**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 grupowej np. 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 zadania  5 min - czas dla grup na zapoznanie się z instrukcją  15 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 |