



A2.2 – Materiały edukacyjne dla nauczycieli

Tytuł << Materiały lekcyjne >>

Moduł: UPODMIOTOWIENIE W TROSCIE O DOBRE SAMOPOCZUCIE

Podmoduł: Zajęcia rekreacyjne



Wstęp

Moduł	UPODMIOTOWIENIE W TROSCE O DOBRE SAMOPOCZUCIE
Podmoduł	Zajęcia rekreacyjne
Lekcja nr.	#1
Czas trwania (minuty)	225 (90 minut wykładu, 90 minut warsztatu, 45 minut samodzielnej pracy w domue)
Data	

Rezultaty lekcji

1. Zrozumienie znaczenia wypoczynku w osiągnięciu dobrego samopoczucia.
2. Zrozumienie znaczenia jakościowego wypoczynku dla dobrego samopoczucia.
3. Zrozumienie roli opiekuna we wzmacnianiu jednostki do angażowania się w zajęcia rekreacyjne.
4. Znajomość specyfiki metod i technik wykorzystania czasu wolnego przez różnych podopiecznych.
5. Znajomość różnych środowisk do prowadzenia/wykonywania zajęć rekreacyjnych.

Zrozumienie znaczenia jakościowego wypoczynku dla dobrego samopoczucia

Czas wolny to czas, który możesz poświęcić na robienie tego, na co masz ochotę. Może to być odpoczynek, rekreacja czy rozrywka. Wszystko, co robisz w wolnym czasie, to wypoczynek.

Korzyści dla zdrowia fizycznego

Korzyści dla zdrowia psychicznego

Korzyści społeczne

Zrozumienie roli opiekuna we wzmacnianiu jednostki do angażowania się w zajęcia rekreacyjne

1. Konsekwencja w angażowaniu podopiecznych w zajęcia rekreacyjne.
2. Priorytetem nad opiekunem jest podopieczny, jego preferencje oraz jego możliwości.
3. Opiekun jest motywatorem, promotorem, wsparciem,...
4. Opiekun odgrywa ważną rolę w rozpoznaniu duchowości podopiecznego.

Znajomość specyfiki metod i technik wykorzystania czasu wolnego przez różnych podopiecznych

1. Właściwy dobór i dostosowanie zajęć do podopiecznego/opiekuna i otoczenia.



Znajomość różnych środowisk do prowadzenia/wykonywania zajęć rekreacyjnych

1. Również związana ze środowiskiem, w którym żyje podopieczny/opiekun
2. Adaptacja ważnych zajęć z przeszłości
3. Poznawanie i znajdowanie nowych zajęć



Znajomość różnych środowisk do prowadzenia/wykonywania zajęć rekreacyjnych



Praktyka- warsztaty (2 godziny)

1. Co oznacza dla Ciebie wypoczynek?

Art	Crafts
Do It Yourself	Entertainment
Exercise	Freedom
Games	Interests
Learning	Leisure
Outdoor Activities	Play
Recreation	Robotics
Sports	Tourism
Travel	Vacations

Praktyka- warsztaty

1. Wybierz swoje ulubione formy spędzania wolnego czasu

Concerts	Conversation
Cooking	Cosplaying
Crafts	Creative Writing
Cultural Activities	Dancing

Afternoon Tea	Aquariums
Art	Astronomy
Baking	Beekeeping
Bicycling	Birdwatching
Bonsai	Bowling
Calligraphy	Camping
Canoeing	Chess
Cleaning	Coding & Computing
Collecting (e.g. Coin Collecting)	Coloring

Praktyka- warsztaty

Debate	Dining Out
Do It Yourself	Drama
Driving	Electronics
Events	Exercising
Fashion Design	Festivals
Filmmaking	Fishing
Games	Gardening
Gymnastics	Hiking
Home Improvement	Horseback Riding
Ice Skating	Jogging
Karaoke	Kite Flying

Knitting	Learning
Martial Arts	Meditation
Model Building	Movies
Museums	Music
Nail Art	Personal Reflection
Photography	Picnics
Play	Playing Cards
Puzzles	Reading
Robotics	Rollerblading
Sailing & Boating	Shopping
Sightseeing	Singing

Praktyka- warsztaty

Skiing & Snowboarding	Snorkeling & Diving
Social Media	Sunbathing
Surfing	Swimming
Team Sports	Television
Tennis	Theatre
Theme Parks	Trainspotting
Travel	Video Games
Video Production	Walking
Weightlifting	Woodworking
Yoga	Zoos

Dopisz zajęcia, które wykonujesz w czasie wolnym, a których nie znalazłeś na liście.

Samodzielna praca w domu (1 godzina)

1. Jak myślisz, co w przeszłości oznaczał dla Twojego podopiecznego czas wolny?
2. Co dla Twojego podopiecznego oznacza czas wolny teraz?
3. Jeśli masz możliwość, porozmawiaj z nim/nią na ten temat.
4. Stwórz listę zajęć rekreacyjnych dla podopiecznego. Zajęcia powinny być wartościowe i wykonalne dla podopiecznych.



Dziękuję!

Imię nauczyciela

Adres e-mail nauczyciela

Data

