

Porozmawiajmy o zdrowiu

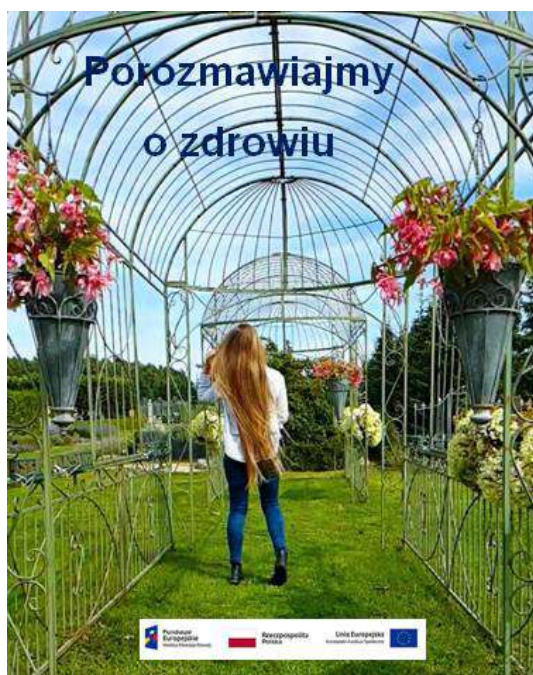
 Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





Porozmawiajmy o zdrowiu

Siedem scenariuszy do realizacji warsztatów z zakresu podstawowych problemów edukacji zdrowotnej.

Opracowanie:
Małgorzata Taraszkiewicz
i zespół Heavyrain 2021

w ramach Projektu Grantowego Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość. Program Operacyjny Wiedza i Edukacja Rozwój. Oś priorytetowa II Efektywne polityki publiczne dla rynku pracy, gospodarki i edukacji. Działanie 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty





więcej materiałów na
ocen.mozello.pl











Porozmawiajmy o zdrowiu

Drodzy Nauczyciele ten materiał stanowi mini przewodnik po tematyce zdrowia. Przekazujemy siedem scenariuszy do realizacji warsztatów z zakresu podstawowych problemów edukacji zdrowotnej.

Każdy scenariusz zaczyna się od wstępu, w którym dość szczegółowo omówiony jest poruszane zagadnienie, a potem propozycja przeprowadzenia warsztatu z uczniami. Materiał jest uniwersalny, można go realizować z każdą grupą wiekową – oczywiście po pewnym dopasowaniu.

Natomiast metody pracy mogą być wykorzystane w każdym wieku uczniów.

Scenariusz	strona
1. Zdrowie – Odżywianie - Cukier	4
2. Mapa Zdrowia	10
3. Nietypowa analiza logiczna	16
4. Kolorowe kapelusze i ... burze mózgów	24
5. Myślenie ma przeszłość i przyszłość	33
6. Walizka narzędzi kreatywnego myślenia	39
7. Siedzenie – nasz tryb codzienny	46

Materiały dodatkowe uzupełniające niniejszy materiał - na stronie ocen.mozello.pl

SCENARIUSZ 1

ZDROWIE - ODŻYWIANIE – CUKIER

Zdrowie to wartość fundamentalna. Problemy ze zdrowiem lub utrata zdrowia natychmiast konfigurują wszystkie pozostałe wartości uznawane za pierwszoplanowe! Nie ważne stają się wtedy zajmowane stanowiska, posiadane aktywa w banku czy stopnie szkole itd. Pytanie czy o zdrowie dbamy należycie? Czy też jest tak, że w teorii wszystko się zgadza, a praktyka ... jest od niej oddalona o lata świetlne!

Upraszczając nieco, ale jednak zgodnie z prawdą można powiedzieć, że istota ludzka to organizm plus funkcjonujący mózg, którego produktem jest świadomość, a zwłaszcza samoświadomość – fundamentalny stan psychiczny człowieka.

Ale warto wiedzieć, że i naszą świadomością rządzi biologia i zasada homeostazy. Przykład: wystarczy mały uraz lub guz w płacie czołowym mózgu, aby zmienić osobowość człowieka!

Także styl życia ma wpływ na naszą świadomość: kilka nieprzespanych nocy, silne odwodnienie organizmu i długotrwałe błędy żywieniowe (choćby niedostatek magnezu) i człowiek zaczyna funkcjonować inaczej – mogą się pojawić zaburzenia świadomości, halucynacje, kłopoty z koncentracją uwagi, uczeniem się, zaburzenia nastroju i tak dalej.

Styl życia charakterystyczny dla naszych czasów tj. brak ruchu, stres, chroniczne zmęczenie, deficyty snu, brak substancji odżywczych w pożywieniu itd. powodują umocnienie negatywnych (a wręcz samobójczych) wzorców życiowych. Dopiero kiedy widzimy asystolię – linię, która kończy życie, wraca nam świadoma refleksja nad kruchością organizmu człowieka i jego biologiczną naturą, czyli mówiąc kolokwialnie – wraca nam rozum.

Jednym z aspektów zdrowia jest odpowiednie pożywienie.

Po co nam jedzenie? Pożywienie oczywiście dostarcza materiału do budowania ciała i funkcjonowania jego układów i systemów. Ale przecież nie jest wszystko jedno jakie to jest pożywienie! Zasypani jesteśmy produktami o niskiej wartości odżywczej (podobno żywność z popularnych marketów ma ok. 30% wartości odżywczej). Powoduje to stan, który lekarze opisują jako „współczesne dzieci są przekarmione, chociaż niedożywione!” Margaret Chan (była dyrektor generalny WHO) mówi, że mamy stan alarmowy, zaś „obecne pokolenie dzieci może być pierwszym od długiego czasu, w przypadku którego przeciętna długość życia będzie krótsza niż ich rodziców”.

Oczywiście na to czym się odżywiają dzieci wpływ mają głównie ich rodzice. Jeżeli zależy nam na dobrej kondycji zdrowotnej całej generacji młodych ludzi – właściwie potrzebna jest powszechna kampania adresowana do rodziców, bo skąd oni mają się znać na odpowiednim odżywianiu dzieci. Rodzice na ogół powtarzają rodzinne wzorce odżywiania i wierzą w informacje z reklam (często wspierane „badaniami naukowymi”). W efekcie dzieci jedzą na śniadanie „pyszne” kanapki z kremem czekoladowym, do szkoły zabierają „pożywne kanapki mleczne”, popijają „zdrowymi” sokami lub mlecznymi koktajlami z restauracji typu fast food, które aż kipią od cukru... To oczywiście tylko skrawek codziennego menu współczesnych dzieci!

Można także (a wręcz trzeba natychmiast!) zacząć prowadzić edukację żywieniową wśród uczniów.

Jak efektywnie realizować zagadnienia związane z edukacją żywieniową?

Jak powszechnie wiadomo ludzie są dość odporni na informacje na temat zagrożeń, zwłaszcza podawane w naukowy, statystyczny, nieangażujący osobiście sposób. Refleksję oraz zmianę (np. nawyków i przekonań) może wywołać tylko informacja, która nas poruszy, zadziwi, a czasem nawet paradoksalnie rozbawi. Jednym z przykładów jest np. kampania na temat bezpieczeństwa pod tytułem „Dump ways to dye”, która działa i na dzieci i na dorosłych. Podobnie uniwersalnie oddziałuje, ale wywołuje znacznie silniejsze emocje kampania zrealizowana w Australii dotyczącej bezpieczeństwa na drodze „Towards Zero”. W znakomitym filmie promującym akcję – reporter najpierw przedstawia mężczyźnie liczbę ofiar wypadków drogowych w stanie Wiktoria, w którym ten mieszka (wynosi 249 osób). Następnie zadaje pytanie: Jaką liczbę ofiar wypadków na drodze jesteś w stanie zaakceptować? Mężczyzna odpowiada, że około 70 osób. Po chwili zza rogu wychodzi dokładnie 70 osób, tyle ile wymienił Australijczyk. Wśród nich znajdowała się jego rodzina. Gdy po chwili reporter zadał mu jeszcze raz to pytanie – odpowiedź brzmiała inaczej: dokładnie zero ofiar.

Wykład czy pogadanka na temat zdrowia bez zaangażowania emocjonalnego i wywołania głębokiej refleksji może „przelecieć” przez głowy uczniów podobnie bez echa, jak inne tematy realizowane w szkole. Potrzebne jest więc jakieś „poruszenie” emocjonalne, a najlepiej doprowadzenie do własnych przemyśleń i decyzji przez dostarczenie odpowiednich doświadczeń.

Jedną z dobrych metod budowania doświadczenia może być odpowiednio zaprojektowana dyskusja połączona z atmosferą sprzyjającą kreatywnemu myśleniu i działaniu.

Istotą dyskusji jest konfrontacja: potrzeb i interesów, interpretacji zdarzeń, sposobów działania... Efektem dyskusji jest zmiana w myśleniu i działaniu; na przykład: zmiana poglądów i przekonań, zmiana organizacyjna, przesunięcie priorytetów...

Dobra dyskusja wymaga spełnienia kilku założeń, które rzecz jasna nie gwarantują „cudownego zakończenia”, ale co najmniej czynią je bardziej prawdopodobnym. Opiszmy je w postaci formuły: **T, M, S**. Co znaczy: Temat, Motywacja, Strategia.

Temat: dyskutować można (i trzeba!) praktycznie wszystko, pod warunkiem iż temat dyskusji jest porządnie zdefiniowany. Generalne tematy dyskusji można sprowadzić do następujących zagadnień:

1. jaki jest stan rzeczy? (opis)
2. co powoduje, że jest tak właśnie jak jest? (przyczyna)
3. jak powinno być - inaczej, lepiej? (wizje poprawy)
4. co należy zrobić, aby było inaczej? (programy działania)
5. jak? Kiedy? W jakiej kolejności? (planowanie)
6. kto powinien to robić? (odpowiedzialność za dany stan rzeczy)

Dyskusja zaczyna się wtedy, kiedy co najmniej na jedno z tych pytań funkcjonują dwie wersje rozwiązań. Im więcej rozbieżności, tym bardziej temperatura dyskusji narasta!

Motywacja: a dokładniej mówiąc – pozytywna motywacja. Zaangażowane strony chcą faktycznie się porozumieć, wymienić informacjami, opiniami. Ludzie są autentycznie zainteresowani wymianą myśli osiąganą tą drogą. Nie zależnie od wyjściowego stanowiska mają pozytywną motywację do wzajemnego wysłuchania się i analizowania spraw z innych punktów widzenia. W dyskusji potocznej dyskutanci powodowani są na ogół cichym założeniem, że tylko oni mają rację. Oczywiście, takie stanowisko już na starcie podcina szansę na dobrą dyskusję. Na ogół, w pewnym sensie, wszyscy mają rację! Chodzi natomiast o to, aby wzajemnie wysłuchać różnych racji, ewentualnie uzgodnić jakieś wspólne stanowisko, dogadać się w kwestii priorytetów i tych wszystkich pozostałych spraw, które ludzi dzielą i powodują konflikty. Pozytywna motywacja jest punktem wyjścia dla porozumiewania się w ogóle.

Strategia: jak będziemy dyskutować ?

- Dyskusja może mieć charakter zupełnie dowolny: każdy uczestnik może się wypowiadać na dany temat w dowolny sposób.
Podstawowe wady tej strategii to: zajmowanie głosu przez osoby, które lubią wygłaszać długie monologi i/lub lubią narzucać swoje zdanie innym. W tej sytuacji osoby nieśmiałe, bez treningu wystąpień publicznych na zabranie głosu raczej nie mają szans. W liczebnej grupie dyskutantów można zastosować podział na mniejsze grupy, które dyskutują określony problem, a potem dzielą się wynikiem dyskusji na forum.
- Dyskusja może mieć charakter wolny, ale istnieje znany wszystkim pewien regulamin, czyli kontrakt, który jest omówiony wcześniej, ewentualnie wywieszony na ścianie.

- Dyskusja może być prowadzona z udziałem tzw. moderatora – moderator może spełniać rolę administratora dyskusji, która polega na utrzymywaniu dyscypliny dyskusji: dyscypliny czasowej pojedynczych wypowiedzi i trzymania się tematu. Może też pełnić rolę animatora dyskusji, wtedy czyni wprowadzenie, prowokuje do zabierania głosu (stawiając pytania), komentuje wypowiedzi (precyzuje wypowiedzi) i podsumowuje przebiegu dyskusji (grupuje idee). Moderator powinien dbać o podsumowanie wszystkich aspektów poruszanych w dyskusji, wszystkich punktów widzenia. Nie może być stronniczy i naświetlać lub dawać do zrozumienia, że promuje jakieś wybrane stanowisko.
- Dyskusja panelowa – polega na tym, że dany problem jest naświetlany kolejno przez kilka osób (np. ekspertów w danej dziedzinie). W dalszej dyskusji mogą brać udział także inni uczestnicy, obserwatorzy panelu.

Warto zwracać uwagę, aby dyskusja miała **charakter kumulatywny**, nie zaś – **linearny i epizodyczny**. Najczęściej w dyskusjach panelowych mamy do czynienia z dyskusją linearną i epizodyczną – każdy wygłasza własne stanowisko w danej sprawie.

Dobra dyskusja musi mieć charakter kumulatywny, znaczy to, że w czasie dyskusji następuje grupowy wzrost rozumienia (każdy się uczy), zatem własne poglądy wzbogaca, uzupełnia argumenty lub nawet zmienia punkt widzenia!

- Warto zauważyć iż nie każda dyskusja musi prowadzić do wypracowania planu działania i wdrażania pomysłów. Dyskusja może spełniać rolę ogólnego rozeznania w zakresie funkcjonujących opinii na temat określonego stanu rzeczy, zebrania opinii z różnych punktów widzenia, poszerzenia pola poznawczego, zebrania problemów...

W proponowanym dalej scenariuszu wykorzystujemy formę dyskusji

- Kierowanej przez moderatora (nauczyciela)
- przez zadawanie kolejnych pytań
- i tworzenie sytuacji do działania;
- z wykorzystaniem rekwizytów
- w małych grupach, które wypracowują wspólne rozwiązanie lub przygotowują argumenty lub odpowiedzi

Przygotowanie do dyskusji w grupie ok. 20 osób.

Potrzebne materiały i aranżacja pomieszczenia:

- Cukier w torebce lub kostkach, łyżeczki, słoiki np. do dżemie, papier (2 duże arkusze) i kartki do pisania, flamastry.
- Zestawione ławki w jeden stół

- Nauczyciel może przygotować panel z wizualizacją popularnych wśród dzieci napojów z demonstracją zawartości w nich cukru lub wydrukować ilustrację z Internetu.
- Przed zajęciami nauczyciel rozsypuje warstwę cukru na stole i przykrywa papierem – ale tak, aby tego nie widzieli tego uczniowie.

1. Rozpoczęcie.

- 1.1. Uczniowie siadają wokół stołu.
 - 1.2. Nauczyciel wskazuje na temat napisany na tablicy
Porozmawiajmy o zdrowiu
 - 1.3. Uczniowie mają sami odgadnąć o czym dokładnie będziemy rozmawiać/dyskutować.
 - 1.4. Nauczyciel zachęca uczniów, aby odkryli co jest ukryte pod rozłożonym papierem (używając tylko dotyku!).
2. Nauczyciel zadaje pytania i prowadzi dyskusję:

2.1. N.: Po co nam pożywienie?

- 2.1.1. Uczniowie dyskutują między sobą w grupach 4-5 osobowych (czas 1-2 minuty). Wynik dyskusji zapisują na kartkach papieru.
- 2.1.2. Nauczyciel dzieli tablicę na dwie kolumny, w lewej kolumnie zapisuje odpowiedzi uczniów.

2.2. N.: Dokończcie teraz zdanie:

Jeżeli człowiek nie odżywia się właściwie to ...

- 2.2.1. Uczniowie dyskutują między sobą w grupach 4-5 osobowych (czas 1-2 minuty). Wynik dyskusji zapisują na kartkach papieru (odpowiedź zapisują w jednym – kilku słowach np. choruje, źle się czuje, boli go głowa, ma problemy...).
- 2.2.2. Nauczyciel zapisuje odpowiedzi uczniów w prawej kolumnie.

2.3. N. (bierze w rękę trochę rozsypanego cukru): Nie da się rozmawiać o wszystkim na raz, więc porozmawiajmy na początek o cukrze.

Czy wiecie, że taki cukier jest zupełnie niepotrzebny naszemu organizmowi?

- 2.3.1. Czas na refleksje i wypowiedzi uczniów (może będą zdziwieni)

2.4. N.: Jak myślicie ile łyżeczek cukru można zjeść dziennie ...

bez złych konsekwencji dla zdrowia?

- 2.4.1. Uczniowie dyskutują między sobą w grupach 4-5 osobowych – wynik zapisują na kartce papieru.
- 2.4.2. Kartki z odpowiedziami pokazują wszystkim nawzajem.
- 2.4.3. Czas na krótką dyskusję i wymianę poglądów między uczniami.

2.5. N.: Aby nie mieć problemów zdrowotnych – można zjeść najwyżej 3-4 łyżeczki cukru. (Nauczyciel wrzuca 4 kostki cukru do słoika).

- 2.6. N. po chwili dorzuca jeszcze kostki cukru ... aż słoik się prawie zapełni:

Kto z was zjadłby tyle cukru na raz? Mogę zalać herbatką?

- 2.6.1. Czas na wypowiedzi uczniów (może będą zdziwieni)



2.7. N.: Teraz zamienimy się w detektywów i poszukamy, gdzie w pożywieniu ukrywa się cukier? Zbadamy jak to jest?

2.7.1. N. wywiesza menu: **Zobaczcie teraz spis żywności, które je przeciętne dziecko/uczeń w wieku podobnym do waszego. To będzie nasz bohater.**

- porcja płatków śniadaniowych – wrzućcie 2 kostki (lub 2 łyżeczki)
- słodki serek – wrzućcie 2 kostki (lub 2 łyżeczki)
- słodki jogurt – wrzućcie 5 kostki (lub 5 łyżeczek)
- herbatka granulowana – wrzućcie 2 kostki (lub 2 łyżeczki)
- łyżka keczupu – wrzućcie 1 kostkę (lub 1 łyżeczkę)
- baton – wrzućcie 5 kostek (lub 5 łyżeczek)
- i napój typu cola do popicia, pije szklankę więc - wrzućcie 7 kostek (lub 7 łyżeczek)

[Mamy już 25 kostek - kostki cukru powinny się już wysypywać ze słoików!]

2.7.1. Czas na wypowiedzi uczniów (może będą zdziwieni?)

2.8. N: A co jeszcze nasz bohater może zjeść w ciągu dnia?

2.8.1. Uczniowie dyskutują między sobą w grupach 4-5 osobowych – wynik zapisują na kartce papieru.

2.8.2. N. wybiera produkty szczególnie szkodliwe z listy opracowanej przez uczniów i podaje jaka jest zawartość w nich cukru.

2.9. Na koniec nauczyciel wyjaśnia różnicę między cukrem naturalnym pochodzącym z warzyw i owoców, a cukrem białym. Cukier jest paliwem dla naszego organizmu, zwłaszcza mózgu – ale nasz mózg i organizm chce dobrego cukru, a nie śmieci!
Być może uczniowie dojdą do podobnego wniosku jak mieszkaniec Australii i na pytanie **ile łyżeczek cukru można zjeść dziennie ... bez konsekwencji dla zdrowia – odpowiedzą ZERO.**



Dla podsumowania dyskusji:

- uczniom młodszym można zaproponować namalowanie plakatów lub muralu
- uczniom starszym - w dalszej części, można zaproponować analizę zawartości cukru w owocach i warzywach w 4 grupach pod względem zawartości węglowodanów.
- uczniowie mogą przygotować wskaźniki – ściągawki (ile co zawiera cukru) i poddać analizie pokarmy, które spożywają każdego dnia. W ramach misji domowej – mogą przedstawić temat w domu.

Cukier działa na mózg jak narkotyk, uzależnia jak heroina, a jego nadmiar prowadzi do zaburzenia pracy organizmu i pojawienia się chorób, w tym przewlekłych. Cukier jest toksyczny dla wątroby, podrażnia układ nerwowy. W podsumowaniu należy dobrać argumenty do wieku uczniów. Oczywiście to dopiero początek edukacji żywieniowej. Kolejno można się wziąć za sól, pobawić w pogromców mitów żywieniowych ... i budować u dzieci eksperckie kompetencje w tym temacie!

SCENARIUSZ 2 MAPA ZDROWIA

Prawdopodobnie każdy pedagog marzy, aby ich uczniowie umieli myśleć logicznie i wyciągali poprawne wnioski. Także w obszarze troski o własne zdrowie. Umiejętność dbania o własne zdrowie to kapitał na całe życie.

W szerszym ujęciu zdrowie człowieka jest efektem subiektywnie odczuwanego dobrostanu w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym. Czy zawsze bierzemy pod uwagę wszystkie te parametry?

Tematykę zdrowotną można zrealizować na wiele sposobów, stosując różne metody aktywizujące procesy uczenia się. Każda metoda jest jak narzędzie, które dobieramy odpowiednio do planowanego celu edukacyjnego, podobnie jak w przypadku prac domowych, np. nożyczki, nożyce – służą do przecinania wielu rzeczy: papieru, blachy, można je wykorzystać do przybijania czegoś jak pod ręką nie ma młotka (funkcja kreatywna), ale na pewno nie da się nimi czegoś skleić ... Młotkiem można coś przybić, rozłupać (funkcja podstawowa), obciążyć, aby się skleić (funkcja kreatywna), ale nie da się rozciąć (ograniczenie) ... Metody nauczania/uczenia się są jak narzędzia, kiedy chcemy, aby uczniowie popracowali nad obrazem całości, zobaczyli syntetyczne ujęcie tematu – warto zaproponować im wykorzystanie mapy mentalnej.

Czym jest mapa mentalna, albo inaczej mapa myślowa

Twórcami tego narzędzia są Tony i Barry Buzan. Ci brytyjscy naukowcy uważali, że podczas sporządzania notatek w sposób tradycyjny, aktywna jest jedynie lewa półkula mózgu, odpowiedzialna za myślenie logiczne, linearność, analizę, słowa i liczby. Kiedy dodamy do notatek kolory i rysunki - uaktywnia się prawa półkula mózgu odpowiedzialna za wyobraźnię, rytm, postrzeganie przestrzenne, kolory i obraz całości, a obie półkule synergicznie ze sobą współpracują. Współcześnie podważa się taki podział na funkcjonalności prawej i lewej półkuli mózgu, ale coś w tym jest! Tradycyjne linearne zapisywane notatki trudniej ogarnąć w całości i zapamiętać, zaś samodzielnie wykonana mapa myślowa pokazuje strukturę (od ogółu do szczegółu), podziały, wzajemne zależności, ponadto działa jak hak pamięciowy – łatwiej ją ogarnąć i zapamiętać.

Najważniejsze walory Mapy Mentalnej:

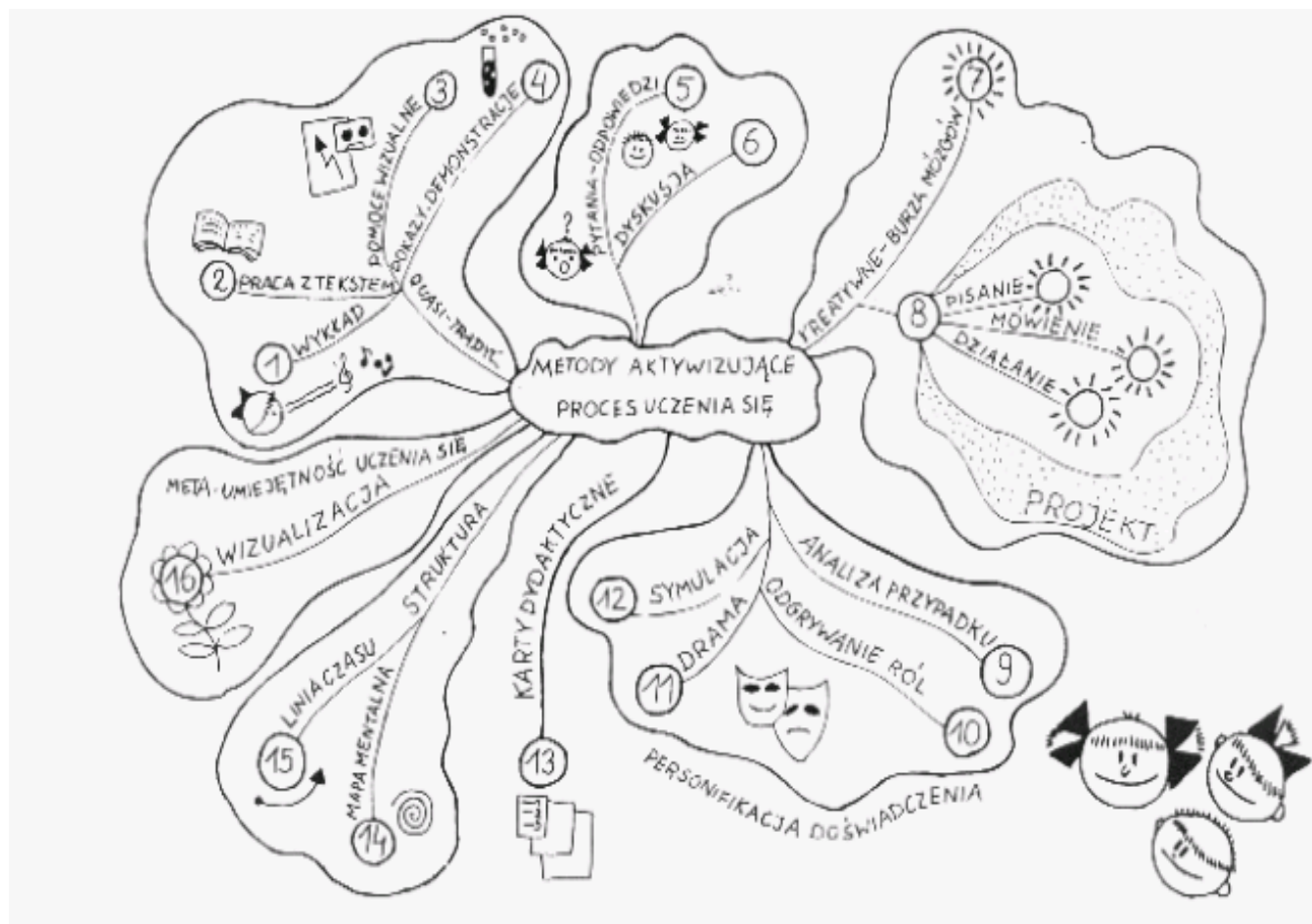
- Mapa Mentalna polega na nielinearnym sposobie prezentowania treści –

- jest przeciwieństwem tradycyjnych notatek spisywanych linijka pod linijką;
- jest to alternatywa dla tradycyjnego, linearnego sposobu notowania, zwłaszcza w trybie „słowo w słowo”.
 - jest prezentacją graficzną całości problemu – rozpracowany temat/problem musi być rozrysowany na jednej kartce papieru;
 - mapa mentalna może mieć różne kształty od najprostszej – tylko linie i słowa, do bardzo złożonej uwzględniającej wiele rozgałęzień;
 - wymaga myślenia! Zebrania informacji, sortowania, ustalania poziomu ważności i wzajemnych powiązań (asocjacji);
 - uczy logicznego myślenia (podczas planowania i rysowania struktury) oraz bycia precyzyjnym i konkretnym – używamy jak najmniej słów;
 - wspiera procesy zapamiętywania!;
 - pomaga patrzeć całościowo na dane zagadnienie!

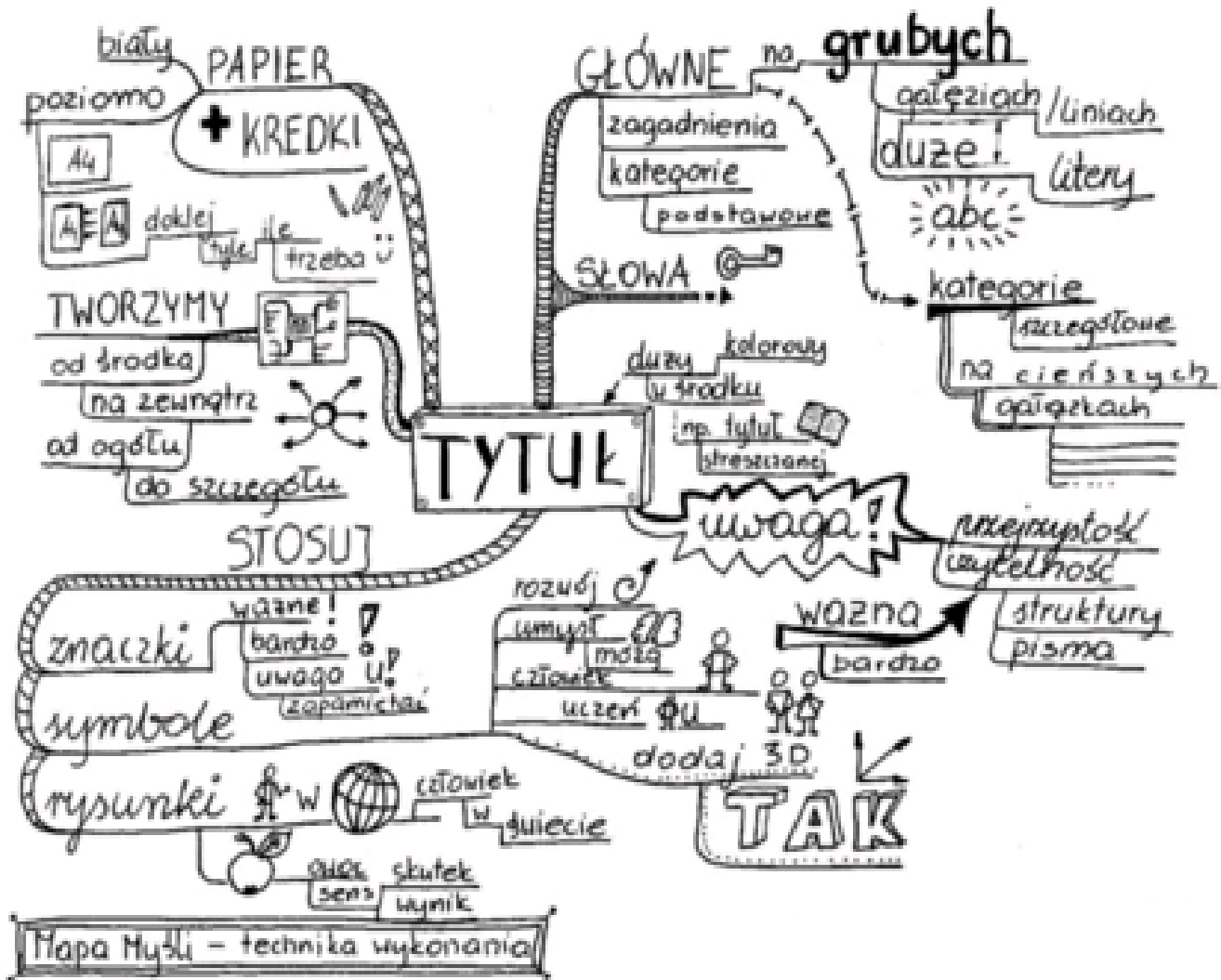
Bardzo ciekawym doświadczeniem jest robienie mapy mentalnej podczas wykładu (przez uczniów lub przez nauczycieli). Wtedy widać jak ważne jest podawanie struktury wykładu – chociażby po to, aby zdołać rozplanować poruszane zagadnienia. Czasami trudno jest robić mapę bo wykładowca ... nie trzyma się tematu, przeskakuje z zagadnienia do zagadnienia, robi dygresje i generuje chaos. Oby nam się to nie przydarzyło!

Poniżej przykład mojej autorskiej wersji mapy mentalnej na temat metod aktywizujących procesy uczenia się.

Cały tekst z opisem metod ma około 100 stron. Mapa mentalna – jak wyżej pisałam – jest pomocna w zobaczeniu obrazu całości. Warto na nią popatrzeć przed przeczytaniem całego tekstu o metodach – w umyśle czytelnika powstaje wtedy struktura mentalna: wiemy czego możemy się spodziewać, jaka koncepcję grupowania metod przyjął autor, możemy także zaznaczać co już jest już jest przerobione, gdzie jesteśmy... Taka mapa przyda się także po przeczytaniu tekstu - wtedy mapa funkcjonuje jako „ściągowka” – hak pamięciowy. (Cytowana grafika z mojej książki pt. „Jak uczyć lepiej, czyli refleksyjny praktyk w działaniu”, Wydawnictwo CODN, Warszawa, 1994).



Podczas uczenia się rysowanie mapy mentalnej powinno się respektować określone zasady, które przedstawione są na kolejnej mapie na temat tworzenia mapy mentalnej, którą wykonała Agata Baj – mistrzyni Myślografii (rysunek udostępniony za zgodą Autorki).



Do wykonania mapy mentalnej potrzebna jest czysta kartka papieru formatu A-4, kolorowe flamastry. Kartkę układamy poziomo i wykonujemy pierwszy krok...

1. centralnie, np. w owalu wpisujemy TEMAT naszej mapy. Zgodnie z tematem artykułu zrobimy mapę na temat zdrowia. A więc w środku wpisujemy temat: ZDROWIE.
2. Od środka odprowadzamy grubsze linie, na których zapisujemy podkategorie. Ponieważ zdrowie można rozpatrywać z co najmniej trzech punktów widzenia: medycznego, psychologicznego i społecznego – rysujemy trzy gałęzie zatytułowane: MEDYCYNA, PSYCHOLOGIA, SOCJOLOGIA. To są gałęzie główne, tu piszemy drukowanymi literami, nad liniami.

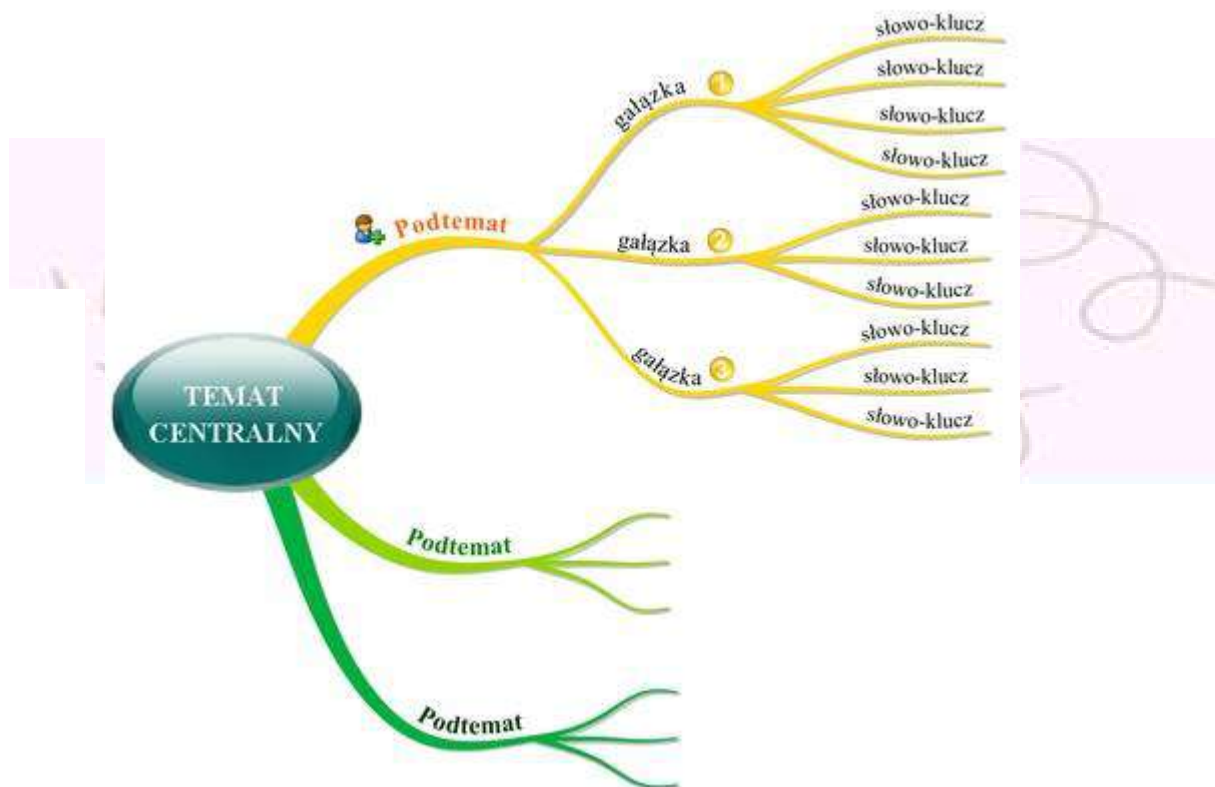
3. Teraz – kolejny krok: każdą gałąź główną dzielimy dalej na podkategorie.

Na przykład od gałęzi głównej PSYCHOLOGIA odprowadzamy kilka linii, na których zapiszemy parametry zdrowia w aspekcie psychologicznym:

- (1) samorealizacja,
- (2) poczucie własnej wartości,
- (3) poczucie satysfakcji z życia.

Pozostałe gałęzie rozpisujemy w podobny sposób używając odpowiednich określeń, czyli słów-kluczy.

4. Kolejny krok (poziom trzeci) polega na dalszym uszczegółowianiu np. możemy się zastanowić od czego zależy poczucie własnej wartości?



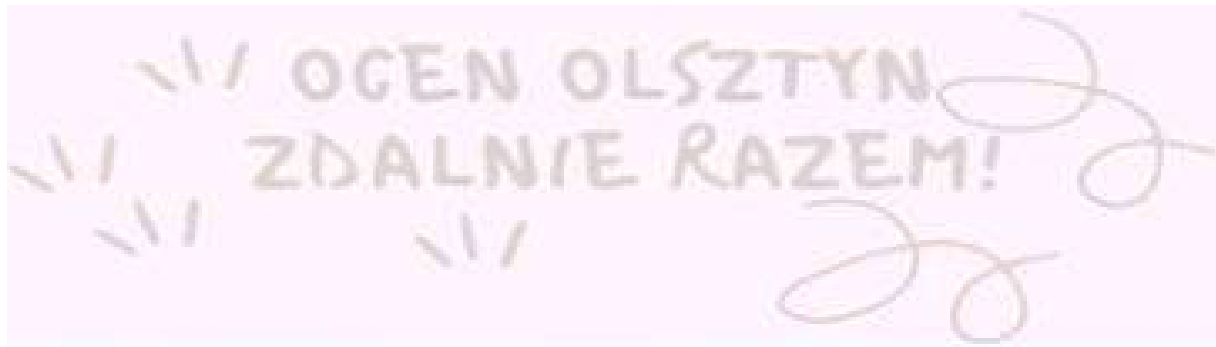
W szerszym ujęciu zdrowie człowieka jest efektem subiektywnie odczuwanego dobrostanu w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym. Już na podstawie mapy wykonanej tylko do trzeciego poziomu widać „czarno na białym” ile parametrów składa się na nasze zdrowie!

Na kolejnym poziomie (czwartym) możemy zacząć zapisywać dobre praktyki, czyli co wpływa na spełnianie określonego kryterium oraz złe praktyki, czyli co obniża jakość życia (i zdrowia).

Mapę na temat zdrowia (a także każdą inną) można rozwijać i uzupełniać o rysunki, emotikony, skróty językowe, kolorować, doklejać papier, aby była większa, robić zakładki i „okienka”. Można też wypełniać ją obrazkami wyciętymi z gazet.

Wyobrażam sobie, że mapa mentalna na temat zdrowia może znacznie przekroczyć format kartki A4 i przyjąć format muralu (np. z kilku sklejonych ze sobą płacht szarego papieru). Zilustrowanie wszystkich niemal parametrów zdrowia – unaocznia, że zdrowie to nie jest tylko brak choroby, ale wieloaspektowa codzienna troska nad jakością życia swojego i innych.

W Internecie, w kanale Youtube jest sporo tutoriali na temat robienia MM, warto zobaczyć np. How To Create A Mind Map, Mapy Myśli w 10 krokach.



SCENARIUSZ 3 NIETYPOWA ANALIZA LOGICZNA

Organizm człowieka to niesamowita konstrukcja. Nasze biologiczne systemy, układy i „podzespoły” pracują we wzajemnym powiązaniu i trybie homeostazy – nieustającym procesie przywracania równowagi i utrzymywania zdrowia. Ale często wydaje nam się, że możemy bez konsekwencji naruszać tę równowagę i eksploatować nasz organizm bez umiaru ... Zbadajmy zatem konsekwencje naruszania homeostazy za pomocą nietypowej Analizy Logicznej, z wykorzystaniem Logu Dnia.

Każde naruszenie równowagi w organizmie powoduje zakłócenie funkcjonowania i złe samopoczucie. Kiedy jest to naruszenie silne lub chroniczne powoduje choroby. Homeostaza to podstawowy standard funkcjonowania natury – zatem zarówno co za dużo, jak i co za mało ... to niezdrowo. Na początek przyjrzyjmy się kilku fundamentalnym parametrom funkcjonowania naszego organizmu, których w zasadzie nie widać „gołym okiem”, więc często się nimi nie przejmujemy.

ODDYCHANIE to nasz podstawowy proces życiowy. W zachowaniu równowagi ważne są proporcje między tlenem, a dwutlenkiem węgla, szybkość oddychania, długość wdechu i wydechu, głębokość oddychania, użycie odpowiednich mięśni oddechowych. Gdy oddychamy za szybko lub nieprawidłowo (krótkie szybkie wdechy, wdech dłuższy niż wydech) – a tak się dzieje kiedy jesteśmy zdenerwowani, grozi nam hiperwentylacja. Zbyt dużo tlenu w organizmie nie jest korzystne i może prowadzić do zasadowicy (zaburzenia równowagi kwasowo- zasadowej). Objawiać się może drętwieniem, mrowieniem, bólami głowy, klatki piersiowej, zwiększeniem nerwowości i otępieniem, niekiedy doprowadza do omdlenia.

Hiperwentylacja może wystąpić u uczniów przed klasówką, podczas odpowiadania pod tablicą i w innych stresujących sytuacjach. W życiu codziennym ratownicy medyczni spotykają się z przetlenowaniem podczas rodzinnych awantur!

PULS –TĘTNO. Prawidłowy puls mierzony w spoczynku powinien wahać się 70-75 na minutę u dorosłych, ok. 85/min młodzieży i ok.100/min u dzieci. Patologicznie wolny puls, czyli bradykardia (poniżej 60 uderzeń na minutę) zdarza się przy poważnych jednostkach chorobowych lub po zażyciu betablokerów.

W szkole możemy się spotkać z taką sytuacją u dzieci z zaawansowaną nerwicą lękową (zwaną niegdyś fobią szkolną). Lęk szkolny na wczesnym etapie podwyższa tętno, gdy wyczerpują się możliwości kompensacyjne organizmu lub gdy lęk jest wywołany w sposób gwałtowny może dojść do bradykardii i nawet omdlenia. Przeciwnie - puls przyspiesza, gdy podejmujemy wysiłek lub gdy jesteśmy w sytuacji emocjonującej. Do pewnego momentu, gdy jest to potrzebne, ciało działa „w przyspieszeniu”, ale na dłuższą metę jest to stan niekorzystny fizjologicznie. Uderzenia serca powyżej 100 na minutę to objaw tachykardii. Tachykardia może

wywołana wysiłkiem fizycznym - do pewnego momentu nie jest groźna i traktujemy ją jako fizjologiczną. Powodem może także: wysiłek ponad nasze możliwości, zdenerwowanie, gorączka, używki, narkotyki, ale też nadczynność tarczycy, zawał lub inne postaci choroby niedokrwiennej serca, niewydolność oddechowa, reakcja anafilaktyczna, przyjmowanie leków zawierających w składzie: atropinę, efedrynę lub pseudoefedrynę, niedocukrzenie, odwodnienie, niedobór magnezu, wapnia lub potasu... ..wtedy możemy mówić o przekroczeniu norm fizjologicznych.

CIŚNIENIE KRWI. Badane ciśnieniomierzem, daje wynik w postaci dwóch liczb - prawidłowy RR 120/80. (Skrót RR wziął się od wynalazcy pierwszego aparatu do mierzenia ciśnienia Włocha - Riva Rocci). Pierwsza wartość mówi o tym co dzieje się z krwią podczas skurczu komór serca - wtedy krew pompowana jest „do tętnic”; druga wartość opisuje rozkurcz - przepływ krwi z przedsionków serca do jego komór. Gdy ciśnienie jest za wysokie istnieje zagrożenie poważnymi uszkodzeniami (m.in. udar), gdy jest za niskie zagraża niedotlenieniem. Niskie ciśnienie (wg WHO poniżej 100/60 mmHg u kobiet i mniej niż 110/70 mmHg u mężczyzn.) choć jest mniej groźne od nadciśnienia, ale potrafi utrudnić mocno życie. Daje się we znaki przy wstawaniu (trudności ze wstawaniem, mroczyki przed oczami, omdlenia), daje uczucie permanentnego zmęczenia, może być przyczyną bólów głowy, braku koncentracji, uczucia pustki w głowie. **To częsty objaw w wieku dorastania, w czasie szybkiego wzrostu ciała.**

KWASOWOŚĆ. Równowaga kwasowo- zasadowa, czyli pH krwi. Nie ma potrzeby zgłębiać meandrów fizyko-chemicznych powstawania kwasowości. Aby świadomie dbać o zdrowie wystarczy wiedza, że prawidłowy przebieg procesów życiowych wymaga prawidłowej proporcji kationów i anionów w płynach ustrojowych. Odchylenia w pH krwi mogą prowadzić do chorób, a nawet do śmierci. Niebezpieczne dla organizmu zachwianie równowagi krwi występuje przy pH mniejszym niż 7,35 i większym niż 7,45. Prawidłowe wskaźniki utrzymują się między 7,35-7,45 i są możliwe do zbadania w laboratorium, gdy oddajemy mocz do analizy, lub po oddaniu krwi do badania gazometrii lub badania z żywej kropli. Dla zwykłej orientacji można zbadać mocz przy pomocy specjalnych papierków lakmusowych kupowanych w aptece. Istotne jest by miały stosunkowo dużą dokładność - najlepiej 0,1 - 0,2 stopnia.

Jak sprawdzić zakwaszenie organizmu i wiele innych informacji na temat diety <http://www.akademiawitalnosci.pl/jak-sprawdzic-zakwaszenie-organizmu/>.

Dla nauczyciela wiedza o kwasowości jest ważna. Warto obserwować uczniów wiecznie przemęczonych, apatycznych, drażliwych, często chorujących. Przyczyny mogą tkwić w niedosypianiu (większość współczesnych dzieci śpi zbyt krótko!), mało ruchu (znak naszych czasów!); duży poziom stresu (i w życiu i w szkole!), zła dieta (nadmiar cukru!)

PIERWIASTKI. MINERAŁY. WITAMINY. Problem zakwaszenia związany jest także z pierwiastkami i minerałami. Otóż odpowiednie pierwiastki i minerały tworzą swego rodzaju bufor przez czynniki mającymi zachwiać równowagę jonową. Pierwiastki zasadotwórcze to magnez, potas, sód, wapń, tlen; mikroelementy m.in. żelazo, chrom, selen, cez, german, rubid, bor, cynk. Kwestia przyjmowania zarówno minerałów jak i witamin, jest mocno związana z równowagą organizmu.

Wiemy, że mikro i makroelementy wpływają na kwasowość, wiemy, że są istotne tylko ... mało się tym przejmujemy. Te makro i mikroelementy są tak małe, że spełnia się w ich przypadku żart „jak czegoś nie widać to oznacza, że tego nie ma”.

Ale żaden minerał i składnik nie będzie działał dobrze i nie da rady utrzymać organizmu w dobrostanie samodzielnie - najważniejsza jest tu praca zespołowa, choć i na to trzeba uważać, bo są połączenia niewłaściwe!

Makroelementy to m.in.: wapń, fosfor, magnez, potas, sód, chlor, siarka.

Stanowią 90 proc. wszystkich składników mineralnych w organizmie człowieka.

Mikroelementy to m.in.: fluor, żelazo, miedź, kobalt, mangan, cynk, jod, chrom, selen.

W skład tkanek i płynów ustrojowych wchodzi około 40 pierwiastków chemicznych.

MAGNEZ. To król biopierwiastków, aktywuje ponad 300 ważnych enzymów. Ma właściwości strukturotwórcze. Jego niedobór silnie odczuwa układ nerwowy i mózg. Zatem nerwowość, brak skupienia, osłabienie, kołatanie serca, większa męczliwość, skłonność do płaczu to tylko kilka skutków deficytów tego minerału. Brak magnezu otwiera furtkę dla magazynowania w mózgu metali ciężkich takich jak ołów. **Magnez „ucieka” z naszego organizmu wskutek złej diety, nadmiernego wysiłku fizycznego i przy dużym stresie.**

MANGAN jest niezbędny do prawidłowego działania witamin B₁ i E oraz aktywacji enzymów biorących udział w przemianie glukozy, glikogenu, tłuszczów oraz białek. Na podstawie długoletnich badań amerykańscy naukowcy doszli do wniosku, że nadmiar manganu może powodować zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi u dzieci, w skrócie ADHD.

POTAS i SÓD sterują całą gospodarką elektrolitów, mają wpływ na równowagę kwasowo-zasadową organizmu i odgrywają główną rolę w przewodzeniu bodźców we wszystkich komórkach nerwowych. Potas bierze udział w prawidłowym funkcjonowaniu nerek i regulacji czynności serca. Ułatwia jasne myślenie polepszając zaopatrzenie mózgu w tlen, pomaga w usuwaniu produktów przemiany materii.

ŻELAZO. Niedobór żelaza wywołuje spaczone łaknienie, czyli apetyt na produkty niezaliczane do pokarmów (jak krochmal, lód, tynk i inne), obniżenie sprawności

fizycznej, spadek koncentracji i sprawności umysłowej, obniżony nastrój, zmniejszenie odporności, zaburzenia rytmu pracy serca.

SEN. To bardzo ważny element równowagi psychofizycznej. Jakie są skutki deficytów snu - wie każda mama wstająca do małego dziecka kilka razy w nocy. Już po miesiącu niedosypiania nasz mózg coraz gorzej przyjmuje i przetwarza informacje intelektualne. Trudność sprawia także wydostanie z niej posiadanych wiadomości oraz opanowanie negatywnych emocji.

Uczenie się bez odpowiedniej dawki snu jest również mało efektywne.

Aby zdobyte informacje zostały poddane obróbce i zapamiętane muszą znaleźć się najpierw w hipokampie, a następnie przedostać się do kory mózgowej.

Ważnym procesem jest tzw. konsolidacja. Brak snu po okresie nauki zaburza proces zapamiętywania, z kolei sen - wspomaga ten proces. Hipokamp jest „nauczycielem kory mózgowej”. Hipokamp uczy się szybko, ale na krótko, kora mózgowa z kolei uczy się długo, ale też dłużej przechowuje informacje. Proces uczenia się w korze mózgowej zachodzi w fazie głębokiego snu. Badania tomograficzne mózgu potwierdzają, że u osób pozbawionych wystarczającej ilości snu występuje podwyższona aktywność ciała migdałowatego - części naszego umysłu wrażliwej na emocje. Prowadzić to może do niewspółmiernie gwałtownych reakcji w sytuacjach stresu.

Sen pozwala zaoszczędzić energię, odświeżyć umysł i zdolności pamięciowe, a także zregenerować cały organizm. Ma też wpływ na pracę układu odpornościowego. Jednak jedną z najważniejszych funkcji snu jest prawdopodobnie "oczyszczanie mózgu". Badania wykazują, że komórki nerwowe nieznacznie się kurczą podczas snu. Zwiększają się wówczas przestrzenie między neuronami, co ułatwia krążenie otaczającego je płynu i usunięcie toksyn, które zakłócają pracę mózgu.

Więcej <http://www.focus.pl/czlowiek/ile-snu-potrzebujemy-sa-nowe-wytyczne-12190>

Rytm snu i czuwania.

Aktualne wytyczne w sprawie optymalnej ilości snu dla każdej grupy wiekowej zostały opracowane przez organizację National Sleep Foundation.

- Noworodki (0 - 3 miesięcy): 14-17 godzin dziennie
- Niemowlęta (4 - 11 miesięcy): 12-15 godzin dziennie
- Małe dzieci (1 - 2 lata): 11-14 godzin dziennie
- Dzieci w wieku przedszkolnym: (3 - 5 lat) 10-13 godzin dziennie
- Dzieci w wieku szkolnym (6 -13 lat): 9-11 godzin dziennie
- Nastolatki (14 - 17 lat): 8-10 godzin dziennie
- Młodsze osoby dorosłe (18 - 25 lat): 7-9 godziny dziennie
- Dorośli (26 - 64): 7 - 9 godzin dziennie

- o Osoby starsze (65 lat +) 7-8 godziny dziennie

W pewnych sytuacjach potrzeba snu się zwiększa np.:

- obciążenie psychiczne organizmu/ trudne przeżycia/doświadczenia traumatyczne, doświadczenie gwałtownych i dużych zmian
- choroba i okres rekonwalescencji (zwłaszcza dotyczy to infekcji z gorączką - tutaj priorytetem jest sen, a nie np. jedzenie)
- czas po „zarwanych nocach”
- indywidualne predyspozycje takie jak np. wpływ warunków atmosferycznych.

RUCH/ BEZRUCH.

Potrzeba ruchu jest naturalną potrzebą człowieka. Przyczynia się nie tylko do prawidłowego działania wszelkich układów (krwionośny, mięśniowy, kostny, oddechowy itd), ale jest istotny w każdym momencie uczenia się. W powszechnym rozumieniu rozwój ruchowy i rozwój intelektualny dziecka to dwie odrębne sprawy. Tymczasem to sprawność ruchowa decyduje o właściwym rozwoju dziecka i to we wszystkich obszarach: intelektualnym, emocjonalnym, społecznym; wpływa na stan jego zdrowia i określa tzw. gotowość szkolną, czyli gotowość psychoruchową do sprawnego wykonywania zadań stawianych przed dzieckiem w szkole.

Rozwój ruchowy dziecka koresponduje bardzo wysoko z jego osiągnięciami intelektualnymi, sukcesami w nauce szkolnej. Można przewidzieć charakter problemów szkolnych po typie problemów związanych z ruchem, które dziecko manifestuje, wykonując różne zadania. Ruch jest warunkiem koniecznym do uczenia się, zaś problemy w rozwoju ruchowym dzieci mogą istotnie utrudniać osiągnięcie sukcesów szkolnych od samego początku pobytu dzieci w szkole.

Człowiek ma 650 mięśni, które pracują na rzecz tego, aby organizm mógł sprawnie funkcjonować, czyli aby dobrze: widzieć, słyszeć, odbierać bodźce czuciowe i dotykowe, utrzymywać równowagę oraz wykonywać ruchy te proste i te bardziej złożone, aż do wysokiej koordynacji wielu precyzyjnych ruchów łącznie – czyli także, aby dobrze się uczyć! Aby dobrze pracować, mięśnie potrzebują mieć dużo okazji do ruchu. Wielogodzinny bezruch prowadzi też do nasilonego występowania problemów natury emocjonalnej, problemów z koncentracją uwagi, słabszej koordynacji złożonych systemów zaangażowanych podczas uczenia się.

Oczywiście nie sposób opisać wszystkich parametrów medycznych. Ale warto znać chociaż te wybrane, bo jak widać na powyższych przykładach – funkcjonowanie uczniów (ich zachowanie, gotowość do uczenia się, koncentracja uwagi) nie zależy tylko od motywacji – wiele zależy od stanu organizmu, w tym stylu życia i odżywiania!

Komentarz na zakończenie:

Jak widać gołym okiem (Log w scenariuszu) współczesne dziecko ma bardzo mało wolnych godzin na rekreację, wypoczynek, rozwijanie własnych zainteresowań, a także na zwykłe nicnierobienie, które jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, aby zachować równowagę życiową pomiędzy aktywnością a odpoczynkiem?

Już pojawiła się pierwsza książka na temat wypalenia u dzieci autorstwa prof. med. Michaela Schulte-Markworta – dyrektora medycznego Centrum Medycyny Psychospołecznej UKE. Temat ten na pewno stanie się wkrótce ważnym problemem także szkolnym.

Warto pomyśleć co powinien robić każdy nauczyciel, aby modelować zdrowe wzorce życiowe na każdej lekcji, przerwie i poprzez zadawane prace domowe. Może wreszcie pracą domową będzie co najmniej półgodzinna jazda na rowerze lub ćwiczenia relaksacyjne – jest mnóstwo możliwości!

Scenariusz lekcji: LOG, czyli co za dużo lub za mało ... to niezdrowo

1. Nauczyciel prosi uczniów, aby wzięli do ręki kubki z wodą lub książkę i unieśli rękę przed siebie (mają trzymać rękę w powietrzu).
2. Nauczyciel zadaje pytania i prowadzi dyskusję na rozgrzewkę:
 - Czy to jest łatwe ćwiczenie? (uczniowie na pewno odpowiedzą, że tak)
 - Ale gdybyście mieli tak trzymać rękę przez godzinę, albo dwie to czy coś by się zmieniło? Nadal byłoby łatwo? (na pewno niektórzy zmienią zdanie – uczniowie mają trzymać rękę w powietrzu jeszcze jakiś czas).
 - Jaki z tego płynie wniosek? (na pewno coś wymyślą, że długie unieruchomienie ręki może z czasem wywołać ból, a szklanka czy książka będzie odczuwalna jako coraz cięższa).
 - To jest przykład doświadczenia, które ilustruje powiedzenie „co za dużo, to niezdrowo...”.

Można dodać, że jest i odwrotnie: co za mało to niezdrowo. Dlaczego? Bo nasz organizm lubi równowagę (stan homeostazy). Kiedy jest czegoś za dużo, albo za mało przez dłuższy czas pojawiają się problemy. (Może ktoś zechce to skomentować?)

3. Nauczyciel prosi uczniów o podzielenie się na 8 grup. Każda grupa dostaje wydruk z opisem wymienionych w artykule parametrów funkcjonowania człowieka (oddychanie, puls, ciśnienie krwi, kwasowość, pierwiastki, sen i ruch/bezruch. Oczywiście to menu można wzbogacić o inne parametry np. hałas, nawodnienie,

białko, jonizacja powietrza, światło itd. – wtedy trzeba przygotować krótkie opisy oddziaływania w nadmiarze i niedomiarze lub umożliwić dostęp do internetu).
- Zadaniem uczniów jest przeczytać notatkę ze zrozumieniem (lub ją przygotować) i streścić ją pozostałym uczniom. (Na podstawie przekazywanych informacji Nauczyciel lub uczniowie mogą rysować Mapę Mentalną).

4. Nauczyciel prosi o komentarz do powiedzenia, że „zdrowie jest w naszych rękach, a przyszłe choroby mogą zaczynać się już dziś”.

(Nawet mając kilka lub kilkanaście lat można świadomie inwestować w swoje zdrowie. Uczniom starszym można przytoczyć strategię starożytnych lekarzy chińskich, która polegała na tym, że kiedy coś dolega lub mamy kiepskie samopoczucie najpierw:

- (1) poddaj analizie swój styl życia, potem
- (2) sposób odżywiania, dopiero potem jak nic nie działa i nie ma poprawy
- (3) oddajemy się w ręce lekarza i medycyny).

5. Nauczyciel zaprasza uczniów do skupienia się na początek na aspektach związanych ze stylem życia.

6. Zaczynamy od zrobienia bilansu stylu życia w postaci nietypowego Logu. Potrzebny jest pasek papieru podzielony na 24 odcinki – godziny (jak poniżej) i kolorowe kredki.

7. Uczniowie mają zaznaczyć kolorami różne działania zgodnie z instrukcją.

LOGG dnia _____ (imię)																							
2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0									

Zaczynamy od aktywności zabierających najwięcej czasu.

- Na niebiesko uczniowie zaznaczają ile godzin średnio śpią
- Na fioletowo zaznaczają ile godzin średnio spędzają w szkole i poświęcają na naukę, odrabianie lekcji w domu
- Na żółto – zaznaczają czas na czynności organizacyjne typu: mycie, ubieranie się, jedzenie posiłków

- Na pomarańczowo - ile godzin zajmuje im dojazd do szkoły
- Na zielono – ile godzin spędzają na wypoczynku na powietrzu, spacerach
- Na czerwono – ile godzin spędzają na realizacji własnych zainteresowań
- Na szaro - – ile godzin przeznaczają na pomoc rodzicom, sprzątanie czy inne prace domowe.
- Ile godzin zostaje wolnych?

LOGG dnia Zosia, lat 11.																								
2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0										
Sen									Szkoła i odrabianie lekcji															

- **To na razie bardzo ogólna analiza stylu życia, ale już dobrze wizualizuje podstawowe aktywności, proporcje i ... brak czasu na własne życie u dzieci!**
- Może warto zachęcić uczniów, aby zrobili taki Log każdego dnia przez typowy tydzień, a po tygodniu spotkać się i podyskutować czego jest za dużo, a czego za mało i co zrobić, aby było bliżej opcji "w sam raz"!
- Można także wejść w analizy bardziej szczegółowe i policzyć czas spędzany na siedzeniu bez ruchu w porównaniu do ruchu aktywnego.
- Prawdopodobnie liczba godzin snu u uczniów starszych będzie dramatycznie niska. Nastolatki angielskie śpią średnio 4-5 godzin... a to już krok do chronicznego zmęczenia, kłopotów z koncentracją uwagi, obniżenia nastoju i depresji.

SCENARIUSZ 4

KAPELUSZE MYŚLOWE

Każdy myśli. W dodatku każdy myśli, że myśli dobrze i że ma rację... Jak zareagujesz na pytanie: jakich narzędzi myślowych używasz? czy zmieniasz narzędzia myślenia w zależności od problemu? Może takie pytania wywołają zdziwienie i ewentualnie życzliwe popukanie się w głowę. Tymczasem - pomyśl chwilę, czy nie jest tak, że wobec większości problemów używasz przeważnie *myślowego młotka* lub *myślowej wiertarki*, albo inaczej mówiąc chodzisz w *jednym* tylko *kapeluszu*?

W niniejszym artykule chcę przybliżyć koncepcję myślenia w sześciu kolorach opracowaną przez Edwarda de Bono, światowego lidera w zakresie myślenia lateralnego, kreatywnego i twórcy wielu narzędzi myślowych.

W każdym kapeluszu, w zależności od **koloru** myśli się nieco inaczej. Zauważ jak bardzo odmiennie! I uwaga - niektórzy noszą kapelusze od stóp do głów (cokolwiek to znaczy) i cali są jakby w jednym kolorze. Poniżej opis myślenia w konkretnym kolorze. Ale uwaga – myślenie w każdym kolorze może być dobre, albo niebezpieczne – wszystko zależy od proporcji i świadomości używanej palety kolorów.

CZERWIEN: EMOCJE.

Czerwień to kolor namiętności, impulsywności. Kolor emocji gwałtownych: wyrażający się ekstremalną rozpaczą lub ekstremalnym zachwytem.

O ludziach Czerwonych mówi się: "on/ona jest taka emocjonalna, że aż to trudno znieść". Ludzie Czerwoni nie potrafią ukryć swoich emocji; reagują niezwykle silnymi emocjami: wybuchami złości, płaczem, gwałtownym śmiechem, ogromnym lękiem... Reagują według skali "na śmierć lub życie". Kochają kogoś lub się gwałtownie zaprzyjaźniają. Po czym - równie szybko zrywają kontakty. Na ogół z dość błahego powodu (przynajmniej patrząc na to z zewnątrz). Jak się łatwo domyśleć, zachowanie ludzi Czerwonych trudno przewidzieć, nie wiadomo co im aktualnie zagra.

Są męczący dla otoczenia, ale także dla samych siebie. Z reguły oni są albo na "bardzo dużych obrotach", albo w stanie "depresji". Wyobraź sobie tylko tę nieustanną huśtawkę nastrojów, te nieustające wybuchy energii!!! Pomyśl czy znasz kogoś takiego? Na co dzień - funkcjonowanie na takich falach, jest wyczerpujące - ale warto umieć wykorzystywać tę umiejętność *szybkiego reagowania* do diagnozy pierwszego wrażenia, jakie wywołuje w nas jakiś nowy pomysł, pewna propozycja, nowa sytuacja. Jeśli się nauczymy z tego korzystać - otrzymamy ważny wskaźnik własnego nastawienia.

A więc zamiast reagowania jak pocisk ziemia-powietrze, totalnie rujnując siebie i (czasem) innych - naucmy się zakładać Czerwony Kapelusz **w odpowiedniej chwili, na pewien czas, i zdejmować go kiedy jest już zbyt ciężki**. Kiedy taki

kapelusz jest na głowie, mamy prawo do wyrażania emocji, bez ich uzasadniania. Po prostu "czujemy iż jest tak i tak". W słowach brzmi to tak: "Kiedy myślę o tym w Czerwonym Kapeluszu, czuję że jest świetny pomysł, chcę to robić" lub " ... to jakiś makabryczny wymysł, nie podoba mi się to, absolutnie, nie ma mowy, aby się z tym zgodzić!".

W czerwonym kapeluszu mamy prawo wyrażać swoje odczucia na gorąco, wyrażać to, to odczuwamy w związku z pewną sprawą, pomysłem? Mówić, czy to nam się podoba, czy nie, czy coś budzi niepokój lub zachwyt. Jak już sobie uświadomisz własne emocje, przejdź do myślenia w **innym** kapeluszu... Jeśli czujesz wyraźny entuzjazm, posiedź chwilę w kapeluszu czarnym; jeżeli zaś czujesz negatywne emocje - załóż na głowę kapelusz żółty! Przypomnij sobie, kiedy Ty tak właśnie reagujesz?

CZARNY: PESYMIZM.

Kolor czarny kojarzy się z krytyką, przerysowaniem sytuacji zagrożenia, niepowodzenia, z widzeniem spraw jak przez czarne okulary. Ludzie Czarni *uwielbiają* krytykować, wskazywać wady, niedociągnięcia, pokazywać braki i zagrożenia, dosłownie mnożą konsekwencje niekorzystnego obrotu spraw. W skrajnych przypadkach - potrafią *rozłożyć* dowolne przedsięwzięcie udowadniając, że każdy ruch jest bez sensu. Wszystko już było, wszystko już zostało wypróbowane, "prawda jest taka, że to się nie uda, nawet nie warto próbować". Są po prostu mistrzami w produkowaniu pesymizmu i szukaniu dziury w całym. Ale paradoksalnie - właśnie tego możemy się od nich nauczyć. Tylko koniecznie zgodnie z *wymogami psychicznego bhp!*

Więc pamiętaj, zakładaj Czarny Kapelusz, **w odpowiedniej chwili, na pewien czas, i pamiętaj o zdjęciu z głowy, kiedy jest już zbyt ciężki!** Nie ma sytuacji czy rozwiązań idealnych. Przed popełnieniem błędu przeoczenia czegoś ważnego, uchronić nas może szczypta chłodnej analizy, odrobina pesymizmu. Przypomnij sobie, kiedy w jakich sytuacjach tak reagujesz?

ŻÓŁTY: OPTYMIZM.

Entuzjazm totalny. Słoneczne, hiper - radosne przeciwstawienie pesymistów. Jest coś w powiedzeniu, że "pesymiści to dobrze poinformowani optymiści", gdyż ci ostatni intensywnie unikają części informacji o stanie zagrożeń i ewentualnych kłopotach. Ludzie Żółci wierzą w sukces i powodzenie. Wiele im się udaje, bo nie załamie ich nawet trzęsienie ziemi, i ciągle próbują, próbują, próbują...

Nowe sytuacje, czy problemy oglądają tylko w świetle słonecznym. Widzą tylko zalety, korzyści, wspaniałe perspektywy, nowe horyzonty, świetlaną przyszłość i pasmo sukcesów. Te wspaniałe obrazy konstruują często (niestety) na podstawie jeden tylko aspektu sprawy, który *ponosi* ich wyobraźnię.

Dla niektórych wykorzystanie żółtej perspektywy to bardzo *trudne zadanie*, zaś dla Czarnych jest to perspektywa *nie-do-pomyślenia!*

I znowu (pamiętając o bhp, aby nie utonąć w fantazjach i mrzonkach), posnuj złociste plany, piękne perspektywy i najlepsze rozwiązania mając na głowie Żółty Kapelusz!

Szczególnie wtedy, kiedy masz tendencję do widzenia świata w nieco przyciemnionych kolorach! Przypomnij sobie, kiedy, gdzie, z kim ogarnia cię złocisty optymizm!

ZIELONY: MOŻLIWOŚCI.

Zielony to kolor innowacyjnych badaczy. To budzenie do życia nowych rozwiązań.

To jest jak wiosna, kiedy wydaje nam się, **że wszystko się może zdarzyć!**

To otwarcie na stałe udoskonalanie siebie i otoczenia. To troska, aby sprawy miały lepszy obrót, doskonalszy wymiar. Ludzie Zieloni, nie godzą się do końca, aby było dokładnie tak jak jest teraz. Uwielbiają wprowadzać zmiany i poprawki. Ich działanie cechuje kreatywność. Są generatorami prowokacyjnych pomysłów. Lubią *odwracać kota ogonem*, aby sprawdzić czy tak nie wygląda lepiej. Odważnie pytają się: jak może być inaczej, lepiej? Co by było, jakby to było mniejsze, większe, odwrócone na drugą stronę? Jakby to podzielić, połączyć, coś wyeliminować? Jakby dodać jakiś kolor, jakąś cechę? Jakby to było postawione odwrotnie, jakby to znikło, jakby to było wielkie jak góra? Z wielu szalonych pomysłów, czasem na początku brzmiących zupełnie niedorzecznie, wyprowadzono, po obróbkach i dalszych przemyśleniach, wynalazki, które istnieją i służą nam na co dzień.

Zatem Ludzie Zieloni to innowatorzy, bez nich nie byłoby postępu: koła, nożyczek, komputerów, pralek automatycznych, nowych tkanin na wiosenne sukienki i szybko schnących lakierów do paznokci itp., itd. ... Pamiętajmy iż wszystko jest w jakimś sensie wymyślone! (Mam na myśli tzw. wynalazki cywilizacyjne). Dobrze jest więc nauczyć się korzystać z tego typu umiejętności i w wyobraźni wypuszczać "balony próbne" - obrazki pewnych stanów rzeczy lub sytuacji, z założeniem jakiejś zmiany. Inaczej mówiąc - sprawdzić jak by **to** coś, co mamy na myśli, wyglądało z czymś nowym lub bez czegoś. (Innowatorzy stosują rozmaite zabiegi - eksperymenty myślowe, prowokacje rzeczywistości... aby znaleźć nowe możliwości). Przypomnij sobie, kiedy w jakich sytuacjach reagujesz w ten sposób?

BIAŁY: FAKTY.

Biały to czystość, sterylność, chłodna logika oparta na faktach, które są sprawdzalne. Liczby, dane - zbadane, zmierzone. Ludzie Biali operują konkretnymi zestawami informacji z dokumentów, analiz, statystyk. Zdecydowanie nie oceniają zdarzeń, tylko je komentują i czynią to na tyle, na ile pozwalają im posiadane przez nich dane, konkretne przepisy. Strzegą czystości informacji. Nie lubią emocjonalnych reakcji i sądów (według nich nieuprawnionych, bo bez żadnych *logicznych* podstaw).

Za to lubią wszystko przeliczyć, zestawić, wykazać w odpowiednich rubrykach! Wygląda to na nieco bezduszny chłód, i tak właśnie jest. W Białym Kapeluszu zatem sięgasz do odpowiednich analiz, sprawdzasz opisane fakty, wyrażone w liczbach, zyskach, wykresach i słupkach. Korzystasz z kalkulatora, przepisów i sprawdzonych, regulaminowych procedur. Przewidujesz chłodno i bez emocji, co może być, kiedy i ile - mnożąc i dzieląc, bez dodawania fantazji i pobożnych życzeń. Pracujesz trochę jak automat lub komputer. Przypomnij sobie, kiedy w jakich okolicznościach myślisz chłodno, na biało?

NIEBIESKI: RÓWNOWAGA.

Niebieski jak niebo, które nad nami. To kolor chłodnego, bezstronnego obserwatora, który ogląda z góry to, co się dzieje. Ludzie Niebiescy są zrównoważeni, zorganizowani i refleksyjni. Lubią oglądać sprawy z różnych stron, najlepiej analizując wszystkie możliwe aspekty: pierwsze emocje, wady, zalety, możliwości i fakty! Kapelusz Niebieski należy nosić stale (np. jako czapkę-niewidkę). Niech stanie się ochroną przed myśleniem przesterowanym w jakąś stronę, jednostronnym, więc zawsze uprzedzonym i niebezpiecznym!!!

Na ogół ludzie mają tendencję do reagowania w pewien określony sposób, niejako dla nich *klasyczny*.

Np. zaczynamy omawiać nowy projekt, z góry wiemy jak zareagują znane nam osoby:

- pan X - jak zwykle, wypowie się pesymistycznie i skrytykuje wszystkie wysuwane pomysły
- a znowu pani Y dosłownie zaleje wszystkich egzaltowanym zachwytem
- natomiast Z i Ż natychmiast opracują listę spodziewanych korzyści i ewentualnych usprawnień dyskutowanego projektu.

Zgadnij jakiego koloru są X, Y, Z i Ż?

Teraz pora przemyśleć własne strategie i tendencje do noszenia kapeluszy w określonym kolorze. Proponuję krótki test dla dorosłych, dla rozgrzewki i utrwalenia.

Pomyśl jaki Kapelusz masz na głowie...(wpisz spontaniczną, pierwszą narzucającą ci się odpowiedź)

- kiedy rano wstajesz do pracy? _____
- kiedy oczekujesz na rozmowę z "trudnym" obiektem? _____
- kiedy przebywasz na "przymusowym" obiedzie u _____
- kiedy myślisz - "polityka"? _____
- kiedy myślisz - "moja przyszłość"? _____
- kiedy myślisz - "moja szefowa/szef"? _____
- kiedy wyobrażasz sobie swoją pracę za 5 lat _____
- kiedy planujesz remont kuchni? _____
- lub wyjazd na wakacje? _____

W wolne miejsca, wpisz samodzielnie inne obszary, które są ważne dla Twojego życia zawodowego i osobistego i opisz je jak wyżej.

W ramce poniżej - wpisz liczbę wyborów określonych kolorów.

TEST: czerwony ___ czarny ___ żółty ___ zielony ___ biały ___

Jakie z tego wynikają wnioski? Który kolor powtarza się najczęściej? Którego brakuje? Czy zgadzasz się z powiedzeniem, że życie jest w kolorze w jakim jest Twoja wyobraźnia?

SCENARIUSZ DLA UCZNIÓW

Kolorowe myślenie

- Nauczyciel (N) wita uczniów – bierze do ręki kolejno krepinę w różnych kolorach (czarna, zielona, czerwona, niebieska, żółta, zielona, biała) i pyta się o skojarzenia (np. czarny to ... smutny, pesymizm; żółty to... optymizm, radość, słońce. Uczniowie swobodnie mają snuć skojarzenia z danym kolorem).

- N. opowiada, że tak jak są różne narzędzia do różnych czynności (np. młotek, piła, śrubokręt, szpachla) tak podobnie jest z „narzędziami myślenia”, które teraz poznacie.

- N. zadaje pytania:
Jak myślicie co to może znaczyć „myśleć na czarno”?

A co może znaczyć

„myśleć na czerwono”? (N. zadając pytanie dotyczące danego koloru - wywiesza mini plakaty z opisem myślenia w kolorach, podaje przykłady i podsumowuje zasady). Każdy umie myśleć w różnych kolorach – czasem niektórzy o tym zapominają i myślą tylko w jednym kolorze, np. na czarno ... i wpadają w czarną dziurę.



- N. zaprasza uczniów do wykonania kolorowych opasek/koron/kapeluszy z papieru i krepiny. (każdy uczeń wykonuje nakrycia głowy w 6 kolorach).
- W czasie wykonywania zadania N. może dalej opowiadać jak działają „kolory myślenia”, jak się myśli w danym kapeluszu.
- Kiedy kapelusze/opaski /czapeczki/okulary wykonane. Sprawdzamy czy się dobrze trzymają.

Emotikon ułatwiające zapamiętanie kolorów myślenia, rysowane bez kolorów np. kredą:

Czerwony	Kółko podzielone na pół – buźka uśmiechnięta, w drugiej - niezadowolona
Żółty	Kółko z buźką szeroko uśmiechniętą, odchodzą promienie jak słońca
Zielony	Kółko z buźką uśmiechniętą, na spodzie trawa
Czarny	Kółko z napisem NIE!
Biały	Kółko z wpisanymi jakimiś danymi matematycznymi
Niebieski	Kółko z oczami na tle chmurki

Dyscyplina kolorów myślenia

- N. mówi: mamy już nasze „kapelusze myślowe”, to teraz przećwiczymy czy pamiętamy zasady i reguły myślenia w kolorach.
 - Uczniowie dzielą się w pary. Każda para losuje kolor „kapelusza myślowego”, zakłada na głowę i opracowuje krótki przepis na temat dyscypliny myślenia w konkretnym kolorze. N. pomaga. Czas około 10 minut.
 - Teraz uczniowie po kolei prezentują przygotowane reguły. Po kolei: myślenie na czerwono, żółto, zielono, czarno, biało i niebiesko. N. koryguje, zadaje pytania, zachęca pozostałe dzieci do podawania przykładów. N. musi podkreślić, że KAŻDY kolor myślenia jest potrzebny i ma swoje funkcje. Trzeba zdawać sobie sprawę w jakim kolorze myślimy i który omijamy.
 - N. sam podaje różne przykłady i pyta się o kolor myślenia.
- Na przykład:
- Kiedy Janek dowiedział się od kolegi, że najszybszy pociąg jedzie z prędkością 600 km na godzinę – powiedział: muszę to sprawdzić. Jaki to kolor myślenia? (biały/fakty)
 - Na wycieczce Hania chciała koniecznie kupić pamiątkę i pożyczyła od koleżanki 30 zł, bez pytania rodziców. W jakim kolorze myślała Hania? (czerwony/emocje i żółty – optymizm, że się uda)
 - Staś nauczył się na klasówkę, ale spytany jak mu poszło – odpowiedział: na pewno mi się jak zwykle nie udało. W jakim kolorze myśli Staś? (czarny/pesymizm)
 - Ania spisuje różne pomysły jak zdobyć pieniądze na nową deskorolkę. W jakim kolorze myśli Ania? (zielony/możliwości/różne opcje).

W różne strony myślenia

- N. mówi: teraz wykorzystamy kolorowe burze mózgów! Czy ktoś może słyszał co to jest „burza mózgów”? (N. wyjaśnia, że to pewien sposób wymyślania rozwiązań dla danej sytuacji, kiedy każdy może podawać pomysły jakie tylko chce. **Zwłaszcza w pierwszym etapie NIE MA MIEJSCA NA ŻADNĄ KRYTYKĘ!**), czyli wszystkie pomysły zapisujemy i bierzemy pod uwagę.

- Czas na rozgrzewkę w kolorowym myśleniu. N. zaprasza uczniów do podziału na 3 grupy, po 4 uczniów. Jedna osoba wchodzi w rolę PISARZA (będzie zapisywała pomysły grupy). Każda grupa wymyśla co najmniej 7 pomysłów.

- **Zadanie nr 1: co można zrobić, aby było ciągle LATO?**

- PISARZ i N. zakładają czapkę/kapelusz/opaskę w kolorze ŻÓŁTYM. Kolor wyznacza dyscyplinę myślenia: zapraszamy do sypania pomysłami szalonymi, zwariowanymi i kreatywnymi. Każda grupa wymyśla co najmniej 7 możliwości.

- **Zadanie nr 2: co by było, gdyby wakacje trwały 10 miesięcy, a szkoła 2 miesiące?**

PISARZ i N. zakładają czapkę/kapelusz/opaskę w kolorze CZARNYM. Kolor wyznacza dyscyplinę myślenia: zapraszamy do snucia pomysłów pesymistycznych, pełnych zagrożeń i problemów, które powstałyby w tej sytuacji. Każda grupa wymyśla co najmniej 7 możliwości.

- **Zadanie nr 3: co by było, gdybyśmy się przenieśli w czasie o 1000 lat do tyłu?**

PISARZ i N. zakładają czapkę/kapelusz/opaskę w kolorze BIAŁYM. Kolor wyznacza dyscyplinę myślenia: zapraszamy do zebrania faktów np. czego w tym czasie nie było na świecie i jakby wyglądało wasze życie. Każda grupa wymyśla co najmniej 7 możliwości.

- **Zadanie nr 4: co by było, gdyby w sklepie słodczyce były za darmo po okazaniu legitymacji szkolnej?**

PISARZ i N. zakładają czapkę/kapelusz/opaskę w kolorze CZERWONYM. Kolor wyznacza dyscyplinę myślenia: teraz możemy poddać się emocjom i powiedzieć TAK, TO LUBIĘ! lub NIE!

N. zaprasza do głosowania: kto jest na TAK? Kto jest na NIE?

Kolorowe burze (mózgów).

- N. mówi: to była mała rozgrzewka. Świetnie wam poszło (N. może podsumować szczególnie ciekawe pomysły). N. przypomina o ostatnim kolorze myślenia tj. NIEBIESKIM. W tym kapeluszu sprawdzamy czy użyliśmy w rozważaniach wszystkich kolorów, czy może skorzystaliśmy tylko z jednego koloru, czy dwóch... Ćwiczmy myślenie na kolorowo dalej – to bardzo ważne!
- N. na arkuszu z flipcharta lub na tablicy rysuje instrukcję do kolejnego zadania. (Rysuje trzy pola w słupku).
Teraz wpisuje temat w pole nr 1: ZDROWIE .
Zadaniem uczniów jest wymyślenie 10 pomysłów na podwyższenie jakości życia, w aspekcie zdrowia. Mogą to być zarówno problemy w aspekcie globalnym, jak i bardziej szczegółowym, czy osobistym. Zupełnie dowolne!

(Ważne, aby N. poprosił ucznia PISARZA o zrobienie pustej czeklisty, czyli postawienie dziesięciu kwadracików jak na ilustracji obok. N. wyjaśnia, że nasz mózg „lubi” wiedzieć ile ma wymyśleć pomysłów i ... do tego się dostosowuje!).

Uczniowie przystępują do wykonania zadania myśląc NA ŻÓŁTO! Pisarz zapisuje pomysły. Czas: 15 minut.

N. mówi: teraz macie 10-13 lat, więc już za kilka lat każdy z was będzie mógł brać udział w wyborze kandydatów na ważne funkcje w naszym Kraju, a może nawet ktoś z was zostanie posłem, senatorem, a może nawet prezydentem! To wy będziecie rządzić naszym krajem i podejmować ważne decyzje. Teraz także będziemy podejmować ważne decyzje. Po pierwsze z tej wykonanej listy wybierzcie JEDEN POMYSŁ - który jest waszym zdaniem najważniejszy. Zapamiętajcie - nie da się rozwiązywać wszystkich problemów jednocześnie – zawsze trzeba wybrać coś i na tym się skupić.

N. mówi: wracamy do naszego zadania. Czy każda grupa ma już 10 pomysłów?

Grupy przedstawiają swoje pomysły.

N. prosi teraz uczniów, aby wybrali JEDEN ich zdaniem najważniejszy pomysł.

N. prosi teraz PISARZY, aby narysowali na kartce papieru narzędzie zbierania pomysłów, które się nazywa ASOCJOGRAM. (Asocjogram wygląda jak słońce z promykami. W środku wpisujemy wybrany pomysł do dalszego rozważenia, odprowadzamy osiem promyków – to będzie miejsce do wpisania kolejnych rozwiązań, czyli pomysłów jak zrealizować nasz wyjściowy pomysł).



Uczniowie wymyślają kolejne rozwiązania – pamiętając, że MYŚLĄ W ŻÓŁTYM KAPELUSZU! Czas: około 10 minut. (Pisarze i N. mają na głowach ŻÓŁTY kapelusz/opaskę/czapkę).

Teraz N. i PISARZE zmieniają kolor kapelusza/opaski/czapki na CZERWONY. Zadaniem uczniów jest zakreślić na czerwono takie rozwiązania, które im się szczególnie podobają. (N. przypomina, że wystarczy powiedzieć TAK, nie trzeba tego uzasadniać).

Teraz N. i PISARZE zmieniają kolor kapelusza/opaski/czapki na CZARNY. Zadaniem uczniów jest zakreślić na czarno takie rozwiązania, które wydają im się zupełnie NIEMOŻLIWE - NIE DA SIĘ TEGO ZROBIĆ. (Niektóre rozwiązania mogą być podwójnie zakreślane, na czerwono i czarno).

Teraz N. i PISARZE zmieniają kolor kapelusza/opaski/czapki na ZIELONY. Zadaniem uczniów jest skupić się na opcji zakreślonej jako NIEMOŻLIWE - NIE DA SIĘ TEGO ZROBIĆ i ... na tej podstawie jednak wymyśleć jakieś rozwiązanie. Może to być rozwiązanie częściowe, albo z postawieniem określonego warunku. Czas około 15 minut.

LIKWIDACJA SZKOŁY (wydaje się kompletnie niemożliwe) = ale można zamienić ten pomysł na POWOŁANIE PARKÓW EDUKACYJNYCH // CENTRÓW KREATYWNOŚCI

LIKWIDACJA SZKOŁY (wydaje się kompletnie niemożliwe) = ale można zamienić ten pomysł na SZKOŁĘ BEZ STOPNI.

LIKWIDACJA SMUTKU NA ŚWIECIE (wydaje się kompletnie niemożliwe) = ale można zamienić ten pomysł na kilka innych np. sygnalizacja świetlna z rozśmieszaczami (aby ludzie czekając na zmianę świateł byli rozśmieszani), albo wprowadzenie zakazu umieszczania na pierwszych stronach gazet strasznych wiadomości (aby kupując bilet w kiosku nie trzeba było tego czytać), albo nawet wprowadzenie obowiązku umieszczania dobrych informacji na pierwszych stronach gazet!

Grupy przedstawiają swoje pomysły. Bardzo jestem ciekawa co wymyślą?

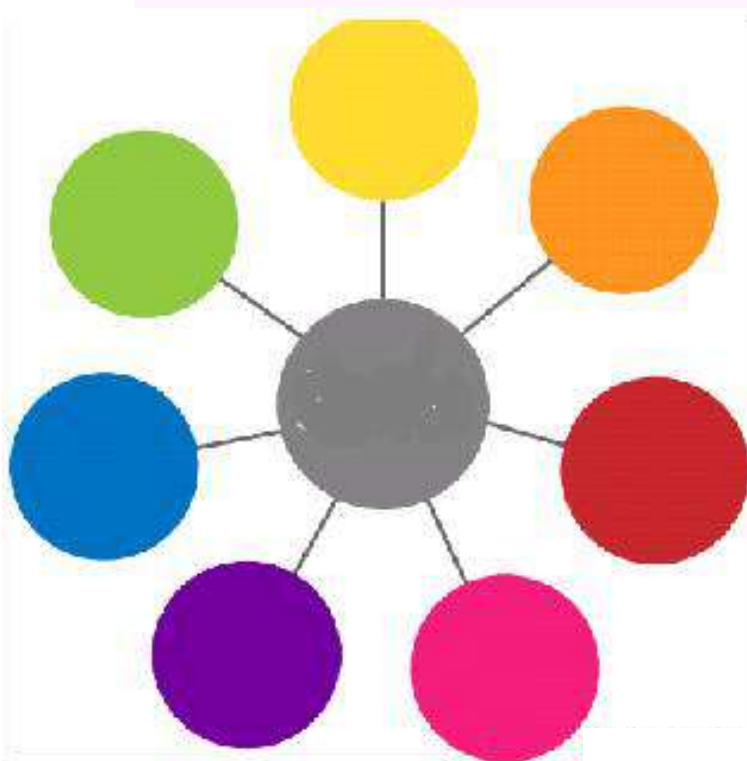
Cytowana literatura: Edward De Bono „Sześć Myślowych Kapeluszy”

SCENARIUSZ 5 MYŚLENIE MA PRZYSZŁOŚĆ I PRZESZŁOŚĆ

Chcemy, aby dzieci umiały myśleć, najlepiej logicznie i samodzielnie, czasem także kreatywnie. Ale czy ich tego uczymy?

Najczęściej przecież – tak na co dzień, myślenie ma charakter reaktywny, chaotyczny, płynie od zdarzenia do zdarzenia, asocjując informacje, przekonania, emocje w sposób przypadkowy. Jakże często – już po fakcie myślimy sobie „ach o tym to w ogóle nie pomyślałem, nie przyszło mi to do głowy” lub „lub gdybym sobie to wcześniej przypomniał to sprawy miałyby inny obrót”. Jest takie powiedzenie „Každy jest mądry: jedni – przedtem; inni – potem”. Oczywiście lepiej być mądrym przedtem. W ten sposób możemy wiele spraw lepiej przygotować, uniknąć wielu niekorzystnych sytuacji i wypadków oraz działać efektywniej.

Profilaktyka zdrowia i bezpieczeństwa jest bardzo wdzięcznym tematem dla rozwijania strategii odpowiedniego myślenia w trybie PRZEDTEM. W niniejszym artykule przedstawiona zostanie technika tworzenia skojarzeń zwana Asocjogramem, aby zebrane informacje wykorzystać do budowania kreatywnych Czarnych Opowieści, które będą snute w Czarnych i Żółtych Kapeluszach - znanych już z poprzedniego artykułu. Ponadto zastosujemy narzędzie zwane Prowokacje Myślowne. Niezbędnym kontekstem dla tego typu pracy jest klimat bezpieczeństwa, integracja i współpraca grupowa. Można to zrobić na wiele sposobów – przykład opiszę dalej w scenariuszu lekcji.



Asocjogram

Słowo asocjogram pochodzi od słowa asocjacje, czyli skojarzenia. W metodyce to nieliniowy sposób zestawienia skojarzeń na dowolny temat. Format polega na tym, że temat dla wymyślania skojarzeń jest zapisany w centralnym miejscu kartki (np. w kółku), a wokół odchodzą promienie. Skojarzenia można wpisywać na promieniach lub w miejscach na końcu promieni (np. owalach).

Asocjogram warto wykorzystywać dla:

(1) swobodnego podsumowania wiedzy na dowolny temat, czyli wszystko co wiesz na temat (np. Średniowiecze, zdrowe odżywianie, kontynenty, charakterystyka bohaterów literackich, stany skupienia w przyrodzie, różne konsekwencje i możliwości);

(2) poszukiwania różnych pomysłów rozwiązań (np. jak zaprojektować w szkole strefę relaksu, co zrobić, abyśmy byli dla siebie bardziej przyjaźnie nastawieni?; jak mieć lepsze stopnie?)

(3) zebrania głównych tematów przed wykonaniem Mapy Mentalnej.

Asocjogram może mieć liczbę promieni dowolnie ustaloną (przez ucznia lub nauczyciela).

Przy zadaniach kreatywnych warto założyć konkretną liczbę, np. napisz 20 sposobów na spędzanie wolnego czasu, albo napisz 12 skojarzeń ze słowem Odrodzenie.

Wzmaga to dyscyplinę myślenia i ułatwia poszukiwanie rozwiązań.

Jest to neurologicznie uzasadnione, czyli ma związek z pracą naszego umysłu.

Jeżeli postawimy określoną liczbę promieni – nasz umysł będzie pracował na rzecz znalezienia kolejnych odpowiedzi, bo nie lubi zadań niedokończonych!

Asocjogram uczniowie mogą wykonywać indywidualnie, w parach lub większej grupie – zalecamy pracę co najmniej w parach, wtedy pomysłów jest więcej! Uruchamia się mechanizm synergii. Z tego właśnie powodu trzeba zadbać o odpowiedni klimat, poczucie bezpieczeństwa i zaufanie, aby nie zostały uruchomione mechanizmy rywalizacji, nie-dzielenia się pomysłami wzmocniane w tradycyjnej pracy w szkole. Tu wręcz chodzi o to, aby ściągać od siebie, wzajemnie się inspirować, rozwijać pomysły innych osób, przetwarzać je i razem tworzyć określoną liczbę rozwiązań.

Asocjogram można wykonywać pisemnie, rysować lub wykorzystywać obrazki np. wycięte z gazet. Albo też łączyć te wszystkie sposoby.

Czarne historie, czarne opowieści

To historie z dreszczykiem, historie jak z opowieści kryminalnej. Zasada polega na tym, że mamy zakończenie historii, a uczestnicy/uczniowie mają wymyśleć początek i fabułę zdarzenia. Jak mogło się zacząć coś, co się tak kończy?

Pracę nad konkretnym tematem warto poprzedzić ćwiczeniem „szarych komórek” w kierunku uelastyczenia myślenia, aby wyjść poza schemat i rutynę.

Można zacząć od ćwiczenia na zmianę perspektywy np.

→ Opowiedzcie bajkę o Czerwonym Kapturku z punktu widzenia wilka.

→ Zobaczcie co widzą bociany powracające do nas wiosną z Tunezji.

→ Narysujcie 10 figur płaskich i owalnych

→ Gdyby Wodór przyszedł na dyskotekę Pierwiastków z Tablicy Mendelejewa to

z kim nie chciałby zatańczyć?

Prowokacje Myślowe.

To ciekawe narzędzie uruchamiające myślenie urągające zdrowemu rozsądkowi, absurdalne, ale logiczne! Kilka przykładów:

- Co by było, gdyby krowy były malutkie?
- Jakby funkcjonował świat bez prądu?
- Jakie byłyby konsekwencje likwidacji wszystkich szkół na świecie?

Pytania tak postawione zwykle na początku wywołują obraz „czystej tablicy” myślowej. Musimy nieco się otrząsnąć i pomyśleć, aby oderwać się od grawitacji schematu do którego jesteśmy przyzwyczajeni. Odnosząc się do ostatniej prowokacji myślowej – prawdopodobnie uczniowie wpieryw by się ucieszyli, ale potem zapewne znaleźli by dziesiątki problemowych konsekwencji ... Albo może nową strukturę edukacyjną, której wszyscy poszukujemy, aby zmienić szkołę, która tkwi w swoim schemacie od prawie 200 lat!

SCENARIUSZ WARSZTATÓW MYŚLENIE MA PRZYSZŁOŚĆ I PRZESZŁOŚĆ INTEGRACJA/BUDOWANIE KLIMATU

NAUCZYCIEL (N) prosi uczniów, aby każdy się przedstawił (imię, klasa, ewentualnie szkoła; jeśli uczniowie się znają – mają za zadanie powiedzieć swoje imię czytane od tyłu, albo ulubiony nick).

N zaczyna od siebie – przedstawia się. W ręku motek z cienką gumką. Kiedy skończy się przedstawiać – trzyma koniec gumki i rzuca motek do ucznia naprzeciwko. Po przedstawieniu się kolejnego ucznia N. wskazuje do kogo ma rzucić motek. Każdy uczeń trzyma część gumki – może sobie np. zakręcić na nodze). Chodzi o to, aby z gumki po kilku rundach powstała „sieć - pajęczyna”.

N. podkreśla, że teraz połączyła nas sieć – jesteśmy grupą, będziemy razem pracować i to zobowiązuje ... nawet jak już nie będzie tej pajęczyny to nadal jesteśmy powiązani i za siebie odpowiedzialni. Każdy ma równe prawa i każdy jest WAŻNY. Każdy jest CIEKAWY. Jesteśmy RAZEM.

N. zaprasza teraz uczniów, aby się przeszli tak powiązani po klasie/korytarzu (można wyznaczyć jakiś konkretny cel). N. idzie oczywiście razem z uczniami. Uczniowie mogą próbować iść wolno, szybciej – w różne strony. N. podkreśla, że musimy się zgrać i współpracować! Może wyłoni się lider, który pomaga grupie zharmonizować nie tylko poruszanie się teraz?

N. prosi uczniów o odwiązanie gumek i powrót na miejsca w kręgu.

N. prosi uczniów, aby każdy pomyślał o tym, co lubi najbardziej, a czego nie lubi (kategoria: jedzenie, przedmioty w szkole, pory roku, hobby lub coś, co mu przyjdzie do głowy). N. pokazuje na czym polega ta zabawa: dzieci siedzą w kręgu, N. mówi np. „lubię lody czekoladowe”. Osoby, które także lubią lody czekoladowe podnoszą do góry ręce i mówią głośno „ja też! ja też!”.

N. podaje jeszcze kilka przykładów, np. „lubię wędrowniki po górach”, „nie lubię zimy”... Każdy uczeń mówi co lubi i czego nie lubi.

N. dziękuje uczniom i mówi, że pierwsza część poznania siebie nawzajem za nami, ale wszystko jeszcze przed nami!

WPROWADZENIE DO NARZĘDZI MYŚLOWYCH

N. stawia teraz przed sobą Pudło Różności. Wyciąga różne rzeczy i zadaje uczniom pytania: do czego to służy? Czym można przybić gwoździ? A czym rozmieszać cukier w herbacie? A co jest potrzebne, aby napisać jakiś tekst? (pytania odnoszą się do rzeczy w pudełku. Pamiętajmy, żeby podkreślać zastosowania kreatywne np. cukier można rozmieszać łyżką, ale także długopisem, nożyczkami i ew. trzonkiem młotka, zwiniętą kartką papieru... ale już nie okrągłym lusterkiem czy sznurkiem!).

N. zaprasza uczniów do zadania, które będzie realizowane w grupach 3-osobowych. Zaczynamy od odliczania. (jeśli w grupie jest 12 osób liczymy: 1,2,3,4 – 1,2,3,4 – 1,2,3,4). I tak „jedyńki” tworzą jedną grupę, „dwójki” – drugą, itd. Powstają 4 grupy.

N. prosi uczniów, aby przeszli do wspólnego wykonania zadania, które polega na tym, że mają wybrać jedną rzecz z sali, w której się znajdują (np. obraz, albo tablica). Po pierwsze mają opracować definicję tego przedmiotu, a po drugie – wymyśleć 3 nietypowe zastosowania. Uczniowie mają także ustalić kto będzie prezentował pomysły. Jeśli uczniowie potrzebują kartek na notatki i pisaków – sięgają do pudełka z materiałami.

Czas: około 10 minut. (N. obserwuje poziom kreatywności nietypowych zastosowań – prawdopodobnie nie będzie jeszcze zbyt wysoki, ale może jakiś uczeń wykaże się wysoką kreatywnością?).

TABLICA SZKOLNA

Definicja: duża płaszczyzna pokryta specjalną farbą do pisania kredą.

Nietypowe zastosowania: można ją wykorzystać jako stół z powyłamywanymi nogami, można nią coś brzydkiego zasłonić, można pod nią stracić głowę z nerwów ...

N. Prezentacje uczniów – N inicjuje oklaski dla grupy po każdej prezentacji.

N. mówi: w życiu bardzo jest potrzebna pomysłowość i kreatywność, ale też bardzo ważne jest korzystanie z naszego najważniejszego „narzędzia”, które mamy na

czubku naszego ciała (wskazuje na głowę). Od tego jak „główka pracuje” – bardzo wiele zależy? N. zachęca uczniów do mini dyskusji na ten temat.

N. zaprasza uczniów do małej rozgrzewki – wyjaśniając, że nasz umysł lubi poczuć ruch przed pracą i proponuje zabawę pt. „WYŚCIGI KONNE”.

N. prosi uczniów, aby wyobrazili sobie, że znajdują się na zawodach końskich...

Nauczyciel prowadzi narrację i pokazuje co uczniowie mają robić:

- konie podchodzą do linii startu (klepiemy rękami w nogi)
 - konie stają na linii (cisza, ciche rżenie)
 - START! (wszyscy uderzają szybko w nogi, naśladując bieg koni)
 - konie wchodzi w zakręt w prawo (wszyscy odchylają się mocno w prawo)
 - konie biegną coraz szybciej (uczniowie coraz szybciej uderzają w nogi)
 - konie wchodzi w zakręt w lewo (wszyscy odchylają się mocno w lewo)
 - konie przeskakują przeszkodę (wszyscy się lekko unoszą, podnoszą rękę krzyżąc HOP!)
 - konie przeskakują kolejną przeszkodę (wszyscy się lekko unoszą, podnoszą rękę krzyżąc HOP! HOP!)
 - konie biegną przez most (uderzenia pięściami w klatkę piersiową, jak Tarzan)
 - konie mijają trybuny (rozentuzjzmowane panie krzyczą wysokim głosem oojej!!! zaafelowani panowie machają rękami i basowo pokrzykują WOOOW!!!)
 - konie zbliżają się do mety (wszyscy biją brawo!!!)
- Ćwiczenie powtarzane jest dwa razy – najpierw aby opanować kolejne sekwencje, potem już szybciej.

N. Po rozruchu zaczynamy pracę umysłową.

N. omawia narzędzie myślenia zwane ASOCJOGRAMEM. Podkreśla, że ASOCJOGRAM jest jak magnes - przyciąga do siebie takie rzeczy co pasują do tematu zapisanego w środku.

Następnie N. prosi uczniów, aby podzielili się na 3 grupy; wzięli kartki papieru, narysowali schemat asocjogramu z kilkoma promieniami (będzie można dorysowywać promienie w razie potrzeby) i zrobili asocjogram według instrukcji (uczniowie mają NAPISAĆ lub NARYSOWAĆ co asocjogram przyciąga):

N. mówi (w imieniu asocjogramu): Jestem Asocjogramem, co przyciąga wszystkie figury co mają kąt prosty! (uczniowie rysują).

Jestem Asocjogramem, co przyciąga wszystkie wyrazy z „ó”

Jestem Asocjogramem, co przyciąga wszystkie miary czegokolwiek!

A teraz zadanie nieco trudniejsze: Jestem Asocjogramem, co przyciąga wszystkie skutki siedzącego trybu życia

Po każdej części uczniowie mogą porównać swoje prace i pouzupełniać. Ten kto wie, wyjaśnia innym.

(Czas ok. 20 minut. N. oczywiście dostosowuje zadania z różnych dziedzin wiedzy

i do wieku rozwojowego uczniów i stopniuje trudność, przechodząc do tematów związanych z profilaktyką zdrowia).

CZARNE HISTORIE

Teraz wykorzystujemy Asocjogram do budowania Czarnych Historii.

N. wymienia sam lub prosi uczniów o wymienienie 5 niebezpiecznych, ryzykownych zachowań, które mogą się przydarzyć w ich wieku np. (dla nastolatków) narkomania, uzależnienia od alkoholu, cyberprzemoc, wczesne inicjacje seksualne itd. Dla młodszych dzieci mogą to być tematy związane z bezpieczeństwem (zagubieniem się w sklepie lub na plaży), nadmiernym jedzeniem słodczy, wypadkiem, porwaniem, oczywiście przeniesione w wymiar symboliczny, zamienione w Czarną Bajkę.

Zadaniem uczniów jest wykonanie Asocjogramu i opisanie np. 5-7 zdarzeń/powodów, które mogły spowodować taki obrót rzeczy, czyli jak do tego doszło.

Na koniec - czas na Czarne Historie. Nauczyciel lub uczniowie wybierają jeden temat (np. narkomanię) i budują historię doprowadzającą młodego człowieka do takiego uzależnienia. Powinni nazwać bohatera i opowiedzieć jego historię. Korzystają z wyobraźni, zasłyszanych opowieści, przeczytanych książek na ten temat, informacji ze szkoły, prasy, telewizji. Nauczyciel przypomina o symbolicznym założeniu Czarnych Kapeluszy i wczucie się w pisarza kryminałów. Taki kontekst pozwala na zbudowanie lekkiego dystansu do problematyki, która sama w sobie jest trudna i może poruszać emocje.

Najważniejsza część to odtworzenie zbudowanych opowieści i wspólna refleksja nad tym, jak powstają uzależnienia, co można zrobić na danym etapie, do kogo się zwrócić po pomoc, jak zareagować.

Nauczyciel może zachęcić uczniów także do refleksji nad powiedzeniem cytowanym na wstępie: „**Każdy jest mądry: jedni – przedtem; inni – potem**”.

Nie należy się obawiać czarnych historii czy bajek. Opowieści tego mają swoje ważne miejsce w tradycyjnych baśniach i kulturze. Także w literaturze i zabawach dziecięcych.

SCENARIUSZ 6

WALIZKA NARZĘDZI KREATYWNEGO MYŚLENIA

Logika zaprowadzi Cię z punktu A do B.
Wyobraźnia i kreatywność- wszędzie.
Albert Einstein

Każda praca wymaga odpowiednich narzędzi. Myślenie także potrzebuje właściwego oprzyrządowania. Zapraszam do przeglądu kolejnych bardzo ciekawych narzędzi myślowych opracowanych przez Edwarda de Bono - jednego z najbardziej kreatywnych ludzi na świecie.

Prawdopodobnie Edward de Bono wymyślił wszystkie te narzędzia myślenia podczas majsterkowania. Pewnie zauważył, że pewne narzędzia są lepsze lub gorsze, albo zupełnie nie przydatne do wykonania konkretnych czynności. Bo kiedy chcesz wbić gwóźdź w deskę - możesz wykorzystać do tego celu młotek, albo coś innego - twardego i odpowiednio dużego, co w efekcie pozwoli na ulokowanie rzeczonoego przedmiotu w zamierzonym miejscu. Nieco inaczej sprawa się przedstawia, gdy zechcesz wbić gwóźdź w betonową ścianę. Młotek może okazać się zbyt mało skutecznym narzędziem. Młotek jest także mało przydatnym narzędziem, kiedy twoim pragnieniem jest naprawa ciekącego kranu, przykręcenie obluźwionych śrubek, przetkanie zlewu lub sklejenie rozbitego talerza... No właśnie - morał z tego taki, że nie każde narzędzie jest odpowiednie dla rozwiązania określonego problemu. Tak samo jest z myśleniem.

Każdy myśli. W dodatku każdy myśli, że myśli dobrze i że ma rację.
Jak zareagujesz na pytania: jakich narzędzi myślowych używasz?
Czy zmieniasz narzędzia myślenia w zależności od problemu?

Wiem, wywoła to ogromne zdziwienie i ewentualnie życzliwe popukanie się w głowę. Tymczasem - pomyśl chwilę, czy nie jest tak, że wobec większości problemów używasz przeważnie *myślowego młotka* lub *myślowej wiertarki*, albo inaczej mówiąc chodzisz w *jednym* tylko *kapeluszu*?

Mamy tendencję do myślenia rutynowego, reaktywnego, uwzględniającego niewiele możliwości. Niektórzy są z natury kreatywni, niektórzy mniej ... Na szczęście swoją kreatywność można rozwijać, tak jak ćwiczymy swoją kondycję fizyczną. Im bardziej ćwiczymy, tym się lepiej czujemy i piękniej wyglądamy. Tak samo jest z myśleniem.
**Ćwiczmy więc nasze myślenie! Porusz głową! Rozruszaj leniwe komórki!
Pogimnastykuj we wszystkie strony! Daj sobie szansę!**

Rozgrzewka

Zanim poznamy nowe narzędzia kreatywnego myślenia z walizki Edwarda de Bono – zaczynamy od rozgrzewki naszych szarych komórek.

Wykonując proponowane zadania, czuj się zupełnie swobodnie. Im więcej pomysłów, fantazji, a nawet absurdu - tym lepiej! Baw się dobrze.

Zadanie 1: Napisz opowiadanie składające się dokładnie z 30 słów. Tematyka dowolna, ale należy wykorzystać wszystkie słowa z niżej podanej listy.

funkcja, suahili, zarówno, różowy, góra, nienawiść, mniam-mniam, kura

Zadanie 2: Wymyśl *nieco inne* definicje — trzymając się ustalonej konwencji, np. pensjonat to człowiek żyjący z pensji.

- 1) wulkanizacja
- 2) samolot
- 3) mikrostan

Zadanie 3: Dopisz odpowiednio metafory, np. Chudy jak cienki pomysł.

- 1) czuły jak.....
- 2) pusty jak.....
- 3) zamknięty jak.....

Zadanie 4: Wymień 10 białych rzeczy.

- A teraz 6 rzeczy białych i miękkich.
- Teraz – 5 rzeczy białych, miękkich i jadalnych.
- A teraz – co najmniej dwie białe, miękkie, jadalne i które śpiewają.

Zadanie 7: Napisz szczegółową instrukcję na jeden z wybranych tematów.

- 1) Jak być szczęśliwym?
- 2) Jak być szczęśliwym i zdrowym?
- 3) Jak być szczęśliwym, zdrowym i bogatym?

Te ćwiczenia wpływają na giętkość i elastyczność myślenia, poruszają wyobraźnię językową i przestrzenną, prowokują do zmiany punktu widzenia, zmiany kanałów sensorycznych i wykorzystywania „mięśni” kreatywności leżących odłogiem...

Czy to było trudne?

Pamiętajmy także, że kreatywność lubi:

Odwagę - niezależnie od tego, co sobie inni pomyślą. Odwagę w przekraczaniu stereotypów i wygodnych nawyków;

Poczucie humoru - to najważniejsza dyspozycja człowieka kreatywnego.

Wyobrażasz sobie kreatywnego ponuraka?

Pozytywne myślenie - bez tego ani rusz, to pozytywne myślenie uwalnia nas od grawitacji ciągnącej do odtwarzania rzeczywistości;

Kolorowe kapelusze – było już o tym w numerze

Właściwe narzędzia - kilka narzędzi zaraz poznamy.

PROWOKACJE PARADOKSALNE.

Prowokacje ogólnie służą badaniu wymyślonych stanów rzeczy i wyciągnięciu z nich ewentualnie wniosków praktycznych, aplikacji do rzeczywistości. W efekcie analizy konsekwencji, może dojść do wymyślenia racjonalizatorskich pomysłów lub przyjęcia z większą akceptacją i/lub ulgą stanu obecnego. Poznamy kilka rodzajów prowokacji.

Prowokacje Przez Odrzucanie

Odrzucamy bardzo charakterystyczne cechy (sytuacji, osoby, zdarzenia) i badamy co się wtedy stanie, jakie mogą być tego konsekwencje (zarówno dobre, jak i złe).

Często narzekamy na własną rodzinę, dzieci, przyjaciół. Zastanów się:

Co by było, gdyby ich nie było? Jestem pewna, że po tym ćwiczeniu docenisz ich istnienie i z większą pobłażliwością potraktujesz ich ewentualne wady! Ale – może także zastanowisz się nad ograniczeniem wpływu niektórych osób na twoje życie.

Być może posiadasz jakąś cechę charakteru, dzięki której wpadasz w określony typ kłopotów. Zastanów się: Co by było, gdybyś pozbył się tej cechy? Może wykreujesz tak lepszy obraz sytuacji, że wzrośnie twoja motywacja do zmiany i podejmiesz taką decyzję!

Zadanie: Co by się zmieniło, gdyby zlikwidowano wszystkie szkoły?

Wymień co najmniej 25 konsekwencji.

Zadanie: Co by się stało, gdyby dorośli pozwolili dzieciom jeść same słodycze, palić papierosy czy pić alkohol? ?

Wymień co najmniej po 10 konsekwencji.

W pewnej firmie analizowano temat „Co by było, gdyby ... odrzucić obowiązek chodzenia w garniturach do pracy. W efekcie – wprowadzono zasadę, iż w piątki można przychodzić do pracy w strojach mniej oficjalnych.

W pewnej szkole dyskutowano temat „Co by było, gdyby to uczniowie oceniali nauczycieli”. W efekcie – opracowano specjalne ankiety i wprowadzono comiesięczną ewaluację pracy nauczyciela przez uczniów.

W pewnym szpitalu psychiatrycznym na tzw. zebraniu partnerskim (chorzy i personel medyczny) omawiano co zrobić, aby mieć więcej czasu na sprawy organizacyjno-biurokratyczne, bo stała opieka nad pacjentami wyczerpywała w pełni czas dyżurów lekarzy i obsługi. Podjęto uchwałę: „w czwartki nie schizofrenizujemy” – to czas na nadrobienie zaległości i porządek.

Prowokacje typu Myślenie Życzeniowe

Te prowokacje polegają na snuciu zupełnie bajkowych, wymarzonych rozwiązań i projektowaniu idealnych stanów rzeczy.

- **Opisz idealną (dla siebie) pracę**
- ❖ **Opisz idealnego (dla siebie) nauczyciela (lub ucznia)**
- ❖ **Wstaw coś do szkoły - coś, czego nie ma, a powinno być tam być**

Pozwól sobie (i innym) naprawdę oderwać się od rzeczywistości i swobodnie pofruwać w przestrzeni nieskrępowanej wyobraźni. Myślenie życzeniowe wykorzystywane świadomie jest potężnym narzędziem motywacyjnym, a także źródłem wielu małych i dużych innowacji, które niemal natychmiast można wprowadzić w życie. Tak bajki mieszają się z rzeczywistością!

Prowokacje Urągające Zdrowemu Rozsądkowi

Prowokacje te służą do badania zupełnie zwariowanej rzeczywistości. (Ale czy do końca zwariowanej?)

- ❖ **Co by było, gdyby nauczyciel miał na głowie czapkę-sygnalizującą o jego aktualnym nastroju?**

❖ Co by się stało, gdyby uczniowie mogli w szkole gdzieś naprawdę odpoczywać?

Oto kilka produktów, które powstały zapewne w wyniku prowokacji paradoksalnych: Telefon, pralka automatyczna (zwłaszcza z suszarką), wszystkie jednorazowe rzeczy – bielizna, pieluchy, zupki w kubkach; długopisy; godzina na lunch, materiał typu stretch, sztuczne rośliny, inżynieria genetyczna, karty kredytowe, internet I tysiące innych – jeśli chcesz uzupełnij tę listę.

I zauważ jak „zwarowany pomysł” zamienił się w coś codziennego i praktycznego.

IPW - Inne Punkty Widzenia.

Bardzo ciekawe narzędzie do konfrontacji przeciwnych poglądów. Wydaje się, że szkoła jako taka czy edukacja zdrowotna to bardzo wdzięczne tematy dla wykorzystania tego narzędzia. Inne Punkty Widzenia obrazują konflikt, sprzeczność interesów, rozbieżność potrzeb... Można zrobić ZWI dla ogólnej sytuacji uczniów i nauczycieli w szkole, uczniów i rodziców, rodziców i nauczycieli. No cóż każdy analizuje problemy ze swojego punktu widzenia – często jest to kluczowy powód nieporozumień, niezadowolona i konfliktów. Zadanie polega na tym, aby poczuć sytuację z drugiej strony – jest to na pewno wprowadzenie do empatii, lepszego rozumienia siebie nawzajem i szacunku dla potrzeb.

Przygotowanie IPW pozwala przeanalizować argumenty z obu stron.

Zadanie: Wybierz jakiś autentyczny problem, który stanowi „kość niezgody” między nastolatkami i ich rodzicami lub nauczycielami np. coś z repertuaru zachowań ryzykownych. Poddaj analizie ten problem „oczami”, „emocjami”, „oczekiwaniami”, „rozczarowaniami”... każdej ze stron.

Porównaj oba punkty widzenia

Zatytułuj ten problem:

- z własnego punktu widzenia _____
- z punktu widzenia tej drugiej osoby _____

Na ogół zrozumienie istoty potrzeby zachowań ryzykownych u nastolatków zmienia opcję wyjaśniania – z nakazów/zakazów na pokazanie palety innych sposobów manifestowania potrzeb u nastolatków, a dorosły wychodzi z roli „zarządzającego” ich życiem, na troszczącego się o nich doświadczonego przewodnika.

PP Podstawowe Priorytety.

Podstawowe Priorytety to narzędzie ustawiania spraw na właściwym miejscu. Niemal każde nieporozumienie i konflikt to bitwa o wartości.

Zastanów się co ma dla ciebie największą wartość?

Co byś zabrał z płonącego domu...

Spróbuj teraz poddać analizie swój system wartości. Być może sam się zadziwisz rezultatami!

Wymień 10 najważniejszych wartości dla ciebie, uporządkuj je i wpisz do tabeli — pozycja nr 1 to wartość dla ciebie najważniejsza.

punkty	nr	wartość	porównania :
	1	1/2 1/3 1/4 1/5 1/6 1/7 1/8 1/9 1/10
	2	2/1 2/3 2/4 2/5 2/6 2/7 2/8 2/9 2/10
	3	3/2 3/1 3/4 3/5 3/6 3/7 3/8 3/9 3/10
	4	4/2 4/3 4/1 4/5 4/6 4/7 4/8 4/9 4/10
	5	5/2 5/3 5/4 5/1 5/6 5/7 5/8 5/9 5/10
	6	6/2 6/3 6/4 6/5 6/1 6/7 6/8 6/9 6/10
	7	7/2 7/3 7/4 7/5 7/6 7/1 7/8 7/9 7/10
	8	8/2 8/3 8/4 8/5 8/6 8/7 8/1 8/9 8/10
	9	9/2 9/3 9/4 9/5 9/6 9/7 9/8 9/1 9/10
	10	10/2 10/3 10/4 10/5 10/6 10/7 10/8 10/9 10/1

Przykład:

1. W pozycji nr 1 wpisuję zdrowie, w pozycji nr 2 spokój, w pozycji nr 3 zabawę...
2. Po wypełnieniu wszystkich wartości – przechodzę do porównywania w parach, zadając pytanie co jest ważniejsze w tej parze? Np. w porównaniu 1/2 (zdrowie i spokój) wybieram zdrowie, więc zakreślam 1. I tak dalej – aż wybiorę jedną wartość z każdej pary.
3. Teraz obliczamy częstotliwości wyborów „1” na poziomie 1, „2” na poziomie 2, „3” na poziomie 3 itd.
4. Po lewej stronie tabelki - wpisujemy tę liczbę. Liczby te zilustrują faktyczną hierarchię twego systemu wartości.

Ciekawe co jest najważniejsze dla Ciebie, a co dla twoich uczniów?

Kreatywność to chęć do myślenia i w tym kontekście jest bliska mądrości.

Przedstawiliśmy tu:

- a) rozmaite **rozgrzewki myślenia**, które służą nie tylko zabawie, są ważna tak jak gimnastyka, która utrzymuje ciało w dobrej kondycji. Gimnastyka szarych komórek jest bardzo ważna!
- b) **narzędzia myślenia**, które są czymś w rodzaju przybornika inteligentnego myślenia, które umożliwiają p r z e k r a c z a n i e różnych ograniczeń myślenia i t w o r z e n i e nowych, lepszych i mądrych rozwiązań.

Najlepsze efekty przynosi połączenie kreatywnego myślenia z kreatywnym działaniem!

SCENARIUSZ 7

SIEDZENIE – NASZ TRYB CODZIENNY

Marina Abramović to bardzo znane nazwisko na arenie międzynarodowej sztuki współczesnej. Ta serbska performerka znana jest z niezwykle odważnych i wstrząsających działań, których obiektem artystycznym jest ciało ludzkie. Jej dziełem jest pewien mocno poruszający eksperyment pt. „ Artist is Present”, który polegał na ... siedzeniu bez ruchu, 7,5 godzin dziennie przez 6 tygodni.

Abramović łącznie siedziała 786 godzin. Już po kilku dniach po siedzeniu bez ruchu artystka była bardzo zmęczona! Aby kontynuować projekt poddawała się codziennie specjalnym zabiegom regeneracyjnym i masażom. Na koniec tego eksperymentu parametry zdrowotne Artystki osiągnęły krytyczne wartości, doszło m.in. do trwałych zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa i zaburzenia pracy wielu narządów i układów organizmu.

Czy wiesz, że ... siedzący tryb życia został umieszczony wyżej w klasyfikacji zachowań ryzykownych niż palenie papierosów i picie alkoholu!

Dla naszego organizmu bezruch jest ogromnym obciążeniem! Pozornie wydaje się, że siedzenie wymaga od nas mało wysiłku. Jest zupełnie odwrotnie! To, co w naturalny sposób robią dzieci, czyli wiercenie się, zmiana pozycji, bujanie się... wstawanie i poruszanie się (np. po klasie) jest po optymalnym zachowaniu dla utrzymania zdrowia! Konsekwensje długotrwałego braku ruchu są bardzo poważne. Nie da się ich łatwo zrekomensować np. jednorazowym spacerem, podobnie jak nie da się zregenerować organizmu jednorazowym snem po kilku nieprzespanych nocach.

Czy wiesz, że ... człowiek został stworzony do ruchu, wtedy cały organizm dobrze funkcjonuje.

Kiedy się ruszamy – w ruch idą nie tylko mięśnie, ścięgna, systemy powięzi, ale zwiększamy też dynamikę płynów naszego ciała. Jednym z nich jest płyn mózgowo- rdzeniowy, którego działanie polega m.in. na odżywianiu i detoksykacji neuronów i komórek glejowych.

Czy wiesz, że ... długotrwałe siedzenie wywołuje tzw. fizjologiczny ZASTÓJ. To stan odczuwany jako brak energii, odrętwienia... Zastój to efekt długotrwałego unieruchomienia ciała. Na ogół – kilkuminutowy ruch (i kilka dobrych łyków wody) przywraca jasność myślenia i energię do dalszej pracy.

Kilka odpowiednich ćwiczeń – na początku lub w połowie lekcji – potrafi zdziałać cuda: reaktywuje, dodaje energii, zwiększa koncentrację uwagi, pomaga się uczyć!

Zachęcamy więc nauczycieli do modelowania prozdrowotnych zachowań i nauczanie uczniów odpowiednich ćwiczeń, oczywiście z wyjaśnieniem ich funkcji (celu).

**Nauczyciele mogą nie odczuwać zastoju, ponieważ oni na ogół w czasie lekcji się często zmieniają formę ruchu: stoją, piszą na tablicy, chodzą po klasie. Mogą czuć zmęczenie i nie rozumieją znużenia uczniów!
(Chyba, że uczestniczą w konferencji, gdzie muszą siedzieć kilka godzin na wykładach!)**

Zarówno w klasie, jak i w domu przed i w czasie odrabiania lekcji każdy uczeń powinien wykonywać co jakiś czas krótkie ćwiczenia ruchowe, aby ustawić cały organizm w tryb dobrego stanu do uczenia się. **Długotrwały bezruch, niedotlenienie organizmu i mózgu ... utrudnia przebieg uczenia się i wywołuje fizjologiczny stres – a w stresie zamykają się możliwości uczenia się!**

Czy wiesz już, że ... siedzenie jest najtrudniejszą pozycją fizjologiczną?

**Porusz ciało, aby poruszyć umysł! Wyginaj śmiało ciało!
Oto kilka propozycji:**

- poruszanie palcami stóp, kręcenie kółek, zaginanie stóp, aby rozciągnąć mięśnie łydek
- rozciąganie się i przeciąganie w górę
- wyciąganie głowy do góry i prostowanie kręgosłupa
- wykonywanie ruchów naprzemiennych z przodu (przeciwny łokieć do kolana) i z tyłu (przeciwna ręka do pięty)
- przyciąganiu zgiętej w kolanie nogi do klatki piersowej - rozciągamy w ten sposób dolny odcinek kręgosłupa
- krążenia barków
- rozciąganie ramion poprzez splecenie dłoni na karku i ściągnięcie łopatek i wypięciem klatki piersowej (ćwiczenie to wykonujemy naprzemian rozchylając ramiona i ściągając je - kulimy się i otwieramy)
- wciąganie pępka (przyciąganie do kręgosłupa) lub napinanie izometryczne mięśni brzucha (pamiętajmy o oddychaniu!)

- robienie kociego grzbietu
- powolne, płynne przyciąganie głowy do ramienia - raz prawego, raz lewego oraz odginanie głowy do tyłu i przyciąganie do klatki piersiowej
- delikatne ruchy okrężne głową
- oddechy z poruszeniem przeponą i ziewanie
- kreatywne dyrygowanie do muzyki i kreatywny taniec
- oraz ... wszystko inne, co sugeruje nam ciało!

**Czy wiesz, że ... siedzenie lub stanie w bezruchu – bez poczucia dyskomfortu, to najwyższy poziom opanowania ruchu?
Potrafią to tylko mistrzowie ruchu: mimowie.**

Potrzeba ruchu jest naturalną potrzebą człowieka. Przyczynia się nie tylko do prawidłowego działania wszelkich układów (krwionośnego, mięśniowego, kostnego, oddechowego itd.), ale jest istotna w każdym momencie uczenia się.

Czy wiesz, że ... z medycznego punktu widzenia dziecko nie lubiące ruchu zawsze budzi poważny niepokój?

W powszechnym rozumieniu rozwój ruchowy i rozwój intelektualny dziecka to dwie odrębne sprawy. Tymczasem to sprawność ruchowa decyduje o właściwym rozwoju dziecka i to we wszystkich obszarach: intelektualnym, emocjonalnym, społecznym; wpływa na stan jego zdrowia i określa tzw. gotowość szkolną, czyli gotowość psychoruchową do sprawnego wykonywania zadań stawianych przed dzieckiem w szkole. Rozwój ruchowy dziecka koresponduje bardzo wysoko z jego osiągnięciami intelektualnymi i sukcesami w nauce szkolnej. Można przewidzieć charakter problemów szkolnych po typie problemów związanych z ruchem, które dziecko manifestuje, wykonując różne zadania. Ruch jest warunkiem koniecznym do uczenia się, zaś problemy w rozwoju ruchowym dzieci mogą istotnie utrudniać osiąganie sukcesów szkolnych od samego początku pobytu dzieci w szkole.

**Dzieci uczą się kilka lat chodzić, by w szkole siedzieć przez 12 lat!
Warto o tym pomyśleć!**

Człowiek ma 650 mięśni, które pracują na rzecz tego, aby organizm mógł sprawnie funkcjonować, czyli aby dobrze: widzieć, słyszeć, odbierać bodźce czuciowe i dotykowe, utrzymywać równowagę oraz wykonywać ruchy te proste i te bardziej złożone, aż do wysokiej koordynacji wielu precyzyjnych ruchów łącznie – czyli, aby

dobrze się uczyć! Aby dobrze pracować, mięśnie potrzebują mieć dużo okazji do ruchu.

**70% ludzi wykonuje swoją pracę siedząc przy biurku po 8-10 godzin dziennie!
100% uczniów siedzi co najmniej po 7-10 godzin każdego dnia w szkole
i odrabiając lekcje!**

Współczesne dzieci siedzą w bezruchu kilka godzin dłużej niż ich rówieśnicy sprzed – chociażby 20 lat temu. To źle wpływa na ich ogólną kondycję fizyczną, rozwój układów kostno-mięśniowych; sprawność i wytrzymałość – taki stan rzeczy dostrzegają „gołym okiem” nauczyciele wychowania fizycznego obserwując zachowania uczniów i przeprowadzając testy sprawnościowe. Tryb życia z deficytem ruchu daje na pewno obniżoną sprawność ruchową, a w konsekwencji to zagrożenie dla zdrowia i życia.

Warto podkreślić i to grubą kreską, iż wielogodzinny bezruch prowadzi też do nasilonego występowania wielu problemów natury emocjonalnej, np. obniżonego nastroju czy agresji!

Scenariusz lekcji

1. Nauczyciel po zapoznaniu się z treścią artykułu – przedstawia jego treść w sposób dostosowany do poziomu zainteresowania i rozumienia.
2. Poszczególne moduły treści można ewentualnie pociąć na paski i przekazać grupom uczniom do zapoznania się i zreferowania wraz z własnymi refleksjami.
3. Nauczyciel może zaproponować uczniom następujące działania:
 - 3.1. Ćwiczenie praktyczne jak prawidłowo siedzieć na krześle (nauczyciel omawia zasady i pokazuje jak to wygląda w praktyce, każdy uczeń siada na krześle – nauczyciel koryguje postawę)
 - 3.2. Ćwiczenie praktyczne jak prawidłowo stać – podobnie jak wyżej (nauczyciel omawia zasady i pokazuje jak to wygląda w praktyce, każdy uczeń staje – nauczyciel koryguje postawę, położenie głowy, barków, miednicy, napięcie kolan itd.)

- 3.3. Ćwiczenie praktyczne jak prawidłowo chodzić – podobnie jak wyżej (nauczyciel omawia zasady i pokazuje jak to wygląda w praktyce, każdy uczeń ma za zadanie przejść określony odcinek – nauczyciel koryguje postawę). Przy okazji obserwuje nieprawidłowości ruchowe, np. chodzenie na palcach (co świadczy o nadmiernie napiętych mięśniach), chodzenie z pochyloną głową (co świadczy np. o słabej koordynacji ciała i potrzebie kontroli wzrokowej) i inne.
4. W kolejnym kroku nauczyciel pokazuje i omawia ćwiczenia opisane wyżej (Porusz ciało, aby poruszyć umysł)! Oczywiście może także zaproponować inne ćwiczenia (**zobacz Karty**).
- 4.1. Nauczyciel zaprasza uczniów do symulacji – wymienia różne sytuacje szkolne i pozaszkolne i prosi o odebranie scenek np. Uczeń siedzi i godzinę już pisze wypracowanie... czuje się zdrętwiały, odczuwa ból w plecach. Co powinien zrobić, aby poprawić swoją kondycję?
Celem tej symulacji jest doświadczenie, że kilkuminutowa przerwa na wykonanie ćwiczeń to inwestycja w polepszenie kondycji i zdrowia.
5. Dodatkowo uczniowie mogą wykonać sylwetkę człowieka siedzącego przed komputerem z zachowaniem prawidłowej postawy. Sylwetka powinna być wykonana w skali 1:1, na dużym arkuszu papieru. Na sylwetce człowieka oznaczamy narządy wewnętrzne: serce, płuca, przeponę.
Po wykonaniu sylwetki – nauczyciel zgina odpowiednio arkusz papieru, aby narysowany człowiek się pochylił w kierunku komputera – papier się zmarszczy i zgniecie, tak jak zginają się narządy wewnętrzne, co daje skutki opisane w artykule.
Dla uczniów starszych – można dodatkowo zaproponować obrysowanie czerwonym flamastrem miejsca największych napięć w ciele (mięśnie szyi, ud, kość ogonową).
Komentarze zostawiamy uczniom.

W dalszej części powinniśmy nauczyć uczniów być w kontakcie ze swoim ciałem, rozumieć (i nazywać) potrzeby organizmu, czyli stany psychosomatyczne. I wreszcie nauczyć się zarządzania własnymi stanami psychosomatycznymi OSU (sięgnij po Karty OSU).