

**Beata Bocian-Waszkiewicz**

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach  
Wydział Humanistyczny

**Dobre praktyki edukacji inkluzyjnej  
– scenariusz zajęć promujących zdrowy styl życia,  
czyli jak dbać o zdrowie psychiczne**  
Good practice in inclusive education:  
how to care for mental health – healthy lifestyles

**Streszczenie:** Autorka przedstawia scenariusz zajęć wychowawczych mających na celu propagowanie działań z obszaru inkluzji społecznej.

**Słowa kluczowe:** edukacja inkluzyjna, profilaktyka, zdrowy styl życia, zdrowie psychiczne

**Abstract:** The author presents the scenario of educational classes designed to promote activities in the area of social inclusion.

**Keywords:** inclusive education , prevention, healthy lifestyles, mental health

Gmina Stoczek w powiecie węgrowskim już od kilku lat podejmuje działania związane z inkluzją społeczną. Wiele z nich znalazło swoje odzwierciedlenie w realizowanych projektach. Jednym z ostatnich takich działań jest projekt *Szlachetne zdrowie*, realizowany od 16 maja 2016 roku przez Stowarzyszenie Seniorów Gminy Stoczek „POGODNI” [www.stoczek.net.pl]. Projekt jest współfinansowany przez Samorząd Województwa Mazowieckiego w ramach zadania publicznego w obszarze „Ochrona i promocja zdrowia”. Adresatami projektu są osoby 55+ oraz uczniowie gimnazjum. Taka grupa docelowa nie jest przypadkowa, jak mogłoby się wydawać w pierwszej chwili. Wyznaczają ją cele projektu. Z jednej strony podstawowym celem projektu *Szlachetne zdrowie* jest dbałość o zdrowie psychiczne wśród mieszkańców Gminy Stoczek, poszerzenie ich wiedzy na temat najbardziej po-

wszechnych problemów zdrowia psychicznego oraz dostęp do profesjonalnej pomocy; z drugiej zaś promocja zdrowego stylu życia, przybliżenie funkcjonowania osób narażonych na wykluczenie społeczne z powodu chorób psychicznych, starości czy niepełnosprawności młodemu pokoleniu.

Projekt *Szlachetne zdrowie* wpisuje się w podstawowe założenia inkluzji społecznej. Poszanowanie godności, praw i wolności osób chorujących jest oceną humanizmu całego społeczeństwa. Zdrowie człowieka jest wartością chronioną konstytucyjnie. W zakresie ochrony zdrowia psychicznego istnieje cały szereg uregulowań normatywnych prawa międzynarodowego i krajowego. Podstawowym założeniem projektu było przeciwdziałanie stygmatyzacji i dyskryminacji osób z problemami zdrowia psychicznego lub pozostających w sytuacji kryzysowej oraz zapewnienie im wsparcia i pomocy. Jednym z zadań realizowanych w ramach projektu *Szlachetne zdrowie* były zajęcia z młodzieżą gimnazjalną promujące zdrowy styl życia. Intencją podjętych działań edukacyjnych było wzmacnianie czynników chroniących i procesów odpornościowych, które sprzyjają zdrowiu i pozytywnemu rozwojowi jednostek oraz stanowią przeciwwagę dla czynników ryzyka, sytuacji kryzysowych, wyzwań i trudności napotykanych w ciągu życia.

Zajęcia realizowane były według następującego scenariusza:

**Temat:**

**Jak dbać o zdrowie psychiczne? – promocja zdrowego stylu życia**

**Cele zajęć:**

- uczeń potrafi zdefiniować pojęcie „zdrowie psychiczne”;
- uczeń wie, jakie czynniki wpływają na zdrowie psychiczne;
- uczeń potrafi stworzyć listę zachowań sprzyjających zachowaniu zdrowia psychicznego oraz dokonać refleksji nad swoim zdrowiem psychicznym;

- uczeń wie, że budowanie stabilnej i adekwatnej samooceny dostosowanej do indywidualnych możliwości ucznia sprzyja dobremu samopoczuciu;
- uczeń kształtuje postawę na rzecz inkluzji społecznej osób zagrożonych wykluczeniem ze względu na ich stan zdrowia;
- uczeń potrafi promować zdrowy styl życia w środowisku rówieśniczym.

**Metody:** praca indywidualna, praca w grupie, pogadanka, burza mózgów, rysunek, mini-wykład, ćwiczenia z elementami autorefleksji.

**Pomoce dydaktyczne:** przygotowane karty pracy, kartki papieru, mazaki.

**Czas trwania zajęć:** 2 godziny.

### **Przebieg zajęć:**

1. **Rundka rozpoczynająca: Co u Ciebie słychać?** – prowadzący przekazuje uczestnikom spotkania krótką informację o celu zajęć. Następnie zwraca się do osób biorących udział w zajęciach z prośbą o dokończenie zdania – *Jestem szczęśliwa/szczęśliwy, gdy...*
2. **Ankieta dla uczestnika zajęć (część A)** – prowadzący prosi uczniów o wypełnienie ankiety (załącznik 4).
3. Zabawa – **Dziwne spojrzenie**

Grupa siedzi w kole. Przed rozpoczęciem zabawy następuje ściśle tajne losowanie karteczek – każdy zachowuje dla siebie jego wynik – decyduje o tym, kto będzie miał „dziwne spojrzenie”.

Uczestnik, który wylosował kartkę z napisem „dziwne spojrzenie”, próbuje teraz „wyłączyć” pozostałych swoimi oczami poprzez wpatrywanie się w nich, mruganie i inne gesty. Ten, kto poczuje się trafiony, mówi: „Zostałem dotknięty” i siada poza obrębem koła – trafienie nie jest potwierdzane przez osobę z „dziwnym spojrzeniem”. Wszyscy obserwują uważnie wydarzenia oraz siebie nawzajem, aby odgadnąć, kto ma „dziwne spojrzenie”. Kto nie został trafiony i uważa, że rozpoznał osobę z „dziwnym spojrzeniem”, podnosi do góry rękę i woła: „Żądam nakazu zatrzymania dla ...” Bawimy się tak długo, aż uczestnik z „dziwnym spojrzeniem” rzeczywiście zostanie rozpoznany.

Zabawa ta wcale nie jest taka prosta, jak się wydaje na pierwszy rzut oka: uczestnicy czują się dotknięci, nawet jeśli nie byli celem i nikt w danym momencie nie spojrział. Zupełnie niewinne osoby podejrzewane są o posiadanie „dziwnego spojrzenia”.

W trakcie rozmowy na zakończenie można podyskutować na temat niedociągnięć w spostrzeganiu i ocenianiu, powstawania plotek i psucia komuś opinii z jednej strony oraz manii prześladowczej z drugiej strony.

#### 4. Ćwiczenie – **Obrazek mojego smutku**

Z czasopism, katalogów itd. – każdy z uczestników wybiera sobie jeden obrazek, z którym kojarzą mu się nieprzyjemne sytuacje lub też który wywołuje u niego smutek, przygnębienie. Następnie uczestnicy siadają w małych grupach i rozmawiają na temat kryteriów swojego wyboru.

Na koniec wszystkie wyszukane obrazki przedstawiane są całej grupie z odpowiednim wyjaśnieniem. Uczestników, którzy swoje uzasadnienie woleliby zachować raczej dla siebie, nie wolno zmuszać w żadnym przypadku do mówienia.

Jakie sytuacje i nastroje smućą uczestników? Czy można dostrzec w grupie jakieś podobieństwa lub różnice?

#### 5. Zabawa – **Złości mnie...**

Każdy z uczestników wypisuje na kartce papieru litery swojego imienia jedna pod drugą i szuka do każdej z nich dowolnego wyrazu – nazwy wydarzenia, sytuacji, które może szczególnie rozzłościć młodego człowieka, na przykład:

- M matematyka
- O okropna pogoda
- N niespełnione marzenia
- I idiota
- K klasówki
- A arogancja innych osób

Następnie trzeba dać uczestnikom możliwość porozmawiania o indywidualnych przyczynach wybuchów złości. Być może znajdą się

takie sytuacje, które denerwują całą grupę. Można je ujawnić przy sporządzaniu „Alfabetu złości”, np.:

- A „a nie mówiłem”
- B beznadziejna pogoda
- C chamstwo
- D deszcz
- E ..... itd.

6. Uczestnicy siedzą w kręgu. Prowadzący prosi, aby uczestnicy spotkania opowiedzieli o takich sytuacjach, w których czuli się samotni lub wykluczeni z grupy. Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami.
7. **Burza mózgow** – uczniowie siedzą w kręgu. Prowadzący zapisuje na tablicy pojęcie „zdrowie psychiczne”. Zadaniem uczniów jest wymienić wszystkie skojarzenia, które mają z podanym wyrażeniem. Prowadzący dokonuje podsumowania zadania.
8. **Analiza definicji** – prowadzący rozdaje uczniom definicję zdrowia psychicznego WHO – załącznik 1.

Uczniowie analizują i interpretują definicję. Uczniowie pracują podzieleni na trzy grupy. Każda grupa zastanawia się, jakie czynniki negatywnie wpływają na fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka oraz proponują sposoby radzenia sobie z nimi. Następnie praca jest omawiana na forum grupy. Trwa dyskusja.

9. Ćwiczenie – **Rozsypanka literowa** – uczniowie pracują nadal podzieleni na grupy.

Każda grupa otrzymuje kopertę z instrukcją: „Dokończ wyrazy kojarzące się ze zdrowiem, a zaczynające się od liter Z...D...R...O...W...I...E...P...S...Y...C...H...I...C...Z...N...E.

Czas wykonania ćwiczenia 3 minuty. Po wykonaniu zadania uczniowie prezentują swoje prace na forum klasy. Wygrywa ta grupa, która poda najwięcej wyrazów.

10. **Mini-wykład** prowadzącego na temat zdrowia psychicznego i postaw wobec osób chorych psychicznie. Prowadzący przedstawia uczniom diagram obrazujący czynniki wpływające na stan zdrowia wg Lalonda i krótko je omawia, z diagramu wynika, że najważniej-

szym czynnikiem wpływającym na nasze zdrowie jest nasz styl życia; uświadamia uczniom, że każdy z nich ma duży wpływ na swój styl życia i własne zdrowie psychiczne, podejmując działania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu.

11. **Ćwiczenie – Ręka sukcesów i osiągnięć** – uczestnicy mają za zadanie odrysować swoją dłoń na kartce papieru. Następnie na każdym palcu i dłoni mają wypisać sukcesy, jakie odnieśli, oraz osiągnięcia, z powodu których odczuwali radość i zadowolenie. Prowadzący zwraca uwagę uczestników, że sukcesy u każdego człowieka mają inny wymiar, np. sukcesem jest zdobycie I miejsca na zawodach sportowych, jak i pierwsze samodzielne ugotowanie zupy pomidorowej.
12. **Zabawa – JA w teatrze codziennego życia** – zadaniem uczestników jest pantomimiczne zaprezentowanie przed grupą dwóch czynności, które w ich przekonaniu wykonują najlepiej. Pozostali uczestnicy odgadują, o jakie czynności chodzi.
13. **Moje zdrowie = odpowiedzialne zachowanie i działanie** – uczniowie wypełniają kartę pracy (załącznik nr 2), następnie formułują wnioski na temat zdrowego stylu życia i tworzą katalog.
14. **Wykluczenie społeczne osób chorych psychicznie i innych zagrożonych ekskluzją społeczną** – dyskusje, doświadczenia. Podsumowanie wypowiedzi przez prowadzącego.
15. **Ankieta dla uczestnika zajęć (część B)** – prowadzący prosi uczniów o wypełnienie ankiety (załącznik nr 3).
16. **Podsumowanie spotkania** – każdy z uczestników dzieli się swoimi przeżyciami i spostrzeżeniami:

*W czasie dzisiejszego spotkania .....*

## Załącznik 1

**Zdrowie psychiczne** – przyjęta w 1948 konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia określa je, jako pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka. Ze względu na wieloznaczność i ogólnikowość terminu, pojęcie zdrowia psychicznego jest w różny sposób kategoryzowane i uściślane, choć przeważa pogląd, iż nie istnieje jedna i bezwzględnie uniwersalna definicja zdrowia psychicznego, nie ma jednej, „oficjalnej” definicji, ponieważ (według WHO) różnice kulturowe, subiektywne odczucia oraz rywalizujące ze sobą profesjonalne teorie wpływają na to, jak termin ten jest rozumiany. Jedynym aspektem, z którym zgadza się większość ekspertów, jest to, że zdrowie psychiczne i zaburzenie psychiczne nie są do siebie przeciwstawne, czyli brak rozpoznanej choroby psychicznej nie musi oznaczać zdrowia psychicznego.

## Załącznik 2

<b>Karta pracy – Moje zdrowie = odpowiedzialne zachowanie i działanie</b>	
1.	Czy właściwie odżywiam się?
2.	Jak wygląda moja aktywność fizyczna?
3.	Jak sobie radzę ze stresem i napięciem emocjonalnym?
4.	Czy jestem zagrożony uzależnieniami?
5.	W jaki sposób rozwiązuję problemu?
6.	Jaka jest moja recepta na zdrowy styl życia?
7.	Jakie działania mogę podjąć na rzecz inkluzji społecznej osób z chorobami psychicznymi i innych zagrożonych wykluczeniem społecznym?

## Załącznik 3

## ANKIETA UCZESTNIKA ZAJĘĆ

Szanowni Uczniowie,  
proszę o zaznaczenie odpowiedzi zgodnie z własnym przekonaniem.

Odpowiedzi należy zaznaczyć, stawiając znak X w odpowiedniej rubryce.

<b>PŁEĆ</b>	<b>KLASA</b>
<input type="checkbox"/> Kobieta	<input type="checkbox"/> I
<input type="checkbox"/> Mężczyzna	<input type="checkbox"/> II
	<input type="checkbox"/> III

## Pytania do wypełnienia przed zajęciami (część A):

1. Proszę odpowiedz, jak oceniasz swoją wiedzę dotyczącą zdrowia psychicznego?

5 – bardzo dobrze	4 – dobrze	3 – średnio	2 – słabo	1 – bardzo słabo

2. Proszę odpowiedz, jak oceniasz swoje umiejętności dbania o własne zdrowie psychiczne?

5 – bardzo dobrze	4 – dobrze	3 – średnio	2 – słabo	1 – bardzo słabo

3. Proszę odpowiedz, jak oceniasz swoje umiejętności radzenia sobie z napięciem emocjonalnym i stresem?

5 – bardzo dobrze	4 – dobrze	3 – średnio	2 – słabo	1 – bardzo słabo

4. Czy wcześniej uczestniczyłaś/uczestniczyłeś w zajęciach związanych tematyce z problematyką zdrowia psychicznego?

tak	nie	nie pamiętam



**Pytania do wypełnienia po zrealizowanych zajęciach (część B):**

1. Proszę odpowiedz, jak oceniasz swoją wiedzę dotyczącą zdrowia psychicznego po zajęciach, w których uczestniczyłaś/uczestniczyłeś?

5 – bardzo dobrze	4 – dobrze	3 – średnio	2 – słabo	1 – bardzo słabo

2. Proszę odpowiedz, jak oceniasz swoje umiejętności dbania o własne zdrowie psychiczne po zajęciach, w których uczestniczyłaś/uczestniczyłeś?

5 – bardzo dobrze	4 – dobrze	3 – średnio	2 – słabo	1 – bardzo słabo

3. Proszę odpowiedz, jak oceniasz swoje umiejętności radzenia sobie z napięciem emocjonalnym i stresem po zajęciach, w których uczestniczyłaś/uczestniczyłeś?

5 – bardzo dobrze	4 – dobrze	3 – średnio	2 – słabo	1 – bardzo słabo

4. Proszę, odpowiedz na pięciostopniowej skali, jak oceniasz przydatność zdobytych informacji pod względem podnoszenia własnej wiedzy, umiejętności i kompetencji na temat zdrowia psychicznego?

5 – zdecydowanie przydatne	4 – raczej przydatne	3 – trudno powiedzieć	2 – raczej nieprzydatne	1 – zdecydowanie nieprzydatne

Dalej zamieszczono wykresy<sup>1</sup> ilustrujące odpowiedzi uczniów Gimnazjum w Stoczku, którzy uczestniczyli w projekcie *Szlachetne zdrowie*.

<sup>1</sup> Źródło i opracowanie – badania własne

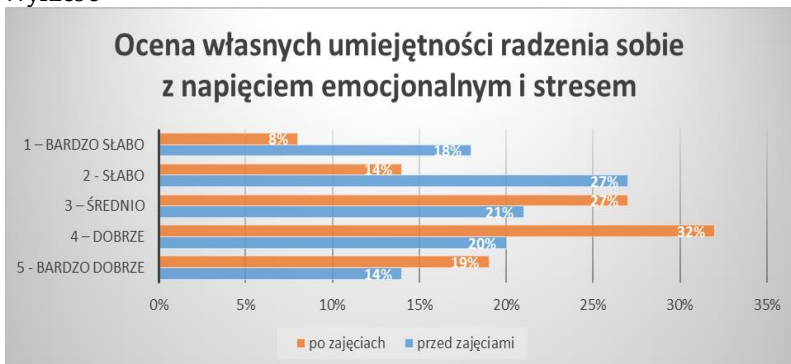
Wykres 1



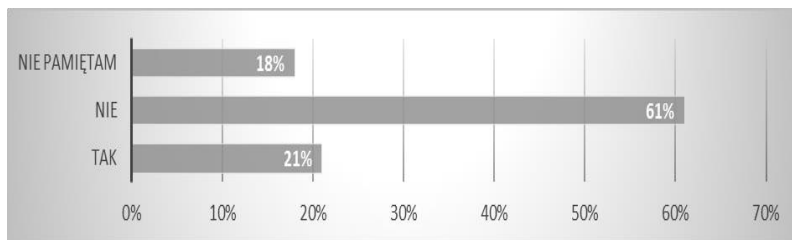
Wykres 2



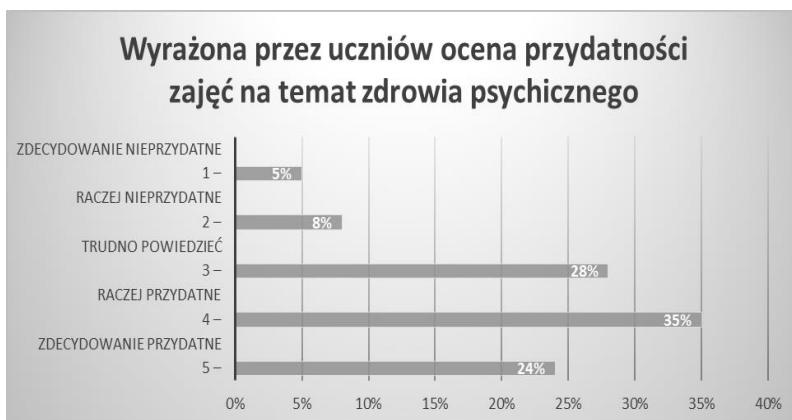
Wykres 3



**Wykres 4.** Odpowiedzi uczniów dotyczące wcześniejszego uczestnictwa w zajęciach związanych tematycznie z problematyką zdrowia psychicznego



**Wykres 5.** Ocena wyrażona przez uczestników zajęć dotycząca podnoszenia własnej wiedzy, umiejętności i kompetencji na temat zdrowia psychicznego



### Wnioski:

1. W wyniku realizowanych zajęć wśród gimnazjalistów wyrażona ocena wiedzy przez uczniów uczestniczących w zajęciach zwiększyła się.
2. Umiejętność dbania o własne zdrowie psychiczne uczniowie oceniają lepiej po zajęciach profilaktycznych.
3. Znacznie wyższe wskazania uczniów dotyczyły umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym po zajęciach.

4. Niepokojący jest fakt, iż zdecydowanie ponad połowa uczniów gimnazjum nie uczestniczyła wcześniej w zajęciach dotyczących zdrowia psychicznego.
5. Większość uczniów uczestniczących w zajęciach wyraża opinię, że zajęcia na temat zdrowia psychicznego są przydatne.

### **Bibliografia<sup>2</sup>**

<http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/opieka->

psychiatryczna/narodowy-program-ochrony-zdrowia-  
psychicznego/

<http://www.stoczek.net.pl>

Portmann R., 1999, *Gry i zabawy przeciwko agresji*, Jedność, Kielce.

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 grudnia 2010 r. w sprawie  
Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego.

Wójcik E., 2000, *Metody aktywizujące w pedagogice grup*, Rubikon, Kraków.

---

<sup>2</sup> Proponowane zabawy i ćwiczenia są zaczerpnięte z warsztatów i szkoleń, w których uczestniczyła autorka.