



W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

kształtowanie postaw prozdrowotnych w
ujęciu interdyscyplinarnym

Podsumowanie projektu oraz ewaluacja działań podjętych w trakcie jego trwania

A. Unkiewicz-Winiarczyk, D. Nieoczym, K. Stępnik, J. Gerłowska,
M. Stępnik, M. Hułas-Stasiak

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra
Edukacji i Nauki w ramach Programu Społeczna Odpowiedzialność Nauki II

UMOWA Nr POPUL/SP/0222/2023/01

Spis treści

Podziękowania- Kierownik projektu – Aneta Unkiewicz-Winiarczyk, Instytut Nauk Biologicznych	4
Podsumowanie projektu	5
Podstawowe założenia projektu oraz realizujące go jednostki wydziałowe	6
Moduły tematyczne realizowane w ramach projektu	7
Warsztaty przeprowadzone w Instytucie Nauk Biologicznych- Aneta Unkiewicz-Winiarczyk, Dorota Nieoczym, Monika Hułas-Stasiak	11
Warsztaty przeprowadzone w Instytucie Nauk Chemicznych- Katarzyna Stępnik	19
Warsztaty przeprowadzone w Instytucie Psychologii- Justyna Gerłowska	27
Warsztaty przeprowadzone w Instytucie Nauk o Komunikacji Społecznej i Mediach- Małgorzata Stępnik	37
Eko w plenerze – zajęcia w Ogrodzie Botanicznym UMCS	45
Usłyszeć głosy natury, czyli o tym, co w trawie piszczy, w wodzie pływa, a pod niebem śpiewa- Aneta Unkiewicz-Winiarczyk, Dorota Nieoczym, Monika Hułas-Stasiak- Instytut Nauk Biologicznych	45
Zdrowe opalanie – czy to możliwe?- Katarzyna Stępnik- Instytut Nauk Chemicznych	47
Gra terenowa - EkoPatrol – nastawieni na zielono- Justyna Gerłowska- Instytut Psychologii-	49
Warsztaty eko-artu - Małgorzata Stępnik -Instytut Nauk o Komunikacji Społecznej i Mediach	52
Fotogaleria warsztatów terenowych	54
Harmonogram warsztatów i prelekcji prowadzonych w ramach Tygodnia Mózgu #MariaMyśli na UMCS 11-17.03.2024	55
Harmonogram warsztatów i prelekcji prowadzonych w ramach Tygodnia Mózgu #MariaMyśli na UMCS 10-14.03.2025	57
Fotogaleria warsztatów Tygodnia Mózgu #MariaMyśli na UMCS.....	59
Wstępne wnioski z badania: „Ocena kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży- uwarunkowania intrapsychiczne, mechanizmy kompensacyjne i ich efektywność” jako uzasadnienie działań projektu oraz ewaluacja działań podjętych w trakcie jego trwania – Justyna Gerłowska, Instytut Psychologii UMCS	61
Badanie kondycji psychofizycznej uczestników warsztatów- Justyna Gerłowska, Instytut Psychologii UMCS	63
Ewaluacja działań projektowych- Justyna Gerłowska, Instytut Psychologii UMCS	72
Podsumowanie i wnioski z badań- Justyna Gerłowska, Instytut Psychologii UMCS	76
Aneksy - „Ocena kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży- uwarunkowania intrapsychiczne, mechanizmy kompensacyjne i ich efektywność”- formularze świadomej zgody oraz informacja o prowadzonym badaniu	78

W imieniu własnym i wszystkich koordynatorów projektu „W zdrowym ciele zdrowy duch - kształtowanie postaw prozdrowotnych w ujęciu interdyscyplinarnym” chciałabym podziękować:

- Ministerstwu Edukacji i Nauki za udzielone zaufanie i dofinansowanie projektu,
- władzom wszystkich instytutów biorących udział w projekcie, tj. Instytutu Nauk Biologicznych, Instytutu Nauk Chemicznych, Instytutu Psychologii oraz Instytutu Nauk o Komunikacji Społecznej i Mediach za wiarę w powodzenie naszego projektu i jego dofinansowanie,
- Pani Dyrektor Ogrodu Botanicznego UMCS za nieodpłatne udostępnienie Ogrodu na zajęcia plenerowe dla uczniów i wszystkim pracownikom Ogrodu, którzy pomagali nam w przygotowaniu zajęć,
- wszystkim nauczycielom, którzy ujrzeli w naszym projekcie korzyści dla swoich uczniów i pozwolili im opuścić mury szkolne w poszukiwaniu nowej wiedzy w atmosferze akceptacji i współpracy,
- wszystkim uczniom biorącym udział w warsztatach, a zwłaszcza tym dociekliwym i ciekawskim,
- wszystkim pracownikom, doktorantom i studentom Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej zaangażowanym w realizację projektu.

Aneta Unkiewicz-Winiarczyk

kierownik projektu

Zespół przygotowujący i realizujący projekt:



UMCS
INSTYTUT NAUK BIOLOGICZNYCH

Dr Aneta Unkiewicz-Winiarczyk,

Dr hab. Dorota Nieoczym,

Dr hab. Monika Hułas-Stasiak



UMCS
INSTYTUT NAUK CHEMICZNYCH

Dr hab. Katarzyna Stępnik



UMCS
INSTYTUT PSYCHOLOGII

Dr Justyna Gerłowska



UMCS
INSTYTUT NAUK
O KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ I MEDIACH

Dr hab. Małgorzata Stępnik

Interdyscyplinarny projekt „W zdrowym ciele zdrowy duch – kształtowanie postaw prozdrowotnych w ujęciu interdyscyplinarnym” miał na celu podniesienie poziomu wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia, a także uwrażliwienie na problem zaburzeń dotyczących coraz liczniejsze grono młodych osób poszukujących akceptacji, alienujących się w wirtualnym świecie. Naszym celem było uświadomienie uczniów, że aktywny tryb życia oraz zdrowa dieta są niezbędne do zachowania sprawności i zdrowia fizycznego, a bezpośrednie i rzeczywiste kontakty z innymi osobami są warunkiem koniecznym do prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia psychicznego. Wykształcenie odpowiednich nawyków i postaw pomaga uczniom zachować prawidłową równowagę pomiędzy czasem spędzonym przed komputerem i czasem poświęconym na inne aktywności.

Projekt realizowany był przy współpracy czterech Instytutów Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, tj. Instytutu Nauk Biologicznych (INB), Instytutu Nauk Chemicznych (INCh), Instytutu Nauk o Komunikacji Społecznej i Mediach (INoKSiM) oraz Instytutu Psychologii (IP). Synergiczne połączenie kompetencji specjalistów reprezentujących różne dziedziny naukowe umożliwiło precyzyjne naświetlenie omawianych problemów.

W projekcie wzięło udział trzynaście grup młodzieży liczących po około 30 osób. Każda grupa uczestniczyła w warsztatach wchodzących w program 2 modułów tematycznych, tj. 1 modułu o tematyce prozdrowotnej (do wyboru spośród pięciu proponowanych) oraz 1 modułu dotyczącego edukacji proekologicznej (zajęcia plenerowe w Ogrodzie Botanicznym UMCS). Moduł o tematyce prozdrowotnej obejmował cztery warsztaty (do wyboru z ośmiu), po jednym z czterech instytutów zaangażowanych w projekt.

I. ZMYŚŁY, EMOCJE I STRES

Moduł koncentrował się na dwóch głównych zagadnieniach. Pierwszym z nich była budowa i mechanizmy działania narządów zmysłów człowieka oraz czynniki zewnętrzne upośledzające ich funkcje. Drugie dotyczyło podłoża powstawania i kształtowania emocji. Poznanie mechanizmów powstawania emocji pomaga w ich zrozumieniu i akceptacji, a także w doborze strategii radzenia sobie ze stresem i budowaniu odporności psychicznej. W ramach modułu zaproponowaliśmy następujące warsztaty:

1. Funkcjonowanie zmysłów wzroku i słuchu w zdrowiu i chorobie (INB)
2. Funkcjonowanie zmysłów smaku, węchu i dotyku w zdrowiu i chorobie (INB)
3. Chemia smaków i zapachów (INCh)
4. Chemia mózgu - o roli związków chemicznych w uzależnieniach, depresji i stresie (INCh)
5. Język żyrafy i dlaczego zebry nie mają wrzodów (IP)
6. Oddychaj! Kilka słów i sposobów jak ośwoić stres (IP)
7. Terapia przez ekspresję twórczą: warsztaty ceramiczne (INoKSiM)
8. Psychologiczne znaczenie barwy w malarstwie i w języku kina (INoKSiM)

II. UZALEŻNIENIA I DEPRESJA - ZŁODZIEJE ZDROWIA

Moduł koncentrował się na najczęstszych uzależnieniach, takich jak: alkoholizm, nikotynizm, narkomania, lekomania i uzależnienia behawioralne. Uczniowie poznali neurobiologiczne podłoże i destrukcyjny wpływ uzależnień i depresji na organizm oraz obraz samego siebie. Przedstawiono im również podstawowe informacje z zakresu autodiagnozy. W ramach modułu zaproponowaliśmy następujące warsztaty:

1. Wpływ palenia papierosów i picia alkoholu na organizm człowieka (INB)
2. Rola mózgu w powstawaniu uzależnień i depresji (INB)
3. Uzależnienia chemiczne (alkohol, nikotyna, leki, substancje psychoaktywne) - dlaczego nie warto ulegać nałogom? (INCh)
4. Chemia mózgu - o roli związków chemicznych w uzależnieniach, depresji i stresie (INCh)
5. Jak nie wpaść w pułapkę sekstingu (IP)



UMCS
INSTYTUT NAUK BIOLOGICZNYCH



UMCS
INSTYTUT NAUK CHEMICZNYCH



UMCS
INSTYTUT PSYCHOLOGII



UMCS
INSTYTUT NAUK
O ŚRODOWISKU SPOŁECZNYM I WIEDZACH

6. #Lubię to. W nałogowej sieci mediów społecznościowych i smartfona (IP)
7. Filmoterapia. Prelekcja filmoznawcza z wykorzystaniem fragmentów filmów dotyczących zagadnienia depresji/uzależnień (INoKSiM)
8. Warsztaty arteterapeutyczne z wykorzystaniem ekspresji plastycznej (INoKSiM)

III. SZLACHETNE ZDROWIE

Celem modułu była promocja zdrowego stylu życia. Uczniowie zapoznali się z funkcjonowaniem układu oddechowego, krążenia, nerwowego, zbadali pracę własnego serca i pojemność płuc, obliczyli parametry układu czerwonokrwinkowego i białokrwinkowego, zobaczyli wybrane narządy w zdrowiu i chorobie. Świadomość konsekwencji nieprawidłowych zachowań zdrowotnych prowadzi do ich ograniczenia i sprzyja podejmowaniu właściwych aktywności, umożliwiających długie i zdrowe życie. W obrębie modułu przedstawiono również podstawowe techniki redukcji stresu. W ramach modułu zaproponowaliśmy następujące warsztaty:

1. Krew źródłem życia i zdrowia (INB)
2. Serce jak dzwon, płuca jak miechy (INB)
3. Uzależnienia chemiczne (alkohol, nikotyna, leki, substancje psychoaktywne) - dlaczego nie warto ulegać nałogom? (INCh)
4. Chemia mózgu - o roli związków chemicznych w uzależnieniach, depresji i stresie (INCh)
5. „Lustereczko powiedz przecie...”. O obrazie ciała dzieci i młodzieży (IP)
6. Oddychaj! Kilka słów i sposobów jak oswoić stres (IP)
7. Prelekcja dotycząca ciałopozytywności połączona z projekcją terapeutycznego filmu *Hotel Mirage* (reż. Joanna Polak, 2011) (INoKSiM)
8. Warsztaty teatroterapeutyczne z wykorzystaniem elementu dramy (INoKSiM)

IV. ŻYCIE JEST FAJNE

Moduł poświęcony był promocji zdrowego stylu życia oraz profilaktyce i ochronie zdrowia. Uczniowie zapoznali się z korzyściami, jakie niesie ograniczenie spędzania wolnego czasu przed komputerem na rzecz aktywnego trybu życia, spotkań z rówieśnikami, czy realizacji dążeń artystycznych. Uczyli się również, jak podejmować racjonalne zachowania w sytuacji, gdy życie jest zagrożone. W ramach modułu zaproponowaliśmy następujące warsztaty:



1. Na ratunek! – pierwsza pomoc w nagłych wypadkach (INB)
2. Ruch to zdrowie – obejrzyj swoje kości i mięśnie (INB)
3. Chemia smaków i zapachów (INCh)
4. Sprawdź co jesz, czyli analiza składu chemicznego hamburgera (INCh)
5. Bez filtra. Jak korzystać z social mediów, żeby nie zwariować (IP)
6. „Lustereczko powiedz przecie...”, czyli o co chodzi z tym obrazem ciała? (IP)
7. Filmoterapia. Prelekcja filmoznawcza z wykorzystaniem fragmentów filmów dotyczących zagadnienia samoakceptacji i poszukiwania szczęścia (INoKSiM)
8. Nie tylko Frida Kahlo, czyli tytani sztuki w kruchych ciałach (INoKSiM)

V. **FAT CZY FIT** czyli o sztuce odżywiania

Moduł miał zaznajomić uczestnika ze złożonością psychofizyczną procesu odżywiania. Znajomość zasad prawidłowego odżywiania oraz somatycznych i psychologicznych następstw nieprawidłowości (m.in. anoreksja, bulimia, ortoreksja) pozwala dokonywać właściwego wyboru między tym co szkodliwe, choć często smaczne, a tym co zdrowe i odżywcze. W ramach działań psychoedukacyjnych uczniowie mieli okazję zapoznać się z istotnymi dla osób w okresie adolescencji zagadnieniami, tj. obrazem własnego ciała, jego akceptacją oraz wpływem na dobrostan psychiczny jednostki. W ramach modułu zaproponowaliśmy następujące warsztaty:

1. Jedz kolorowo, żyj zdrowo (INB)
2. Cukier w pigułce - fakty i mity (INB)
3. Sprawdź co jesz, czyli analiza składu chemicznego hamburgera (INCh)
4. Sprawdź co pijesz, czyli słów kilka o napojach energetyzujących i innych trunkach (INCh)
5. Nie-Photoshopuj swojego życia – o tym jak fake newsy rujną prawdziwe życie (IP)
6. Pozytywny obraz ciała – z czym to się je? (IP)
7. Prelekcja dotycząca ciałopozytywności połączona z projekcją terepeutycznego filmu *Hotel Mirage* (reż. Joanna Polak, 2011) (INoKSiM)
8. Kuchnia wielkich mistrzów - warsztaty twórcze (INoKSiM)



UMCS
INSTITUT NAUK BIOLOGICZNYCH



UMCS
INSTITUT NAUK CHEMICZNYCH



UMCS
INSTITUT PSYCHOLOGII



UMCS
INSTITUT NAUK
O KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ I WIEDZACH

VI. EKO W PLENERZE

Celem modułu było uświadomienie uczniom, że ludzkie życie i zdrowie zależy od warunków panujących w środowisku. Zaszczepienie w uczestnikach projektu postaw proekologicznych skłania ich do podjęcia działań sprzyjających ochronie powietrza, klimatu, wód, bioróżnorodności oraz właściwej gospodarki odpadami. Warsztaty w Ogrodzie Botanicznym były nauką, zabawą i aktywnym wypoczynkiem. Zadaniem uczniów było znalezienie nieszablonowych pomysłów, by zidentyfikować odgłosy natury, zrealizować misję EkoPatrolu czy zostać kreatywnym eko-artystą. W ramach modułu zaproponowaliśmy następujące warsztaty:

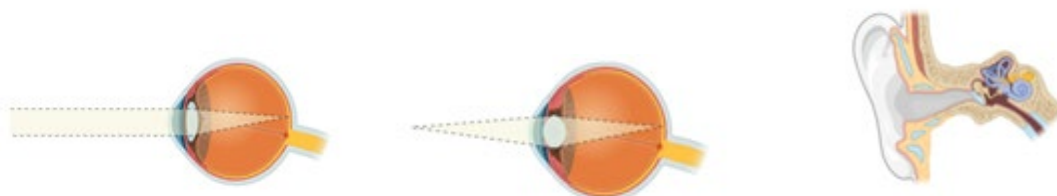
1. Usłyszeć odgłosy natury, czyli o tym, co w trawie piszczy, w wodzie pływa a pod niebem śpiewa (INB)
2. Zdrowe opalanie – czy to możliwe? (INCh)
3. Gra terenowa - EkoPatrol – nastawieni na zielono (IP)
4. Warsztaty eko-artu (INoKSiM)



W ramach projektu w **Instytucie Nauk Biologicznych** przeprowadzono następujące warsztaty:

Funkcjonowanie zmysłów wzroku i słuchu w zdrowiu i chorobie

- ✓ budowa i funkcjonowanie oka i ucha
- ✓ badanie ostrości wzroku (tablice Snellena), normalno-, krótko- i dalekowzroczność
- ✓ oznaczanie pola widzenia perimetrem Foerстера
- ✓ stwierdzenie plamki ślepej
- ✓ rozróżnianie barw (tablice Ishihary)
- ✓ powidoki dodatni i ujemny, złudzenia optyczne, iluzje w malarstwie
- ✓ porównanie przewodnictwa powietrznego i kostnego dźwięków – próba Rinnego
- ✓ lateralizacja słuchu przy uszkodzeniach ucha – próba Webera



Św. Tomasz z Akwinu, włoski filozof i teolog powiedział „nie ma nic w umyśle, czego nie byłoby przedtem w zmysłach”. U człowieka występuje pięć zmysłów: wzrok, węch, smak, słuch i dotyk (niektórzy sądzą, że jest ich znacznie więcej), dzięki którym organizm odbiera, analizuje i odpowiada na bodźce płynące ze środowiska zewnętrznego oraz wewnętrznego.

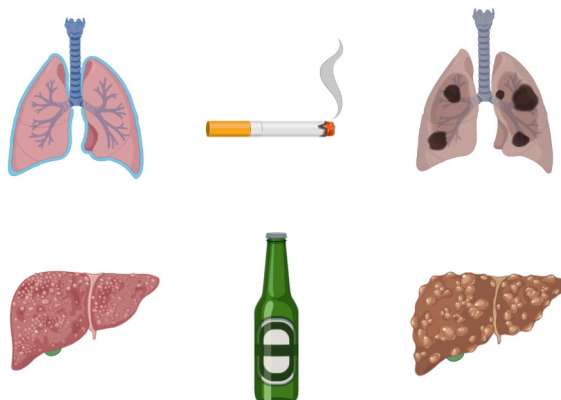
Czy wiesz, że:

- gałka oczna zajmuje tylko $\frac{1}{4}$ przestrzeni oczodołu? Pozostałą część wypełniają gruczoły łzowe, 6 mięśni zewnętrznych oka, naczynia krwionośne i tłuszcz
- aby widziany obraz był wyraźny, promienie świetlne od niego odbite muszą się przeciąć na siatkówce, a nie przed nią lub za nią
- na siatkówce oka powstaje obraz pomniejszony i odwrócony. Mózg przetwarza ten obraz, abyśmy widzieli go w prawdziwej wielkości i nie „do góry nogami”
- czasami mózg, pod wpływem kontrastu, cieni czy użycia odpowiednich kolorów, dokonuje błędnej interpretacji obrazu (iluzje optyczne)
- kolor oczu zależy od ilości melaniny w tęczówce, najmniej jest ludzi o oczach zielonych

- plamki ślepe w gałkach ocznych umieszczone są symetrycznie, to czego nie widzi jedno oko, widzi drugie
- ludzie mają trzy rodzaje czopków, odpowiedzialnych za widzenie czerwieni, zieleni i niebieskiego, reszta barw jest mieszanką tych podstawowych
- problem z percepcją kolorów ma ok. 8% mężczyzn i 0,5% kobiet na świecie, za te różnice płciowe odpowiada genetyka
- człowiek nie potrafi kichać z otwartymi oczami
- większość ludzi słyszy dźwięki z zakresu od 20 Hz do 20 000 Hz, to znacznie mniej, niż psy, koty, myszy, delfiny czy nietoperze
- strzemiączko jest najmniejszą kością znajdującą się w ciele człowieka
- trąbka Eustachiusza wyrównuje ciśnienie powietrza wewnątrz ucha, to ważne podczas startu lub lądowania samolotu
- oczy nie lubią długotrwałego wpatrywania się w monitor, suchego powietrza i dymu tytoniowego, uszy nie znoszą hałasu i używania patyczków do ich higieny

Wpływ palenia papierosów i picia alkoholu na organizm człowieka

- ✓ wpływ substancji psychoaktywnych na organizm, mechanizm uzależnienia
- ✓ demonstracja szkodliwych skutków palenia papierosów za pomocą mechanicznego palacza
- ✓ obserwacja płuc osoby niepalącej i płuc palacza
- ✓ demonstracja upośledzenia zmysłów po spożyciu alkoholu z użyciem alkogogli, czyli okularów symulujących stan upojenia po alkoholu
- ✓ obserwacje mikroskopowe wątroby zdrowej i alkoholowo stłuszczonej



Toksyczne substancje obecne zarówno w dymie papierosowym, jak i alkoholu, wpływają negatywnie na układ oddechowy, krążenia, pokarmowy, nerwowy i immunologiczny. W Polsce liczba zgonów wywołanych spożyciem alkoholu i paleniem papierosów wzrasta, a mimo to wciąż przybywa młodych ludzi sięgających po substancje psychoaktywne. Często spiralę uzależnienia nakręca samotność, której problem nasilił się zwłaszcza w czasie pandemii, ale wcale nie zniknął wraz z opanowaniem wirusa. „Przeciwieństwem uzależnienia nie jest abstynencja. Przeciwieństwem uzależnienia jest więź z innymi”

(Johann Hari, brytyjski pisarz).

Czy wiesz, że:

- słowo alkohol pochodzi od al-kuhl bądź al-ghoul, co z arabskiego oznacza delikatny, drobny proszek oraz zły duch
- większość ludzi uważa, że picie alkoholu podnosi temperaturę ciała. To złudne odczucie, wynikające z rozszerzenia naczyń krwionośnych, przez co ciepło szybciej ucieka z organizmu
- metabolizm etanolu prowadzi do powstania aldehydu octowego i kwasu octowego. Aldehyd octowy jest bardziej toksyczny zarówno od etanolu, jak i od kwasu octowego i to on jest odpowiedzialny za wystąpienie objawów zatrucia alkoholem
- dym tytoniowy zawiera ponad 4 000 związków chemicznych, w tym ponad 40 znanych czynników rakotwórczych oraz szereg substancji toksycznych
- rezygnacja z używek poprawia pracę mózgu, wątroby, obniża ciśnienie krwi i zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy
- 15 kwietnia na całym świecie obchodzony jest Dzień Trzeźwości, a 31 maja Dzień bez Papierosa
- zarówno palacze jak i alkoholicy żyją przeciętnie o 10-15 lat krócej niż osoby nieuzależnione

Krew źródłem życia i zdrowia

- ✓ skład i funkcje krwi
- ✓ obliczanie erytrocytów w 1 mm^3 krwi
- ✓ oznaczanie poziomu hemoglobiny metodą kolorymetryczną
- ✓ oznaczanie grup krwi
- ✓ obliczanie leukocytów w 1 mm^3 krwi

W życiu codziennym często posługujemy się metaforami „przelana krew”, „więzy krwi”, „krwawiące serce”, czy „popsuć komuś krew”, zapominając o fakcie, że krew to życie. Płyn ten rozprowadza substancje odżywcze i tlen do najdalszych zakątków organizmu, odprowadza produkty przemiany materii do nerek i gruczołów potowych, bierze udział w reakcjach odpornościowych i procesach krzepnięcia. Obecnie nie ma płynu krwiozastępczego, który potrafiłby pełnić wszystkie wymienione funkcje, krew można tylko zastąpić inną krwią pobraną od dawców.



Czy wiesz, że:

- krew składa się z części płynnej, zwanej osoczem i części komórkowej: krwinek czerwonych (erytrocytów), krwinek białych (leukocytów) i płytek krwi (trombocytów)
- erytrocyty są najliczniejszym składnikiem upostaciowanym krwi, ich ilość w 1 mm^3 krwi wynosi ok. 5-5,5 mln u dorosłej osoby. Najwięcej erytrocytów mają noworodki – ok. 7mln/ mm^3 krwi. Co minutę powstaje w czerwonym szpiku około 2,6 miliona erytrocytów!
- najważniejszym składnikiem erytrocytów jest hemoglobina, do której przyłącza się tlen i dwutlenek węgla. Przykładowa hemoglobina zbudowana z 574 reszt aminokwasowych ma masę cząsteczkową ok. 66,5 kDa, a jej wzór sumaryczny to $\text{C}_{3032}\text{H}_{4816}\text{O}_{872}\text{N}_{780}\text{S}_8\text{Fe}_4$
- leukocytów jest we krwi ok 500 razy mniej niż erytrocytów (6-10 tys/ mm^3 krwi), krwinki te chronią organizm przed patogenami
- najrzadziej występującą grupą krwi w Polsce jest grupa AB Rh- (1%), a najbardziej powszechną – A Rh+ (32%). Znajomość grup krwi jest niezbędna podczas transfuzji
- ryzyko konfliktu serologicznego (może on doprowadzić do choroby hemolitycznej płodu i noworodka, a nawet do jego śmierci) występuje tylko wtedy, kiedy matka ma grupę Rh-, a płód Rh+
- ustalenie ojcostwa na podstawie grupy krwi nie jest możliwe w sposób pewny - można wykluczyć wstępnie ojcostwo, ale nie da się go potwierdzić. Pewny jest jedynie wynik testu DNA

Ruch to zdrowie – obejrzyj swoje kości i mięśnie

- ✓ obserwacje mikroskopowe tkanki kostnej i mięśniowej
- ✓ rozpoznawanie różnych rodzajów i kształtów kości
- ✓ układanie kości czaszki i szkieletu w całość
- ✓ topografia najważniejszych mięśni powierzchniowych człowieka (biceps, triceps, mięsień prosty brzucha, czworoboczny grzbietu, pośladkowy większy, okrężny oka, ust, dwugłowy uda itd.)
- ✓ stwierdzenie różnic anatomicznych pomiędzy miednicą kobiety i mężczyzny
- ✓ określanie wieku człowieka na podstawie stopnia zrastania szwów czaszki oraz uzębienia



Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na stan zdrowia, a także długość życia. Poprawia ogólną sprawność organizmu i wytrzymałość na zmęczenie i stres, wzmacnia też działanie układu immunologicznego, co było niezwykle istotne w czasie pandemii. Siedzący tryb życia prowadzi do cukrzycy, otyłości, chorób serca i układu krążenia, a także zmian w obrębie stawów i kręgosłupa. Korzyści płynące z aktywnego trybu życia doceniał już w XVI wieku królewski medyk - Wojciech Oczko, który mawiał: „ruch może zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”.

Czy wiesz, że:

- w ciągu życia człowieka zmienia się ilość jego kości. Rodząc się, mamy ponad 300 kości, które w wielu partiach są chrząstkami. Wraz z rozwojem kości mineralizują, twardnieją i łączą się ze sobą, dlatego u młodego, dorosłego człowieka naliczymy już tylko 206 kości
- niektórzy ludzie rodzą się z dodatkowymi kośćmi, na przykład z 13. parą żeber albo dodatkowym palcem. U innych, dodatkowe kości powstają na przestrzeni ich życia, np. trzesczka - mała kosteczka znajdująca się we włóknach mięśnia brzuchatego łydki, w tzw. dole podkolanowym

- jedyną niepołączoną kością jest kość gnykowa, mała kosteczka w kształcie litery U, u podstaw języka
- w czasie marszu człowieka pracuje aż 200 mięśni
- ludzkie mięśnie potrafią jedynie ciągnąć, nie są w stanie pchać
- w ludzkich palcach nie występują mięśnie (no może z wyjątkiem kciuka)
- skurcze mięśni odpowiadają za generowanie nawet 85% ciepłoty ciała

Jedz kolorowo, żyj zdrowo

- ✓ otyłość jako poważna choroba cywilizacyjna
- ✓ analiza piramidy żywieniowej
- ✓ wartość energetyczna wybranych produktów spożywczych
- ✓ pomiar wzrostu, wagi ciała, obwodu brzucha i bioder, obliczanie wskaźnika BMI
- ✓ oznaczanie poziomu glukozy, cholesterolu i trójglicerydów we krwi
- ✓ pomiar ciśnienia krwi
- ✓ układanie indywidualnego planu żywieniowego



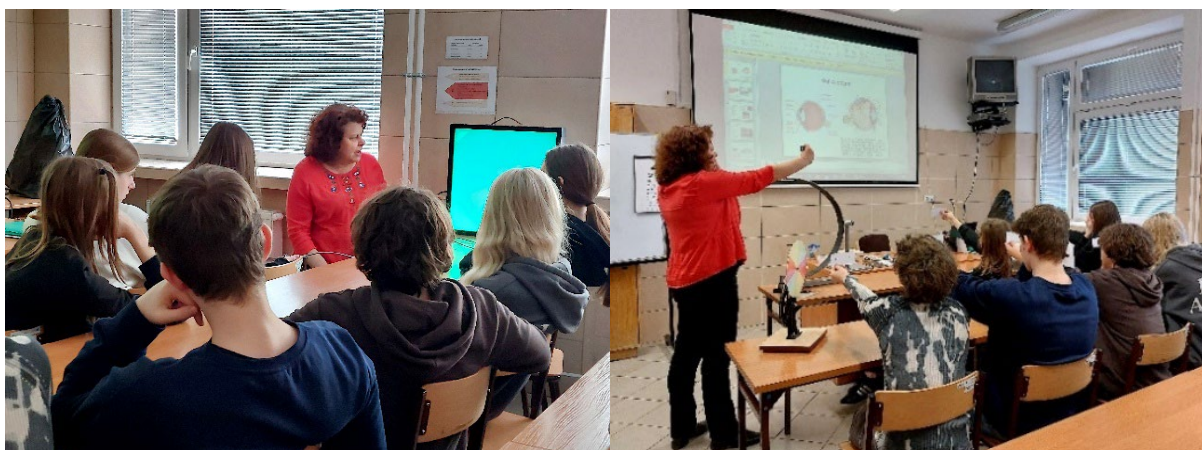
Zdrowe odżywianie to nie tylko sposób na utrzymanie formy. To cała filozofia życia, oddziałująca na ludzkie ciało, umysł i samopoczucie. Jednak zmiana nawyków żywieniowych nie jest łatwa – trudno przezwyciężyć przyzwyczajenia, często nie wiadomo, od czego zacząć. W takich chwilach inspiracji mogą dostarczyć słowa Sokratesa: „Nie żyjemy po to, aby jeść, lecz jemy po to, aby żyć”. Warto też zrozumieć, że troska o ciało zaczyna się od małych kroków, jak świadome wybory na talerzu.

Czy wiesz, że:

- ponad 39% światowej populacji dorosłych ludzi waży za dużo, a 13% z nich jest otyła
- najwyższy odsetek osób otyłych mieszka w Stanach Zjednoczonych Ameryki
- polskie dzieci należą do najszybciej tyjących w Europie
- przeciętny burger z wołowiną o wadze ok. 150 gramów ma od 250 do 350 kcal. Jednak dodanie sera, bekonu, sosów czy bułki o większej zawartości cukru może zwiększyć tę wartość do nawet 800-1000 kcal na jedną porcję! Żeby spalić te kilokalorie trzeba jeździć na rowerze przez 83 min.
- wśród warzyw najmniej kaloryczne są: ogórek zielony, seler naciowy, cukinia, czy kapusta kiszona, mają one mniej niż 20 kcal na 100 g. Do bardziej kalorycznych należą fasola biała, groch, kukurydza
- najmniej kaloryczne świeże owoce to m.in. truskawki, maliny, porzeczki i poziomki, jagody, arbuzy, grejpfruty oraz jabłka. Do najbardziej kalorycznych należą: awokado, banany, winogrona i mango
- zbilansowana dieta, dostarczająca organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich proporcjach, poprawia kondycję fizyczną i psychiczną



Uczestnicy warsztatów w Instytucie Nauk Biologicznych



W ramach projektu w **Instytucie Nauk Chemicznych** przeprowadzono następujące warsztaty:

Chemia smaków i zapachów

- ✓ powstawanie i właściwości chemiczne lotnych związków aromatycznych
- ✓ działanie na organizm wybranych olejków eterycznych: lawendowego, cytrusowego, miętowego, eukaliptusowego i innych
- ✓ tworzenie własnych kompozycji zapachowych
- ✓ sporządzanie mydełek i balsamów do rąk i paznokci na bazie naturalnych olejków i bezpiecznych nośników, tj. oleju migdałowego oraz wody z alkoholem
- ✓ testowanie działania zapachu na emocje i zmysły
- ✓ rozdział chromatograficzny (cienkowarstwowa chromatografia cieczowa, TLC) olejku z mięty pieprzowej, olejku pomarańczowego i ylang-ylang
- ✓ identyfikacja mentolu w olejku miętowym, limonenu w olejku pomarańczowym i mircenu w olejku ylang-ylang



Zapachy to coś więcej niż tylko przyjemność zmysłów – to niewidzialna siła, która wpływa na nasze emocje, pamięć i samopoczucie. Choć często ich nie dostrzegamy świadomie, zapachy towarzyszą nam każdego dnia, kształtując nasz nastrój i odbiór świata. Zrozumienie ich działania to nie tylko fascynująca przygoda z chemią, ale też szansa, by lepiej poznać siebie i swoje reakcje. Jak zauważyła Diane Ackerman: „Nic tak nie budzi wspomnień, jak zapach. Nawet dźwięk i obraz są wobec niego bezsilne.”

Czy wiesz, że:

- już 3500 lat p.n.e. w starożytnym Egipcie stosowano olejki zapachowe pozyskiwane z roślin, początkowo były one przywilejem faraonów i najwyższych kapłanów
- do wytwarzania perfum najpierw używano wyłącznie esencji uzyskanych z roślin, a dopiero później zaczęto stosować również składniki syntetyczne i pochodzenia zwierzęcego oraz łączyć je z alkoholem, który przedłuża trwałość perfum
- współczesna aromaterapia narodziła się we Francji w latach 20-tych XX wieku za sprawą francuskiego chemika René Maurice Gattefossé'a
- w olejkach eterycznych stwierdzono obecność ponad 500 różnych związków, większość z nich to węglowodory, względnie ich tlenowe pochodne. W nielicznych olejkach występują związki zawierające siarkę i azot
- podczas tworzenia kompozycji zapachowych bierze się pod uwagę nie tylko odpowiednio harmonijne połączenie składników roślinnych i syntetycznych, ale też tak zwaną piramidę zapachową, czyli nuty głowy, serca i bazy
- jeżeli olejek eteryczny dostanie się do oka lub podrażni skórę, należy przemyć je dużą ilością pełnotłustego mleka lub oleju roślinnego. Do zmywania olejków nie należy stosować wody
- zmysł węchu jest bezpośrednio połączony z układem limbicznym mózgu; to dlatego zapachy mogą przywoływać bardzo silne emocje i wspomnienia – szybciej niż obraz czy dźwięk
- nie każdy olejek sprzedawany jako „naturalny” jest naprawdę czysty; wiele tanich olejków zapachowych to syntetyczne mieszanki – warto szukać oznaczeń „100% pure essential oil”

Uzależnienia chemiczne (alkohol, nikotyna, leki, substancje psychoaktywne) - dlaczego nie warto ulegać nałogom?

- ✓ definicja i rodzaje substancji psychoaktywnych, uzależnienie a używanie ryzykowne i szkodliwe
- ✓ mechanizm uzależnienia z punktu widzenia chemii, zjawisko tolerancji i głodu narkotykowego oraz dlaczego „trudno przestać”
- ✓ rola neuroprzekaźników w procesie uzależnienia (dopamina, serotonina), zjawisko „sztucznego szczęścia”
- ✓ symulacja upośledzenia percepcji, koordynacji i reakcji człowieka po spożyciu alkoholu za pomocą alkogogli 2,5 promila alkoholu we krwi



Uzależnienia chemiczne to poważne wyzwanie, które dotyka nie tylko ciała, ale i umysłu. Substancje takie jak alkohol, nikotyna czy leki zmieniają pracę naszego mózgu, tworząc mechanizmy, które utrudniają przerwanie nałogu. Zrozumienie, jak działają neuroprzekaźniki i dlaczego pojawia się potrzeba ciągłego „dawania sobie szczęścia”, to klucz do świadomego wyboru wolności od uzależnień. Warto pamiętać, że za „łatwym” dostępem do chwilowej ulgi kryje się długotrwała walka o zdrowie i równowagę.

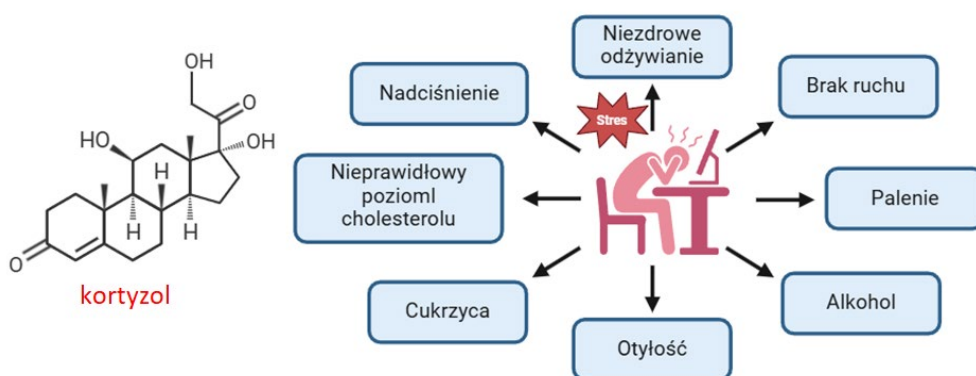
Czy wiesz, że:

- już przy stężeniu 0,5 promila alkoholu we krwi czas reakcji wydłuża się o około 30%! To tyle, co jazda autem z zamkniętymi oczami przez 7–10 metrów
- mózg człowieka kończy dojrzewać dopiero około 25. roku życia, dlatego alkohol i narkotyki są szczególnie szkodliwe dla nastolatków - zaburzają procesy uczenia się i podejmowania decyzji
- w Polsce co trzeci nastolatek w wieku 15–17 lat przyznaje, że pił alkohol w ciągu ostatniego miesiąca

- osoba pod wpływem alkoholu często uważa, że „ma wszystko pod kontrolą” - mimo że obiektywnie traci kontrolę. To efekt tzw. „fałszywej pewności siebie”, który zwiększa ryzyko wypadków i agresji
- w ciągu zaledwie kilku minut po wypiciu alkoholu zmienia się praca neuroprzekaźników – szczególnie GABA i glutaminianu, czego efektem są spowolnienie, senność, bełkotliwa mowa, ale też niekontrolowane emocje

Chemia mózgu - o roli związków chemicznych w uzależnieniach, depresji i stresie

- ✓ wpływ dopaminy, serotoniny, kortyzolu i endorfin na samopoczucie, emocje i zachowanie
- ✓ substancje uzależniające a chemia mózgu, uzależnienie jako proces biochemiczny
- ✓ stres a hormony, efekty długotrwałego wydzielania kortyzolu na zdrowie fizyczne i psychiczne (m.in. na występowanie depresji)
- ✓ symulacja upośledzenia percepcji, koordynacji i reakcji człowieka po spożyciu alkoholu za pomocą algogogli 2,5 promiła alkoholu we krwi
- ✓ sposoby na poprawę chemii mózgu i radzenie sobie ze stresem i depresją (np. sport, zdrowe odżywianie czy sen)



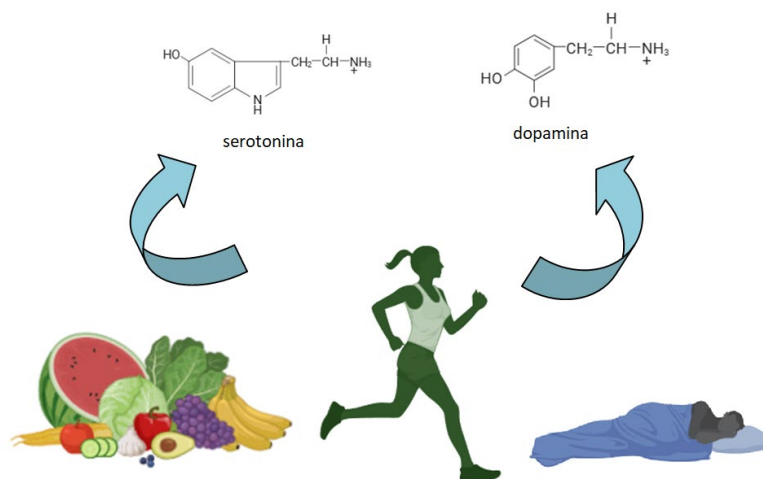
Chemia mózgu to klucz do zrozumienia, jak nasze emocje i zachowania kształtują się pod wpływem związków chemicznych. Dopamina, serotonina, kortyzol i endorfiny nie tylko regulują nasz nastrój, ale też odgrywają rolę w mechanizmach uzależnień, stresu i depresji. Zrozumienie biochemicznych procesów zachodzących w mózgu pozwala odkryć, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne — poprzez świadome wybory, aktywność fizyczną i odpowiedni odpoczynek. Warsztaty pokazały, że poznanie tych mechanizmów to pierwszy krok do harmonii i równowagi.

Czy wiesz, że:

- substancje uzależniające, takie jak alkohol, narkotyki, nikotyna czy leki, mogą zaburzać naturalny poziom dopaminy - „hormonu szczęścia”, prowadząc do uzależnienia
- serotonina reguluje nastrój, sen i apetyt – jej niedobór może prowadzić do depresji, dlatego leki przeciwdepresyjne zwiększają poziom serotoniny w mózgu, poprawiając tym samym nastrój
- kortyzol, znany jako „hormon stresu” w małych ilościach pomaga radzić sobie w kryzysowych momentach, ale jego przewlekłe podwyższony poziom może prowadzić do zaburzeń emocjonalnych i osłabienia zdrowia psychicznego
- endorfiny to naturalne opioidy, wytwarzane przez organizm w celu złagodzenia bólu i poprawienia nastroju. Aktywność fizyczna (np. bieganie) stymuluje uwalnianie endorfin, dając uczucie euforii; niestety, narkotyki mogą stymulować ten sam mechanizm, prowadząc do uzależnienia
- uzależnienia chemiczne zmieniają sposób działania układu nagrody w mózgu. Normalne czynności, jak nauka, praca czy zabawa, przestają sprawiać przyjemność, ponieważ mózg przyzwyczaja się do nadmiaru „sztucznej nagrody”

Chemia smaków i zapachów

- ✓ smak i węch jako zmysły chemiczne
- ✓ identyfikacja smaku gorzkiego, słodkiego, kwaśnego i słonego oraz zapachów różnych substancji
- ✓ rola estrów, aldehydów, kwasów tłuszczowych w percepcji smaków i zapachów, przemiany chemiczne w trakcie gotowania a doświadczenie smakowe
- ✓ współdziałanie zmysł smaku i węchu, czyli o tym, jak upośledzenie jednego z nich (np. w wyniku przeziębienia) zmienia funkcjonowanie drugiego
- ✓ chemiczny mechanizm wywoływania wspomnień i emocji przez zapachy



Smak i zapach to nasze naturalne laboratoria chemiczne - zmysły, które łączą ciało z emocjami i wspomnieniami. Dzięki nim poznajemy świat poprzez identyfikację różnorodnych substancji, a także doświadczamy magii przemian zachodzących podczas gotowania. Chemia estrów, aldehydów czy kwasów tłuszczowych wpływa na to, jak odbieramy smaki i aromaty, a współpraca zmysłu węchu i smaku pokazuje, jak ściśle są ze sobą powiązane. To właśnie zapachy potrafią wywołać najgłębsze wspomnienia i emocje — niewidzialny most między chemią a naszą pamięcią.

Czy wiesz, że:

- zmysł węchu jest w stanie rozróżnić około 1 biliona zapachów! Nos człowieka jest w stanie wykrywać nie tylko zapachy codziennych substancji, ale także bardzo subtelne aromaty, które mają wpływ na naszą percepcję smaku
- węch i smak są ściśle powiązane – dlatego przeziębienie utrudnia jedzenie! Kiedy mamy katar, zmysł węchu jest zablokowany, co powoduje, że żywność smakuje mniej intensywnie
- słodki smak jest wynikiem obecności glukozy, ale inne substancje chemiczne mogą wywoływać podobne wrażenie, np. nie zawierający kcal aspartam (słodzik)
- zmysł smaku jest w dużej mierze subiektywny i zależy od wielu czynników takich jak genetyka, kultura, doświadczenia życiowe i stan zdrowia (np. w czasie stresu lub zmęczenia niektóre smaki mogą być zaburzone)
- percepcja zapachów może wpływać na nasze wybory żywieniowe; czasami zapach zmienia sposób w jaki odbieramy smak

Sprawdź co pijesz, czyli słów kilka o napojach energetyzujących i innych trunkach

- ✓ mechanizm działania stymulantów na organizm człowieka oraz skutki ich nadużywania (np. bezsenność, nadpobudliwość, problemy z sercem, odwodnienie)
- ✓ analiza składu popularnych napojów energetyzujących pod kątem zawartości kofeiny, cukru, tauryny, barwników i konserwantów
- ✓ porównanie zawartość cukru w różnych napojach: kawie naturalnej i rozpuszczalnej, herbacie, kakao, popularnych napojach energetyzujących
- ✓ badanie składu chemicznego wybranych napojów izotonicznych, energetyków i „fit” napojów; co rzeczywiście warto pić, a co jest marketingowym trikiem
- ✓ rozdział chromatograficzny (cienkowarstwowa chromatografia cieczowa, TLC) popularnych napojów energetycznych w celu oznaczenia w nich ilościowej zawartości kofeiny. Porównanie otrzymanych wyników z zawartością określoną przez producenta na etykiecie

Napoje energetyzujące i inne popularne trunki kuszą szybkim zastrzykiem energii, ale ich działanie na organizm bywa zdradliwe. Poznanie mechanizmów, jakie stoją za wpływem kofeiny, cukru czy tauryny, pomaga świadomie wybierać to, co naprawdę nam służy. Analiza składów oraz porównanie zawartości substancji w różnych napojach odsłania, które produkty to faktyczna pomoc dla organizmu, a które marketingowe sztuczki. Warsztaty pokazały, jak chemia pomaga odkryć prawdę ukrytą za etykietami i smakami.

Czy wiesz, że:

- w jednej puszcze popularnego napoju energetyzującego znajduje się nawet 7–10 łyżeczek cukru? To więcej niż cała dzienna zalecana dawka cukru według WHO dla dzieci i młodzieży!
- kofeina zaczyna działać już po 15 minutach i utrzymuje się w organizmie nawet 6 godzin, dlatego wypicie energetyka po południu może zaburzyć sen i koncentrację jeszcze wieczorem
- tauryna w napojach energetyzujących nie „dodaje energii” – to mit marketingowy; w rzeczywistości jej wpływ na organizm w połączeniu z kofeiną nie został dobrze przebadany, zwłaszcza u młodzieży
- regularne picie energetyków może zwiększać ryzyko nadciśnienia i problemów z sercem, szczególnie w połączeniu ze stresem, niedoborem snu i innymi stymulantami

- w badaniach zauważono związek między częstym pićem energetyków a wyższym poziomem lęku i objawami depresji u nastolatków; młodzi ludzie pijący energetyki kilka razy w tygodniu częściej mają problemy ze snem, rozdrażnieniem i nastrojem



Uczestnicy warsztatów w Instytucie Nauk Chemicznych



W ramach projektu w **Instytucie Psychologii** przeprowadzono następujące warsztaty:

Język żyrafy i dlaczego zebry nie mają wrzodów

- ✓ emocja, uczucia i nastroje- różnicowanie stanów emocjonalnych człowieka
- ✓ rozróżnienie czynników wywołujących emocje
- ✓ złożoność emocji (emocje proste, złożone i społeczne)
- ✓ reakcje fizjologiczne towarzyszące poszczególnym emocjom
- ✓ reakcje behawioralne towarzyszące poszczególnym emocjom (gra- emocjonalne kalambury)
- ✓ reakcja stresowa- podstawowe informacje (specyfika reakcji fizjologicznych, behawioralnych, emocjonalnych, poznawczych)
- ✓ rola reakcji stresowej w życiu człowieka
- ✓ Porozumiewanie się bez przemocy Marshalla Rosenberga czyli podstawy języka żyrafy i języka szakala
- ✓ ćwiczenia w rozpoznawaniu oraz formułowaniu komunikatów zgodnych z językiem żyrafy
- ✓ wprowadzenie w trening uważności na podstawie treningu Eline Snel Uważność i spokój żabki



Dla wielu osób emocje stanowią kwintesencję człowieczeństwa. Niestety, niewielu z nas zastanawiało się nad tym, jak powstają, co powodują oraz w jaki sposób zmieniają to jak o sobie myślimy. Przeprowadzony warsztat miał na celu uwrażliwienie młodych uczestników na formy komunikacji stosowane w grupie rówieśniczej oraz konsekwencje naruszania dobrostanu drugiego człowieka.

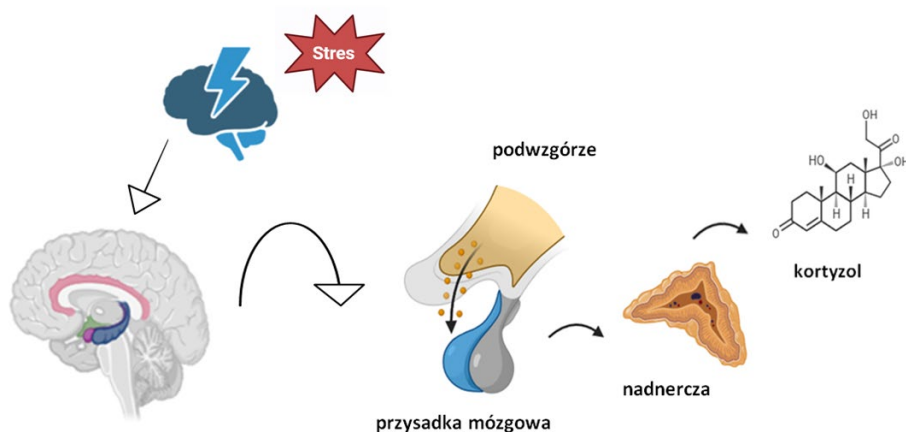
Czy wiesz, że:

- w psychologii terminy emocja, uczucie i nastrój odnoszą się do różnych aspektów naszego funkcjonowania emocjonalnego

- wyróżniamy emocje proste (czyli najbardziej podstawowe, obserwowane u wszystkich osób niezależnie od wieku, płci, narodowości), złożone (najprościej mówiąc zmieszane emocje proste) oraz społeczne (emocje złożone, które mogą się różnić w różnych grupach i są kształtowane poprzez oddziaływanie innych osób np. wstyd). Emocje podstawowe to: radość, złość, strach, smutek, obrzydzenie
- jeśli dana emocja trwa dłużej, czyli dni, miesiące a czasem lata, staje się zazwyczaj mniej wyraźna i intensywna. Dotyczy wówczas pewnej cechy naszego funkcjonowania emocjonalnego, nazywa się ją wtedy nastrojem. Bardziej złożone zjawiska emocjonalne, zazwyczaj takie, które przypisujemy tylko ludziom, nazwiemy uczuciem
- nasze emocje, nastroje i uczucia powstają w mózgu na skutek interpretacji informacji dopływających z otoczenia i naszego ciała. Mózg decyduje również, jaką reakcję podjąć. W ten sposób może dojść do reakcji fizjologicznej (spocą nam się ręce), behawioralnej (nie będziemy w stanie się poruszyć), emocjonalnej (czujemy silny strach) oraz poznawczej (mamy pustkę w głowie)
- niektóre szczególnie ważne informacje, zwłaszcza zagrażające, interpretujemy jako stresor
- nasze emocje są nie tylko w naszym ciele, możemy je również wyrażać słowami
- nie wszystkie wypowiedzi są tak samo interpretowane przez osobę nadającą i odbierającą komunikat. Czasami ukryte są w nich negatywne emocje, które mają umniejszyć wartość naszego rozmówcy (język szakala)
- żeby uniknąć tego typu krzywdzących komentarzy i zachowań, zanim coś powiesz: zaobserwuj w jakim stanie jest twój rozmówca i ty sam, wyraż swoje uczucia, potrzeby oraz sformułuj prośbę
- w lepszym spostrzeganiu emocji pomaga trening uważności. Można go wykonać samodzielnie lub też razem z innymi osobami. Większość ćwiczeń skupia się na obserwowaniu własnego oddechu oraz tego jak ciało stopniowo się uspokaja

Oddychaj! Kilka słów i sposobów jak owoić stres

- ✓ reakcja stresowa- stresor, oddziaływanie stresora na organizm człowieka, sposoby redukcji stresu
- ✓ reakcja stresowa- podstawowe informacje (specyfika reakcji fizjologicznych, behawioralnych, emocjonalnych, poznawczych)
- ✓ rola reakcji stresowej w życiu człowieka
- ✓ oś HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza) oraz jej oddziaływanie na organizm człowieka
- ✓ ogólny syndrom adaptacyjny i konsekwencje stadium wyczerpania
- ✓ reakcja walcz i uciekaj oraz zaopiekuj się i zaprzyjaźnij
- ✓ omówienie wyników badania przesiewowego prowadzonego na grupie uczniów (poziom odczuwanych negatywnych emocji, sposobów redukcji stresu stosowanych przez uczniów oraz podejmowanych przez nich zachowań ryzykownych)
- ✓ wprowadzenie w trening uważności na podstawie treningu Eline Snel „Daj przestrzeń i bądź blisko”
- ✓ wprowadzenie technik oddechowych (m.in. oddychanie po kwadracie) jako formy samodzielnej redukcji stresu



Pierwsze badania nad reakcją stresu zostały zapoczątkowane przez biologów obserwujących znaczną liczbę żołnierzy wracających z pola walki jako zdrowych fizycznie, ale niezdolnych do funkcjonowania w społeczeństwie. Podobne reakcje obserwowano u zwierząt, które w laboratoriach poddawano sytuacjom stresującym. Chociaż reakcja stresowa jest postrzegana przez ogół populacji jako negatywna w skutkach, odpowiedź organizmu na zagrażające sytuacje może być też wywołana pozytywnymi okolicznościami.

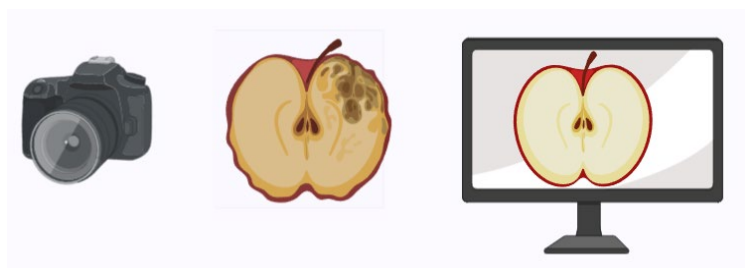
Czy wiesz, że:

- w psychologii terminy emocja, uczucie i nastrój odnoszą się do różnych aspektów naszego funkcjonowania emocjonalnego.
- emocje stanowią podstawową cegiełkę, które budują nasz odczuwany stan emocjonalny. Wyróżniamy emocje proste (czyli najbardziej podstawowe, obserwowane u wszystkich osób niezależnie od wieku, płci, narodowości), złożone (najprościej mówiąc zmieszane emocje proste) oraz społeczne (emocje które mogą się różnić w różnych grupach np. wstyd). Emocje podstawowe to: radość, złość, strach, smutek, obrzydzenie.
- jeśli dana emocja trwa dłużej, czyli dni, miesiące a czasem lata; staje się zazwyczaj mniej wyraźna i intensywna. Dotyczy wówczas pewnej cechy naszego funkcjonowania emocjonalnego. W psychologii nazwiemy ją wówczas nastrojem. Długotrwale obniżony nastrój może być objawem depresji. Bardziej złożone zjawiska emocjonalne, zazwyczaj takie które przypisujemy tylko ludziom nazwiemy uczuciem.
- nasze emocje, nastroje i uczucia powstają w naszym mózgu na skutek interpretacji informacji do nas dopływających z otoczenia i naszego ciała. To mózg później decyduje, jaką reakcję podjąć. W ten sposób może dojść do reakcji fizjologicznej (spocą nam się ręce), behawioralnej (nie będziemy w stanie się poruszyć), emocjonalnej (czujemy silny strach) oraz poznawczej (mamy pustkę w głowie).
- niektóre informacje będziemy interpretować jako szczególnie ważne, czasem zagrażające, co może sprawić, że będziemy je interpretować jako stresor
- czynniki jakie mogą stać się stresorem możemy podzielić na: pochodzące ze środowiska (np. kataklizmy, zimno lub upał), psychologiczne (np. bardzo zależy nam na wyniku danego egzaminu, ale postrzegamy przedmiot jako trudny), społeczne (np. oczekiwania naszych bliskich, konieczność wystąpienia przed szerszą publicznością).
- reakcja stresowa powstaje niezależnie od naszej świadomości. Oś HPA powstała w wyniku ewolucji i jest aktywowana przez układ autonomiczny. Na skutek sieci sprzężeń zwrotnych nasze interpretacje otoczenia i nas samych (tym razem w sposób świadomy) mogą również przyczynić się do ponownego jej wzbudzenia.
- reakcję stresową możemy niejako „oswoić”. W koncepcji Suzan Folkman i Richarda Lazarus istnieje poziom świadomego nadawania interpretacji zdarzeniom. To jak zakwalifikujesz pojawiający się stresor (jako zagrożenie czy wyzwanie) ma znaczenie. Z wyzwaniem możesz przecież negocjować. Twoje działanie będzie kluczowe dla rozwiązania trudności.

- w lepszym spostrzeganiu emocji powstających w naszym ciele pomaga trening uważności. Można go wykonać samodzielnie lub też razem z innymi osobami. Większość ćwiczeń skupia się na obserwowaniu swojego oddechu oraz tego jak nasze ciało stopniowo się uspokaja. Świadomość takich zmian oraz znajomość ich etapów pomaga nam adekwatnie reagować

Nie-Photoshopuj swojego życia - o tym jak fake newsy rujną prawdziwe życie

- ✓ zakrzywianie rzeczywistości- przyczyny i uwarunkowania
- ✓ badanie poziomu higieny cyfrowej uczestników- Ogólnopolski Test Higieny Cyfrowej
- ✓ specyfika fake news'ów – misinformation, disinformation i malinformation
- ✓ fake news'y jako oddziaływanie społeczne- cele, techniki, zagrożenia
- ✓ konformizm, normatywny i informatywny wpływ społeczny jako mechanizm przyczyniający się do popularności treści nieprawdziwych
- ✓ rozróżnianie manipulacji i ich uwarunkowań
- ✓ zarażanie emocjonalne i FOMO (Fear of Missing Out)
- ✓ wpływ mniejszości na grupę i jej zachowania
- ✓ cyberbullying- skala problemu w Polsce oraz doświadczenia uczestników warsztatu
- ✓ ćwiczenia w zakresie weryfikowania informacji



W ostatnich dziesięcioleciach znaczna część naszego życia zyskała wymiar cyfrowy. Jako gatunek nie jesteśmy przygotowani do adekwatnej analizy takich treści zarówno ze względu na ich wielość, wielowątkowość, anonimowość, ale i emocjonalny potencjał ukryty w treściach. Rzadko kiedy weryfikujemy treści jakie czytamy i przekazujemy innym użytkownikom, co może powodować szkodę zarówno u nich jak i u nas samych.

Czy wiesz, że:

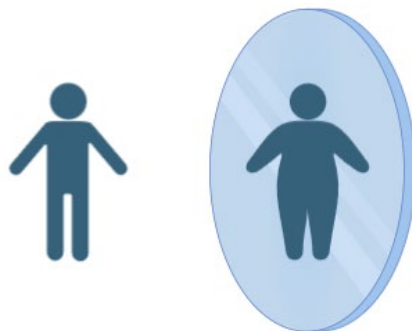
- na podstawie danych z raportu Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej: 98,4% użytkowników i użytkowniczek Internetu w Polsce zabiera głos w Internecie, ale tylko 54,3% z nich zdaje sobie sprawę, że to, co pisze może mieć konsekwencje w postaci

oddziaływania na samoocenę odbiorcy. Co druga osoba ma ograniczone zaufanie do treści z jakimi się spotyka w internecie

- na podstawie danych z raportu Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej: 89% użytkowników natrafia na treści naruszające prawo lub regulamin, ale tylko co 5-ta z nich zgłasza to administratorom
- na podstawie raportu o cyberprzemocy w szkołach podstawowych (edycja 2022): 66% badanych nie rozmawiało nigdy lub tylko raz z rodzicami na temat zachowania w Internecie. 31% nie powiedziało nikomu o tym, że doświadczyło cyberprzemocy
- cyberprzemoc, jak każda przemoc jest karalna. Jedynie nagłaśniając jej występowanie jesteśmy w stanie ją eliminować
- nie każdy fake news ma na celu wprowadzenie kogoś w błąd. Misinformation, może wynikać z podania niepełnej informacji lub też nieintencjonalnego przytoczenia tendencyjnych treści. Zamierzeniem autora nie jest wywołanie szkody u odbiorcy komunikatu
- disinformation to fałszywa informacja, której celem jest manipulacja, wyrządzenie krzywdy, wzbudzanie uprzedzeń i ugruntowanie stereotypów. Polski termin to dezinformacja. Jest jedną z form wojny hybrydowej
- malinformation wywodzi się z informacji prawdziwej, ale na skutek wyolbrzymienia prowadzi do przekłamań i może potencjalnie prowadzić do szkodliwych działań
- niektóre fałszywe treści np. parodie (łatwo je zauważyć) służą do rozładowania napięcia emocjonalnego
- fałszywe treści często charakteryzuje duży ładunek emocjonalny (tzw. clickbait). Mogą się w nich nawet pojawić pewne naukowe terminy w celu podniesienia wiarygodności treści
- zanim klikniesz wykonaj poniższe czynności: Sprawdź źródło → Spójrz na kontekst → Sprawdź autora → Czy są podane źródła? → Sprawdź datę publikacji? → Zastanów się, czy to żart? → Sprawdź stronniczość → Zapytaj eksperta

„Lustereczko powiedz przecie...”. O obrazie ciała dzieci i młodzieży

- ✓ definicja obrazu ciała
- ✓ czynniki kształtujące obraz ciała, czynniki chroniące i czynniki ryzyka negatywnego obrazu ciała
- ✓ znaczenie obrazu ciała dla funkcjonowania jednostki
- ✓ pozytywny obraz ciała – czym jest, co się na niego składa, jakie ma znaczenie?
- ✓ czynniki kształtujące i wspierające pozytywny obraz



Obraz ciała to reprezentacja naszego ciała w umyśle. Obejmuje postrzeganie ciała, myśli i przekonania na temat ciała, związane z tym doświadczane emocje i podejmowane zachowania. Obraz ciała kształtowany jest przez szereg czynników, w tym związanych z samą jednostką (np. choroby, indywidualna historia życia i wcześniejsze doświadczenia) oraz mających swoje korzenie w najbliższym otoczeniu społecznym (np. relacje z rodzicami/opiekunami, rówieśnikami). Obraz ciała wpływa na wiele aspektów funkcjonowania człowieka. Współczesne badania podkreślają rolę pozytywnego obrazu ciała (m.in. akceptacji wyglądu, doceniania ciała i jego funkcjonalności) w kształtowaniu dobrostanu jednostki.

Czy wiesz, że:

- wg raportu HBSC (Health Behaviour in School-aged Children, 2020) polskie nastolatki zajmują najmniej korzystne miejsce w rankingu 43 krajów mając najwyższy wskaźnik negatywnego postrzegania własnego ciała
- obraz ciała to tylko jeden z wymiarów naszego JA – im więcej ich dostrzegamy, tym lepiej
- elementem pozytywnego obrazu ciała jest między innymi odrzucanie nierealistycznych wzorców piękna prezentowanych w mediach
- osoby posiadające pozytywny obraz ciała cechują się wyższym poziomem satysfakcji z życia oraz chętniej i częściej podejmują zachowania korzystne dla zdrowia

Uzależnienia chemiczne (alkohol, nikotyna, leki, substancje psychoaktywne) - dlaczego nie warto ulegać nałogom?

- ✓ wyjaśnienie czym właściwie jest uzależnienie
- ✓ poznanie różnicy między uzależnieniami od substancji a behawioralnymi
- ✓ zdobycie wiedzy o poszczególnych rodzajach uzależnień uwzględniając potrzeby danej grupy
- ✓ nauka dostrzegania sygnałów ostrzegawczych świadczących o początkach problemu
- ✓ rozpoznanie przyczyn mogących prowadzić do rozwoju uzależnienia
- ✓ zapoznanie się ze skutkami różnych uzależnień

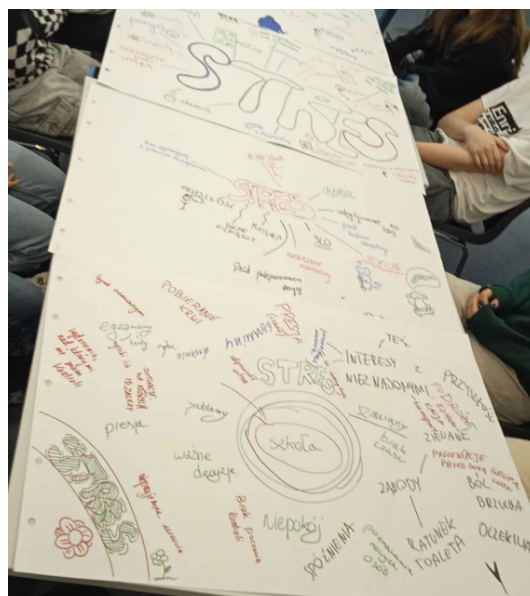
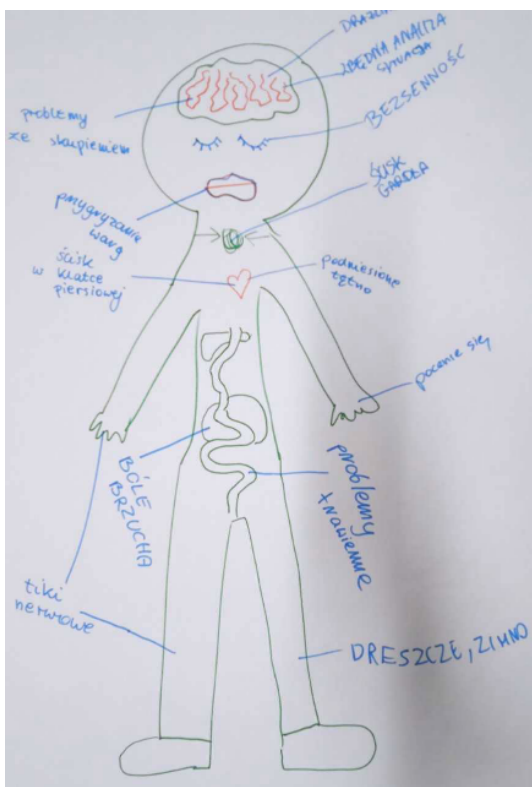
Uzależnienie – nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej.

Czy wiesz, że:

- uzależnić można się nie tylko od substancji. Istnieją także uzależnienia behawioralne, np. od hazardu, gier komputerowych, zakupów, seksu czy mediów społecznościowych. Działają na mózg podobnie jak narkotyki – dostarczając silnych bodźców i nagród
- uzależnienie może zmieniać osobowość. Długotrwałe uzależnienie wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale i na zachowanie, emocje, relacje międzyludzkie – często prowadząc do izolacji, agresji, manipulacji czy depresji
- alkohol niszczy mózg – dosłownie. Długotrwałe picie prowadzi do zaniku tkanki mózgowej, zwłaszcza w płatach czołowych, które odpowiadają za kontrolę impulsów, planowanie i podejmowanie decyzji
- ciało traktuje alkohol jak truciznę. Wątroba rozkłada alkohol, ale jego nadmiar prowadzi do marskości wątroby, stłuszczenia, a także zwiększa ryzyko raka wątroby, trzustki i przełyku
- alkohol wpływa na nastrój, ale działa depresyjnie. Choć wiele osób pije „na poprawę humoru”, alkohol działa jako depresant – początkowo odpręża, ale później nasila stany lękowe, depresję i myśli samobójcze

- zespół abstynencyjny może być śmiertelny. Nagłe odstawienie alkoholu u osoby uzależnionej może wywołać delirium tremens – stan z drgawkami, halucynacjami i zaburzeniami świadomości. Wymaga natychmiastowej pomocy medycznej
- efekt „cyfrowego koktajlu dopaminowego”. Scrollowanie, lajki, powiadomienia - to wszystko pobudza nagły wyrzut dopaminy w mózgu. Wzmacnia to nawyk ciągłego sięgania po telefon lub komputer – dokładnie tak, jak działają narkotyki
- zaburzenia snu. Osoby uzależnione od internetu często cierpią na bezsenność lub zaburzenia rytmu dobowego. Niebieskie światło z ekranu oraz nadmierna stymulacja mózgu wieczorem zakłócają produkcję melatoniny
- zjawisko FOMO (Fear of Missing Out). Osoby uzależnione często odczuwają niepokój lub stres, jeśli nie mają dostępu do internetu. Boją się, że coś je ominie – ważna wiadomość, wydarzenie, post. To może prowadzić do lęków i depresji
- ciało również cierpi. Uzależnienie od internetu wiąże się z brakiem aktywności fizycznej, problemami z kręgosłupem, bólem karku, otyłością, a nawet zespołem cieśni nadgarstka – szczególnie u graczy i pracowników zdalnych
- 93,79 proc. internautów w Polsce (od 7. do 75. roku życia) korzysta z mediów społecznościowych. To niemal 28 mln osób
- najbardziej angażującą czasowo platformą był TikTok – średnio jego użytkownicy spędzali tu codziennie 1 godz. 21 min. 50 sek.
- Od cukru też można się uzależnić. Niektóre badania sugerują, że cukier może działać na mózg podobnie jak substancje psychoaktywne – aktywując układ nagrody i powodując objawy odstawienne u niektórych osób

Uczestnicy warsztatów w Instytucie Psychologii i ich prace



W ramach projektu w **Instytucie Nauk o Komunikacji Społecznej i Mediach** przeprowadzono (bądź koordynowano, przy współpracy z Instytutem Sztuk Pięknych) następujące warsztaty:

Psychologiczne znaczenie barwy w malarstwie i w języku kina

- ✓ (między)kulturowe kody kolorystyczne
- ✓ symboliczne znaczenie barw w malarstwie europejskim od Renesansu do Awangardy XX wieku
- ✓ psychologia koloru w świetle aktualnych badań
- ✓ psycho-fizjologiczne zjawisko synestezji
- ✓ synestezja w literaturze
- ✓ chromaterapia, czyli barwy w arteterapii
- ✓ kody barwne w kinie
- ✓ „mój pejzaż wewnętrzny” - część warsztatowa



Interdyscyplinarne badania nad psychologią barw stanowią przedmiot zainteresowania psychologów, psychofizyków, neurobiologów, a także badaczy o profilu stricte humanistycznym: estetyków, filozofów i historyków sztuki. Stosowna wiedza o kodach kolorystycznych – intencjonalnie i z maestrią wyzyskiwanych przez wybitnych reżyserów i operatorów – warunkuje, pełniejszą i bogatszą lekturę dzieła filmowego. Kino, którego historia sięga 1895 roku (data wynalezienia kinematografu przez braci Lumière), w ciągu 130 lat niejako „musiało nadrobić” lekcję z historii sztuki piktorialnej, raz to stosując kody realizmu (klasyczne kino Hollywood), raz to nawiązując do awangardowego malarstwa (kino noir zanurzone w niemieckim ekspresjonizmie), a wreszcie, wypracowując indywidualne style filmowej „palety” (np. surrealne, oniryczne czerwienie Davida Lyncha, czy Wong Kar-Waia). (Podczas prelekcji zwrócono szczególną uwagę na symboliczne znaczenie kolorów

w znakomitej, klasycznej już trylogii Kieślowskiego: *Bleu-Blanc-Rouge*, oddającej hasła: *liberté - égalité - fraternité*). W tradycji europejskiej pierwszym, istotnym dziełem dotyczącym zagadnienia psychologii barw jest *Farbenlehre* (1810) Johanna W. von Goethego. Renesans zainteresowań owa tematyką nastąpił w dobie swoistej rewolucji impresjonistów, pilnie wczytanych również w dzieło francuskiego chemika, Michel'a E. Chevreul'a, który opracował koło barw prymarnych i pochodnych, a także skonceptualizował prawo kontrastu symultanicznego (1839). Później zaś, w pierwszych dekadach XX stulecia, za sprawą ruchów awangardowych, podkreślano „muzyczność” obrazów, zwłaszcza niefiguracywnych. Podczas zajęć, osobną uwagę poświęcono właśnie przenikaniom jakości wizualnych, audialnych i przestrzennych, a nawet zapachowych, czyli zjawisku synestezji. W tym kontekście, przytoczono przykłady synestetycznej literatury, poczynając od *Samogłosek* Artura Rimbaud'a, poprzez *O duchowości w sztuce* Wasyła Kandyńskiego, aż po *Pachnidło* Patricka Süskinda i *Nazywam się Czerwień* Orhana Pamuka. Przeprowadzono też krótki eksperyment skojarzeniowy z wykorzystaniem próbek zapachowych.

Czy wiesz, że:

- barwa czerwona realnie przyspiesza tętno i krążenie
- pierwsze gabinety chromaterapeutyczne funkcjonowały już w starożytnym Egipcie,
- synestezja (jako umiejętność automatycznego łączenia różnych bodźców zmysłowych) występuje u jednej osoby na ok. 2000
- kolor różowy w malarstwie renesansowym mógł oznaczać „Zmartwychwstanie”,
- projektantka mody Elsa Schiaparelli opatentowała własny odcień nazwany *Hot pink* w 1937 roku
- koloru *Vantablack*, absorbującego aż 99,9 % światła może używać w swych dziełach tylko jeden artysta (Anish Kapoor)
- pierwszy kod kolorystyczny dla kina opracowano już w latach 30 XX wieku (Natalie Kalmus)

Warsztaty teatroterapeutyczne z wykorzystaniem elementu dramy

- ✓ ciało nośnikiem ekspresji
- ✓ drama jako narzędzie komunikacji w grupie
- ✓ wchodzenie w rolę jako czynnik wzmagający empatię
- ✓ techniki relaksacyjne i oswajanie stresu przez choreę
- ✓ rola uważności w dostrzeganiu piękna otaczającego świata

Teatroterapia, czyli terapia przez teatr, ma swoje korzenie w starożytnych rytuałach i dramacie greckim, gdzie już wtedy wykorzystywano sztukę sceniczną do wyrażania emocji i oczyszczenia psychicznego (*katharsis*). Współczesna teatroterapia zaczęła się rozwijać w XX wieku, szczególnie po II wojnie światowej, kiedy terapeuci dostrzegli wartość działań teatralnych w leczeniu traumy, zaburzeń emocjonalnych i społecznych. Jednym z pionierów tej dziedziny był Jacob L. Moreno, twórca psychodramy, czyli metody terapeutycznej polegającej na odgrywaniu ról w celu eksploracji emocji i konfliktów. Z czasem teatroterapia rozwinęła się jako odrębna forma terapii zajęciowej i arteterapii, wykorzystywana w pracy z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi oraz osobami z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnościami. Obecnie teatroterapia łączy elementy sztuki, psychologii i pedagogiki, dając uczestnikom przestrzeń do wyrażania siebie, przepracowywania trudnych doświadczeń i wzmacniania relacji społecznych.

Czy wiesz, że:

- terapia dramą wywodzi się z technik teatralnych, ale jej uczestnicy nie muszą być aktorami
- w teatroterapii chodzi o wykorzystanie ról, improwizacji i symbolicznych scenek do wyrażania emocji, przepracowywania trudnych doświadczeń i budowania samoświadomości
- drama terapeutyczna jest szczególnie pomocna dla osób, które mają trudność z werbalizowaniem swoich uczuć (np. dzieci, osoby z traumą czy z zaburzeniami komunikacyjnymi)
- przyjmowanie ról (np. kogoś z przeszłości, postaci symbolicznej czy nawet siebie w przyszłości) pozwala uczestnikom spojrzeć na swoje problemy z dystansu i skonfrontować się z emocjami i wewnętrznymi konfliktami bez poczucia zagrożenia

Terapia przez ekspresję twórczą: warsztaty ceramiczne

- ✓ warsztaty ceramiczne jako arteterapia
- ✓ budowanie formy plastycznej i jego rola w redukcji stresu, relaksacji, rozwoju psychomotorycznym
- ✓ zajęcia plastyczne a symboliczna reprezentacja emocji
- ✓ rola zajęć warsztatowych w budowaniu grupowych więzi
- ✓ pokaz technik lepienia z gliny (lepienie z wałeczków, płatów, formowanie ręczne, odciskanie faktur, praca z narzędziami)
- ✓ ceramika jako eko-sztuka. Samodzielną pracę uczestników nad wybranym projektem: „Twoje zwierzę mocy”, „Podwodny świat”, „Naczynie z motywem natury”



Ceramika jako forma sztuki ma bardzo długą historię – jej początki sięgają około 10 000 lat temu, gdy ludzie zaczęli formować i wypalać gliniane naczynia do celów użytkowych. Z czasem ceramika przekształciła się w nośnik kultury i estetyki – już w starożytnych cywilizacjach, takich jak Mezopotamia, Egipt czy Chiny, zdobiono ją ornamentami, malowidłami i rzeźbieniem. Współcześnie ceramika artystyczna łączy tradycyjne techniki z nowoczesnym designem, przekraczając granice między rzemiosłem a sztuką współczesną. Ceramika jest też jedną z technik najczęściej wykorzystywanych w arteterapii. Jako forma ekspresji artystycznej sprzyja wyciszeniu, rozwijaniu uważności oraz budowaniu poczucia sprawczości i pewności siebie.

Zajęcia ceramiczne stanowiły istotny element projektu, mający na celu nie tylko rozwijanie umiejętności manualnych i kreatywności uczestników, ale przede wszystkim wspieranie ich dobrostanu psychicznego poprzez twórcze działanie i kontakt z naturalnym materiałem. Dodatkowo, dla większości z nich było to pierwsze doświadczenie pracy z gliną, co wiązało się z poczuciem satysfakcji i odkrywania nowych talentów.

Czy wiesz, że:

- początki ceramiki sięgają 10 tys. lat wstecz
- dziś ceramika uznawana jest nie tylko za rzemiosło, ale też jedną ze „sztuk wysokich”, stanowiąc element szkolnictwa artystycznego
- ceramika zaczęła być wykorzystywana w arteterapii od około połowy XX wieku, kiedy to rozwijały się nowoczesne nurty terapii przez sztukę, szczególnie w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii

Filmoterapia. Prelekcja filmoznawcza z wykorzystaniem fragmentów filmów dotyczących zagadnienia depresji/uzależnień

- ✓ wprowadzenie - krótka historia filmoterapii
- ✓ oglądanie fragmentów filmów z analizą emocji
- ✓ dyskusja o bohaterach i ich wyborach
- ✓ praca nad empatią i samoświadomością
- ✓ tworzenie własnych zakończeń do filmów

Filmoterapia, czyli wykorzystanie filmu w celach terapeutycznych, zaczęła rozwijać się jako formalna metoda w drugiej połowie XX wieku, szczególnie w Stanach Zjednoczonych. Już wcześniej zauważano, że filmy mogą wywoływać silne emocje i refleksje, ale dopiero psychologowie i terapeuci zaczęli świadomie wykorzystywać je do pracy z pacjentami – m.in. w terapii grupowej i indywidualnej. W latach 70. i 80. filmoterapia zyskała na popularności jako narzędzie wspomagające leczenie depresji, lęków czy problemów w relacjach. Dziś filmoterapia jest stosowana na całym świecie i obejmuje nie tylko oglądanie filmów, ale też analizę postaci, scen czy symboliki w celu lepszego zrozumienia własnych emocji i doświadczeń. Do najchętniej wykorzystywanych w procesie terapeutycznym obrazów filmowych należą: *Stowarzyszenie Umarłych Poetów* w reż. Petera Weir’a (1989), *Forrest Gump* Roberta Zemeckisa (1994), *Nietykalni* (oryg. *Intouchables*) Oliviera Nakache’a i Érica Toledano (2011). Podczas prelekcji – z wykorzystaniem materiałów wideo - odwołano się, między innymi, do *Requiem dla snu* (*Requiem for a Dream*) Darrena Aronofsky’ego (2000), *Billiego Elliota* Stevena Daldry’ego (2000), *Pięknego umysłu* (*A Beautiful Mind*) Rona Howarda (2001), *W głowie się nie mieści* (*Inside Out*) w reż. Pete’a Docter’a (2015). Zakres cytowanych filmów dostosowano do grup wiekowych.

Czy wiesz, że:

- *W głowie się nie mieści (Inside Out)* jest uznawany przez psychologów za jeden z najlepiej obrazujących mechanizm depresji u dzieci - smutek jako emocja wspierająca, a nie „zła”
- młodzież bardzo często identyfikuje się z postacią Charliego z filmu *Charlie i fabryka czekolady* (2005), który uczy nadziei, wytrwałości i znaczenia więzi rodzinnych
- filmy z silnym bohaterem, jak *Billy Elliot* czy *Harry Potter i więzień Azkabanu*, są wykorzystywane w terapii do rozmowy o samotności, stracie i radzeniu sobie z lękiem

Filmoterapia. Prelekcja filmoznawcza z wykorzystaniem fragmentów filmów dotyczących zagadnienia samoakceptacji i poszukiwania szczęścia

- ✓ wprowadzenie - krótka historia filmoterapii
- ✓ oglądanie fragmentów filmów z analizą emocji
- ✓ dyskusja o bohaterach i ich wyborach
- ✓ praca nad empatią i samoświadomością
- ✓ tworzenie własnych zakończeń do filmów

Wśród tytułów filmowych najchętniej wykorzystywanych w filmoterapii - w kontekście budowania samoakceptacji - największym powodzeniem niezmiennie cieszy się *Amelia (Le fabuleux destin d'Amélie Poulain)* w reżyserii Jean-Pierre'a Jeunet'a (2001), jak również *Jedź, módl się, kochaj (Eat Pray Love)* w reż. Ryan'a Murphy'ego, (2010), *Cudowny chłopak (Wonder)* w reż. Stephena Chbosky'ego, (2017). Fragmenty filmowe wykorzystane podczas prelekcji zostały precyzyjnie dostosowane do wieku uczestników zajęć. Poza wspomnianą *Amelią*, czy też *Luką (Luca)* Enrico Casarosa (2021) zacytowano też, między innymi - w całości - *Hotel Mirage* (2011), animację filmową stworzoną przez Joannę Polak, twórczynię filmów, filmoznawczynię i wykładowczynię UMCS. Prelekcję zwieńczyła dyskusja.

Czy wiesz, że:

- *Dumplin* (reż. Anne Fletcher, 2018) to jeden z pierwszych filmów młodzieżowych na Netflixie, który wprost promuje ciałopozytywność i pokazuje, że nie trzeba pasować do kanonów piękna, by być pewną/pewnym siebie

- w animacji *Luca* (reż. Enrico Casarosa, 2021) ukrywanie prawdziwego „ja” (postać morska) symbolizuje strach przed odrzuceniem, a ujawnienie to metafora akceptacji siebie takim, jakim się jest
- *Billy Elliot* (reż. Stephen Daldry, 2000) był przełomowy, bo pokazał młodych chłopców łamiących stereotypy płci i odnajdujących szczęście poza społecznymi oczekiwaniami
- *Sierra Burgess jest przegrywem* (reż. Ian Samuels, 2018) porusza temat niskiej samooceny i wyglądu w kontekście relacji nastolatków, pokazując, że wartości tożsamość wykraczają poza wygląd zewnętrzny

Uczestnicy warsztatów organizowanych przez Instytut Nauk o Komunikacji Społecznej i Mediach





Eko w plenerze – zajęcia w Ogrodzie Botanicznym UMCS

Usłyszeć głosy natury, czyli o tym, co w trawie piszczy, w wodzie pływa, a pod niebem śpiewa

- ✓ posługiwanie się sprzętem do połowu zwierząt, w tym czerpakiem entomologicznym oraz hydrobiologicznym do połowu bezkręgowców lądowych oraz wodnych
- ✓ obserwacja przyżyciowa zwierząt kręgowych: ptaków, płazów i bezkręgowych zamieszkujących środowisko lądowe, zbiornik wodny oraz tereny nadbrzeżne
- ✓ determinacja gatunkowa zaobserwowanych lub/i schwytanych przedstawicieli ptaków, płazów: żab i traszek oraz bezkręgowców: skąposzczetów, skorupiaków, mięczaków, owadów, pajaków
- ✓ poznanie strategii pokarmowych analizowanych zwierząt: drapieżnictwa, roślinożerności, detrytusożerności, pasożytnictwa, malakofagii i innych
- ✓ obserwacja śladów żerowania ptaków oraz uszkodzeń roślin powodowanych przez owady, ślimaki i pajęczaki
- ✓ prześledzenie rozwoju osobniczego płazów na okazach: różnice morfologiczne oraz behawioralne kijanek i postaci dorosłych

„Aby zdobyć wiedzę, trzeba studiować; aby jednak zdobyć mądrość, trzeba obserwować”, to są słowa Marilyn vos Savant, amerykańskiej felietonistki i pisarki, uznanej za osobę o najwyższym, kiedykolwiek odnotowanym ilorazie inteligencji. Dlaczego obserwacja i mądrość są nierozłączne? O ważności obserwacji pisał już wcześniej Konfucjusz: „obserwacja prowadzi do refleksji, a refleksja prowadzi do mądrości”. Wiedza zaś, przydaje się, by móc zinterpretować zaobserwowane zjawiska.

Czy wiesz, że:

- kijanki mogą być większe od swoich rodziców, kijanka grzebiuszki może mierzyć 17 cm, podczas gdy dorosła grzebiuszka dorasta do 8 cm
- najbardziej jadowitym płazem w Polsce jest kumak, którego jad jest szkodliwy dla człowieka
- samce żaby moczarowej w okresie zdobywania samicy zmieniają ubarwienie ciała na niebieskie

- największą pijawką w Polsce jest pijawka końska, która wbrew nazwie nie potrafi przebić skóry człowieka, a żywi się mniejszymi organizmami, które połyka
- ślimak żyworódka wytwarza „drzwi” do swojej muszli, którymi zamyka się od środka
- ważki mogą latać z prędkością nawet 50 km/h, czyli tyle co auta w mieście
- samce jętek ryjących Dolania to najkrócej żyjące owady, które widzą świat przez zaledwie 5 minut
- w Polsce można spotkać motyla o nazwie fruczak gołąbek, który jest zwany „polskim kolibrem”
- mysikrólik to najmniejszy ptak polski, który mierzy zaledwie 9 cm, czyli prawie tyle co rozpiętość skrzydeł motyla pazia królowej



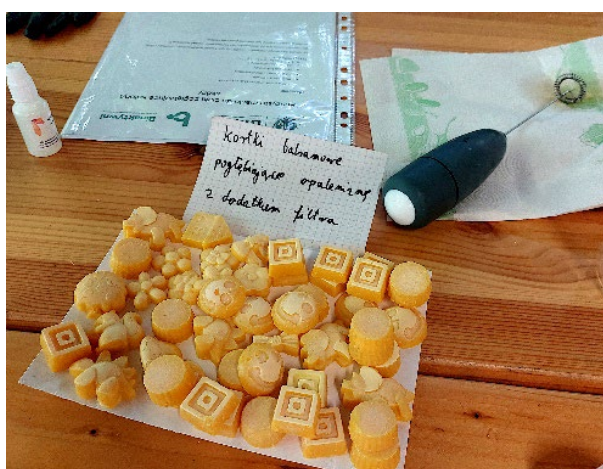
Zdrowe opalanie – czy to możliwe?

- ✓ promieniowanie UV (UVA, UVB i UVC) i jego wpływ na DNA komórek, fotostarzenie
- ✓ filtry przeciwsłoneczne: rodzaje (fizyczne, chemiczne), mechanizm działania, współczynnik SPF
- ✓ składniki naturalne o działaniu ochronnym i kojącym dla skóry (masło shea, olej z pestek malin, olej marchwiowy, aloes)
- ✓ tworzenie naturalnych kremów z filtrami mineralnymi, tj. z tlenkiem cynku i dwutlenkiem tytanu

Czy wiesz, że:

- skóra „zapamiętuje” każdą dawkę promieniowania; nawet jedno poważne oparzenie w dzieciństwie zwiększa ryzyko zachorowania na czerniaka w dorosłości
- promieniowanie UVA przenika przez chmury i szyby, co oznacza, że można się „opalić” nawet w pochmurny dzień – dlatego ochrona przeciwsłoneczna jest ważna także wtedy, gdy nie świeci pełne słońce
- niektóre naturalne oleje, np. olej z pestek malin, mają naturalne filtry SPF od 20 do 30, ale nie zastępują one profesjonalnych filtrów
- tlenek cynku i dwutlenek tytanu odbijają promieniowanie UV niczym lustro i są szczególnie polecane dla dzieci i osób z wrażliwą skórą
- aloes nie chroni przed słońcem, ale doskonale łagodzi skutki oparzeń; ma działanie kojące, nawilżające i przeciwzapalne, dlatego jest świetnym składnikiem balsamów po opalaniu





Gra terenowa - EkoPatrol – nastawieni na zielono

- ✓ rozwijanie ciekawości poznawczej i umiejętności łączenia wcześniej zdobytej wiedzy
- ✓ budowanie relacji opartych na współpracy
- ✓ uwrażliwienie na zależności pomiędzy zdrowiem psychicznym i dobrostanem a przebywaniem w otoczeniu przyrody
- ✓ uwrażliwienie na zależności zachodzące pomiędzy jednostką i grupą społeczną
- ✓ zapoznanie z teorią perspektywy Daniela Kahnemana i Amosa Tversky'go, złudnością podejmowanych przez nas decyzji

Człowiek jako jednostka wywodzi się ze środowiska naturalnego. Tworząc grupy społeczne i zamieszkując w „ucywilizowanym” otoczeniu zyskał poczucie niezależności od środowiska i samowystarczalności. Jednak nasz organizm potrzebuje obecności natury oraz relacji z innymi ludźmi w celu utrzymania równowagi psychicznej.

Czy wiesz, że:

- już 40 minutowy spacer wśród natury np. w lesie, przyczynia się do obniżenia fizjologicznego pobudzenia związanego z odczuwanym stresem. Taka forma odpoczynku redukuje zachorowania na tzw. choroby cywilizacyjne (nadciśnienie tętnicze, otyłość)
- działanie terapeutyczne przyrody jest głęboko zakorzenione w kulturze Japonii. Shinrin-yoku (kąpiele leśne) są szeroko praktykowaną formą redukcji stresu i aktywnego dbania o dobrostan jednostki
- grupa społeczna w jakiej przebywamy jest dla nas wsparciem ale i punktem odniesienia. Często dostajemy od niej informacje dotyczące świata i nas samych. To czy spostrzegamy siebie jako zdolnych do wprowadzania zmian i odpowiedzialnych za swoje zachowania jest związane z poczuciem sprawczości. Sprawia, że aktywnie staramy się kierować swoim losem oraz bardziej intencjonalnie działamy w grupie
- to jak siebie postrzegamy jest związane z naszą samooceną. Zarówno zawyżony jak i zaniżony poziom samooceny może prowadzić do tendencyjnego zakrzywiania rzeczywistości i wypaczenia relacji interpersonalnych. Adekwatna samoocena pozwala

nam realistycznie oceniać swoje zasoby i nawiązywać interakcje społeczne oparte na współpracy

- to w jaki sposób postrzegamy innych może sprawić, że ich zachowanie się zmieni. Stereotypy są powszechnie stosowanymi skryptami upraszczającymi otaczającą nas rzeczywistość. Same w sobie mogą mieć wydźwięk zarówno pozytywny, negatywny lub neutralny. Niebezpieczne zjawisko związane z nadużywaniem stereotypów oraz wprowadzaniem negatywnych nieuprawnionych sądów o innych w działanie nazywa się uprzedzeniem. Skrajne nasilone uprzedzenia mogą prowadzić do dehumanizacji grup i stosowania względem nich przemocy
- zgodnie z założeniami asymetrii pozytywno-negatywnej Daniela Kahnemana człowiek ma tendencję do silniejszego odczuwania straty niż zysków. Dotyczy to zarówno dóbr materialnych, statusu społecznego jak i relacji interpersonalnych. Różnimy się jednak punktem odniesienia, czyli stanem wyjściowym do którego będziemy porównywać nasz zysk/stratę. Ta różnica będzie modyfikować, jaki ładunek będziemy przypisywać następującej zmianie
- osoby, które mają poczucie braku wpływu na swój los, są narażone na wystąpienie zjawiska wyuczonej bezradności. Taka postawa łączy się z negatywnymi emocjonalnymi konsekwencjami (m.in. depresją) oraz długotrwałym przebywaniem w relacjach przemocowych



Warsztaty eko-artu

- ✓ eko-art jako odpowiedź na problemy współczesnego świata (kryzys klimatyczny)
- ✓ podstawowe techniki sztuki zorientowanej pro-ekologicznie
- ✓ technika filcowania jako mądre hobby rozwijające kreatywność i zdolności manualne
- ✓ ekspresja twórcza a rozwój uważności

Eko-art to nurt sztuki, który narodził się w latach 60. XX wieku jako odpowiedź artystów na rosnące problemy ekologiczne i degradację środowiska naturalnego. Jego twórcy, często inspirowani sztuką ziemi (*land art*), wykorzystywali naturalne materiały i tworzyli dzieła ulotne, wchodzące w dialog z naturą. Eko-art nie tylko komentuje relację człowieka z przyrodą, ale także zachęca do refleksji nad odpowiedzialnością ekologiczną i zrównoważonym rozwojem. W warsztatach wykorzystano technikę filcowania na sucho - technikę rękodzielniczą polegającą na łączeniu włókien wełny w zwartą masę poprzez tarcie, ucisk za pomocą specjalnej igły. Jest to jedna z najstarszych metod obróbki tkanin – znana była już w starożytności i wykorzystywana m.in. do tworzenia odzieży, namiotów czy dywanów. Współcześnie filcowanie stało się popularną formą sztuki i hobby, pozwalającą tworzyć ozdoby, biżuterię, lalki, obrazy czy elementy mody. Technika ta rozwija kreatywność i daje ogromne możliwości wyrazu artystycznego, łącząc tradycję z nowoczesnym designem.

Czy wiesz, że:

- technika filcowania jest jedną z najstarszych znanych metod wytwarzania tkanin, a pojawiła się ona już kilka tysięcy lat temu, prawdopodobnie około 3000–4000 lat p.n.e.
- według legendy filc miał powstać przypadkowo – np. w sandałach wypełnionych wełną, która pod wpływem potu, nacisku i ruchu zaczęła się filcować
- technika ta znana jest w wielu kulturach i rozwijana równolegle w różnych częściach świata
- w XX wieku filcu używał w swych pracach słynny artysta Joseph Beuys



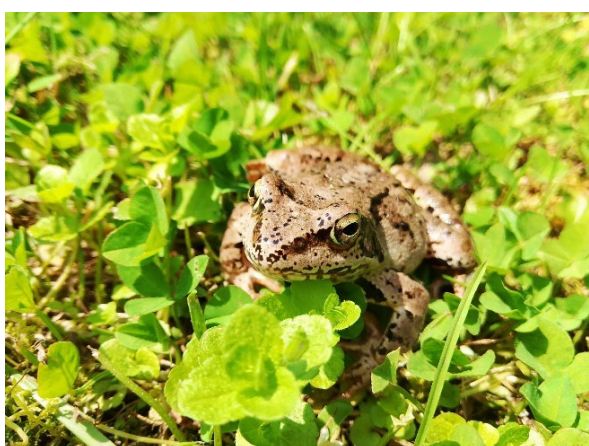
Uczyliśmy się też, jak udzielać pierwszej pomocy



Poza nauką, był też czas na odpoczynek przy ognisku



Nasze zajęcia obserwował ktoś jeszcze....



A to my, którzy przygotowaliśmy dla Was warsztaty



Tydzień Mózgu 2024

UNIwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie • ONLINE

11-17 MARCA 2024

Tydzień Mózgu #MariaMyśli

HARMONOGRAM WARSZTATÓW

Poniedziałek, 11.03.2024

Wydział Filozofii i Socjologii UMCS

10:00-14:00 *Gimnastyka mózgu*

Marek Piątkowski

10:00-14:00 (s. 204) *Eye-Tracking: okulary - odkrywając sekrety postrzegania*

Wiktoria Perlińska

Wtorek, 12.03.2024

Wydział Biologii i Biotechnologii UMCS, s. 151B

9:00-10:30/10:45-12:00 *Nasz mózg - nasz biologiczny komputer*

Anna Ślęć, Lucyna Kuzko, Karolina Surowiec, Wiktoria Gawryś, Darina Kryzhychkovska

Wydział Pedagogiki i Psychologii UMCS, Instytut Pedagogiki, s. 2.28

9:00/11:00 (warsztaty dla dzieci) *Mój tajemniczy mózg*

Anna Gawron

Środa, 13.03.2024

Wydział Biologii i Biotechnologii UMCS, s. 151B

9:00-10:30/10:45-12:00 *Nasz mózg - nasz biologiczny komputer*

Kacper Sitkowski, Lucyna Kuzko, Magdalena Steć, Patrycja Krawczyk, Darina Kryzhychkovska

Czwartek, 14.03.2024

Wydział Pedagogiki i Psychologii UMCS, Instytut Pedagogiki, s. 3.31

9:00 (warsztaty dla dzieci) *Mój tajemniczy mózg*

Anna Gawron

12:00 *Spektroskopia bliskiej podczerwieni - fNIRS*

Adrian Korniluk

16:00 Warsztaty dla nauczycieli

Anna Gawron

Piątek, 15.03.2024

ECOTECH COMPLEX

8:45-12:00/12:15-15:30 *INNOSENSE - kapsuła do badania narządów zmysłów*

mgr Małgorzata Talarek

Wydział Biologii i Biotechnologii UMCS, 0103A

9:00-10:30 (warsztaty dla dzieci) *Co mi w głowie siedzi?*

Viktoria Levitska, Weronika Makuch, Maja Pliszka, Darina Kryzhychkovska, Darya Masejchuk

Aula Wydziału Filozofii i Socjologii UMCS

13:45 *Mózg estetyczny- mózg emocjonalny- mózg predykcyjny*

dr Witold Wachowski

15:40 *Wpływ praktyki uważności na mózg*

Emilia Telatycka



Organizatorzy:



Patroni:



Oddział w Lublinie



UMCS
INSTYTUT NAUK BIOLOGICZNYCH

Tydzień Mózgu #MariaMyśli

HARMONOGRAM PRELEKCJI

Poniedziałek, 11.03.2024

Aula B Instytutu Pedagogiki, Wydział Pedagogiki i Psychologii UMCS

12:00-13:00 Wykorzystanie neuromarkerów funkcjonalnych w diagnostyce PTSD po zakażeniu SARS-CoV-2 i przebiegu NeuroCOVID-19

prof. zw. dr hab. Maria Pąchalska (Katedra Neuropsychologii i Neurorehabilitacji Krakowskiej Akademii im. Andrzeja F. Modrzewskiego. Polskie Towarzystwo Neuropsychologiczne)

13:15-14:00 Wpływ stymulacji jąder przednich wzgórza na funkcjonowanie poznawcze chorych z lekooporną padaczką skroniową

dr Szczepan Iwański, dr hab. Katarzyna Polanowska (Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie)

Online

15:00-16:00 (ENG) Unravelling the molecular basis of Parkinson's disease: from biology to pathology
prof. Tiago Outeiro (University of Göttingen)

16:15-17:00 Dlaczego jelita to drugi mózg?

Aleksandra Wójcik - wykład w imieniu dr inż. Justyny Libery (Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie)

Wtorek, 12.03.2024

Online

14:00-15:00 (ENG) Aging brain

prof. Oslavadas Rukšėnas (Vilnius University)

Środa, 13.03.2024

Wydział Filozofii i Socjologii UMCS

12:00-13:00 Teoria umysłu osób w spektrum autyzmu

mgr Lidia Młodowiec (Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej)

Online

15:00-16:00 Współczesny kamień filozoficzny; czy możemy wyleczyć starość i odmłodzić mózg?

prof. dr hab. Ewa Sikora (Instytut Biologii Doświadczalnej im. M. Nenckiego PAN)

Piątek, 15.03.2024

Aula B.0.02A Instytutu Psychologii, Wydział Pedagogiki i Psychologii UMCS

12:00-13:00 Umysł w mózgu

mgr Olgierd Borowiecki (Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu)

Aula Wydziału Filozofii i Socjologii UMCS

12:30-14:30 Czy możemy cieszyć się muzyką dzięki specyficznej ewolucji mózgu człowieka?

dr hab. Piotr Podlipniak, prof. UAM (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu)

14:30-15:45 Osiągnięcia neurobiologii niedocenianym narzędziem w psychoterapii

mgr Robert Rutkowski (Wyższa Szkoła Biznesu)



Organizatorzy:



Patroni:



Tydzień Mózgu 2025

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej

10 - 14 marca

Tydzień mózgu

Harmonogram warsztatów

Poniedziałek 10.03

9:00, 10:00, 11:00 Warsztaty dla szkół podstawowych "By zmysły nie przysły" Dr Aneta Unkiewicz-Winiarczyk WBiB UMCS - s.26B (obowiązują zgłoszenia)

11:30 wystąpienie „Jak działa mózg?” dr hab. prof. UMCS Piotr Konderak - aula WFiS UMCS

15:00 - 15:45 Warsztaty dla studentów „Buzię widzę w tym tęczu!” - o pareidolii słów kilka” Wiktoria Perlińska - WFiS UMCS - s. 240

Wtorek 11.03

9:00 - 10:30 Warsztaty neurodydaktyczne dla dzieci “Mój tajemniczy Mózg” Mgr Anna Gawron - Instytut Pedagogiki 2.30 (obowiązują zgłoszenia)

9:00, 11:00 Warsztaty dla szkół podstawowych "By zmysły nie przysły" Dr Aneta Unkiewicz-Winiarczyk WBiB UMCS - s.26B (obowiązują zgłoszenia)

12:00 - 15:00 gra terenowa dla studentów WPiP

Środa 12.03

9:00, 11:00, 13:00 Warsztaty dla szkół podstawowych "By zmysły nie przysły" Dr Aneta Unkiewicz-Winiarczyk WBiB UMCS - s.26B (obowiązują zgłoszenia)

11:30 Widzenie zapachów, czyli jak są połączone nasze zmysły” WFiS UMCS - 201

Czwartek 13.03

9:00 - 10:30, 11:00 - 12:30 Warsztaty dla szkół średnich “W świecie zmysłów” - WBiB UMCS - s.26B (obowiązują zgłoszenia)

9:00, 10:00, 11:00 Warsztaty dla szkół podstawowych "By zmysły nie przysły" Dr Aneta Unkiewicz-Winiarczyk WBiB UMCS - s.26B (obowiązują zgłoszenia)

13:00 sesja studencka - Instytut Psychologii UMCS - s.2.13

Piątek 14.03

9:00, 11:00 Kapsuła do badania narządów zmysłów- Ecotech Complex UMCS (obowiązują zgłoszenia)



UMCS
UNIVERSYTET MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ

Organizatorzy:



Patroni:



Oddział
w Lublinie



PTBUN

98.2FM



RADIO
CENTRUM



UMCS
INSTYTUT NAUK BIOLOGICZNYCH

Uniwersytet Marii Curie Skłodowskiej

10 - 14 marca

Tydzień mózgu

Harmonogram prelekcji

Poniedziałek 10.03

Aula Wydziału Filozofii i Socjologii UMCS

9:30 otwarcie wydarzenia

10:00 wykład „Komórkowe podstawy uzależnień od narkotyków dr Ł. Bijoch - Instytut Biologii Doświadczalnej im. Marcelego Nenckiego PAN

Wtorek 11.03

Online

15:00 wykład „Mózg w formie - jak uczyć się skutecznie i zdrowo?” dr hab.n. med. i n. o zdr. prof UM E. Kędzierska Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Środa 12.03

Online

13:00 wykład „Od choroby alkoholowej po terapię bólu - opowieść o disulfiramie” dr hab. A. Leśniak - Warszawski Uniwersytet Medyczny

14:00 „Stres jako czynnik indukujący choroby - zespół stresu pourazowego” dr n. farm. prof UM J. Orzelska-Górka Uniwersytet Medyczny w Lublinie



UMCS
UNIWERSYTET MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ

Organizatorzy:



Patroni:



Oddział
w Lublinie



UMCS
INSTYTUT NAUK BIOLOGICZNYCH

Warsztaty w ramach Tygodnia Mózgu





W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

kształtowanie postaw prozdrowotnych w
ujęciu interdyscyplinarnym

Wstępne wnioski z badania: „Ocena kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży - uwarunkowania intrapsychiczne, mechanizmy kompensacyjne i ich efektywność” jako uzasadnienie działań projektu oraz ewaluacja działań podjętych w trakcie jego trwania.

Justyna Gerłowska

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu Społeczna Odpowiedzialność Nauki II

UMOWA Nr POPUL/SP/0222/2023/01

Badanie kondycji psychofizycznej uczestników warsztatów:

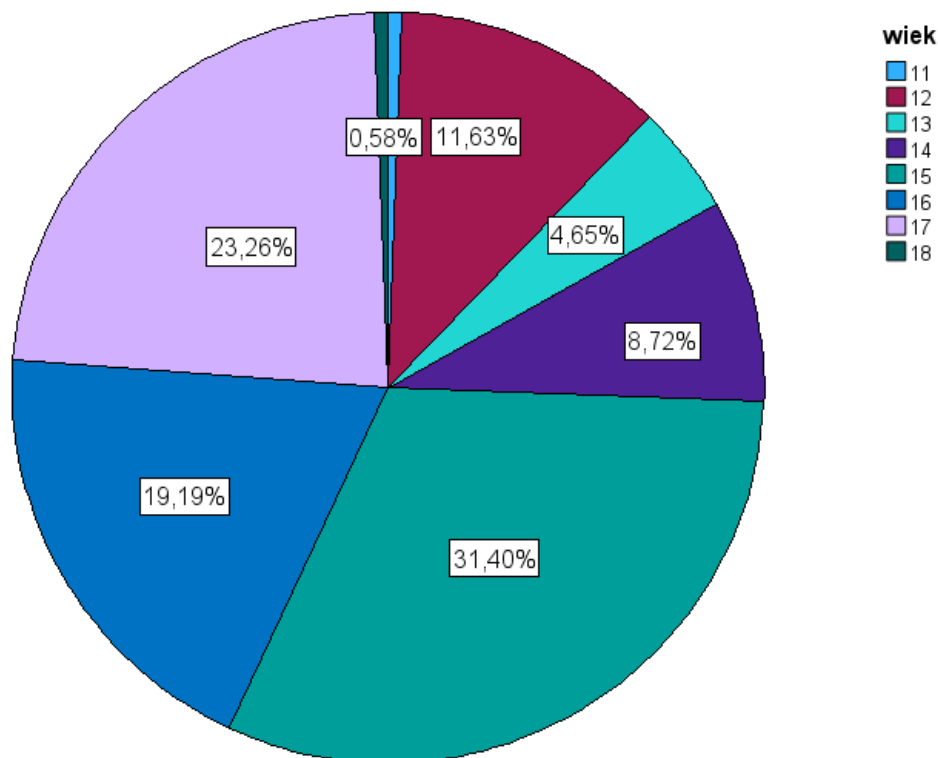
Zgodnie z harmonogramem projektu „W zdrowym ciele zdrowy duch- kształtowanie postaw prozdrowotnych w ujęciu interdyscyplinarnym” POPUL/SP/0222/2023/012 w miesiącach 1-20 (M1-M20) przeprowadzono badanie psychologiczne przyszłych uczestników warsztatów. W tym celu wystąpiono o zgodę Komisji Etyki Badań Naukowych UMCS w Lublinie na przeprowadzenie badań z udziałem dzieci i młodzieży na rzecz projektu. Badanie „Ocena kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży- uwarunkowania intrapsychiczne, mechanizmy kompensacyjne i ich efektywność” zostało pozytywnie zaopiniowane przez Komisję.

Zwrócono się z prośbą o możliwość przeprowadzenia badania do dyrekcji szkół rejestrujących się za pomocą strony projektu <https://www.umcs.pl/pl/w-zdrowym-ciele-zdrowy-duch,28587.htm> . W mailu zawarto podstawowe informacje o badaniu oraz formularze świadomych zgód. Ze względu na rozbieżność zakresu wieku osób biorących udział w badaniu zostały przygotowane formularze świadomej zgody dla osób pełnoletnich w momencie prowadzenia badania oraz osób nieletnich. Formularze dostępne w aneksie.

Po uzyskaniu zgody dyrekcji na przeprowadzenie badania w szkole badacz (Justyna Gerłowska) kontaktował się z nauczycielami zgłaszającymi klasę szkolną do udziału w projekcie w celu ustalenia dogodnego dla uczniów terminu badania. Uczestnictwo w badaniu było dobrowolne zaś odmowa udziału w badaniu nie dyskwalifikowała ucznia z udziału w innych działaniach projektowych. Konieczne było udzielenie zgody na badanie przez rodziców (w przypadku uczniów nieletnich) oraz ucznia (osoby pełnoletnie). W piśmie przewodnim do dyrekcji współpracujących placówek zaznaczono możliwość uczestnictwa w badaniu również innych uczniów niż uczestnicy warsztatów. Z takiej możliwości nie skorzystał jednak żaden uczeń.

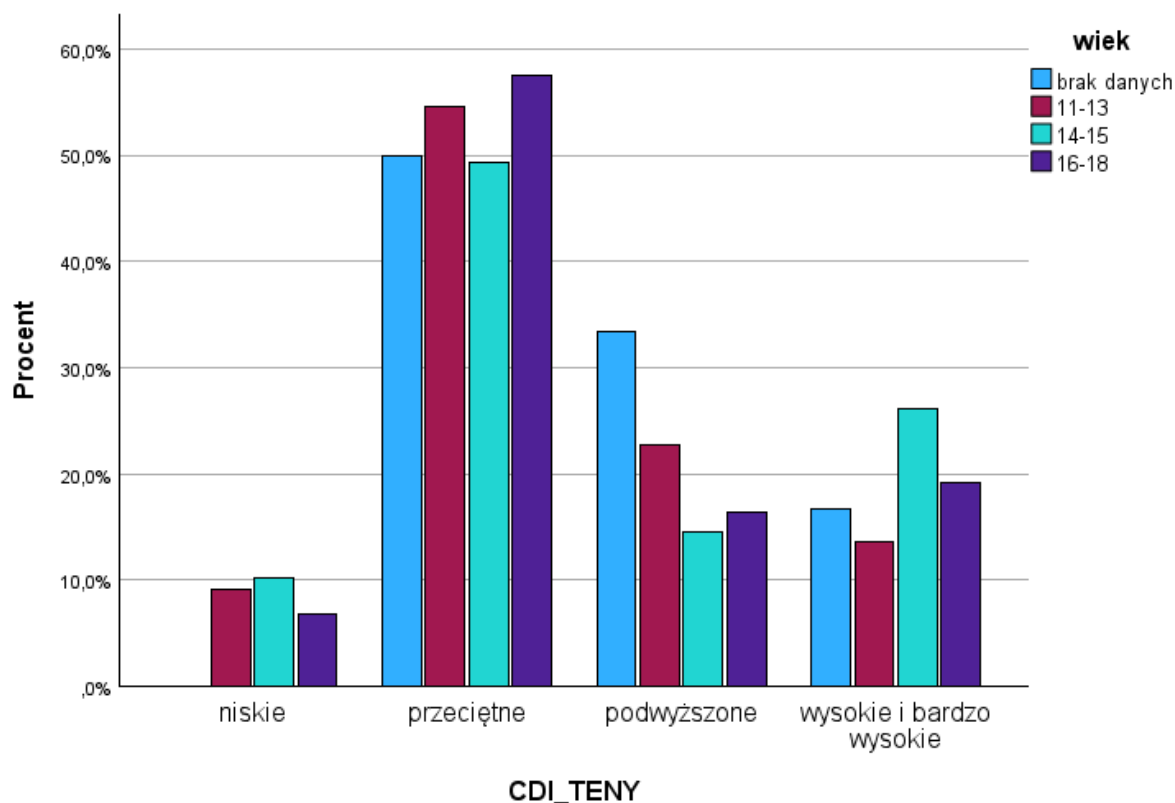
Badanie odbywało się na terenie placówek macierzystych uczniów. Finalnie wzięli w nim udział wyłącznie uczniowie, którzy dostarczyli pisemną zgodę na badanie (podpisaną przez rodzica lub pełnoletniego uczestnika) oraz byli obecni w dniu badania. Badanie przeprowadzała Justyna Gerłowska.

W badaniach wzięło łącznie udział 172 uczniów. Uczestnicy byli w wieku 11-18 lat. Udział procentowy poszczególnych grup wiekowych przedstawia wykres 1. Należy zaznaczyć, iż 50 uczniów nie zadeklarowało swojego wieku. W znacznej mierze dotyczy to uczniów w wieku 14-16 lat. Na podstawie pogłębionych analiz należy wnioskować, iż ich wyniki nie różnią się statystycznie od osób w tym przedziale wieku.



Wykres 1. Udział procentowy poszczególnych grup wiekowych w ogólnej liczbie osób biorących udział we wstępnym badaniu kondycji psychofizycznej uczestników. Wiek podany w ukończonych latach życia na moment badania.

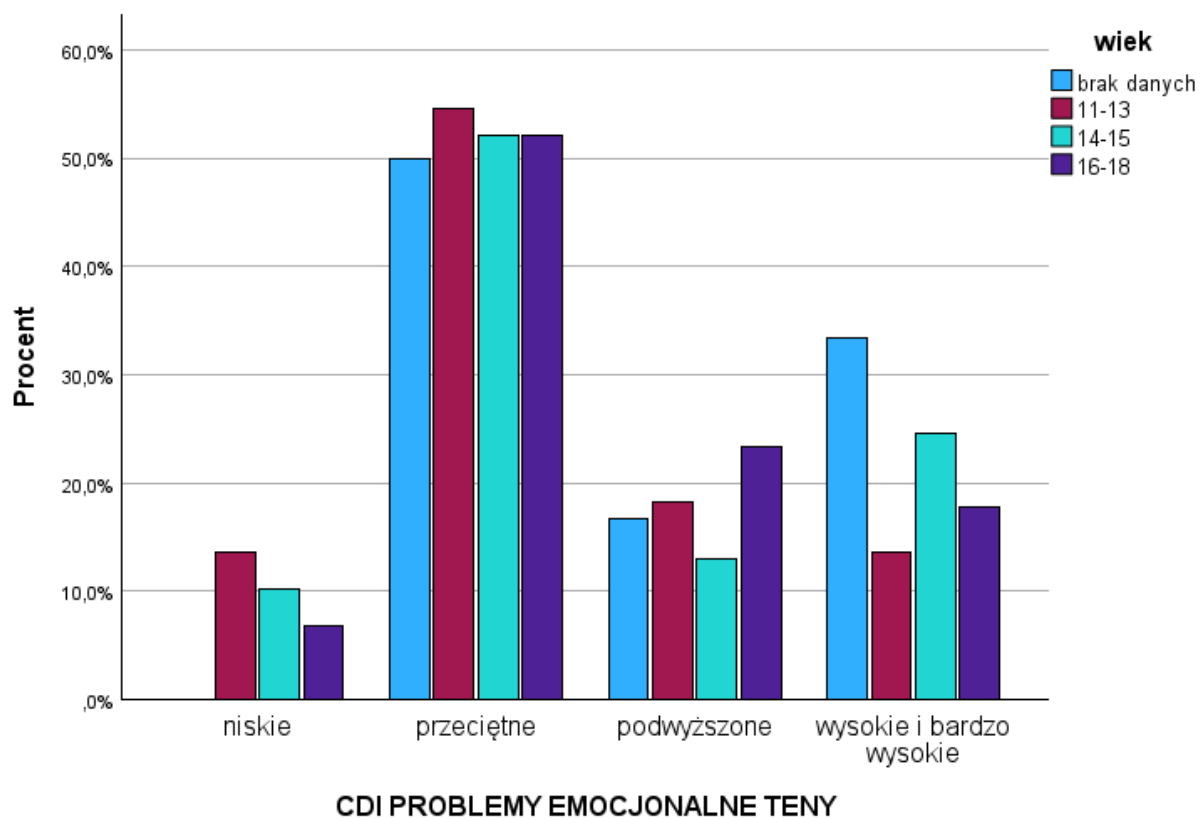
W badaniu uczestnicy mieli możliwość wypowiedzi na temat podejmowanych przez siebie aktywności prozdrowotnych oraz subiektywnie odczuwanego dobrostanu. W tym celu wykorzystano zarówno wystandaryzowane narzędzia psychologiczne jak i ankietę własnego autorstwa. Stopień obniżenia nastroju zbadano za pomocą wystandaryzowanego testu psychologicznego CDI-2 do badania dzieci i młodzieży. Wyniki uśrednione dla poszczególnych grup znajdują się na wykresie 2. Na podstawie wyników surowych nie odnotowano istotnie statystycznej różnicy pomiędzy poszczególnymi grupami wiekowymi w zakresie deklarowanego dobrostanu. Należy jednak zwrócić uwagę na wysoki odsetek osób deklarujących wyniki podwyższone oraz wysokie. Osoby takie stanowią ok. 40% każdej grupy wiekowej. Uzyskany wynik jest alarmujący i świadczy o znacznie obniżonym nastroju w grupie badanej.



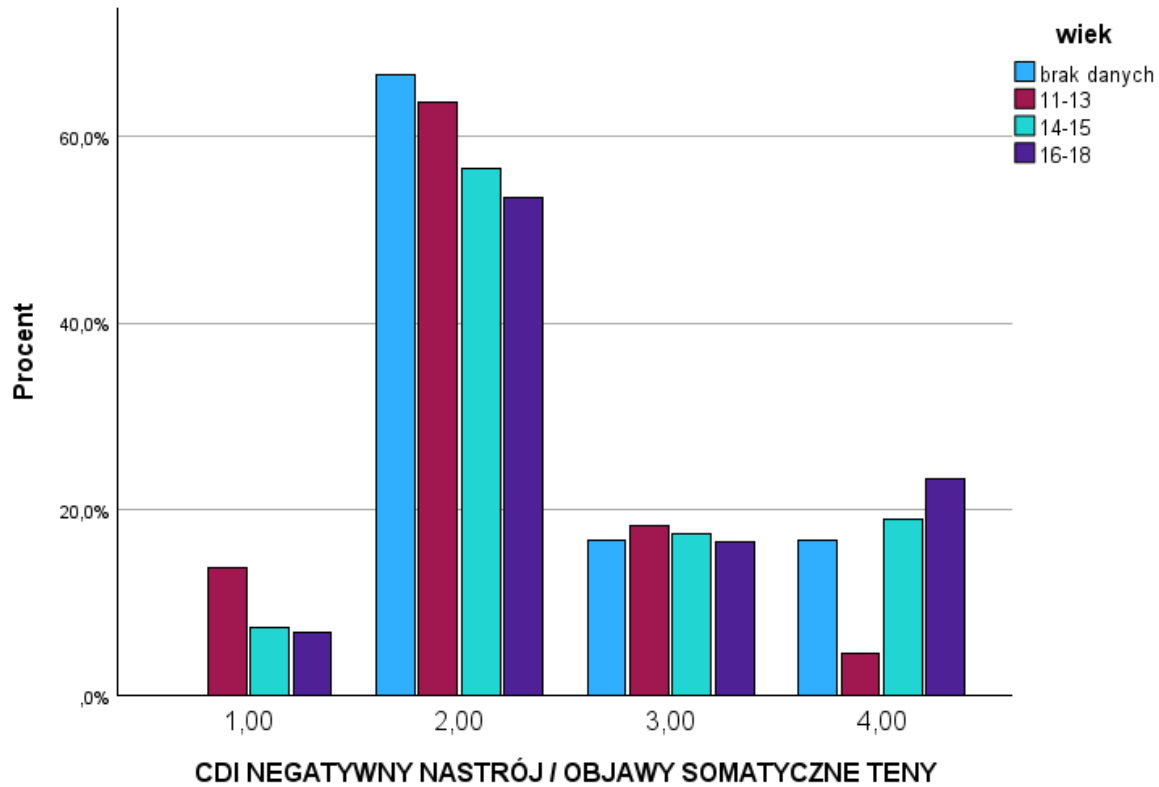
Wykres 2. Wyniki w teście CDI-2, wynik ogólny.

Wyniki wysokie i bardzo wysokie świadczą o występowaniu znacznie nasilonych objawów obniżenia nastroju, które mogą współwystępować z zachowaniami nieprzystosowawczymi tj. samookaleczanie, nadużywanie substancji (alkohol, nikotyna, narkotyki) oraz zaburzeniami wzorca snu.

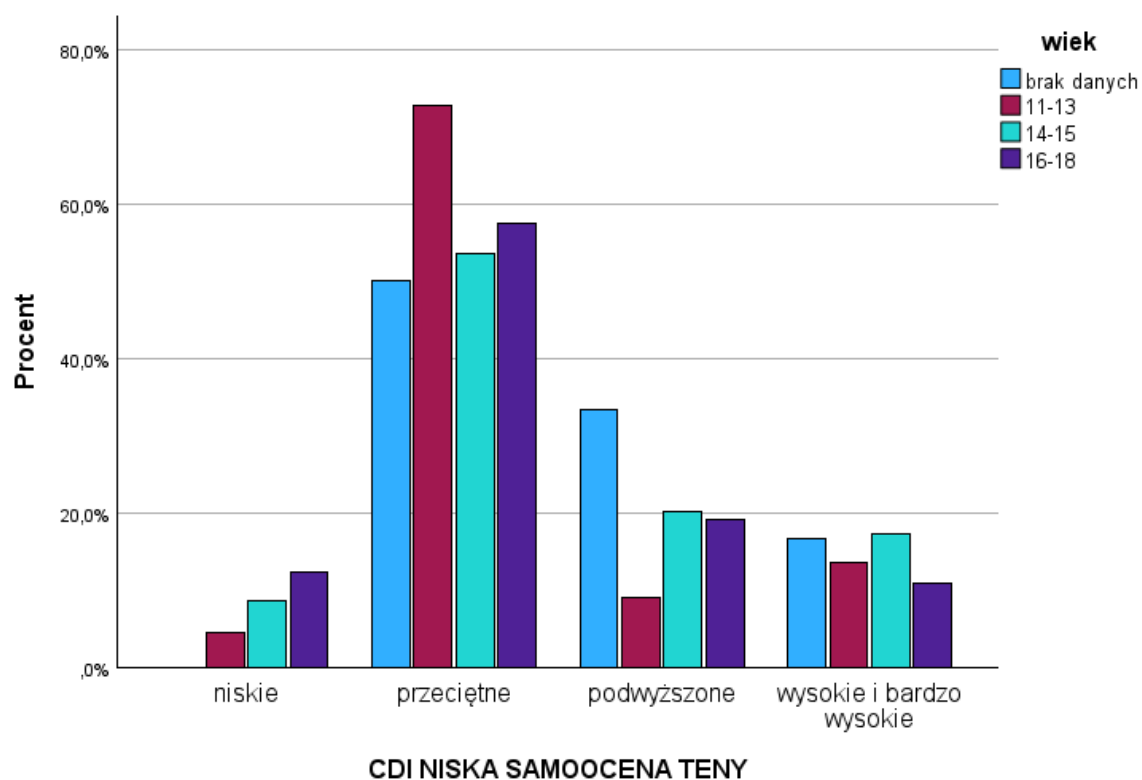
Wyniki poszczególnych podskal przedstawiają wykresy 3-8. Na podstawie uzyskanych wyników rysuje się obraz młodzieży i dzieci, które zgłaszają liczne trudności w funkcjonowaniu. W grupie dzieci młodszych (11-13 lat, uczniowie szkoły podstawowej) dominują podwyższone problemy w funkcjonowaniu. Grupę tą charakteryzuje również relatywnie niższy procent osób zgłaszających wysokie i bardzo wysokie trudności w zakresie wyniku ogólnego jak i poszczególnych podskal testu. Grupa nastolatków (14-15 lat, uczniowie liceum) charakteryzuje się największym procentowym udziałem osób zgłaszających wysokie i bardzo wysokie natężenie trudności. Widoczne problemy w funkcjonowaniu szczególnie dotyczą poczucia braku efektywności działań własnych. Może być to związane z trudnościami adaptacyjnymi do nowych warunków szkolnych (przejście ze szkoły podstawowej do ponadpodstawowej). Jednocześnie uwagę zwraca fakt, iż osoby niepodające wieku pochodzą w znacznej mierze z tej samej grupy wiekowej. Ich z kolei charakteryzuje wysoki poziom problemów emocjonalnych współwystępujący z obniżoną samooceną. Sam fakt, iż osoby te chciały pozostać anonimowe zwraca uwagę na głębię problemu.



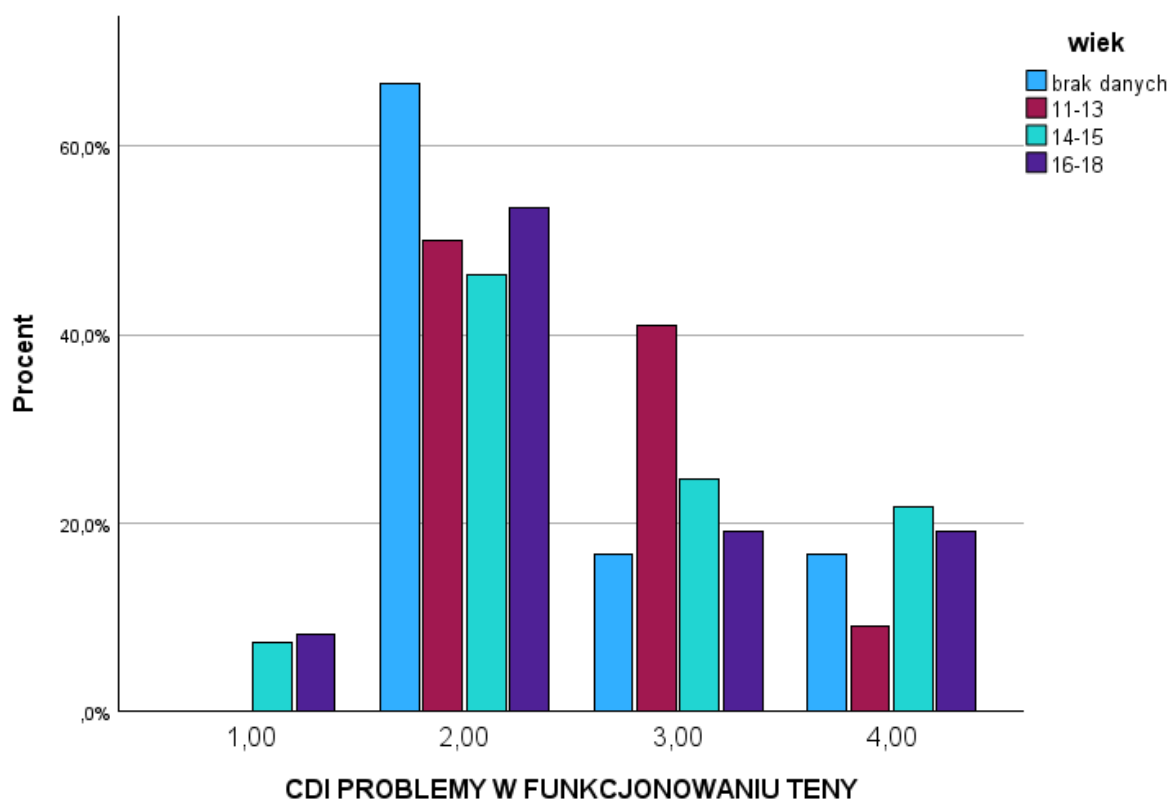
Wykres 3. Wyniki w teście CDI-2, podskala problemy emocjonalne.



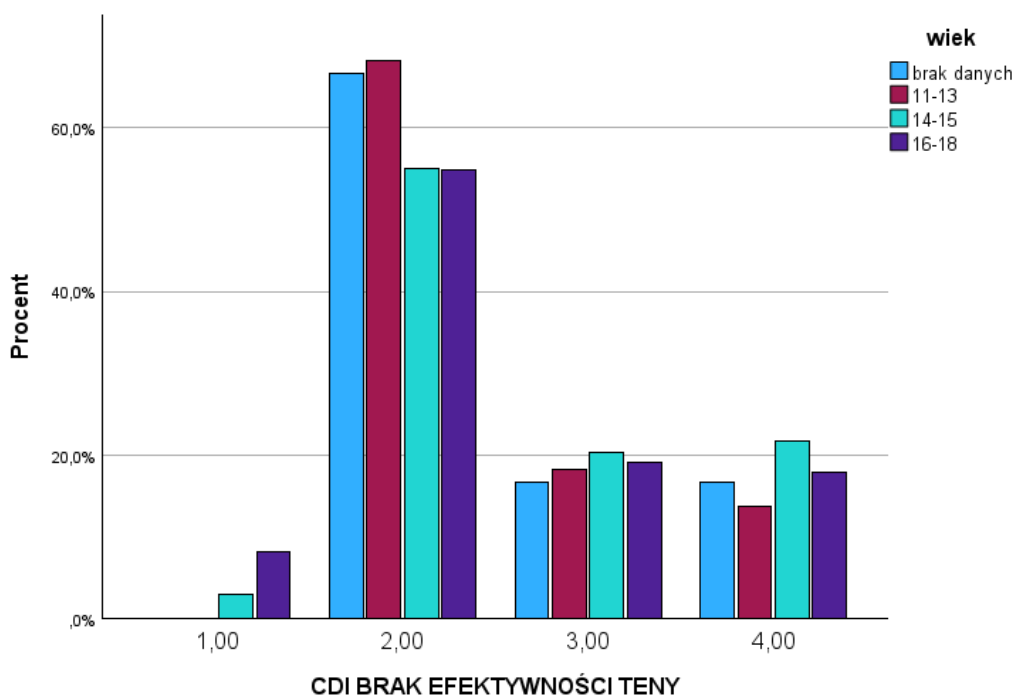
Wykres 4. Wyniki w teście CDI-2, wynik podskali negatywny nastrój / objawy somatyczne.



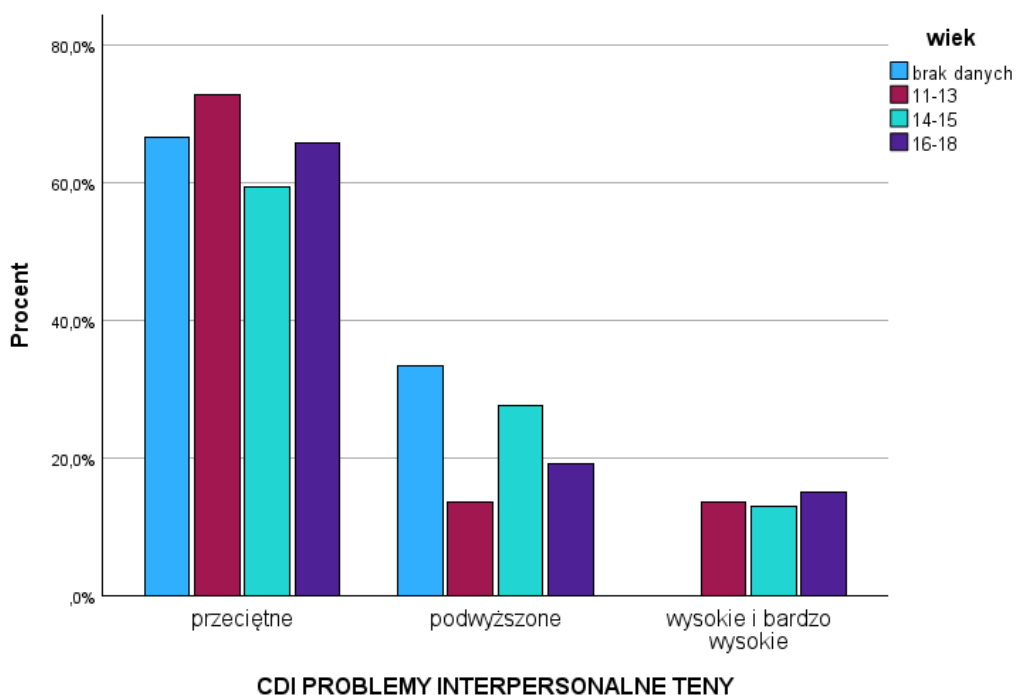
Wykres 5. Wyniki w teście CDI-2, wynik podskali samoocena.



Wykres 6. Wyniki w teście CDI-2, wynik podskali problemy w funkcjonowaniu.



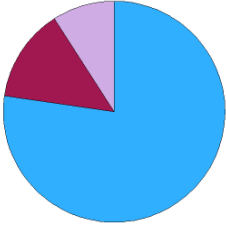
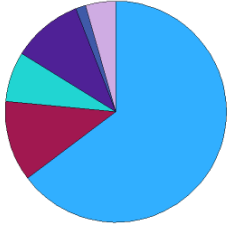
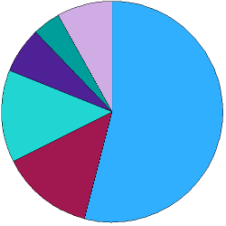
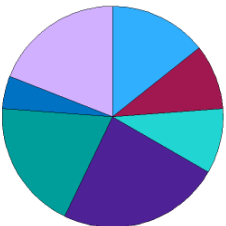
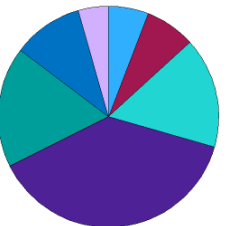
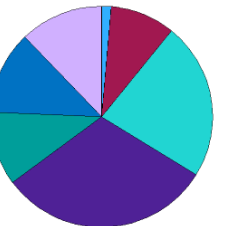
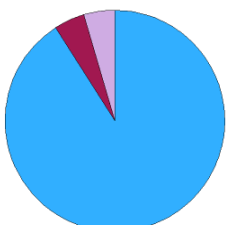
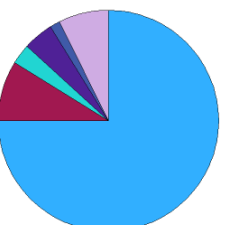
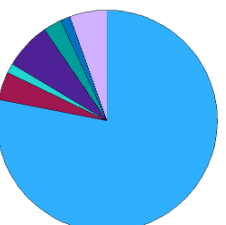
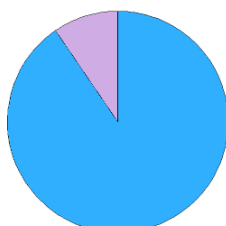
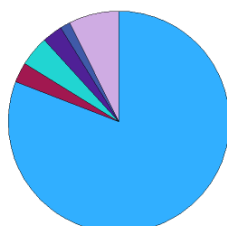
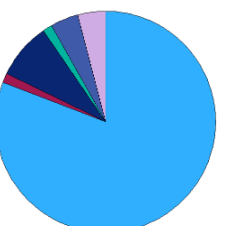
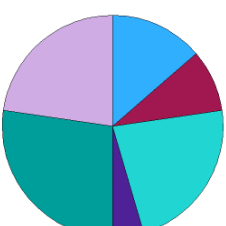
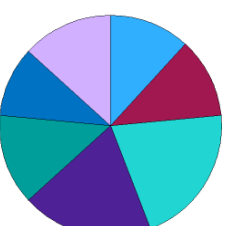
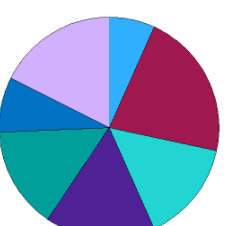
Wykres 7. Wyniki w teście CDI-2, wynik podskali brak efektywności.



Wykres 8. Wyniki w teście CDI-2, wynik podskali problemy interpersonalne.

W grupie najstarszej (16-18, uczniowie liceum) zwraca uwagę fakt deklarowanych znacznie nasilonych trudności w zakresie objawów somatycznych. Koresponduje to ze zwiększonym na tle pozostałych grup używaniem substancji chemicznych.

Badanych zapytano również o subiektywne poczucie stosowanych zachowań na tle populacji rówieśniczej. Odpowiedzi korespondują z następującym stwierdzeniem: Uważam, że na tle moich rówieśników: 1- znacznie mniej do 7- znacznie więcej. Wyniki w poszczególnych grupach wiekowych przedstawiają poniższe wykresy:

Uważam, że na tle moich rówieśników	oznaczenie wartości w skali Likerta	11-13 lat	14-15 lat	16-18 lat
spożywam energetyków				
korzystam z mediów społecznościowych				
piję alkoholu				
palę (e-papierosy, papierosy)				
trenuję sport				

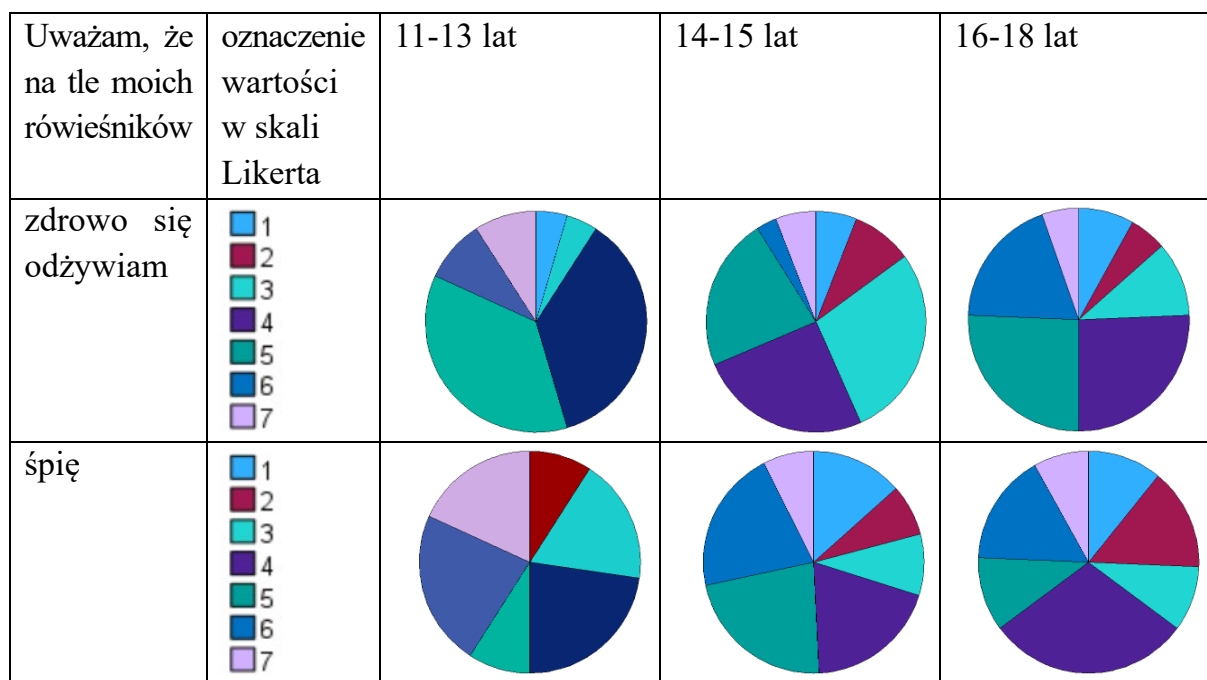


Tabela 1. Subiektywna deklaracja zachowań własnych na tle grupy rówieśniczej. 1- zachowania znacznie rzadziej wykonywane niż rówieśnik, 7 zachowania znacznie częściej wykonywane niż rówieśnik

W powyższych grafach zwraca uwagę zwiększanie się z wiekiem zachowań nieprzystosowawczych (tj. picie energetyków czy alkoholu, palenie papierosów) przy ciągłym obniżaniu się zachowań adaptacyjnych (tj. aktywność fizyczna oraz zdrowe odżywianie się). Istotnym elementem jest aktywność w mediach społecznościowych. Niezależnie od wieku ankietowani w znacznej mierze zgłaszają większe lub typowe dla rówieśnika korzystanie z medium. Stały na przestrzeni grup wiekowych jest odsetek osób deklarujących mniejsze niż przeciętny rówieśnik korzystanie z mediów społecznościowych. Na przestrzeni grup wiekowych widoczna jest swojego rodzaju „normalizacja” zjawiska i ujmowanie swojej aktywności jako typową dla grupy odniesienia.

Badani deklarowali również ilość spożywanych substancji (w przeliczeniu na tygodniową konsumpcję) oraz ilość godzin poświęcanych na aktywności takie jak sen lub Internet (w rozliczeniu dziennym). W trakcie wykonywania badania ankietowani zgłaszali istotny fakt a mianowicie stosowanie innych środków niż typowe papierosy. Deklarowali używanie zarówno vape, e-papierosów jak i woreczki nikotynowe. Osoby te były proszone o subiektywne przeliczenie tych ilości na zwykłe papierosy. Ze względu na powyższe ilość wypalanych papierosów należy traktować z istotną ostrożnością. Zwraca jednak uwagę fakt, że korzystanie ze środków uzależniających pojawia się w starszych grupach wiekowych. Pomiedzy grupą młodszych i starszych nastolatków nie obserwuje się istotnej różnicy w zgłaszanych substancjach psychoaktywnych.

Wraz z wiekiem obserwuje się również wzrost dobo/godzin korzystania z Internetu przy jednoczesnym spadku dobo/godzin poświęcanych na sen. Porównując skrajne grupy wiekowe

daje to godzinę snu dziennie i nie może być tłumaczone aspektem rozwojowym. Zgłaszana przez młodsze dzieci ilość snu przesypianego w skali dziennej jest typowa dla większości osób w okresie wyłaniającej się dorosłości i w przypadku młodszej grupy wiekowej jest traktowana jako deficyt snu. Dystrybucję wyników w podziale na grupy wiekowe przedstawia tabela 2.

	11-13 lat	14-15 lat	16-18 lat
Średnią długość snu (dziennie)	M=7,83 SD=1,62	M=6,82 SD=1,38	M=6,8 SD=1,28
Ilość godzin w Internecie (dziennie)	M=3,67 SD=1,56	M=5,58 SD=2,12	M=5,31 SD=2,08
Ilość spożywanego alkoholu (tygodniowo)	M=0 SD=0	M=1,76 SD=1,67	M=3,45 SD=6,58
Ilość papierosów (tygodniowo)	M=1,62 SD=1	M=26,69 SD=22	M=20,5 SD=4,01
Ilość energetyków (tygodniowo)	M=0,52 SD=0,91	M=4,35 SD=3,67	M=5,13 SD=4,01

Tabela 2. Subiektywna deklaracja zachowań własnych. Przedstawione wartości odnoszą się do godzin (sen, Internet) oraz ilości sztuk (puszek płynów, poszczególnych papierosów). M- średnia, SD- odchylenie standardowe

W trakcie warsztatów psychologicznych „Język żyrafy i dlaczego zebry nie mają wrzodów”, „Oddychaj! Kilka słów i sposobów jak oswoić stres”, „Nie-Photoshopuj swojego życia– o tym jak fake newsy rujną prawdziwe życie” oraz „#Lubię to. W nałogowej sieci mediów społecznościowych i smartfona” prezentowano uczestnikom warsztatów wyniki uzyskane w ich klasach szkolnych. Był to moment refleksji i sprawiał, że osoby chętniej indywidualnie prosiły o informację zwrotną dotyczącą swoich wyników.

W toku trzech modułów umożliwiano konsultacje psychologiczne uczestnikom warsztatów. Osoby zainteresowane mogły pozostać po warsztatach w celu omówienia zgłaszanych trudności. Na rzecz uczestników warsztatów przygotowano łącznie 56 opinii psychologicznych. Część z uczestników deklarowała gotowość do podjęcia terapii.

Ewaluacja działań projektowych

W celu oceny przeprowadzonych oddziaływań zwrócono się do uczestników z prośbą o udzielenie informacji zwrotnych za pomocą ankiety internetowej dostępnej od dnia 09.04.2025 na czas nieokreślony. Zapytanie o wyrażenie zgody na przeprowadzenie ankiety kierowano drogą mailową do dyrekcji placówek biorących udział w projekcie. Kierowana do niech prośba dotyczyła udostępnienia uczniom linku do ankiety przy pomocy wiadomości w dzienniku elektronicznym. Prośbę taką wystosowano dwukrotnie (w dniach 09.04.2025 oraz 03.06.2025). Bezpośrednią prośbę o ewaluację zajęć skierowano do uczestników modułu II (zima 2024) i modułu III (lato 2025) po zakończeniu działań w Ogrodzie Botanicznym UMCS w dniach 26 i 27.05.2025. W celu uczestnictwa w ankiecie przekazywano uczestnikom link do ankiety ewaluacyjnej. Uzyskano łącznie 65 logowań, z czego dane możliwe do dalszej analizy zawiera jedynie 35 jednostek. Zaprezentowane poniżej dane prezentują informacje zebrane w dniach 09.04.2025-01.07.2025. Wszystkie odpowiedzi były typu wielokrotnego i nieobowiązkowego.

Wśród zarejestrowanych ankietowanych: 13 osób deklaruje przynależność do liceum, 16 do szkoły podstawowej, 6 osób nie zadeklarowało przynależności do konkretnej szkoły.

Większość ankietowanych (14 osób) brało udział w zajęciach wiosną 2025 roku. 11 osób nie pamiętało kiedy odbywały się zajęcia. 9 osób brało udział we wszystkich warsztatach proponowanych w ramach projektu. Pozostali ankietowani zgłaszają obecność w następujących warsztatach: 12 osób w biologicznych, 11 w chemicznych, 10 w psychologicznych, 12 w artystycznych oraz 10 w Ogrodzie Botanicznym UMCS.

Ankietowani pamiętają, iż zajęcia z biologii dotyczyły:

- funkcjonowania zmysłów wzroku i słuchu w zdrowiu i chorobie (17 osób)
- funkcjonowania zmysłów smaku, węchu i dotyku w zdrowiu i chorobie (21 osób)
- wpływu palenia papierosów i picia alkoholu na organizm człowieka (3 osoby)
- roli mózgu w powstawaniu uzależnień i depresji (2 osoby)
- krew źródłem życia (1 osoba)
- na ratunek! Pierwsza pomoc- (8 osób)
- ruch to zdrowie- obejrzyj swoje kości i mięśnie (2 osoby)

Ankietowani pamiętają, że zajęcia z chemii dotyczyły:

- chemii smaków i zapachów (21 osób)
- uzależnień chemicznych – dlaczego nie warto ulegać nałogom (3 osoby)

- chemia mózgu- o roli związków chemicznych w uzależnieniach, depresji i stresie (2 osoby)
- sprawdź co pijesz, czyli słów kilka o napojach energetyzujących i innych trunkach (3 osoby)

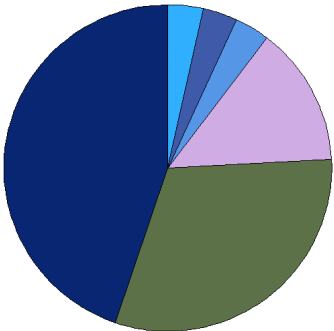
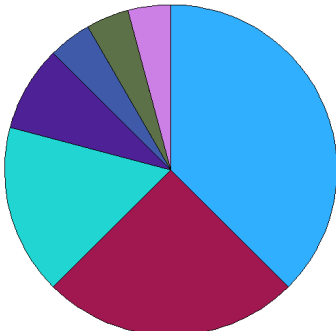
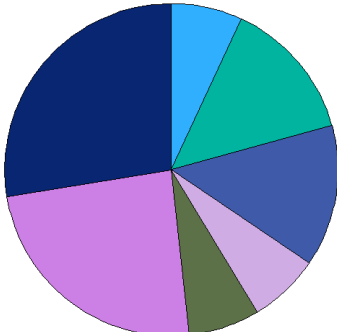
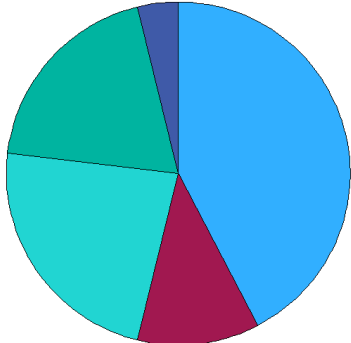
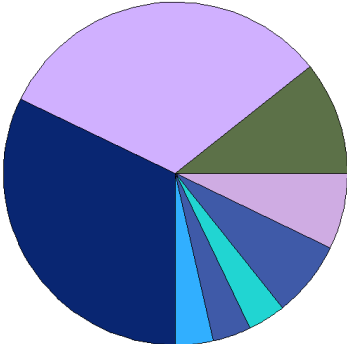
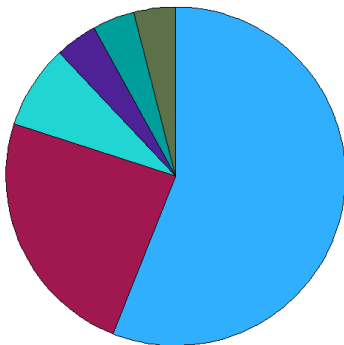
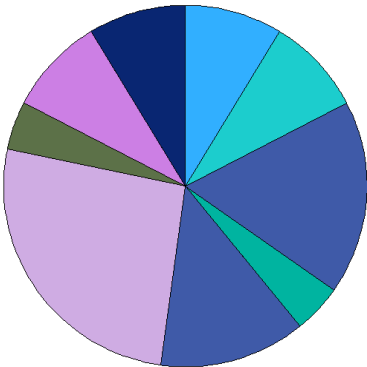
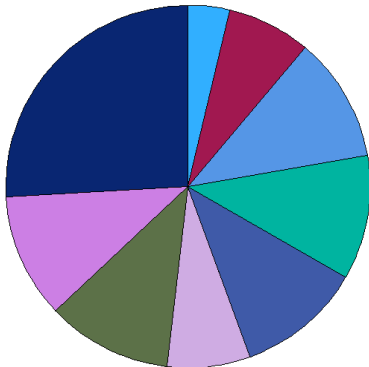
Ankietowani pamiętają, iż zajęcia z psychologii dotyczyły:

- języka żyrafy i dlaczego zebry nie mają wrzodów (3 osoby)
- oddychaj! Kilka słów i sposobów jak oswoić stres (15 osób)
- #Lubię to. W nałogowej sieci mediów społecznościowych i smartfona (3 osoby)
- nie-photoshopuj swojego życia (1 osoba)
- bez filtra. Jak korzystać z social mediów, żeby nie zwariować (1 osoba)
- lustreczko powiedz przecie...- O obrazie ciała dzieci i młodzieży (1 osoba)

Ankietowani pamiętają, że zajęcia artystyczne dotyczyły:

- terapii przez ekspresję twórczą – warsztaty ceramiczne (7 osób)
- warsztaty arteterapeutyczne z wykorzystaniem ekspresji plastycznej (5 osób)
- psychologiczne znaczenie barwy w malarstwie i w języku (10 osób)

Ankietowanych poproszono również o ocenę warsztatów za pomocą skali Likerta gdzie 1 korespondowało ze zdecydowanie się nie zgadzam zaś 10 zdecydowanie się zgadzam. Warsztaty zostały ocenione jako: ciekawe (M=8,31), łatwe (M=7,55), zrozumiałe (M=8,25), intuicyjne (M=5,87), inspirujące (M=6,85), zachęcające do poszerzania tematu (M=7,21), nudne (M=2,67), trudne (M=2,54), niezrozumiałe (M=1,96), zniechęcające (M= 2,08). Przymiotniki korespondują ze sobą. Niektóre osoby potraktowały je jako wykluczające. Oceniając cechę pozytywną ignorowały cechę negatywną i odwrotnie. Takie zachowanie dotyczy 5 osób. Dystrybucję wyników przedstawia poniższa tabela:

oznaczenie wartości w skali Likerta	Cecha	Cecha
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 Ciekawe	 Nudne
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 Łatwe	 Trudne
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 Zrozumiałe	 Niezrozumiałe
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 Intuicyjne	 Inspirujące

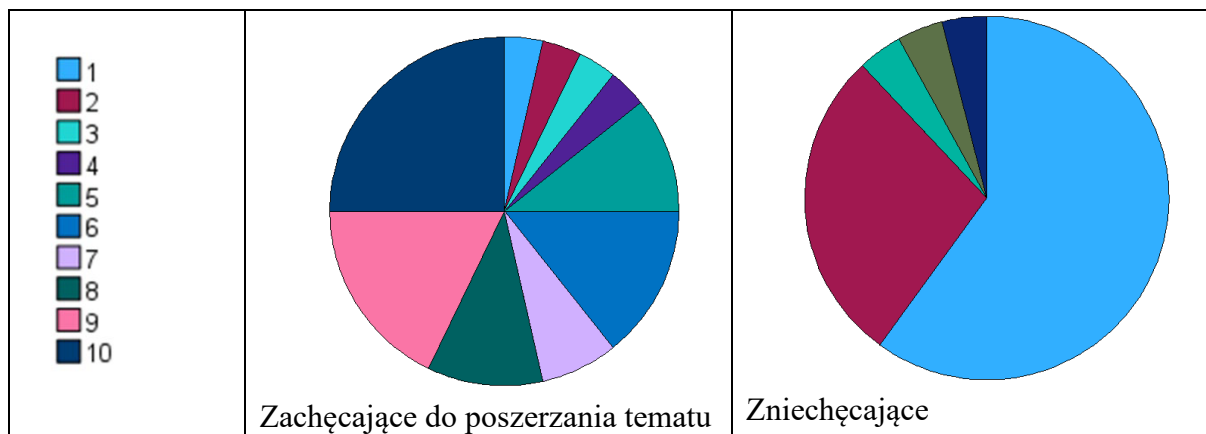


Tabela 3. Subiektywna ocena warsztatów przeprowadzonych w ramach projektu. (1 zdecydowanie się nie zgadzam zaś 10 zdecydowanie się zgadzam)

Ankietowanych poproszono również o subiektywną ocenę w jaki sposób podjęte działania zmieniły ich umiejętności oraz poprawiły funkcjonowanie. Uczestnicy warsztatu twierdzą, że po warsztatach:

- ✓ Mam większą wiedzę $M=6,63$
- ✓ Mam więcej umiejętności żeby sobie radzić w trudnych sytuacjach $M=5,85$
- ✓ Mam większą świadomość o sobie $M=5,11$
- ✓ Mam większą świadomość o innych $M=5,38$
- ✓ Mam większą świadomość o procesach jakie zachodzą między ludźmi $M=5,48$
- ✓ Zwracam uwagę na rzeczy których wcześniej nie wiązałam z zagadnieniem $M=4,58$
- ✓ Mam lepsze samopoczucie $M=5,29$
- ✓ Dbam o siebie lepiej $M=4,48$

gdzie 1 oznacza zdecydowanie się nie zgadzam zaś 10 zdecydowanie się zgadzam.

Zapytano również o zmianę w zakresie procesów grupowych co było związane z deklarowanym wysokimi problemami w funkcjonowaniu. Ankietowani określili – po warsztatach mam wrażenie, że:

- ✓ Lepiej pracuje mi się w grupie $M=5,29$
- ✓ Nam jako grupie lepiej jest ze sobą $M=6,56$
- ✓ Łatwiej nam jako grupie rozmawiać o trudnych tematach $M=5,08$
- ✓ Mi jako osobie jest łatwiej mówić o trudnych tematach $M=4,52$

gdzie 1 oznacza zdecydowanie się nie zgadzam zaś 10 zdecydowanie się zgadzam.

Ankietowani chcieliby ponownie uczestniczyć zarówno w poszczególnych jak i jakichkolwiek zajęciach ($M > 6,9$). Największym zainteresowaniem cieszyły się ponowne zajęcia w Ogrodzie Botanicznym ($M=8,2$) gdzie 1 oznacza zdecydowanie się nie zgadzam zaś 10 zdecydowanie się zgadzam.

Ze względu na obniżone wyniki w testach przesiewowych ankietowanych zapytano o chęć uczestniczenia w badaniu kontrolnym. Dwie osoby zadeklarowały chęć ponownego wykonania CDI2. Z chętnymi badacz (Justyna Gerłowska) kontaktuje się indywidualnie w celu ustalenia dogodnego terminu.

Podsumowanie i wnioski z badań

Na podstawie przeprowadzonych badań należy wnioskować o znacznie obniżonym dobrostanie grupy dzieci i młodzieży. Niepokojący jest również fakt sięgania po nieprzystosowawcze metody rozładowywania napięcia tj. papierosy, alkohol oraz energetyki. Istotnym zagrożeniem staje się również normalizacja w/w zachowań. Ankietowani jako typowe dla swojej grupy odniesienia uznawali m.in. znacznie ograniczoną ilość snu czy też zażywanie substancji chemicznych.

W związku z powyższym istotne jest prowadzenie działań psychoprofilaktycznych skierowanych do tej grupy społecznej. Wczesne wyrobienie nawyków prozdrowotnych może w sposób istotny zmienić zarówno poczucie dobrostanu jak i realnie oddziaływać na stan zdrowia młodych ludzi.

W trakcie przeprowadzania badań przesiewowych zauważalne było zarówno zwiększone zainteresowanie wynikami badania jak i głęboko zakorzeniony lęk przed udostępnianiem ich innym osobom, w tym rodzicom oraz nauczycielom. W/w należy traktować jako niepokojące zjawisko, które może być związane z brakiem zaufania młodych ludzi do „szeroko pojętego systemu opiekuńczo-wychowawczego”. Część osób prezentujących wyniki podwyższone po udostępnieniu wyników uśrednionych w trakcie warsztatów zgłaszała się indywidualnie do badacza w celu uzyskania informacji szczegółowych o swoich wynikach. Wielokrotnie taka reakcja wiązała się z podjęciem dalszych działań terapeutycznych. W ramach projektu nie prowadzono działań terapeutycznych. Badacz zaangażowany w projekt nie prowadził terapii uczestników. Uczestnicy warsztatów samodzielnie podejmowali terapię lub kontynuowali już istniejącą. W trakcie trwania projektu na indywidualny wniosek osoby badanej wydano łącznie 56 opinii psychologicznych.

Na podstawie wyników badania ewaluacyjnego należy przypuszczać, iż część zgłaszanych przez uczniów trudności została pozytywnie rozwiązana. Uczestnicy deklarują wzrost świadomości, wiedzy i umiejętności wdrażania prozdrowotnych postaw w swoje codzienne funkcjonowanie. Co istotne, widoczne są zmiany nie tylko na poziomie indywidualnym, ale też procesów grupowych. Typowo dla okresu rozwojowego uczestnicy będący w wieku nastoletnim postrzegają klasę szkolną oraz grupę rówieśniczą jako podstawowe źródło informacji zwrotnej o swojej osobie. Są one podstawowym „lustrem społecznym”. Należy również zaznaczyć, iż większość komunikacji w tej grupie wiekowej odbywa się za pomocą komunikatorów typu Messenger, gdzie dostęp do treści mają wyłącznie osoby z ograniczonej grupy użytkowników. Takie zamknięte grono często staje się przyczynkiem do cyberbullyingu. Uczestnicy projektu ocenili jednak, iż po przeprowadzonych warsztatach sami lepiej potrafią

pracować z grupą oraz globalnie wszystkim w grupie jest lepiej ze sobą. Elementem, który w dalszy sposób warto rozwijać jest umiejętność rozmowy o trudnych tematach.

W zakresie poszczególnych działań projektowych uczestnicy projektu pozytywnie ocenili prowadzone warsztaty. Wskazali na adekwatne dopasowanie treści do poziomu odbiorcy oraz uznali je jako ciekawe i inspirujące. Co istotnie, w znacznej mierze chętnie uczestniczyliby ponownie w prowadzonych aktywnościach.

Ze względu na niski procent zwrotu (jedynie 35 osób na potencjalne 270 uczestników) uzyskane wyniki należy traktować z daleko idącą ostrożnością. Podobny trend w przypadku internetowego badania opinii zauważalny jest również w innych badaniach psychologicznych. Należy zaznaczyć jednak, że badanie ewaluacyjne miało charakter anonimowy, dobrowolny oraz było prowadzone na zakończenie działań projektowych. Uczestnicy nie czuli zobowiązania ani osobistych korzyści związanych z uczestnictwem w ewaluacji.

Aneksy

Formularz świadomej zgody na udział w badaniu (uczestnik pełnoletni)

**Tytuł badania: Ocena kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży- uwarunkowania
intrapsychiczne, mechanizmy kompensacyjne
i ich efektywność.**

Imię i nazwisko

Data urodzenia

Szkoła i klasa

Ja, niżej podpisany oświadczam, że przeczytałem i zrozumiałem Informację dla Ochotnika oraz otrzymałem satysfakcjonujące mnie odpowiedzi na zadane pytania.

Wyrażam dobrowolnie zgodę na udział w tym badaniu i jestem świadomy, iż w każdej chwili mogę zrezygnować z udziału w nim bez podania przyczyny.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych zebranych podczas badania i użycie ich jako materiałów do publikacji naukowych, prezentacji, spotkań naukowych i konferencji naukowych. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby badania, dokumentacji i celów naukowych. Przetwarzanie danych osobowych odbywać się będzie zgodnie z zasadami przewidzianymi w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych). Oświadczam ponadto, że przyjmuję do wiadomości, iż: 1. dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie na potrzeby ww. badania, 2. dane osobowe mogą zostać udostępnione w celach związanych z badaniem, 3. podanie danych jest dobrowolne, 4. mam prawo dostępu do treści danych oraz ich poprawiania. Administratorem zgromadzonych danych osobowych jest Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie z siedzibą przy Pl. M. Curie-Skłodowskiej 5. 20-031 Lublin, przetwarzający te dane w związku z badaniem. Uniwersytet wyznaczył osobę odpowiedzialną za zapewnienie przestrzegania przepisów prawa w zakresie ochrony danych osobowych, będących Inspektorem Ochrony Danych Osobowych w oparciu o unormowania RODO, z którą można się skontaktować pod adresem: dane.osobowe@poczta.umcs.lublin.pl Uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do danych, żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych, a także prawo do przenoszenia danych oraz wniesienia pisemnego, umotywowanego żądania zaprzestania przetwarzania danych ze względu na szczególną sytuację, jak również wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych, a także prawo cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych w dowolnym momencie poprzez wysłanie formularza odwołującego zgodę na w/w adres uniwersytetu lub na w/w adres emailowy. Uczestnik ma prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego w okresie ochrony danych osobowych, tj. Urzędu

Ochrony Danych Osobowych (UODO). W oparciu o zgromadzone dane nie będą podejmowane przez administratora danych osobowych decyzje w sposób zautomatyzowany, dane nie podlegają również profilowaniu.

Jestem świadomy, że udzielenie informacji na temat moich danych osobowych jest dobrowolne. Zostałem również poinformowany, iż przysługuje mi prawo dostępu do treści danych dotyczących mnie, ich poprawienia, modyfikacji oraz skorzystania z innych uprawnień wynikających z w/w Ustawy.

Załącznik- informacja o prowadzonym badaniu

Podpis osoby badanej

Podpis badacza

**Formularz świadomej zgody na udział w badaniu
(uczestnik niepełnoletni)**

**Tytuł badania: Ocena kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży- uwarunkowania
intrapsychiczne, mechanizmy kompensacyjne
i ich efektywność.**

Imię i nazwisko ucznia

Data urodzenia ucznia

Szkoła i klasa

Ja, niżej podpisany opiekun prawny oświadczam, że przeczytałem i zrozumiałem Informację dla Ochoтника oraz otrzymałem satysfakcjonujące mnie odpowiedzi na zadane pytania.

Wyrażam dobrowolnie zgodę na udział mojego nieletniego dziecka w tym badaniu i jestem świadomy, iż w każdej chwili mogę zrezygnować z udziału w nim bez podania przyczyny.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych zebranych podczas badania i użycie ich jako materiałów do publikacji naukowych, prezentacji, spotkań naukowych i konferencji naukowych. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby badania, dokumentacji i celów naukowych. Przetwarzanie danych osobowych odbywać się będzie zgodnie z zasadami przewidzianymi w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych). Oświadczam ponadto, że przyjmuję do wiadomości, iż: 1. dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie na potrzeby ww. badania, 2. dane osobowe mogą zostać udostępnione w celach związanych z badaniem, 3. podanie danych jest dobrowolne, 4. mam prawo dostępu do treści danych oraz ich poprawiania. Administratorem zgromadzonych danych osobowych jest Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie z siedzibą przy Pl. M. Curie-Skłodowskiej 5. 20-031 Lublin, przetwarzający te dane w związku z badaniem. Uniwersytet wyznaczył osobę odpowiedzialną za zapewnienie przestrzegania przepisów prawa w zakresie ochrony danych osobowych, będących Inspektorem Ochrony Danych Osobowych w oparciu o unormowania RODO, z którą można się skontaktować pod adresem: dane.osobowe@poczta.umcs.lublin.pl Uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do danych, żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych, a także prawo do przenoszenia danych oraz wniesienia pisemnego, umotywowanego żądania zaprzestania przetwarzania danych ze względu na szczególną sytuację, jak również wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych, a także prawo cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych w dowolnym momencie poprzez wysłanie formularza odwołującego zgodę na w/w adres uniwersytetu lub na w/w adres emailowy. Uczestnik ma prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego w okresie ochrony danych osobowych, tj. Urzędu

Ochrony Danych Osobowych (UODO). W oparciu o zgromadzone dane nie będą podejmowane przez administratora danych osobowych decyzje w sposób zautomatyzowany, dane nie podlegają również profilowaniu.

Jestem świadomy, że udzielenie informacji na temat moich danych osobowych oraz danych mojego dziecka jest dobrowolne. Zostałem również poinformowany, iż przysługuje mi prawo dostępu do treści danych dotyczących mnie, ich poprawienia, modyfikacji oraz skorzystania z innych uprawnień wynikających z w/w Ustawy.

Załącznik- informacja o prowadzonym badaniu

Podpis osoby badanej

Podpis opiekuna faktycznego

Podpis badacza

Informacja o prowadzonym badaniu

Badanie „Ocena kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży - uwarunkowania intrapsychiczne, mechanizmy kompensacyjne i ich efektywność” prowadzone jest w ramach interdyscyplinarnego projektu „W zdrowym ciele zdrowy duch – kształtowanie postaw prozdrowotnych w ujęciu interdyscyplinarnym”. Głównym celem projektu jest podniesienie poziomu wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia, a także uwrażliwienie na problem zaburzeń dotyczących coraz liczniejsze grono młodych osób poszukujących akceptacji, alienujących się w wirtualnym świecie. Proponowany projekt ma przysłużyć się poprawie dobrostanu najmłodszej części społeczeństwa, ma uświadomić uczestnikom, że aktywny tryb życia oraz zdrowa dieta są niezbędne do zachowania sprawności i zdrowia fizycznego, natomiast bezpośrednie i rzeczywiste kontakty z innymi osobami są warunkiem koniecznym do prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia psychicznego. Wykształcenie odpowiednich nawyków i postaw umożliwi uczniom zachowanie prawidłowej równowagi pomiędzy czasem spędzonym przed komputerem i czasem poświęconym na inne aktywności.

Projekt realizowany będzie przy współpracy czterech Instytutów Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, tj. Instytutu Nauk Biologicznych (INB), Instytutu Nauk Chemicznych (INCh), Instytutu Nauk o Komunikacji Społecznej i Mediach (INoKSiM) oraz Instytutu Psychologii (IP), we współpracy z szerszym środowiskiem naukowym, społecznym i artystycznym. Synergiczne połączenie kompetencji specjalistów reprezentujących różne dziedziny naukowe umożliwi precyzyjne naświetlenie omawianych zjawisk.

W celu dostosowania zajęć warsztatowych do potrzeb uczestników projektu zostanie przeprowadzone badanie „Ocena kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży- uwarunkowania intrapsychiczne, mechanizmy kompensacyjne i ich efektywność”. Badanie skupia się na określeniu głównych trudności i potrzeb deklarowanych przez uczestników projektu. Celem badania jest dokonanie wstępnej oceny uwarunkowań psychicznych uczestników, ocenę ich strategii radzenia sobie w sytuacji stresującej oraz poziomu odczuwanych przez nich trudności.