Uniwersytet Gdański - VIVA DYDAKTYKA IV Ogólnopolska Konferencja Dydaktyki Szkoły Wyższej
Dydaktyka bez granic?
22-23.05.2025

REFERATY

Gry antystresowe i warsztaty leśne w szkolnictwie wyższym. Refleksje praktyka

Lidia Pokrzycka
Uniwersytet Marii Curie Skłodowskiej, Wydział Politologii i Dziennikarstwa
e-mail: lpokrzyc@wp.pl

W wystąpieniu podzieliłabym się wnioskami z zajęć prowadzonych z wykorzystaniem stacjonarnych gier karcianych, obniżających poziom koryzolu, dzięki czemu studenci później pracują efektywniej i szybciej, a także ze wspólnych wypraw do lasu (parków). Jestem liderką w projekcie „Zaopiekowani w stresie — natura jako źródło zdrowia psychicznego", finansowanym ze środków Narodowego Instytutu Wolności i upowszechniam metody pracy ze studentami, które mają na celu nauczenie ich innego trybu życia (bliższego naturze), umiejętności zarządzania stresem i w konsekwencji lepszej adaptacji do wyzwań współczesnego świata.