krótkich sformułowaniach podali za co możemy być wdzięczni w naszym życiu. Odpowiedzi zostają zapisane na tablicy.

Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie, zwraca uwagę na docenienie rzeczy, które wydają się w naszym życiu oczywiste. Podkreśla, że możemy być wdzięczni za to, że mamy co jeść, chodzimy do szkoły, mamy dostęp do wody pitnej, żyjemy w wolnym kraju. Proponuje uczniom mini quiz mający na celu uświadomienie, jak wiele osób na świecie nie ma dostępu do środków, które pozwalają zaspokoić podstawowe potrzeby.

Nauczyciel zadaje pytania, po udzieleniu odpowiedzi przez uczniów wyświetla slajdy z prawidłowymi odpowiedziami

- **Jak myślicie, ile osób na świecie cierpi głód?**

Odpowiedź: Na świecie cierpi głód ok 700 milionów ludzi – <https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/news/690-mln-ludzi-na-swiecie-cierpi-glod.-swiat-przegrywa-walke-z-niedozywieniem-a-larmuje-unicef-wfp-fao-who-i-ifad> (slajdy 3 i 4).

- **Jak myślicie, ile ludzi na świecie jest pozbawionych bezpośredniego dostępu do wody pitnej?**

Odpowiedź: Co trzeci mieszkaniec naszego globu jest pozbawiony bezpośredniego dostępu do pitnej wody - <https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/news/2-1-mln-osob-na-swiecie-nie-ma-dostepu-do-wody-pitnej-w-miejscu-zamieszkania-a-ponad-dwa-razy-wiecej-pozbawionych-je-st-odpowiednich-warunkow-sanit> (slajd 5 i 6).

- **Jak myślicie w ilu krajach na świecie nie toczą się wojny i konflikty zbrojne?**
Odpowiedź: W 2022 roku wojny i konflikty zbrojne toczyły się w 33 krajach na świecie. <https://www.iiss.org/online-analysis/online-analysis//2022/11/acs-2022-introduction> (slajdy 7 i 8).
- **Jak myślicie, ile dzieci na świecie nie ma możliwości chodzenia do szkoły?**
Odpowiedź: 120 milionów dzieci na świecie nie ma takiej możliwości <https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/news/swiatowe-forum-edukacyjne-120-mln-dzieci-na-swiecie-nie-chodzi-do-szkoly> (slajdy 9 i 10).

Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie podkreślając, że nie każdy z nas dostał to samo i „po równo” od życia, ale każdy z nas ma powody do wdzięczności. Wiele będzie zależało od naszego nastawienia i tego jak postrzegamy rzeczywistość. Czy tylko „oczekujemy” od innych i od losu? Czy czujemy się zawiedzeni, jeśli czegoś nie mamy? Czy doceniamy to, co mamy lub otrzymujemy i potrafimy się z tego cieszyć? Zawsze bowiem „czegoś nam będzie brakowało” – nie da się zaspokoić wszystkich naszych potrzeb (materialnych i niematerialnych). Problemem może być także porównywanie się do innych: kolegów, koleżanek, celebrytów, influencerów. Niejednokrotnie patrząc na nich dostrzegamy tylko to co jest powierzchowne i zachwycamy się tym, wydaje się że mają lepiej niż my. Ćwiczenie pokazało nam, że w życiu każdego z nas są dobre rzeczy i powody do wdzięczności, tylko trzeba nauczyć się je dostrzegać.

4. Co buduje naszą wdzięczność? – praca w grupie (10 min)

Nauczyciel krótko wprowadza w **temat znaczenia wdzięczności** w naszym życiu. Podkreśla, że postawa wdzięczności wpływa na naszą satysfakcję z życia: ludzie wdzięczni odczuwają więcej radości, lepiej śpią, lepiej radzą sobie ze stresem, są bardziej empatyczni. Optymistyczne jest to, że postawy wdzięczności możemy się nauczyć (**slajd 11**).

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania ćwiczenia w grupach, w których będą rozmawiać na temat praktykowania postawy wdzięczności. Uczniowie odpowiadają na zawarte w karcie pracy (załącznik nr 3) pytania:

- Jakie słowa, gesty, zachowania, zwiększają wdzięczność?
- Jakie słowa, gesty, zachowania, nie budują wdzięczności?

Jeśli uczniowie mają trudności z podaniem propozycji odpowiedzi nauczyciel może podać naprowadzające przykłady, np. to co zwiększa wdzięczność to postawa życzliwości, cieszenie się z małych rzeczy, docenianie innych i siebie; to co nie buduje wdzięczności to np. rywalizacja, zazdrość, obojętność wobec innych, skupienie na sobie, itp.

Po zakończonej pracy w grupach uczniowie dzielą się wynikami na forum. Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie.

5. Karty wdzięczności (3 minuty)

Każdy z uczniów otrzymuje 3 karty wdzięczności (załącznik 4) Na każdej pisze komu i za co jest wdzięczny. Jeśli nie zdąży zrobić tego na lekcji kończy wypełnianie kart wdzięczności w domu. Nauczyciel zachęca uczniów by w najbliższym czasie karty podarowali osobom do których są skierowane.

6. Zadanie domowe: Wyzwanie – piszemy „Tygodniowdzięcznik” (2 min)

Zadaniem uczniów jest zapisanie każdego dnia przez cały tydzień przynajmniej jednej rzeczy, wydarzenia, osoby, za które są wdzięczni i dopisanie - dlaczego. Odpowiedzi nie powinny się powtarzać. Uczniowie prowadzą zapiski na karcie pracy, którą dołączają do Pozytywnika (załącznik 5).

7. Podsumowanie zajęć i podziękowanie uczniom za udział (2 min.)

Nauczyciel podsumowuje lekcję. Może na koniec przeczytać cytat:

„Bądź wdzięczny za to, co masz, a będziesz miał tego więcej. Jeśli koncentrujesz się na tym, czego nie masz, nigdy nie będziesz miał wystarczająco dużo” Oprah Winfrey (**slajd 12**).

Dziękuj uczniom za udział w lekcji. Może rozbudować swoje podziękowanie zwracając uwagę na rzeczy, za które do tej pory uczniom nie dziękował.

Ewaluacja: Oceniamy zaangażowanie uczniów w lekcję, nie treść wyrażanych poglądów.

Komentarz metodyczny: Podczas ćwiczenia wprowadzającego (rundki) nie zmuszamy uczniów do wypowiedzi, ale ich zachęcamy. Nie oceniamy wypowiedzi, natomiast reagujemy na wypowiedzi o zabarwieniu pejoratywnym lub wypowiedzi oceniające innych, np. „Cieszę się, że Tomek dostał jedynkę”. Należy podkreślić, że uczniowie w swoich wypowiedziach powinni odnieść się do własnej osoby. Karty wdzięczności dla uczniów warto przygotować w dwóch wersjach: dla dziewczyn i chłopców, przed lekcją wydrukować odpowiednią ich ilość dopasowaną do liczebności dziewcząt i chłopców w klasie.

Można przeprowadzić multimedialną wersję ćwiczenia tworząc „chmurę wyrazów” za pomocą aplikacji Mentimeter. Jest to narzędzie bezpłatne. Po rejestracji na stronie [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com) (zaplecze narzędzia) nauczyciel tworzy ankietę, korzystając z opcji „world cloud”, wybierając język polski. Jako temat chmury nauczyciel wpisuje hasło: „Za co możemy być wdzięczni w naszym życiu”. Uczniowie wchodzą na stronę frontową narzędzia: [menti.com](https://www.menti.com) i wpisując wygenerowany za zapleczu kod mogą oddać głos, wskazując np. trzy rzeczy. Nauczyciel może błyskawicznie zaprezentować wyniki online.

Lekcja 6:

O co chodzi? Czyli o komunikacji

Renata Krupa, Renata Nowak

Cel ogólny:

– uświadomienie uczniom, że prawidłowa komunikacja jest podstawą budowania relacji.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- rozumie, że prawidłowa komunikacja opiera się na zrozumieniu komunikatu drugiej osoby i kontekstu całej sytuacji,
- potrafi wskazać konsekwencje zaburzonej komunikacji,
- zyskuje motywację do wdrażania zasad prawidłowej komunikacji w świecie rzeczywistym i wirtualnym.

Metody i techniki: praca w grupach, śniegowa kula, dyskusja, pogadanka, rundka.

Pomoce dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna,
- kartki A4 z emotikonkami,
- karteczki z emotikonkami dla uczniów,
- markery,
- kartki A4,
- 2 arkusze typu flipchart,
- karty pracy grupowej,
- karty Pozytywnika dla każdego ucznia.

Czas: 45 min.

Przebieg zajęć:**1. Wprowadzenie (czas 6 min.)**

Przed zajęciami należy przygotować salę lekcyjną. Z dyżurnymi uczniami należy przygotować stanowiska do pracy dla 4 grup. Na stoliku każdej grupy leży symbol emotikonki dla danej grupy (załącznik 1).

- Nauczyciel wita wchodzących uczniów, którzy losują karteczkę z emotikonką (załącznik 2) i siadają w miejscu przeznaczonym dla grupy oznaczonej tym symbolem. Ponieważ emotikonki są podobne, część uczniów może się pomylić, dlatego gdy usiądą nauczyciel prosi by porównali w grupie swoje emotikonki z symbolem na stoliku i ewentualnie przesiedli się do właściwej grupy.
- Nauczyciel pyta o to, czy ktoś chce się podzielić swoimi „popychaczami” wpisywanymi przez ostatni tydzień. Chętni uczniowie dzielą się swoimi wpisami. Wszyscy, którzy wypełnili zadanie otrzymują medale pozytywności (załącznik 0).
- Nauczyciel mówi, że dzisiaj powiemy sobie o trudnej sztuce rozmawiania, która jest podstawą budowania relacji.

2. O co tu chodzi? – praca w grupach, pogadanka (15 min.)

a) Nauczyciel:

- rozdaje każdej grupie kartę pracy (załącznik 3). Prosi, by uczniowie wybrali przedstawiciela grupy, który zreferuje pozostałym uczniom wyniki pracy grupowej.
- wyświetla **slajd 1** – uczniowie w grupach wypełniają wiersz tabelki odnoszący się do sytuacji 1.
- wyświetla **slajd 2** – uczniowie w grupach wypełniają wiersz tabelki odnoszący się do sytuacji 2.
- wyświetla **slajd 3** – wcześniej umówiona uczennica odgrywa scenkę: wychodzi na korytarz, następnie otwiera drzwi, z impetem wpada do klasy, krzyczy: trója!!! podskakuje,

wyciąga z ławki koleżankę i zaczyna z nią wirować podskakiwać itp. uczniowie w grupach wypełniają wiersz tabelki odnoszący się do sytuacji 3.

b) Grupy po kolei prezentują wyniki swojej pracy.

c) Nauczyciel pyta:

- Na podstawie jakich danych mogliście interpretować poszczególne sytuacje? (słowo, słowo + ikonka, słowo, ton głosu, język ciała).
- W jaki sposób zmieniała się interpretacja sytuacji zależnie od danych jakie mieliście na jej temat?
- Czy jest coś co pomogłoby Wam jeszcze lepiej zrozumieć daną sytuację? (rozmowa z daną osobą, znajomość całego kontekstu sytuacji)

d) Nauczyciel wyświetla **slajd 4** i rozdaje grupom kartę pracy (załącznik 4).

Prosi by uczniowie do nazw stanów uczuciowych przyporządkowali numer odpowiedniej ikonki.

Po prezentacji grup pyta:

- Czy wszystkie grupy wybrały tak samo? Jeżeli na początku lekcji uczniowie siadając do wybranych grup mylili grupy przypomina ten fakt.
- Dlaczego tak trudno jest przyporządkować emotikonkę poszczególnym uczuciom?

e) Nauczyciel wyświetla **slajd 5**, odczytuje treść **slajdu** i zadaje pytania:

- Co myślicie o tej sytuacji? Czego dotyczy ten dialog? Jaki dalszy przebieg może mieć ta sytuacja? Jak się będą czuć bohaterowie tej sytuacji?

f) Nauczyciel wyświetla **slajd 6**, odczytuje treść **slajdu**, zwraca uwagę na to, że część dialogu toczy się jednego dnia, a część drugiego i zadaje pytania:

- Co teraz myślicie o tej sytuacji? Czego dotyczy ten dialog? Jaki dalszy przebieg może mieć ta sytuacja? Jak się będą czuć bohaterowie tej sytuacji?

g) Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie: bardzo często widzimy jakiś fragment sytuacji i na tej podstawie wyrabiamy sobie opinię i adekwatnie do niej się zachowujemy (np. przyłączamy do nie dotyczącego nas konfliktu i bierzemy stronę którejś ze stron, co tylko zaożgnia spór. Niewłaściwe odczytanie cudzych intencji, kontekstu sytuacji prowadzi do wielu nieporozumień, konfliktów, niewłaściwej oceny sytuacji i może mieć poważne skutki (np. odrzucenie kogoś i dalsze tego konsekwencje np. depresje itp.). Do budowania prawdziwych relacji potrzebna jest prawidłowa komunikacja. Same słowa niosą za mało informacji, dlatego tak ważne jest powiązanie ich z odczytaniem uczuć i mowy ciała odbiorcy. O wiele łatwiejsze jest to w realnej przestrzeni, cyfrowe komunikatory ograniczają te możliwości.

3. Budujemy nasz kodeks komunikacji w świecie rzeczywistym i wirtualnym – praca w grupach – (20 min)

a) Nauczyciel:

- wyświetla **slajdy 7 i 8**.
- zaprasza uczniów do stworzenia zasad komunikacji i budowania relacji w realnym i wirtualnym świecie. Mówi, że warto w nich zawrzeć nie tylko to, o czym rozmawialiśmy do tej pory, ale również sposoby reagowania na zaczepki nieżyczliwych nam osób. Aby się temu przyjrzeć zaprasza do obejrzenia filmu:
<https://www.youtube.com/watch?v=jTCtxPp5BDs>
- dzieli klasę na dwie grupy (pierwsza opracowuje zasady komunikacji i budowania relacji w realnym świecie, druga w świecie wirtualnym) i wyjaśnia zasady pracy: w każdej grupie uczniowie początkowo w parach układają zasady swojego kodeksu, zapisując swoje propozycje na kartkach A4. Po 3 minutach pary łączą się w czwórki, spisują wspólny kodeks, następnie czwórki po 2 minutach pracy łączą się w całą grupę i spisują ostateczną wersję na papierze do flipcharta. Wybierają osobę/osoby, które zaprezentują wyniki pracy. Uwaga! Nauczyciel na początku pracy grup zwraca uwagę na to, by zasady były tworzone w pierwszej osobie liczby pojedynczej i w sposób pozytywny, czyli np. „Używam słów uznanych społecznie za dopuszczalne” a nie „nie używam przekleństw”.
- uczniowie prezentują wyniki pracy,

- uczniowie przepisują zasady do Pozytywnika. (załącznik 4),
- nauczyciel podsumowując zwraca uwagę na to, dlaczego łatwiej jest budować komunikację i relację w świecie rzeczywistym. Podkreśla konieczne warunki do budowania takich relacji w świecie wirtualnym. Zwraca uwagę na radzenie sobie z zaczepkami nieżyczliwych osób.

4. Podsumowanie zajęć (czas 4 min.)

Nauczyciel prosi, by każdy uczeń zastanowił się czego nauczył się podczas całego cyklu zajęć. (mogą to być nawet drobne rzeczy, np. notowania wypowiedzi kolegów, picia wody). Chętni dzielą się tym na forum klasy. Osobom, które wywiązały się z wyzwania notowania rzeczy, za które można być wdzięcznym wręcza medale wdzięczności (załącznik 0).

Nauczyciel dziękuje uczniom za udział w programie. Życzy im pozytywnego patrzenia na świat i nawiązywania wielu prawdziwych relacji. Prezentuje myśl podsumowującą:

„Są dwie drogi, aby przeżyć życie. Jedna to żyć tak, jakby nic nie było cudem. Druga to żyć tak, jakby cudem było wszystko” – Albert Einstein (**Slajd 9**).

Ewaluacja: Podczas zajęć oceniamy zaangażowanie uczniów w wykonywanie zadań i dyskusję – chwalimy za pracę i powinniśmy uwzględnić to podczas wystawiania ocen za zachowanie.

Komentarz metodyczny:

Jeżeli widzimy, że uczniowie potrzebują więcej czasu na ćwiczenia, możemy pominąć prezentację **slajdu 6 i 7**.

Arkusze z zasadami (załącznik 5) powinny wisieć w klasie co najmniej przez kilka tygodni. Nauczyciel może nagrodzić dodatkowo tych uczniów, którzy systematyczni lub w miarę systematycznie przynosili Pozytywniki na zajęcia.

wiedzieć, wybrać, wygrać

MATERIAŁY UZUPEŁNIAJĄCE

Bogna Białecka

ZDROWE NAWYKI:

Dlaczego liczba osób z depresją stale rośnie? Jest to kwestia skomplikowana, jednak jak wykazują badania przeprowadzone przez psychologa klinicznego Stephena S. Ilardiego, jeden z ważnych czynników to tryb życia, jaki prowadzimy we współczesnym świecie.

Dr Ilardi opracował sześćoetapowy program zapobiegania depresji, który okazał się skuteczny także u osób już zdiagnozowanych z depresją, poprawiając ich nastroje i funkcjonowanie. Jego badania zostały opisane nie tylko w publikacjach naukowych, ale również w książce „Pokonaj depresję” z 2009 roku. (W Polsce książka ukazała się w roku 2013, wydawnictwo G+J).

Czy depresja jest chorobą cywilizacyjną?

Dr Ilardi uważa, że tak. W Stanach Zjednoczonych, gdzie liczba zachorowań na depresję stale rośnie, istnieje jednak grupa ludzi, która wydaje się na nią odporna - Amisze, którzy odrzucają nowoczesną technologię. To jednak nie jest jedyna grupa, w której depresja jest rzadkością. Antropolog Edward Schieffelin przez 10 lat badał zbieracko-myśliwskie plemię Kaluli z Nowej Gwinei, u których również depresja występuje bardzo rzadko.

Dr Ilardi wykazuje, że jednym z czynników prowadzących do depresji jest życie w stanie ciągłego stresu, co jest charakterystyczne dla stylu życia we współczesnym świecie. Nasze mózgi są nieprzystosowane do nowoczesnego świata i reagują na każdy stres tak, jakbyśmy wciąż żyli w jaskiniach. Stres jest dla nas równoznaczny z zagrożeniem życia, a organizm produkuje w odpowiedzi nań hormony, które mobilizują go do natychmiastowej walki lub ucieczki. W naturalnych, prymitywnych warunkach, reakcja ta kończyła się intensywnym wysiłkiem fizycznym, a w dzisiejszych czasach, niestety, napięcie fizyczne i psychiczne kumuluje się, nieustannie narastając. Kiedy stres staje się stałym elementem naszego życia, zaburza pracę organizmu, a problemy tylko się nasilają.

Psycholog zwraca uwagę na to, że biologicznie nasze ciała są przystosowane do stylu życia zbieracko-myśliwskiego. Wysiłek fizyczny, dużo przebywania na słońcu i na świeżym powietrzu, pożywienie bogate w tłuszcze omega-3, plemiennosc i wsparcie społeczne - to wszystko sprzyja zdrowiu psychicznemu. Dlatego dr Ilardi proponuje sześć kluczowych elementów, które każdy z nas powinien wprowadzić do swojego życia od zaraz.

Pożywienie bogate w omega-3

Warto zdawać sobie sprawę z faktu, że mózg człowieka składa się w 60% z tłuszczu (choć należy podkreślić, że w ogólnej masie ciała przeważa woda). Dlatego właśnie, nieodpowiednie odżywianie może wpłynąć negatywnie nie tylko na wagę, ale również na funkcjonowanie mózgu, zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i intelektualnym. Szczególnie istotne dla zdrowia mózgu są nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które muszą być dostarczane z zewnątrz, ponieważ organizm człowieka nie jest w stanie ich samodzielnie syntetyzować.

Najlepszymi źródłami tych tłuszczów są produkty spożywcze typowe dla plemion zbieracko-myśliwskich, takie jak mięso ryb, dziczyzna, orzechy, a także ciemnozielone warzywa liściaste, np. szpinak czy modra kapusta, a także oliwki. Współczesna dieta często jest bogata w wysoko przetworzone produkty, w których kwasy tłuszczowe omega-3 są praktycznie nieobecne. Właśnie dlatego należy zadbać o obecność takich produktów w diecie.

Aktywności angażujące umysłowo

Jednym z częstych problemów u osób cierpiących na depresję są ruminacje, czyli powracające, męczące myśli dotyczące problemów, niepokoju, poczucia bezradności, braku sensu, cierpienia i braku wartości. Wielu pacjentów dr Ilardiego opowiada o tym, że po opuszczeniu gabinetu znowu atakują ich nieprzyjemne myśli. Dlatego warto znaleźć zajęcia, które pozwolą na oderwanie się od męczących rozmyślań. Najprostszym sposobem na angażowanie umysłu jest słuchanie muzyki i jest to czynność lubiana przez nastolatków. Warto mieć na uwadze, że czytanie interesującej książki może być jeszcze bardziej korzystne dla funkcjonowania mózgu, ponieważ angażuje ono aktywnie obszary odpowiedzialne za przetwarzanie informacji. Warto jednak pamiętać, że słuchanie muzyki przez długi czas na słuchawkach może sprzyjać izolacji od otoczenia i ludzi, co z kolei może pogłębiać uczucie depresji.

Wsparcie społeczne

Przechodzimy teraz do następnego punktu. Osoby cierpiące na depresję mają tendencję do izolowania się, co z kolei pogłębia ich problemy. Wycofanie się z otoczenia może być zrozumiałe, ponieważ często otoczenie atakuje je sztucznie optymistycznymi tekstami typu „rozchmurz się, nie ma powodu do zmartwień”, lub próbuje je na siłę angażować w rozrywki, na które osoby depresyjne po prostu nie mają siły ani ochoty. Dlatego należy robić coś innego. Wsparcie społeczne oznacza raczej bycie razem - na przykład jedzenie posiłków w towarzystwie, wykonywanie codziennych obowiązków razem, modlitwa lub spacer. Mogą to być także rozmowy, niekoniecznie w dużym gronie, na interesujące tematy, wspólne granie w planszówki lub oglądanie filmów. Nie oznacza to jednak bycia na siłę wesołym. Wspólną aktywnością może być również uprawianie jakiegoś rodzaju sportu.

Ćwiczenia fizyczne

Jak już wspomniałam, kluczem do przywrócenia równowagi organizmu po stresie jest rozładowanie napięcia, które gromadzi się w ciele. Skoro większości przykrych sytuacji nie da się uniknąć ani ich zaatakować fizycznie, pozostają nam ćwiczenia fizyczne. Intensywna gimnastyka, szybki marsz i każdy inny intensywny wysiłek fizyczny dostarczają bezpośredniej informacji zwrotnej do mózgu, hamującej reakcję stresową: „Zagrożenie minęło, ponieważ napięcie fizyczne zostało rozładowane”. Tak to „widzi” prymitywna część mózgu, odpowiedzialna za reakcję „walki lub ucieczki”. Ćwiczenia fizyczne pomagają utrzymać optymalny poziom dopaminy i serotoniny w mózgu. Jak podkreśla Ilardi, wystarczą dwie sesje szybkiego, trzydziestominutowego marszu w tygodniu, by zauważyć różnicę w nastroju. Najtrudniejsze jest przetamanie błędnego koła niemocy. Osoby przygnębione odczuwają spadek energii i często nie mają siły na aktywność fizyczną, jednak zmuszenie się do regularnych ćwiczeń (choć na początku może skutkować jeszcze gorszym nastrojem) na dłuższą metę poprawia funkcjonowanie, też emocjonalne i dodaje energii.

Słońce i woda

Jeden z moich ulubionych utworów propagujących zdrowe zachowania to krążąca po Internecie piosenka „Słońce i woda to ochrona przed umrzeniem”. Nagrana przez tatę pięcioletniego Gucia, zawiera ona ważne przesłanie - dzisiejszy tryb życia skłania nas do popełniania dwóch błędów: zbyt mało czasu spędzamy na świeżym powietrzu i słońcu (co skutkuje m.in. niedoborem witaminy D), a także pijemy zbyt mało wody.

Brak codziennej ekspozycji na słońce zakłóca rytm dobowy, który wpływa na nasz poziom energii, sen oraz apetyt. Autor podkreśla, że wystarczy zaledwie pół godziny dziennie na słońcu, aby uregulować

rytm biologiczny. Niemniej jednak, w celu zapewnienia wystarczającej ilości witaminy D, zaleca się stosowanie suplementów w okresie jesienno-zimowym.

Podobnie jak słońce, odpowiednia ilość wody jest niezbędna do zapewnienia optymalnego funkcjonowania mózgu. Często zdarza się, że obniżony nastrój wynika z odwodnienia organizmu. Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółowymi informacjami na ten temat, oraz praktycznymi wskazówkami w naszym mini-poradniku „Potęga wody” dostępnym bezpłatnie na stronie FEZIP.

Sen to nasza supermoc

Podczas głębokiego, odpowiednio długiego snu, mózg oczyszcza się z toksyn nagromadzonych w ciągu dnia, a hipokamp integruje doświadczenia emocjonalne ze wspomnieniami intelektualnymi. To kluczowe dla walki ze skutkami stresu, dlatego warto zadbać o jakość snu. Należy unikać korzystania z urządzeń elektronicznych co najmniej godzinę przed snem, aby nie zaburzały one wytwarzania melatoniny - hormonu snu. Ponadto, dobrze przewietrzony i zaciemniony pokój o nieco niższej temperaturze niż w ciągu dnia oraz unikanie ciężkostrawnego jedzenia wieczorem sprzyjają wysokiej jakości snu. Należy zauważyć, że problemy ze snem są kolejnym błędnym kołem - osoby depresyjne zaczynają gorzej spać, a to z kolei pogłębia problemy i zaburzenia nastroju. Dlatego szczególnie ważne jest zadbanie o jakość snu.

Ważna uwaga na koniec

Nie należy traktować sześciu naturalnych antydepresantów jako panaceum, które gwarantuje w stu procentach zapobieganie pojawieniu się depresji lub pomaga wyjść z niej. Innymi słowy, nie zastąpi on wizyty u lekarza. Jednak badania przeprowadzone przez Ilardiego potwierdzają, że wprowadzenie tych sześciu zasad do swojego życia jest korzystne dla każdego, niezależnie od początkowego stanu zdrowia psychicznego. Oczywiście dieta i rodzaj aktywności fizycznej, które można podjąć, zależą od stanu zdrowia, ale zadbanie o te sześć obszarów naszego życia przyda się każdemu z nas.

WDZIĘCZNOŚĆ:

Pamiętaj, nie odczuwać szczęścia to nie odczuwać wdzięczności.

Elizabeth Carter

Psycholog Martin Seligman od dziesięcioleci bada uwarunkowania szczęśliwego życia. W swoich badaniach postanowił sprawdzić, co przyczynia się do większego poczucia szczęścia - robienie czegoś przyjemnego czy też czynienie czegoś altruistycznego. Tak narodził się pomysł „Wieczoru Wdzięczności”, realizowanego podczas zajęć ze studentami.

Podczas wieczoru studenci przyprowadzili gości, którzy odegrali ważną rolę w ich życiu, ale nigdy nie otrzymali odpowiedniego podziękowania. Każdy ze studentów przygotował w tajemnicy dla swojego gościa mowę dziękczynną. Nastrój był niezwykle uroczysty - zapalono świece, przyniesiono dobre wino i ser, a następnie wyjaśniono cel spotkania.

Gdy pierwsza ze studentek odczytała przygotowaną dla swojej mamy mowę, wszystkim na sali zakręciły się łzy. Goście byli tak wzruszeni, że nie mogli odezwać się słowem. W rezultacie grupa dorosłych ludzi

niemal się popłakąta. Młodzi ludzie później wspominali ów wieczór jako najbardziej znaczące zdarzenie na studiach, a osoby, którym okazano wdzięczność, oceniły to jako jeden z najpiękniejszych darów, jakie kiedykolwiek otrzymały w życiu.

Czy masz problem z odczuwaniem lub wyrażaniem wdzięczności?

Nie każdy potrafi odczuwać i wyrażać wdzięczność. Zastanów się, kiedy ostatnio miałeś takie uczucia? Niestety, wiele osób żyje życiem roszczeniowym, uważając, że wszystko im się należy. Przykładem może być pan Janek, który codziennie otrzymuje od żony smaczne kanapki do pracy, ale uważa, że to jej obowiązek, ponieważ on zarabia pieniądze. Tacy ludzie nie doceniają dobrych rzeczy, które ich spotykają, i nie odczuwają wdzięczności. Życie bez tej umiejętności jest smutne i ubogie.

Inną grupą są osoby, które często odczuwają wdzięczność, ale nie potrafią jej wyrazić. Często obawiają się, że mówiąc „dziękuję”, będą wydawać się słabi lub narażą się na manipulację. Jednak wiele przykładów pokazuje, że nawet nieudolnie wyrażona wdzięczność jest doceniana pozytywnie. Na przykład ojciec mojego kolegi jest osobą chłodną i nieokazującą uczuć, ale gdy syn odwiedzał go w szpitalu, ojciec szorstko skomentował: „Dziękuję, twoje odwiedziny były dla mnie ważne”. Te zdawkowe, ale szczere podziękowania są przez kolegę do dziś wspomniane ze wzruszeniem.

Ćwiczenie wyrażenia wdzięczności:

Jeśli masz problem z wyrażaniem wdzięczności, proponuję ci wybrać ważną osobę, która wpłynęła pozytywnie na twoje życie, a której nigdy nie wyraziłeś pełnej wdzięczności. Nie wybieraj osoby, w której się właśnie zakochałeś lub od której oczekujesz korzyści, ponieważ wtedy nie osiągniesz celu tego ćwiczenia. Następnie napisz mowę dziękczynną, która zmieści się na jednej stronie. Możesz nad nią pracować, dopracować ją, nie musisz się spieszyć. Pamiętaj, żeby nie była zbyt długa, aby odbiorcy nie znudziła się. Gdy będziesz w pełni zadowolony z treści swojej mowy, zaprosz tę osobę do domu lub odwiedź ją. Może to być uroczysta, nastrojowa kolacja, ale nie musi. Przeczytaj swoją mowę spokojnie, starając się zachować kontakt wzrokowy, a następnie porozmawiajcie o niej. Przypomnijcie sobie konkretne wydarzenia i słowa. Ważne jest tutaj osobiste spotkanie, nie rób tego przez telefon ani nie wysyłaj listu.

Ćwiczenie umiejętności odczuwania wdzięczności

Jeśli uważasz, że w twoim życiu nie dzieje się nic, za co można odczuwać wdzięczność, proponuję inne ćwiczenie. Przygotuj sobie zeszyt lub bloczek mający co najmniej 14 stron, po jednej na każdy dzień. Przez najbliższe dwa tygodnie, codziennie wieczorem usiądź i zapisz w zeszycie wydarzenia dnia, za które możesz czuć wdzięczność. Do powszechnych przykładów należą - obudzenie się rano, wspaniałomyślność przyjaciół, zdrowie i przejawy dobroci serca. Psychologowie, którzy przeprowadzili eksperyment, w którym jedna grupa codziennie wieczorem notowała w dzienniku zdarzenia, za które odczuwała wdzięczność, a druga swoje troski i kłopoty, stwierdzili, że w pierwszej grupie radość, szczęście i zadowolenie z życia były o wiele większe.

Na zakończenie ku podniesieniu ducha zacytuję fragment autentycznej mowy dziękczynnej:

„Grażynko, chyba nigdy nie powiedziałam Ci, jak bardzo jestem Ci wdzięczna za to, co zrobiłaś dla mnie. Czy Ty wiesz, czym ja się karmiłam przez te wszystkie lata naszej przyjaźni? Uczuciem, że jestem „normalna”, że jestem taka jak wszyscy – bo Ty mnie akceptujesz. Kiedy zaproponowałaś mi, byśmy razem uczyły się do matury, byłam taka szczęśliwa... Może to dzisiaj brzmi trochę śmiesznie – 18latka powinna marzyć o romansie z kolegą a nie o nauce z koleżanką, ale ja wówczas nie byłam nawet zdolna do takich marzeń. Chyba za bardzo przerażał mnie świat. Dziękuję Ci za to, że podeszłaś do mnie, że

byłaś cierpliwa na tyle, by mnie oswoić. Wtedy uwierzyłam, że i mnie może ktoś lubić. Było to z Twojej strony takie bezinteresowne.”

OPTYMIZM

Od kilku lat w Internecie pojawiają się różne wersje tekstu „My dzieci patologicznych rodziców lat 70-80”. Jako przedstawiciel tej generacji, pamiętam dni spędzone na podwórku, gdzie wraz z rówieśnikami wspinaliśmy się na budowle, poszukiwaliśmy skarbow w rozbieranym właśnie domu, uciekając przed robotnikami, którzy chcieli nas zatrzymać. Choć byliśmy regularnie narażeni na zagrożenia, zawsze staraliśmy się ukryć to przed naszymi rodzicami, którzy w większości przypadków byli zwolennikami stosowania kar cielesnych.

Pamiętam również, jak jeździłam na rowerze bez kasku i ochraniaczy, często ze zepsutymi hamulcami, co skutkowało licznymi zadrapaniami i ranami, lecz zawsze je obmywałam je jodyną i nie przejmowałam się tym zbyt. Wspomnieniem są również nieumyte jabłka, którymi dzieliliśmy się z przyjaciółmi, oraz zasada „daj gryza”.

W sumie, to co najbardziej zapadło mi w pamięć, to swoboda i niewielka kontrola rodziców nad naszymi działaniami. Wyzwania, którym stawialiśmy czoła, jak również zdobywanie nowych umiejętności, takich jak gra w badmintona, jazda na wrotkach, rowerze czy pływanie, a także przyjaźnie „z podwórka”, stanowiły integralną część naszego dzieciństwa. Byliśmy zawsze skłonni do eksperymentowania, a nasza filozofia brzmiała: „tylko nudni ludzie nudzą się”, więc nigdy się nie nudziliśmy, zawsze znajdując coś ciekawego do zrobienia.

W czasach, gdy dorastaliśmy, panował system komunistyczny, który nie gwarantował prawdziwej wolności - wypowiedzi czy wyboru zawodu. Mimo to, nie doświadczaliśmy depresji i potrafiliśmy cieszyć się życiem, z optymizmem patrząc w przyszłość. Jednakże, w obecnych czasach coraz większym problemem staje się depresja, apatia oraz problemy z adaptacją społeczną u dzieci. Z drugiej strony, obserwujemy również rozwój tzw. „rodzicielstwa helikopterowego”.

Określenie „helikopterowy rodzic” oznacza rodzica, który jest nadopiekuńczy i stale krąży „jak helikopter” wokół dziecka, starając się chronić je przed wszelkimi zagrożeniami, zwłaszcza tymi fizycznymi. Nie chodzi tu tylko o noszenie kasków czy ochraniaczy - które są bardzo przydatne, gdy dziecko jeździ na rolkach - ale o całą postawę chronienia dziecka przed każdym potencjalnym zagrożeniem.

Chciałabym podkreślić ten temat, ponieważ porównanie własnego dzieciństwa z tym, co dzieje się teraz z naszymi dziećmi lub wnukami, może uświadomić nam, że być może przesadzamy z troską i opieką. Jako nauczyciele, powinniśmy zachęcać rodziców do zrównoważonego podejścia do wychowania swoich dzieci, pozwalając im na eksplorowanie świata i nabywanie doświadczeń, które pomogą im w przyszłości radzić sobie z trudnościami.

Zabawa fizyczna a pozytywny obraz samego siebie

Eksperymentowanie i testowanie swoich sił oraz wytrzymałości w środowisku, w którym dziecko ma dużą swobodę, sprzyja wykształcaniu poczucia pewności siebie oraz wiary w własne możliwości. Inaczej dziecko eksploruje świat, gdy wie, że musi zadbać o swoje bezpieczeństwo, choć może liczyć na to, że koledzy pójdą do rodziców, gdy będzie naprawdę źle.

Doświadczenie zupełnie inne stanowi zabawa pod okiem czujnej mamy, która zażegna każde zagrożenie czy nawet trudność. Oczywiście, nie namawiam do zabierania dzieciom kasków i likwidacji hamulców w rowerze, ale warto przyrzec się swoim zachowaniom i powstrzymać się od nadmiernej ingerencji.

Można to łatwo zilustrować na przykładzie. Gdy jest ładna pogoda, chodzimy z dziećmi na rolkach do parku. Czasami jedno z młodszych dzieci mówi: „idę na plac zabaw”. Plac zabaw w parku to zestaw drabinek, huśtawek itp. ustawionych na miękkim piasku. Podczas gdy ja jeżdżę z trójką dzieci na rolkach, z placu zabaw wychodzi moja płacząca siedmioletka, prowadzona przez nieznaną panią. Pytam, co się stało, a ona mówi, że po prostu osunęła się z drabinki i przestraszyła się. Nic się nie stało. Podziękowałam pani, ale ta z autentycznym oburzeniem wyraziła zdumienie, jak mogłam zostawić SAMO siedmioletnie dziecko na placu zabaw. To właśnie typowe zachowanie nadopiekuńcze.

Według wielu współczesnych badań psychologicznych, zabawa fizyczna i ruch odgrywają kluczową rolę w rozwoju dzieci. Przykładowo, badania przeprowadzone przez G.F. Dunton i jego zespół w 2011 roku¹ wykazały, że dzieci preferują zabawy na wolnym powietrzu z przyjaciółmi, które nie są kontrolowane przez rodziców, w porównaniu do innych aktywności. Tego rodzaju zabawy pozytywnie wpływają na obraz samego siebie i samopoczucie dzieci.

Kolejną zaletą zabaw fizycznych jest nie tylko poprawa kondycji fizycznej, ale również zmniejszenie ryzyka wystąpienia depresji i zaburzeń nastroju. O takim wpływie pisze między innymi pani H. Burdette w raporcie z badań przeprowadzonych w 2005 roku².

W sytuacji, kiedy dzieci nie mają możliwości swobodnej zabawy na wolnym powietrzu, często szukają rozrywki w Internecie. Według raportu NASK (2022)³ dzieci przede wszystkim oglądają filmiki, co jest formą spędzania czasu niekorzystną dla ich rozwoju. Niestety, nie brakuje także dostępnej pornografii, co stanowi poważne zagrożenie. Gry komputerowe, mimo że potrafią pomóc w budowaniu pewności siebie, mają duży potencjał uzależniający. Dodatkowo, większość dzieci korzysta z telefonów komórkowych do dostępu do Internetu, co utrudnia kontrolę dorosłych.

Jeśli chcemy pomóc dzieciom w rozwoju optymizmu i wiary w siebie, warto stworzyć dla nich wiele okazji do swobodnej zabawy na świeżym powietrzu, z aktywnością fizyczną. Taka forma spędzania czasu daje najwięcej możliwości do budowania zaufania we własne siły, a ruch fizyczny wpływa pozytywnie na nastrój. W szkole warto wprowadzać przestrzegane reguły ograniczające korzystanie z telefonów komórkowych i zachęcać do spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu, np. podczas dłuższych przerw.

Jako dziennikarz i psycholog piszący dla nauczycieli, chciałbym podkreślić kilka rzeczy na zakończenie. Warto zdać sobie sprawę z tego, co może być oczywiste, ale jednocześnie ważne przypomnienie. Należy pamiętać, że dziecko, które stale narzeka i rości sobie przywileje, nie stanie się pełnym wiary w swoje możliwości optymistą. Zdajemy sobie sprawę, że rodzice oraz nauczyciele odgrywają kluczową rolę jako modele zachowań dla dzieci. Jeśli dorośli wyrażają ciągłe niezadowolenie z życia, narzekają, marudzą i malują mroczne wizje przyszłości, dziecko także zaczyna patrzeć na świat w taki sposób.

Warto podkreślić, że optymizm, jak wynika z badań Martina Seligmana, dotyczy nie tylko myślenia o przyszłości, ale również sposobu radzenia sobie z porażkami i trudnościami. Dlatego tak ważne jest, aby dorośli reagowali na przeciwności losu w odpowiedni sposób. Na myśl przychodzi mi historia znajomego Arkadiusza, który opowiedział mi o tym, jak jego rodzice (posiadający gospodarstwo rolne) stracili prawie cały swój majątek. Jednak postawa rodziców wobec tej tragedii była prosta: „Stało się, zaczynamy od nowa”. Oczywiście, wymagało to pełnego zaangażowania całej rodziny (Arkadiusz wstawał o 4 rano, aby pracować na gospodarstwie przed pójściem do szkoły o godzinie ósmej), ale ostatecznie udało się przezwyciężyć trudności.

Ostatnim elementem układanki jest nasza postawa jako dorosłych wobec świata i doświadczanych niepowodzeń. Dlatego ważne jest, abyśmy reagowali na przeciwności losu z optymizmem i pokazywali dzieciom, jak radzić sobie z trudnościami. To pozwoli im na lepsze rozumienie świata i dawanie sobie radę z przeciwnościami życia.

¹ Dunton, G. F., Liao, Y., Intille, S., Wolch, J., & Pentz, M. A. (2011). Physical and social contextual influences on children's leisure-time physical activity: an ecological momentary assessment study. *Journal of physical activity & health, 8 Suppl 1*, S103–S108. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.s1.s103>

² Burdette, H. L., & Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting free play in young children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of pediatrics & adolescent medicine, 159(1)*, 46–50. <https://doi.org/10.1001/archpedi.159.1.46>

³ Lange R. (red) (2022) „Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy

NASZA MISJA:

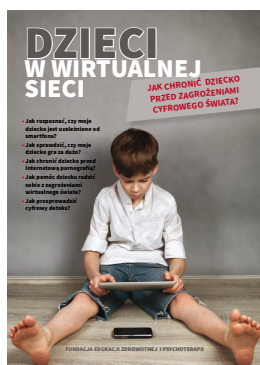
- Widzimy jak dramatycznie pogarsza się zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, bo aż 43% młodych w Polsce miewa myśli samobójcze (Raport Etat w sieci 2.0, FEZiP).
- Walczymy o każdego młodego człowieka, jego rozwój, szczęście, dobre relacje szczególnie w kontekście zaawansowanych technologii, nadmiaru ekranów i prób ucieczki od problemów w zachowaniu ryzykowne, a coraz częściej w uzależnienia.
- Angażujemy rodziców w życie ich dzieci, bo wierzymy, że tata i mama są najlepszymi przewodnikami i autorytetami dla dziecka.
- Wspieramy nauczycieli, w realizowanej przez nich roli wychowawcy, opiekuna często osoby, do której młodzi jako pierwszej zwracają się o pomoc.

JAK DZIAŁAMY?

- Prowadzimy warsztaty dla młodzieży, rodziców i wychowawców. Przygotowujemy konspekty lekcji wychowawczych. Organizujemy konferencje. Ważnym medium kontaktu z młodzieżą jest portal pytam.edu.pl na którym odpowiadamy na ważne dla nich pytania.
- Pomagamy rodzicom i innym dorosłym zrozumieć świat nastolatków, w którym zatarty się granice między tym co wirtualne a tym co namacalne. Dlatego prowadzimy portal rodzice.co
- Pomagamy osobom uzależnionym od pornografii, prowadząc portal sos.pytam.edu.pl
- Tworzymy społeczność dorosłych zatroskanych o przyszłość naszych dzieci, skupionych wobec portalu www.zatroskani.pl oraz corocznej konferencji poświęconej zdrowiu psychicznemu dzieci i młodzieży.

Zachęcamy do zapoznania się z pozostałymi poradnikami wydanymi przez Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii. Można je bezpłatnie pobrać w wersji cyfrowej ze strony edukacja-zdrowotna.pl.

Dzieci w wirtualnej sieci



- Jak rozpoznać, czy moje dziecko jest uzależnione od smartfona?
- Jak chronić dziecko przed pornografią internetową?
- Jak przeprowadzić detoks cyfrowy?

Broszura adresowana do rodziców w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym przedstawia najważniejsze zagrożenia wirtualnego świata dla zdrowia i rozwoju dzieci. Zawiera również praktyczne porady dotyczące wychowania i uczenia dzieci właściwego korzystania z urządzeń elektronicznych.

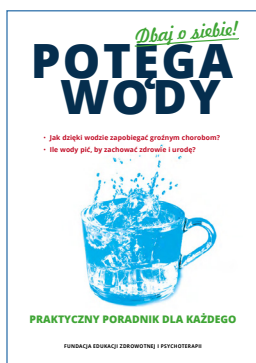
Nastolatki w wirtualnym tunelu



- Jak mądrze towarzyszyć nastolatkowi w wirtualnym świecie?
- Kiedy smartfon staje się groźny jak kokaina?
- Jak przeciwdziałać niebezpiecznym zachowaniom w sieci?

Druga z broszur opracowanych przez Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii również poświęcona jest cyfrowym zagrożeniom, ale skierowana jest do rodziców nastolatków. Nietławy etap wychowania młodego człowieka wymaga bowiem odpowiedniego podejścia, innego od sposobów postępowania z młodszymi dziećmi.

Potęga wody

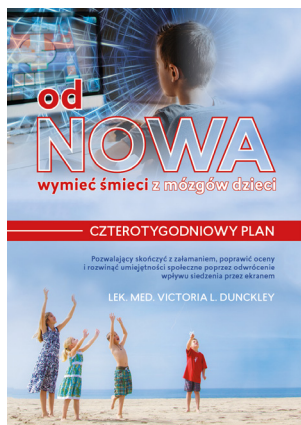


- Jak dzięki wodzie zapobiegać groźnym chorobom?
- Jak uniknąć niebezpiecznego odwodnienia?
- Ile wody pić, by zachować zdrowie i urodę?

Publikacja przekazuje fachową wiedzę na temat potężnej roli odpowiedniego nawodnienia dla życia i zdrowia każdego z nas. Skierowany do osób w każdym wieku uczy prawidłowych nawyków dotyczących picia wody, przedstawiając z jednej strony korzyści wyływające z właściwego nawodnienia organizmu, a z drugiej zagrożenia związane z odwodnieniem.

Zachęcamy do dzielenia się wiedzą zdobytą dzięki poradnikom. Są one dostępne bezpłatnie na stronie www.edukacja-zdrowotna.pl.

LEKTURY WARTO PRZECZYTANIA



Victoria Dunckley

OD NOWA.

Wymieć śmieci z mózgow dzieci (2022)

Bestseller, opisujący w jaki sposób przeprowadzić radykalny, uzdrawiający detoks cyfrowy dziecka, napisany na podstawie wieloletniego doświadczenia autorki – psychiatry dziecięcego, naukowca a zarazem praktyka.



Bogna Białecka

Ty i Twój nastolatek

Książka opisuje problemy i wyzwania stojące przed współczesnymi nastolatkami i ich rodzicami, w dotyczące cyberprzestrzeni. Jej atutem są praktyczne porady.



John Townsend

Granice w życiu nastolatków

Wskazówki cenionego psychologa i specjalisty w dziedzinie wychowania pomogą rodzicom nauczyć nastolatka odpowiedzialności za swoje czyny, postawy i emocje.



Małgorzata Taraszkiewicz

Jak wspierać dzieci w kryzysie?

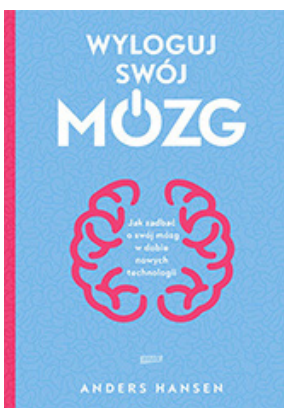
Poradnik zawiera zestaw działań, zabaw oraz ćwiczeń, które budują siłę i odporność psychiczną dzieci, a przede wszystkim obniżają napięcie i stres.



Nicholas Kardaras

Dzieci ekranu

Amerykański psychiatra na podstawie bogatego doświadczenia pracy z dziećmi i młodzieżą tłumaczy problem zniewolenia przez nowe media.



Anders Hansen

Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o mózg w dobie nowych technologii

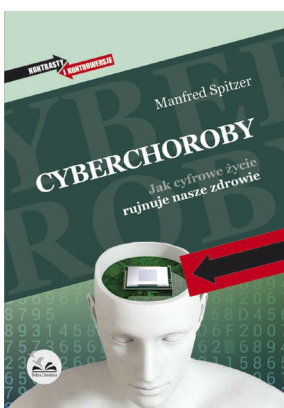
Szwedzki psychiatra i autor badań nad Internetem radzi, jak mądrze korzystać z najnowszych technologii.



Manfred Spitzer

Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozum siebie i swoje dzieci

Znany niemiecki psychiatra i neurobiolog przestrzega przed degradacją mózgu dokonującą się z powodu nadmiernego korzystania z mediów cyfrowych.



Manfred Spitzer

Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie

Uznany badacz mózgu opisuje szkodliwy wpływ cyfrowych mediów na nasze zdrowie, szczególnie na procesy rozwojowe dzieci i młodzieży.



Manfred Spitzer

Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa

Najnowsze dzieło profesora. Wstrząsające fakty dotyczące skutków inwazji smartfonów w życie nasze i naszych dzieci.