

# TWORZENIE KOMIKSÓW O ZDROWIU PSYCHICZNYM: WARSZTATY „PAPIEROWE”

## Co będzie potrzebne

- \* Ołówki, gumki,
- \* kolorowe długopisy, markery,
- \* czysty papier A3,
- \* ilustracje dostarczone w zestawie do tworzenia,
- \* nożyczki i klej.



## 1. Wytlumaczenie zadania

### Wprowadź do tematu:

Rozpocznij od krótkiej dyskusji na temat zdrowia psychicznego, jego znaczenia, związanych z nim stereotypów oraz tego, w jaki sposób komiksy mogą pomóc w rozmowie na te tematy.

### Wskazówka:

Zapoznaj się z naszymi arkuszami ćwiczeń.

### Wyznacz cel:

Powiedz grupie, że stworzą krótki komiks (5-9 paneli) na temat zdrowia psychicznego.

## 2. Burza mózgów z pomysłami

### Dyskusja grupowa:

Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami.

**Wskazówka:** Zapisz słowa kluczowe i pomysły

### Wybierz temat:

Pomóż im wybrać temat dotyczący zdrowia psychicznego, z którym czują się komfortowo, np. radzenie sobie ze stresem, lękiem lub relacjami. Możesz także podać stereotyp, który będą musieli zdekonstruować.

## 3. Tworzenie komiksu

Skorzystaj z dostarczonego banku ilustracji, aby wizualnie opracować fabułę.

## 4. Dzielenie się komiksem i refleksją

### Zaprezentuj komiks:

Daj uczestnikom szansę pokazania swoich komiksów grupie.

**Wskazówka:** Zachęcaj do pozytywnej i wspierającej atmosfery.

### Czas na refleksję:

Poproś uczestników o zapisanie jednej ważnej myśli, która przyjdzie im do głowy po warsztatach. Mogą zachować ją dla siebie lub podzielić się nią z innymi, jeśli chcą.



# TWORZENIE KOMIKSÓW O ZDROWIU PSYCHICZNYM: WARSZTATY OPARTE NA CANVIE



## Co będzie potrzebne

- \* Konto Canva na grupę (darmowe konto jest wystarczające do tego działania).
- \* Układ w formacie A3



## 1. Wytlumaczenie zadania

### Wprowadź do tematu:

Rozpocznij od krótkiej dyskusji o zdrowiu psychicznym, jego znaczeniu, uprzedzeniach, które je otaczają i tego, jak komiksy mogą pomóc w rozmowie na te tematy.

**Wskazówka:** Zapoznaj się z naszymi arkuszami ćwiczeń.

### Wyznacz cel:

Wyjaśnij uczestnikom, w jaki sposób stworzą komiks za pomocą aplikacji Canva, aby zwiększyć świadomość na temat zdrowia psychicznego.

**Wskazówka:** Podziel się przykładami komiksów, aby zainspirować grupę.

## 3. Tworzenie komiksu

### Dostosowywanie ilustracji:

Pomóż uczestnikom przesłać ilustracje i umieścić je na stronie. Mogą korzystać z biblioteki obrazów Canva, a także przysłać ilustracje dostarczone w zestawie do tworzenia komiksów. Następnie można dodać strefę tekstową z dialogiem.

### Dodaj dymki i kolory:

Naucz, jak dodawać dymki, zmieniać kolory i przesuwać elementy, aby spersonalizować swój komiks.

## 2. Burza mózgów z pomysłami

### Dyskusja grupowa:

Zachęć uczestników do dzielenia się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami.

**Wskazówka:** Zapisz słowa kluczowe i pomysły.

### Wybierz temat:

Pomóż im wybrać temat dotyczący zdrowia psychicznego, z którym czują się komfortowo, np. radzenie sobie ze stresem, lękiem lub relacjami. Możesz także podać stereotyp, który będą musieli zdekonstruować.

## 4. Zapisz i udostępnij

### Pobierz komiks:

Pokaż uczestnikom, jak zapisać komiks jako plik PDF lub obraz.

### Prezentacja i refleksja:

Daj każdemu uczestnikowi szansę na podzielenie się swoim komiksem i zastanowienie nad tym, czego nauczył się o zdrowiu psychicznym i kreatywnym mówieniu na ten temat.

**Wskazówka:** Zachęcaj do przekazywania wspierających informacji zwrotnych.

# TWORZENIE KOMIKSÓW O ZDROWIU PSYCHICZNYM: WARSZTATY CYFROWE

## Konfiguracja wybranego oprogramowania



### Stwórz konto:

Pomóż uczestnikom założyć darmowe konto w **Book Creator** lub **Genially**. Jeśli posiadasz licencję, możesz również skorzystać z PubCoder. Upewnij się, że mają dostęp do urządzenia (tabletu lub komputera).

### Stwórz nową książkę:

Pokaż, jak rozpocząć nowy projekt książki, wybierając układ, który pasuje do ich komiksu (np. tryb poziomy).

## 1. Wprowadzenie do działania

### Omów tematy związane ze zdrowiem psychicznym:

Rozpocznij od krótkiej dyskusji na temat zdrowia psychicznego, jego znaczenia, uprzedzeń i tego, jak komiksy mogą pomóc w rozmowie na te tematy.

**Wskazówka:** Zapoznaj się z naszymi arkuszami ćwiczeń.

### Wytlumacz cel:

Celem jest stworzenie krótkiego komiksu cyfrowego, który dekonstruuje stereotyp dotyczący kwestii zdrowia psychicznego.

## 3. Cyfrowe tworzenie komiksu

### Dodaj tekst i obrazki:

Poproś uczestników o skorzystanie z funkcji oprogramowania w celu dodania obrazków, pól tekstowych i dymków. Mogą przesłać ilustracje z zestawu do tworzenia lub skorzystać z biblioteki obrazów aplikacji.

## 2. Planowanie komiksu

### Burza mózgów z pomysłami:

Przed rozpoczęciem zachęcaj uczestników do dzielenia się pomysłami w parach lub małych grupach. Pomóż im wybrać temat i stworzyć bazową fabułę. Możesz także podać stereotyp, który będą musieli zdekonstruować.

### Naszkicuj układ:

Pozwól im szybko naszkicować wstępny plan na papierze lub bezpośrednio w oprogramowaniu, aby zaplanować każdy panel.

## 4. Publikowanie i udostępnianie

### Opublikuj komiks:

Pokaż uczestnikom, jak opublikować swoją książkę jako e-book, udostępnić ją grupie lub pobrać.

### Prezentowanie i dyskusja:

Pozwól uczestnikom zaprezentować swoje komiksy i omówić, w jaki sposób ćwiczenie pomogło im lepiej zrozumieć zdrowie psychiczne

**Wskazówka:** Stwórz bezpieczną przestrzeń, w której każdy będzie mógł podzielić się swoimi przemyśleniami.

