

PROGRAM WARSZTATÓW
AKADEMII SAMODZIELNOŚCI
SZKOŁY PODSTAWOWE ORAZ GIMNAZJA



Wybrane tematy warsztatów na rok szkolny 2016 /2017

Nazwa wykładu / warsztatu	Tematyka / cel	Korzyści
Relacje z dorosłymi	<p>Tematyka: Nauka zachowania w sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ agresji ze strony dorosłego, ✓ namawiania (cukierki, udanie się w niewiadome miejsce), ✓ powoływania się obcego dorosłego na znajomość z rodzicami dziecka <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ zdobycie teoretycznej wiedzy oraz praktycznych umiejętności zachowania w sytuacji bycia śledzonym przez osobę dorosłą oraz podczas próby porwania ✓ zdobycie wiedzy na temat zachowania w sytuacji: gdy obcy podaje się za przyjaciela rodziców i prosi o dostanie się do mieszkania ✓ zdobycie teoretycznej wiedzy dotyczącej zachowania w sytuacji gdy obcy zaczepi na ulicy <p>Opis: Dzieci uczą się tego, że niebezpieczeństwa od osób starszych nie należy utożsamiać z wyglądem osoby, tzn: brzydki dorosły to „zły”, a przystojny dorosły / piękna kobieta – to ci „dobrzy”. Oglądamy i analizujemy wspólnie filmy (tzw. <i>Social experiments</i>) na których przedstawione są sytuacje, na podstawie których uczyliśmy dzieci, że nie wolno:</p>	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ zdobędą teoretyczną wiedzę oraz praktyczne umiejętności zachowania w sytuacji bycia śledzonym przez osobę dorosłą oraz będą wiedziały jak zachować się podczas próby porwania ✓ zdobędą wiedzę na temat zachowania w sytuacji: gdy obcy podaje się za przyjaciela rodziców i prosi o dostanie się do mieszkania ✓ zdobędą teoretyczną wiedzę dotyczącą zachowania w sytuacji, gdy obcy zaczepi na ulicy

	<ul style="list-style-type: none"> • wpuszczać do domu osoby powołujące się na znajomość z rodzicami (nawet jeśli rodzice są w domu - ale w danym momencie są nieosiągalni), • przekraczać progu obcego mieszkania (Halloween lub pomoc w przyniesieniu zakupów) • wchodzić do obcego auta (nawet jeśli osoba powołuje się na znajomość z tatą/mamą) • wchodzić do zamkniętych pomieszczeń z dorosłymi (sklep, budka z lodami) 	
<p>Zachowanie w sytuacjach skrajnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ wybuch w centrum handlowym / miejscu publicznym ✓ porwanie ✓ strach przed ciemnością 	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nauka zachowania w sytuacji, gdy jesteśmy świadkiem wybuchu ✓ Nauka zachowania w sytuacji porwaniowej ✓ Strach przed ciemnością – jak z nim walczyć? <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zdobyć wiedzę na temat zachowania w sytuacjach zagrożenia wybuchem w miejscu publicznym ✓ Zdobyć wiedzę na temat zachowania w sytuacji porwaniowej ✓ Zdobyć wiedzę dotyczącej panowania nad strachem związanym z ciemnością <p>Opis:</p> <p>Głównym celem zajęć jest przesłanie, iż strach tworzy się w umyśle i jest wytworem wyobraźni a nie realnej sytuacji. W tym celu pokazujemy filmy oraz wykonaliśmy dwie scenki z udziałem dzieci, które mają uzmysłowić dzieciom, że są w stanie panować nad irracjonalnym strachem (np. przed ciemnością lub zwierzętami).</p>	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zdobędą wiedzę na temat zachowania w sytuacjach zagrożenia wybuchem w miejscu publicznym ✓ Zdobędą wiedzę na temat zachowania w sytuacji porwaniowej ✓ Zdobędą wiedzę dotyczącej panowania nad strachem związanym z ciemnością
<p>Numer 112 – najważniejszy numer</p>	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Numer 112 – jak korzystać <p>Cel:</p> <p>Zdobyć praktycznej wiedzy na temat niezbędnych informacji do przekazania na numer 112 w sytuacji zagrożenia</p> <p>Opis:</p> <p>Wyjście z dziećmi do miejsca, gdzie są odbierane rozmowy na numer 112, rozmowa z operatorem, przyglądnięcie się pracy osób odbierających interwencje na nr 112</p>	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zdobędą praktyczną wiedzę na temat niezbędnych informacji do przekazania na numer 112 w sytuacji zagrożenia

<p>Samoobrona</p>	<p>Tematyka: Samoobrona</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Poznanie podstawowych technik obronnych, dzięki którym dziecko jest w stanie obronić się przed napastliwym kolegą / koleżanką <p>Opis: Ćwiczenia w parach, w których na zmianę imitujemy agresywnego kolegę/koleżankę, która chwyta za rękę / za koszulkę / za pas. Ćwiczymy reakcję dziecka na takie zachowanie. Chodzi o to, aby dzieci nauczyły się nawyków związanych z niebezpiecznym zachowaniem dorosłych. Mają działać instynktownie w wyuczony sposób.</p>	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Poznają podstawowe techniki obronne, dzięki którym są w stanie obronić się przed napastliwym kolegą / koleżanką
<p>Niespodziewane sytuacje – jak się zachować?</p>	<p>Tematyka: Nauka zachowania w sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ataku psa ✓ ugryzienia osy ✓ ukąszenia kleszcza ✓ ataku niedźwiedzia ✓ zatrzymania windy, w której się znajdujemy ✓ burzy (nauka obliczania odległości burzy od miejsca, gdzie się znajdujemy) ✓ skręcenia stawu ✓ zakrztuszenia się ✓ wydobywania się gazu / czadu ✓ złamania kończyny w warunkach wycieczki ✓ zatamowania głębokiej rany ✓ pożaru w budynku ✓ alarmu w szkole ✓ pęknięcia lodu na którym stoi dziecko <p>Cel: Zdobycie praktycznej wiedzy w sytuacjach niespodziewanych i wywołujących u dziecka stres takich jak: atak psa, ugryzienie osy, ukąszenie kleszcza, zatrzymanie windy między piętrami, znalezienie się na otwartej przestrzeni podczas burzy, skręcenia stawu, pożaru w budynku, alarmu w szkole, złamanie kończyny w warunkach wycieczki, pęknięcia lodu na zamrożonym akwenu wodnym.</p>	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zdobędą praktyczną wiedzę w sytuacjach niespodziewanych i wywołujących u dziecka stres takich jak: atak psa, ugryzienie osy, ukąszenie kleszcza, zatrzymanie windy między piętrami, znalezienie się na otwartej przestrzeni podczas burzy, skręcenia stawu, pożaru w budynku, alarmu w szkole, złamanie kończyny w warunkach wycieczkowych, pęknięcia lodu na zamrożonym akwenu wodnym.

	<p>Opis:</p> <p>Pożar – analizujemy z dziećmi drogę ewakuacji z budynku na podstawie podświetlonych wskazówek ewakuacyjnych umieszczonych nad drzwiami. Omawiane jest poruszanie się (wzdłuż ścian i na czworaka [z powodu temperatury która błyskawicznie rośnie im bliżej sufitu]).</p> <p>Piorun - w ciemności analizujemy czas od błysku (światło stroboskopowe) od imitacji dźwięku grzmotu - dzieci mają stawie zdobytej wiedzy obliczyć jak daleko jest burza od miejsca, w którym się znajdują</p>	
<p>Pierwsza pomoc (2 godziny lekcyjne)</p>	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Teoria i ćwiczenia z pierwszej pomocy przy użyciu fantomów oraz specjalistycznego sprzętu do ratowania życia – wizyta ratowników medycznych. ✓ Zachowanie w sytuacji, gdy widzimy nieprzytomną osobę na ulicy (resuscytacja krążeniowo oddechowa) <p>Cel:</p> <p>Nauka zachowania w sytuacji, gdy widzimy nieprzytomną osobę leżącą na ulicy</p> <p>Opis:</p> <p>Dzieci dowiadują się o podstawowych zasadach resuscytacji krążeniowo - oddechowej, postępowania w sytuacji znalezienia osoby nieprzytomnej - oddychającej i nieoddychającej (trening na fantomach!) , w praktyce zabezpieczają ranę która pojawiła się na: nodze, dłoni, czole i szyi.</p>	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Będą teoretycznie i praktycznie wiedziały jak zachować się w sytuacji, kiedy zobaczą nieprzytomną osobę na ulicy
<p>Wycieczka – podstawowe informacje (teoria i praktyka)</p>	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Przygotowanie do wycieczki – co i jak się pakować do plecaka / co warto wiedzieć przed wyruszeniem w podróż? ✓ Jak się nie zgubić i co zrobić w sytuacji zgubienia się – nauka korzystania z mapy ✓ Nauka składania koszulki w 4 sekundy ✓ Dobór stroju w zależności od pory roku <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zdobyć umiejętności prawidłowego pakowania plecaka ✓ Zdobyć wiedzy na temat czynników wpływających na osłabienie woli przetrwania ✓ Zdobyć wiedzy dotyczącej zachowania w sytuacji zagubienia ✓ Zdobyć umiejętności korzystania z mapy miasta 	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zdobędą umiejętności prawidłowego pakowania plecaka ✓ Zdobędą wiedzę na temat czynników wpływających na osłabienie woli przetrwania ✓ Zdobędą wiedzę dotyczącą zachowania w sytuacji zagubienia ✓ Zdobędą umiejętności korzystania z mapy miasta

	<p>Opis:</p> <p>Dzieci uczą się metodologii pakowania plecaka oraz zasad obowiązujących przed i po wyjściu w podróż (np. po górach). Ponadto uczą się praktycznie składania koszulki wprzeciegu 4 sekund. Na koniec dzieci dowiadują się, co to skala mapy i co oznaczają poszczególne symbole w opisie mapy oraz jak na mapie Polski oraz dowolnego miasta odczytywać ulicę i miejscowość w oparciu o oznaczenia znajdujące się na odwrocie mapy. W praktyce otrzymują polecenia znalezienia ulic i miast. Praca odbywa się na mapach ogólnych oraz kartograficznych.</p>	
<p>Jedźmy zdrowo!</p>	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykład na temat roli zdrowego żywienia ✓ Nauka samodzielnego przygotowywania kanapek opartych na zdrowych składnikach <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nabycie umiejętności samodzielnego wykonywania kanapek • Zdobycie teoretycznej wiedzy na temat zdrowego odżywiania się <p>Opis:</p> <p>Wykład na temat roli zdrowego ćwiczenia oraz przedstawienie zagrożeń wynikających z jedzenia tzw. „śmieciowego jedzenia”</p> <p>W drugiej części zajęć dzieci mając do dyspozycji składniki, samodzielnie przygotowują kanapki wg zdjęć, które mają przed sobą.</p>	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nabędą umiejętności samodzielnego wykonywania kanapek (o skomplikowanych wzorach) ✓ Zdobędą teoretyczną wiedzę na temat zdrowego odżywiania się
<p>Przeciwdziałanie agresji werbalnej - rówieśnik</p>	<p>Tematyka:</p> <p>Przeciwdziałanie agresji werbalnej - rówieśnik</p> <p>Cel:</p> <p>Uczestnik wie jak poradzić sobie z przejawami agresji werbalnej, jak na nie odpowiedzieć bez pogłębiania sytuacji trudnej i zatrzymać zachowania agresywne by nie doprowadzić do agresji fizycznej.</p> <p>Opis</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ co to jest agresja werbalna i jakie są jej przejawy ✓ sposoby powstrzymywania agresji werbalnej ✓ emocje towarzyszące agresji, co inni czują jak ja sam jestem agresywny (dyskusje w grupie, ew. ćwiczenie) ✓ dystans i postawa w czasie zachowań agresywnych (pokaz i ćwiczenie) ✓ techniki radzenia sobie z agresją werbalną (pokaz i ćwiczenie) ✓ odpowiadanie na groźby (instruktaż) ✓ zabezpieczenie siebie w przypadku podejrzenia, że agresja werbalna 	<p>Uczestnik wspólnie ze swoją grupą tworzy własną definicję agresji, jej przejawów i emocji towarzyszących sytuacjom trudnym.</p> <p>Po warsztatach:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Uczestnik wie, jak można powstrzymać zachowania agresywne, zna i przećwiczył techniki powstrzymywania agresji werbalnej. ✓ Uczestnik zna swój osobisty dystans bezpieczny, wie jak się zachować w sytuacji trudnej (agresji), np. wstać, gdy siedzi a ktoś na niego krzyczy. ✓ Uczestnik wie, że należy i kogo powinien powiadomić w przypadku groźb i prób zastraszenia, wie jak skutecznie wzywać pomoc. ✓ Uczestnik wie, w jaki sposób wycofać się w przypadku poczucia

	<p>może zamienić się w agresję fizyczną (pokaz)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ szukanie wsparcia w przypadku silnych emocji negatywnych powstałych w wyniku zachowań agresywnych (instruktarz i dyskusja) 	<p>zagrożenia, jak wykorzystywać infrastrukturę otoczenia.</p>
<p>Rozwiązywanie konfliktów wśród dzieci / nastolatków</p>	<p>Tematyka: Rozwiązywanie konfliktów wśród dzieci / nastolatków</p> <p>Cel: Nabycie umiejętności rozpoznawania konfliktu oraz wiedza jak nie doprowadzać do eskalacji konfliktu , poznanie przynajmniej jednej techniki rozwiązywania sporu</p> <p>Opis:</p> <ul style="list-style-type: none"> – co to jest konflikt/spór o zasoby (przykład w grze, dyskusja) – jakie emocje są odczuwane w czasie konfliktu? – eskalacja konfliktu - co powoduje dla sporu, osób biorących udział, co niszczy (miniwykład, dyskusja) – techniki rozwiązywania konfliktów (w odniesieniu do grupy wiekowej uczestników) - ćwiczenia – szukanie konsensusu, wspólne rozwiązywanie konfliktów aby wszystkie strony były zadowolone, znajdowanie wspólnych zasobów - (na przykładzie gry społecznej) – inne sposoby rozwiązywania konfliktów (rozjemstwo, arbitraż, mediacja) na przykładach. 	<p>Po warsztatach:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Uczestnik wie, co to jest konflikt, co daje jego rozwiązanie i jakie są koszty w przypadku braku rozwiązania (koszty rzeczowe, kulturowe i emocjonalne) ✓ Uczestnik wie co to jest eskalacja (rozlanie) konfliktu i do czego może doprowadzić nie zabezpieczenie eskalacji (dostosowane do wieku uczestnika) ✓ Uczestnik zna minimum jedną technikę rozwiązywania konfliktów i umie ją zastosować w grupie. ✓ Uczestnik wie i widzi potrzebę sprawdzenia czy nie można znaleźć wspólnych zasobów, tak aby wszyscy byli zwycięzcami i nikt nie został poszkodowany i pominięty. <p>Uczestnik wie w jaki sposób może szukać wsparcia w rozwiązywaniu konfliktów jeśli sobie nie radzi</p> <p>Uczestnik wie, że rozwiązywanie konfliktów to nie tylko spór o jakąś rzecz ale także sposób tworzenia relacji w grupie.</p> <p><u>W starszych grupach:</u> uczestnicy poznają koło konfliktów i mają świadomość jak ono działa.</p>
<p>W sklepie.....</p>	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nauka zachowania w sklepie w trakcie samodzielnych zakupów <p>Cel: Kształcenie postawy otwartości w przestrzeni publicznej, umiejętności komunikatywnego i życzliwego opisu potrzeb dziecka, jako klienta. Wzmocnienie postawy szacunku do pracy innych osób. Nauka robienia zakupów z listy, mając do dyspozycji określoną ilość pieniędzy przeznaczoną na zakupy</p>	<p>Po warsztatach:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Uczestnik będzie się swobodnie komunikował w sklepie ✓ Realizował cele zakupowe ✓ W jasny sposób deklarował swoje potrzeby zakupowe ✓ Radził sobie w sytuacji potencjalnie stresowej (brak wystarczającej ilości pieniędzy na zakupy)

	<p>Opis Uczestnicy uczą się aktywnego wchodzenia do sklepu - pogodnego powitania, życzliwości i uśmiechu skierowanego do sprzedawców. Rozwijają umiejętność komunikatywnej rozmowy ze sprzedawcą o swoich potrzebach- opisu poszukiwanego towaru. Używają form grzecznościowych. Wzmacniają kontakt wzrokowy w kontakcie ze sprzedawcą. Opracowują własny sposób pożegnania sprzedawcy.</p> <p>Przykładowe ćwiczenia: „ Wchodzę do sklepu. Sprzedawca mnie nie wita. Co robić?”, „ Mówię a pan mnie nie rozumie - jak mówić, żeby sprzedawca zrozumiał, co chcemy kupić?”</p>	
<p>Sieć www – niebezpieczeństwa w sieci (2 godziny lekcyjne)</p>	<p>Tematyka: Zagrożenia w sieci www</p> <p>Cel: Nabycie wiedzy na temat zagrożeń jakie niesie ze sobą sieć, jakich danych nie należy ujawniać, jak się zachować w przypadku potencjalnie niebezpiecznego kontaktu przez sieć web</p> <p>Opis</p> <ul style="list-style-type: none"> – plusy i minusy korzystania z sieci web/internetu (dyskusja i wnioski) – dane osobowe i dane wrażliwe, co pomoże potencjalnej osobie niebezpiecznej namierzać ofiarę przez internet (miniwykład) – dane bezpieczne i dane potencjalnie niebezpieczne (miniwykład) – wskazówki jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci (miniwykład i dyskusja) – znajomi przez sieć, propozycja spotkania poza siecią (instruktaż) – powiadamianie opiekunów o podejrzanych sytuacjach, kontaktach i zaproszeniach – opcjonalnie: pokazanie procesu infiltracji osoby przy użyciu Internetu i mediów społecznościowych (o ile będzie infrastruktura i możliwość techniczna) 	<p>Po warsztatach:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Uczestnik wie co to są dane osobowe (odniesienie do konkretnej grupy wiekowej) i dlaczego są one objęte ochroną. ✓ Uczestnik wie dlaczego publikacja danych, m.in. zdjęć, miejsc, w których często bywa może być niebezpieczna. ✓ Uczestnik zna podstawowe zasady etykiety internetowej. ✓ Uczestnik umie zadbać o swoje bezpieczeństwo w sieci przy użyciu najprostszyc, ogólnodostępnych środków. ✓ Uczestnik wie, co zrobić w przypadku niechcianego kontaktu z osobą nieznaną, wie, że musi powiadomić osoby dorosłe, opiekunów i postępować zgodnie z ich wskazówkami. ✓ Uczestnik wie, dlaczego nie może umawiać się z nieznanymi osobami poza środowiskiem wirtualnym bez zgody opiekunów i ich obecności - z jakimi zagrożeniami wiąże się nie przestrzeganie zasad bezpieczeństwa osobistego i bezpieczeństwa w sieci. ✓ Uczestnik wie, u kogo poszukiwać pomocy w przypadku wystąpienia zagrożenia, sytuacji trudnej, sytuacji, w której się boi.

Elementy survivalu (cz. I)

Tematyka:

- ✓ „Ziiiiimnoooo....” - jak skutecznie chronić organizm przed wyziębieniem?
- ✓ „Piiiić...” – jak radzić sobie z brakiem wody w sytuacjach skrajnych
- ✓ Jak określać kierunki świata nie mając kompasu?

Cel:

- ✓ Zdobycie praktycznych umiejętności wyznaczania kierunku bez posiadania kompasu
- ✓ Zdobycie umiejętności gromadzenia wody w sytuacji jej braku
- ✓ Zdobycie wiedzy dotyczącej oszczędzania wody przez organizm
- ✓ Zdobycie wiedzy dotyczącej zapobiegania wyziębieniu organizmu
- ✓ Zdobycie wiedzy dotyczącej radzenia sobie z wyziębieniem organizmu

Opis:

Omawiamy warunki, w których najszybciej dochodzi do wyziębienia organizmu. W części praktycznej - dzieci mają za zadanie zaopiekować się osobą w stanie hipotermii i nie doprowadzić do krańcowego wyziębienia. Każdy wykonuje sekwencję czynności w parze wraz ze swoją koleżanką/kolegą. Dodatkowym utrudnieniem jest wykonanie w/w procedury przy całkowitej ciemności z pomocą wyłącznie światła latarki (imitacja warunków nocnych).

Rozmawiamy o doborze ubrań dostosowanych do różnych pór roku. Dzieci mając do wyboru różnorodne ubrania mają za zadanie dopasować je do odpowiedniej pory roku. Zwracamy szczególną uwagę na jesień i wiosnę - jako „niebezpieczne” pory roku ze względu na wahania temperatury. Wspólnie z dziećmi ustalamy, że są ubrania tzw. „uniwersalne”, czyli takie, które możemy używać w każdej porze roku.

Pożar – analizujemy z dziećmi drogę ewakuacji z budynku na podstawie podświetlonych wskazówek ewakuacyjnych umieszczonych nad drzwiami. Omawiane jest poruszanie się (wzdłuż ścian i na czworaka [z powodu temperatury która błyskawicznie rośnie im bliżej sufitu]).

Piorun - w ciemności analizujemy czas od błysku (światło stroboskopowe) od imitacji dźwięku grzmotu - dzieci mają stawie zdobytej wiedzy obliczyć jak daleko jest burza od miejsca, w którym się znajdują.

Na otwartym terenie uczymy 5 metod określania północy bez posiadania kompasu.

Po warsztatach dzieci:

- ✓ Zdobędą praktyczne umiejętności wyznaczania kierunku bez posiadania kompasu
- ✓ Zdobędą umiejętności gromadzenia wody w sytuacji jej braku
- ✓ Zdobędą wiedzę dotyczącą oszczędzania wody przez organizm
- ✓ Zdobędą wiedzę dotyczącą zapobiegania wyziębieniu organizmu
- ✓ Zdobędą wiedzę dotyczącą radzenia sobie z wyziębieniem organizmu

<p>Elementy survivalu (cz. II)</p>	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jak zbudować szałas i rozpałić ognisko. ✓ Omówienie względów bezpieczeństwa związanych z rozpalaniem ognia oraz budowa miejsca na nocleg w lesie <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zdobyć praktycznej wiedzy związanej z rozpalaniem ogniska oraz budowy obozowiska <p>Opis:</p> <p>Wyjście na łono natury w miejsce, gdzie istnieje możliwość rozpalenia ogniska i stworzenia szałasu z uschniętych gałęzi</p>	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zdobędą praktyczną wiedzę związaną z rozpalaniem ogniska oraz budowy obozowiska
<p>Jak bezpiecznie obchodzić się z prądem</p>	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nauka bezpiecznej obsługi domowych urządzeń elektrycznych ✓ Nauka postępowania z urządzeniami elektrycznymi poza domem <p>Cel:</p> <p>Zdobyć wiedzy dotyczącej bezpiecznego posługiwania się urządzeniami elektrycznymi w domu i poza domem</p> <p>Opis:</p> <p>Prezentacja filmów poglądowych dotyczących dnia codziennego nastolatków oraz dzieci w kontekście obchodzenia się z prądem + wykład na temat tego, czego <u>nie</u> robić w kontakcie ze sprzętem elektrycznym</p> <p>Rozmawiamy o tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ czym jest prąd i jak w warunkach domowych umiejętnie korzystać z elektrycznych urządzeń, tak, aby sobie nie zrobić krzywdy ✓ gdzie nie powinny się dzieci bawić ze względu na ryzyko porażenia prądem. 	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zdobędą wiedzę dotyczącą bezpiecznego posługiwania się urządzeniami elektrycznymi w domu i poza domem

<p>Stawianie granic (elementy asertywności) (2 godziny lekcyjne)</p>	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stawianie granic (elementy asertywności) - w jaki sposób przedstawiać swoje zdanie, zabezpieczyć swoje potrzeby nie wkraczając w granice innych osób. <p>Cel: Nauka asertywnego przedstawiania swojego zdanie w sposób pozytywny, zabezpieczając swoje potrzeby na równi z potrzebami jednostek bądź swojej grupy (klasy, grupy rówieśniczej).</p> <p>Opis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ podstawy komunikacji pozytywnej (opartej na zasadach) ✓ elementy komunikacji bez agresji, nacisku, ocen negatywnych i etykietowania ✓ przedstawianie swojego zdania w oparciu o argumenty merytoryczne a nie emocje, i chęci - dostosowane poziomem do grupy docelowej odbiorców ✓ nabywanie umiejętności mówienia NIE, stawiania swoich granic osobistych ✓ szukanie wspólnego rozwiązania sytuacji problemowej w taki sposób, aby obie strony były zadowolone (sytuacja win-win) 	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Będą mogły (miały podstawy umiejętności) w zakresie komunikacji pozytywnej, komunikacji bez agresji i przy moderacji wychowawcy i nauczycieli (opiekunów) będą mogły rozwijać te zdolności, ✓ Będą wiedziały, w jaki sposób przedstawiać, pokazywać swoje zdanie używając argumentacji logicznej a nie komunikatów życzeniowych, ✓ Nabędą podstawy umiejętności mówienia NIE (rówieśnikom, ale i osobie dorosłe, np w przypadku prób namawiania), stawiania jasnych granic w odwołaniu się do zasad, ✓ Poznają i przeciwczą jedną ze strategii (technik) wspólnego rozwiązywania problemów tak, aby obie strony zyskiwały na rozwiązaniu.
<p>Żeby się chciało chcieć - automotywacja i wyznaczanie celów</p>	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Podstawy treningu motywacji wewnętrznej (automotywacji), określanie swoich celów i warunków koniecznych do realizacji celów <p>Cel: Nauka wyznaczania sobie celów (kryteria realności, osiągalności i określenia w czasie). Poznanie, czym jest motywacja wewnętrzna i dlaczego jest ona kluczowym czynnikiem sukcesu.</p> <p>Opis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Co to jest motywacja i dlaczego motywacja wewnętrzna jest ważna, ✓ Jak działa jedna z technik motywacji wewnętrznej (technika dostosowana go wieku i możliwości grupy), ✓ Jak nagradzać się samemu a nie czekać na nagrody od innych, 	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Będą wiedziały, co to jest motywacja i umiały odpowiedzieć na pytanie dlaczego jest taka ważna, ✓ Będą umiały rozróżnić motywację wewnętrzną od motywacji zewnętrznej, ✓ Będą umiały zastosować (przy moderacji dorosłych lub samodzielnie) jedną z technik motywacyjnych, ✓ Będą potrafiły wyznaczyć sobie realny cel i z pomocą dorosłych określić determinanty jego wykonalności, ✓ Będą potrafiły wyznaczać cele cząstkowe i wewnątrznie się nagradzać

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Co to jest cel i dlaczego osobiste wyznaczanie celów jest takie ważne, ✓ Jak wyznaczać sobie cele pozytywne, jasno określone, mierzalne i mierzalne w czasie, ✓ Metoda małych kroków - czyli wyznaczanie celów cząstkowych, ✓ Na wesoło: strategia sukcesu, która zawsze działa (technika motywacyjna). 	za ich wykonanie.
Komunikacja przeciw agresji i dyskryminacji	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Podstawy komunikacji przeciwstawiającej się przejawom zachowań agresywnych i dyskryminujących. <p>Cel:</p> <p>Nauka wypowiadania komunikatów w sposób poprawny (nieagresywny i niedyskryminujący pod względem wartości nienegocjowalnych: płci, rasy, wyznania, chorób, niepełnosprawności etc).</p> <p>Nauka przeciwstawiania się werbalnie komunikatom dyskryminującym nie prowokując agresji.</p> <p>Opis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wartości nie podlegające ocenie i wartościowaniu – dyskusja z uczestnikami szkolenia, ✓ W jaki sposób wypowiadać komunikaty, dyskutować tak, aby druga strona dyskusji czuła się komfortowo (jej wartości nie były przedmiotem oceniania, obmowy, ośmieszania) ✓ Co to jest dyskryminacja i poprzez jakie zachowania, komunikaty się przejawia, ✓ Normy kulturowe w komunikacji społecznej (grupowej), ✓ W jaki sposób przeciwstawiać się komunikatom agresywnym i/lub dyskryminującym (techniki wykorzystujące elementy asertywności, odwoływania się do zasad). ✓ Technika 5 kroków z osobą agresywną werbalnie. 	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Będą wiedziały co oznacza zjawisko dyskryminacji, jakie są jego przejawy i konsekwencje dla jednostek poddanych ww. zachowaniom ✓ Będą wiedziały co to są wartości i które wartości nie podlegają negocjacji oraz dyskusjom ✓ Poznają podstawy komunikacji bez agresji, ocen i dyskryminacji (elementy komunikacji pozytywnej) – jest to kompetencja, która wymaga wzmocnienia i pracy nauczycieli i opiekunów, ✓ Poznają i nauczą się stosować jedną, wybraną technikę werbalnego przeciwstawiania się agresji słownej/przejawom dyskryminacji.

Moje potrzeby i Twoje potrzeby (osiąganie konsensusu)

(2 godziny lekcyjne)

Tematyka:

- ✓ Komunikowanie o swoich potrzebach w taki sposób, aby respektować potrzeby innych jednostek. Wyczulenie na potrzeby innych (osób i grup).
Rozwój zdolności do uznawania potrzeby konsensusu.

Cel:

Uczestnik uznaje sens i potrzebę wypracowania konsensusu w przypadku sytuacji trudnej (sporu, problemu, braku zasobów) oraz wie jakie są zasady dyskusowania o rozwiązaniach dążących do konsensusu.

Opis:

- ✓ Sytuacja problemowa, jak można ją rozwiązać aby obie strony były zadowolone i miały zaspokojone swoje potrzeby (rzeczowe, proceduralne i psychologiczne) – na przykładzie gry społecznej (o zasoby),
- ✓ Komunikacja o swoich potrzebach,
- ✓ Słuchanie potrzeb innych osób bądź grup,
- ✓ Co to jest konsensus i w jaki sposób do niego doprowadzić,
- ✓ Techniki osiągnięcia zgody w przypadku sporu o zasoby (rzeczowe bądź psychologiczne),
- ✓ Możliwe sposoby doprowadzenia do zgody jeśli nie udaje się wypracować rozwiązania w ramach grupy.

Po warsztatach dzieci:

- ✓ wiedzą, że ich potrzeby są równie ważne jak potrzeby innych osób bądź grup,
- ✓ umieją na podstawowym poziomie rozmawiać o swoich potrzebach w sposób klarowny i pozbawiony agresji,
- ✓ potrafią, na podstawowym poziomie (często przy wsparciu osób dorosłych - nauczycieli, opiekunów) znaleźć sposób rozwiązania sporu tak, aby wszystkie zainteresowane strony odczuwały rzeczową i emocjonalną satysfakcję ze sposobu rozwiązania sytuacji problemowej,
- ✓ Umieją zastosować jedną, wybraną technikę osiągnięcia konsensusu.

Jak zachować się nad wodą w sytuacja ekstremalnych zimą i latem

Tematyka:

- ✓ Metody pomocy osobom narażonym na utratę zdrowia i życia nad wodą w okresie zimowym i letnim.

Cel:

Nauka udzielania pomocy osobom, które znalazły się w niebezpieczeństwie nad wodą

Opis:

- ✓ Jak przeciwdziałać wypadkom nad wodą
- ✓ Co robić, gdy kolega oddała się za bardzo od brzegu (lato)
- ✓ Co robić, gdy ktoś wpada do lodowatej wody (zima)
- ✓ Jak zachować się jak jesteśmy świadkiem wypadku i nie ma możliwości

Po warsztatach dzieci:

- ✓ Będą potrafiły zapobiec wypadkom oraz w fachowy sposób wezwać pomoc.
- ✓ Będą potrafiły profesjonalnie pomóc koleździe / koleżance nie narażając siebie
- ✓ Będą wiedziały jak poradzić sobie lub pomóc innej osobie, która wpadnie do lodowatej wody
- ✓ Będą wiedziały jak „ogrzać” ofiarę
- ✓ Będą potrafiły przekonać „śmiałków”, by nie zachowywali się brawurowo nad wodą i na kruchym lodzie

	<p>wezwania pomocy</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jak radzić sobie, kiedy sami wpadniemy do lodowatej wody ✓ Jak przeciwdziałać hipotermii ✓ Przypomnienie udzielania pierwszej pomocy ✓ Jak przekonać osoby narażone na niebezpieczeństwo, aby nie wchodziły do wody (zima – zamrznięta woda) 	
<p>Co oznacza zimna woda dla mnie i mojego organizmu</p>	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jak nauczyć się tolerować zimną i bardzo zimną wodę. <p>Cel: Nauka tolerowania zimnej wody przez organizm.</p> <p>Opis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jak rozpocząć przygodę z zimną wodą ✓ Jak przygotować się do kąpieli w zimnej wodzie ✓ Jak bezpiecznie przebywać w zimnej wodzie ✓ Jak zachowywać się, gdy wyjdziemy z zimnej wody ✓ Co daje nam zimna woda ✓ Kiedy możemy korzystać z zimnej wody ✓ Promocja zdrowego trybu życia 	<p>Po warsztatach dzieci:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Będą wiedziały, jak się dokładnie przygotować przed wejściem do zimnej wody ✓ Będą wiedziały, jakie korzyści dla organizmu daje zimna woda ✓ Będą świadomie i bezpiecznie korzystały z zimnej wody
<p>„Odkrywczy skarbów”. Mnemotechniki – sposoby ułatwiające zapamiętywanie</p>	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mnemotechniki - efektywne metody zapamiętywania i kreatywnego uczenia się <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ zdobycie wiedzy z zakresu działania pamięci i sposobu jej funkcjonowania ✓ nauka zasad efektywnego zapamiętywania oraz sposobów twórczego uczenia się <p>Opis:</p> <p>Uczestnicy nabywają wiedzę z zakresu zapamiętywania informacji przez nasz mózg oraz sposobu funkcjonowania pamięci. Poznają czym są mnemotechniki i jak je wykorzystywać w procesie uczenia się i w życiu codziennym. Na zajęciach dzieci ćwiczą wybraną mnemotechnikę – rodzaj i forma prezentowanej metody zależy od wieku uczestników. Opcjonalnie będzie istniała możliwość wykonania quizu umożliwiającego zdefiniowanie rodzaju inteligencji uczestnika lub dominującego zmysłu w procesie uczenia się.</p>	<p>Po warsztatach dzieci będą wiedziały:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ co to jest pamięć i jak funkcjonuje ✓ jakie są metody zwiększania efektywności w procesie zapamiętywania i uczenia się ✓ jak zastosować nabytą wiedzę w indywidualnym toku nauczania

<p>"Skrzydlate myśli". Technika tworzenia map myśli.</p>	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykorzystanie map myśli w procesie uczenia się <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ poznanie odpowiedzi na pytanie czym są mapy myśli ✓ poznanie zasady tworzenia map myśli ✓ nabycie umiejętności hierarchizacji informacji ✓ wykonanie własnej mapy myśli ✓ omówienie obszarów zastosowania mapy myśli <p>Opis:</p> <p>Uczestnicy zaznajamiają się z pojęciem mapy myśli i z zasadami jej tworzenia. W ramach ćwiczeń dzieci będą miały możliwość zdobycia umiejętności efektywnego grupowania informacji i twórczego ich wizualizowania. Wykonają własną mapę myśli na podstawie zaprezentowanego przez prowadzącego fragmentu opowiadania. W ramach podsumowania pracy wskażą inne obszary niż nauka, w których można wykorzystać metodę mapy myśli.</p>	<p>Na warsztatach dzieci dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ co to są mapy myśli ✓ według jakich zasad się je wykonuje ✓ jak segregować informacje, aby umieć wskazać najważniejsze tematy/obszary/pojęcia, a następnie je uszczegółwić ✓ jak wykonać własną mapę myśli ✓ do czego można wykorzystać mapy myśli
<p>"Robinsonada". Jak rozsądnie planować swój czas.</p>	<p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zarządzanie sobą w czasie <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zdobycie podstawowej wiedzy na temat czasu i zarządzania sobą w czasie ✓ Poznanie prostych sposoby na ustalanie swoich priorytetów i celów ✓ Przećwiczenie jak właściwie kwalifikować nasze zadania i obowiązki ✓ Zdefiniowanie tzw. „pożeraczy czasu” ✓ Opcjonalnie: Jak przeczucić lenistwo i zabrać się do pracy <p>Opis:</p> <p>Dzieci dowiadują się co to jest czas i dlaczego należy wiedzieć jak efektywnie go organizować. Poznają proste sposoby wyznaczenia swoich krótko- i długoterminowych celów, a następnie ćwiczą jak właściwie wybierać zadania, które przybliżą je do realizacji marzeń. Na zajęciach prowadzący porusza również temat tzw. „pożeraczy czasu”, czyli czynności, które odciągają naszą uwagę i uniemożliwiają osiągnięcie naszych celów.</p>	<p>Na warsztatach dzieci dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jak planować swój czas ✓ Jak tworzyć swoje krótko- i długoterminowe cele ✓ Jak wybierać te zadania, które są dla nich najważniejsze z punktu widzenia ich marzeń ✓ Jakich czynności unikać, żeby nie tracić czasu

Niepełnosprawni wśród nas

Tematyka:

- ✓ Relacja dzieci w stosunku do niepełnosprawnych osób

Cel:

- ✓ Zerwanie ze stereotypem myślenia: jestem pełnosprawny - jestem lepszy
- ✓ Kształtowanie postawy otwartości wobec osób niepełnosprawnych poprzez zdobycie podstawowej wiedzy na temat problemów z jakimi borykają się na co dzień

Opis:

Zajęcia będą miały charakter teoretyczno - praktyczny z naciskiem na praktykę. Dzieci oprócz ogólnej wiedzy dotyczącej problemów osób z niepełnosprawnością będą miały możliwość w sposób aktywny wczucia się w położenie osób niewidzących, niesłyszących czy niepełnosprawnych fizycznie. Poruszony zostanie również problem komunikacji z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie (Zespół Downa, Autyzm): jak zachować się w kontakcie z osobą niepełnosprawną intelektualnie, przełamać lęk i obawy temu towarzyszące. Prezentacja zostanie wzbogacona slajdami i filmami pokazującymi, w jaki sposób osoby niepełnosprawne funkcjonują na co dzień i na jakie problemy najczęściej natrafiają. Zajęcia warsztatowe będą miały na celu umożliwienie dzieciom wczucia się w sytuację ludzi niepełnosprawnych poprzez różnorodne ćwiczenia pokazujące trudności w życiu codziennym, na które narażone są dzieci niepełnosprawne. Dzieci między innymi będą miały możliwość za pomocą dotyku rozpoznać różnorodne przedmioty, przenieść się w świat ciszy czy pokonać tor przeszkód ze związanymi nogami.

Po warsztatach dzieci zdobędą wiedzę:

- ✓ w jaki sposób zachować się w stosunku do osób z niepełnosprawnością intelektualną
- ✓ dotyczącą ograniczeń w życiu codziennym osób niepełnosprawnych
- ✓ dotyczącą niesienia pomocy osobom niepełnosprawnym w sposób nie uwłaczający ich godności osobistej

<p>Tolerancja - klucz do zrozumienia innych</p> <p>(2 godziny lekcyjne)</p>	<p>Tematyka:</p> <p>Tolerancja jako zdolność spojrzenia poza swoje własne JA, wczucia się w sytuację i/lub emocje innej osoby, spojrzenie z metapoziomu.</p> <p>Cel:</p> <p>Uczestnik dowiadyuje się co to jest tolerancja, poprzez jakie zachowania się przejawia i dlaczego jest dobrą alternatywą dla agresji. Uczy się, że tolerancja to nie obojętność, lekceważenie czy ignorowanie. To świadome zachowanie prospołeczne i element komunikacji międzyludzkiej.</p> <p>Opis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Co to jest tolerancja i jakimi zachowaniami się przejawia, ✓ Dlaczego tolerancja to nie jest obojętność, ignorowanie, czy lekceważenie tego, co dla nas nie aż takie ważne (miniwykład, pokaz i dyskusja grupowa) ✓ Co to jest spojrzenie z metapoziomu i jak można te technikę wykorzystać, np. do rozwiązywania konfliktów w grupie (miniwykład i ćwiczenie) ✓ Komunikacja a tolerancja - jak formułować pozytywne komunikaty (miniwykład) ✓ Tolerancyjna komunikacja (ćwiczenie) 	<p>Po warsztatach dzieci dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ co to jest tolerancja i w jaki sposób pomaga w budowaniu i utrzymaniu dobrych relacji w grupie rówieśniczej, ✓ co to jest spojrzenie z metapoziomu (spojrzenie oczami innej osoby i zastanowienie się jakie są jej potrzeby, motywacje, ✓ jak sformułować komunikat, który szanuje wartości, poglądy i przekonania innych jednostek. ✓ że tolerancja nie ma nic wspólnego z obojętnością i lekceważeniem potrzeb i poglądów innych jednostek bądź grup społecznych,
<p>Przeciwdziałanie dyskryminacji, napiętnowaniu w grupie</p> <p>(2 godziny lekcyjne)</p>	<p>Tematyka:</p> <p>Przeciwdziałanie dyskryminacji i napiętnowaniu w grupie.</p> <p>Cel:</p> <p>Uczestnik dowiadyuje się co to jest dyskryminacja, jakie zachowania są przejawami zachowań dyskryminujących oraz jakie emocje wywołuje dyskryminacja u ofiary. Uczy się kiedy i w jaki sposób reagować na zachowania dyskryminujące, jak zatrzymać osobę agresywną i jak zapewnić podstawowe wsparcie ofierze.</p>	<p>Po warsztatach dzieci dowiedzą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ co to jest dyskryminacja, jakimi zachowaniami się przejawia i co może podlegać dyskryminacji. ✓ co to są wartości prymarne (główne), ✓ o konieczności reagowania na zachowania dyskryminujące ✓ jak reagować na osoby agresywne i dyskryminujące, ✓ o technice pięciu kroków postępowania z osobą agresywną werbalnie, ✓ jak udzielić podstawowego wsparcia osobie pokrzywdzonej.

Opis:

- ✓ Co to jest dyskryminacja, jakie są jej przejawy, jakie emocje odczuwa ofiara (miniwykład i dyskusja grupowa)
- ✓ Co podlega dyskryminacji i dlaczego wartości prymarne nie podlegają ocenom i negocjacom (miniwykład i dyskusja grupowa)
- ✓ Jak reagować na dyskryminację (werbalnie), kiedy i jak szukać pomocy osób dorosłych a kiedy należy zgłaszać sytuację dyskryminacji (i komu) - pokaz
- ✓ Metoda pięciu kroków postępowania z osobą agresywną - pokaz i ćwiczenie

Wsparcie dla osoby dyskryminowanej (omówienie)

Jak słuchać, aby inni mówili (aktywne słuchanie, także w sytuacjach trudnych)

(2 godziny lekcyjne)

Tematyka:

Rozwój zdolności słuchania z uwagą i zrozumieniem jako klucz do skutecznego komunikowania się w sytuacjach trudnych, konfliktowych, jak i w sytuacjach życia codziennego.

Cel:

Poznanie metody maksymalizacji efektów komunikacji. Nauka w jaki sposób słuchać innych ludzi, tak aby chcieli przekazywać swoje doświadczenia

Opis:

- ✓ Podstawowe informacje w zakresie teorii komunikacji międzyludzkiej (miniwykład i ćwiczenie)
- ✓ Co to jest aktywne słuchanie, co daje w komunikacji i dlaczego jest takie ważne (szczególnie w sytuacji trudnej) - dyskusja grupowa
- ✓ Zakłócenia i szumy w procesie komunikacji (omówienie i ćwiczenie)
- ✓ Nastawienie ku innym (uważne słuchanie) - ćwiczenie
- ✓ Aktywne słuchanie, jak słuchać aby inni czuli się komfortowo i chcieli mówić. Rola pytań doprecyzowujących, parafrazy i komunikatów niewerbalnych (miniwykład)
- ✓ Aktywne słuchanie - parafraza, domykanie koła komunikacji - ćwiczenia

Po warsztatach dzieci dowiedzą się:

- ✓ co daje uważne słuchanie innych osób,
- ✓ o podstawowych zasadach skutecznej komunikacji,
- ✓ co to jest aktywne słuchanie i do czego służy,
- ✓ jak zastosować minimum jedną technikę aktywnego słuchania w praktyce,
- ✓ jak zastosować umiejętności słuchania w sytuacji trudnej, np. konflikcie.

