



# Dobrostan w parku

## O CZYM BĘDZIE? (realizacja podstawy programowej)

Tym razem zajmiemy się czymś do czego dąży każdy z nas. Dobrostan jest opisywany jako subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia. W otoczeniu parku zdrowego zastanowimy się co na niego wpływa. Przeprowadzimy lekcję mindfulness, geografii, biologii, hiszpańskiego. W Parkowym dobrostanie poćwiczymy wiele życiowych umiejętności- przełamania kontaktu z innymi podczas przeprowadzania wywiadów, pracy w grupie, negocjacji, czytania i analizowania wykresów. Dobro się stanie w dobrostanie!)

|                                      | TEMAT/ZAGADNIENIA  | PRZEDMIOT           | elementy z podstawy programowej  |
|--------------------------------------|--|---------------------|--|
| Punkt 1<br>Coś dla ducha             | Zajęcia Mindfulness w parku  | Wychowanie fizyczne | Uczeń wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym. Uczeń dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.  |
| Punkt 2<br>Pytanie i działanie       | Przeprowadzamy ankiety wśród odwiedzających park                       | j.polski            | uczestniczy w rozmowie na zadany temat; rozróżnia argumenty odnoszące się do faktów i logiki oraz odwołujące się do emocji; dokonuje selekcji informacji;                          |
| Punkt 3<br>Coś dla ciała             | Analizujemy korzyści wynikające ze zdrowego stylu życia i dobrej diety | biologia            | przedstawia źródła i wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych (białka, cukry, tłuszcze, witaminy, sole mineralne i woda) dla prawidłowego funkcjonowania organizmu                |
| Punkt 4<br>Gospodarka w dobrostanie  | Gospodarka, PKB, stopa bezrobocia                                      | geografia           | uczeń wykazuje znaczenie poszczególnych sektorów gospodarki w rozwoju kraju oraz określa różnice w strukturze zatrudnienia ludności w Polsce i w wybranych państwach europejskich; |
| Punkt 5<br>El bienestar en el parque | El bienestar en el parque  | j.hiszpański        |  |

| CZAS TRWANIA | ŚRODEK TRANSPORTU | DYSTANS  | POTRZEBNE AKCESORIA                                  | GRUPY  |
|--------------|-------------------|----------|--|--|
| 2 godziny    | pieszo            | ok. 2 km | długopis, podkładka, telefon z dostępem do internetu | Scenariusz przeznaczony dla grup podzielonych na zespoły 3-5 osobowe |



## Spis treści

|      |  |
|------|--|
| 1-3  | Instrukcja dla nauczyciela                     |
| 4-12 | Materiały dla uczniów                          |
| 4    | Punkt 1 - Coś dla ducha                        |
| 5-6  | Punkt 2 -Pytanie i działanie                   |
| 7-8  | Punkt 3 Coś dla ciała                          |
| 9-11 | Punkt 4 - Gospodarka w dobrostanie             |
| 12   | Punkt 5 - EL BIENESTAR DEL CUERPO EN EL PARQUE |

## INSTRUKCJA DLA NAUCZYCIELA

Wskazówki do zadań:

### **Punkt 1 Coś dla ducha**

Na początek uczniowie zapoznają się definicją DObrostanu. Będą tworzyć scenki. W tym punkcie uczniowie będą mieli okazję wykonać ćwiczenie Mindfulness. Warto wcześniej dowiedzieć się na czym polega technika i jakie ma korzyści dla zdrowia.

### **Punkt 2 -Pytanie i działanie**

Jak przy każdej ankiecie warto wcześniej przypomnieć zasady przeprowadzania takich form aktywności. Warto wcześniej pokazać i omówić scenkę w bezpiecznej przestrzeni klasowej.

### **Punkt 3 Coś dla ciała - kalorie**

Gdyby okazało się, że restauracja jest zamknięta można skorzystać z dowolnego menu w sieci lub z przygotowanej propozycji na papierze. .

### **Punkt 4 - Gospodarka i dobrostan**

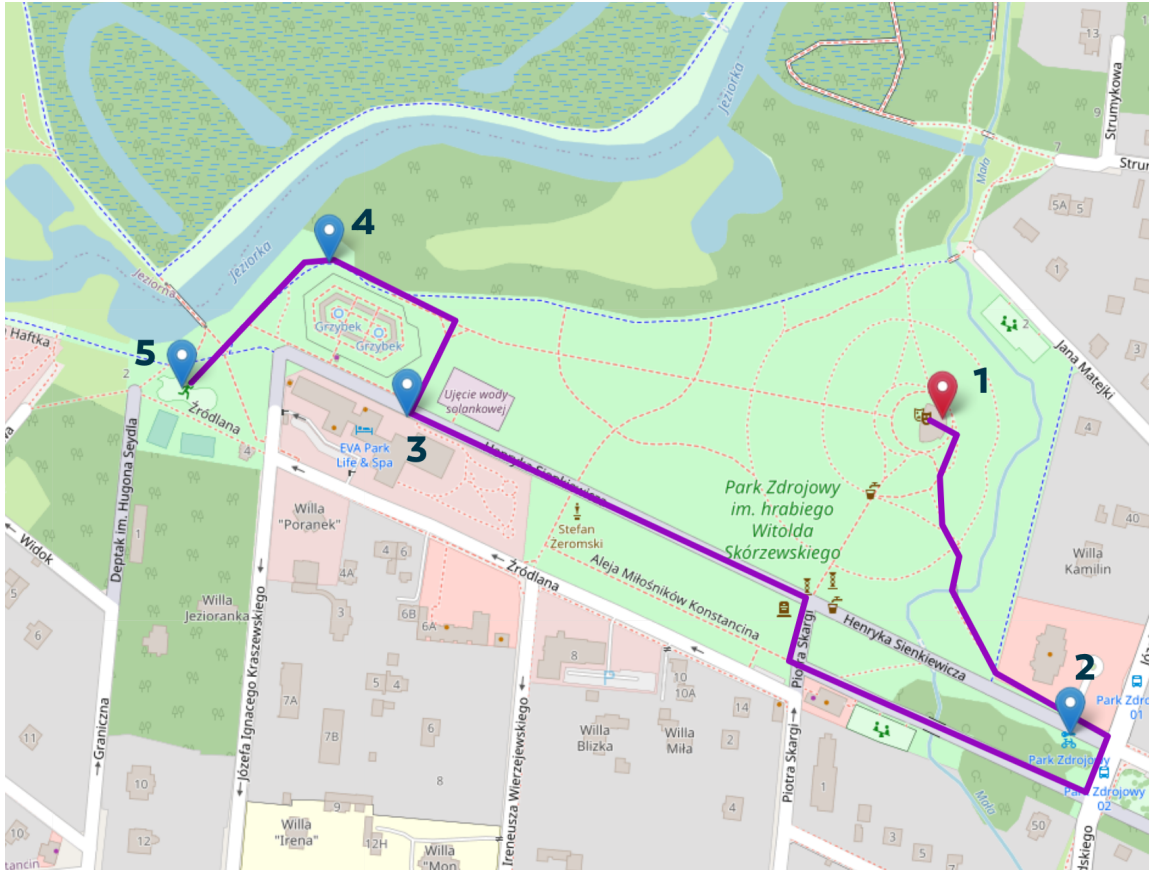
Wykorzystamy krótkie przesłanie z filmu z udziałem prof Szymona Malinowskiego. Rozwińmy metaplan i

### **Punkt 5 - EL BIENESTAR DEL CUERPO EN EL PARQUE**

To hiszpański w nawiązaniu do punktu 3.



## Proponowany przebieg trasy



Po wycieczce prześlij nam  
krótką opinię na temat  
przeprowadzonych zajęć.  
Dziękujemy!





## Punkt 1 / Coś dla ducha.



### WYZWANIE 1

Przeczytajcie poniższy opis DOBROSTANU. Przygotujcie w parach scenkę w której pokażecie wasze rozumienie dobrostanu.

*Dobrostan jest opisywany jako subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia. Dobrostan to dobre samopoczucie osoby, która zna swój potencjał (w tym rozumie emocje), jest odporna na stres, dba o swoje ciało, ma poczucie celu oraz więzi i przynależności do społeczności.*

### WYZWANIE 2

A teraz czas na ćwiczenie Mindfulness. To trening uważności bardzo dobrze wpływający na dobrostan. Za chwilę ktoś z Was (nauczyciel lub wybrana osoba) przeczyta wolno poniższą instrukcję.

Jak ptak

Ustawcie się wyprostowani. Wasze stopy rozstawione są na szerokość waszych bioder. Spójrzcie, czy na pewno stoją one pod waszymi kośćmi biodrowym. Spróbujcie oddychać cały czas przez nos. Wypuście powietrze i przysuńcie na wysokości klatki piersiowej wyciągnięte do przodu ramiona, aż dotkną się one wewnętrznymi powierzchniami dłoni. Górna część pleców jest przy tym trochę zaokrąglona, głowa lekko pochylona. Przy każdym wdechu odsuńcie wyciągnięte ramiona tak daleko do tyłu, jak to tylko możliwe. Jednocześnie unieście głowę do góry i uwypuklijcie klatkę piersiową. Z każdym wdechem otwieracie się w ten sposób na wpływające do waszych płuc powietrze, a przy wydechu zamykacie się. Wyglądacie jak duże, latające ptaki. Powtórzcie te ruchy dłoni koło sześć razy, a potem wsłuchajcie się w swoje wnętrze z zamkniętymi oczami.

Po ćwiczeniach postaramy się w grupie podzielić wrażeniami i spróbujemy odpowiedzieć na pytania:

Jak czuje się teraz twoje ciało?

Jak działanie tego ćwiczenia oddechowego wpłynęło na Twoje myśli?

Powtórz to ćwiczenie jeszcze raz, zrób sześć wdechów i wydechów

A potem na siedząco wsłuchaj się w swoje wnętrze.



Dobrostan w Parku

Poziom 78

## Punkt 2 Pytanie i działanie



### Wyzwanie 1

Przeprowadźcie ankietę wśród 3 osób z poza waszej grupy. Pamiętajcie, że celem jest zebranie informacji o dobrostanie. Przedstawcie się , zapytajcie czy respondent ma kilka minut. Po ankiecie podziękujcie.

| PYTANIE   | ODPOWIEDŹ 1 | ODPOWIEDŹ 2 | ODPOWIEDŹ 3 |
|---|-------------|-------------|-------------|
| <p>Co Pan/Pani uważa za najlepszy sposób na prawdziwy relaks, podczas którego odpoczywa ciało, a myśli uspokajają się?</p>  |             |             |             |
| <p>Jakie warunki należy spełnić, żeby móc naprawdę zadbać o swój dobrostan psychiczny - żeby dobrze się czuć, umieć odpoczywać i z przyjemnością wykonywać obowiązki prywatne i zawodowe?</p> |             |             |             |
| <p>Czy Pana/Pani zdaniem każdy człowiek jest zdolny do zadbania o swój dobrostan psychiczny, emocjonalny?</p>   |             |             |             |
| <p>Czego powinniśmy unikać, by nie zaniedbywać swojego dobrostanu, by nie mnożyć sytuacji wewnętrznego napięcia i stresu?</p>   |             |             |             |
| <p>Gdyby Pan/Pani mogła zmienić w świecie, by ludzie umieli albo mieli czas na dbanie o swój dobrostan, co by to było?</p>  |             |             |             |



## Punkt 2 Pytanie i działanie



### Wyzwanie 2

A teraz czas na wyzwanie w obrębie waszej grupy. Przeczytajcie poniższe propozycje. Porozmawiajcie między sobą. Wybierzcie jedno wyzwanie:)

### DOBROSTANOWE WYZWANIA

1. Wymyśl działanie matematyczne na obliczenie szczęścia
2. Narysuj szczęście
3. Narysuj wzór chemiczny szczęścia
4. W jakim miejscu na Ziemi szczęście najchętniej by zamieszkało?  
Dlaczego?
5. Narysuj mapę szczęścia po angielsku/ niemiecku/hiszpańsku  
(tzn. wypisz słówka które kojarzą Ci się ze szczęściem)
6. Stwórz instrukcję bezpiecznego używania szczęścia,

Miejsce na działanie:)

---

---

---

---

---



## punkt 3 Coś dla ciała- kalorie :)

### Wyzwanie 1

Jesteście w jakimś punkcie w pobliżu restauracji. Zerknijcie na menu. Na pewno widzicie tam wiele pysznych rzeczy. W parach porozmawiajcie o zdrowym i niezdrowym jedzeniu. Następnie wybierzcie po jednej pozycji z menu spełniającej poniższe kryteria.

Zdrowy element z menu

---

---

Niezdrowy element z menu

---

---

Dlaczego?

---

---

---

Dlaczego?

---

---

---

W jaki sposób jedzenie wpływa na dobrostan?

---

---

---

---

---

---





## punkt 3 Coś dla ciała- troszkę ruchu

Jesteście w miejscu gdzie znajduje się siłownia. Zapoznajcie się z urządzeniami. Przez 10 minut zajmijcie się ćwiczeniami. Po wysiłku uzupełnijcie poniższe dane.

urządzenia

jakie mięśnie rozwija?

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------------------|-------------------------------|



W jaki sposób wysiłek fizyczny wpływa na dobrostan?

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------|-------------------|

Co powinna robić widoczna na powyższym zdjęciu młodzież aby utrzymać dobrostan fizyczny przez całe życie? Zaproponujcie dwa rozwiązania.

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------|-------------------|





## PUNKT 4- Gospodarka w dobrostanie

Praca to część naszego życia. Spędzamy w niej znaczną część życia. Ludzie pracują w różnych sektorach gospodarki. Rolnictwie, budownictwie, przemyśle, handlu. Znaczna większość ludzi pracuje w usługach- turystycznych, finansowych, ubezpieczeniowych, architektonicznych. Wiele zawodów mieści się w kategoriach mieszanych.

Ludzie w pracy spędzają znaczną część życia. Przeprowadźcie ankietę wśród ludzi znajdujących się parku na temat wykonywanych zawodów.

| PYTANIE  | ODPOWIEDŹ 1 | ODPOWIEDŹ 2 | ODPOWIEDŹ 3 |
|--|-------------|-------------|-------------|
| Jaki zawód Pan/Pani wykonuje obecnie ?           |             |             |             |
| Jakie zawody wykonywał/a Pan/Pani w przeszłości? |             |             |             |
| Od ilu lat Pan/Pani pracuje?                     |             |             |             |
| Czy lubi Pan/ Pani swoją pracę?                  |             |             |             |
|  |             |             |             |



## PUNKT 4- Gospodarka w dobrostanie

W ciągu ostatnich dwudziestu lat gospodarka Polski bardzo się rozwinęła. Świadczą o tym wskaźniki ekonomiczne: produkt krajowy brutto (PKB), spadek stopy bezrobocia. Szczególnie ten ostatni mocno wpływał na dobrostan psychiczny. Przeanalizujcie wykres stopy bezrobocia i odpowiedźcie na pytania.



### WYZWANIE 1

Zakładając, że liczba ludności w Polsce niewiele się zmieniała i przez ostatnie 20 lat ciągle w Polsce mieszkało 38 milionów osób, a liczba osób czynnych zawodowo wynosiła 60%, obliczcie ilu Polaków pozostawało bez pracy w latach:

styczeń 2003 \_\_\_\_\_

styczeń 2006 \_\_\_\_\_

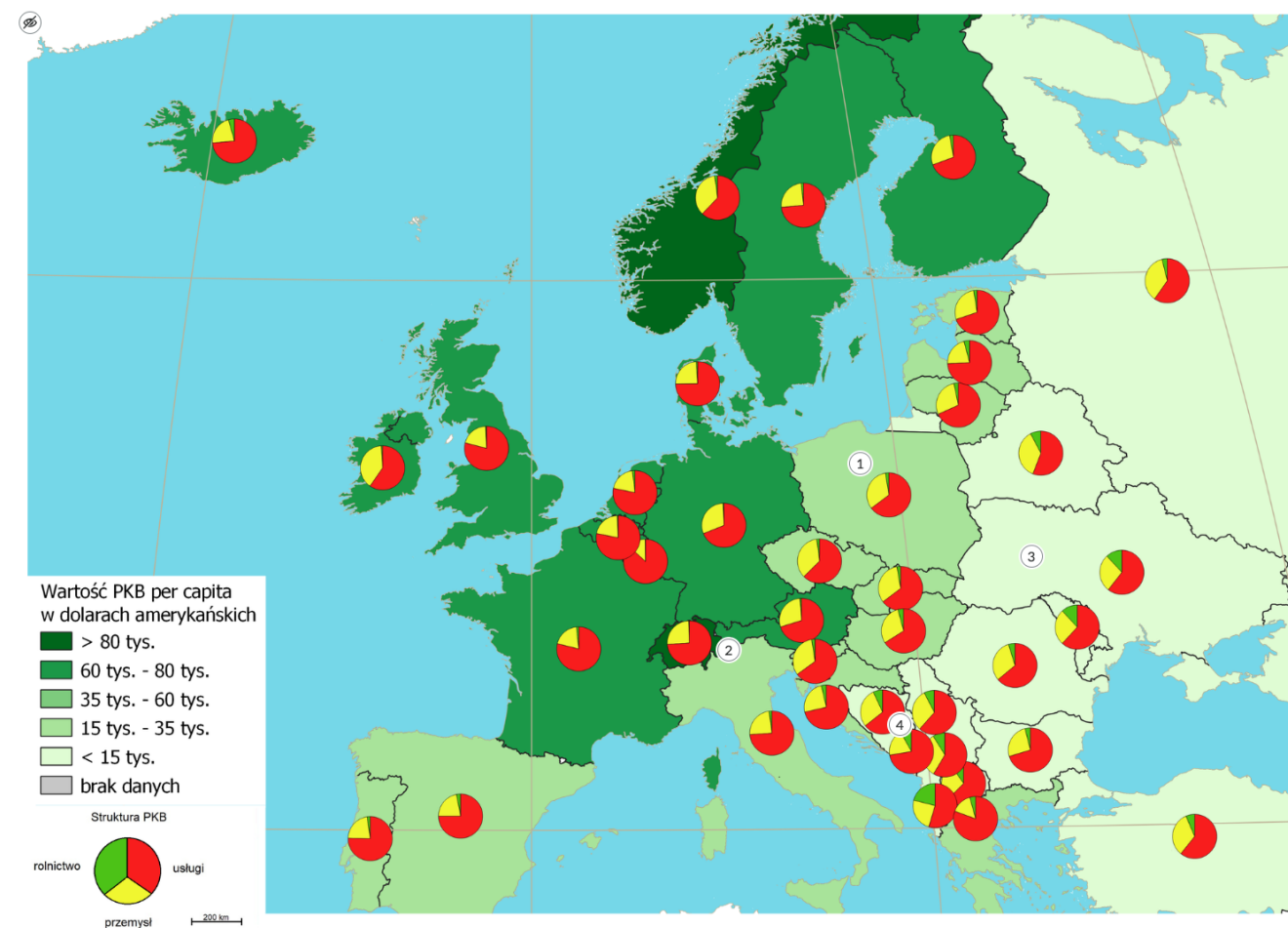
styczeń 2020 \_\_\_\_\_

### WYZWANIE 2

Założmy, że zostaliście pracownikami urzędu w pewnej gminie, w której zamknięto duży zakład. Nagle bez pracy znalazło się 20% mieszkańców. Zaproponujcie działania jakie możecie podjąć aby zmienić ten stan

## PUNKT 4- Gospodarka w dobrostanie

Przeanalizujcie produkt krajowy brutto (PKB) w Polsce i Europie



Struktura PKB w krajach europejskich w 2018 r.

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., oprac. na podstawie danych Banku Światowego, licencja: CC BY-SA 3.0.

### WYZWANIE 1

Spójrzcie na mapę.. Odpowiedzcie na pytania:

1. W jakich krajach wartość PKB przekracza 80 tysięcy dolarów na osobę (per capita)?
2. W jakich krajach PKB jest najmniejsze?
3. W jakich krajach jest największy udział rolnictwa w tworzeniu PKB?
4. W jakich krajach jest największy udział usług w tworzeniu PKB?
5. Za jaką część PKB odpowiadają usługi w Polsce ? (przybliżony % )



# PUNKT 5- EL BIENESTAR DEL CUERPO EN EL PARQUE

## 1. RESTAURANTE EN EL PARQUE

- Busca un restaurante y escribe los elementos sanos y no sanos del menú

Comida sana del menú




---



---



---



---



Comida no sana del menú




---



---



---



---

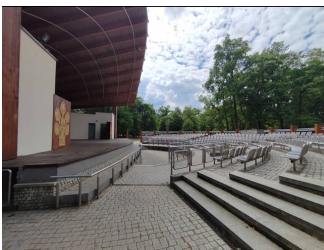
## 2. EL BIENESTAR Y UBICACIONES

Me relajo en diferentes lugares, escribe el nombre de cada foto:



---

---



---

---



---



## 3. TÚ JUEGAS AL FÚTBOL...

Conjuga los verbos y escribe los lugares:

nadar-pasear- comer-parque-piscina-restaurante

- Yo ..... en la .....
- Tú ..... en el ..... una ensalada.
- Pedro ..... por el .....

