

SEN

Instrukcja dla ucznia-animatora

Na tej stacji pomagasz drużynie przyjrzeć się codziennym sytuacjom, które mogą wspierać albo utrudniać dobry sen. Celem zadania **nie jest** ocenianie prywatnych nawyków uczniów, ale pokazanie, że sen ma duży wpływ na koncentrację, pamięć, odporność, emocje i samopoczucie.

Ta karta jest tylko dla ciebie. Nie pokazuj jej drużynie. Najpierw niech uczniowie sami spróbują powiedzieć, co stanowi dla nich problem i co można zmienić. Korzystaj z tej karty, żeby naprowadzać drużynę i przyznać punkty.



Materiały na stację

- ◆ zestaw zdjęć, ilustracji i fragmentów tekstu na temat snu.

Przygotowanie stacji

Gracze mają za zadanie wybrać 3 karty, które psują jakość snu, oraz jedną, która pomaga mieć dobry sen. Powinni to omówić z animatorem.

1. Na stole rozłóż obrazki.
2. Pilnuj czasu. Nie podawaj od razu odpowiedzi. Możesz zadawać pytania pomocnicze:

- ◆ Czy ta osoba będzie rano wypoczęta?
- ◆ Co może przeszkodzić mózgowi w wyciszeniu?
- ◆ Czy to jest codzienny nawyk czy sytuacja jednorazowa?
- ◆ Co można zmienić bez wielkiej rewolucji?

Powiedz drużynie:

Jesteście recenzentami jakości snu. Waszym zadaniem jest obejrzeć karty i rozpoznać, co pomaga, a co przeszkadza w dobrym śnie. Wybierzcie 3 sytuacje, które najbardziej psują jakość snu, i omówcie to ze mną. Wybierzcie jedną sytuację, która pomaga mieć dobry sen.

Punktacja

- ◆ 5 punktów – drużyna trafnie wskazuje minimum 3 problemy, proponuje konkretne zmiany na lepsze,
- ◆ 4 punkty – drużyna wskazuje 3 problemy, ale zmiany na lepsze są dość ogólne,
- ◆ 3 punkty – drużyna wskazuje 2 problemy i przynajmniej jedną sensowną zmianę na lepsze,
- ◆ 2 punkty – drużyna rozpoznaje pojedyncze problemy, ale nie potrafi zaproponować zmian,
- ◆ 1 punkt – drużyna zgaduje albo nie współpracuje.

Omówienie problemów ze snem

Zasypianie z telefonem w rękę	
Co jest problemem?	Jak można to poprawić?
Telefon utrudnia wyciszenie przed snem. Filmiki, wiadomości i powiadomienia mogą wydłużać czas zasypiania. Łatwo stracić poczucie czasu.	Odłożyć telefon 30–60 minut przed snem. Ładować telefon poza łóżkiem. Włączyć tryb „nie przeszkadzać”. Zamiast telefonu wybrać spokojną aktywność, np. czytanie albo muzykę bez ekranu.
Odrabianie lekcji późno w nocy	
Co jest problemem?	Jak można to poprawić?
Nauka późno w nocy skraca czas snu. Zmęczony mózg gorzej zapamiętuje. Stres i pośpiech mogą utrudniać zasypianie.	Zaplanować naukę wcześniej. Podzielić zadania na mniejsze części. Przygotować listę rzeczy do zrobienia po szkole. Przed snem zostawić czas na wyciszenie.
Spanie tylko 4–5 godzin	
Co jest problemem?	Jak można to poprawić?
To za krótki sen dla ucznia. Brak snu pogarsza koncentrację, pamięć i nastrój. Organizm ma za mało czasu na regenerację.	Ustalić wcześniejszą porę snu. Ograniczyć wieczorne aktywności, które zajmują czas. Przygotować rzeczy do szkoły wcześniej. Dbać o regularną porę zasypiania.
Odsypianie całego tygodnia w weekend	
Co jest problemem?	Jak można to poprawić?
Bardzo długie spanie w weekend może rozregulować rytm dnia. Trudniej potem zasnąć w niedzielę wieczorem. To znak, że w tygodniu snu jest prawdopodobnie za mało.	Spać wystarczająco także w dni szkolne. Nie przesuwaj pory wstawania w weekend o wiele godzin. Zamiast „odsypiać wszystko”, zadbać o bardziej regularny sen przez cały tydzień.
Intensywna gra online tuż przed snem	
Co jest problemem?	Jak można to poprawić?
Gra pobudza emocje i uwagę. Rywalizacja utrudnia wyciszenie. Łatwo powiedzieć „jeszcze jedna runda” i grać dłużej, niż się planowało.	Ustalić godzinę zakończenia grania. Nie zaczynać nowej rozgrywki tuż przed snem. Ustawić limit czasu lub przypomnienie. Po grze zająć się czymś spokojnym, np. prysznic, czytanie, muzyka bez ekranu.

ODPOCZYNEK BEZ EKRANÓW

Instrukcja dla ucznia-animatora

Na tej stacji pomagasz drużynie sprawdzić, jak trudno oderwać uwagę od ekranu i zaplanować odpoczynek, który naprawdę regeneruje. Zadanie **nie ma** na celu zakazywać używania telefonów ani oceniać korzystania z technologii, ale pokazać, że mózg potrzebuje przerw bez ciągłych bodźców, powiadomień i przewijania treści.

Materiały na stację

- ♦ telefon/tablet nauczyciela (aby telefon nie pokazywał powiadomień, można włączyć tryb samolotowy, należy jednak wcześniej pobrać film na telefon),
- ♦ kuszące dla uczniów film/nagranie,
- ♦ karty odpoczynku.

Przygotowanie stacji

Gracze mają za zadanie nie patrzeć na ekran przez jedną minutę. Połóż na stole telefon i włącz filmik, kiedy drużyna będzie gotowa. Odmierzaj minutę i obserwuj drużynę spokojnie. Nie wyśmiewaj, jeśli ktoś zerknie. Zapisz, jak im poszło. Po minucie drużyny mają wybrać spośród zaproponowanych kart 3 sposoby na odpoczynek bez ekranów, po czym ułożyć je od najłatwiejszego do najtrudniejszego do wykonania. Pilnuj czasu. Nie podawaj od razu odpowiedzi. Możesz zadawać pytania pomocnicze:

- ♦ Czy ta osoba będzie rano wypoczęta?
- ♦ Co może przeszkodzić mózgowi w wyciszeniu?
- ♦ Czy to jest codzienny nawyk czy sytuacja jednorazowa?
- ♦ Co można zmienić bez wielkiej rewolucji?

Powiedz drużynie:

Przed wami leży kuszący ekran. Macie za zadanie nie patrzeć na niego przez jedną minutę. W tym czasie możecie patrzeć na siebie, na ścianę, zamknąć oczy albo wybrać kartę odpoczynku bez ekranu. Po minucie będziecie mieli drugie zadanie: ułożyć listę trzech sposobów odpoczynku bez telefonu, które naprawdę mogłyby się udać po szkole.

Punktacja

- ♦ 5 punktów – drużyna wytrzymuje próbę lub dobrze radzi sobie mimo pokusy, wybiera 3 realne sposoby odpoczynku i potrafi je uzasadnić,
- ♦ 4 punkty – drużyna ma drobne trudności, ale tworzy dobrą listę,
- ♦ 3 punkty – drużyna częściowo wykonuje próbę i wskazuje przynajmniej 2 sposoby odpoczynku,
- ♦ 2 punkty – drużyna skupia się głównie na ekranie, ale po rozmowie podaje 1 sposób odpoczynku,
- ♦ 1 punkt – drużyna nie wykonuje zadania lub nie współpracuje.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Instrukcja dla ucznia-animatora

Na tej stacji pomagasz drużynie przejść przez krótki tor ruchowy. Celem zadania **nie jest** sprawdzenie, kto jest najszybszy, najsilniejszy albo najbardziej wysportowany. Najważniejsze są: udział całej drużyny, bezpieczeństwo, współpraca i dobra energia.

Materiały na stację

- ◆ pachołki lub inne znaczniki,
- ◆ skakanka,
- ◆ obręcz hula-hop albo taśma malarska do wyznaczenia pól,
- ◆ inne dowolne elementy toru przeszkód.

Przygotowanie stacji

Uczniowie mają za zadanie przejść tor przeszkód, tak aby każdy gracz zrobił to chociaż raz.

Ułóż ustalony wcześniej z nauczycielem krótki tor przeszkód, który da się wykonać w 5 minut. Powinien być bezpieczny i możliwy do zrealizowania przez uczniów o różnej sprawności.

Powiedz drużynie:

To jest tor energii. Macie za zadanie przejść go tak, żeby każdy członek drużyny wziął w tym udział. Nie liczy się tylko szybkość. Ważna jest współpraca, bezpieczeństwo i to, czy potraficie wybrać ruch, który jest dla was dobry.

Animator prezentuje zadania na torze.

Przypomnij:

- ◆ nie popychamy się,
- ◆ nie biegamy, jeśli nie ma miejsca,
- ◆ pomagamy sobie, bo to zadanie drużynowe,
- ◆ każdy wykonuje zadanie w swoim tempie.

Punktacja

- ◆ 5 punktów – wszyscy uczestniczą, drużyna działa bezpiecznie, zachęca się nawzajem i odpowiada na pytania,
- ◆ 4 punkty – prawie wszyscy uczestniczą, zadanie wykonane dobrze,
- ◆ 3 punkty – zadanie wykonane częściowo, przy niewielkim chaosie,
- ◆ 2 punkty – uczestniczą tylko wybrane osoby albo drużyna wymaga wielu upomnień;
- ◆ 1 punkt – brak współpracy lub zachowania niebezpieczne.



UNIKANIE RYZYKA

Instrukcja dla ucznia-animatora

Na tej stacji pomagasz drużynie zobaczyć, jak działają mechanizmy ryzyka obecne w niektórych grach, aplikacjach i wyzwaniach internetowych.

Zadanie wykorzystuje uproszczoną grę losową, ale jej celem **nie jest** zachęcanie do hazardu ani sprawdzanie, kto ma szczęście. Najważniejsze, by uczniowie zauważyli, jak łatwo pojawia się pokusa: „jeszcze jedna próba”, „może teraz się uda”, „musimy się odegrać”.

Materiały na stację

- ◆ 20 żetonów startowych dla każdej drużyny,
- ◆ plansza ryzyka, koło z polami w czterech kolorach,
- ◆ pionek, spinacz z ołówkiem jako wskazówka albo aplikacja losująca,
- ◆ notes do zapisywania:
 - ile drużyna miała na początku,
 - ile razy zagrała,
 - ile zyskała lub straciła,
 - kiedy się zatrzymała.

Przygotowanie stacji

Drużyna otrzymuje na start 20 punktów.

Ma dwie możliwości:

Opcja A: kończy grę od razu.

Drużyna zapisuje wynik: 20 punktów. Nie ryzykuje, nic nie traci, nic nie zyskuje.

Opcja B: gram w ruletkę.

Drużyna może postawić część swoich punktów. Minimalna stawka w jednej rundzie to 1 żeton, a maksymalna 5 żetonów.

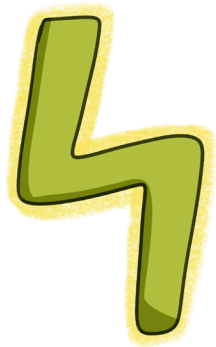
Po zakręceniu ruletką:

- ◆ pole jasnozielone: drużyna dostaje podwójny zysk, np. stawia 4, zyskuje 8, ma 28 punktów
- ◆ pole ciemnozielone: drużyna dostaje zysk równy stawce, np. stawia 4, zyskuje 4, ma 24 punkty;
- ◆ pole żółte: nic się nie zmienia, np. stawia 4, nadal ma 20 punktów;
- ◆ pole czerwone: traci stawkę, np. stawia 4 i je traci, ma 16 punktów.

Po każdej rundzie drużyna znowu wybiera:

- ◆ kończę z aktualnym wynikiem,
- ◆ gram dalej.

Limit: maksymalnie 5 rund.



Powiedz drużynie:

Dostajecie 20 żetonów. Możecie od razu zakończyć zadanie i zachować wynik albo ryzykować. W każdej rundzie potencjalnie coś zyskacie albo stracie. Możecie też powiedzieć: „stop”. Macie jako drużyna za zadanie zdecydować, kiedy warto przestać. Gra trwa 5 rund.

Możesz lekko zachęcać:

- ◆ Może jeszcze jedna próba?
- ◆ A jeśli teraz się uda?
- ◆ Szkoda kończyć, jesteście tak blisko!
- ◆ Możecie przecież zwielokrotnić swój wynik.

Nie wolno mówić:

- ◆ No co, boicie się?
- ◆ Słaba drużyna.
- ◆ Musicie zagrać.

Na koniec zapytaj każdą drużynę:

- ◆ Co było trudniejsze: zagrać czy przestać?
- ◆ Czy po stracie chcieliście się odegrać?

Punktacja

- ◆ 5 punktów – drużyna rezygnuje od razu albo po jednej próbie świadomie mówi „stop” i umie uzasadnić decyzję,
- ◆ 4 punkty – drużyna gra krótko, zatrzymuje się mimo pokusy i rozumie mechanizm ryzyka,
- ◆ 3 punkty – drużyna gra kilka razy, ale potrafi po rozmowie nazwać ryzyko,
- ◆ 2 punkty – drużyna gra długo, traci kontrolę nad decyzją, ale częściowo rozumie wniosek po omówieniu,
- ◆ 1 punkt – drużyna ignoruje zasady, kłóci się lub nie potrafi nazwać ryzyka.

SYCĄCY POSIŁEK

Instrukcja dla ucznia-animatora

Twoim zadaniem jest pomóc drużynie sprawdzić, jak różne wybory jedzenia mogą wpływać na energię, sytość i koncentrację w ciągu dnia szkolnego.

Materiały na stację

- ◆ lista produktów z cenami do odznaczenia,
- ◆ fikcyjne banknoty: 50 zł dla drużyny,
- ◆ kostka K6,
- ◆ plansza wyścigu z polami,
- ◆ pionek drużyny,
- ◆ karta przeliczników,
- ◆ kalkulator lub kartka do liczenia.

Przygotowanie stacji

Drużyna dostaje długą listę produktów z cenami, odznacza te, które chce kupić (jak w sklepie internetowym), produkty są dodatkowo podzielone na kategorie.

Powiedz drużynie:

Macie 50 zł i wybieracie zestaw jedzenia i picia na dzień w szkole, który ma dać wam energię na kilka godzin. Potem sprawdzimy, jak wasz wybór działa w wyścigu energii. Każdy typ produktu daje inny efekt w rzucie kostką. Nie zawsze to, co wygląda na szybki zastrzyk energii, przynosi efekt na długo.

Po wyborze produktów:

1. Sprawdźcie, czy budżet nie został przekroczony i jakie kategorie produktów wybrała drużyna.
2. Teraz sprawdzimy, jak każdy produkt działa w „wyścigu energii”. Produkty są podzielone na kategorie. Każda kategoria ma inny przelicznik.

Punktacja

- ◆ 5 punktów – drużyna wybiera zbilansowany zestaw, rozumie, co daje sytość, i umie zaproponować poprawkę,
- ◆ 4 punkty – drużyna wybiera większość produktów wspierających energię,
- ◆ 3 punkty – drużyna ma wybór mieszany i po rozmowie rozumie, co można poprawić,
- ◆ 2 punkty – drużyna wybiera głównie produkty mało sycące, ale potrafi wskazać jedną zmianę,
- ◆ 1 punkt – drużyna nie analizuje wyborów albo traktuje zadanie wyłącznie jako losowanie.



Kategoria produktu	Przelicznik w wyścigu energii
Woda – najlepsza do picia	+ 1 pole, bez rzutu kostką
Warzywa i owoce – mało energii, ale dużo wartości odżywczych	K6
Źródła białka – sycąca podstawa	$K6 \times 2$
Źródło błonnika / sycący dodatek – ważne dla zdrowia jelit i wartościowe odżywczo	$K6 + 2$
Szybka energia – przez białą mąką i/lub dużo cukru nie daje poczucia sytości na długo	$K6 \div 2$
Produkty wysokoprzetworzone / słodkie i słone przekąski – wysokoprzetworzone produkty są sycące, ale mało odżywcze, przekąski zupełnie nie zapewniają sytości	$K6 \div 3$
Zbilansowany, sycący posiłek	$K6 \times 2 + 2$

Jeśli drużyna pyta, dlaczego dany produkt zalicza się do takiej czy innej kategorii, odpowiedz krótko: Chodzi o to, czy ten produkt zapewnia energię i sytość na dłużej, czy raczej działa krótko albo jest tylko dodatkiem.

Przy każdym produkcie poproś drużynę o rzut kostką.

Przelicz wynik według karty.

Przesuń pionek drużyny.

Zapytaj, co by zmieniła w swoim koszyku

Zaokrąglanie: jeśli wynik jest ułamkiem, zaokrąglamy w dół, ale minimum to 1 pole.

Przykład obliczeń:

woda	Woda daje +1 pole, bez rzutu kostką.	Wynik: 1 pole
kefir	Kefir to źródło białka. Rzucacie kostką i mnożymy wynik razy 2.	Rzut: 3 $3 \times 2 = 6$ pól
banan	Banan to owoc. Wynik z kostki zostaje bez zmian.	Rzut: 5 Wynik: 5 pól
bułka pszenna	Bułka pszenna to produkt z jasnej mąki, czyli szybka energia. Dzielimy wynik przez 2.	Rzut: 4 $4 \div 2 = 2$ pola
chipsy	Chipsy to słona przekąska wysokoprzetworzona. Dzielimy wynik przez 3.	Rzut: 6 $6 \div 3 = 2$ pola

HOBBY I CZAS WOLNY

Instrukcja dla ucznia-animatora

Na tej stacji pomagasz drużynie ułożyć plan popołudnia i wieczoru po szkole. Celem **nie jest** stworzenie idealnego rozkładu dnia, ale pokazanie, że w codziennym planie warto znaleźć miejsce nie tylko na obowiązki, lecz także na odpoczynek, hobby, relacje, ruch, wyciszenie i sen.

Materiały na stację

- ◆ karta „Mój wieczór po szkole” z osią czasu, np. 15:00–22:00,
- ◆ propozycje aktywności,
- ◆ mazaki.

Przygotowanie stacji

Połącz na stole pusty plan wieczoru oraz pociętą na paseczki listę aktywności. Karteczki powinny być wymieszane. Drużyna wybiera z nich aktywności i układa swój plan.

Powiedz drużynie:

Waszym zadaniem jest ułożyć możliwie dobry plan wieczoru po szkole. Plan ma zawierać obowiązki, odpoczynek, coś przyjemnego, najlepiej bez ekranu i czas na sen. Uważajcie na pożeracze czasu. Nie chodzi o idealny plan, tylko o taki, który dałoby się naprawdę zrealizować.

Po ułożeniu planu zapytaj:

- ◆ Czy jest tu czas na odpoczynek?
- ◆ Czy jest coś, co robicie tylko dla siebie?
- ◆ Czy plan pozwala pójść spać o rozsądnej porze?
- ◆ Czy czas przed ekranem nie zajął całego wieczoru?
- ◆ Czy znalazło się miejsce na nudę albo wyciszenie?

Punktacja

- ◆ 5 punktów – plan jest realistyczny, zrównoważony, zawiera odpoczynek, hobby, ograniczenie ekranów i dobrą porę snu,
- ◆ 4 punkty – plan jest dobry, ale brakuje jednego ważnego elementu,
- ◆ 3 punkty – plan zawiera obowiązki i przyjemności, ale jest mało realistyczny albo przeciążony,
- ◆ 2 punkty – plan opiera się prawie wyłącznie na ekranach lub obowiązkach,
- ◆ 1 punkt – drużyna nie potrafi ułożyć planu albo nie współpracuje.

