

Warsztaty Doskonalenia Zawodowego eTwinning: "Dobrostan w ruchu"

25-26 maja 2024 w Gdyni



Rola ruchu w dobrostanie nauczyciela i uczniów

Sylwia Piekarska



Co to jest dobrostan?

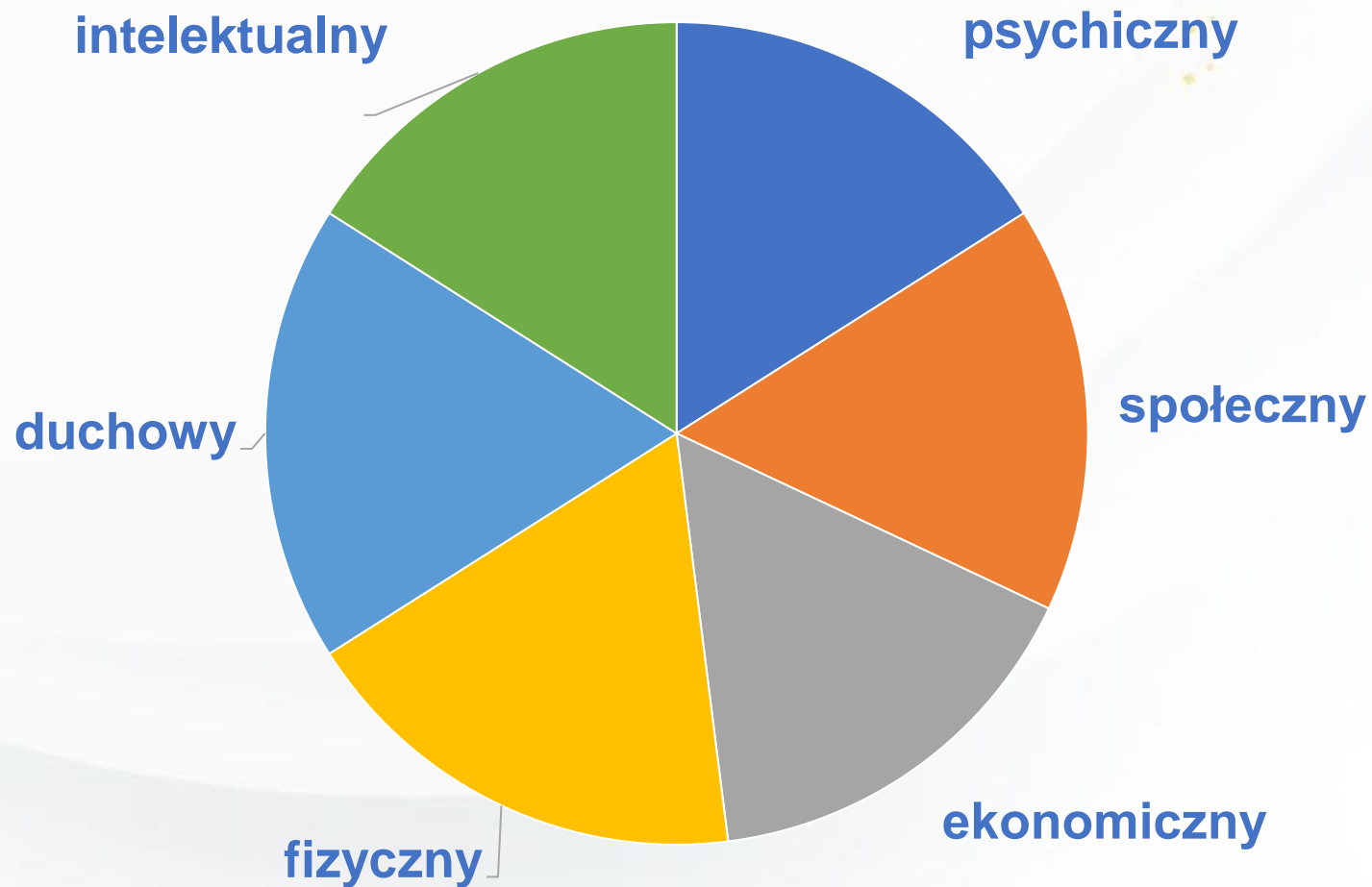
Dobrostan - efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, na którą składają się wysoki poziom spełnienia i satysfakcji życiowej.

Z. Niskiewicz, Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka, Wyd. Un. Mickiewicza, Toruń

- Pojęcie to obejmuje:
 - doświadczanie przez człowieka pozytywnych emocji,
 - niski poziom szkodliwych nastrojów,
 - wysoki poziom zadowolenia z życia.
- Z poczuciem dobrostanu bezpośrednio wiąże się pojęcie optymizmu.

https://pl.wikipedia.org/wiki/Dobrostan_psychiczny

Mój dobrostan



Rodzaje dobrostanu

dobrostan psychiczny - dobre samopoczucie, satysfakcja z własnego życia

- wykorzystywanie swojego potencjału
- generowanie dobrych emocji
- radzenie sobie ze stresem

dobrostan fizyczny- zdolność do poprawy funkcjonowania organizmu dzięki zdrowemu trybowi życia i regularnej aktywności

- dieta
- sen
- aktywność fizyczna

Rodzaje dobrostanu

dobrostan społeczny - budowanie i utrzymywanie zdrowych relacji oraz posiadanie znaczących, autentycznych interakcji z innymi

- jakość relacji z rodziną, bliskimi, współpracownikami czy lokalną społecznością
- umiejętność komunikowania się
- utrzymanie sieci wsparcia
- aktywne uczestnictwo w społeczności, kulturze i środowisku.

dobrostan ekonomiczny - zdolność do zaspakajania podstawowych potrzeb i poczucia bezpieczeństwa

- bezpieczeństwo finansowe
- brak stresu związanego z pieniędzmi

Rodzaje dobrostanu

dobrostan duchowy - umiejętność doświadczenia sensu i celu w życiu:

- połączenie z naszym wnętrzem
- doświadczenie natury

dobrostan intelektualny - dobre samopoczucie na poziomie intelektu:

- poszerzanie wiedzy
- zdobywanie nowych umiejętności

Rodzaje dobrostanu

dobrostan duchowy - umiejętność doświadczenia sensu i celu w życiu:

- połączenie z naszym wnętrzem
- doświadczenie natury

dobrostan intelektualny - dobre samopoczucie na poziomie intelektu

- poszerzanie wiedzy
- zdobywanie nowych umiejętności

Pomiar dobrostanu

Jak zmierzyć dobrostan?

„Oksfordzki Kwestionariusz Szczęścia OHQ The Oxford Happiness Questionnaire (P. Hills, M. Argyle, adaptacja: A. Kołodziej-Zaleska, H. Przybyła-Basista)

<http://www.czasopismopsychologiczne.pl/files/articles/2018-24-dobrostan-psychiczny-i-jego-pomiar-za-pomoc-polskiej-wersji-oksfordzkiego-kwestionariusza-szczecia.pdf>

Rola ruchu w dobrostanie



[Jak ruchem zmienić umysł?](#)

Film dokumentalny "Jak ruchem zmieniać umysł"



4:21 / 1:40:23



film

Co na to badania?

- „Nie zbudujesz mózgu, nie budując mięśni”



- Ewolucja mózgu dzięki ekspansji kiedyś,
a test siedzenia dziś



Rola ruchu w dobrostanie

Co na to badania?

- Mitochondria - mikrofabryka energii
- Neuroprzekaźniki:
serotonina, dopamina, noradrenalina,
GABA, endorfiny - „stan szczęśliwości”
- Białko BDNF - komunikacja neuronów

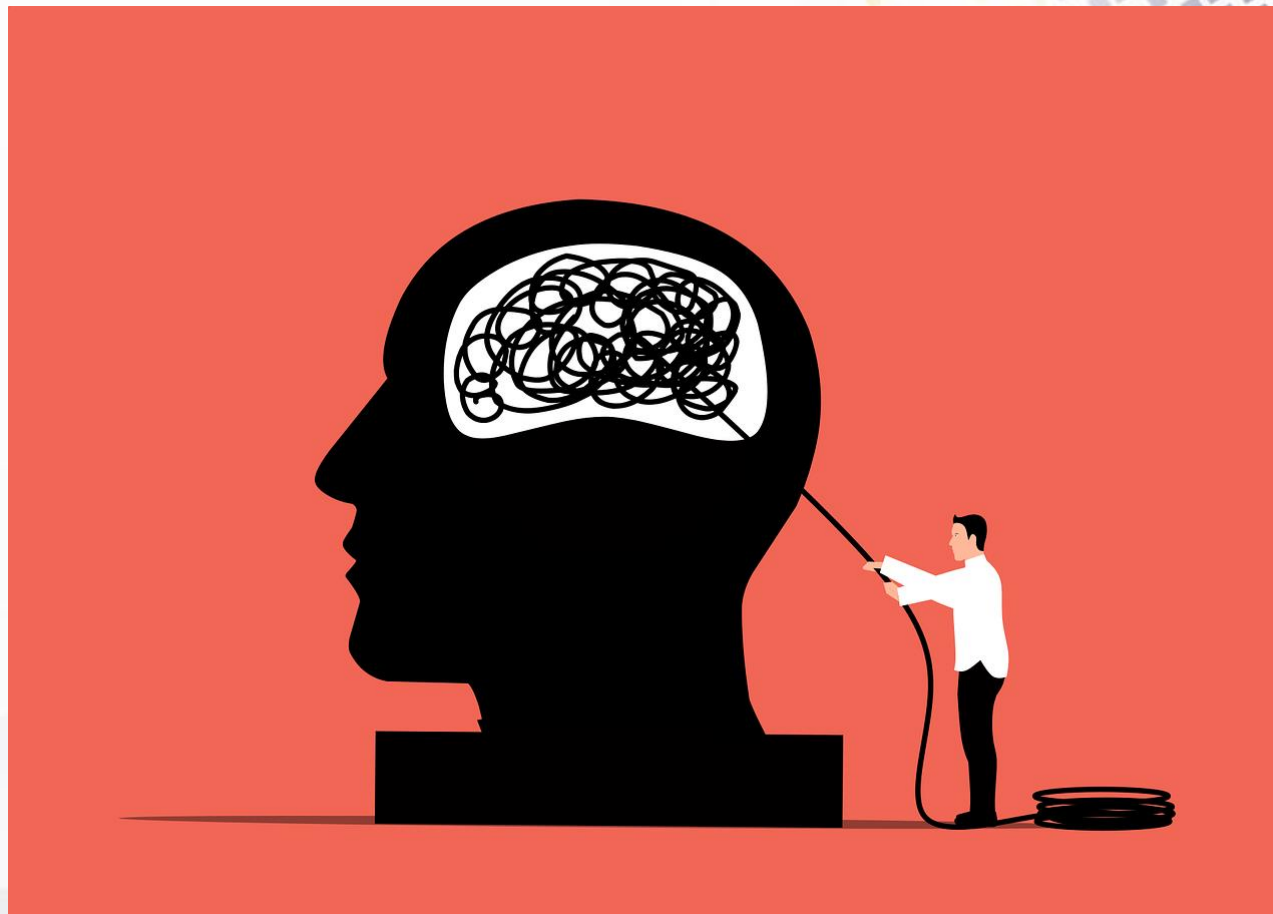


Co na to badania?

- Stan zapalny

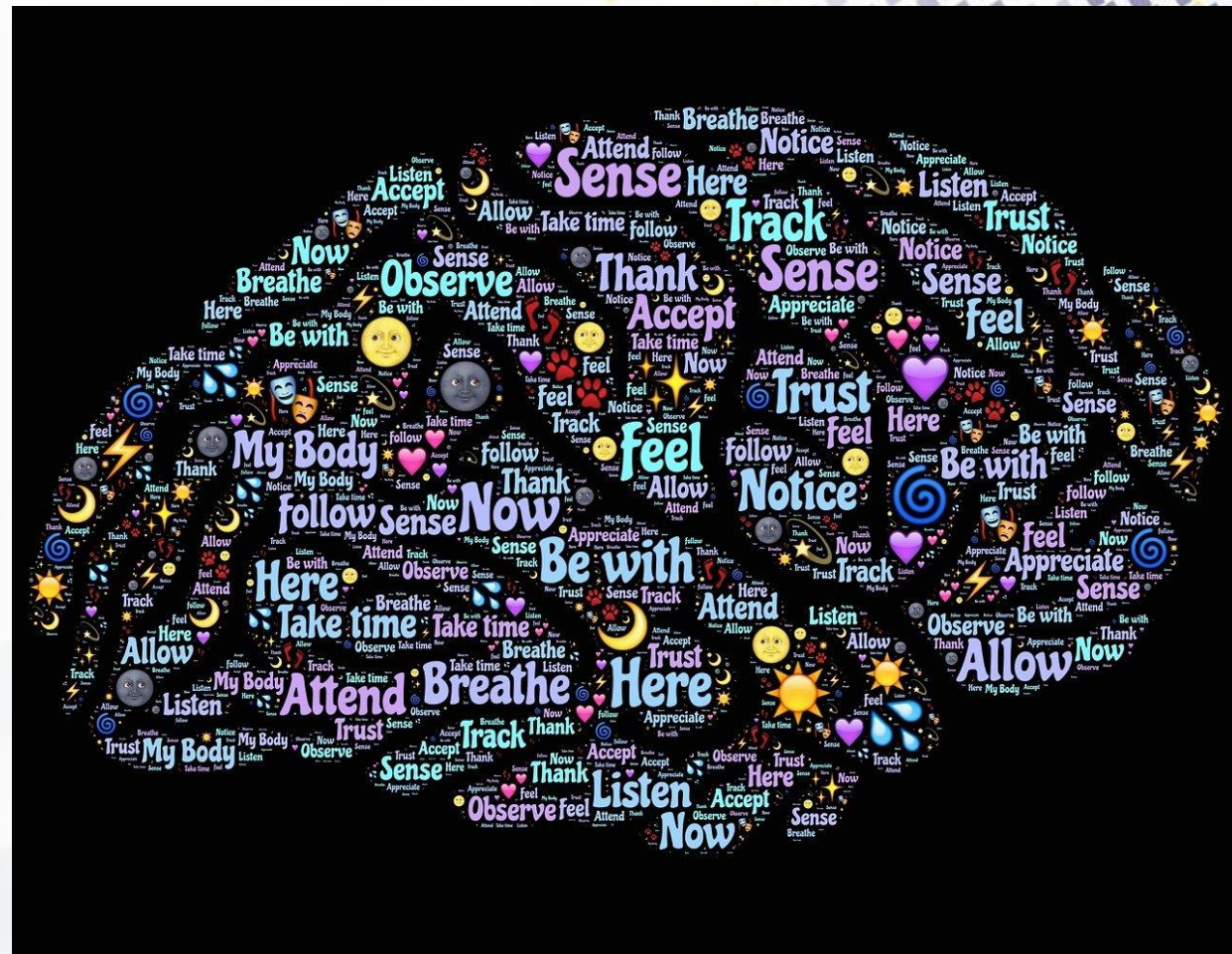
↓
depresja

↓
nadmiar
masy ciała



Co na to badania?

- Neuroplastyczność - proces ciągłej adaptacji do zmiennych
- Regulacja hormonalna przez sport
plusy i minusy

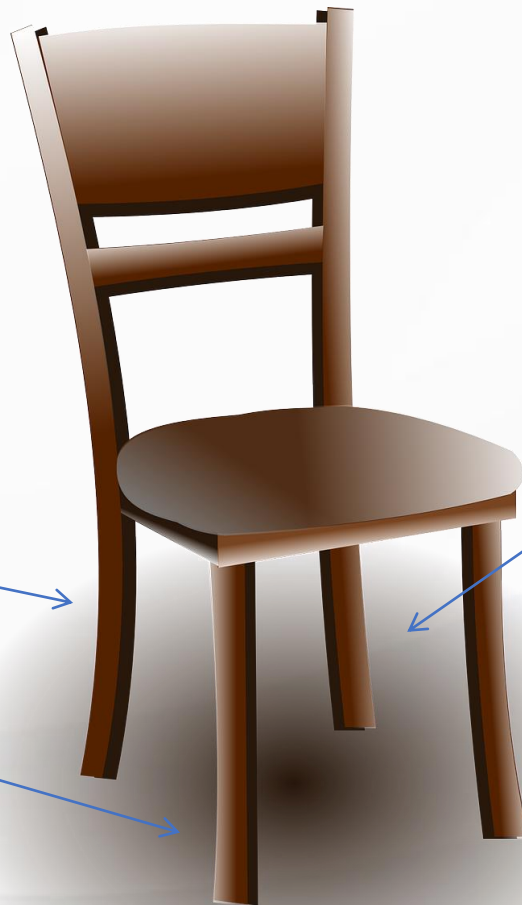


Rola ruchu w dobrostanie

Teoria krzesła

zdrowie

praca i finanse



wsparcie społeczne

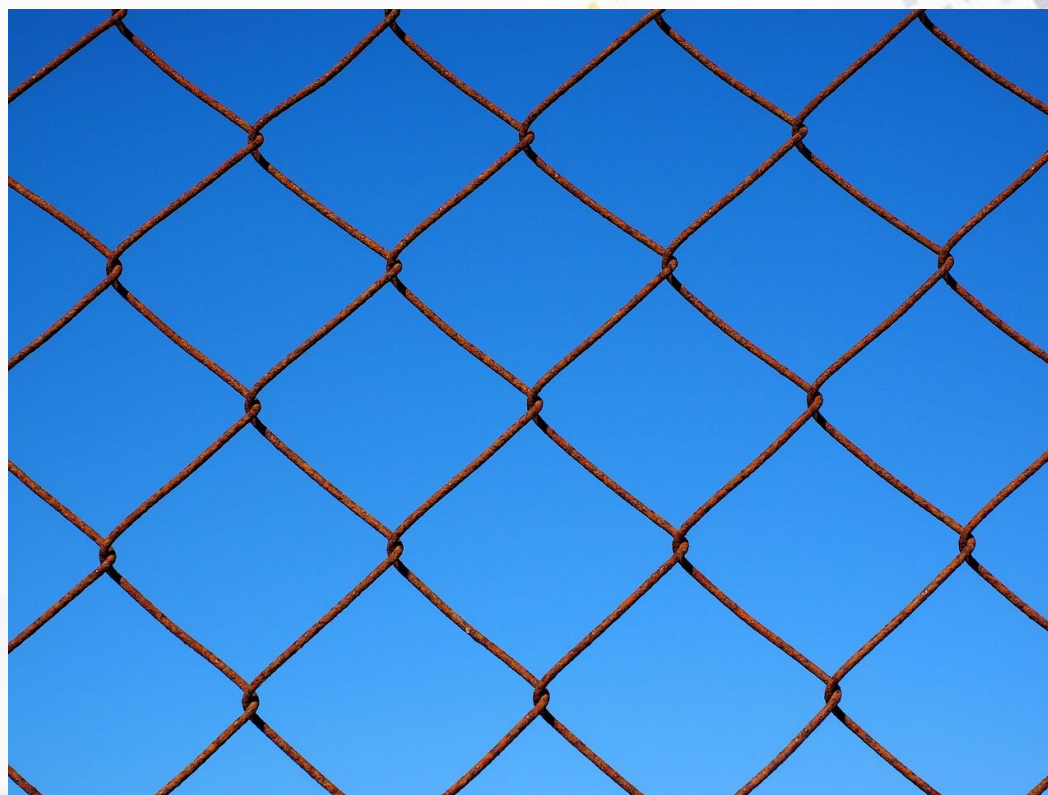
hobby

Jak osiągnąć cel?

Metoda siatki



wybranie odpowiedniego nawyku

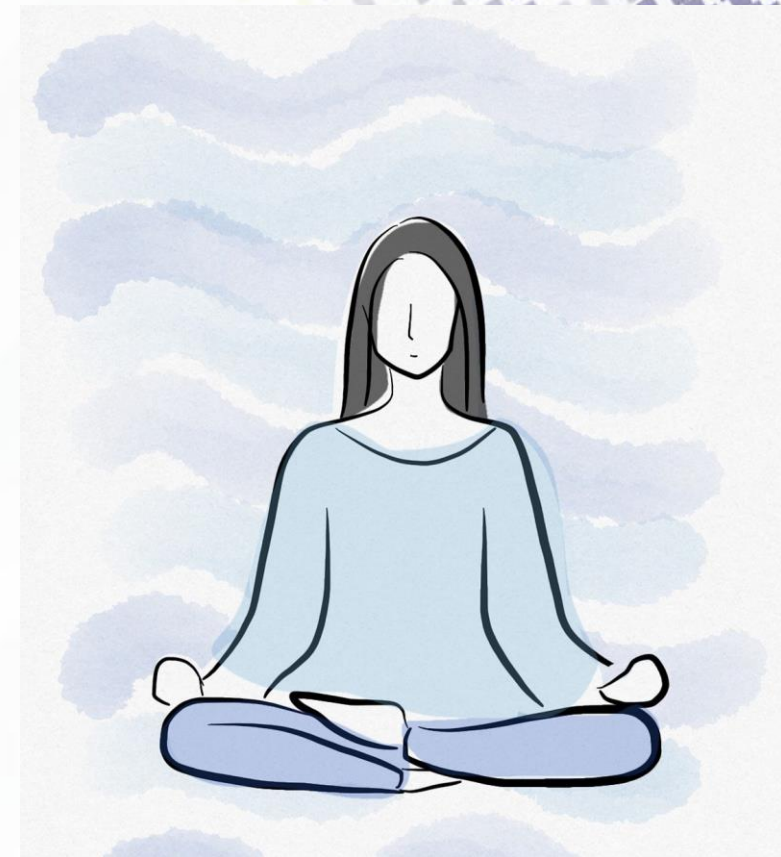


Definicja

„Yuj”, od którego pochodzi joga, w sanskrycie oznacza jedność, połączenie.

Joga zajmuje się człowiekiem całościowo i pomaga mu zintegrować się na każdym poziomie: fizycznym, psychicznym i duchowym.

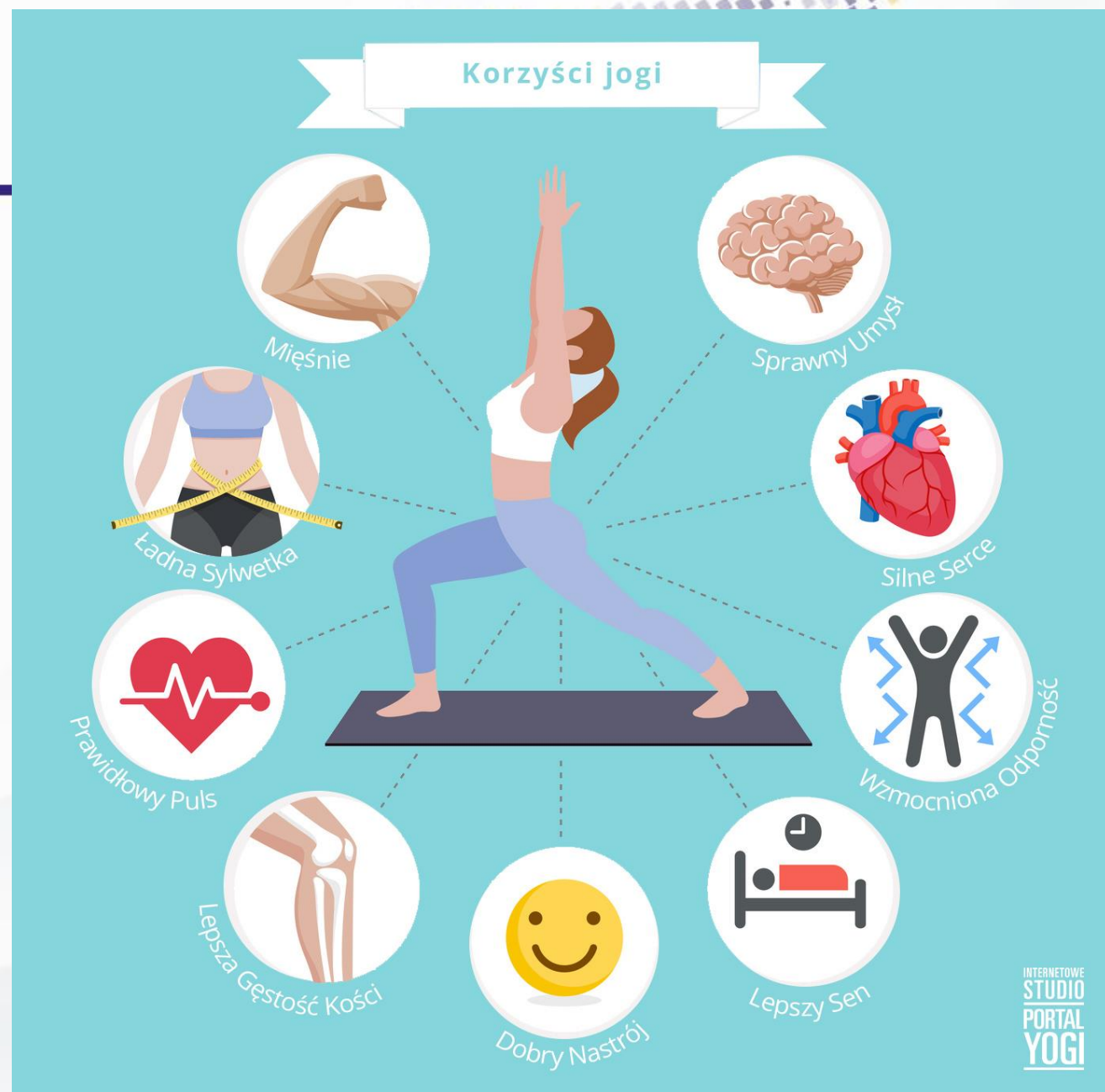
Jest próbą połączenia ciała, umysłu i duszy. Joga pozwala niejako otoczyć wielowymiarowość człowieka i wesprzeć, by osiągnął równowagę.



Zalety jogi

Korzyści płynące z praktyki jogi:

<https://portalyogi.pl/blog/co-nam-daje-joga/>



Elementy jogi

Podstawowe techniki

- asany
- pranajama
- relaksacja
- medytacja



Joga w badaniach

🏋️ Badania na temat efektów jogi prowadzili m.in.: Khalsa i Butzer (2016 r.), Hegan i Nayar (2014 r.), Bellinger (2015 r.) Wang i Hagins (2016 r).

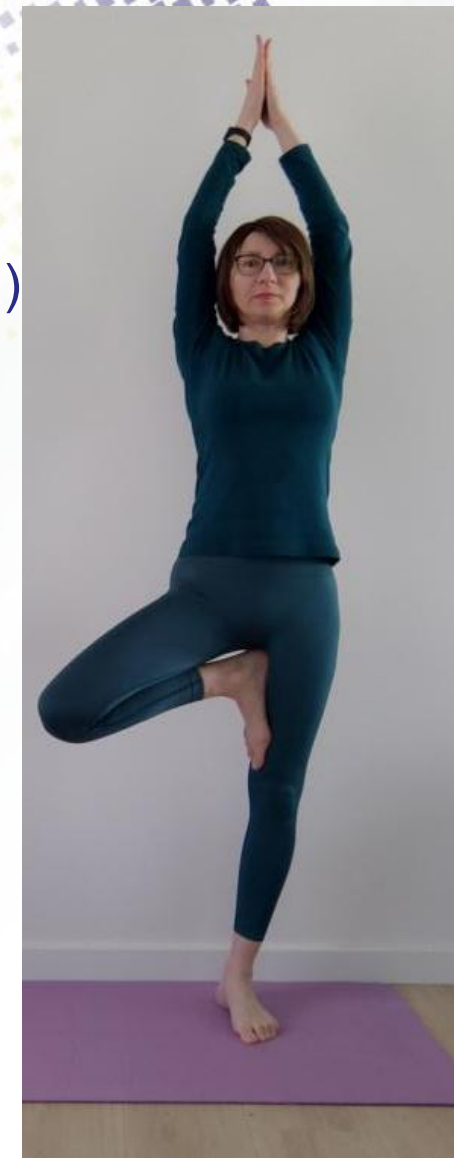
🏋️ **Polskie badania:**

- 2009 r. M. Grabara - praktyka jogi poprawia gibkości, umiejętność relaksu, rozluźnienie mięśni, a także siłę i wytrzymałość

Źródło: <https://www.researchgate.net/publication/230813159>

- 2021 r. M. Grabara - osoby ćwiczące jogę mają częściej prawidłową kifozę piersiową i lordozę lędźwiową niż grupa referencyjna, którą byli studenci AWF!!!

Źródło: <https://peerj.com/articles/12185>



Joga w badaniach

Badania na grupach dzieci:

- 2017/2018 r. - badania na grupie 8-latków z zaburzeniami lękowymi wykazały znaczną poprawę emocjonalnej i psychospołecznej jakości życia u tych uczniów, którzy przez 8 tygodni brali udział w zajęciach jogi i uważności.

Źródło: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5903833/>

- 2014 r. - badania California State University of Fullerton udowodniły, że 5-15 minutowe codzienne sekcje jogi i uważności na wf znacznie poprawiły koncentrację uwagi u dzieci.

Źródło: <https://www.scirp.org/journal/PaperInformation?paper>

- 2003 r. - badania w Los Angeles wykazały poprawę sprawności u 23-28% dzieci, które brały udział w programie Yoga Ed.

Źródło: <https://yogaed.com/research-studies>



Joga - innowacja

Innowacja - każde nowatorskie rozwiązanie

- programowe,
- organizacyjne,
- metodyczne,

którego celem jest poprawa jakości pracy szkoły.

Więcej na FB:

<https://www.facebook.com/tulijoga>



Joga - innowacja

Cele:

- zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu
- nauka podstawowych asan
- rozwijanie zdolności koncentracji
- nauka prawidłowego oddechu
- prowadzenie różnych form relaksacji dla dzieci
- wzmacnianie wiary we własne możliwości
- osiągnięcie wewnętrznego spokoju, spójności
- poznawanie swej prawdziwej natury
- wyciszenie, wzmocnienie odporności na stres, stwarzanie sytuacji umożliwiających odreagowanie negatywnych emocji
- nabywanie umiejętności komunikacji i współdziałania w grupie
- wspólne odkrywanie radości z ćwiczeń fizycznych



Rusz się!

**Sport to najlepszy prezent,
jaki możesz dać samemu sobie.**

Jaka aktywność jest najlepsza?

- przyjemna
- zgodna z wyznaczonym celem
- dostosowana do wieku
- dostosowana do możliwości
- dopasowana do stylu życia
- dostępna
- systematyczna
- dodatkowa - spontaniczna



Wyzwanie

4 tygodnie dla poprawy swojego samopoczucia

„Zrób dziś coś, za co Twoje przyszłe ja będzie Ci wdzięczne”.

Sean Patrick Flanery

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|--|
| Dzień 1 Znajdź i zapisz 3 inspirujące cytaty, które będą Ci towarzyszyły w czasie tego wyzwania. | Dzień 2 Poświęć 15 min na relaks i połóż się z nogami w górze. | Dzień 3 Wykonaj 5 x Powitanie Słońca z siadu | Dzień 4 Przez najbliższy tydzień zapisuj codziennie za co czujesz wdzięczność. | Dzień 5 Wybieraj dziś tylko owocowe lub warzywne przekąski. | Dzień 6 Zadzwoń do bliskiej Ci osoby, z którą się dawno nie widziałeś. | Dzień 7 Zrób coś wspólnie bliskimi, np. film, gra, wycieczka. |
| Dzień 8 Zastanów się, co zrobiłeś dziś dobrego. | Dzień 9 Otwórz się na nowe i posłuchaj muzyki, której nigdy nie słuchałeś. | Dzień 10 Wykonaj rano i wieczorem ćwiczenie oddechowe: wdech przez 4 s, zatrzymanie przez 4 s, wydech przez 4 s (powtórz kilka razy). | Dzień 11 Poćwicz jogę. Wybierz coś z YT np. Anatomia jogi | Dzień 12 Zrób brain dump. | Dzień 13 Zaproś się na randkę - kino, teatr, kawiarnia. | Dzień 14 Zabierz kogoś na spacer. |
| Dzień 15 Trzem spotkanym dziś osobom powiedz coś miłego. | Dzień 16 Zrób sobie dzień bez FB. | Dzień 17 Poszukaj inspirującego podcastu i posłuchaj go. | Dzień 18 Zrób sobie masaż głowy. | Dzień 19 Czas na sport. Znajdź dziś czas na gimnastykę, bieganie, siłownię, taniec. | Dzień 20 Zaspiając wymień 3 miłe rzeczy, które dziś Ci się przydarzyły. | Dzień 21 Wypróbuj nowy przepis kulinarny. |
| Dzień 22 Zrób sobie spa: kąpiel, maseczka, manicure. | Dzień 23 Napisz coś miłego na karteczce i zostaw ją np. w autobusie, daj współpracownikowi, uczniowi, partnerowi. | Dzień 24 W ciągu dnia zrób sobie przerwę i popatrz 5 min przez okno. | Dzień 25 Przeczytaj rozwijający artykuł. | Dzień 26 Połóż się spać godzinę wcześniej niż zwykle. | Dzień 27 Idź na spacer. | Dzień 28 Popatrz w lustro i wymień 5 rzeczy, które w sobie lubisz. |



Krajowe Biuro eTwinning
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji
Al. Jerozolimskie 142 A
02-305 Warszawa

Zapraszam do kontaktu
Sylwia Piekarska
email: s_piekarska@wp.pl



etwinning@frse.org.pl



eTwinning Polska



eTwinning Polska



eTwinning Polska



@eTwinningPolska

