**AKADEMIA MIASTO**
Scenariusz zajęć edukacji obywatelskiej

Autorka: Katarzyna Zabratańska

|  |  |
| --- | --- |
|   | Publikacja jest licencjonowana na zasadach Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC-BY-4.0) |

|  |
| --- |
| **Temat warsztatu** |
| Dobrostan i wypalenie w działaniach obywatelskich |
| **Czas trwania warsztatu** |
| Scenariusz przygotowany jest do realizacji w dwóch wersjach czasowych: * 45 minut
* 90 minut

Wystarczy wybrać odpowiedni zestaw kart (na 45 minut albo na 90 minut) będący załącznikiem do scenariusza. |
| **Osoby uczestniczące** |
| Scenariusz został przygotowany dla osób w wieku 15-30 lat. Podczas zajęć osoby uczestniczące najpierw pracują indywidualnie nad wybraną przez siebie praktyką dobrostanową, którą wybierają sposób 40 minipraktyk. Potem łączą się w pary, a dalej 3-4 osobowe grupy. Sugerowana wielkość grupy od 8 do 16 osób. |
| **Cele warsztatu** |
| - zapoznanie osób uczestniczących w warsztacie z ideą dobrostanu- zwiększenie wiedzy osób uczestniczących w warsztacie na temat troski indywidualnej i grupowejnp. w organizacji, grupie formalnej i nieformalnej |
| **Cele szczegółowe** |
| * zaprezentowanie sposobu budowania dobrostanu osobistego i w grupie
* zachęcenie osób uczestniczących w warsztacie do stworzenia indywidualnego planu działania
* zbudowanie świadomości na temat związku działań obywatelskich z dobrostanowymi
 |
| **Informacje o metodach pracy** |
| * praca indywidualna, w parach i mikrogrupach
* autorefleksja i dyskusja grupowa
* dyskusja moderowana na forum
 |
| **Potrzebne materiały i narzędzia** |
| * wydrukowane karty z Apteczki dobrostanowej
* kartki do zapisania spostrzeżeń
* pisaki
* wydrukowane dodatki do scenariuszy Akademii Miasto opracowanych w 2022 roku

<https://lublin.eu/lublin/esm2023/akademia-miasto/zajecia-edukacji-obywatelskiej/scenariusze-zajec/>  |
| **Podstawowe informacje** |
| **Dobrostan** - równowaga między dawaniem a braniem w obszarze cielesnym, emocjonalnym, duchowym, relacyjnym i intelektualnym. |
| **Gdzie szukać dodatkowych informacji?** |
| - Dobrostan psychiczny - Baza wiedzy - Portal Gov.pl (www.gov.pl)- [Well-being, czyli dobrostan psychiczny. Jak o niego zadbać? | Edenred](https://edenred.pl/baza-wiedzy/artykuly/well-being-co-jest-i-dlaczego-warto-o-niego-zadbac)- <https://mindgram.com/pl/blog/czym-jest-dobrostan-psychiczny/>- [Dobrostan – Wikipedia, wolna encyklopedia](https://pl.wikipedia.org/wiki/Dobrostan) |
| **Wskazówki dla osoby prowadzącej** |
| Przed zajęciami zapoznaj się z treścią zadań na kartach.Warto dysponować osobistymi przykładami dobrostanowienia i definicją własną, którą wprowadza się czyn. Na zakończenie warsztatu, po tym jak osoby uczestniczące dokonają refleksji w grupach, należy przygotować się na prezentację wniosków.  |
| **Powiązane tematy** |
| Ten scenariusz jest powiązany z następującymi tematami: Wsparcie psychologiczne oraz działania z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego i fizycznego młodych ludzi w Lublinie:  <https://lublin.eu/lublin/esm2023/akademia-miasto/zajecia-edukacji-obywatelskiej/scenariusze-zajec/> |

|  |
| --- |
| **Przebieg warsztatów** |
| **Działanie** | **Opis** | **Czas trwania wersja 45 minut** | **Czas trwania****wersja 90 minut** |
| Wprowadzenie  | Zaprezentuj grupie temat spotkania. Na początku warsztatów często osobom uczestniczącym trudno jest się skupić i wejść w proces. Dlatego możesz rozpocząć spotkanie od ćwiczenia na rozgrzewkę (propozycję takich zabaw znajdziesz w dodatku nr 1 do [scenariuszy opracowanych w 2022 roku](https://lublin.eu/lublin/esm2023/akademia-miasto/zajecia-edukacji-obywatelskiej/scenariusze-zajec/). | 5 min | 10 min |
| Gra | Podziel osoby uczestniczące na grupy 4 osobowe. Możesz wykorzystać w tym celu metody opisane w dodatku nr 2 do scenariuszy zajęć Akademii Miasto opracowanych w 2022 roku do pobrania na stronie [mlody.lublin.eu](https://lublin.eu/lublin/esm2023/akademia-miasto/zajecia-edukacji-obywatelskiej/scenariusze-zajec/)Każdej z grup rozdaj zestaw wydrukowanych i wyciętych kart. Daj czas grupom na zapoznanie się z instrukcją i upewnij się, że wszyscy ją zrozumieli. Poinformuj osoby uczestniczące, że na całą rozgrywkę mają 20 minut (w wersji 45 minutowej warsztatów), w tym 5 minut na zapoznanie się z instrukcją i 15 minut na grę lub 50 minut (w wersji 90 minutowej) w tym 10 minut na zapoznanie się z instrukcją i 40 minut na grę. Rozpocznij grę.  | 25 min: 5 min - podział na grupy, rozdanie kart, wyjaśnienie zadania5 min - czas dla grup na zapoznanie się z instrukcją15 min - czas na wykonanie zadań | 50 min: 5 min - podział na grupy, rozdanie kart, wyjaśnienie zadania 5 min - czas dla grup na zapoznanie się z instrukcją 40 min - czas na wykonanie zadań |
| Refleksja w grupach  | Gdy skończy się czas gry lub gdy grupa skończy przed czasem, zaproś osoby uczestniczące w warsztacie do dyskusji przy użyciu pytań dodatkowych (znajdziesz je w pliku z kartami do gry). | 5 min | 15 min |
| Wnioski  | Po dyskusji w grupach podsumujcie pracę na forum. | 10 min | 15 min |