

Mała encyklopedia aksjologii pedagogicznej – wartość:

Zdrowie

Definicja zdrowia - jest wartością autoteliczną, umożliwiającą realizację innych wartości. Zdrowie przedstawiane jest współcześnie jako coś więcej niż tylko brak choroby czy niepełnosprawności. Zdrowie obejmuje ogólną harmonię i sprawność całego organizmu, zdolności adaptacyjne do sytuacji życiowych, oraz ogólne dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne, społeczne i duchowe.

Wyróżnia się **cztery** aspekty zdrowia:

Zdrowie fizyczne oznacza ono prawidłowe działanie organizmu, narządów i układów wewnętrznych. Brak chorób dziedzicznych, sezonowych, zakaźnych. Obejmuje wartości witalne tj: żywotność, sprawność fizyczną, siłę, tężyznę fizyczną, życie.

Zdrowie psychiczne czyli zdolność do rozwoju w kierunku wszechstronnego rozumienia, przeżywania, odkrywania, i tworzenia coraz wyższej hierarchii wartości, także umiejętność logicznego myślenia, rozpoznawania i wyrażania uczuć, radzenia sobie ze stresem, napięciem psychicznym i depresją. Gwarancją dobrego zdrowia są wartości przynoszące przyjemność, zadowolenie, radość, rozkosz, zabawę, szczęście.

Zdrowie społeczne to umiejętność nawiązywania, podtrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi, zdolność do pełnienia funkcji i ról społecznych, wchodzenie w wartościowe interakcje społeczne, dostosowanie się do środowiska społecznego i integracja z nim. Zdrowie społeczne, wiąże się z wartościami społecznymi takimi jak relacje z bliskimi rodziną, przyjaciółmi, odniesienie do wartości patriotycznych, Ojczyzny, tolerancja, demokracja, praworządność, solidarność.

Zdrowie duchowe związane jest z umiejętnością każdego człowieka do przekraczania siebie w kierunku drugiego: osoby, celu, Absolutu, Boga. Dotyczy systemu wartości, zasad, zachowań i sposobów postępowania zapewniających osobie wewnętrzny spokój, pozwalające odkryć sens w życiu i cel swojego życia. To także umiejętność wybaczenia, posiadanie odporności psychicznej (rezyliencji). Zdrowie duchowe obejmuje takie wartości moralne jak: godność, honor, przyjaźń, uczciwość, szczerść, wierność, odpowiedzialność; oraz wartości prakseologiczne: sprawność działania, precyzyjność, wiedza, mądrość, refleksyjność, i wiąże się z wartościami transcendentnymi: Bóg, świętość, wiara, zbawienie, religia.

Źródło definicji: Encyklopedia aksjologii pedagogicznej, red. Krystyna Chałas, Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne, Radom 2016, s. 1537-1542.

Inspiracje dydaktyczne do zajęć lekcyjnych w poszczególnych przedmiotach nauczania w szkole średniej.

Język polski:

Temat: Radzenie sobie ze stresem i konfliktem emocjonalnym w oparciu o „Lalkę”, Bolesława Prusa.

Adresaci: 1-3 LO

Czas trwania: 45 min

Cel lekcji: Konfrontacja własnych marzeń z faktem rzeczywistych i realnych możliwości jakie istnieją wokół nas. Uświadomienie sobie dysonansu w sferze uczuć i pojawiającego się konfliktu emocjonalnego i stresu. Radzenie sobie na podstawie zachowań i postaw głównego bohatera Stanisława Wokulskiego.

Metody: Krótki wykład, ćwiczenia, dyskusja

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie (5 min) - Nauczyciel wprowadza i przypomina główny problem bohatera Stanisława Wokulskiego powieści i jego trudnej relacji z Izabelą Łęcką.

Wykład (15 min) - Treść zawiera próbę odpowiedzi na pytanie jak niespełnione ideały zderzają się z twardą rzeczywistością odrzucenia, prowadzą do rozczarowania i zwątpienia. To z kolei doprowadza do rozdźwięku emocjonalnego i stresu. Jak bohater doświadcza tego rozdarcia i konfliktu.

Ćwiczenia (10 min) - Praca w grupach do 5 osób. Uczniowie szukają konkretnych postaw i zachowań wewnętrznego rozbitcia głównego bohatera. Próba znalezienia odpowiedzi na istniejący problem w jego życiu.

Dyskusja (8 min) - Każda grupa przedstawia wnioski z pracy podając w punktach odnalezione odpowiedzi. Czy bohater poradził sobie z istniejącym stresem?

Aktywność kreatywna: Przygotowanie w domu krótkiej notatki: 3 sposoby pozytywne i 3 negatywne radzenia sobie ze stresem na podstawie bohatera Stanisława Wokulskiego.

Historia:

Temat: Pomoc sanitarna w kontekście I wojny światowej.

Adresaci: 1-3 LO

Czas trwania: 45 min

Cel lekcji: Jak system ratownictwa medycznego i sanitarnego wyglądał podczas I wojny światowej? Jak działała zorganizowana pomoc na froncie? Wzbudzenie świadomości ogromnej potrzeby pomocy w konfliktach zbrojnych, rozbudzenie wrażliwości na cierpienie innych i gotowości pomagania.

Metody: Krótki wykład, film, dyskusja.

Przebieg zajęć:

Wykład (15 min) - Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę konkretnej pomocy sanitarnej: gniazda sanitarne i punkty opatrunkowe, sanitariusze w pierwszej pomocy na linii frontu, rola szpitali polowych, pociągów i statków.

Film dokumentalny (15 min) - o roli Czerwonego Krzyża podczas I wojny światowej, inne służby wolontariackie.

Dyskusja (8 min) - Uczniowie dyskutują o trudnościach i realnych przeszkodach w pomocy sanitarnej.

Podsumowanie (5min) - Uczniowie wypisują wnioski na tablicy.

Aktywność kreatywna - praca domowa: Napisz najważniejsze wyzwania pomocy medycznej podczas I wojny światowej.

Biologia

Temat: „Moje zdrowie – moja odpowiedzialność”

Adresaci: 1-3 LO

Czas trwania: 45 minut.

Cel lekcji: Uświadomienie sobie, że zdrowie jest wartością nadrzędną - biologiczną, psychiczną i duchową, od której zależy spełnianie innych wartości. Rozwój odpowiedzialności za swoje zdrowie. Opracowanie indywidualnego programu troski o swoje zdrowie.

Metody: praca indywidualna i w grupach,

burza mózgow, dzielenie się, refleksja i autorefleksja, prezentacja.

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie (5 min).

Nauczyciel przypomina, że zdrowie jest wartością istotną dla rozwoju człowieka. Przedstawia definicję zdrowia i zaprasza do dyskusji wokół pytania: “Co to znaczy dla mnie być zdrowym?”

Mini-wykład (10 min): Omówienie trzech wymiarów zdrowia:

- biologiczny: troska o ciało, odpoczynek, aktywność;
- psychiczny: balans emocjonalny, znoszenie stresu, komunikacja, wpływ relacji na dobrostan psychiczny
- duchowy: wartości i sens życia, wiara, sumienie.

Ćwiczenie indywidualne uczniów (10 min.): Uczniowie tworzą swoje indywidualne programy zdrowia. Każdy z nich wpisuje realne działania które podejmuje, lub chce podejmować aby zadbać o swoje zdrowie w tych trzech obszarach (ciało-umysł-duch).

Dyskusja (10 min.): Uczniowie dzielą się omawiając swoje plany, uwzględniają te działania które wymagają pomocy innych.

Zakończenie (5 minut). Uczniowie wybierają jedno działanie które jest dla nich na ten czas najważniejsze, zapisują je poprzez zdanie: Wspieram moje zdrowie przez:

Nauczyciel podsumowuje zajęcia, podkreślając, że zdrowie to wartość o którą należy dbać codziennie.

Geografia

Temat: Wpływ czynników środowiska na zdrowie biologiczne.

Adresaci: 1-3 LO

Czas trwania: 45 min

Cel lekcji: Omówienie wpływu różnych czynników na zdrowie biologiczne człowieka. Uświadomienie uczniom negatywnych skutków wpływu środowiska i zagrożeń z tym związanych, ale również pozytywnych odniesień i oddziaływań środowiska na dobry i integralny rozwój osoby ludzkiej.

Metody: Wykład, praca w grupach, dyskusja

Przebieg lekcji (15 min) - Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę zagadnienia argumentując, że biologiczne zdrowie człowieka zależy od stałej wymiany materii i energii z otoczeniem. Uświadomienie uczniom, że degradacja ekosystemów uderza bezpośrednio w fizjologię. Uwrażliwienie uczniów o zadbanie o środowisko naturalne.

Praca w grupach (15 min) - Uczniowie dzielą się na grupy. Podejmują następujące tematy: wpływ zanieczyszczenia powietrza na funkcjonowanie człowieka, skażenie wody i gleby ciężkimi metalami, hałas i smog elektromagnetyczny

Dyskusja (10 min): Uczniowie dzielą się wnioskami i spostrzeżeniami, wypisując na tablicy skutki wpływu środowiska na biologię człowieka. Jednocześnie nauczyciel mówi o zapobieganiu negatywnym skutkom środowiska.

Podsumowanie (4 min) - Nauczyciel mówi też krótko w podsumowaniu o pozytywnym wpływie środowiska na biologię człowieka: działa jak naturalny modulator procesów życiowych: wzmocnienie odporności, obniżenie parametrów stresu, regulacja mikrobiomu.

Aktywność kreatywna: Nauczyciel zachęca uczniów, aby podczas weekendu zorganizowali sobie wycieczkę w góry, czy dłuższy spacer - spędzenie czasu wolnego z pięknem przyrody.

Matematyka

Temat: Wpływ ćwiczeń logicznych na witalność umysłu.

Adresaci: 1-3 LO

Czas trwania: 45 min

Cel lekcji: Przedstawienie wachlarzu różnych możliwości logicznych ćwiczeń wpływających na kreatywność i witalność naszego mózgu. Jak ćwiczenia logiczne wpływają na mózg. Wzbudzenie zainteresowania ćwiczeniami logicznymi np. grami logicznymi.

Metody: Wykład, praca w grupach, dyskusja

Przebieg lekcji (15 min): Nauczyciel mówi o kluczowych korzyściach z treningu logicznego jak wzrost neuropatyczności, zwiększenie rezerwy poznawczej, lepsza pamięć robocza, szybsze przełączanie uwagi, wzrost odporności na stres. Nauczyciel prezentuje najpopularniejszą z form gry przestrzennej, czyli kostkę rubika.

Praca w grupach (15 min): Uczniowie pracują w grupach, wymieniając najskuteczniejsze formy ćwiczeń według następującego schematu przygotowanego na kartkach do poszczególnych grup:

1. Rodzaj aktywności
2. Rozwijana umiejętność
3. Przykłady.

Dyskusja (10 min) - Uczniowie dzielą się wnioskami pracy w grupach i omawiają rodzaj aktywności np. gry logiczne, łamigłówki, czy krzyżówki. Nauczyciel podsumowuje lekcję mówi o zasadzie różnorodności i zmianie ćwiczeń, by mózg był elastyczny i nie wchodził w powtarzające się sekwencje automatyzmu.

Zakończenie (3 min): Każdy z uczniów wybiera jeden rodzaj aktywności, który będzie zadaniem domowym: wymyślenie krótkiej krzyżówki lub wymyślenie najprostszej łamigłówki cyfrowej np. sudoku.

Język obcy (angielski)

Temat: Opisywanie stanów emocjonalnych w języku angielskim.

Adresaci: Klasy 1-3 LO

Czas trwania: 45 min.

Cel lekcji: Rozwijanie umiejętności komunikowania stanów emocjonalnych i uczuć w języku angielskim.

Rozwinięcie zasobu słów używanych w opisach dotyczących emocji i uczuć.

Wzmocnienie świadomości emocjonalnej i poprawnego nazywania uczuć i emocji w komunikacji.

Ćwiczenie struktur gramatycznych: I feel.... I`m excited about, It makes me sad when...

Metody:

Praca z tekstem i obrazem,

odgrywanie scenek, praca indywidualna i w parach, refleksja emocjonalno-językowa.

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie (5 min): Nauczyciel pyta uczniów: How are you feeling today? Uczniowie odpowiadają spontanicznie, a następnie wspólnie tworzą listę słów określających emocje i uczucia.

Mini prezentacja (10 min).

Nauczyciel przedstawia diagram koła uczuć w języku angielskim i podstawowe struktury do opisywania stanów emocjonalnych i uczuć:

- I feel ... + (przymiotnik).
- I`m feeling... (czas teraźniejszy ciągły);
- It makes me ...+ przymiotnik
- I`m excited ...+ przymiotnik

Podaje krótkie przykłady w kontekście codziennych sytuacji.

Ćwiczenie praktyczne (15 min): Uczniowie pracując w parach opisują emocje i uczucia bohaterów na zdjęciach lub krótkich filmowych dialogach, tworzą scenki w których wyrażają rozpoznane uczucia i emocje w języku angielskim. Posiłkują się diagramem Koła uczuć i emocji.

Refleksja (10 min): Uczniowie zapisują w zeszycie trzy zdania o sobie:

I feel calm when...

I`m nervous about...

It makes me happy when...

Chętni zaproszeni są do podzielenia się.

Podsumowanie (5 min): Nauczyciel podkreśla ważną rolę umiejętności rozpoznawania stanów emocjonalnych i uczuć w budowaniu relacji i empatii.

Informatyka

Temat: Higiena cyfrowa.

Adresaci: 1-3 LO

Czas trwania: 45 min

Cel lekcji: Próba zdefiniowania czym jest higiena cyfrowa, przedstawienie w dobie globalizacji zagrożeń związanych z używaniem narzędzi cyfrowych, komputerów, tabletów i telefonów komórkowych. Profilaktyka i kluczowe zasady higieny cyfrowej.

Metody: Wykład, praca indywidualna - prezentacja i przedstawienie wniosków.

Przebieg zajęć:

Wykład (15 min) - Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę rozwoju technologicznego i komunikacji cyfrowej. Mówi z jednej strony o dużym ułatwianiu komunikacji w społeczeństwie dzięki użytkowaniu narzędzi cyfrowych a z drugiej strony o niebezpieczeństwach związanych z przesiadywaniem długiego czasu przed ekranem komputerów czy smartfonów. Skutki mogą być poważne w odniesieniu do całościowego rozumienia zdrowia osoby.

Praca indywidualna (20min): Uczniowie mają zredagować prezentacje w następujących tematach.

1. Kontrola czasu przed ekranem
2. Strefa wolna od ekranów
3. Cyfrowy detoks
4. Aktywność offline

Podsumowanie (10 min) wybrani uczniowie (3 min) przedstawiają krótką prezentację na temat zasad higieny cyfrowej, następnie nauczyciel krótko przedstawia dobre rezultaty higieny cyfrowej: lepsza jakość snu, większa produktywność, zdrowsze relacje, ochrona wzroku i kręgosłupa.

Chemia

Temat: Znaczenie soli mineralnych dla zdrowia człowieka.

Adresaci: 1–3 LO

Czas trwania: 45 min.

Cel lekcji: Omówienie znaczenia soli mineralnych w organizmie każdego człowieka i uświadomienie uczniom znaczenia mikro- i makroelementów dla prawidłowego funkcjonowania organizmu ludzkiego. Zapoznanie ze skutkami niedoboru i nadmiaru wybranych soli i zwrócenie uwagi na źródła soli w codziennej diecie ucznia.

Metody:

- pogadanka,
- praca w grupach
- dyskusja
- przygotowanie quizu podsumowującego

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie (10 min):

Jako nawiązanie do tematu lekcji uczniowie razem z nauczycielem zastanawiają się nad pytaniem: „Dlaczego nasza dieta powinna być różnorodna?”

Mini-wykład (10 min)

Nauczyciel wyjaśnia czym są sole mineralne, jaka jest ich funkcja w organizmie, wprowadza oznaczenia pierwiastków i podział na makro i mikro elementy.

Praca w grupach (15 min)

Uczniowie w grupach przygotowują tabelkę i wypełniają przynajmniej pięcioma pozycjami.

Pierwiastek	Występowanie	Działanie	Skutki niedoboru

Następnie na forum klasy dzielą się swoją pracą i ubogacają wzajemną wiedzę.

Podsumowanie (10 min)

Jako podsumowanie i utrwalenie nauczyciel przeprowadza krótki quiz podsumowujący w oparciu o informacje zebrane przez uczniów w tabelkach.

Wiedza o społeczeństwie

1. Temat: Zdrowie jako prawo człowieka, i obowiązki państwa w tym zakresie.

Adresaci: klasy 1–3 LO

Czas trwania: 45 minut

Cele lekcji: Zapoznanie się z wiedzą na temat obowiązków prawnych Państwa w zakresie profilaktyki zdrowotnej i leczenia chorób.

Metody

- mini-wykład
- analiza tekstu źródłowego (Konstytucja RP art 68.)
- praca w grupach
- dyskusja problemowa
- refleksja i podsumowanie

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel pyta: *Czy zdrowie jest naszym prawem, czy przywilejem?*

- Uczniowie formułują pierwsze skojarzenia i zapisują je na tablicy.

Mini-wykład (10 min)

- Omówienie podstaw prawnych:
 - Art. 68 Konstytucji RP – prawo do ochrony zdrowia.
 - Obowiązki państwa: zapewnienie dostępu do opieki medycznej, profilaktyki, edukacji zdrowotnej.

Praca w grupach (15 min)

- Uczniowie w trzech grupach analizują teksty źródłowe pod kątem:
 - Prawo do dostępu do opieki medycznej;
 - Profilaktyka i edukacja zdrowotna,

Uczniowie przygotowują krótkie wnioski i prezentują je na forum klasy.

Dyskusja (10 min)

Pytania kierunkowe:

- Jakie są zalety i problemy świadczenia ochrony zdrowia w Polsce?

- Jak obywatel może się zaangażować w działania Państwa w zakresie ochrony zdrowia?

Podsumowanie (5 min)

Nauczyciel podsumowuje wnioski, i zachęca uczniów do wpisania w zeszyt krótkiej notatki odpowiadającej na pytanie: „*Prawo do zdrowia oznacza dla mnie...*”.

2. Temat: Organizacje pozarządowe (NGO – ang. non-governmental organization) na rzecz zdrowia.

Adresaci: klasy 1–3 LO

Czas trwania: 45 minut

Cele lekcji:

- Uczniowie poznają rolę organizacji pozarządowych w ochronie i promocji zdrowia.
- Zapoznanie się z terminami: wolontariat, działania projektowe, akcje dobroczynne.
- Zapoznanie się z działalnością lokalnych organizacji pozarządowych.

Metody

- mini-wykład,
- analiza materiałów źródłowych,
- praca w grupach,
- prezentacja wyników,
- dyskusja problemowa.

Przebieg zajęć

Wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel pyta: *Czym są organizacje pozarządowe?*

Uczniowie formułują pierwsze skojarzenia z pojęciem „organizacja pozarządowa”.

Mini-wykład (10 min)

Omówienie roli organizacji pozarządowych.

Zapoznanie się z rodzajami organizacji pozarządowych: fundacja, stowarzyszenie.

Praca w grupach (15 min)

Każda grupa wybiera jedną organizację i przygotowuje krótką prezentację:

- o cel działania,
- o formy pomocy,
- o przykładowe akcje lub kampanie,

wpływ na społeczeństwo.

- o Wyniki przedstawiane na forum klasy.

Dyskusja (10 min)

- o Dlaczego działalność organizacji pozarządowych jest ważna dla zdrowia publicznego?
- o Jak młodzi ludzie mogą włączyć się w działania takich organizacji?
- o Jak współpraca państwa i organizacji pozarządowych wpływa na jakość życia obywateli?

Podsumowanie (5 min)

Nauczyciel podsumowuje lekcję i zaprasza uczniów do zapisania refleksji na rolę działalności NGO na rzecz zdrowia: *“Rola organizacji pozarządowych jest dla społeczeństw ważna bo:...”*

Fizyka

Temat: Natężenie dźwięku a ochrona słuchu człowieka.

Adresaci: 1- 3 LO

Czas trwania: 45 min

Cel lekcji: Wyjaśnienie pojęcia natężenia dźwięku i jednostki pomiaru (decybele -dB). W jaki sposób natężenie wpływa na słuch człowieka i dlaczego ochrona słuchu jest ważna.

Metody: Wprowadzenie teoretyczne, doświadczenia i dyskusja

Przebieg zajęć

Wprowadzenie teoretyczne: (10 min) Nauczyciel przypomina, że dźwięk to fala mechaniczna i wprowadza pojęcia energii fali, natężenie dźwięku oraz jednostkę decybele.

Uczniowie wykonują proste doświadczenia: (20 min)

- Obserwacja fali dźwiękowej (drobne ziarenka na napiętej folii na misce i głośnik blisko miski)
- Telefon z sznurka i papierowych kubków
- Drgająca linijka

Uczniowie dzielą się obserwacjami i wnioskami z przeprowadzanych doświadczeń.

Podsumowanie: 15 min

Uczniowie wspólnie tworzą jak prawidłowo dbać o swój słuch z wyszczególnieniem jakie dźwięki są dla ucha wyjątkowo szkodliwe.

Zagadnienia na lekcję wychowawczą

1. Temat: Bezpieczeństwo w sieci. Jak chronić swój wizerunek i dane.

Adresaci: 1- 3 LO

Czas trwania : 45 min

Cel lekcji: Przedstawienie i zestawienie najważniejszych zasad i działań, które pomogą uczniom zadbać o cyberbezpieczeństwo i chronić własny wizerunek. Uczniowie mają uświadomić sobie też o zagrożeniach w sieci.

Metody: Burza mózgów, krótki wykład i dyskusja

Przebieg zajęć:

Burza mózgów: (10 min) Nauczyciel wypisuje na tablicy słowa *sieć internetowa* i *komunikatory cyfrowe*, Uczniowie metodą *burza mózgów* wypisują pierwsze skojarzenia z pojęciami na tablicy.

Wykład (15 min): Nauczyciel przedstawia podstawowe zasady korzystania z komunikatorów i portali internetowych: świadoma publikacja treści, zasada ograniczonego zaufania, ochrona prywatności innych, o konfiguracji i ochronie kont.

Dyskusja z uczniami (15 min) : Nauczyciel wypisuje na tablicy temat dyskusji: *Aspekty prawne i obrona przed oszustami*. Uczniowie rozmawiają o niebezpieczeństwach w sieci związanymi z tożsamością, z kontami i hasłami. Nauczyciel odpowiada podając zasady ochrony danych według prawa polskiego.

Podsumowanie (2 min) - Nauczyciel podsumowuje lekcję dyktując uczniom najważniejsze działania w zakresie bezpieczeństwa.

Aktywność kreatywna: Uczniowie mają napisać w kilku punktach przebieg czynności i działania w sytuacji zdemaskowania tzw. *oszustwa na wnuczka*.

2. Temat: Przemoc rówieśnicza i jej wpływ na zdrowie psychiczne młodzieży.

Adresaci: klasy 1–3 LO

Czas trwania: 45 minut

Cele lekcji

- Rozwinięcie samoświadomości ucznia na zachowania przemocy rówieśnicze, nabycie umiejętności rozróżnienia czym jest przemoc rówieśnicza i jakie jej formy mogą wystąpić w środowisku rówieśniczym.
- Nabycie świadomości negatywnego wpływu przemocy na zdrowie psychiczne człowieka - młodzieży.
- Wzbudzenie i rozwinięcie postawy empatii, odpowiedzialności za słowa, sposób bycia w relacjach międzyludzkich, poznanie znaczenia wartości takich jak: życzliwość, współczucie, przebaczenie jako przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej.
- Budowanie umiejętności reagowania na przemoc słowną, emocjonalną oraz nabycie umiejętności udzielania wsparcia osobom doświadczającym przemocy.
- **Metody**
 - burza mózgów,
 - analiza przypadków,
 - praca w grupach,
 - budowanie własnej listy wartościowych postaw
 - dyskusja moderowana,
 - refleksja indywidualna.

Przebieg zajęć

Wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel pyta: *Co to jest przemoc rówieśnicza? Czy różni się od opinii, i krytyki, oceny zwrotnej?*

Uczniowie podają przykłady z życia codziennego lub Internetu.

Krótkie omówienie pojęć: **hejt, cyberprzemoc, krytyka konstruktywna - niekonstruktywna, opinia, ocena zwrotna**

Mini-prezentacja (10 min)

Nauczyciel przedstawia skutki przemocy rówieśniczej dla zdrowia psychicznego:

- obniżenie poczucia własnej wartości,
- stres, lęk, izolacja społeczna,
- statystyki kryzysów spowodowanych przemocą rówieśniczą.
- depresja i zaburzenia emocjonalne, kryzys suicydalny.

- Przedstawia rolę wartości takich jak: wzajemna życzliwość, przebaczenie, współczucia.

Zwraca uwagę na fakt, że zdrowie psychiczne podlega ochronie prawnej, i jest częścią zdrowa człowieka, wymaga wzajemnej troski i wsparcia społecznego.

Praca w grupach (15 min)

Każda grupa analizuje krótką sytuację (opis przypadku):

- Jak rozpoznać przemoc rówieśniczą?
- Jakie emocje odczuwa osoba doświadczająca przemocy rówieśniczej?
- Jak można sobie pomóc będą jej celem?
- Jak można pomóc osobie doświadczającej przemocy rówieśniczej?
- Jakie wartości w sobie pielęgnować aby nie stać się agresorem?

Jak reagować jako świadek hejtu?

- Grupy prezentują swoje wnioski na forum klasy.

Dyskusja (10 min)

Pytania kierunkowe:

- Dlaczego młodzi ludzie stosują przemoc rówieśniczą wobec innych?
- Jakie są skutki dla ofiary przemocy?
- Co możemy zrobić, by ograniczyć taką przemoc w naszej szkole i internecie?

Podsumowanie (5 min)

Uczniowie zapisują jedno zdanie refleksji:

Żyję wartością i tak dbam o zmniejszenie przemocy rówieśniczej.

Nauczyciel podkreśla, że życie wartościami takimi jak: szacunek, życzliwość, przyjaźń, przebaczenie, współczucie oraz kultura słowa i empatia są fundamentem zdrowych relacji.

3. Temat: Uzależnienia jako czynniki zagrażające zdrowiu.

Adresaci: klasy 1–3 LO

Czas trwania: 45 minut

Cele lekcji

- Uczeń uświadamia sobie czym są uzależnienia, i jak są jego formy (fizyczne, psychiczne, behawioralne, społeczne).
- Wzrost w rozumieniu wpływu uzależnień na zdrowie człowieka – fizyczne, psychiczne i społeczne.
- Uświadomienie sobie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych
- Rozwijanie umiejętności rozróżniania etapów uzależnień i szukania pomocy.

Metody

- wykład
- analiza przypadków,
- praca w grupach,
- burza mózgów,
- refleksja indywidualna.

Przebieg zajęć

Wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel pyta: *Co rozumiemy przez słowo „uzależnienie”?*

Uczniowie podają przykłady – substancje (alkohol, nikotyna, narkotyki) i zachowania (telefon, gry, media społecznościowe).

Krótkie omówienie różnicy między **nawykami** a **uzależnieniem**.

Mini-prezentacja (10 min)

Nauczyciel omawia skutki uzależnień:

- **fizyczne:** uszkodzenie narządów, zaburzenia snu, osłabienie odporności,
- **psychiczne:** lęk, depresja, utrata kontroli,
- **społeczne:** izolacja, konflikty, utrata zaufania.

Zwraca uwagę uczniów to, że uzależnienie jest chorobą która wymaga specjalistycznej pomocy.

Praca w grupach (15 min)

Każda grupa analizuje jeden typ uzależnienia (np. alkoholizm, nikotynizm, uzależnienie od: Internetu, gier komputerowych).

Zadanie:

- Jakie są objawy uzależnienia?

- Jak wpływa na zdrowie i relacje?
- Jak można pomóc osobie uzależnionej?

Grupy prezentują swoje wnioski na forum klasy.

Dyskusja (10 min)

Pytania kierunkowe:

- Dlaczego młodzi ludzie sięgają po substancje lub zachowania uzależniające?
- Jakie są skutecznie przeciwdziałać uzależnieniu?
- Jak konstruktywnie radzić sobie z kryzysami aby nie sięgać po używki?
- Jakimi wartościami żyć, aby uniknąć uzależnienia?

Podsumowanie (5 min)

Uczniowie zapisują wartości, które chcą stosować w życiu aby uniknąć uzależnienia.

Nauczyciel podsumowuje i podkreśla, że dbanie o swoje zdrowie dotyczy codziennych wyborów.

Uczniowie odpowiadają na pytanie: Co mnie relaksuje? Przygotowują osobistego katalogu zachowań pomagających w zachowaniu zdrowia fizycznego i psychicznego.

Ważne wydarzenia w życiu szkoły i społeczności lokalnej:

Promowanie zdrowego stylu życia poprzez Święto związane z Światowym Dniem Zdrowia (7.04) Święto: Festyn rodzinny "Dla zdrowia":

Adresaci: Uczniowie szkoły, ich rodziny oraz lokalna społeczność.

Cel: Promocja zdrowego stylu życia, integracja szkoły z lokalną społecznością, edukacja w zakresie zdrowego odżywiania

Przebieg:

Otwarcie festynu: Powitanie uczestników przez reprezentację komitetu organizacyjnego tj.: dyrekcję szkoły, przedstawicieli uczniów i rodziców. Krótkie wystąpienie o znaczeniu Światowego Dnia Zdrowia i idei troski o zdrowie.

Prezentacje i stoiska tematyczne – Uczniowie prezentują przygotowane zdrowe przekąski i przepisy. Lokalne punkty medyczne przedstawiają działania profilaktyczne, oferują pomiary ciśnienia, poziomu cukru i konsultacje zdrowotne.

Warsztaty i aktywności rodzinne – Zajęcia ruchowe (areobik, taniec, nordic walking), konkurs rodzinny „Zdrowy człowiek – zdrowe nawyki”, pokaz udzielania pierwszej pomocy z użyciem fantomów i AED.

Edukacja i profilaktyka – Mini-szkolenie z zachowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia, quiz wiedzy o zdrowym stylu życia, rozdanie ulotek i materiałów edukacyjnych.

Podsumowanie i zakończenie – Wręczenie dyplomów i podziękowań dla uczestników, partnerów oraz sponsorów. Zaproszenie do dalszych działań promujących zdrowie w ramach szkolnych i lokalnych inicjatyw.

Międzyklasowe wydarzenie sportowe: „Bieg po zdrowie”

Adresaci: Uczniowie szkoły, rodzice oraz przyjaciele szkoły.

Cel: Promowanie codziennej aktywności fizycznej i wiedzy o zdrowym stylu życia poprzez sportową rywalizację.

Wzmacnianie integracji między klasami oraz rozwijanie współpracy i zdrowej konkurencji. Zachęcanie uczniów do łączenia ruchu z wiedzą prozdrowotną.

Przebieg wydarzenia:

1. **Otwarcie** – powitanie uczestników, przedstawienie zasad biegu i punktacji.
2. **Start biegu** – klasy pokonują wyznaczoną trasę w terenie szkolnym lub rekreacyjnym.
3. **Zagadki zdrowotne** – na trasie znajdują się punkty kontrolne z pytaniami przygotowanymi przez poszczególne klasy (dotyczącymi zdrowia, aktywności fizycznej, odżywiania, profilaktyki). Poprawne odpowiedzi dają dodatkowe punkty.
4. **Meta i podsumowanie** – zliczenie czasu oraz punktów za wiedzę.
5. **Zakończenie** – ogłoszenie wyników, wręczenie dyplomów i wyróżnień, podziękowania dla uczestników i rodziców.

Efekt:

- promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia,
- integracja społeczności szkolnej,
- rozwijanie wiedzy prozdrowotnej w atrakcyjnej formie,
- budowanie pozytywnej atmosfery współpracy i rywalizacji.

Tydzień walki z nałogami: “Porozmawiajmy o zagrożeniach zdrowia” debata uczniów na temat uzależnień i przeciwdziałania im.

Adresaci: Uczniowie szkoły, rodzice, zaproszeni goście ze społeczności samorządu gminy.

Cel: Przedstawienie skali sytuacji uzależnień młodych ludzi. Uświadomienie uczniom poważnych niebezpieczeństw związanych ze stosowaniem środków chemicznych takich jakich: narkotyki, alkohol, ukazanie zagrożenia związanego ze światem cyfrowym i medialnym. Omówienie przyczyn i skutków uzależnień wśród młodych ludzi. Umiejętność i potrzeba pomocy osobom uwikłanym w problem uzależnień.

Przebieg: Przez cały tydzień na jednej lekcji wychowawca omawia temat, uczniowie czynnie przez dyskusje rozmawiają o problematyce. W ostatni dzień tygodnia cała szkoła uczestniczy w spotkaniu na sali gimnastycznej ze znaną osobą, która opowiada własną historię życia o uwikłaniu się w sieć uzależnień i proces wychodzenia oraz ostrzeżenie młodych ludzi przed pułapką wejścia na drogę uzależnień.

Święto zdrowia.

Festyn rodzinny „Dla zdrowia” – z okazji Światowego Dnia Zdrowia (7 kwietnia)

Adresaci: Uczniowie szkoły, ich rodziny oraz lokalna społeczność.

Cel: Promowanie zdrowego stylu życia, integracja szkoły z lokalnym środowiskiem, edukacja w zakresie zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i profilaktyki zdrowotnej. Wzmacnianie świadomości, że zdrowie jest wartością, którą należy pielęgnować w codziennych wyborach.

Przebieg:

1. **Otwarcie wydarzenia** – Powitanie uczestników przez dyrektora szkoły i przedstawicieli lokalnych instytucji zdrowia. Krótkie wystąpienie o znaczeniu Światowego Dnia Zdrowia i idei wspólnego dbania o zdrowie.
2. **Strefa zdrowych smaków** – Uczniowie prezentują przygotowane zdrowe przekąski i przepisy kulinarne. Odbywa się degustacja oraz konkurs na „Najzdrowszą potrawę festynu”.
3. **Strefa profilaktyki** – Lokalne przychodnie i punkty medyczne prowadzą pomiary ciśnienia, poziomu cukru, BMI oraz udzielają porad dotyczących profilaktyki chorób cywilizacyjnych.
4. **Aktywności rodzinne** – Zajęcia ruchowe dla wszystkich: taniec, joga, gry zespołowe, tor przeszkód dla rodzin. Konkurs „Rodzina w ruchu” z drobnymi nagrodami.
5. **Edukacja i zabawa** – Quiz wiedzy o zdrowym stylu życia, stanowiska tematyczne „Woda zamiast słodczy”, „Ruch to zdrowie”, „Zioła w codziennej diecie”.

6. **Zakończenie festynu** – Podsumowanie wydarzenia, wręczenie dyplomów i podziękowań dla uczestników, partnerów oraz sponsorów. Zaproszenie do dalszych działań prozdrowotnych w ramach szkolnych inicjatyw.

Efekt: Wzrost świadomości zdrowotnej wśród uczniów i ich rodzin, zacieśnienie więzi szkoły z lokalną społecznością, rozwijanie postaw prozdrowotnych i odpowiedzialności za własne zdrowie.

Święto Szkoły z okazji Dnia Zdrowia Psychicznego 10 października

Adresaci: Uczniowie szkoły, nauczyciele, rodzice, lokalna społeczność.

Cel: Promowanie troski o zdrowie psychiczne, zwiększenie świadomości w zakresie profilaktyki zaburzeń emocjonalnych, rozwijanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji, zachęta do szukania pomocy w sytuacjach kryzysowych. Budowanie postawy otwartości, empatii i wzajemnego wsparcia w środowisku szkolnym.

Przebieg:

1. **Otwarcie wydarzenia** – Powitanie uczestników przez dyrektora szkoły. Krótkie wprowadzenie o znaczeniu zdrowia psychicznego w życiu młodzieży i dorosłych.
2. **Wystąpienie gości specjalnych** – Spotkanie z ekspertami: psychiatrą, psychologiem, psychoterapeutą, logoterapeutą, interwentem kryzysowym, suicydologiem. Każdy z nich przedstawia krótką prezentację o swojej pracy i sposobach wspierania osób w kryzysie.
3. **Panel Q&A „Zapytaj, jak dbać o zdrowie psychiczne”** – Młodzież zadaje pytania anonimowo poprzez kartki wrzucone wcześniej do szkolnej skrzynki pytań. Eksperti odpowiadają na wybrane pytania, rozwiewając wątpliwości i obalając mity dotyczące zdrowia psychicznego.
4. **Warsztaty tematyczne** – Uczniowie uczestniczą w krótkich zajęciach:
 - o „Jak rozpoznawać u siebie kryzys emocjonalny i jak na niego reagować konstruktywnie”
 - o „Jak się zrelaksować zdrowo: zapoznanie się z technikami relaksacji i uważności”
 - o „Wsparcie koleżeńskie: Jak wspierać się nawzajem w trudnej sytuacji”.
5. **Strefa wsparcia i informacji** – Stoisko z materiałami edukacyjnymi, ulotkami o miejscach pomocy, możliwością krótkiej konsultacji i kontaktami do poradni psychologiczno-pedagogicznych i telefonów zaufania.
6. **Zakończenie wydarzenia** – Podsumowanie spotkania, wspólne refleksje uczestników, zachęta do kontynuowania rozmów o zdrowiu psychicznym w klasach i rodzinach.

Efekt:

Uczniowie:

- rozumieją znaczenie zdrowia psychicznego,
- potrafią rozpoznawać emocje i reagować na stres,
- wiedzą, gdzie szukać pomocy w sytuacji kryzysowej,
- rozwijają postawę empatii i odpowiedzialności za siebie i innych.

Święto sportu: Spotkanie z sportowcami- szkoła dla lokalnej społeczności pt. "Sport to zdrowie": *promocja zdrowia przez aktywność sportową.*

Adresaci: uczniowie szkoły lokalnej

Cel: Promowanie aktywności ruchowej, zachęta uczniów do uprawiania sportów ruchowych jako głównych i podstawowych czynników wpływających na zdrowie fizyczne, ale też podtrzymujących komfort psychiczny człowieka. Uświadomienie uczniom potrzeby a nawet konieczności znalezienia jakiegoś rodzaju sportu dla ogólnego utrzymania kondycji zdrowia. Zaproszeni sportowcy opowiadają historię osobistego zafascynowania się dyscyplinami sportu oraz drogę do zdobycia sukcesów sportowych.

Przebieg: Dzień sportu zaplanowany na sobotę.

Zorganizowanie spotkań sportowych: turnieje mecze, konkursy sportowe. Uczestniczą w nich zaproszeni sportowcy. Przed każdym czynnym punktem spotkania następuje krótki występ teoretyczny sportowców. Punktem kulminacyjnym spotkania jest mecz piłki nożnej nauczyciele kontra uczniowie.

Święto Absolwenta – „Zdrowie w wielu wymiarach”

Adresaci: Uczniowie klas 1–3 LO oraz przyjaciele szkoły.

Cel: Spotkanie z absolwentami szkoły reprezentującymi różne zawody związane ze zdrowiem (m.in. pielęgniarki, lekarze, psycholodzy, pedagodzy, sportowcy, biolodzy, filozofowie, duchowni, teolodzy).

Promowanie zdrowia w ujęciu **biologicznym, medycznym, psychicznym, duchowym i umysłowym.**

Inspirowanie uczniów do troski o siebie i świadomego wyboru ścieżki rozwoju.

Panel Q&A z absolwentami- uczniowie miesiąc przed spotkaniem mają możliwość złożyć anonimowo swoje pytania do skrzynki.

Przebieg wydarzenia:

1. **Otwarcie** – powitanie gości, przedstawienie idei Święta Absolwenta.
2. **Wystąpienia absolwentów** – krótkie prezentacje o ich zawodach i spojrzeniu na zdrowie w danym obszarze.
3. **Panel pytań uczniów** – Absolwenci odpowiadają na anonimowe pytania: o zdrowie, wybory życiowe, o sposobach radzenia sobie ze stresem, o motywacji i wartościach.
4. **Spotkania w małych grupach** – uczniowie organizują się w małe grupy do wybranych absolwentów. Jest możliwość rozmowy i zadawania nowych pytań.
5. **Zakończenie** – podsumowanie, podziękowania, zachęta do troski o zdrowie w każdym wymiarze.

Efekt:

- poszerzenie wiedzy o zdrowiu w wymiarze wieloaspektowym,
- inspiracja do dbania o siebie i innych,
- wzmocnienie więzi szkoły z jej absolwentami.

KONKURSY:

Szkolny konkurs wiedzy: „Odpowiedzialność za swoje zdrowie i innych”

Adresaci: Uczniowie klas 1-3 LO.

Cel: Uwrażliwienie młodzieży na wartość zdrowia jako dobra, które wymaga troski i świadomych wyborów. Sprawdzenie lub nabycie wiedzy na temat sposobów dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne oraz rozwijanie postaw odpowiedzialności za zdrowie własne i innych osób w środowisku szkolnym. Promowanie zachowań prozdrowotnych, empatii i wzajemnego wsparcia.

Forma konkursu: Test wiedzy, zadania problemowe, pytania sytuacyjne, praca w parach lub małych grupach (w zależności od etapu).

Przebieg konkursu:

Otwarcie wydarzenia: Powitanie uczestników przez organizatorów. Krótkie przypomnienie, że zdrowie jest wartością nadrzędną i wymaga troski zarówno o siebie, jak i o innych.

1. **Część teoretyczna – test wiedzy**

Uczniowie rozwiązują zestaw pytań dotyczących:

- zasad zdrowego stylu życia (sen, aktywność fizyczna, odżywianie),
- higieny psychicznej (radzenie sobie ze stresem, komunikacja, relacje),

- o profilaktyki chorób,
- o zachowań wspierających zdrowie kolegów i koleżanek (empatia, reagowanie na trudności, pomoc rówieśnicza).

2. Część praktyczna – zadania sytuacyjne

Uczniowie pracują w grupach nad opisami sytuacji, np.:

- o „Kolega jest przygnębiony i wycofany – jak możesz zareagować?”
- o „W klasie narasta konflikt – jakie działania wspierają zdrowie psychiczne grupy?”
- o „Jak zachować się, gdy ktoś źle się poczuje na lekcji?”
- o „Co możesz zrobić, by gdy ktoś doświadcza przemocy rówieśniczej?”
- o „Jakie wartości są ważne w zachowaniu zdrowia”?

3. Prezentacja wyników i omówienie

Organizatorzy przedstawiają poprawne odpowiedzi, omawiają najważniejsze zasady troski o zdrowie oraz podkreślają znaczenie odpowiedzialności za siebie i innych.

4. Zakończenie i wręczenie nagród

Podziękowanie uczestnikom, wręczenie dyplomów i wyróżnień. Zachęta do dalszego rozwijania postaw prozdrowotnych w codziennym życiu szkolnym.

Efekt:

- wzrost świadomości zdrowotnej wśród młodzieży,
- rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie i dobrostan rówieśników,
- promowanie kultury troski, empatii i wzajemnego wsparcia,
- integracja społeczności szkolnej wokół działań prozdrowotnych.

Między-klasowy konkurs plastyczny: “Stwórz znak promujący zdrowie”.

Adresaci: Uczniowie klas 1 - 3 LO

Cel konkursu: Rozwijanie kreatywności uczniów i pobudzanie do refleksji nad wartością jaką jest zdrowie.

Zgłoszone do konkursu klasy tworzą znak graficzny promujący według nich zdrowie lub taki który kojarzą ze zdrowiem. Przygotowują różne formy: plakat, projekt przypinki, grafika, linoryt. Najlepsza praca staje się logotypem promującym działania prozdrowotne w szkole.

Przebieg konkursu:

1. Uczniowie prezentują prace w między-klasowy konkursie.
2. Jury wyłania wygranych.
3. Wręczenie nagród i dyplomów za udział.

Efekt:

- zwiększenie świadomości młodzieży na temat zdrowia;
- rozwijanie samodzielności i kreatywności,
- wzmocnienie odpowiedzialności za własne zdrowie,
- integracja klasy i szkoły wokół zadanego tematu

Między - klasowy konkurs na film „Dbajmy o zdrowie w wielu wymiarach”

Adresaci: Uczniowie 1-3 LO

Cel: Podniesienie świadomości na temat profilaktyki przeciwnowotworowej poprzez krótką, dynamiczną prezentację trzech filarów zdrowia: zdrowia emocjonalnego, zdrowego odżywiania oraz aktywności fizycznej. Zachęcenie młodzieży do codziennych, realnych działań zmniejszających ryzyko chorób nowotworowych.

Zgłoszone do konkursu klasy przygotowują krótki dynamiczny film w tematyce profilaktyki zachorowań na nowotwory. Klasa wspólnie opracowuje scenariusz, wybiera ze swego grona „aktorów” i nagrywa i montuje film z przekazem (do 3 minut).

Przebieg konkursu:

1. Prezentacja filmów, uczniowie prezentują filmy w między-klasowy konkursie.
2. Jury wyłania wygranych.
3. Wręczenie nagród i dyplomów za udział.

Efekt:

- zwiększenie świadomości młodzieży na temat profilaktyki nowotworowej,
- promowanie zdrowych nawyków w trzech kluczowych obszarach,
- wzmocnienie odpowiedzialności za własne zdrowie,
- integracja społeczności szkoły wokół zadanego tematu
- integracja klasy, nabycie umiejętności współpracy.

INNE FORMY:

Stoisko Młodzi dla Seniorów:

W ramach wydarzenia szkolnego młodzież organizuje spotkanie z seniorami.

Celem inicjatywy jest budowanie więzi międzypokoleniowej, rozwijanie wrażliwości u uczniów i wsparcie osób starszych. W ramach stoiska uczniowie oferują:

- pomoc techniczną - uczyć seniorów obsługi aplikacji związanych ze zdrowiem np. Internetowe Konto Pacjenta, Portal Znany Lekarz, wysyłania wiadomości itd
- kąciak spotkań, wspomnień i życzliwości - luźne rozmowy przy herbatce
- działamy RAZEM - prezentacja prostych ćwiczeń ruchowych, instrukcja prawidłowego spacerowania z kijkami, wspólne gry planszowe

Spotkanie kończymy wspólnym przygotowaniem plakatu gdzie uczestnicy i organizatorzy w krótkiej formie tekstowej lub graficznej zapisuje swoje wrażenia, odczucia, podziękowania dotyczące wspólnie spędzonego czasu.

Kiermasz śniadaniowy

Kiermasz zdrowych przekąsek – „Razem dla relaksu”

Adresaci: Uczniowie szkoły, nauczyciele, rodzice oraz przyjaciele szkoły.

Cel: Kiermasz ma charakter charytatywny – dochód przeznaczony jest na wyposażenie szkolnej strefy relaksu, miejsca odpoczynku i regeneracji dla uczniów. Wydarzenie ma również charakter integracyjny, promuje działania uczniów, współpracę międzypokoleniową oraz zdrowe nawyki żywieniowe.

Przebieg wydarzenia:

1. **Otwarcie kiermaszu** – Powitanie uczestników przez dyrektora szkoły i organizatorów. Krótkie przedstawienie celu akcji oraz idei tworzenia szkolnej strefy relaksu.
2. **Przygotowanie stoisk** – Uczniowie prezentują własnoręcznie przygotowane zdrowe przekąski i mini posiłki według rodzinnych przepisów. Propozycje poczęstunku: mini tortille, kanapeczki, babeczki, ciasteczka, owoce, soki warzywno-owocowe. Uczniowie uwzględniają diety wegetariańskie oraz ograniczenia alergiczne.
3. **Sprzedaż i degustacja** – Goście kiermaszu mają możliwość zakupu przekąsek, degustacji oraz rozmowy z uczniami o zdrowym stylu życia.
4. **Promocja zdrowia i relaksu** – Przy stoiskach pojawiają się krótkie prezentacje i plakaty o znaczeniu odpoczynku, równowagi i zdrowego odżywiania.

5. **Podsumowanie wydarzenia** – Ogłoszenie zebranej kwoty, podziękowania dla uczestników, rodziców i sponsorów. Zaproszenie do wspólnego tworzenia szkolnej strefy relaksu.

Efekt:

- Wzrost świadomości zdrowotnej i odpowiedzialności za wspólne dobro.
- Integracja środowiska szkolnego i lokalnego.
- Promocja zdrowego stylu życia i współpracy.
- Realne wsparcie dla projektu „Strefa relaksu” – miejsca odpoczynku i regeneracji dla uczniów.

Bal Dobroczynny: Razem dla zdrowia.

Adresaci: Uczniowie szkoły, absolwenci, nauczyciele oraz przyjaciele szkoły.

Cel: Integracja środowiska szkolnego poprzez kulturalną zabawę taneczną oraz pozyskanie środków na wsparcie wybranej zbiórki charytatywnej na rzecz osób potrzebujących pomocy w odzyskaniu zdrowia (platforma Zrzutka.pl).
Rozwijanie postaw empatii, odpowiedzialności społecznej i zaangażowania w działania dobroczynne.

Przebieg wydarzenia:

1. **Otwarcie balu** – Powitanie uczestników przez dyrektora szkoły i organizatorów. Krótkie przedstawienie celu wydarzenia oraz zasad aukcji charytatywnej.
2. **Zabawa taneczna** - Zabawa przy muzyce, konkursy taneczne i integracyjne.
3. **Pozyskiwanie datków** - Nabywanie poczęstunku oraz rękodzieła i kuponów podarunkowych poprzez licytację i złożenie datku
4. **Podsumowanie i zakończenie** – Ogłoszenie wyników konkursów i aukcji. Podziękowania dla uczestników, sponsorów i wolontariuszy. Przekazanie informacji o zebranej kwocie i jej przeznaczeniu.
5. **Refleksja i promocja dobra** – Krótkie wystąpienie uczniów o znaczeniu zdrowia i solidarności w pomaganiu innym. Zaproszenie do dalszych inicjatyw prozdrowotnych i charytatywnych.

Efekt:

- Wzrost świadomości społecznej i empatii wśród młodzieży.
- Integracja środowiska szkolnego i lokalnego.
- Realne wsparcie osób potrzebujących pomocy w odzyskaniu zdrowia.

- Promocja wartości: zdrowie, dobro, solidarność, wspólnota.

==

Powyższe inspiracje do zajęć i projektów są oryginalnymi pomysłami autorek. Materiał został rozwinięty i zredagowany przy wsparciu narzędzi sztucznej inteligencji. Propozycje AI poddano krytycznemu wartościowaniu na podstawie własnej wiedzy oraz doświadczenia.

Opracowali: Baron Beata, Kiełtyka Wojciech, Łucka Ewelina, studenci I roku studiów podyplomowych „Personalizm i logoterapia w wychowaniu i nauczaniu”, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie.