

Tworzymy razem!

Narzędzia do twórczej integracji dzieci i młodzieży



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Redaktor prowadzący: Jan Bliźniak
Redakcja merytoryczna: Emilia Kędziorek
Redakcja językowa i korekta: Bartosz Marzec

Zdjęcia: Mateusz Wagan
Opracowanie graficzne: Urszula Rojek

Centrum Edukacji Obywatelskiej 2023

Publikacja powstała w ramach programu „Różnorodność. Udostępniam!”
dofinansowanego ze środków miasta stołecznego Warszawy.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Wstęp

Formuła hackatonu wywodzi się ze świata nowych technologii. Zakłada, że dzięki intensywnej pracy osób z różnym doświadczeniem można w krótkim czasie stworzyć użyteczne i efektywne rozwiązania. Dziś hackatony z powodzeniem organizują muzea, uczelnie, fundacje i inne instytucje.

Narzędzia edukacyjne, które prezentujemy w tej publikacji, powstały podczas hackatonu *Tworzymy razem!* Zespoły złożone z nauczycielek, artystek i młodzieży przez siedem godzin tego hackatonu pracowały nad narzędziami edukacyjnymi do integracji grup uczniowskich. Każde z tych narzędzi musiało spełnić kilka kryteriów:

- korzystać z co najmniej jednej dziedziny sztuki,
- wspierać szczególnie grupy wielokulturowe,
- być gotowe do wykorzystania w każdej szkole,
- czas potrzebny na realizację działania nie mógł przekroczyć 30 dni.

Hackaton *Tworzymy razem!* przyniósł bardzo dobre efekty. Powstały cztery ciekawe i praktyczne narzędzia, które pozwalają w atrakcyjny sposób zintegrować klasę. Mogą być wykorzystywane z powodzeniem we wszystkich szkołach.

Formuła hackatonu pozwoliła na unikalną współpracę na równych prawach osób dorosłych i młodzieży. Dzięki temu wypracowane rozwiązania odpowiadają na potrzeby oraz oczekiwania uczniów i uczennic.

Każde z narzędzi wypracowanych w czasie hackatonu opiera się na twórczym, grupowym działaniu. Uczestniczenie w nim zwykle nie wymaga wysokiego poziomu kompetencji językowych. Można więc zaprosić do wspólnego działania także uczniów i uczennice, którzy niedawno przybyli do Polski.

Rozwiązania, które przedstawiamy w tej publikacji, mają charakter propozycji. Wymagają różnego poziomu zaangażowania i mogą być elastycznie dopasowywane do sytuacji. Zachęcamy do twórczych modyfikacji, by nasze propozycje jak najlepiej odpowiadały na wyzwania, które stoją przed grupą.

Hackaton *Tworzymy razem!*



Zespoły hackatonowe, jury i organizatorzy, 6.10.2023



Warsztaty przygotowujące do hackatonu na temat szybkiego prototypowania narzędzi edukacyjnych, prow. Krzysztof Kluza



Drużyna hackatonowa rozpoczyna pracę



Konsultacje drużyny hackatonowej z ekspertką Martą Przybył, edukatorką Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie



Drużyna hackatonowa pracuje nad projektem



Prezentacja projektu

Jak prowadzić proces integracji w wielokulturowej grupie?

Elżbieta Grab

Przed planowaniem procesu integracji w wielokulturowej grupie należy uczciwie przyjrzeć się temu, czym jest integracja, określić jej cele i rozpoznać wyzwania.

Proces integracji w wielokulturowej grupie jest długotrwały, wymaga wysiłku i zaangażowania każdej ze stron. W czasie jego trwania wypracowywane są zasady funkcjonowania danej grupy, nawiązują się relacje i wytwarzają grupowe normy. Proces integracji służy włączaniu do wspólnego życia. Odbywa się więc we wspólnej sprawie – by każda osoba w grupie czuła się możliwie dobrze i bezpiecznie oraz by praca na zajęciach przebiegała efektywnie.

By proces integracji przyniósł efekty, potrzebne są: dobra komunikacja, otwartość i chęć porozumienia. Potrzebna jest też świadoma decyzja o tym, by zwrócić na te aspekty uwagę, poświęcić im czas i zaangażować w nie siły. Integracja nie dokonuje się samoistnie i dlatego taka decyzja jest niezbędna.

Wydaje się, że łatwiej prowadzić integrację, gdy grupa jest nowa i wszyscy jej członkowie i członkinie dopiero się poznają. Jednak w szkolnych klasach taka sytuacja nie zdarza się często, a wielokulturowość pojawia się w nich w różnych momentach i z różnych powodów. Należy pamiętać, że nawet gdy do grupy znajdującej się od lat dołącza choć jedna osoba, uruchamia się nowy proces grupowy. Każda należąca do grupy osoba odczuwa tę zmianę i reaguje na nią na swój sposób. W tym czasie szczególnie warto zwrócić uwagę na integrację i podjąć odpowiednie decyzje. Potrzebne jest myślenie o integracji nie tylko jako o jednorazowym wydarzeniu, np. warsztatach lub wycieczce, ale też jako o codziennych praktykach. Takich, które można wplatać w rytm życia klasy, by tworzyły okazje do wzajemnego poznawania się, pracy z różnymi osobami, wymiany doświadczeń i wspólnego rozwiązywania szkolnych zadań.

Integracja w wielokulturowej klasie to właściwie dwa procesy: integracji, która zachodzi w każdej grupie, oraz integracji rozumianej jako włączanie osób z grup mniejszościowych do życia społecznego. Potrzebne jest zachowanie równowagi między tymi procesami, by zadbać zarówno o potrzeby mniejszości, jak i indywidualne potrzeby wszystkich osób w grupie. Jednocześnie należy pamiętać, że integracja to proces obustronny. Możemy więc wyrażać to, czego my, prowadzący, potrzebujemy od każdej ze stron.

Istnieją sposoby, by ułatwić proces integracji. Po pierwsze – należy mądrze wyznaczyć cele i określić minimum, które jest nam potrzebne, by uznać, że nasza grupa jest zintegrowana. Trzeba przy tym pamiętać, że w integracji nie chodzi o to, by wszyscy lubili się równie mocno i serdecznie. Nie musimy być przyjaciółmi, by dobrze ze sobą funkcjonować, tworzyć komunikację opartą na szacunku i wspólnie pracować nad zadaniami. Nie można natomiast dopuszczać do sytuacji, w której jakaś osoba w grupie jest wykluczana i nie ma żadnej relacji z innymi.

Po drugie – warto skorzystać ze sposobów na integrację grup, np. z twórczych działań. Mogą mieć one różnorodne formy i przebieg, jak narzędzia zaproponowane w tej publikacji. Chociażby zestaw kart *Drzwi do integracji*, który wykorzystuje różne dziedziny sztuki, by inicjować otwarcie i zbliżenie się do siebie osób w grupie. Twórczość daje możliwość doświadczenia grupowego, okazję do stopniowego budowania relacji i wzajemnego zaufania, a także do monitorowania postępów i poziomu współpracy w grupie.

Proponowane w tej publikacji aktywności można dostosowywać do potrzeb grupy i rozbudowywać je w taki sposób, by włączać umiejętności wszystkich osób. To ważne zarówno ze względu na zmniejszanie barier, jak i wzmacnianie poczucia sprawczości, które jest niezwykle istotne dla osób znajdujących się w nowym kontekście kulturowym.

Co ważne, ćwiczenia integracyjne, również te twórcze, nie są sposobem na rozwiązanie konfliktów istniejących w grupie. Integracja ma funkcję profilaktyczną i wspierającą umiejętności, które pomagają w radzeniu sobie z problemami. Nie jest jednak adekwatną odpowiedzią na niepokojące zjawiska, np. przejawy dyskryminacji, wykluczania czy przemocy. Wymagają one zdiagnozowania i znalezienia rozwiązań. Najlepiej w sposób, który opiera się na współpracy z osobami doświadczającymi takich zachowań.

Ważne też, by nie „upiększać” procesu integracji. Nie należy oczekiwać wdzięczności i zakładać, że wszyscy będą do niego nastawieni równie entuzjastycznie. Warto uzbroić się w cierpliwość, spokojnie tłumaczyć, otwarcie rozmawiać o trudnościach, a jednocześnie wskazywać obopólne korzyści. Bo na procesie, dzięki któremu stajemy się bardziej różnorodną grupą, zyskujemy wszyscy.

.....

Elżbieta Grab jest edukatorką, trenerką dramy stosowanej oraz trenerką antydyskryminacyjną. Tworzy scenariusze zajęć oraz koordynuje programy edukacyjne dotyczące pracy z różnorodnością w szkole. Wdrażała narzędzia wypracowane podczas hackatonu w jednej z warszawskich szkół.

.....

Drzwi do integracji

Edyta Mruk, Wera Doroszczuk, Margarita Minkevich, Stanisław Szymczykowski
Projekt graficzny kart: Margarita Minkevich

Nowoczesny zestaw kart, które wykorzystują różne formy sztuki i ułatwiają proces integracji wielokulturowej w grupach młodzieżowych. Karty są podzielone na trzy poziomy zaawansowania. Dzięki temu można stosować je w klasach o różnych potrzebach i stopniach zintegrowania.

Cele

- Integracja grupy za pomocą różnych form sztuki.
- Ekspresja twórcza i rozwijanie kreatywności dzieci i młodzieży.
- Wzmocnienie dobrej atmosfery i poczucia bezpieczeństwa w grupie.

Czas realizacji

Cykl zajęć trwa cztery tygodnie. W każdym z nich wykorzystujesz jedną *Kartę integracji*. Po pewnym czasie cykl możesz powtórzyć z innym zestawem kart.

Karty Integracji

Wszystkie karty znajdziesz na końcu publikacji.

Każda z kart zawiera opis zajęcia, które jest dostosowane do poziomu integracji i zaangażowania grupy. Pobierasz kartę, kierując się stopniem zintegrowania grupy.

Poziomy integracji i zaangażowania:

- zielony – niski
- żółty – średni
- czerwony – wysoki

Karty Relaksu

Każda karta zawiera propozycję ćwiczenia relaksacyjnego, które można wykonać podczas zajęć z grupą. Są one przydatne zwłaszcza, gdy zajęcie integracyjne wywoła silne emocje. Te karty nie mają przypisanego poziomu – wybór ćwiczenia należy do Ciebie.

Jak korzystać?

Krok 1. Oceniasz poziom zintegrowania grupy

Przed rozpoczęciem procesu integrowania grupy przeprowadzasz ocenę poziomu wzajemnego zrozumienia i współpracy wśród jej członków. Możesz wykorzystać różne metody, np. ankiety, rozmowy indywidualne lub własne obserwacje. Jeśli się wahasz, zacznij od zielonych *Kart Integracji*. W zależności od potrzeb możesz zmienić talię w czasie działania.

Krok 2. Określasz czas realizacji

Wykorzystując wiedzę o grupie, określasz czas potrzebny na wykonanie wszystkich zadań. Opracowany harmonogram pozwoli Ci na stopniowe budowanie relacji i zaufania. Harmonogram może być oparty na kolejnych kartach zawartych w talii bądź dostosowany do potrzeb Twoich i grupy. Jeżeli w czasie zajęć zauważysz, że grupa realizuje dane zajęcie w innym tempie, niż jest przewidywane, nic nie stoi na przeszkodzie, aby kartę wykorzystywać dłużej, np. przez dwa tygodnie. Miej jednak na uwadze, że nie musicie zrealizować wszystkich zadań przewidzianych w konspekcie. Zwłaszcza jeżeli miałyby się to odbywać kosztem zainteresowania i potrzeb grupy.

Krok 3. Pobierasz kartę z wybranej talii

Wybierasz talię kart, która najlepiej pasuje do celów i potrzeb Twojej grupy. Może to być np. talia kart koloru czerwonego, zawierająca zaawansowane zadania, które wymagają grupowej współpracy. Jeżeli w trakcie zajęć zauważysz, że dobór kart był nieprawidłowy – gdy na przykład zajęcia są za trudne, niedostosowane do wieku lub otwartości członków grupy – możesz przejść na poziom niższy i skorzystać z łatwiejsze talie.



Autorki i autor narzędzia: (od lewej) Margarita Minkevich, Edyta Mruk, Wera Doroszczuk, Stanisław Szymczykowski

Krok 4. Przygotowujesz niezbędne materiały

Przygotowujesz dodatkowe materiały, które mogą być potrzebne w trakcie zajęć. Mogą to być np. plansze, kolorowe długopisy, arkusze papieru do notatek lub inne akcesoria, które pomogą w realizacji działań z kartami. Bierzesz pod uwagę potrzeby grupy i dobierasz materiały, które w Twojej ocenie pomogą zrealizować konspekt ujęty na karcie. Zwracasz uwagę na spis niezbędnych materiałów, który znajduje się na karcie. Przed rozpoczęciem zajęć upewniasz się, że przygotowałeś je wszystkie.

Krok 5. Przeprowadzasz zajęcia zgodnie z instrukcją na karcie

Zajęcia przeprowadzasz zgodnie z ustalonym harmonogramem. Na kartach zawarte są instrukcje pomocne w prowadzeniu zajęć. Są to np. pytania do dyskusji, ćwiczenia grupowe, zadania do wykonania oraz inne aktywności, które mają na celu pogłębianie interakcji i współpracy w grupie. Pamiętaj o zachowaniu elastyczności. Dostosowujesz aktywność do aktualnych potrzeb grupy.

Krok 6. Monitorujesz postępy

W miarę upływu czasu monitorujesz postępy i ewentualne zmiany w poziomie zintegrowania grupy. Dostosowujesz swoje działania do aktualnych potrzeb, aby zbudować jak najsilniejsze relacje w grupie. Masz jednak na uwadze, że harmonogram i zadania zawarte na kartach możesz modyfikować w zależności od potrzeb Twoich i grupy. Zestaw kart jest elastyczny i otwarty, by ułatwić Ci osiągnięcie założonego celu. Pamiętaj o tym, że integracja grupy to proces ciągły. To zupełnie naturalne, że klasa jako grupa podlega ciągłym przemianom, jak żywy organizm. Nie wahasz się więc wracać do tych lub podobnych ćwiczeń pogłębiających relacje.

New Krasnal in the Town

Klaudia Pyszyńska, Kseniia Mokrousova, Iga Kot

Twórcze działanie, które można przeprowadzić w przestrzeni publicznej (w przypadku młodszych klas w szkole, a w przypadku starszych – w szkole lub poza nią). Główne cele działania to: dostarczenie uczestnikom emocjonującej rozrywki oraz rozwijanie empatii i kreatywności. Dzięki interakcji z innymi uczestnikami i otoczeniem działanie wzmacnia umiejętności społeczne, kreatywność i zdolność do współpracy. Narzędzie wykorzystuje figurę krasnala jako inspirację do wspólnego działania, integracji, przełamywania barier i spojrzenia na swoje otoczenie z innej perspektywy.

Cele

- Integracja twórcza, która ma pogłębić wrażliwość na doświadczenie innych ludzi.
- Nauczenie empatycznych zachowań wobec nowych osób w otoczeniu.
- Doświadczenie interakcji z obcymi w miejscach publicznych, np. w stacjach metra.
- Rozwój inteligencji emocjonalnej.

Czas realizacji

Przeprowadzenie działania zajmuje trzy tygodnie.

Materiały

- Cztery gipsowe krasnale (kupione lub zrobione przez młodzież),
- przybory plastyczne,
- rzutnik,
- laptop,
- telefony komórkowe.

Jak korzystać?

Krok 1. Czuję strach. Pomóż mi zrobić pierwszy krok, żeby poczuć przynależność, czyli zapoznanie z krasnałem

- Dzielisz uczniów na cztery grupy.
- Każda grupa dostaje krasnalą z karteczką z napisem *Czuję strach. Pomóż mi zrobić pierwszy krok, żeby poczuć przynależność*. Krasnałem należy się zaopiekować – ozdobić go, nadać mu imię i ubrać.
- Grupy przez tydzień opiekują się krasnalami. Szukają swoich wspólnych zainteresowań, ulubionych filmów, piosenek i potraw. To, co odkryją, staje się opisem danego krasnala. Następnie ozdabiają figurkę według własnego uznania.



Autorki narzędzia oraz moderatorka grupy: (od lewej) Kseniia Mokrousova, Iga Kot, Aleksandra Paszko, Klaudia Pyszyńska

Krok 2. Potrzebuję empatii, wystarczy uśmiech, żebym czuł, że otwierasz przede mną drzwi..., czyli podróż z krasnałem

Każda grupa wykonuje trzy zadania oraz dokumentuje je w formie filmu.

Zadania do wyboru:

- Nagraj, jak przed krasnałem otwierają się drzwi.
- Poproś ludzi, żeby z uśmiechem pomachali do krasnala.
- Przedstaw krasnalą jednej osobie (opowiedz życiorys).
- Krasnal ma urodziny, rozdaje cukierki, zaśpiewajcie mu *Sto lat*.
- Selfie z krasnałem w środku komunikacji miejskiej lub w przestrzeni publicznej.
- Krasnal przeprowadza wywiad na temat więzi i poczucia odmienności (przykładowe pytania: *Jak czujesz się w miejscu, w którym nikogo nie znasz?*, *Co jest ważne w budowaniu więzi?*).

Możliwe jest również nakręcenie innych filmików, zaproponowanych przez grupy. Wszystkie muszą jednak dotyczyć otwartości, przełamywania barier i budowania relacji.

Krok 3. Chyba się zadomowiłem, chcę więcej przyjaciół, chcę się bawić, chcę świętować przyjaźń! – krasnal party

W trzecim tygodniu młodzież przygotowuje się do wielkiego finału (montuje nagrane wcześniej filmiki, szykuje poczęstunek, tworzy playlistę). Na dzień finału przygotowujesz laptop, rzutnik, głośniki. Podczas finału młodzież ogląda swoje filmy. Raz jeszcze słucha opowieści o poszczególnych krasnalach. Celebrycie wspólnotę i radość z bycia razem.



Krasnal narysowany podczas hackatonu

Splatanie kultur

Ilona Wdowiak-Zelent, Maja Kopania, Gabriela Żylińska, Sofia Voronina

Narzędzie pozwala na integrację dzięki technikom wyplatania i rzeźby przestrzennej. Przez miesiąc grupy uczą się tworzyć i wykonują wyplatankę – na płaskim podłożu lub rozstawiając ją w przestrzeni. Finałem działania jest wydarzenie zorganizowane dla lokalnej społeczności, podczas którego młodzież prezentuje efekty swojej pracy i uczy inne osoby wyplatać. Przez cały miesiąc odbywa się też gra integracyjna między klasami.

Cele

- Integracja szkoły oraz lokalnej społeczności.
- Komunikacja między uczniami i uczennicami – także pozawerbalna – przez sztukę.
- Bliższe poznanie różnych kultur.

Czas realizacji

Zrealizowanie działania trwa cztery tygodnie.

Materiały

- Materiały do pocięcia – stare ubrania, pościele, zasłony, worki foliowe (uzyskane z recyklingu), różnego rodzaju sznurki, włóczki;
- nożyczki,
- plastelina, wykałaczki i nitki lub deski, gwoździe i młotki.
-

Jak korzystać?

Organizujesz grę, w której biorą udział różne klasy, np. wszystkie piąte klasy w szkole. Instrukcja gry znajduje się poniżej. Informacje o tym, kiedy rozpocząć grę, znajdują się pod instrukcją – w planie aktywności.

Instrukcja gry

Krok 1. Przygotowanie

- a. Każda klasa zbiera materiały jednego koloru.
- b. Tnie je na paski, mniej więcej długości ręki i zbiera w klasie.

Krok 2. Każda klasa tworzy własną wyplatankę z materiałów jednego koloru

Krok 3. Zbieranie materiałów innych kolorów

Zadanie każdej klasy polega na tym, by zebrać i przywiązać do swojej wyplatanki jak najwięcej fragmentów materiałów innego koloru niż własny. By uzyskać paski innych kolorów, uczniowie podchodzą do osoby z innej klasy i wymieniają się:

- informacją o sobie, swojej kulturze lub
- małym, niekupionym przedmiotem (może to być np. kasztan, kamyk, kwiat) lub
- rysunkiem lub
- słowem w języku, którym nie posługuje się druga osoba.

Uczniowie wymieniają się materiałami i informacjami o sobie w czasie przerw.

Krok 4. Po uzyskaniu materiału uczeń przywiązuje go do swojej klasowej wyplatanki

Wygrywa klasa, która do swojej pracy przywiązała najwięcej różnokolorowych fragmentów. Zwycięzcy zostaną wyróżnieni w czasie wydarzenia finałowego.

Uwaga!

Gra może, ale nie musi być nastawiona na rywalizację. W niektórych klasach rywalizacja może prowadzić do nieuczciwych zachowań, np. przynoszenia z domu materiałów w innych kolorach niż klasowy.



Autorki narzędzia oraz moderatorka grupy: (od lewej) Jagoda Chojecka, Ilona Wdowiak-Zelent, Maja Kopania, Gabriela Żylińska, Sofii Voronina

Ocena tego, ile dokładnie elementów innego koloru pojawiło się w danej wyplatance, może być trudna, jeśli prace uczniów okażą się skomplikowane. Warto więc zastanowić się, czy chcecie w Waszej szkole oprzeć to zadanie na zasadzie konkursu, a następnie odpowiednio doprecyzować kryteria oraz sposób kontroli zabawy.

Plan aktywności

Zbierasz grupę od pięciu do piętnastu wolontariuszek i wolontariuszy, którzy pomogą Ci przeprowadzić działania projektowe. To oni będą angażować w nie swoje klasy oraz zorganizują finał na zakończenie projektu.

Pierwszy tydzień

- a. W trakcie pierwszego spotkania wyjaśniasz wolontariuszkom i wolontariuszom przebieg zaplanowanych działań oraz zasady i cel gry. Następnie wykonujesz z nimi próbne wyplatanki. Możecie użyć do tego plasteliny, wykałaczek, nici itp. Wykałaczki wbijacie w plastelinę i na nich próbujecie zapleść różne kształty. Plastelinę i wykałaczki możecie zastąpić innymi dostępnymi materiałami.
- b. Następnie wolontariuszki i wolontariusze informują swoje klasy o projekcie. Tłumaczą, że każda klasa będzie wykonywać swoją wyplatankę oraz że będą brać udział w grze między klasami. Wolontariusze i wolontariuszki mogą rozdać też wydrukowane zasady gry.
- c. Uczennice i uczniowie zbierają materiały (sznurki, pocięte koszulki, itp.) potrzebne do gry między klasami. Każda klasa zbiera materiały jednego określonego koloru.

Drugi tydzień

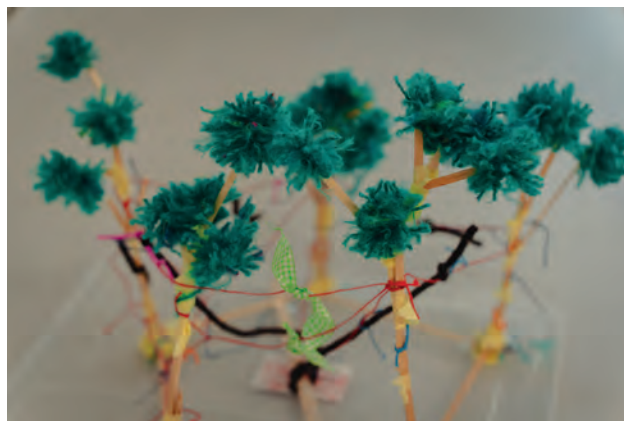
- a. Każda klasa wykonuje stelaż swojej wyplatanki w klasie lub na dworze. Uczniowie mogą go wykonać, przyczepiając pinezkami sznurek do tablicy lub rozwieszając sznurek między drzewami na podwórku. Następnie na wybranych godzinach wychowawczych i lekcjach przedmiotowych, np. na zajęciach z plastyki lub godzinach pozalekcyjnych, uczennice i uczniowie wykonują swoją klasową wyplatankę.
- b. Od tego momentu klasy biorą udział w grze. Uczennice i uczniowie mogą wymieniać się skrawkami materiałów na przerwach, a potem przywiązywać je do swojej klasowej wyplatanki. Kolor musi być inny od klasowego. W zamian za fragment materiału mogą zaoferować uczniom innych klas informacje lub przedmiot mający dla nich wartość.

Trzeci tydzień

- a. Wolontariuszki i wolontariusze tworzą plakaty i zaproszenia na finał aktywności oraz planują jego przebieg. Przekazują uczennicom i uczniom ze swoich i innych klas, by zaprosili swoje rodziny i znajomych mieszkających w pobliżu.
- b. Wysyłasz zaproszenia do rodziców przez system internetowy używany przez szkołę.

Czwarty tydzień

- a. Ostatniego dnia społeczność szkolna i lokalna wykonuje dużą wyplatankę. Wolontariuszki i wolontariusze oraz uczennice i uczniowie instruują pozostałych uczestników spotkania, jak to robić.
- b. Część osób może wyplatać, a część tworzyć sznurek, tnąc i związując skrawki materiału.
- c. Uczennice i uczniowie organizują wystawę swoich dotychczasowych prac.



Makieta przygotowana podczas hackatonu

Wielokulturowa animacja

Agnieszka Molik, Karolina Kacprzyk, Paula Kuch-Krawiec, Dmytro Pimenov

Narzędzie zachęcające do poznawania różnych kultur i szukania ich w swoim otoczeniu. Młodzież w bezpiecznych warunkach i z pełną swobodą tworzy za pomocą telefonu animacje poklatkowe. Działanie zakłada udział minimum dwóch klas, które przygotowują dla siebie nawzajem grę miejską z wykorzystaniem tych animacji. Narzędzie łączy animację poklatkową z grą terenową, dzięki czemu angażuje i integruje uczniów bez względu na ich pochodzenie i stopień znajomość języka polskiego.

Cele

- Otwarcie uczniów i uczennic na współpracę oraz integrację.
- Poznawanie innych kultur i zaciekawienie nimi.
- Dostrzeganie wielokulturowości w otoczeniu szkoły i miejsca zamieszkania.
- Zwiększenie empatii, tolerancji i wrażliwości na inne kultury.
- Znajdowanie własnych mocnych stron i dostrzeganie ich u innych.

Czas realizacji

Zrealizowanie działania zajmuje łącznie jeden dzień i osiem godzin lekcyjnych.

Przeznaczasz siedem godzin lekcyjnych na: opisanie grupie działania, stworzenie przez nią animacji i przygotowanie gry miejskiej. Następnie jeden dzień lekcyjny poświęcasz na grę miejską. Na koniec wykorzystujesz jedną godzinę lekcyjną na podsumowanie i wspólne świętowanie.

Materiały

- Telefon z darmową aplikacją Stop Motion Studio,
- kartonowe pudełko o wymiarach 20 x 20 cm,
- latarkę lub drugi telefon,
- dowolne materiały plastyczne np. kolorowe gazety, papier, guziki, cekiny, plastelinę.

Jak korzystać?

Krok 1. Zapoznajesz grupę z techniką animacji poklatkowej

- a. Wyjaśniasz, czym jest animacja poklatkowa. W tym celu wykorzystujesz instrukcje, które znajdują się na stronie: www.warsztatyanimacji.pl/rusztemat/
- b. Pokazujesz grupie, do czego służy aplikacja Stop Motion Studio. Zaczynasz od odtworzenia krótkiego filmiku przygotowanego w aplikacji. Tłumaczysz krok po kroku, jak przygotować animację.
- c. Pozwalasz grupie doświadczyć w praktyce, jak proste jest to narzędzie. Prosisz młodzież, by połączyła się w grupy cztero- lub pięcioosobowe. Każda grupa potrzebuje: dwóch telefonów, (jeden z aplikacją, drugi z włączoną latarką), pudełka, papieru w formacie A4, flamastra, nożyczek itp.
- d. Polecasz młodzieży, by w swoich grupach stworzyła krótkie animacje na dowolny, spontanicznie wybrany temat.
- e. Na zakończenie zapraszasz do rozmowy. Pytasz: *Jakie macie wrażenia?, Do czego moglibyście wykorzystać taką aplikację?, Czy sądzicie, że taka aplikacja mogłaby Wam pomóc w nauce?*



Autorki i autor narzędzia oraz moderatorka grupy: (od lewej) Paula Kuch-Krawiec, Agnieszka Molik, Dmytro Pimenov, Karolina Kacprzyk, Laura Wankiewicz

Krok 2. Organizujesz działanie

- a. Zapoznajesz uczniów i uczennice z założeniami oraz celami projektu.
- b. Tworzycie plan działania.
- c. Umawiacie się na formę końcową.

Krok 3. Pytasz uczniów i uczennice o różnorodność kulturową w ich otoczeniu

Przeprowadzasz krótką rozmowę o zainteresowaniach uczniów innymi krajami i kulturami. Wyznaczasz przy tym osobę, która spisuje wymieniane miejsca (nazwy państw lub regionów). Jeżeli pojawiają się nazwy regionów położonych w Polsce (np. Śląsk czy Kaszuby), zauważasz to i doceniasz. Informujesz też, że na tych zajęciach zajmiecie się tylko kulturami spoza granic Polski.

Możesz wykorzystać zagadnienia poszerzające rozmowę: *Czy ważna jest dla Was znajomość miejsca pochodzenia Waszych przodków, szukanie korzeni?, A może po prostu interesujecie się danym krajem lub uczyście się języka obcego?, Może macie jakieś inne motywacje?, Czy poznanie osoby z innego kraju zachęca Was do poszerzenia wiedzy o nim?*

Krok 4. Wybieracie kraje i tworzycie grupy

Dzielicie się na grupy. Każda grupa będzie się zajmować kulturą jednego kraju i przygotuje animację na jego temat. Liczba grup powinna odpowiadać późniejszej liczbie stacji w grze, zastanówcie się więc, czy nie jest ich za dużo lub za mało.

Krok 5. Ustalacie elementy, które powinna zawierać każda animacja

Decydujecie, które elementy są obowiązkowe i co poza nimi może znaleźć się w animacji. Może obowiązkowe będzie pytanie, które pojawi się na końcu filmu? A może elementy wykorzystane w animacji będą stanowiły zagadkę dla innych uczestników? Animacja powinna trwać od 1 do 3 minut.

Krok 6. Tworzenie animacji w grupach

- a. Polecasz członkom i członkiniom grup, by poszukali informacji o danym kraju w różnych źródłach.
- b. Uczniowie wybierają elementy kultury, które są dla nich najciekawsze, np. taniec, muzyka, kulinaria, filmy, sztuka, zabytki itd.
- c. Następnie uczniowie tworzą swoje animacje o danym kraju, wykorzystując wybraną przez siebie technikę plastyczną.

Jaka technika jest najlepsza? Każda! Nawet kolaż z gazet, który jest techniką szybką i nie wymaga umiejętności plastycznych. Uczniowie i uczennice mogą wykorzystać również: rysunek, kolorowe wycinanki, plastelinę, drucziki. Mogą rysować w piasku, a nawet układać kształty z ugotowanego makaronu. Najważniejsze, by tworzenie animacji sprawiało im przyjemność.

Krok 7. Sprawdzasz, czy uczniowie wykonali animacje według Waszych ustaleń

Krok 8. Organizujecie klasowy pokaz animacji

To zakończenie ważnego etapu projektu. Młodzież wymienia się doświadczeniami, zebranymi informacjami i wzajemnie inspiruje.

Krok 9. Wspólnie tworzycie grę miejską

- a. Młodzież wskazuje obszar, na którym odbędzie się gra. Może to być np. dzielnica, pobliski park, boisko szkolne, a nawet szkolny korytarz.
- b. Każda grupa wybiera jedno miejsce najlepiej reprezentujące wybrany przez nich kraj. Powstanie tam punkt – stacja. Wybrane miejsce musi znajdować się na wskazanym wcześniej obszarze. Może to być np. instytucja kultury, restauracja albo ławeczka czy drzewo. Najlepiej jeśli jest wyraźnie związane z danym krajem.
- c. Klasa tworzy mapkę, która zawiera wszystkie stacje oraz miejsce startu i mety. Stacje oznaczacie wymyślonymi przez Was symbolami/piktogramami.
- d. Uczniowie i uczennice wspólnie tworzą instrukcję do gry. Możecie wydrukować ją po drugiej stronie mapki.

Jakie informacje powinna zawierać instrukcja?

- Miejsce startu i mety.
- Informacje o tym, w jaki sposób ma poruszać się każda grupa.
Pierwszy przykład: każda grupa może zaczynać z innego punktu, a kolejność następných stacji jest dowolna.
Drugi przykład: każda grupa dostaje wydruk z kolejnością stacji, do których ma dotrzeć. Wybór zależy od ustaleń klasy, np. dotyczących tego, jak ważne jest, by grupy spotykały się jak najmniej.
- Informacje o tym, co grupa ma zrobić po dotarciu do stacji. Przykład: grupa, która dotarła do stacji, robi zdjęcie potwierdzające jej przybycie. Na miejscu szuka kodu QR i ogląda animację. Zadanie polega na rozpoznaniu kraju, który przedstawiono w animacji i zapisaniu jego nazwy na kartce.
- Informacje o tym, co grupa ma zrobić na mecie, np. nagrać podcast, relację lub filmik.

Krok 10. Grupy przygotowują się do gry

- a. Drukujecie po jednej mapce i instrukcji dla każdej grupy.
- b. Wstawiacie animacje na platformę internetową, np. YouTube.
- c. Generujecie kody QR, które przekierowują do animacji.
- d. Na stacjach, w łatwym do znalezienia miejscu, umieszczacie kody QR.

Każda grupa – w zależności od zaangażowania młodzieży i planowanego czasu gry – może przygotować dodatkowe elementy, które znajdą się na stacji. Mogą to być np. dekoracje nawiązujące do danego kraju lub przedmioty, które inne grupy mogłyby zabrać, np. przypinki.

Krok 11. Czas na grę!

- a. W dniu gry poszczególne grupy przygotowują swoje stacje. Możecie to zlecić wybranym osobom z każdej grupy.
- b. Klasa, która ma wziąć udział w grze, udaje się do punktu startowego. Tam spotyka się z przedstawicielami klasy, która organizuje grę.
- c. Uczniowie z klasy organizującej grę dzielą na grupy osoby z klasy uczestniczącej w grze i rozdają im mapki i instrukcje.
- d. Ustalacie godzinę zakończenia gry i informujecie o niej klasę uczestniczącą. Upewniamy się, że wszyscy wiedzą, gdzie spotkacie się po zakończeniu gry.
- e. Po zakończeniu klasa organizująca grę zbiera materiały ze stacji.

Krok 12. Uczestnicy gry utrwalają swoje wrażenia

W wyznaczonym miejscu (np. na mecie czy w szkolnej bibliotece) uczestniczki i uczestnicy zabawy nagrywają podcast lub filmik, który zbiera ich wrażenia. Osoba odpowiedzialna za nagranie przekazuje je nauczycielowi.

Krok 13. Celebrowanie!

- a. Klasy uczestniczące w grze wspólnie przygotowują posiłki, przekąski, napoje nawiązujące do poszczególnych krajów i ich kultur.
- b. Następnie oglądacie filmiki lub słuchacie nagrań, które powstały jako podsumowanie gry.
- c. Dzielicie się doświadczeniami z przygotowania i przeprowadzenia gry.

Tak przygotowana i wypróbowana gra miejska może być później wykorzystana podczas integracji pierwszych klas. Na przykład w ramach wydarzenia drugie klasy witają pierwszaków, w ramach którego wybrana 2 klasa byłaby odpowiedzialna za przygotowanie materiałów i stacji dla 1 klasy (np. 2a dla 1a).

Gra może być modyfikowana w zależności od przedmiotu szkolnego. Na przykład:

W konkursie matematycznym uczniowie tworzą atrakcyjne animacje, które ilustrują zadania z danego zagadnienia. Animacje umieszczają na stacjach. Zadanie skutecznie integruje uczestników i można je wykorzystać także w klasie z uczniami różnych narodowości.

Gra może być modyfikowana w zależności od przedmiotu szkolnego. Na przykład:

W *Konkursie matematycznym* uczniowie tworzą atrakcyjne animacje, które ilustrują zadania z danego zagadnienia. Animacje umieszczają na stacjach. Zadanie skutecznie integruje uczestników i można je wykorzystać także w klasie z uczniami różnych narodowości.

Karty do narzędzia *Drzwi do integracji*



PERFORMANCE

PERFORMANCE

PERFORMANCE

SZTUKA WIZUALNA



CZYTANIE PLECAMI

Potrzebne materiały:

- kartki
- długopisy

Przebieg:

1. Osoby uczestniczące siadają w linii, jedna za drugą.
2. Pierwsza osoba z linii rysuje na kartce dowolny symbol lub literę. Kartki nikomu nie pokazuje.
3. Następnie ten sam symbol rysuje palcem na plecach osoby siedzącej przed nią.
4. Powstaje rysowany głuchy telefon. Kolejne osoby próbują odtworzyć rysunek, który poczuły na plecach.
5. Ostatnia osoba rysuje go na kartce.
6. Osoby uczestniczące porównują oba rysunki.
7. Ćwiczenie można powtarzać wielokrotnie, dając szansę wszystkim chętnym na rozpoczęcie i zakończenie zabawy.
8. Dowolne ćwiczenie z Kart Relaksu.

Efekt końcowy:

galeria rysunków „przed” i „po”.



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność, Uodostępniam!”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

INSPIRUJĄCA KOLEJNOŚĆ

Potrzebne materiały:

- telefon/aparat

Przebieg:

1. Osoby uczestniczące ustawiają się w rzędzie według różnych kryteriów: koloru oczu lub włosów (od najjaśniejszych do najciemniejszych), daty urodzenia (od najstarszego do najmłodszego), długości włosów (od najdłuższych do najkrótszych), rozmiaru buta (od największego do najmniejszego), wielkości dłoni, wysokości głosu itp.
2. Osoba prowadząca sprawdza, czy wszyscy stoją w odpowiedniej kolejności.
3. Osoby uczestniczące rozmawiają, czego dowiedzieli się o sobie nawzajem.
4. Dowolne ćwiczenie z Kart Relaksu.



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność, Uodostępniam!”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

LUSTRO

Potrzebne materiały:

- telefon/aparat

Przebieg:

1. Osoby uczestniczące dobierają się w pary.
2. Jedna osoba wykonuje dowolne ruchy całym ciałem, a druga ma być jej lustrzanym odbiciem.
3. Po krótkiej zabawie następuje zamiana ról w parze.
4. Następnie osoby uczestniczące dobierają się w inne pary i powtarzają ćwiczenie.
5. Dowolne ćwiczenie z Kart Relaksu.



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność, Uodostępniam!”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

WSPÓLNA ABSTRAKCYJA

Potrzebne materiały:

- kartki
- kredki
- ołówki
- flamastry

Przebieg:

1. Osoby uczestniczące siadają w kręgu.
2. Każda osoba dostaje kartkę papieru.
3. Osoby uczestniczące wybierają narzędzie do rysowania.
4. Na znak osoby prowadzącej rysują na swojej kartce jeden, nieduży element, po czym przekazują kartkę osobie po prawej stronie.
5. Czynność należy powtarzać tak długo, aż do każdej osoby wróci jej pierwsza kartka.
6. Chętne osoby omawiają, jak dorysowane elementy zmieniły ich pierwotną koncepcję rysunku.
7. Dowolne ćwiczenie z Kart Relaksu.

Efekt końcowy:

galeria z abstrakcjami



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność, Uodostępniam!”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.



INSTALACJA



PERFORMANCE



PERFORMANCE



PERFORMANCE



INSTALACJA EMOCJI

Potrzebne materiały:

- telefon/aparat
- różne przedmioty

Przebieg:

1. Osoba prowadząca prosi osoby uczestniczące o wybranie przedmiotu, który przedstawia ich obecny nastrój. Mogą go również przynieść wcześniej z domu.
2. Podział na grupy za pomocą losowania.
3. Grupy tworzą instalacje z wybranych lub przyniesionych przedmiotów, aranżując je dowolnie w przestrzeni.
4. Każda grupa oprowadza pozostałych po swojej instalacji.
5. Dowolne ćwiczenie z Kart Relaksu.

Efekt końcowy:

galeria zdjęć instalacji lub same instalacje



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Udogodniam!”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

LITERKI

Potrzebne materiały:

- kartki z wydrukowanymi literami
- telefon/aparat

Przebieg:

1. Podział osób uczestniczących na grupy.
2. Każda grupa losuje kartkę z literą.
3. Grupy mają za zadanie wspólnie stworzyć litery ze swoich ciał jako żywe rzeźby.
4. Grupy po kolei prezentują swoje litery.
5. Ze stworzonych liter grupy tworzą wspólny napis, np. RAZEM, MIŁOŚĆ, ŻYCIE.
6. Osoba prowadząca fotografuje napisy.
7. Dowolne ćwiczenie z Kart Relaksu.

Efekt końcowy:

galeria zdjęć przedstawiająca kolejne litery i całe słowa



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Udogodniam!”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

SPÓJRZ MI W OCZY

Potrzebne materiały:

- telefon/aparat

Przebieg:

1. Osoby uczestniczące ustawiają się w parach naprzeciwko siebie, tworząc dwie linie lub dwa kręgi.
2. Osoby stojące naprzeciw siebie patrzą sobie w oczy przez jedną minutę.
3. Po upływie minuty jeden rząd osób przesuwa się o jedno miejsce w prawo.
4. Należy wykonać tyle rund, by każda osoba popatrzyła w oczy wszystkim z drugiej linii.
5. Dowolne ćwiczenie z Kart Relaksu.



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Udogodniam!”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

WYMYŚLONY JĘZYK

Potrzebne materiały:

- kamera/telefon/dyktafon

Przebieg:

1. Losowy dobór osób uczestniczących w parę.
2. Każda osoba w parze opisuje swój ulubiony film/serial za pomocą wymyślonych słów.
3. Druga osoba dzieli się wrażeniami. Nie musi odgadnąć tytułu filmu lub serialu, ale określa np. gatunek, emocje, oś fabuły itp.
4. Następuje zamiana ról.
5. Wymyślone języki można nagrać i na tej podstawie stworzyć wspólny język dla całej grupy.

Efekt końcowy:

nagrania wymyślonych języków



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Udogodniam!”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.



PERFORMANCE



MUZYKA



SZTUKA WIZUALNA



TANIEC



EKSPRESJA EMOCJI

Potrzebne materiały:

- kartki z nazwami różnych emocji lub obrazkami emoji, które je symbolizują
- telefon/aparat

Przebieg:

1. Podział osób uczestniczących na kilkusobowe grupy.
2. Każda grupa losuje kartkę z nazwą lub obrazkiem emocji, którą ma przedstawić.
3. Grupy przygotowują scenki przedstawiające wylosowane emocje.
4. Grupy odgrywają scenki, reszta osób odgaduje przedstawianą emocję.
5. Dowolne ćwiczenie z Kart Relaksu.

Efekt końcowy:

zdjęcia lub filmiki przedstawiające poszczególne scenki



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Ułóżmy sobie”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

ORKIESTRA NA RÓŻNE PRZEDMIOTY

Potrzebne materiały:

- dowolne przedmioty dostępne w przestrzeni zajęć
- telefon/aparat

Przebieg:

1. Każda z osób uczestniczących wybiera dowolny przedmiot dostępny w przestrzeni zajęć.
2. Poszczególne osoby eksperymentują z przedmiotami, by wykorzystać je jako instrumenty muzyczne.
3. Cała grupa umawia się na jeden utwór muzyczny – znany lub wymyślony na bieżąco.
4. Próby wykonania utworu na instrumentach-przedmiotach.
5. Nagranie efektu pracy grupy.
6. Dowolne ćwiczenie z Kart Relaksu.

Efekt końcowy:

filmik lub nagranie audio



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Ułóżmy sobie”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

PANORAMA GRUPY

Potrzebne materiały:

- arkusze papieru
- kredki, flamastry
- taśma klejąca, klej
- wydrukowane zdjęcia oraz rysunki z innych zajęć
- dowolne inne materiały plastyczne (plastelina, farby, kolorowe kartki, naklejki)

Przebieg:

1. Podział osób uczestniczących na grupy.
2. Każda grupa tworzy osobny kolaż prezentujący klasę.
3. Klasa łączy kolaże w jedno wspólne dzieło
4. Dowolne ćwiczenie z Kart Relaksu.

Efekt końcowy:

praca plastyczna, którą można wyeksponować w szkole



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Ułóżmy sobie”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

RUCHOWA IMPROWIZACJA

Potrzebne materiały:

- telefon/aparat
- głośnik

Przebieg:

1. Osoba prowadząca prosi osoby uczestniczące o zamknięcie oczu.
2. Osoba prowadząca włącza muzykę.
3. Każda z osób uczestniczących w dowolny sposób, ale ostrożnie!, porusza się do muzyki. Tańcząc, można wchodzić w interakcje między sobą. Gdy ktoś nie chce takiego kontaktu, korzysta z hasła STOP.
4. Grupa wykonuje improwizację do różnych utworów.
5. Chętne osoby z grupy dzielą się swoimi odczuciami z pozostałymi.
6. Dowolne ćwiczenie z Kart Relaksu.



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Ułóżmy sobie”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.



RELAX



RELAX



RELAX



RELAX



4-7-8

To ćwiczenie polega na skoncentrowanym, kontrolowanym oddechu. Osoby uczestniczące przez cztery sekundy wdychają powietrze. Następnie zatrzymują oddech na siedem sekund, po czym przez osiem sekund wydychają powietrze. Wydech dużo dłuższy od wdechu pozwala zredukować napięcie i stres.



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Udośćpełniam!”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

MASAŻ W KRĘGU

Masaż w kręgu pomaga rozluźnić mięśnie i buduje relacje. Osoby uczestniczące siadają w kręgu, jedna za drugą. Następnie masują delikatnie plecy i ramiona osoby przed sobą. Osoba masowana w każdej chwili może odmówić dalszego masowania za pomocą hasła STOP. Ćwiczenie należy wykonywać wyłącznie w grupie osób, które czują się ze sobą bezpiecznie i mają możliwość odmowy udziału w nim.



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Udośćpełniam!”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

MUZYKA RELAKSACYJNA

Muzyka wpływa na emocje. Osoby uczestniczące mogą stworzyć własną playlistę, która będzie składać się z dźwięków natury z towarzyszeniem pianina itp. Dzięki niej łatwiej się zrelaksują. Po intensywnym czasie zajęć twórczych lub nauki warto poświęcić kilka minut na wyciszenie się i skupienie wyłącznie na dźwiękach.



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Udośćpełniam!”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

OKLEPYWANIE CIAŁA

To ćwiczenie ma na celu rozluźnienie mięśni i zwiększenie przepływu krwi. Każda osoba uczestnicząca oklepuje delikatnie własne ciało. Zaczyna od nóg i stopniowo przechodzi w górę, z przodu i z tyłu ciała. Opukuje też głowę i twarz palcami. Na koniec rozluźnia się i kilkoma podskokami strząsa napięcie z całego ciała.



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Udośćpełniam!”. Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.



RELAX



RELAX



RELAX



RELAX



PISANIE W POWIETRZU

Osoby uczestniczące piszą nosem w powietrzu swoje imię. Zadanie można dowolnie modyfikować – zmieniając części ciała (np. na bark, ucho, całą głowę) lub słowa, które należy napisać. Ćwiczenie zmniejsza napięcie szyi i karku.



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Udostępniam!” Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

RYSOWANIE BEZ ODRYWANIA

To kreatywne ćwiczenie pomaga w relaksacji i wyrażeniu emocji. Potrzebne będą kartka i ołówek. Osoby uczestniczące rysują coś, co wywołuje w nich pozytywne uczucia. Może to być abstrakcyjne dzieło sztuki lub prosty wzór. Jest tylko jeden warunek – nie wolno odrywać ołówka od papieru!



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Udostępniam!” Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

SKANOWANIE CIAŁA

Osoby uczestniczące kładą się na plecach lub siadają wygodnie, ale tak by nie krzyżować rąk i nóg. Mogą, ale nie muszą zamykać oczu. Następnie osoba prowadząca zabiera je w wirtualną wędrowkę po własnym ciele. Zaczynając od palców stóp, przechodzi przez kolejne części ciała aż do głowy. Zachęca do skupienia się na tym, jakie wrażenia i emocje pojawiają się w różnych częściach ciała. Na koniec ćwiczenia można wstać, przeciągnąć się lub chwilę poskakać w miejscu.



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Udostępniam!” Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.

WYCISZANIE Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI

Osoby uczestniczące siadają lub kładą się wygodnie, zamykają oczy, a następnie w skupieniu śledzą każdy wdech i wydech. Koncentrują się, by oddychać spokojnie i równomiernie, starając się nie dopuścić innych myśli. Ćwiczenie powinno trwać od trzech do pięciu minut ze względu na ryzyko hiperwentylacji.



Materiał stworzony w ramach hackatonu edukacyjnego w projekcie „Różnorodność. Udostępniam!” Projekt realizowany przez Centrum Edukacji Obywatelskiej oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie przy wsparciu miasta stołecznego Warszawy.