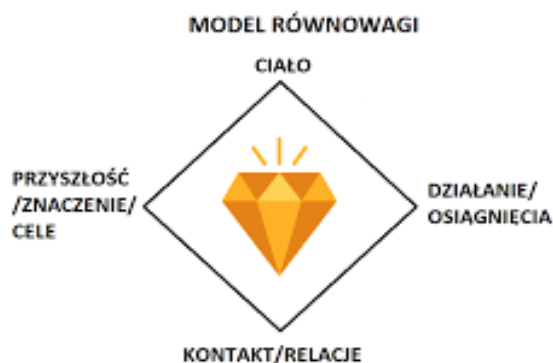


Zespół Placówek Szkolno-Wychowawczo-Rewalidacyjnych w Cieszynie

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

„Romb równowagi życiowej”



Realizowana w okresie od 27.11.2025-31.05.2026

Opracowały:

mgr Sylwia Nogowczyk

mgr Ewelina Skotnicka

I Wstęp

Równowaga życiowa, to zadbanie o wszystkie aspekty naszego funkcjonowania w życiu. Zgodnie z transkulturową psychoterapią pozytywną/ holistyczny nurt terapeutyczny stworzony przez [Nossrata Peseschkiana](#), musimy skoncentrować się na rozwoju zasobów własnych, odkryć je i uwzględnić istotny czynnik kulturowy. Położenie nacisku na pozytywne aspekty człowieka, takie jak **zdolności i zasoby, a nie tylko na jego problemy/ trudności**, pozwala na globalne zrozumienie siebie, samoregulację emocjonalną, a także planowanie i ocenę możliwości własnych.

Kluczowe założenia nurtu, na którym opieramy innowację:

- - **Koncepcja "positum"**. Oznacza wszystko, co jest dane i rzeczywiste, czyli zarówno problemy, jak i zasoby (zdolności, umiejętności). Traktuje człowieka jako całość, uwzględniając jego ciało, osiągnięcia, kontakt z innymi oraz duchowość i kreatywność w ramach modelu równowagi.
- - **Transkulturowy wymiar**. Odnosi się do doświadczeń człowieka ponad jego uwarunkowaniami indywidualnymi, rodzinnymi czy społecznymi, uwzględniając różnice rasowe, etniczne, religijne i kulturowe/ miejsce życia.
- - **Integracja**. Łączy wiedzę medyczną, nauki humanistyczne oraz tradycje terapeutyczne Wschodu i Zachodu.
- - **Szerokie zastosowanie**. Wykorzystuje techniki terapeutyczne z różnych nurtów, w tym poznawczo-behawioralnego i humanistycznego.
- **Rozpoznawalność**. Jest akredytowana przez główne światowe i europejskie organizacje zajmujące się psychoterapią, takie jak Międzynarodowa Federacja Psychoterapii (IFP), Światowa Rada Psychoterapii (WCP) i Europejskie Stowarzyszenie Psychoterapii (EAP).

Nowatorski charakter innowacji polega na wykorzystaniu założeń psychoterapii pozytywnej w procesie edukowania dzieci i młodzieży, w oparciu o model równowagi życiowej. Istotne jest uwzględnienie czterech obszarów życia tj. a) ciało (higiena, zdrowe odżywianie, sen, sport i rekreacja), b) działania/ osiągnięcia (edukacja, odkrywanie zdolności, zasobów własnych), c) relacje (budowanie wartościowych relacji, dbanie o relacje w rodzinie), d) przyszłość/ cele (planowanie, zgodne z możliwościami i predyspozycjami). Pozwoli to na zintegrowanie działań z zakresu refleksyjnego i logicznego myślenia, przeżywania i rozumienia emocji, uwrażliwiania na potrzeby własne i innych, a także lepszego funkcjonowania osobistego i

społecznego. Prowadzi to do nabycia nowych kompetencji i stanowi ważny element w kształtowaniu zdrowych postaw życiowych. Innowacja będzie prowadzona w oparciu o elementy wizualne, tworzone będą plansze kluczowych obszarów życia, dołączane rekwizyty symbolizujące nasze codzienne działania, a także mapa planu na przyszłość, uwzględniająca zasoby i możliwości. Na zakończenie warsztatów uczniowie otrzymają stworzone przez siebie romby równowagi, będące drogowskazem na przyszłość. Innowacja ma charakter progresywny, ma być preludium w pracy nad rozumieniem własnego funkcjonowania, odkrywaniem zasobów.

II. Cele innowacji

Cele główne:

- wzbogacanie wiedzy o istotne aspekty życia/ higiena, sen, edukacja, relacje, cele na przyszłość
- lepsze poznanie siebie i dostrzeżenie własnych zasobów, możliwości
- większa tolerancja/ zrozumienie w stosunku do zachowań, postaw i funkcjonowania innych osób, również cudzoziemców

Cele szczegółowe innowacji:

- lepsze rozumienie siebie i osób z otoczenia, dbanie o siebie i innych
- większa akceptacja swoich możliwości, ale też ograniczeń
- zwrócenie uwagi na wpływ własnych działań na innych/ modelowanie

III. Termin wprowadzenia i okres trwania Innowacji

Zajęcia w ramach innowacji realizowane będą przez panią Sylwię Nogowczyk i Ewelinę Skotnicką/1 x w miesiącu/dzień ustalony indywidualnie z wychowawcami klas; od 27.11.2025-31.05.2026.

IV. Adresaci innowacji

Innowacja adresowana jest do uczniów SP z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym, sprzężeniami/ klasy VIII C/ VIIB, 7B/6G.

V. Tematyka warsztatów:

L.P	Temat:	Termin realizacji:
------------	---------------	---------------------------

1.	„CIAŁO/ZMYŚLY – jak dbać o siebie”	listopad
2.	”ZDROWE CIAŁO, ZDROWY RUCH” – dieta i sport	grudzień
3.	„MOJE MOCNE STRONY” – edukacja i osiągnięcia	styczeń
4.	„RELACJE I” – umiem współpracować i dbać o innych	luty
5.	„RELACJE II” – rozumiem emocje własne i innych	marzec
6. 7.	„CELE I PLANY – rozpoznaję swoje możliwości/ 2 warsztaty	Kwiecień, maj

VI. Charakterystyka i opis innowacji

Program realizowany będzie w ramach comiesięcznych spotkań, w cyklu 1 raz w miesiącu/ rozpoczynając od 27 listopada 2025 roku, a kończąc 31 maja 2026 r.

Pani Sylwia Nogowczyki i p. Ewlina Skotnicka prowadzące zajęcia zapoznają uczniów z programem. Każde warsztaty będą rozpoczynać się częścią teoretyczną w formie krótkiej prezentacji multimedialnej, filmu. Później bazując na materiałach wizualnych uczniowie będą tworzyć projekt własnego rombu równowagi życiowej. Kluczowe będzie aktywizowanie ich, a także przedstawienie indywidualnych możliwości, predyspozycji, zasobów.

Typ innowacji: metodyczna

VII. Procedury osiągania zamierzonych celów oraz rodzaje aktywności – planowane metody i formy pracy

Poniższe procedury zgodnie z założonymi celami pozwolą na zrealizowanie innowacji.

Metody pracy:

Metody stymulowania aktywności polegają na podążaniu za potrzebami uczniów przy jednoczesnym delikatnym kierowaniu i ukazywaniu im ciekawych treści wizualnych.

Aktywizowanie uczniów i wzbudzanie ich zainteresowania tematyką zajęć odbywać się będzie poprzez stosowanie atrakcyjnych form i metod opartych na :

- pokazie : filmy , prezentacje, modele
- przekazie słownym – pogadanka, burza mózgów
- działaniu w zespole/ współpraca
- możliwości twórczego, spontanicznego wyrażania własnych poglądów, emocji

Miejsce realizacji:

Zajęcia realizowane będą na terenie ZPSWR w sali wyposażonej w nośnik multimedialny.

Środki dydaktyczne:

- Środki wspomagające: karty pracy, plansze działań/ aktywności
- Środki wizualne: filmy, prezentacje multimedialne, ilustracje, plakaty, modele geometryczne

VIII. Przewidywanymi efektami będą:

- aktywizacja uczniów
- zainteresowanie własnymi zasobami
- odkrywanie możliwości własnych, konstruowanie celów
- zbudowanie pozytywnych relacji i rozwój postawy wsparcia wobec innych
- integracja z grupą rówieśniczą, rozwój umiejętności współpracy

IX. Ewaluacja

Program zakończy ewaluacja polegająca na ankietowaniu uczniów biorących udział w zajęciach, w zakresie przerabianej tematyki innowacji.