Akademia Zdrowia i Samodzielności

Co wydarzy się podczas warsztatu 2 × 45 minut?

„Akademia Zdrowia i Samodzielności" to warsztat poświęcony codziennym wyborom dzieci i młodzieży w czasie wolnym. Nie zaczynamy od pytania: „Ile godzin spędzasz przed ekranem?", lecz od znacznie szerszego: „Co dzieje się z Twoim czasem wtedy, kiedy nie musisz być na lekcji, odrabiać zadania ani wykonywać obowiązków?"

WARSZTAT 1 – 45 minut

„Gdzie znika mój czas i co naprawdę daje mi odpoczynek?"

Pierwsza część rozpoczyna się od codzienności ucznia.

Wspólnie przyglądamy się temu, z czego składa się zwyczajny dzień i tydzień: obowiązki szkolne, sen, dojazdy, ekran, kontakty z innymi, aktywność fizyczna, hobby, zabawa, odpoczynek oraz czas, którego często nawet nie zauważamy.

Chcemy, aby potrafił zauważyć różnicę pomiędzy:

- ✓ odpoczynkiem a bezwładem,
- ✓ kontaktem a osamotnieniem,
- ✓ świadomym korzystaniem z technologii a działaniem z przyzwyczajenia,
- ✓ ruchem podejmowanym z przyjemnością a kolejnym obowiązkiem.

WARSZTAT 2 – 45 minut

„Jak odzyskać dobry czas wolny i zrobić pierwszy mały krok?"

Druga część warsztatu przechodzi od obserwacji do działania.

Uczniowie poznają różne sposoby spędzania wolnego czasu i zastanawiają się, które z nich mogłyby znaleźć miejsce w ich codzienności. Nie tworząc kolejnego napiętego planu tygodnia, rozmawiamy o tym, że wartościowym czasem może być aktywność fizyczna, spotkanie z innymi, hobby, twórczość, działanie na świeżym powietrzu, kultura, gra, zabawa, czytanie... Lub po prostu spokojna chwila dla siebie.

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela"

Ministerstwo Edukacji Narodowej

Chcemy, aby uczestnicy:

- ✓ potrafili wskazać różne sposoby odpoczynku i aktywności;
- ✓ rozumieli, że wartościowy czas wolny może obejmować zarówno relacje, aktywność, jak i czas spędzany samodzielnie;
- ✓ dostrzegali znaczenie ruchu, relacji i zainteresowań dla codziennego dobrostanu;
- ✓ potrafili bardziej świadomie oceniać swoje korzystanie z technologii, zamiast traktować świat online i offline jako dwa przeciwstawne światy;
- ✓ poznali różne możliwości aktywności poza ekranem;
- ✓ umieli wybrać jeden realny, niewielki cel dotyczący własnego czasu wolnego;
- ✓ potrafili przełożyć ten cel na konkretne działanie;
- ✓ rozumieli, że samodzielność rozwija się stopniowo i idzie w parze z odpowiedzialnością oraz bezpieczeństwem.

Najważniejsza idea Akademii

Chcemy pomóc młodemu człowiekowi dojść do pytania:

„Jak chcę korzystać ze swojego czasu, żeby było w nim miejsce na odpoczynek, ludzi, ruch, moje zainteresowania i rzeczy, które naprawdę są dla mnie ważne?”

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”

Ministerstwo Edukacji Narodowej