



**Out of The Net**  
Erasmus+ Programme – Strategic Partnership  
2020-1-PL01-KA201-082223

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union 

# POZA SIECIĄ

2020-1-PL01-KA201-082223

## Dobre praktyki w zakresie zapobiegania syndromowi Hikikomori w środowisku edukacyjnym

Wynik intelektualny 4



Polo Europeo  
della Conoscenza



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



*Wsparcie Komisji Europejskiej dla opracowania niniejszej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może być pociągana do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji".*

# INDEKS

Fenomen Hikikomori.....	3
Wzorce psychologiczne.....	3
Wzorce społeczne.....	3
Czynniki wyzwalające.....	4
Dobre praktyki.....	4
Natura.....	6
Zajęcia grupowe z elementami hipoterapii.....	6
Karmniki i gniazda dla ptaków.....	7
Zajęcia na świeżym powietrzu.....	9
Turystyka krajoznawcza.....	9
Wydźmy i żyjemy w mieście.....	10
Sztuka i kreatywność.....	11
Piękno i cuda rękodzieła dziecięcego.....	11
Szkoła-Podcast: Co robimy w weekend?.....	13
Kręgi.....	15
Muzyka.....	17
Dźwięk naszego świata: krajobraz dźwiękowy naszego otoczenia.....	17
Dźwiękowa bajka.....	19
Creative Interaction Group.....	20
Seminaria.....	21
Warsztaty dla dzieci i rodziców.....	21
Seminaria dla rodziców: Dzieci i ekrany - odpowiedzialne korzystanie z urządzeń.....	22
Seminaria dla dzieci - Korzystanie i nadużywanie ekranów.....	24
Programy długoterminowe.....	26
Czas wolny i sieć (OciRed).....	26
Program dla liderów młodzieżowych.....	28
Weekendowy obóz dla dzieci.....	29

# Fenomen Hikikomori

Termin Hikikomori pochodzi od japońskiego słowa 引籠もり, które składa się z dwóch znaków: "hiku", co oznacza "ciągnąć" i "komoru", co oznacza "odizolowaną przestrzeń", "kosz" lub "izolację społeczną".

Hikikomori (forma wycofania społecznego) opisuje zachowanie, w którym nastolatki i młodzi dorośli odmawiają wszelkich rzeczywistych (z wyłączeniem wirtualnych) kontaktów ze społeczeństwem i wycofują się ze wszystkich działań społecznych. Zespół ten nazywany jest również nienormalnym wycofaniem z kontaktów społecznych.

Jest to zjawisko, w którym młodzi dorośli, którzy ukończyli szkołę średnią lub uniwersytet, lub którzy przerwali naukę i nie ukończyli edukacji, nie podejmują pracy, ale raczej zrywają kontakt ze społeczeństwem i ograniczają swoje życie głównie do domu rodzinnego. W Japonii syndrom hikikomori częściej dotyczy mężczyzn (76,4%).

Japońskie Ministerstwo Zdrowia, Pracy i Opieki Społecznej zdefiniowało hikikomori jako stan, w którym młoda osoba:

1. Głównie pozostaje w domu.
2. Nie może lub nie angażuje się w działania społeczne, takie jak chodzenie do szkoły lub praca.
3. Utrzymuje się w tym stanie przez ponad 6 miesięcy.
4. Nie ma patologii psychotycznej ani upośledzenia umysłowego średniego lub niższego stopnia.
5. Nie ma bliskich przyjaciół.

Będąc dość rozpowszechnionym w Japonii, istnieją badania i raporty potwierdzające, że osoby z zespołem hikikomori występują również w Korei Południowej, Wielkiej Brytanii, Omanie, Hiszpanii, Włoszech itp.

## Wzorce psychologiczne

- Motywacja kompensacyjna polegająca na unikaniu niepowodzeń
- Niepokój, strach, fobie
- Niepokój
- Uzależnienie od gier (gry wideo online)
- Samotność
- Apatia, subdepresja, zaburzenia, postawa depresyjna i aspołeczna
- Nieodpowiednia samoocena
- Egoizm
- osobowość infantylna (niechęć do brania odpowiedzialności za własne życie, niezdolność do podejmowania decyzji, skłonność do obwiniania innych)
- Protest przeciwko presji rodzicielskiej i społecznej, która pozbawia możliwości osobistego wyboru
- Tłumienie (frustracja) podstawowych potrzeb, takich jak komunikacja, potrzeby życiowe, czysta i uporządkowana przestrzeń życiowa itp.
- Potencjalne tendencje samobójcze
- Agorafobia

## Wzorce społeczne

- Izolacja społeczna (wycofanie społeczne, wykluczenie)
- Nieprzystosowanie społeczne (unikanie komunikacji, powściągliwa postawa, niższe reakcje emocjonalne itp.)
- Agresja wobec innych
- Uzależniające wzorce zachowań
- "Protest społeczny, wyrzeczenie się konsumpcyjnego społeczeństwa, jego zasad i hipokryzji"
- Odrzucenie zasad i norm wspólnego życia społecznego
- Brak żywych relacji z ludźmi, unikanie obowiązków społecznych, więzi emocjonalnych, opieki,

zaangażowania.

## Czynniki wyzwalające

### Autopatyczne (pierwotne hikikomori)

- Genetyczne uwarunkowania fobii społecznej
- Autyzm
- Zaburzenia psychiczne

### Psychologiczne i społeczne (wtórne hikikomori)

- Zastraszanie i inne stresujące doświadczenia
- Niezrównoważone relacje konfliktowe w rodzinie, autorytarni rodzice
- Odrzucenie przez rówieśników (niski status społeczny, wyrzutek społeczny)
- Doświadczenie porażki

## Dobre praktyki

Zbiór dobrych praktyk podsumowano w poniższej tabeli, opisując je według nazwy, grupy wiekowej, przedmiotu szkolnego, czasu trwania i lokalizacji. Pełny zbiór opracowanych dobrych praktyk można znaleźć na stronie <https://outofthenet.altervista.org/>. Badania zostały przeprowadzone w następujących krajach: Hiszpania, Polska, Litwa, Bułgaria i Włochy. Warto podkreślić, że udokumentowane przykłady praktyk nauczania i uczenia się w zakresie zintegrowanego zapobiegania syndromowi Hikikomori w środowisku edukacyjnym.

Nazwa działania	Grupa wiekowa	Główny obszar działalności	Czas trwania
Piękno i cuda rękodzieła dziecięcego	8-13 lat	Sztuka i kreatywność	Wersja krótka: 2 godziny; Wersja długa: 2 godziny tygodniowo
Karmniki i gniazda dla ptaków	6-7 lat	Natura	1 miesiąc
Kręgi	10-11 lat	Sztuka i kreatywność	40-50 minut
Creative Interaction Group	10-14 lat	Muzyka	4 godziny
Zajęcia grupowe z elementami hipoterapii	11-14 lat	Natura	5 godzin
Seminaria dla dzieci - Korzystanie i nadużywanie ekranów	7-12 lat	Seminaria	5 godzin
Czas wolny i sieć (OciRed)	6-12 lat	Programy długoterminowe	4 sesje miesięcznie z uczniami 1 seminarium z rodzicami co dwa miesiące
Wyjdźmy i żyjmy w mieście	7-11 lat	Zajęcia na świeżym powietrzu	2-3 godziny
Seminaria dla rodziców: Dzieci i ekrany - odpowiedzialne korzystanie z urządzeń	Niemowlęta i szkoła podstawowa	Seminaria	1 sesja trwająca 2 godziny w każdym kwartale

Szkoła-Podcast: Co my	7-16 lat	Sztuka i kreatywność	Krótki podcast radiowy - 45
robić w weekend?			minut i 2 godzin wcześniejszego przygotowania
Turystyka krajoznawcza	11-14 lat	Zajęcia na świeżym powietrzu	4 godziny
Bajka dźwiękowa	8-12 lat	Muzyka	5 godzin 3 różne lekcje
Dźwięk naszego świata: krajobraz dźwiękowy naszego otoczenia	8-12 lat	Muzyka	5 godzin 3 różne lekcje
Weekendowy obóz dla dzieci	6-14 lat	Programy długoterminowe	3 godziny lekcyjne (10 spotkań)
Warsztaty dla dzieci i rodziców	11-14 lat	Seminaria	6 godzin
Program dla liderów młodzieżowych	11-14 lat	Programy długoterminowe	5 godzin

# Natura

## Zajęcia grupowe z elementami hipoterapii

### Opis działania

Działalność ta przewiduje cotygodniowe warsztaty, dzięki którym młodzi ludzie mają możliwość wyjścia poza obszar miejski. Poprzez zajęcia prowadzone w stadninie koni uczniowie doświadczają bezpośredniego kontaktu z naturą i zwierzętami. Oprócz możliwości nauki jazdy konnej, dodatkową atrakcją i wzmocnieniem terapeutycznego charakteru zajęć jest opieka nad zwierzętami.

### Adresowane postawy

- Rozbudzanie ciekawości świata, nowych pasji i zainteresowań
- Zwiększenie poczucia odpowiedzialności
- Wzmocnienie sfery emocjonalnej
- Nawiązywanie interakcji społecznych między uczestnikami w świecie rzeczywistym
- Budowanie poczucia przynależności do grupy
- Budowanie odpowiedzialności za naturę
- Rozwijanie pasji i zainteresowań
- Tworzenie więzi międzyludzkich
- Zwiększenie poziomu samooceny i pewności siebie
- Promowanie wystąpień publicznych
- Zwiększenie kreatywności
- Stwórz przestrzeń do kreatywnego i inspirującego spędzania czasu.

### Strategia oceny

Nauczyciel/edukator może oceniać:

- uczestnictwo dzieci, biorąc pod uwagę poziom zaangażowania w zadanie, w główne działanie i w tworzenie produktu końcowego
- zrozumienie przez dzieci celów ćwiczenia, proponując kilka prostych, pisemnych, otwartych pytań refleksyjnych, podobnych do tych w fazie podsumowania

### Grupa wiekowa

11-14 lat

### Cele działania

- Stawanie się świadomym zwierząt i natury
- Tworzenie małych grup społecznych
- Tworzenie przestrzeni komunikacyjnej między uczniami
- Zwiększenie poziomu zaufania do własnych umiejętności

### Czas trwania

5 godzin (1 na wycieczkę, 3 na główne zajęcia, 1 na powrót z wycieczki); Zaleca się, aby hipoterapia była wykonywana co najmniej 1 raz w tygodniu.

### Ustawienie

Na zewnątrz

### Materiały

Dostęp do terenów zielonych i stadnin

### Kraj

Polska

## Karmniki i gniazda dla ptaków

### Opis działania

Ta aktywność jest przeznaczona dla dzieci i rodziców. Ćwiczenia w nim zawarte pokazują rodzicom, w jaki sposób mogą łączyć się ze swoimi dziećmi, angażować je i edukować w środowisku rodzinnym.

Rodzina wspólnymi siłami wykonuje karmnik i/lub budkę dla ptaków. Rodzice i dzieci poznają gatunki, pożywienie i styl życia wybranych lokalnych ptaków. Rodzina ma wspólny cel i jednoczy się w atmosferze zaufania, troski i ciepła.

Rodzice planują, demonstrują umiejętności i pokazują dziecku, w jaki sposób poszukuje się i zdobywa wiedzę. *Dziecko* również odgrywa ważną rolę. Wprowadza produkt do szkoły, demonstruje wiedzę, wyjaśnia kunszt i znaczenie szczegółów dla wygody obdarowywanego ptaka. Dziecko wyjaśnia zadania każdego członka rodziny (nawet najmłodszego) i dzieli się wrażeniami ze wspólnej pracy.

Podczas wspólnego wydarzenia dzieci, rodzice i nauczyciel sprawdzają na liście przygotowanej przez rodziców, czy zaopiekowali się wszystkimi lokalnymi ptakami. *Możliwe, że jest jakiś "smutny" ptak, który nie otrzymał karmnika lub domku.* Jeśli tak się stało, tworzone są "plany na przyszłość". Zajęcia kończą się emocjonalnym wieszaniem produktów w parku lub na podwórku szkolnym.

#### 1). Przygotowanie działania.

Nauczyciel proponuje rodzicom i dzieciom opiekę nad ptakami, tworzenie karmników i gniazd w ramach zwykłego programu nauczania przedszkolnego. Zapewnia proste informacje o gatunkach w programie nauczania, ale prosi członków rodziny o wzbogacenie go o gatunki ptaków, które gniazdują i żyją w regionie. Każda rodzina sama wybiera ptaka i decyduje, co wyprodukować i jak powinien wyglądać ich pomysł.

2) Wszyscy członkowie rodziny mogą uczestniczyć niezależnie, wykorzystując własne umiejętności. Nauczyciel wyjaśnia znaczenie roli rodziców jako modelu uczenia się oraz roli dziecka jako prezentera zespołowej pracy rodzinnej

3) Nauczyciel przekazuje rodzicom podstawowe informacje i przydatne szczegóły dotyczące budowy gniazda i karmienia: *rozmiar, materiały i rodzaj pożywienia, którego potrzebują.*

4) Nauczyciel instruuje rodziców i dzieci, jak korzystać z naturalnych materiałów, aby zapewnić ptakom komfort i naturalną opiekę. Podaje również przykłady, jak powinny być wykonane "karmniki dla ptaków"

5) Rodzina ma tydzień na przygotowanie karmnika dla ptaków.

6) Data wydarzenia jest ustalana, a każde dziecko ma możliwość zaprezentowania swojego rodzinnego rękodzieła.

7) Tego samego dnia rodzice i dzieci idą do parku i wieszają karmniki i domki w miejscach, które uznają za odpowiednie dla wybranego ptaka.

Zwykle podekscytowanie pojawia się, gdy rodziny wieszają karmniki na drzewach na podwórku. Nauczyciel zachęca wszystkich do wielu rozmów o tym, dlaczego warto dbać o przyrodę, jak możemy to robić, jak i dlaczego pomagamy.

### Grupa wiekowa

6-7 lat

### Cele działania

- Poprawa naturalnej (rodzinnej) relacji rodzic-dziecko poprzez opiekę nad Ptakami.
- Ćwiczenia działania, które jednoczą i tworzą podobne zainteresowania poza ekranami i światem wirtualnym, prowokują ręcznie robione i artystyczne przedmioty, łączą rodziców, dzieci, wychowawców

### Czas trwania

1 miesiąc

### Ustawienie

W drzwiach (w szkole, w domu) i na zewnątrz

### Materiały

Wszystkie rodzaje podręcznych materiałów nadających się do ponownego użycia

### Kraj

Bułgaria



## Adresowane postawy

- entuzjazm w szkole
- Otwarte podejście do społeczeństwa / rodziny
- umiejętność pokazania siebie / samoocena
- pragnienie przynależności do grupy
- potrzeba zwrócenia na siebie uwagi / bycia liderem
- filtrowanie popularnych trendów behawioralnych i dokonywanie osobistych wyborów
- naśladowanie zachowań dorosłych
- poprawić osobiste przekonania
- znaleźć pozytywne cele w życiu
- budowanie poczucia rodziny, oferując mobilizację do wzajemnego uczenia się na poziomie indywidualnym, rodzinnym i instytucjonalnym.

## Strategia oceny

Przeprowadzenie ankiety-wywiadu z dziećmi przed i po zajęciach, a także ankiety z rodzicami.



# Zajęcia na świeżym powietrzu

## Turystyka krajoznawcza

### Opis działania

1) Głównym celem tego działania jest edukacja młodzieży poprzez wykorzystanie turystyki krajoznawczej. W ramach projektu odbywają się cykliczne wycieczki górskie. Podczas jedno- lub kilkudniowych wyjazdów młodzież ma okazję poznać górski region Polski, pokonać kilkukilometrowe trasy oraz zdobyć słynne górskie szczyty. Każdy wyjazd tego typu zawiera elementy survivalowe i outdoorowe, pozwalając uczestnikom na pokonanie własnych słabości. Ze względu na popularyzację turystyki w dzisiejszych czasach, stała się ona jedną ze sfer życia społecznego. Dzięki takim zajęciom młodzi ludzie mogą ją poznawać i aktywnie w niej uczestniczyć.

2) Podczas podsumowania grupa uczniów i nauczycieli uczestniczy w rozmowie na temat trudności emocjonalnych, które pojawiły się podczas realizacji projektu.

### Adresowane postawy

- poprawić samoocenę
- Budowanie poczucia przynależności do grupy
- współpraca i dzielenie się wspólnymi celami z rówieśnikami
- uświadamianie sobie i doświadczanie otaczającego nas środowiska naturalnego
- nauka pracy zespołowej
- nadawanie sensu czasowi wolnemu; rozwój zainteresowań
- poprawa kompetencji społecznych, umiejętności komunikacyjnych
- konsekwentnie realizować cele

### Strategia oceny

Nauczyciel/edukator może oceniać:

- uczestnictwo dzieci, biorąc pod uwagę poziom zaangażowania w zadanie, w główne działanie i w tworzenie produktu końcowego
- zrozumienie przez dzieci celów ćwiczenia, proponując kilka prostych, pisemnych, otwartych pytań refleksyjnych, podobnych do tych w fazie podsumowania

### Grupa wiekowa

11-14 lat

### Cele działania

- Zapewnienie nauczycielom praktycznych przykładów działań zachęcających dzieci do współpracy,
- Zdobywanie nowych, pozytywnych doświadczeń;
- Poznawanie środowiska naturalnego;
- Doświadczenie kontaktu z naturą;
- Poznanie nowej przestrzeni aktywności społecznej
- Nawiązywanie interakcji społecznych między uczestnikami w świecie rzeczywistym
- Tworzenie małej grupy społecznej
- Budowanie odpowiedzialności za grupę wskazujące na jedną z form aktywnego wypoczynku

### Czas trwania

4 godziny (1 na organizację, 2 na główne działania, 1 na podsumowanie)

### Ustawienie

Outdoor (wycieczka szkolna)

### Materiały

Mapy, przewodnicy, prowiant, namioty, instrumenty nawigacyjne

### Kraj

Polska

## Wyjdźmy i żyjmy w mieście

### Opis działania

Nauczyciele organizują wycieczkę do centrum miasta, aby poznać jego historię i dziedzictwo kulturowe. Dzieci będą cieszyć się jego historią i opowieściami, odkrywać jego sztukę i wspólnie się bawić, wzmacniając więzi społeczne między kolegami z klasy i umiejętności współpracy społecznej.

Nauczyciele mogą przygotować różne zajęcia, aby zaangażować dzieci w aktywne odkrywanie miasta:

- Prezentacja miejsca z opowieściami i zagadkami
- Poszukiwanie skarbów w grupach
- Grupowe rekonstrukcje budynków z wykorzystaniem różnych materiałów
- Gry quizowe i polowanie na obiekty odpowiedzi
- Mozaiki
- Samodzielne porządkowanie według historii i obrazów
- Działania zachęcające dzieci do zadawania pytań
- Odgadnij materiał, dotykając go z zamkniętymi oczami.
- Obserwować i spekulować na temat możliwego zastosowania/celu obiektu
- Twórz filmy wideo ze swoimi rysunkami lub zdjęciami

### Adresowane postawy

- zwiększyć entuzjazm podczas wychodzenia z domu, poprawić samoocenę
- rozwijanie otwartego podejścia do sugestii kolegów ze szkoły
- szanować wybory innych grup
- czuć się częścią grupy, uczyć się pracy zespołowej
- znaleźć pozytywne cele w życiu
- robić coś aktywnego na świeżym powietrzu razem z innymi
- odkryć nowe hobby, zainteresowanie lub pasję, które mogą dać im powód do wyjścia z domu
- poznać historię i sztukę zarówno miasta, jak i całego kraju

### Strategia oceny

Ewaluacja będzie oparta na obserwacji postępów dzieci od małomównego, nieśmiałego i nieufnego podejścia do zajęć grupowych, do pewności siebie, odwagi i współpracy.

### Grupa wiekowa

7-11 lat

### Cele działania

- Zapewnienie nauczycielom praktycznych przykładów działań zachęcających dzieci do wspólnej pracy na świeżym powietrzu i obserwowania tego, co je otacza.

### Czas trwania

Krótkie wycieczki szkolne trwające 2-3 godziny każda

### Ustawienie

Outdoor (wycieczka szkolna)

### Materiały

Długopisy, kolory, klej, kamienie, kawałki drewna, tkaniny, aparaty fotograficzne, obrazy itp.

### Kraj

Włochy

# Sztuka i kreatywność

## Piękno i cuda rękodzieła dziecięcego

### Opis działania

Ta aktywność to warsztat rzemieślniczy, który rozwija umiejętności dzieci i poczucie piękna. Zajęcia obejmują nakładanie, składanie i klejenie, a zadania są wybierane tak, aby zilustrować, w jaki sposób sztuka odbija się na ludziach. Warsztaty kończą się wystawą. Dzieci będą odkrywać, dyskutować i pracować w grupach zainteresowań. Będą pomagać sobie nawzajem i uczyć się od siebie umiejętności, tworząc piękne modele budynków, portrety postaci z bajek, krajobrazy miejsc, które widziały, lubiły lub wyobrażały sobie.

### Postęp działalności

1) Rozpocznij ćwiczenie w klasie. Poprowadź je jako lekcję historii, geografii, kultury.

2) Pokaż uczniom zabytki z różnych krajów, opowiedz im legendy i/lub historie związane z danymi miejscami. Niech wymienia ulubione postacie filmowe i ich kostiumy itp.

3) Aby uczynić warsztat rzemieślniczy bardziej poznawczym, prześledź miejsce z życiem autora (jeśli to możliwe) oraz z jego twórczością autorską i tworzeniem postaci.

*Przykład. Francja, Charles Perrault - Kopciuszek. Zamki w Niemczech, Bracia Grimm - krasnoludki. Rzymskie mozaiki - legendy starożytnych bohaterów.* Korzystaj z treści w podręcznikach.

4) Podziel dzieci na grupy. Na każdym stoliku zostaw kolorowy papier, nożyczki, klej, linijkę, flamastry i wszelkie materiały do tworzenia mozaik: historie i postacie, kostiumy; miejsca, zdjęcia, obrazy.

5) Dzieci nie mogły być wystarczająco wykwalifikowane, gotowe do przeprowadzenia mini kursu umiejętności aplikacji, mozaiki.

6) Pozwól uczniom wypróbować różne techniki tworzenia i łączyć je.

7) Możesz także użyć technik, które nigdy wcześniej nie zostały wprowadzone.

5) Połącz ją z lekcją lub wybierz technikę składania, którą już znasz. <https://www.youtube.com/watch?v=y80F4dmUSBs>

6) Daj uczniom czas na tworzenie i kreatywność. Czas na wspólną pracę i spotkania towarzyskie.

7) Zakończ warsztaty wystawą, aby zaprosić gości i dzieci do podziwiania piękna, które stworzyli.

### Adresowane postawy

- Przyjemniejszy czas w szkole
- rozwijanie otwartego podejścia do sugestii kolegów ze szkoły
- poprawić poczucie własnej wartości
- nauka pracy zespołowej
- nadawanie sensu czasowi wolnemu; rozwój zainteresowań
- znaleźć pozytywne cele w życiu
- Pewność rozwoju, dzielenie się wizjami i doświadczeniem

### Grupa wiekowa

8-13 lat

### Cele działania

- Stworzenie aktywnego i radosnego środowiska komunikacji i nauki;
- praktyczne przykłady działań, które można wykorzystać, aby spędzić czas z dziećmi i wspólnie je opanować.
- Zwiększenie pewności siebie i poczucia własnej wartości uczniów

### Czas trwania

Wersja skrócona: 2  
godziny;

Wersja długa: 2 godziny tygodniowo

### Ustawienie

Kryty

### Materiały

Papier, ołówki, nożyczki, klej itp.

### Kraj

Bułgaria

z innymi

- Umiejętność komunikowania się z dorosłymi (rodzicami, nauczycielami, zwiedzającymi wystawy)

### Strategia oceny

Ocena opiera się na obserwacji i komentarzach grupowych skupionych na pięknie i samej sztuce



# Szkoła-Podcast: Co robimy w weekend?

## Opis działania

Ten podcast jest wykorzystywany jako źródło informacji, aby zaproponować uczniom pozytywne alternatywy spędzania wolnego czasu w weekendy, tworząc program z różnymi opcjami, które istnieją w mieście. Oto tematy, które zostaną poruszone w podcaście:

- Hikiko...co? Czym jest zespół Hikikomori
- Powody, dla których nie wychodzisz z przyjaciółmi, a powody, dla których wychodzisz z przyjaciółmi.
- Czy kiedykolwiek myślałeś o uprawianiu jakiegoś sportu? (gość: sportowca)
- Jaka jest twoja pasja? Jakie hobby mają obecnie nastolatki?
- Dialogi międzypokoleniowe (goście w podcaście: osoby starsze)
- Dialogi międzykulturowe (goście w podcaście: niektóre osoby z rodziną pochodzącą z innego kraju)
- Co oznacza dla dzieci bycie cyfrowym tubylcem?
- Ewolucja przyjaźni w ciągu ostatnich 50 lat: więcej polubień w sieciach społecznościowych oznacza więcej przyjaciół w moim życiu?
- Niewolnictwo "polubień" (goście: 2 uczniów szkół średnich)

Nauczyciele muszą nauczyć się obsługi i korzystania z materiałów, a także programów do edycji dźwięku. Gdy "część techniczna" jest już gotowa... nauczyciele muszą wyjaśnić uczniom, czym jest audycja radiowa/podcast i jaki proces należy wykonać:

- 1) Aktywność ogólna: szkolenie i ćwiczenie technik mówienia (mów wolno, w pewnej odległości od mikrofonu, nie przerywaj sobie nawzajem).
- 2) Przed każdym podcastem: Uczniowie przeprowadzają badania dotyczące tematu podcastu. Uczniowie piszą podsumowanie.
- 3) Nagranie podcastu: zaleca się stworzenie audycji radiowej w szkole lub w klasie zintegrowanej przez małą grupę dzieci.
- 4) Rozpowszechnianie podcastu: można to zrobić na szkolnej stronie internetowej.

Jeśli uczniowie zaproszą jakiegoś gościa do podcastu, mogą wykonać następujące kroki:

- a) Kontakt z potencjalnym gościem.
- b) Wyjaśnij mu/jej, jaki jest temat podcastu i dlaczego (uczniowie) zapraszają go/ją jako gościa.
- c) Ustal z gościem datę nagrania podcastu.
- d) Podziękuj mu/jej za udział.

## Adresowane postawy

- Zwiększenie entuzjazmu w szkole
- Otwarte podejście do społeczeństwa / rodziny
- Umiejętność pokazania siebie / poczucie własnej wartości
- Pragnienie przynależności do grupy
- Potrzeba zwrócenia na siebie uwagi / bycia liderem
- Filtrowanie popularnych trendów behawioralnych i dokonywanie osobistych wyborów

## Grupa wiekowa

7-16 lat

## Cele działania

- Promowanie komunikacji opartej na szacunku i pracy zespołowej.
- edukować uczniów na temat wartości mediów społecznościowych;
- zapobieganie nieprzystosowanym zachowaniom spowodowanym niewłaściwym użyciem tików;
- zapewnienie społeczności szkolnej alternatywy dla niezdrowego spędzania wolnego czasu.

## Czas trwania

Krótki podcast radiowy - 45 minut i 2 godziny wcześniejszych przygotowań

## Ustawienie

Kryty

## Materiały

Szkolny program radiowy. Administracja oświatowa zapewnia następujące materiały: pulpit mikserski, mikrofony, słuchawki.

## Kraj

Hiszpania

- Naśladowanie zachowań dorosłych
- Poprawa osobistych przekonań
- Znajdź pozytywne cele w życiu
- Pragnienie przynależności i stania się częścią aktywnej społeczności.

### Strategia oceny

Ocena będzie oparta na poprawie uczestnictwa dzieci w podcastach radiowych. Zostanie stworzony kwestionariusz dla nauczycieli i uczniów.



## Kręgi

### Opis działania

Dzieci w wieku 10 lat wchodzą w okres dojrzewania. Szukają swojego miejsca w społeczeństwie w różnych grupach: rodzina, szkoła, krewni, kluby zainteresowań, przyjaciele, sąsiedzi. Ich środowiska społeczne kształtują ich indywidualne "kręgi życia", z nimi samymi w centrum kręgu. "Kręgi życia" tworzą indywidualne cechy osobowości. Ta lekcja uczy uczniów, jak poznawać siebie, szukać swojego wizerunku, nadawać sens swoim roszczeniom wobec siebie i innych oraz pewnie wchodzić w grupy społeczne. Dzięki temu sformułowaniu dzieci świadomie pracują nad sobą.

1) Lekcja rozpoczyna się od bajki Ezopa, w której uczniowie odkrywają ludzkie cechy.

- Porozmawiaj o postaciach z bajki jako nosicielach ludzkiej moralności.

- Kontynuacja rozmowy i przypowieści o "Dwóch Wilkach" oraz dyskusja o ludzkiej naturze - haftowanej dobrem i złem, bielą i czernią, nieskończoną różnorodnością kolorów i barwników.

- Omów, że przyznawanie się do słabości nie jest niewłaściwe. Uczniowie powinni być pewni, że mogą odkryć różnorodność swojego wizerunku.

2) Uzupełnij tablicę cechami ludzkimi wymienionymi przez uczniów. Spróbuj znaleźć ich przeciwieństwa, a także te o tym samym znaczeniu, ale przeciwstawne jako pozytywna-negatywna cecha osoby. (Wytrwały - upór; oszczędny - skąpy)

3) Daj uczniom kartkę A4 z narysowaną na jednej stronie rośliną z wieloma liśćmi. Niech dzieci zapiszą cechy, które znajdują w sobie na płatkach, próbując zidentyfikować więcej z nich.

Jeśli na początku uczniowie mają trudności, zachęcaj ich do szczerości i dążenia do jak najbardziej obiektywnego spojrzenia na siebie.

4) Rozdaj im arkusze A3. Nawet podczas rozdawania arkuszy zapewnij uczniów, że informacje pozostaną anonimowe. Ma to pozytywny wpływ na entuzjazm i rozwój zadania.

5) Na odwrocie arkusza A3 narysowane są koncentryczne okręgi, w których uczniowie zapisują środowiska grup społecznych, do których czują się przynależni i umieszczają już rozpoznane cechy osobiste w grupach, które uważają za miejsce dla ich formacji i odnotowują powód.

### Adresowane postawy

- Otwarte podejście do społeczeństwa / rodziny
- pragnienie przynależności do grupy
- wyrażać uczucia poprzez troskę o kogoś
- filtrowanie popularnych trendów behawioralnych i dokonywanie osobistych wyborów
- naśladowanie opiekuńczych postaw i zachowań dorosłych
- poprawić osobiste przekonania

### Grupa wiekowa

10-11 lat

### Cele działania

- Nauczyciele: Celem praktyki pedagogicznej jest dostarczenie nauczycielom praktycznych przykładów zadania, w którym uczniowie charakteryzują siebie, szczerze poszukują swojej istoty, rozumieją ją i analizują.
- Uczniowie: znalezienie drogi do samoświadomości i samodoskonalenia. Rozważenie swoich cech charakteru i określenie, które środowisko ich życia społecznego rozwija dane cechy.

### Czas trwania

40-50 minut

### Ustawienie

Kryty

### Materiały

arkusze z rośliną o wielu liściach A4  
arkusze A3 z narysowanymi 10 koncentrycznymi okręgami.  
Kolorowe kredki

### Kraj

Bułgaria



- znaleźć pozytywne nastawienie, aby stać się bliskim przyjacielem
- pragnienie przynależności i stania się częścią aktywnej społeczności społecznej

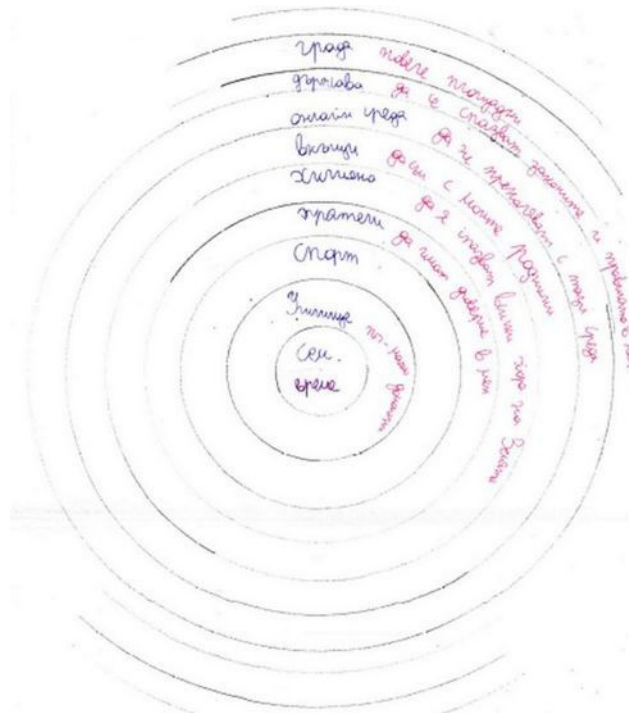
### Strategia oceny

Lekcja służy do samooceny.

Jest to skuteczne, jeśli dzieci mają pewność siebie i dokonują samoanalizy.

To, czy lekcja zakończyła się sukcesem, można zobaczyć w kołach tworzonych przez uczniów.

Uwaga: Nauczyciel dzieli się opinią (nie oceną) tylko wtedy, gdy zostanie o to poproszony.



# Muzyka

## Dźwięk naszego świata: krajobraz dźwiękowy naszego otoczenia

### Opis działania

1) Faza przygotowawcza. W tej fazie nauczyciel/edukator proponuje dyskusję w całej grupie, aby zwrócić uwagę dzieci na znaczenie, jakie dźwięki mają w naszym doświadczaniu świata. Dzieci powinny być zachęcane do opisywania swoich doświadczeń i wyrażania opinii; następnie można zaproponować następujące pytania: "Jak możemy uporządkować dźwięki? Jakie kategorie dźwięków możemy rozpoznać?". Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi, ale wszystkie dzieci muszą zgodzić się z możliwą wspólną kategoryzacją dźwięków.

2) Faza aktywności głównej. W tej fazie dzieci muszą wyjść z nauczycielem/edukatorem na spacer dźwiękowy, aby zapoznać się z dźwiękowym wymiarem środowiska, w którym żyją (ich krajobraz dźwiękowy). Jest wysoce wskazane, aby nauczyciel/edukator wybrał dobrze znaną ścieżkę, niezbyt długą, w pobliżu szkoły/instytucji, gdzie dzieci mogą słuchać i rejestrować dźwięki, które słyszą. Kilka wskazówek:

- Rejestracji można dokonać za pomocą aplikacji dyktafonu w smartfonie
- Zaleca się rejestrowanie wielu krótkich ścieżek dźwiękowych zamiast jednej dłuższej ścieżki.
- Można również zbierać zdjęcia
- Dzieci mogą otrzymać mapę
- Dzieci powinny być podzielone na grupy z różnymi zadaniami: jedna grupa do robienia zdjęć - jedna do rejestracji - jedna do sprawdzania mapy. Grupy mogą zmieniać zadania, aby każda z nich mogła doświadczyć wszystkich zadań.

3) Tworzenie produktu końcowego. Za pomocą oprogramowania do zarządzania i tworzenia ścieżek dźwiękowych (patrz na przykład darmowe oprogramowanie <https://www.audacityteam.org/download/>), pod nadzorem nauczyciela/edukatora, dzieci mogą stworzyć ścieżkę dźwiękową swojego spaceru dźwiękowego. W przypadku starszych dzieci (10-12 lat) można również stworzyć film łączący ścieżki dźwiękowe z zebranymi zdjęciami.

4) Debrifing i krytyczna refleksja. Nauczyciel/edukator musi zachęcać do refleksji nad doświadczeniami dzieci podczas spaceru dźwiękowego.

### Adresowane postawy

- umiejętność pokazania siebie / samoocena
- pragnienie przynależności do grupy
- poprawić osobiste przekonania
- znaleźć pozytywne cele w życiu
- współpraca i dzielenie się wspólnymi celami z rówieśnikami
- stawanie się świadomy z i

### Grupa wiekowa

8-12 lat

### Cele działania

- Uświadomienie sobie dźwięków, które charakteryzują nasze otoczenie.
- Rozwijanie i nastawienie na słuchanie.
- Naucz się współpracować.
- Naucz się negocjować role, pomysły i cele.
- Skontaktuj się ze środowiskiem zewnętrznym, w którym żyjemy.

### Czas trwania

5 godzin (1 na przygotowanie, 2 na główne działanie, 1 na stworzenie produktu końcowego, 1 podsumowanie), sugerowane są 3 różne spotkania, po jednym dla każdej fazy działania (jedno spotkanie dla fazy 3 + 4).

### Ustawie

nie Przygotowanie wewnątrz Główna aktywność na zewnątrz Tworzenie końcowego produktu i podsumowanie w pomieszczeniu

### materiały

Dyktafon (również jako aplikacja w smartfonie)  
Aparat fotograficzny lub smartfon do robienia zdjęć  
Komputer PC lub notebook z wgranym oprogramowaniem do zarządzania ścieżką dźwiękową

doświadczenie środowisko środowisko  
naturalne wokół nas

## Strategia oceny

Nauczyciel/edukator może oceniać:

- uczestnictwo dzieci, biorąc pod uwagę poziom zaangażowania w dyskusję, w główne działanie i w tworzenie produktu końcowego
- zrozumienie przez dzieci celów ćwiczenia, proponując kilka prostych, pisemnych, otwartych pytań refleksyjnych, podobnych do tych w fazie podsumowania



# Bajka dźwiękowa

## Opis działania

Ćwiczenie składa się z 5 głównych etapów. Przykład: wybór bajki o Czerwonym Kapturku.

- 1) Odczytanie przez nauczyciela/edukatora bajki całej grupie;
- 2) przekształcanie opowieści ze słów w muzykę i ruch: wstawianie tematycznych rytmicznych piosenek / rymowanek przedszkolnych (na przykład o wilku) w celu opisanie historii;
- 3) Wstawianie tańców (na przykład wyobrażanie sobie tańca Czerwonego Kapturka podczas spaceru po lesie);
- 4) Wstawianie (produkcja i / lub słuchanie) wzorców dźwiękowych, które działają jako kontekst (na przykład dźwięki lasu);
- 5) Eksperymentowanie, poprzez ciało lub narzędzia, z czasem (powolny, na przykład, gdy Czerwony Kapturek opuszcza dom, szybki, gdy musi uciec przed wilkiem).

## Adresowane postawy

- umiejętność pokazania siebie / samoocena
- pragnienie przynależności do grupy
- współpraca i dzielenie się wspólnymi celami z rówieśnikami
- Stworzenie pojemnika do zabawy, który pozwala dzieciom i młodzieży łączyć się poprzez muzykę podczas gry i zabawy.

## Strategia oceny

Nauczyciel/edukator może oceniać:

- uczestnictwo dzieci, biorąc pod uwagę poziom zaangażowania w zadanie, w główne działanie i w tworzenie produktu końcowego
- zrozumienie przez dzieci celów ćwiczenia, proponując kilka prostych, pisemnych, otwartych pytań refleksyjnych, podobnych do tych w fazie podsumowania

## Grupa wiekowa

8-12 lat

### Cele działania

- Rozwijanie postawy słuchania
- Zachęcanie do interakcji międzyludzkich wśród rówieśników poprzez muzykę
- Rozwijanie umiejętności rytmicznych
- Rozwijanie niewerbalnych umiejętności komunikacyjnych

### Wspólna praca

5 godzin (1 na przygotowanie, 2 na główne działanie, 1 na stworzenie produktu końcowego, 1 podsumowanie), sugerowane są 3 różne spotkania, po jednym dla każdej fazy działania (jedno spotkanie dla fazy 3 + 4).

### Ustawieni

e Przygotowanie wewnątrz Główna aktywność na zewnątrz Tworzenie końcowego produktu i podsumowanie w pomieszczeniu

### materiały

Dyktafon (również jako aplikacja w smartfonie)  
Aparat fotograficzny lub smartfon do robienia zdjęć  
Komputer PC lub notebook z wgranym oprogramowaniem do zarządzania ścieżką dźwiękową

Kraj

Włochy

# Creative Interaction Group

## Opis działania

Ta aktywność zaczyna się od bazy muzycznej składającej się z zaledwie 4 taktów, na bardzo popularnym temacie dla wszystkich pokoleń.

Występ muzyczny wymaga podstawowej znajomości gitary i basu, ale inne różne interwencje instrumentalne są dostępne dla każdego, nawet bez wiedzy muzycznej.

- 1) Główny motyw jest wielokrotnie wykonywany na gitarze (elektrycznej) przez nauczyciela/edukatora lub przez jednego z uczestniczących uczniów (wystarczy mieć).
- 2) Początkowo nauczyciel zarządza interwencje, wykonywane za każdym razem w innej kolejności. Interwencje dzieci odbywają się najpierw stopniowo indywidualnie, a następnie w kolejnych dodatkach. Interwencje te są zarówno rytmiczne, jak i melodyczne, elementarne, jeśli są postrzegane indywidualnie, ale wymagają precyzji w wykonaniu i uwagi w słuchaniu zespołu, tak aby wynik grupowy był przyjemny muzycznie, coś, co nawet niedoświadczony jest w stanie ocenić i docenić.
- 3-4) Po uzyskaniu pewnej znajomości gry, dzieci same będą stopniowo interweniować jako reżyserzy. Wymiana narzędzi dodatkowo pobudzi zainteresowanie i ciekawość dzieci.
- 5) Kolejny etap, bardziej kreatywny, odbywa się po osiągnięciu przez uczestników pewnego poziomu płynności i precyzji, a przede wszystkim umiejętności słuchania całości. Przez cały czas w przyjętym wcześniej składzie dzieci będą próbowały improwizować na własnym instrumencie proste wzory (zarówno rytmiczne, jak i melodyczne), stopniowo korygując się w zależności od wyniku lub mniej satysfakcjonującego na poziomie grupy, pod kierunkiem nauczyciela.

## Adresowane postawy

- umiejętność pokazania siebie / samoocena
- pragnienie przynależności do grupy
- znaleźć pozytywne cele w życiu
- zachęcanie dzieci do dzielenia się pomysłami i celami

## Strategia oceny

Aby ocenić proces uczenia się i wyniki ćwiczenia, otwiera się dyskusja na temat uzyskanych wyników, refleksja nad dokonanymi wyborami, jeśli są jakieś sugestie, ewentualnie wspólne słuchanie nagrania audio pracy grupowej.

### Grupa wiekowa

10-14 lat

### Cele działania

- Zachęcanie do kreatywnego myślenia
- Rozwijanie umiejętności rytmicznych
- Stymulowanie u dzieci poczucia przynależności
- Wspieranie rozwoju poczucia indywidualnej odpowiedzialności za sukces wspólnego wyniku

### Czas trwania

4 godziny (1 dla fazy 1 i 2, 1 dla fazy 3, 1 dla fazy 4 i 1 dla fazy 5)

### Ustawienie

Głównie w pomieszczeniach

### Materiały gitara

elektryczna (podkład)  
elektryczny bas, ksylofon,  
metalofon, kotły, werbel,  
bongo, pałeczki, talerze  
(instrumenty melodyczne)

### Kraj

Włochy

# Seminaria

## Warsztaty dla dzieci i rodziców

### Opis działania

W kontekście pracy z młodymi ludźmi niezwykle istotny jest stały i systematyczny kontakt z ich rodzinami i opiekunami prawnymi.

#### 1) Szkoła rodziców:

Rodzice uczestniczą w warsztatach raz na dwa tygodnie. Spotkania te mają formę szkoły dla rodziców, połączonej z elementami treningu interpersonalnego i grup samopomocy.

W czasie trudności wychowawczych rodzice korzystają wzajemnie ze swoich doświadczeń. Czasami do grup zapraszani są eksperci, np. specjaliści terapii uzależnień.

Warsztaty zapewniają również przestrzeń do nabywania i szkolenia umiejętności miękkich.

#### 2) Udział dzieci:

Dzieci są również okresowo zapraszane do grup dla rodziców. Metody pracy stosowane w wyżej wymienionych grupach opierają się na rozmowie, współpracy, zabawie, sporcie, rekreacji i wspólnym doświadczaniu.

Momenty te można uznać za doskonałą przestrzeń diagnostyczną dla specjalistów. Co najważniejsze, dla rodziców jest to okazja do wykorzystania umiejętności nabytych podczas warsztatów w kontakcie z dzieckiem, generując pozytywną interakcję.

3) Podczas podsumowania uczestnicy nawiązują rozmowę na temat trudności emocjonalnych, które pojawiły się podczas wdrażania.

### Adresowane postawy

- niechęć do zbliżania się do społeczeństwa/rodziny
- brak chęci przynależności do grupy
- niezdolność do naśladowania opiekuńczych postaw i zachowań dorosłych
- brak umiejętności osobistych
- niedostrzeganie więzi społecznych na poziomie elementarnym, co można zauważyć w więziach rodzinnych
- niechęć do współpracy i dzielenia wspólnych celów z rodziną

### Strategia oceny

Nauczyciel/edukator może oceniać:

- udział dzieci i rodziców, biorąc pod uwagę poziom zaangażowania w zadanie, w główną aktywność i w tworzenie produktu końcowego
- zrozumienie przez dzieci i rodziców celów ćwiczenia, proponując kilka prostych pisemnych pytań otwartych, podobnych do tych w fazie podsumowania

Grupa  
wiekowa 11-14 lat

### Cele działania

- Otwarte podejście do społeczeństwa / rodziny
- pragnienie przynależności do grupy
- naśladowanie opiekuńczych postaw i zachowań dorosłych
- poprawić umiejętności osobiste
- budowanie poczucia rodziny, oferując mobilizację do wzajemnego uczenia się na poziomie indywidualnym, rodzinnym i instytucjonalnym.
- tworzenie więzi interpersonalnych uczestnictwo w życiu społecznym

### Czas trwania

6 godzin (1 na przygotowanie, 2 na główne zajęcia z rodzicami, 2 na główne zajęcia z dziećmi, 1 na podsumowanie)

### Ustawienie

Kryty

### Materiały W

zależności od tematu do realizacji zajęć wykorzystano niezbędne narzędzia zawierające elementy technik: grupa warsztatowa, warsztaty gastronomiczne, turystyka krajoznawcza, sport

### Kraj

Polska

# Seminaria dla rodziców: Dzieci i ekrany - odpowiedzialne korzystanie z urządzeń

## Opis działania

Co kwartał edukacyjni pracownicy socjalni (w Hiszpanii jest to specjalny specjalista, ale działania mogą być prowadzone przez nauczycieli), którzy wspierają szkołę, organizują spotkanie z rodzicami, aby porozmawiać o znaczeniu posiadania rodzinnego planu cyfrowego lub rodzinnej umowy cyfrowej, która jest rodzajem "umowy" zawartej między rodzicami a dziećmi w celu wspierania rodzin w równoważeniu ich życia online i offline. Rodziny mogą wykorzystać plan do ustanowienia stref i godzin wolnych od ekranu, zlokalizowania miejsc do ładowania poza sypialniami itp.

Więcej informacji na ten temat i narzędzia do tworzenia rodzinnego planu cyfrowego można znaleźć na tej stronie internetowej: <https://www.natureplaywa.org.au/family-media-plan/> <https://www.qustodio.com/en/blog/family-digital-agreement/> <https://www.healthychildren.org/English/fmp/Pages/MediaPlan.aspx#/family>

Jednocześnie pracownik socjalny/nauczyciel korzysta z okazji, aby zaproponować zajęcia w czasie wolnym i promować edukację opartą na odpowiedzialności i pozytywnej dyscyplinie.

1) Pierwsza sesja kursu poświęcona jest uwrażliwieniu, a także zebraniu zainteresowań i potrzeb rodziców związanych z ich wiedzą na temat radzenia sobie z ekranami i innymi urządzeniami cyfrowymi w domu.

2) Na kolejnych sesjach nauczyciel / edukacyjny pracownik socjalny idzie o krok dalej, angażując rodziców, dając im głos, aby ujawnili swoje trudności związane z tematem. Na przykład jednym z punktów zapalnych w domu, który wpływał na dynamikę znajomości każdego dnia i był wspólny dla większości z nich, jest: czas, w którym rodzice przygotowują obiad. Rodzice zgłaszali to jako krytyczny moment, w którym częściej dawali dzieciom tablety lub sadzali je przed telewizorem, aby mieć kilka minut na spokojne przygotowanie obiadu.

W wyniku refleksji i proaktywnego podejścia do zmiany sytuacji pojawiło się wiele "alternatyw dla korzystania z urządzeń i ekranów, gdy rodzice przygotowują obiad". Nauczyciel/pracownik socjalny przygotował infografikę zbierającą wszystkie alternatywne propozycje.

3) Podczas trzeciej i ostatniej sesji wszystkie rodziny otrzymały infografikę z ponad 50 alternatywami, aby mogły powiesić ją w widocznym miejscu w domu. Edukacyjny pracownik socjalny/nauczyciel ocenił rodziców, aby zorganizowali własne spotkanie z dziećmi, aby uzyskać więcej alternatyw należących do ich syna/córki.

## Grupa wiekowa

Rodzice dzieci uczęszczających do przedszkoli i szkół podstawowych

## Cele działania

- Uwrażliwienie rodzin na właściwe korzystanie z nowych technologii informacyjnych, komunikacyjnych i gier.
- Informowanie społeczności edukacyjnej o różnych projektach zapobiegania izolacji społecznej w ośrodkach edukacyjnych.
- Promowanie rodzinnego spędzania czasu wolnego jako czynnika chroniącego przed izolacją społeczną w naszej społeczności edukacyjnej.

## Czas trwania

1 sesja trwająca 2 godziny w każdym kwartale

## Ustawienie

Wewnątrz/na zewnątrz

## Materiały

Kwestionariusze online (formularze) i kwestionariusze wykorzystywane w wywiadach z rodzinami.

Szablon rejestracji, książki, komputer.

Pokój lub klasa, w której można organizować spotkania z rodzinami.

## Kraj

Hiszpania

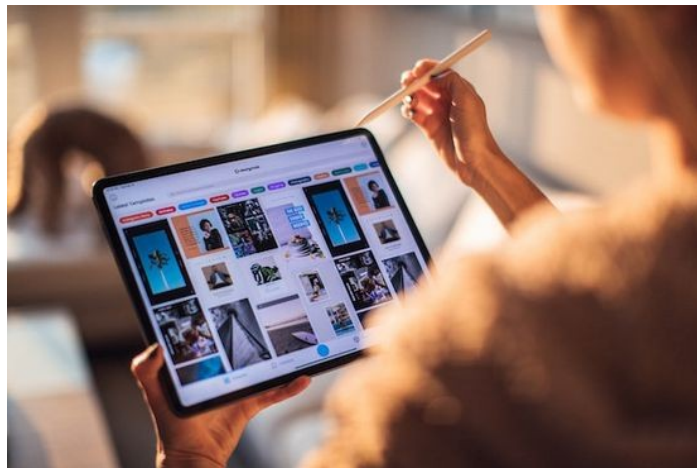


## Adresowane postawy

- Zwiększenie entuzjazmu w szkole.
- Włączenie całej społeczności edukacyjnej w działania prewencyjne.
- Promowanie odpowiedzialnego i nienadopiekuńczego stylu edukacji.
- Podniesienie jakości zajęć w czasie wolnym dla dzieci.
- Znajdź pozytywne cele w życiu.
- Pragnienie przynależności do aktywnej społeczności.
- Promowanie kreatywności.

## Strategia oceny

Analiza ilościowa i jakościowa dotycząca używania i nadużywania urządzeń elektronicznych poprzez wywiady i kwestionariusze rodzinne oraz rejestrację przypadków ryzyka wykrytych w szkołach. Konieczne są również spotkania z wychowawcami i dyrektorami szkół.



# Seminaria dla dzieci - Korzystanie i nadużywanie ekranów

## Opis działania

Seminaria te są przekazywane dzieciom i mogą być prowadzone przez nauczycieli w ramach godziny przeznaczonej na korepetycje (w przypadku, gdy szkoła nie ma godziny przeznaczonej na korepetycje, dyrektor może zorganizować czas, w którym można je przeprowadzić w godzinach szkolnych, tak aby jak największa liczba dzieci mogła z nich skorzystać).

1) Etap uwrażliwienia: Nauczyciel może wykryć przypadki, w których uczniowie nadużywają ekranów z brakiem umiejętności interakcji społecznych w różnych kontekstach. Pierwsze ćwiczenie: wyobraź sobie, że jesteś odizolowany w sypialni, używając urządzenia, które lubisz najbardziej i narysuj je.

Po sesji rysowania uczniowie wraz z nauczycielem rozmawiają o potencjalnych konsekwencjach spędzania zbyt dużej ilości czasu w odosobnieniu przy użyciu tabletów, smartfonów lub innych urządzeń w ramach spędzania wolnego czasu.

2) Druga sesja rozpoczyna się od obejrzenia następującego filmu krótkometrażowego zatytułowanego "Glued": <https://www.youtube.com/watch?v=rW2g5cwrxrQ>

Proponowany film krótkometrażowy dotyczy konsekwencji związanych z nadużywaniem technologii (fizycznych, społecznych i fizjologicznych)

- Videoforum Czas na granie (z kim, ile czasu), równowaga między życiem cyfrowym a fizycznym...

3) W trzeciej sesji dzieci w małych grupach zaproponują zajęcia, którymi chciałyby podzielić się z rodzicami/rodziną, gdy wspólnie spędzają wolny czas (jeden warunek: zajęcia nie mogą obejmować żadnego rodzaju ekranu). Po pracy w małych grupach dzieci podzielą się swoimi propozycjami w dużej grupie, a nauczyciel (lub same dzieci) zbierze wszystkie alternatywne zajęcia.

4) Warsztat tworzenia "analogowej infografiki" - w małych grupach dzieci wybiorą co najmniej trzy alternatywne działania, którymi chciałyby podzielić się ze swoimi krewnymi. Każde dziecko zabierze je do domu i porozmawia o pomysły ze swoimi krewnymi.

5) Ocena, wpływ niewielkich zmian: Małe okrągłe stoły zorganizowane w klasie w celu oceny wpływu, jaki zdaniem uczniów miały propozycje, które przedstawili, próbując je wdrożyć w prawdziwym życiu: napotkane trudności, jak się czuli, jaka była odpowiedź rodziny / krewnych na propozycje...

## Adresowane postawy

- Zastanów się, jak uczniowie spędzają swój czas.
- Zwiększenie entuzjazmu dla hobby bez korzystania z ICT
- Zwiększenie entuzjazmu w szkole.
- Włączenie z całość społeczność edukacyjna społeczności w profilaktyce.
- Umiejętność pokazania siebie / poczucie własnej wartości poprawiające relacje społeczne.

### Grupa wiekowa

7-12 lat

### Cele działania

- Zapobieganie problemom izolacji społecznej uczniów naszych szkół ze względu na wzrost korzystania z ekranów i innych urządzeń po pandemii COVID-19.

### Czas trwania

5 godzin

### Ustawienie

Kryty

### Materiały

PPT, wideo, kwestionariusze, szablon i klasa lub miejsce, w którym można przeprowadzić sesje z uczniami.

### Kraj

Hiszpania

- Pragnienie przynależności do grupy.
- Znajdź pozytywne cele w życiu

- Pragnienie przynależności do aktywnej społeczności.
- Promowanie kreatywności

## Strategia oceny

Analiza ilościowa korzystania z ekranów przez dzieci za pomocą szablonu rejestracyjnego. Celem jest analiza najbardziej odpowiedniego przedziału wiekowego, w którym należy rozszerzyć prowadzone działania. Analiza ilościowa za pomocą indywidualnego kwestionariusza z rodzinami na temat świadomości czasu spędzanego przez dzieci z ICT.

Analiza jakościowa korzystania z ekranów z odbiciem między uczniami z nami.

## Referencje:

De la Fuente Corregidor, Elena & San Victoriano Huertas, María Ángela (2022). Seminaria dla dzieci - korzystanie i nadużywanie ekranów. Materiał nieopublikowany, EOEP 1 Salamanca

Flores Montañez, L. y Ramos Prado, I.G. (2013). "Enseñando Habilidades sociales en el aula. Manual para profesores y profesoras". Manual de cuadernos "Puentes para crecer". México. Facultad de Psicología de la UNAM.

Hurtado Montesinos, M.D. (2006). Educación emocional: programa y guía de desarrollo didáctico. Murcia. Consejería de Educación y universidades. Secretaría general. Servicios de publicaciones y estadísticas.

Monjas Casares, Inés (2017): PEHIS, Programa de Habilidades de interacción

social. <https://www.pantallasamigas.net/>

<https://www.hijosdigitales.es/es/>

<https://www.youtube.com/watch?v=3SMqdzqttpQ>

<https://www.aeped.es/>

<https://www.healthychildren.org/>

<https://www.aao.org/salud-ocular/consejos/uso-de-pantalla-para-los-ninos>



# Programy długoterminowe

## Czas wolny i sieć (OciRed)

### Opis działania

"OciRed" to program profilaktyczny (w języku hiszpańskim jest to połączenie słów "czas wolny i sieć"), który promuje spędzanie czasu z rodzinami w szkołach.

Zespół doradców edukacyjnych w szkole sugeruje klasowe i rodzinne zajęcia rekreacyjne, aby chronić dzieci przed izolacją społeczną:

1) "Entramados": to propozycja polegająca na korepetycjach rówieśniczych, w tym przypadku uczniowie piątej i szóstej klasy wspierają i udzielają korepetycji rówieśniczym uczniom trzeciej i czwartej klasy. Starsi uczniowie mają godzinę co 2 tygodnie, aby wspierać młodszych uczniów w szkole. Czasami wspólnie czytają książkę, innym razem pracują nad treściami programowymi, a uczniowie klas 5<sup>th</sup> wyjaśniają coś uczniom klas 3. Dzieci ustaliły również, że raz w tygodniu na przerwie (wszystkie dzieci mają przerwę od 11:30 do 12:00) wszystkie są na zewnątrz na szkolnym placu zabaw, a starsze i młodsze dzieci zaczęły dzielić czas na wspólną zabawę i poznawać się nawzajem, dzięki czemu zaczęły tworzyć bardziej związaną społeczność (poczucie przynależności). Dzieci stworzyły sieć nowych przyjaźni.

2) W każdym miesiącu roku szkolnego proponowane jest hasło lub motto wraz z comiesięczną grą. Następnie pod hasłem szkoła proponuje rodzinom zaplanowane zajęcia w czasie wolnym. Sami nauczyciele, wraz z uczniami, proponują działania do pracy w klasie zgodnie z hasłem-miesięczną grą. *Przykłady "Znów się nudzimy"*

- Zajęcia dla szkół podstawowych: kręgi do rozmowy, kącik nudy - refleksja: nuda kontra kreatywność. Międzypokoleniowe spotkania i dialogi, bajki i zajęcia, książki, filmy itp.
- Aktywności na świeżym powietrzu: "Chodźmy do parków". "Tradycyjne gry w lesie", "Wspólne gry w ogrodzie"...
- Zdjęcie miesiąca. Co miesiąc wspieramy rodziny w pozytywnym korzystaniu z aplikacji.
- Seminaria z rodzinami: Spotkania informacyjne i profilaktyczne, uwrażliwienie na temat.

### Adresowane postawy

- Zwiększenie entuzjazmu w szkole.
- Otwarte podejście do społeczeństwa / rodziny
- Umiejętność pokazania siebie / poczucie własnej wartości.
- Pragnienie przynależności do grupy.
- Pragnienie przynależności i stania się częścią aktywnej społeczności.
- Kreatywne wykorzystanie zasobów środowiska.
- Poprawa relacji rodzinnych.

### Grupa wiekowa

6-12 lat

### Cele działania

- Zapobieganie problemom izolacji społecznej uczniów z powodu zwiększonego korzystania z ekranów i innych urządzeń po pandemii COVID-19.
- Uwrażliwienie rodzin na osoby odpowiedzialne za nowe technologie informacyjne, komunikacyjne i gry. Oznacza to, że jedna lub dwie osoby dorosłe w rodzinie (rodzice) są właścicielami urządzeń i muszą znać aplikacje i gry pobrane na różne urządzenia, a także czas korzystania z każdego z nich.
- Informowanie społeczności edukacyjnej o różnych projektach zapobiegania izolacji społecznej w ośrodkach edukacyjnych.
- Promowanie rodzinnego spędzania czasu wolnego jako czynnika chroniącego przed izolacją społeczną w naszej społeczności edukacyjnej.

### Czas trwania

4 sesje miesięcznie z uczniami 1 seminarium z rodzicami co dwa miesiące

### Ustawienie

Głównie na zewnątrz

### Materiały

Książki, kolory, piłki.

### Kraj

Hiszpania

- Zachęcanie rodzin do uczestnictwa w ofercie rekreacyjnej środowiska.
- Wymiana doświadczeń doświadczenia z innymi Europejskimi ośrodkami edukacyjnymi
- Zmniejszenie izolacji społecznej tych uczniów, którzy spędzają większość wolnego czasu przed ekranami.

## Strategia oceny

Wstępna ocena: wykrywanie potrzeb przez rodziny i nauczycieli.

Ciągła ewaluacja: działania uczniów, opiekunowie, kwestionariusze, wywiady z rodzinami.

Ocena końcowa: uczniowie, którzy uczestniczą, satysfakcja (rodziny, uczniowie i nauczyciele), cele praktyki, liczba działań.

Samooceńca projektu zostanie przeprowadzona zgodnie z modelem Stufflebeam: wykrywanie potrzeb, dostosowanie projektu planu do realiów szkoły, rozwój planu i jego osiągnięcia.

## Referencje

Patino, B. (2020). La civilización de la memoria de pez. Pequeño tratado sobre el mercado de la atención. Alianza Editorial.

Peirano, M. (2019). El enemigo conoce el sistema. Manipulación de ideas, personas e influencias después de la economía de la atención. Barcelona. Penguin Random House Grupo Editorial.

Puig Trilla, (1996). La pedagogía del ocio. Lartes Psicopedagogía.

Wolf, M.A. (2020). Lector, vuelve a casa. Cómo afecta a nuestro cerebro la lectura en pantallas. Barcelona. Editorial Planeta.

Zuboff, S. (2020). La era del capitalismo de vigilancia. La lucha por un futuro humano frente a las nuevas fronteras del poder. Barcelona. Editorial Planeta.

<http://www.ocioenfamilia.com/>

<https://familiasenruta.com/destinos/segovia-con-ninos/>

<https://www.zonaviajero.com/que-hacer-en-segovia-con-ninos/>

## Program dla liderów młodzieżowych

### Opis działania

1) Grupa młodych ludzi jest wybierana na lidera młodzieżowego na podstawie osiągniętych wyników edukacyjnych i wychowawczych.

2) Dzięki regularnym spotkaniom i pracy z tutorem liderzy samodzielnie tworzą, a następnie realizują projekty aktywizujące wśród swoich rówieśników. Rocznie realizują około 5 autorskich projektów, które mają bezpośredni wpływ na życie społeczności szkolnej. Na działania te składają się:

- Organizacja obchodów odzyskania niepodległości poprzez organizację akcji związanych z upamiętnieniem miejsc pochówku bohaterów narodowych;
- Organizacja koła dyskusyjnego składającego się z regularnych spotkań z inspirującymi / sławnymi ludźmi i/lub liderami młodzieżowymi;
- Organizowanie różnych form integracji rówieśniczej w postaci wspólnych pikników i spotkań, zawodów sportowych itp.

3) Podczas podsumowania grupa młodzieży, liderzy i opiekunowie nawiązali rozmowę na temat trudności emocjonalnych, które pojawiły się podczas realizacji projektu.

### Adresowane postawy

- poczucie przynależności do grupy i odpowiedzialności za nią
- współpraca i dzielenie się wspólnymi celami z rówieśnikami
- tworzenie więzi interpersonalnych uczestnictwo w życiu społeczności
- zwiększyć poczucie własnej wartości
- budować odwagę do podejmowania aktywności społecznej
- poprawa kompetencji społecznych, umiejętności komunikacji
- konsekwentnie realizować cele
- Poprawa osobistych przekonań
- Znajdź pozytywne cele w życiu
- Pragnienie przynależności i stania się częścią aktywnej społeczności.

### Strategia oceny

Nauczyciel/edukator może oceniać:

uczestnictwo dzieci, biorąc pod uwagę poziom zaangażowania w zadanie, w główne działania i w tworzenie produktu końcowego  
zrozumienie przez dzieci celów działania, proponując kilka prostych pisemnych otwartych pytań refleksyjnych, podobnych do tych w fazie podsumowania

### Grupa wiekowa

11-14 lat

### Cele działania

- Budowanie odpowiedzialności społecznej poprzez kreowanie roli młodzieżowych liderów środowiskowych;
- Zachęcanie do nawiązywania interakcji społecznych
- Poznanie metod skoncentrowanych na tworzeniu przestrzeni komunikacyjnej dla młodzieży
- Nauka uczestnictwa w małych grupach społecznych
- Tworzenie form i sposobów spędzania czasu w świecie rzeczywistym
- Wspólna praca

### Czas trwania

5 godzin (1 na organizację, 3 na główne działania, 1 na podsumowanie)

### Ustawienie

Głównie na zewnątrz

### Materiały W

zależności od tematu, do realizacji zajęć wykorzystano niezbędne narzędzia zawierające elementy technik

### Kraj

Polska

# Weekendowy obóz dla dzieci

## Opis działania

Duża część dzieci nie jest zajęta w weekendy. Rodzice martwią się, ale często brakuje im czasu na spędzenie weekendu z dziećmi i zostawiają je same z telefonami lub komputerami. Weekendowy obóz dla dzieci jest odpowiedzią na ten problem. Zajęcia pomogą dzieciom spędzić czas z rówieśnikami w weekendy: dla dzieci organizowane są różne zajęcia edukacyjne i kulturalne, sportowe, wycieczki, warsztaty rzemieślnicze i dzień ekologii.

Obóz prowadzony jest przez wychowawców-wolontariuszy, młodych ludzi (14-29 lat), którzy organizują atrakcyjne dla dzieci zajęcia, biorąc pod uwagę wiek, możliwości i aktualne potrzeby dzieci.

Przykłady działań:

1. Otwarcie obozu - "Ja i drużyna". Dzieci są podzielone na grupy. Samoświadomość, wystąpienia publiczne i budowanie zespołu odbywają się w grupach. Określana jest rola członka w zespole, podejmowanie decyzji i komunikacja w zespole, przywództwo, współpraca w zespole. Prezentacja programu i gra "Dossier" - autoprezentacja i zapoznanie się z przyjaciółmi. Ceremonia otwarcia obozu.
2. Dzień Ekologii: Organizowane są zajęcia z ekologii skoncentrowane na działaniach mających na celu ograniczenie zmian klimatycznych.
3. Dzień sportu
4. Dzień wycieczki
5. Dzień kulinarny
6. Dzień Bajki i Teatru
7. Dzień Obywatelstwa "Być obywatelem - bronić swojego państwa"
8. Dzień eksploracji: Organizowane są zajęcia i eksperymenty z zakresu nauk przyrodniczych i STEAM.
9. Dzień sztuki

## Adresowane postawy

- zwiększyć entuzjazm przy wychodzeniu z domu,
- poprawić poczucie własnej wartości
- czuć się częścią grupy, uczyć się pracy zespołowej
- znaleźć pozytywne cele w życiu
- robić coś aktywnego na świeżym powietrzu razem z innymi
- odkryć nowe hobby, zainteresowanie lub pasję, które mogą dać im powód do wyjścia z domu
- Stymulowanie ciekawości i uczestnictwa
- nadawanie sensu czasowi wolnemu; rozwój zainteresowań
- poprawa kompetencji społecznych, umiejętności komunikacyjnych,
- konsekwentnie realizować cele

## Strategia oceny

Ewaluacja będzie opierać się na obserwacji postępów dzieci od małomównego, nieśmiałego i nieufnego podejścia do zajęć grupowych, do pewności siebie, odwagi i współpracy.

## Grupa wiekowa

6-14 lat

### Cele działania

- Stworzenie dzieciom warunków do aktywnego spędzania wolnego czasu w weekendy oraz poszerzenia horyzontów kulturowych i poznawczych.
- Prowadzenie zajęć edukacyjnych, wycieczek, wyjazdów dla dzieci;
- Zaangażowanie wolontariuszy i młodzieży w organizację czasu wolnego dzieci;
- Zaangażowanie osób doświadczających wykluczenia społecznego w realizację działań projektowych;
- Wykorzystanie w projekcie środków przeciwdziałających zmianom klimatycznym.

### Czas trwania

Krótkie zajęcia edukacyjne po 3 godziny (10 spotkań)

### Ustawienie

Wewnątrz i na zewnątrz

### Materiały

Artykuły papiernicze, sprzęt sportowy, artykuły spożywcze, ceramika, sprzęt naukowo-badawczy, materiały wideo itp.

### Kraj

Litwa