

Z D R O W I E F I Z Y C Z N E

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCIĘSTWA 96 / 98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Zdrowie fizyczne obok zdrowia psychicznego i społecznego jest podstawowym elementem składającym się na nasze samopoczucie. Aktywność ruchowa wpływa pozytywnie na nasze ciało i umysł, jednak z powodu pandemii możliwość uprawiania regularnego sportu została utrudniona. Zostały zamknięte parki, siłownie, hale sportowe czy baseny, co spowodowało, że młodzież w Polsce częściej boryka się z problemem otyłości czy też zaburzeniem gospodarki hormonalnej.

Myśl przewodnia...

„Sprawność fizyczna jest nie tylko jednym z najważniejszych kluczy do zdrowego ciała, jest podstawą dynamicznej i twórczej aktywności intelektualnej”.

John F. Kennedy

Co mówią badania?

Pandemia nie służy aktywności sportowej młodzieży. Jedynie co czwarte (23%) dziecko uprawia jej tyle samo, co wcześniej, za to aż dwie trzecie (67%) młodych osób jest mniej aktywnych, w tym 6% przestało całkowicie uprawiać jakąkolwiek aktywność ruchową! ↘

Aktualne samopoczucie fizyczne gdyńskich uczniów jest trochę gorsze (35,3%) lub zdecydowanie gorsze (13%), w porównaniu do czasu sprzed zamknięcia szkół. ↘

↘ Na podstawie badań pt. „Dzieci w pandemii”. Ekspertyza na zlecenie Radio Zet (1-10 maja 2021 r.; N=998 w tym: N=531 dorosłych, N=467 dzieci).

↘ Na podstawie badań prowadzonych wśród gdyńskiej młodzieży pt. „Ocena jakości relacji szkolnych”. Badanie na zlecenie Gminy Miasta Gdyni (styczeń-czerwiec 2021 r.; N=6.093 uczniów).

Czy wiesz, że...?

Polska zajmuje piąte miejsce na świecie pod względem liczby dzieci z nadwagą. Tempo wzrostu nowych przypadków wśród dzieci i młodzieży jest najwyższe na świecie. **Rocznie przybywać będzie w naszym kraju ok. 400 tys. dzieci z nadwagą i 80 tysięcy z otyłością.**

Z D R O W I E F I Z Y C Z N E



Pytania do dyskusji

Dlaczego Twoim zdaniem, zagadnienie zdrowia fizycznego, jest tak często pomijane w dyskusji o konsekwencjach pandemii? _____

Jak możesz zachęcić młodzież do większej aktywności ruchowej? _____

W jaki sposób należy prowadzić zajęcia online, by miały one jak najmniejszy negatywny wpływ na zdrowie fizyczne uczniów? _____

W zdrowym ciele zdrowy duch. Jakie są negatywne konsekwencje braku ruchu dla zdrowia psychicznego? _____

Jak wykorzystać nowe technologie do tego, abyśmy fizycznie czuli się lepiej? _____

Dlaczego tak ważna dla naszego funkcjonowania jest odpowiednia dawka snu? _____

Rozwiązania

W miarę możliwości prowadź jak najwięcej zajęć lekcyjnych na świeżym powietrzu. Szczególnie atrakcyjne mogą być gry i zabawy edukacyjne bądź praktyka omawiania konkretnych lektur czy zagadnień w parku, w lesie czy na boisku szkolnym. _____

Jeśli masz możliwość, prowadź lekcje w oparciu o metodę eksperymentu i doświadczeń. _____

Zwróć uwagę, że prace domowe, które zadajesz, mogą mieć formę aktywności w przestrzeni osiedla, na łonie natury. Zaproponuj grę miejską, bądź aktywność grupową do wykonania przez młodzież bądź rodziców z dziećmi na świeżym powietrzu. _____

Prowadź zajęcia WF-u na świeżym powietrzu, gdy warunki atmosferyczne na to pozwalają. Stwarza to więcej możliwości i uatrakcyjnią lekcje dla uczniów. Również w zimę można pomyśleć o uprawianiu sportu na świeżym powietrzu np. organizując śnieżnego zbijaka. _____

Rozmawiaj z uczniami o roli zdrowia fizycznego w życiu człowieka. Podejmuj takie tematy, jak odpowiednie odżywianie, znaczenie snu dla naszego samopoczucia. Zachęcaj uczniów do obserwowania swojego stanu fizycznego i badań profilaktycznych. Inspiruj do rozmawiania o zdrowej diecie. _____

Bądź dobrym przykładem i angażuj się w gry i zabawy ze swoimi uczniami. Dziel się z uczniami swoimi pasjami i zainteresowaniami. _____

Doceniaj potencjał swobodnej zabawy. Pozwól uczniom bawić się tak, jak oni sobie tego życzą. _____

T R E N I N G
R U C H
A K T Y W N O Ś Ć
Z D R O W I E
Z D R O W E C I A Ł O
A K T Y W N Y
C Z A S W O L N Y
A L T E R N A T Y W A D O
Ś W I A T A
C Y F R O W E G O
Ś W I E Ż E P O W I E -
T R Z E
S P O R T
K O N D Y C J A
S P R A W N O Ś Ć
F O R M A
S A M O P O C Z U C I E
W E R W A
E N E R G I A
E N D O R F I N Y
O D S K O C Z N I A
S P R A W N O Ś Ć
Z A P A Ł
S I Ł A
D O B R O S T A N



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



P O Z Y T Y W Y P A N D E M I I

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

W mediach o pandemii mówi się głównie negatywnie, jednak pamiętać należy, że dla wielu osób to czas realnych korzyści. Pandemia stworzyła przestrzeń na bycie bliżej siebie, przyczyniła się do wzrostu naszych kompetencji cyfrowych, niektórym dała więcej czasu na rozwijanie zainteresowań i pasji, większe zrozumienie siebie i zjawisk. Poza konsekwencjami jednostkowymi, dostrzegalne są również pozytywne skutki dla klimatu.

Myśl przewodnia...

„Nie możemy zmienić kierunku wiatru, ale możemy inaczej postawić żagle.”

Andreas Pflüger

Co mówią badania?

W czasie pandemii niektórzy uczniowie byli zadowoleni z braku konieczności chodzenia do szkoły (50,6%), większej ilości czasu na odpoczynek (49,6%) oraz braku stresu szkolnego (49,0%).

3,5% ankieterowanych stwierdza, iż niczego im nie brakuje i że taka forma nauki (zdalnej) im odpowiada, co uzasadnione jest: spokojem, brakiem stresu szkolnego, możliwością poświęcenia większej ilości czasu na własne zainteresowania.

Na podstawie badań prowadzonych wśród polskiej młodzieży pt. „Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii. Raport z badań ilościowych”. Badanie na zlecenie: Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, ze środków Facebook Polska (wrzesień 2020 r.; N=500 (uczniowie w wieku 13-17 lat).

Na podstawie badania prowadzonego wśród polskiej młodzieży pt. „Nauczanie zdalne w opinii uczniów szkół średnich w czasie trwania pandemii COVID-19”. W: „Studia Edukacyjne” nr 59/2020 (kwiecień 2020 r.; N=114 uczniowie szkół średnich).

Czy wiesz, że...?

W Chinach, w wyniku pandemii, w stosunku do analogicznych przedziałów czasowych roku poprzedniego, zużycie węgla zmalało o 36%, zanieczyszczenie tlenkami azotu spadło o 37%, zużycie przetworzonej ropy naftowej o 34%.

P O Z Y T Y W Y P A N D E M I I



Pytania do dyskusji

W jaki sposób negatywne informacje o pandemii wpływają na samopoczucie młodzieży i co możemy z tym zrobić?

Jakie pozytywne wnioski, Twoim zdaniem, uczniowie mogą wyciągnąć z doświadczenia pandemii koronawirusa?

Jakie dostrzegasz pozytywne zmiany w zachowaniu uczniów po powrocie do szkół?

Epidemia „fake newsów”. W jaki sposób możemy walczyć z fałszywymi informacjami w mediach (w sieci) o pandemii koronawirusa?

W jaki sposób mógłbyś/mogłabyś pokazać młodzieży pozytywne strony pandemii?

Rozwiązania

Rozmawiaj z młodzieżą o doświadczeniu pandemii. Pytaj o to, jak zdaniem młodych osób zmienił się świat, ich rodziny i najbliższe otoczenie i oni sami.

Poproś uczniów o to, aby na lekcji zaprezentowali swoje nowe umiejętności, które nabyli w trakcie trwania pandemii koronawirusa.

Zachęć uczniów do opowiedzenia, w jaki sposób spędzali czas z rodzicami w pandemii. Zapytaj, czy mieli jakieś ulubione czynności, które wykonywali razem z członkami rodziny.

Zorganizuj lekcję na temat zmian klimatycznych i tego, jak pandemia wpłynęła na przyzwyczajenia ludzi, które zanieczyszczały planetę.

Zachęcaj młodzież do obcowania z przyrodą i kreatywnego wykorzystywania naturalnych surowców, znajdujących się w pobliżu szkoły.

Uświadom młodzież, że nie wszystkie informacje znajdujące się w internecie są prawdziwe. Pokaż uczniom, jak mogą rozpoznawać fake newsy i dlaczego warto je weryfikować.

Wykorzystaj kompetencje cyfrowe nabyte w trakcie lekcji online do zorganizowania ciekawszych lekcji offline.

C Z A S
DLA RODZINY
BLISKOŚĆ
SAMOŚWIADO-
M O Ś Ć
S P O K Ó J
B R A K
DOJAZDÓW
SAMOROZWÓJ
R O Z W Ó J
KOMPETENCJI
CYFROWYCH
K O M F O R T
NOWE DOŚWIAD-
C Z E N I A
O C H R O N A
K L I M A T U
N O W E
P A S J E
FACE TO FACE
Ż Y C I E
REALNE – NIE
WIRTUALNE
W I Ę Ż
I D Z I E
N O W E



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



P O C Z U C I E W P Ł Y W U

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

W okolicznościach pandemicznych wiele rzeczy staje się niepewne i nieprzewidywalne. To powoduje w nas poczucie utraty kontroli nad różnymi obszarami życia codziennego. Dla naszego zdrowia psychicznego ważne jest posiadanie utartych, codziennych schematów, które wzbudzają w nas poczucie pewności i stabilności.

Myśl przewodnia...

„Nasze codzienne wybory kształtują rzeczywistość”.

Jonathan Safran Foer

Co mówią badania?

53,8% młodzieży na pytanie „Jak często Twoje zdanie jest brane pod uwagę w szkole?” odpowiedziało, że rzadko lub nigdy. ↘

↘ Na podstawie badań prowadzonych wśród gdyńskiej młodzieży pt. „Ocena jakości relacji szkolnych”. Badanie na zlecenie Gminy Miasta Gdyni (styczeń-czerwiec 2021 r.; N=6.093 uczniów).

Czy wiesz, że...?

Osoba mająca wysoki poziom poczucia wpływu na własne życie potrafi w lepszy sposób zarządzać swoim czasem, skuteczniej również jest w stanie ustalić i zaplanować kolejność podejmowanych zadań. Wynika to z przekonania takiej osoby co to tego, że sukces zależy od niej samej i od nastawiania, jakie kieruje do wykonywanych zadań.

P O C Z U C I E W P Ł Y W U

Pytania do dyskusji

Czy zauważyłeś/aś, że uczniowie tracą kontrolę nad otaczającą ich rzeczywistością pandemiczną i jej skutkami? Jeśli tak, to w jakich sytuacjach?

Jak różni się zaangażowanie uczniów w życie szkolne po powrocie do stacjonarnego nauczania, w porównaniu do czasów sprzed pandemii?

Jak można zwiększyć poczucie wpływu wśród uczniów w przestrzeni szkolnej?

Jak można wspierać uczniów w ich życiowych i zawodowych planach na przyszłość?

Jak zachęcać uczniów do większego zaangażowania i aktywności, tak aby mieli poczucie, że mają wpływ na otaczającą ich rzeczywistość?

Rozwiązania

Wspieraj inicjatywy uczniowskie, które mają na celu kształtowanie przestrzeni szkolnej. Dzięki temu zwiększysz poczucie wpływu osób podejmujących to działanie.

Pozwól uczniom na organizację wydarzenia szkolnego, tak aby mieli poczucie wpływu na to, co się w niej dzieje. Zwiększysz przy tym aktywność szkolną i zaangażowanie uczniów w życie szkoły.

Pytaj uczniów o ich zdanie na temat różnych tematów podczas zajęć lekcyjnych. W ten sposób będą czuli się zauważani i wysłuchani.

Zachęcaj do prowadzenia dyskusji między uczniami, a także z nauczycielami na tematy poruszane w czasie zajęć.

Pozwalaj uczniom samodzielnie rozwiązywać różne zadania problemowe na ich własne sposoby oraz dawaj im przestrzeń na eksperymentowanie i podejmowanie ryzyka. Udzielaj rad, kiedy będziesz o to poproszony/a. Większa sprawczość decyzyjna wśród uczniów umacnia w nich poczucie wpływu na otaczającą rzeczywistość.

Zaangażuj uczniów w lekcje, dzięki pracy w grupach i projektach, które uaktywnią uczniów i skłonią ich do podziału obowiązków między sobą. Dzięki temu zintegrujesz klasę, a także dasz przestrzeń do wyrażania własnych opinii oraz rozwoju umiejętności interpersonalnych.



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



P A N O W A N I E
K O N T R O L A
W Ł A D Z A
Z N A C Z E N I E
S I Ł A
W A Ź N O Ś Ć
O D D Z I A Ł Y W A N I E
Z A A N G A Ź O W A N I E
U D Z I A Ł
A K T Y W N O Ś Ć
M O C
M O Ź L I W O Ś C I
D O W O D Z E N I E
D Z I A Ł A N I E
P R O W A D Z E N I E
S T E R O W A N I E
K I E R O W A N I E
S T A B I L I Z A C J A
S P O K Ó J
O P A N O W A N I E
A U T O K O N T R O L A

KREATYWNOŚĆ I TWÓRCZOŚĆ

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCZYSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Czas pandemii oraz zdalnego nauczania dla wielu młodych ludzi stał się okazją do pielęgnowania swojej kreatywności na wielu obszarach życia. Pobudził wyobraźnię i dał możliwość na wyrażenie siebie. Młodzież dzięki temu otrzymała przestrzeń do poszukiwania nowych pasji, zainteresowań i twórczego spędzania czasu wolnego.

Myśl przewodnia...

„Nie można wyczerpać kreatywności. Im więcej jej używasz, tym więcej jej masz”.

Maya Angelou

Co mówią badania?

60% badanych stwierdza, że podczas lockdownu ma więcej czasu na rozwijanie swoich zainteresowań, a ponad 43% z nich pandemia nie stanęła na przeszkodzie w rozwoju edukacyjnych możliwości, które mogą mieć znaczenie dla ich przyszłości. Zdaniem 6 na 10 uczniów nauczyciele doceniają ich kreatywność. ↘

↘ Na podstawie badań prowadzonych wśród lubelskiej młodzieży pt. „Moje s@mpoczucie w e-szkole. Raport z badań”. Realizacja: zespół badawczy Katedry Pedagogiki i Edukacji Zdrowotnej UMCS (2020 r.; N=360 uczniowie klas 7-8 szkoły podstawowej oraz klas pierwszych szkoły ponadpodstawowej).

Czy wiesz, że...?

Niegdyś uważano, że za twórcze myślenie odpowiada prawa półkula, jednak hipoteza ta została obalona. Proces twórczy zachodzący w mózgu nie ogranicza się tylko do jednej półkuli. Trudno znaleźć więc jedno miejsce w mózgu, któremu można byłoby przypisać funkcję związaną z kreatywnością. Kreatywność łączy zatem działanie obydwóch półkuli mózgu. **W prawej półkuli zachodzi inicjacja działania, a w lewej dochodzi do realizacji działania.** Wiąże się z tym szybkość przekazywania danych i łączenia faktów. Ludzie kreatywni mają bardziej połączone struktury neuronalne niż inni.

KREATYWNOŚĆ I TWÓRCZOŚĆ



Pytania do dyskusji

W jaki sposób można wspierać kreatywność uczniów w przestrzeni szkolnej?

Jak pandemia wpłynęła na kreatywność uczniów?

Dlaczego uczniowie potrzebują przestrzeni do wyrażania swojej kreatywności?

Jakie aktywności pobudzające wyobraźnię uczniów można zorganizować w szkole/klasie?

W jaki sposób można uczyć młodzież kreatywnego myślenia?

Rozwiązania

Porozmawiaj z uczniami o ich doświadczeniach z czasu pandemii – jak sytuacja pandemiczna wpłynęła na ich kreatywność, co w czasie pandemii, udało się im zrobić inaczej, w jaki sposób udało się im wyjść poza dotąd stosowane schematy. Spytaj, czego się nauczyli przez ten czas i jak wykorzystywali swoją wyobraźnię do tworzenia nowych rzeczy.

Zorganizuj zajęcia kreatywne, polegające na tworzeniu indywidualnych prac uczniów, które staną się potem częścią wystawy/wydarzenia w szkole. Tematem przewodnim mogą być rzeczy/doświadczenia/umiejętności wyniesione z pandemii.

Organizuj różnego rodzaju konkursy, wydarzenia, akcje pobudzające twórczość uczniów i dające możliwość dzielenia się swoimi pasjami, zainteresowaniami, umiejętnościami. Pracuj w oparciu o zasoby grupy. Zmotywuj to uczniów do działania i wyrażania swojej kreatywności.

Zaproponuj uczniom wystrojenie po swojemu klasy lub korytarza, zaprojektowanie wybranej przestrzeni w szkole, stworzenie miejsca, za które będą odpowiedzialni (np. ogrodu społecznego, jednej ściany przeznaczonej na czasowe murale). Da to młodzieży przestrzeń do wyrażenia siebie.

Zorganizuj pracę w grupach, wzbudzającą w uczniach chęć do stworzenia razem czegoś nowego, czego efekty będą widoczne dla całej szkolnej społeczności.

Angażuj uczniów w twórcze myślenie, myślenie abstrakcyjne, wymyślanie historii i różnych zakończeń pewnych zdarzeń. Pomogą w tym różne gry i zabawy, dostosowane tematycznie do wieku uczniów, np. kalambury. Stwarzaj sytuację edukacyjną – omawiaj z uczniami nieprzewidziane wydarzenia, rozmawiaj o możliwych scenariuszach rozwiązania sytuacji.

WYOBRAŹNIA
MYŚLENIE
POMYSŁ
TWÓRCZOŚĆ
KREACJA
SZTUKA
ARTYSTA
WYNALAZEK
KULTURA
NOWATORSTWO
TALENT
PASJA
FANTAZJA
INNOWACYJNOŚĆ
ORYGINALNOŚĆ
NATCHNIENIE
NIETYPOWOŚĆ
WYTWÓR
DZIEŁO
PRACA
AKTYWNOŚĆ
DETERMINACJA
NIESZABLONO-
WOŚĆ
WYCHODZENIE
POZA
SCHEMATY
NIEKONWENCJO-
NALNOŚĆ



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności

