

# Uczyć lepiej



**ODN**

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli  
w Poznaniu

ISSN 1641-5825

Czasopismo oświatowe

Nr 5-2020/2021



Ilustracja: Sylwia Pragłowska

## ■ W numerze:

Doradcy metodyczni o powrocie do szkół  
Jak zatroszczyć się o siebie w trudnych czasach  
Akademia Strategii Wyprzedzającej



**ODN**

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli  
w Poznaniu

# Projekt edukacyjny „Zd@lne nauczanie - wiem i potrafię!”

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

przygotowuje się do realizacji projektu edukacyjnego „Zd@lne nauczanie - wiem i potrafię!”  
Projekt jest jednym z elementów wsparcia szkół i przedszkoli w zakresie prowadzenia edukacji  
zdalnej, zaplanowanym w ramach realizacji grantu Ośrodka Rozwoju Edukacji:

„Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań  
związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”.

## Cele projektu

- doskonalenie kompetencji nauczycieli szkół i przedszkoli w zakresie prowadzenia edukacji  
zdalnej z dziećmi/uczniami;
- przygotowanie nauczycieli do pracy w systemie zdalnym z wykorzystaniem Zintegrowanej  
Platformy Edukacyjnej (ZPE).

## Czas realizacji projektu

Od czerwca 2021 roku do listopada 2021 roku

## Kto może wziąć udział w projekcie

Nauczyciele przedszkoli i szkół (ogólnokształcących, integracyjnych, specjalnych i zawodowych)  
na wszystkich poziomach kształcenia. Udział w projekcie jest bezpłatny.

## Moduły szkolenia

1. Psychospołeczne aspekty edukacji zdalnej;
2. Organizacja procesu kształcenia i wychowania;
3. Metodyka edukacji zdalnej;
4. Monitorowanie i ocenianie postępów uczniów w procesie edukacji zdalnej;
5. Narzędzia edukacji zdalnej;
6. Zintegrowana Platforma Edukacyjna;
7. MS Teams;
8. Zoom;
9. Google Meet;
10. Wykorzystywanie multimedialnych zasobów dydaktycznych;
11. Zapewnienie bezpieczeństwa cyfrowego w edukacji zdalnej;
12. Prawne aspekty edukacji zdalnej.

## Jak przystąpić do projektu

- Informacja wkrótce na stronie [www.odnpoznan.pl](http://www.odnpoznan.pl)







## Szanowni Państwo

Kończymy rok szkolny naznaczony pandemią, obawami o zdrowie swoje i najbliższych, rok pełen zmagania ze zmieniającymi się warunkami pracy, wielokrotnie przesuwany terminami powrotu uczniów do szkół. Jednakże był to także rok naszego nauczycielskiego rozwoju, w ogniu doświadczeń kształtowały się nasze informatyczne umiejętności, a z ich wzrostem uspokajała się atmosfera pracy. Opanowanie nowych umiejętności dawało nam pewność działania, a w efekcie zadowolenie z efektów pracy. Nic nie jest tak rozwijające, jak trudne zadania. I z satysfakcją możemy dzisiaj wspólnie powiedzieć, że daliśmy radę. Potknięcia zawsze się zdarzają, ale ogrom pracy włożony w zdalne nauczanie już dzisiaj jest naszym zasobem.

Czerwcowy numer „Uczyć lepiej” jest w dużym mierze spojrzeniem na to, co za nami z lotu ptaka. Refleksjami postpandemicznymi dzielą się doradcy metodyczni, zwracając uwagę na to, co warto zmienić w funkcjonowaniu szkoły (min. zwiększyć znaczenie rzetelnej informacji zwrotnej w stosunku do tradycyjnego oceniania; postawić na kształtowanie motywacji wewnętrznej ucznia; zwiększyć uważność na świat przeżyć i emocji podopiecznych), a co kontynuować (transformację metodyki w kierunku samodzielności i odpowiedzialności ucznia).

Polecamy też Pięć Zasad Zdrowego Myślenia w artykule poświęconym trosce o własną kondycję psychofizyczną, nadwężoną przedłużającym się całorocznym stresem.

Znajdą też Państwo, jak zawsze, garść inspiracji dydaktyczno-metodycznych (ofertę Projektu Cyfrowa Szkoła Wielkopolska; wypróbowane przez nauczycieli strategie aktywizowania uczniów na lekcji, Froeblovską koncepcję rozwoju poznawczego najmłodszych poprzez zabawę). W kręgu kwestii wychowawczych warto skorzystać z pomysłów na zadania arteterapeutyczne i pracę poprzez intrygujące wyzwania stawiane uczniom.

Zapraszamy do lektury, życząc dobrego odpoczynku i nabrania sił na rok szkolny 2021/22

*Ewa Superczyńska*

# SPIS TREŚCI

## Uczyć lepiej



### Adres redakcji

ul. Górecka 1, 60-201 Poznań  
tel. 61 858 47 00, fax 61 852 33 29  
e-mail:  
uczycielepiej@odnpoznan.pl  
<http://www.odnpoznan.pl>

### Konto

PKO Bank Polski  
82 1020 4027 0000 1202 1520 9038

### Redakcja

Redaktor naczelny  
Ewa Superczyńska  
Sekretarz redakcji  
Joanna Marchewka  
Zespół redakcyjny  
Tadeusz Nowik  
Dorota Mursztyn-Gorgoń

### Reklamy i ogłoszenia

- różne warianty
- konkurencyjne ceny
- szeroki krąg odbiorców związanych z oświatą

Kontakt:  
Joanna Marchewka  
tel. 61 858 47 64  
[joanna.marchewka@odnpoznan.pl](mailto:joanna.marchewka@odnpoznan.pl)

### Autorzy tekstów

Justyna Bartol-Baszyńska  
Magdalena Bocheńska  
Paulina Domańska  
Wiesława Surdyk-Fertsch  
Andrzej Jurkowski  
Justyna Kurzawa  
Stefania Misiarek  
Alina Masiakowska-Nowacka  
Matylda Pachowicz  
Grzegorz Piątas  
Jakub Sypniewski  
Patrycja Wesołowska  
Małgorzata Żak

### Projekt graficzny czasopisma

Mateusz Leszkowicz

### Projekt okładki, ilustracje

Sylwia Pragłowska

### Skład i druk

Drukarnia Laser-Graf, Płock  
[biuro.lasergraf@gmail.com](mailto:biuro.lasergraf@gmail.com)  
tel. 664 434 122

## Globalnie i lokalnie

2-5 Doradcy metodyczni o powrocie do szkoły

## Zdrowie

6-7 Jak zatroszczyć się o siebie w trudnych czasach?

## Dydaktyka

8-9 Akademia Kształcenia Wyprzedzającego

10 Ligi Przedmiotowe

## Inspiracje

11 Dar mądrej zabawy

12-13 Aktywizowanie ucznia na biologii

## Wychowanie

14-15 Wsparcie psychologiczne poprzez sztukę

16-17 Nie pozwól uczniom na marazm

## Dobre praktyki

18-19 Dobre praktyki integracji kulturowej u sąsiadów

## Rekomendacje czytelnicze

20 Zaprzyjajnij się z lękiem

# Doradcy metodyczni o powrocie do szkół

**Poprosiliśmy metodyków przedmiotowych o podzielenie się doświadczeniami z ostatniego roku szkolnego, upływającego w cieniu pandemii, lockdownu i edukacji zdalnej. Jak odpowiedzieli na nasze pytania?**

- Jak w Twoim odczuciu zmieni się rola nauczyciela w rzeczywistości postpandemicznej?
- Jakiego rodzaju wsparcia zamierzasz udzielić uczniom w nowym roku szkolnym?
- W jakim zakresie/aspekcie wykorzystasz doświadczenie edukacji zdalnej w metodyce nauczanego przedmiotu?



**Justyna Bartol – Baszczyńska**  
doradczyni metodyczna nauczycieli fizyki

Szukanie narzędzi, które pomogą uczniom w nowej rzeczywistości lepiej zrozumieć materiał, wypełniał większość mojego wolnego czasu. Mimo wielu obiektywnych niedogodności związanych z pandemią, znalazłam w tym doświadczeniu wiele pozytywów. Zawsze procowałam z komputerem i tablicą multimedialną, ale teraz mogę powiedzieć, że sprawnie poruszam się po platformach MS Teams, Zoom, Moodle, korzystam z tablic Whiteboard i OpenBoard. A ponadto wykonuję doświadczenia na swoim biurku i pokazuję je uczniom za pomocą kamery w telefonie, która przekazuje obraz do komputera przez aplikację DroidCamApp. Do pisania sprawdzianów używam programów: MS Forms lub Testportal.

W moim przekonaniu w rzeczywistości postpandemicznej rola nauczyciela ulegnie zmianie. Będzie musiał twórczo przystosować się do zmian społecznych – skończy się czas konserwatywnych, zamkniętych na nowe wyzwania i władczych nauczycieli. Zostanie też wystawiona na próbę nasza cierpliwość. Będziemy musieli wykazać się wyrozumiałością w stosunku do dzieci, które wrócą do nas rozchwiane emocjonalnie, depresyjne i być może zniechęcone do pracy. Wymagać to będzie dostrzegania i podkreślania nawet drobnych osiągnięć

uczniów. Potrzeba będzie nam też nowych pomysłów, aby w sposób elastyczny postugiwać się narzędziami TIK. Czas pandemii wymusił na nas dobre planowanie pracy. Z pewnością przyda nam się ta umiejętność po powrocie do szkół w pracy własnej, jak i zespołowej i stosowaniu indywidualizacji nauczania.

W nowym roku szkolnym chciałabym, aby uczniowie poczuli się ponownie bezpiecznie w swoim zespole klasowym, aby nie obawiali się swobodnie wypowiadać. Przede wszystkim chcę wrócić do pracy pozalekcyjnej na kółku fizycznym, która uaktywnia i tych bardzo zdolnych, ale też tych, którzy potrafią majsterkować i konstruować. Taka praca zacieśnia relacje i wzmacnia poczucie wartości uczniów biorących udział w pokazach przygotowanych samodzielnie doświadczeń.

Nowe doświadczenie wynikające z edukacji zdalnej chciałabym wykorzystać w metodyce nauczania fizyki. Przygotowałam ankietę dotyczącą mojego przedmiotu, którą przeprowadzę wśród około 300 uczniów. Myślę, że ta forma ewaluacji pozwoli mi wysunąć wnioski na temat mocnych i słabych stron tego typu nauczania, a następnie przekazać spostrzeżenia na warsztatach metodycznych nauczycielom fizyki.



**Grzegorz Piątas**

nauczyciel w Szkole Podstawowej nr 3 w Nowym Tomysłu,  
doradca metodyczny nauczycieli języka polskiego

Prowadzenie zajęć w ramach nauczania zdalnego zmusiło mnie do przyjęcia innej perspektywy, zwłaszcza w ocenie pracy uczniów. Przekonałem się, że spotkania organizowane za pomocą łącz internetowych nie tylko wiążą się z pewnymi ograniczeniami, ale wręcz redefiniują zadania nauczyciela. Nagle okazało się, że najważniejsze jest nie to, ile młodzież zapamiętuje, co potrafi zrobić, lecz to, jak pracuje i... czy w ogóle pracuje. Uczniowie mniej odporni na pokusę przyjmowania postawy bierniej zadawali się „odhaczaniem” obecności, pobieraniem gotowych plików i wymyślaniem kolejnych opowieści o zepsutych kamerach, słabym transferze czy konieczności dzielenia sprzętu z rodzeństwem. Priorytetem zatem stało się nie tyle realizowanie podstawy programowej, co zaangażowanie ich w proces uczenia się i przekonanie, że muszą przyjąć większą niż do tej pory odpowiedzialność za własną naukę.

Oczywiście wciąż starałem się przystępnie „podawać” materiał, regularnie sprawdzać i wnikliwie oceniać przesyłane prace. Zwróciłem jednak większą niż dotychczas uwagę na monitorowanie aktywności, a przede wszystkim systematyczności pracy uczniów, zarówno w środowisku internetowym, jak i podczas przygotowywań do zajęć. Uświadomiłem sobie, że muszę przede wszystkim zapobiegać ich dystansowaniu się, przyjmowaniu postawy bierniej, obniżeniu poziomu motywacji.

W informacjach zwrotnych omawiałem nie tylko wynik, ale także systematyczność. Przyzwyczająłem ich do zwiększonej wagi aktywności. Zauważałem każdy jej przejaw – przeczytanie fragmentu tekstu, skomentowanie go, wymianę uwag z kolegami. Miesiące nauczania zdalnego nauczyły mnie doceniać każdy przejaw zaangażowania uczniów, a ich utwierdziły w przekonaniu, że zawsze warto „zaistnieć” na lekcji.

Priorytetem stało się  
nie tyle realizowanie  
podstawy  
programowej,  
co przekonanie  
uczniów, że muszą  
przyjąć większą  
niż do tej pory  
odpowiedzialność  
za własną naukę.



**Justyna Kurzawa**

nauczycielka matematyki w Szkole Podstawowej  
im. Józefa Wybickiego w Owińskach; doradczyni  
metodyczna nauczycieli matematyki (szkoły podstawowe)

Lekcja matematyki, klasa piąta: *Proszę Pani, a jeśli wrócimy do szkoły, to już nie będzie Nearpoda?*

Już wcześniej wiedziałam, że edukacja zdalna ma dużo plusów. Korzystanie z *Nearpoda* czy też z *whiteboard.fi* pozwoliło mi na wgląd w pracę każdego ucznia od razu w czasie lekcji. Podczas takich zajęć wszyscy czuli się dostrzeżeni, z każdym nawiązywałam indywidualną relację. No i każde dziecko było w tym samym momencie przy tablicy, co szczególnie u młodszych uczniów jest bardzo ważne.

W starszych klasach, w których umiejętność wyszukiwania informacji w Internecie osiągnęła już mistrzowski poziom, zadania przygotowywane przeze mnie musiały osiągnąć równie mistrzowski poziom kreatywności. Edukacja zdalna pozwoliła mi również dostrzec chęć dzielenia się przez dzieci wytworami powstałymi na lekcji (przesyłanie notatek) oraz poziomem wiedzy (w tym informacji zwrotnej), ale bez obaw o nieprzychylnie reakcje ze strony innych. Uczniowie, którzy w szkole rzadko kiedy przychodzili do mnie z pytaniami, podczas nauki zdalnej pisali na czacie, wysyłali zdjęcia dodatkowych zadań, dopytywali, czy mogą zrobić coś więcej.

Bardzo często w rozmowach z dziećmi przewijał się temat powrotu do szkoły i tęsknoty za bezpośrednim kontaktem z innymi, w tym za nauczycielami. Mimo że w Internecie można znaleźć wszystko (tylko trzeba wiedzieć, gdzie i jak szukać), to jednak edukacja zdalna pokazała, że uczniowie potrzebują nauczycieli, z którymi mogą porozmawiać, którzy wskażą im drogę.

Mam nadzieję, że w nowym roku szkolnym zbudowana w trudnych czasach relacja wzajemnego zaufania i szacunku będzie dobrym fundamentem, by razem zdobywać kolejne matematyczne szczyty.



**Jakub Sypniewski**

nauczyciel w Szkole Podstawowej nr 83 „Lejery” im. Emilii Waśniowskiej, doradca metodyczny nauczycieli geografii

Wierzę, że nasza rola pozostanie niezmieniona – będziemy nadal obok ucznia i z uczniem, w rozmowie, nauce i zabawie. Mam też, niestety, obawy, które wynikają z poczucia, że to nas – nauczycieli – obarcza się zbyt dużą odpowiedzialnością za komfort psychiczny uczniów. Z wielu stron, zwłaszcza ze świata mediów, docierają sygnały o potrzebie odnowienia relacji i zaniechania realizacji materiału na rzecz zabawy i wspólnego spędzania czasu. Myślałem sobie, że czas spędzony w domach był także momentem budowania relacji – tych rodzinnych, które niejednokrotnie bywają zaniechane. Chciałbym więc wrócić do szkoły z poczuciem, że to dom rodzinny umocnił relacje, że zadbał o komfort psychiczny podopiecznych. Rodzice niejednokrotnie mówią, że musieli stać się nauczycielami w czasie pandemii, gdyż my tylko wymagaliśmy, nie tłumacząc lekcji. Moje doświadczenia są zgoła inne. Chcę wierzyć, że tak jak szkoła wspiera rodziców w wychowaniu dzieci i zapewnieniu im bezpieczeństwa, tak rodzice dotychczas do tych poczynań w przestrzeni domowej.

Chcę, aby pierwsze dni po powrocie do szkoły były czasem wspólnego działania. Bo w działaniu grupowym tworzą się więzy. Musimy przypomnieć sobie, jak się rozmawia, bywa ze sobą na co dzień. Czas ukrycia za ekranami, przykrycia twarzy maseczkami mocno ograniczył kontakt. Niektórzy od miesięcy nie odzywali się do

nauczycieli i rówieśników, nie włączając kamer w czasie lekcji zdalnych. Ale świat zbudowany jest na relacjach między ludźmi, dlatego ich wartość będzie tematem najbliższych lekcji wychowawczych. W mojej głowie są prace projektowe, zabawy, zajęcia terenowe i gry dydaktyczne. Chyba najwyższy już czas, aby umiejętnie włączać na różnych etapach edukacyjnych do nauki zabawę, co dotychczas zaniechaliśmy, będąc wyłącznie zorientowani na realizację treści podstawy programowej.

Z pewnością chciałbym, aby poznane narzędzia w czasie pracy zdalnej w dalszym ciągu wykorzystywane były na lekcjach stacjonarnych w szkole. Duża część z nich jest nie tylko wzbogaceniem procesu kształcenia, ale także nadaje mu inny wymiar. Technologia, która wykorzystywana jest na różnych poziomach zaawansowania ucznia i nauczyciela, może służyć twórczemu aktywizowaniu ucznia w wirtualnym środowisku, dzięki bogactwu narzędzi i aplikacji. To nowa jakość, której nie można zaprzepaścić. Oczywiście, będę myślał także o bardziej „przyziemnych” rozwiązaniach, jak np. tworzenie kartkówek czy sprawdzianów z wykorzystaniem aplikacji internetowych. Dzięki temu obieg informacji jest szybszy (także tej zwrotnej od nauczyciela), a wynik niemal natychmiastowy. Mam ogromną nadzieję, że nasi uczniowie także znajdą takie rozwiązania, które usprawnią i uporządkują ich naukę.



Z pewnością chciałbym, aby poznane narzędzia w czasie pracy zdalnej w dalszym ciągu wykorzystywane były na lekcjach stacjonarnych w szkole. Duża część z nich jest nie tylko wzbogaceniem procesu kształcenia, ale także nadaje mu inny wymiar.





**Wiesława Surdyk-Fertsch**

doradczynie metodyczna nauczycieli historii i wiedzy o społeczeństwie

Rzeczywistość postpandemiczna stawia przed nauczycielem nowe, dotąd nieznanne wyzwania. Każdy z nas przeżył czas pandemii w innych realiach. Złożyły się na nie nasze osobiste doświadczenia i doświadczenia uczniów, z którymi mieliśmy nieustanny kontakt w czasie edukacji zdalnej. Ten bagaż będzie miał duży wpływ na nasze postawy, wpłynie również na nasze działania i decyzje.

Jak zmieni się w nowej rzeczywistości rola nauczyciela? Mam nadzieję, że zwrócimy większą uwagę na relacje z uczniami. Paradoksalnie, plusem edukacji zadanej okazało się bliższe ich poznanie. Klasowe imprezy i wycieczki zastąpiły rozmowy podczas wirtualnych spotkań przed lekcjami i niezrędko po ich zakończeniu. Mieliśmy możliwość poznać lęki, radości i pasje naszych uczniów, wręcz odkryć ich na nowo. Oby te doświadczenia związane z budowaniem relacji, innym kontaktem z uczniami nie zostały w nowej rzeczywistości zmarnowane. Mam nadzieję, że tak chętnie cytowane słowa Konfucjusza: „Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi, a zapamiętam, pozwól mi zrobić, a zrozumiem” staną się dla większości z nas drogowskazem. Bądźmy dla swoich uczniów przewodnikami, uczmy ich, jak się skutecznie uczyć, pokazujemy w ciekawy sposób treści zapisane w podstawie programowej. Postawmy na dialog, a nie monolog. Pozwalajmy im doświadczać, dociekać, argumentować.

W czasie nauczania zdalnego chętnie poszukiwaliśmy dla naszych uczniów ciekawostek, inspiracji, dodatkowych zadań. Warto utrzymać ten model edukacji zaciekawiający ucznia. Jestem też przekonana, że życzliwość, wsparcie i zrozumienie nauczycieli będą dla nich bezcenne.

Chciałabym zachęcić koleżanki i kolegów nauczycieli, aby w nowym roku szkolnym doskonalili z uczniami umiejętność uczenia się, poszukiwania i selekcjonowania informacji, aby udzielali informacji zwrotnej i dostosowywali swoje wymagania do potrzeb i możliwości ucznia. Motywujemy do rozwoju, ale wzmacniamy też uczniowskie poczucie własnej wartości, zamiast wyszukiwania braków.

Czas edukacji zdalnej zmienił nasze podejście do cyfrowej szkoły, odkrył ogrom możliwości, jakie dają różnorodne platformy i aplikacje. Warto wykorzystać zdobyte umiejętności i potencjał do pracy w nowym roku szkolnym. Sięgajmy po *quizey*, gry tematyczne, wirtualne spacerunki po muzeach i zabytkach, po materiały archiwalne i lekcje odwrócone. Korzystajmy z wypracowanych metod, dzielimy się swoją wiedzą i doświadczeniem, spotykajmy się w sieciach nauczycielskiej współpracy, na platformowych klubach. Miejmy też na uwadze, że uczeń to krucha i wrażliwa istota. Pozwólmy mu rozwinąć skrzydła i cieszymy się jego postępami.



Polecamy lekturę raportu dostępnego w sieci: ***Szkoła ponownie czy szkoła od nowa? Jak wygląda powrót do stacjonarnej edukacji?***, opracowanego przez Centrum Edukacji Obywatelskiej

Przedstawiono w nim rekomendacje przydatne do planowania działań w nowym roku szkolnym. Zwrócono uwagę m.in. na:

- zadanie wychowawcze polegające na odbudowie motywacji i zaangażowania uczniów;
- wypracowanie sposobów pracy z klasą zróżnicowaną pod względem wiedzy i umiejętności;
- zapewnienie wsparcia psychologicznego dla nauczycieli oraz zwiększenie dostępności psychologów i pedagogów szkolnych.

# Jak zatroszczyć się o siebie w trudnych czasach?

**Kluczową kwestią jest dbanie o swoją odporność psychiczną, która wpływa na funkcjonowanie we wszystkich obszarach życia. Warto też zweryfikować system naszych przekonań według zasad zdrowego myślenia.**



**dr Matylda Pachowicz**

doktor nauk społecznych, pedagog specjalny,  
wykładowca akademicki, tutor, trener dla rodzin  
zastępczych i adopcyjnych

Od ponad roku wszyscy znaleźliśmy się w trudnej psychologicznie sytuacji. Z dnia na dzień musieliśmy zmienić nasz sposób funkcjonowania zarówno w domu, jak i w pracy. Osoby pracujące od wielu miesięcy w formie zdalnej zaczęły doświadczać nowego rodzaju stresu, określanego technostresem. Dodatkowym obciążeniem stały się medialne doniesienia z całego świata, które malują negatywny obraz obecnej sytuacji, uruchamiając w nas różnego rodzaju obawy o przyszłość. Istnieje więc niebezpieczeństwo, iż wielu z nas „zakleszczy się” w tych lękach, odbierając sobie i innym energię potrzebną do działania nakierowanego na rozwiązywanie bieżących problemów.

## W spirali dystresu

Jeśli podlegamy presji dużej liczby stresorów, które utrzymują się już bardzo długo, możemy mieć poczucie, że wymagania, jakie stawia nam obecna sytuacja, przekraczają możliwości radzenia sobie z nimi. Grozi to znalezieniem się w spirali negatywnego stresu (określanego jako *dystres*), z której trudno jest się wydostać. Objawy i konsekwencje przebywania w tym stanie zaczynają powiększać się i rzutować szkodliwie na wszystkie obszary życia. Wpływ dystresu jest rozległy, dotyka bowiem:

- sposobu myślenia
- przeżywanych emocji
- poziomu motywacji
- relacji interpersonalnych
- zasobów poznawczych
- zdrowia (odporność i sen)
- sposobu odżywiania się
- zachowania (np. stosowanie używek).

## Trening uważności

Kluczową kwestią okazuje się zadbanie o swoją odporność psychiczną, która poprawi nasze funkcjonowanie we wszystkich obszarach, łącznie ze sferą fizyczną. Warto śledzić najnowsze badania z dziedziny psychoneuroimmunologii (PNI), które wskazują na wyraźny związek między kondycją psychiczną a stanem naszego zdrowia.

Sytuacja rozprzestrzeniającej się od wielu miesięcy pandemii to trudna lekcja życia. Tym bardziej warto w tym czasie rozwijać w sobie postawę uważnego życia, wspierając się różnymi praktycznymi ćwiczeniami. Trening uważności (*Mindfulness*) został upowszechniony przez Jona Kabat-Zinna – profesora medycyny, który wiele lat temu założył światowej sławy klinikę redukcji stresu, opartą na uważności i cały czas aktywnie promuje trening uważności w różnych działaniach (związanych zarówno z medycyną zachodnią, jak i edukacją). Warto zaznaczyć, iż Profesor stworzył swoją praktykę uważności poza kontekstem religijnym, dlatego każdy może wykorzystywać proponowane ćwiczenia medytacyjne w swoim codziennym funkcjonowaniu.

W praktyce medytacyjnej kluczową rolę odgrywa oddech. Gdy koncentrujemy na nim uwagę, obserwujemy go, praktykujemy tzw. bycie z oddechem bez angażowania się w cokolwiek innego. Stan głębszego spokoju w ciele i w umyśle, wyciszenie oraz wnikliwość uzyskujemy przede wszystkim dzięki oddychaniu przeponowemu. Przywoływanie chwil uważności w ciągu dnia i spokojne



oddychanie (niezależnie od tego, co robimy i gdzie jesteśmy), to recepta na lepsze samopoczucie.

Obecność „tu i teraz” wiąże się ze skupianiem uwagi na myślach i emocjach pojawiających się w danej chwili; polega na całkowitym zaangażowaniu w to, co w danym momencie się robi. Postawa uważności nierozzerwalnie wiąże się z dbałością o relacje z samym sobą oraz z otaczającymi nas ludźmi. Ważne okazuje się to, w jakiej relacji pozostajemy sami ze sobą – łącznie z naszym umysłem, ciałem, emocjami czy naszą przeszłością. Uważność może pomóc nam uznać wartość takich uczuć, jak spokój, wdzięczność i bliskość, które często mijają niespostrzeżone. Z uwagą powinniśmy zatem podchodzić do naszych myśli, przekonań, nastawień, ponieważ one w dużej mierze kształtują naszą interakcję z otoczeniem.

## Kontrola i sprawstwo

Możemy zmienić swoje nastawienie, a tym samym zmienić nasz stosunek do warunków, w których przyszło nam żyć. Będzie miało to bez wątpienia wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie, jak również na długość naszego życia. Badania naukowe dowiodły bowiem, iż zamartwianie się o przyszłość albo rozpamiętywanie przeszłości wpływa na proces starzenia komórkowego. Kiedy zatem warto pracować nad lękiem czy innymi nieprzyjemnymi dla nas emocjami? Wtedy, gdy lęki ograniczają nasze normalne funkcjonowanie, hamują zmiany na lepsze, kiedy zabierają całą naszą energię. W procesie redukcji codziennego lęku przydatne są dwa sposoby. Pierwszy, związany jest ze zmniejszaniem poczucia zagrożenia, drugi, służy zwiększeniu poczucia własnej skuteczności.

Wielu terapeutów (w szczególności reprezentujących nurt psychologii poznawczej) podkreśla znaczenie myśli i przekonań w kształtowaniu reakcji na różne obciążenia i sytuacje stresowe. Kluczową kwestią okazuje się poczucie kontroli oraz sprawstwa. Psycholodzy poznawczy podkreślają, iż w dużym stopniu to od sposobu widzenia świata zależy zdolność do wpływania na okoliczności naszego życia. Nasze przekonania dotyczące nas samych oraz tego, jak postrzegamy świat, kształtują nasz obraz tego, co jest możliwe. Warto



Ilustracja: Sylwia Pragłowska

zatem obserwować swoje myśli i dostrzec pewne wzorce myślowe, które mogą okazać się szkodliwe, jeśli przekształcą się w nawyki czy myślenie o charakterze ruminacji. Przyjęcie określonego wzorca interpretacji tego, co się nam wydarza, może okazać się nieodpowiednie, złudne i ograniczające.

## Od myśli do emocji

Pomocna okazuje się terapia poznawczo-behawioralna (TPB), nakierowana na zmianę sposobu myślenia na zdrowsze i bardziej konstruktywne. W tym ujęciu znajdziemy wiele praktycznych sposobów pokonywania lęku i tendencji do zamartwiania się, rozwijając umiejętność weryfikowania myśli, które poprzedzają wystąpienie negatywnych emocji. Dzięki temu następuje proces obiektywizacji, którego efektem jest większa adekwatność odczuwanych emocji do sytuacji. W skrócie wyróżnić można trzy etapy w całym procesie: identyfikowanie myśli; dalej – weryfikowanie ich pod kątem prawdziwości poprzez demaskowanie tkwiących w nich zniekształceń poznawczych; aż wreszcie – formułowanie nowej (alternatywnej) myśli – „zdrowszej” i bardziej funkcjonalnej.

Wartościową propozycją samopomocy, opartą na Racjonalnej Terapii

Zachowania Maultsby’ego (model RTZ) jest ocena naszych przekonań pod względem ich wartości zdrowotnej, w oparciu o Pięć Zasad Zdrowego Myślenia. Sprawdź więc:

1. Czy Twoje myślenie odwołuje się do faktów?
2. Czy chroni Twoje życie i zdrowie?
3. Czy pomaga osiągnąć bliższe i dalsze cele?
4. Czy pozwala unikać niechcianych konfliktów lub skutecznie je rozwiązywać?
5. Czy pomaga Ci czuć się tak, jak chcesz się czuć.

W analizie naszego sposobu myślenia należy pamiętać, iż zdrowe przekonania spełniają co najmniej trzy z tych pięciu zasad, przy czym zdrowe przekonania jednej osoby, nie muszą być zdrowe dla innej, a dzisiejsze zdrowe przekonania mogą się okazać niezdrowe w innym czasie.

Zachęcam do przyjęcia uważnej postawy wobec własnych myśli i emocji, ponieważ często nie możemy zmienić faktów, ale zawsze możemy zmienić nasze przekonania o tych faktach. A kierując się Zasadami Zdrowego Myślenia, zmieniamy nasze emocje na bardziej pożądane. Natomiast praktyka uważności pozwala kierować uwagę na obecną chwilę, w sposób świadomy i nieosądzający. Z niej płynie uznanie dla pełni każdej chwili życia.

# Akademia

## Kształcenia Wyprzedzającego

**Rozbudzanie aktywności poznawczej i potencjału twórczego uczniów, rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, zdobywanie wiedzy na temat krajobrazu kulturowego regionu – to zakładane efekty wdrażanego projektu.**



**Stefania Misiarek**

specjalistka ds. doradztwa metodycznego w Projekcie  
Cyfrowa Szkoła Wielkopolsk@ 2020

Projekt Cyfrowa Szkoła Wielkopolsk@ 2020 jest realizowany w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego. Głównym jego celem stało się podniesienie kompetencji ICT prawie 5 tysięcy nauczycieli i ponad 11 tysięcy uczniów z 700 wielkopolskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Piotr Waśko, dyrektor projektu twierdzi, że w najbliższych latach wszystkie szkoły Wielkopolski będą mogły korzystać zarówno z zasobów wiedzy, jak i infrastruktury informatycznej, stworzonej w efekcie tego przedsięwzięcia.

W ramach Projektu podjęto inicjatywę sześciu podprojektów edukacyjnych, w tym trzech dla szkół podstawowych: Cyfrowa Dziecięca Encyklopedia Wielkopolski (CDEW), Cyfrowa Mapa Dorzecza Warty (CMDW), Uczniowskie Laboratoria Informatyczne (ULI) oraz dla szkół ponadpodstawowych: Uczniowskie Laboratoria Informatyczne (ULI), Akademia Kształcenia Wyprzedzającego (AKW), Klasy Akademickie (KLA), Ligi Przedmiotowe (LP).

W warunkach zdalnej edukacji, w których funkcjonujemy już od ponad roku, na szczególnie upowszechnienie zasługuje metodyka przyjęta w Akademii Kształcenia Wyprzedzającego, w której uczniowie w dużym stopniu samodzielnie

zdobyczą wiedzę na omawiany temat<sup>1</sup>. W jej praktycznym zastosowaniu pomocne z pewnością okażą się materiały metodyczne opracowane przez nauczycieli poznańskich szkół ponadpodstawowych i wyższych uczelni.

### Strategia wyprzedzająca

Istotą strategii wyprzedzającej jest samodzielne, aktywne organizowanie i przyswajanie wiadomości przez uczniów, zanim podjęta zostanie praca nad tematem pod kierunkiem nauczyciela. Ważnym aspektem tej metody jest też zasada łączenia teorii z praktyką. Przyswajanie informacji na zajęciach odbywa się poprzez pracę na tradycyjnych tekstach, ale także z wykorzystaniem zdjęć i filmów, zastosowaniem zadań interaktywnych oraz multimedialnych zasobów poszerzających wiedzę.

Poszczególne ogniwa przebiegu zajęć wynikają z metodyki kształcenia wyprzedzającego. W myśl tych wymagań uczniowie samodzielnie gromadzą informacje, poszukują odniesień we własnej dotychczasowej wiedzy w związku z tematem, który ma być ostatecznie omawiany na lekcji. W strukturze zajęć można wyróżnić cztery etapy.

<sup>1</sup> *Strategia kształcenia wyprzedzającego*, red. Stanisław Dylak, Poznań 2013.

*Poradnik dydaktyczny dla nauczycieli prowadzących zajęcia pozalekcyjne w ramach projektu Cyfrowa Szkoła Wielkopolsk@2020*, Violetta Julkowska, Katarzyna Moskiewicz, ODN Poznań 2018, wyd. drugie 2019.

## 1. Aktywizacja

Odnosi się zarówno do aspektu organizacyjnego, jak i percepcyjnego, stanowiąc podstawę do rozpoczęcia zajęć. Nauczyciel wprowadza uczniów w temat, objaśnia pojęcia, a następnie proponuje zadania z wykorzystaniem przygotowanych źródeł.

## 2. Przetwarzanie

Dotyczy materiałów zgromadzonych wokół tematu. Jest to moment, w którym uczniowie samodzielnie pracują nad wyborem formy prezentacji efektów pracy. Rozwiązują praktyczne zadania oraz tworzą własne materiały dydaktyczne, np. strony WWW, filmy, prezentacje multimedialne.

## 3. Systematyzacja

Porządkowaniu wiedzy według ustalonych zasad i ram może towarzyszyć uzupełnianie braków, wyjaśnianie niezrozumiałych treści i dopracowanie całości.

## 4. Ewaluacja

To etap, w którym uczniowie dokonują samooceny, podejmując refleksję na temat własnego procesu uczenia się i uzyskanych efektów. Nauczyciel natomiast przekazuje im informację zwrotną, wskazując obszary do dalszego rozwoju.

W strategii wyprzedzającej zmienia się tradycyjna rola nauczyciela jako przekaziciela wiedzy. Staje się on kierownikiem procesu, stwarza sytuacje edukacyjne, które aktywizują uczniów do samodzielnej pracy nad problemami. Co ważne, w czasie zajęć nauczyciel ma czas, żeby swobodnie komentować aktywności uczniów i prowadzić z nimi dyskusje. Dzięki temu zyskują oni świadomość, że szkoła to miejsce, w którym można prezentować efekty własnej pracy, zadawać pytania i być pewnym, że otrzyma się na nie odpowiedzi.

## Scenariusze zajęć

Na stronie Projektu [www.csw2020.com.pl](http://www.csw2020.com.pl) znajdują się opracowania metodyczne zajęć pozalekcyjnych do realizacji w szkołach ponadpodstawowych. Nauczyciel może wykorzystać je w całości lub odpowiednio dostosować materiał do warunków pracy. W pakiecie znajdują się informacje o danym problemie, wskazówki metodyczne dla nauczyciela i instrukcje dla ucznia.

Tematyka scenariuszy wynika z celów głównych Projektu, uwzględnia



Model strategii kształcenia wyprzedzającego.

także treści podstawy programowej. Obejmuje najbliższe środowisko lokalne, które dla uczniów stanowi naturalny obszar poznawczy. Bogactwo poruszanych problemów stwarza możliwość rozbudzenia zainteresowania uczniów tematem.

Scenariusze odzwierciedlają cztery etapy, według których jest realizowany tok zajęć. Na każdym z nich proponowane są zadania wymagające różnych rodzajów aktywności. Proponowane zajęcia służą rozwijaniu twórczej inwencji i ekspresji ucznia, stwarzają możliwość pracy samodzielnej i współpracy w zespołach, zastosowania zróżnicowanych metod oraz urozmaiconych środków dydaktycznych.

W scenariuszach duży nacisk położono na indywidualizację pracy z uczniem. Nie bez znaczenia jest rozbudzanie wewnętrznej motywacji i gotowości do pracy. Uczeń, przygotowując się do zajęć, może wybierać te zagadnienia, które wydają mu się interesujące lub wymagają uzupełnienia wiadomości. W momencie dokonania wyboru ma okazję zaplanować drogę do osiągnięcia swojego celu w atmosferze swobody. Zadaniem nauczyciela natomiast jest przede wszystkim organizacja warunków i sytuacji edukacyjnych do zweryfikowania wiedzy, kierowanie procesem uczenia się, obserwacja pracy ucznia, a także – w razie potrzeby

– udzielanie wskazówek naprowadzających na rozwiązanie problemu.

Zajęcia mogą być wzbogacane własnymi wytworami w postaci naturalnych rekwizytów, kolekcji, albumów, nagrań wideo oraz dostępnych narzędzi cyfrowych. W realizacji tematu uczniowie powinni zdobyć szereg praktycznych umiejętności. Przede wszystkim chodzi o to, aby uczeń potrafił dostrzegać zmiany w swoich zasobach wiedzy, umiał powiązać teorię z praktyką, wykorzystywał wiedzę w samodzielnym działaniu. W czasie zajęć uczniowie uczą się stawiać sobie cele, formułować pytania kluczowe, przeprowadzić analizę i syntezę zdobytych informacji i odpowiednio klasyfikować wiedzę. W ramach procesu edukacji stosowane są też elementy oceny i samooceny. Na podstawie bieżącej obserwacji nauczyciel udziela uczniom informacji zwrotnej, wykorzystując różne metody i zachęcając do wyrażenia własnych opinii.

Proponowany model zajęć stanowi przykład unowocześnienia warsztatu pracy nauczyciela i uczniów z użyciem narzędzi cyfrowych i bogactwa źródeł. Zastosowana metoda stawia przed nauczycielem i uczniem nowe wyzwania w tworzeniu sytuacji, w których można wykorzystać potencjał uczestników procesu dydaktycznego. Pozwala także na sprawdzenie się w niestandardowych sytuacjach.



# Trzecia edycja Lig Przedmiotowych

**Przedsięwzięcie ma na celu odkrywanie uczniów zdolnych, którzy wiedzę i umiejętności mogą zaprezentować w ramach międzyszkolnych konkursów przedmiotowych w atmosferze zdrowej rywalizacji.**

Za nami już trzecia edycja Lig Przedmiotowych, rozgrywanych w ramach Projektu „Cyfrowa Szkoła Wielkopolsk@2020”. Jest to podprojekt edukacyjny adresowany do uczniów szkół ponadpodstawowych. Wyłonione w wewnętrznych eliminacjach trzyosobowe drużyny odpowiadają na pytania z różnych dziedzin wiedzy, przygotowane przez pracowników naukowych. Mecze rozgrywane są na żywo, w systemie teletransmisji.

W dotychczasowych rozgrywkach wzięły udział 24 szkoły z całej Wielkopolski, 96 nauczycieli, pełniących funkcję trenerów zespołów uczniowskich i niemal 800 uczniów, którzy rywalizowali ze sobą w konkursach z języka polskiego, angielskiego, fizyki i geografii. Byliśmy świadkami wielu fascynujących pojedynków. Niejednokrotnie uczniowie zaskakiwali komisję konkursową posiadaną wiedzą. Do ostatnich rund toczyły się zażarte boje o miejsca na podium.

Tegoroczna edycja przebiegała w nieco innych warunkach niż dotychczas. Uczniowie brali udział w rozgrywkach, nie opuszczając swoich domów, a nauczyciele oraz pozostali członkowie drużyn obserwowali zmagania na żywo na kanale YouTube.

W związku z pandemią Covid 19 i zawieszeniem zajęć w szkołach, dostosowano pracę zespołów uczniowskich i nauczycieli-opiekunów do modelu nauki zdalnej. W związku z tym przedsięwzięcie wymagało trudnego

pod względem organizacyjnym prze-modelowania przebiegu Lig Przedmiotowych. Transmisja rozgrywek odbywała się dzięki zakupionemu w ramach Projektu nowoczesnemu sprzętowi do wideokonferencji. Szkoły łączyły się z Green Studio, zlokalizowanym w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu i konkurowały o pierwsze miejsce w rankingu. Wypracowany został system połączeń bezpośrednich z uczniami oraz system podglądu rozgrywek dla pozostałych uczniów z zespołu uczniowskiego i nauczycieli prowadzących zajęcia na kanale YouTube. System ten zakłada, że zespół uczniowski wybiera jednego przedstawiciela na każdą rundę, który samodzielnie

odpowiada na zadawane przez komisję pytania. To od jego odpowiedzi zależy los całej drużyny, stąd tak duża odpowiedzialność jednostkowa w tym modelu rozgrywki. Formuła ta pozwala jednak na bezpieczne przeprowadzenie kolejnych eliminacji w ramach rund podprojektu, a jednocześnie jest nowym, przetestowanym sposobem przeprowadzania rozgrywek, który w przyszłości będzie można wykorzystać w realizacji nowej formy konkursu.

Podczas trwania każdej rundy rozgrywek ligowych pracowały cztery komisje konkursowe. Do ich zadań należało przeczytanie pytania zawodnikom i objaśnienie wątpliwości co do poprawności odpowiedzi. Uczniowie byli świetnie przygotowani i niejednokrotnie konkurencja trwała do ostatniego, zadanego przez komisję pytania.

Wszystkim zawodnikom należą się podziękowania za solidne przygotowanie, uczciwą rywalizację i zaangażowanie, nauczycielom zaś za pomoc w przeprowadzeniu rozgrywek w wyjątkowo trudnych warunkach.

W Projekcie „Cyfrowa Szkoła Wielkopolsk@2020” zawsze stawiamy na szkołę XXI wieku, która powinna być przede wszystkim otwarta na innowacje i pionierskie rozwiązania, dostosowane do aktualnej rzeczywistości nie tylko w świecie technologii, ale także w odniesieniu do procesów nauczania i uczenia się.



# Dar mądrej zabawy

**Uczenie przez zabawę to popularny trend we współczesnej pedagogice. Moją drogą do realizacji tej wizji edukacji było poznanie koncepcji niemieckiego pedagoga i twórcy idei wychowania przedszkolnego z przełomu XVIII/XIX wieku.**

Fryderyk Froebel (1782-1852) zwracał uwagę na to, że zabawa jest wrodzoną potrzebą dziecka i powinna stanowić jego główną aktywność poznawczą. Zaleca przy tym dyskretną opiekę nauczyciela, zapewniającą poczucie bezpieczeństwa. Renesans pedagogiki Froebela w Polsce trwa dopiero od kilku lat. Nie można jednak zapomnieć, że na nasz grunt przeniósł ją Maria Weryho oraz Justyna Strzemeska – autorki książki *Wychowanie przedszkolne. Podręcznik dla wychowawców*, wydanej w 1895 roku.

## Formy aktywności

Fryderyk Froebel, twierdził, że dziecko nie zawsze natrafia na przedmioty służące rozwojowi, dlatego odpowiedni ich dobór jest ważnym zadaniem dorosłego (jakiż to aktualne w dobie nowoczesnych technologii!). Ważną częścią programu wychowania przedszkolnego *Dar zabawy* są różne formy aktywności edukacyjnych i wykorzystywane do tego przedmioty, z pomocą których dzieci podejmują zabawy badawcze, tematyczne, konstrukcyjne oraz poznają świat matematyki. Materiałami wykorzystywanymi do zabaw percepcyjno-manipulacyjnych mogą być wnetniane piłeczki, zestawy drewnianych klocków w kształcie sześciątów, walców, kul czy graniastostupów – zwane *Darami Froebela*. Mozaiki, patyczki, pierścienie umożliwiają rozwój zdolności artystycznych. Wymienionym aktywnościom towarzyszy często śpiew, ruch, słuchanie literatury oraz zabawy przyrodnicze.

## Metodyka Froebelska

Zajęcia codzienne podzielone są na dwa etapy. Pierwszym jest spotkanie

w kole – są to różnego rodzaju zabawy integracyjne, wyciszające, pobudzające koncentrację, ukierunkowujące uwagę. Drugim etapem jest zabawa w grupach zadaniowo-zabawowych („metoda kącików”). Przedszkolaki „pracują” jednocześnie w czterech grupach: badawczej, twórczej, gospodarczej i darów. Czy to możliwe?! Pracuję w ten sposób od kilku lat w szkolnej zerówce (bez pomocy nauczyciela wspomagającego). Łatwiej jest wyćwiczyć umiejętność przyszywania guzików w kąciku gospodarczym z sześciorgiem dzieci niż z 25 osobami. Łatwiej jest wykonać pracę plastyczną nową skomplikowaną techniką z kilkorgiem dzieci niż z całą grupą. Zasada jest prosta – jeśli jedna z grup wymaga stałego kontaktu z nauczycielem, pozostałym należy zaplanować aktywność niewymagającą zaangażowania opiekuna. Początki nie były łatwe, ale szybko zauważyłam pozytywne skutki nieingerowania w pracę dzieci. Przy aktywnościach wymagających

jedynie troski o bezpieczeństwo bez dodatkowego instruowania dzieci i zwracania uwagi na popełniane błędy – powstawały najlepsze pomysły, dochodzą do najciekawszych wniosków, błędzono w twórczy sposób. I o to chodzi! Samodzielne doświadczanie świata w przedszkolu stało się absolutnie możliwe! Oczywiście, rola nauczyciela jest tu ogromna, bo to on organizuje procesy edukacyjne.

Metoda oparta na pedagogice Froebela gwarantuje naturalny i wszechstronny rozwój dziecka, kształtowanie umiejętności współpracy i wzajemnego szacunku; jest nastawiona na samodzielność i samoświadomość, a także rozwój kreatywności młodego umysłu. Wsparciem są konferencje, szkolenia, porady i konsultacje ze strony edukatorów czy grup na portalach społecznościowych. Gorąco polecam tę drogę zarówno początkującym, jak i doświadczonym nauczycielom.

### Źródła:

B. Bilewicz-Kuźnia, S. Kustos, K. Małek, *Dar zabawy. Program wychowania przedszkolnego*, Froebel.pl, Lublin 2017.

Edyty Gruszczyk-Kolczyńskiej i Joanny Koziół, *Zastosowanie darów Froebela w dziecięcej matematyce*, Froebel.pl, Lublin 2017

S. Kustos, Friedrich Froebel – życie, edukacja, inspiracja, Froebel.pl, Lublin 2019.

*Nurty edukacji alternatywnej w świetle wiedzy o procesach uczenia się* red. Marzena Żylińska, Edukatorium, 2019.



**Paulina Domańska**

nauczycielka wychowania przedszkolnego, edukatorka Froebel.pl, pracuje w Szkole Podstawowej nr 2 im. Marii Skłodowskiej-Curie w Plewiskach

# Aktywizowanie

## ucznia na lekcji biologii

**Motywowanie do nauki to trudna część edukacji. Lockdown osłabił aktywność poznawczą uczniów, ale praca zdalna wzbogaciła warsztat pracy nauczyciela. Korzystając z tych doświadczeń, podejmiemy szkolną reaktywację.**



**dr Andrzej Jurkowski**

adiunkt w Instytucie Nauk Biologicznych Uniwersytetu Zielonogórskiego; nauczyciel biologii w CKZiU nr 1 „Budowlanka” w Zielonej Górze

Podczas lekcji biologii korzystam z różnych metod i form pracy. Sprawą priorytetową w edukacji jest według mnie aktywizacja uczniów. W czasie edukacji stacjonarnej często zajęcia organizowałem w terenie, dzięki czemu uczniowie mieli okazję obserwować okazy naturalne. W warunkach edukacji zdalnej pomocna okazała się nowoczesna technologia: internetowe platformy komunikacyjne, aplikacje, strony internetowe instytucji prowadzących działalność edukacyjną.

### Multimedia

Przekaz merytoryczny nie może ograniczać się wyłącznie do koncentracji na treści, równie istotna jest atrakcyjna dla ucznia forma. Dlatego też często korzystam ze zdjęć, schematów, udostępnianych np. przez e-podręczniki.pl, filmów edukacyjnymi znalezionych w sieci (polecam *ABC biotechnologii*, wydawnictwa OPERON i *Po prostu niesamowite – DNA* TV Planete, film zrealizowany przez ADAMED SmartUP *Czy dobór naturalny działa?*, cykl filmów edukacyjnych *Odwrócona lekcja* na kanale YouTube).

Kiedy wykorzystuję krótkie filmy edukacyjne jako wprowadzenie do zagadnień poruszanych na lekcji lub jako

formę podsumowania lekcji, to uczniowie zawsze otrzymują listę pytań/zadań do przemyślenia, które omawiamy wspólnie po projekcji. Mogą to być też dobrze znane metody aktywizujące jak metaplan, drzewo decyzyjne, mapa mentalna.

### Wirtualne spacery

Wyprawy terenowe w warunkach edukacji zdalnej łatwo zamienić na wirtualne. Wykorzystuję do tego strony internetowe ogrodów botanicznych i innych instytucji, które udostępniają wycieczki on-line. Warto pamiętać, że zanim wyruszymy na taką przygodę poznawczą, uczniowie powinni otrzymać przygotowane przez nas karty pracy. Pozwoli nam to na ich aktywizację i kontrolowanie przyswajanej przez nich wiedzy.

Istnieje wiele interesujących miejsc, które warto zwiedzić poprzez wirtualny spacer. Przykładem takiej wycieczki w zależności od tematu lekcji może być: Ogród Botaniczny UJ (realizacja materiału z zakresu różnorodności biologicznej), ZOO Opole (materiał z zakresu zagrożenia różnorodności biologicznej), Oczyszczalnia ścieków Płaszów (materiał z zakresu ekologii), Wodociągi Miasta Kraków, Nadleśnictwo Nowa Sól „Cztery pory roku. Wiosna” (materiał z zakresu struktury ekosystemu i jego przemian).





Przekaz merytoryczny nie może ograniczać się wyłącznie do koncentracji na treści, równie istotna jest atrakcyjna dla ucznia forma.

Wyprawy terenowe  
w warunkach  
edukacji zdalnej  
łatwo zamienić  
na wirtualne,  
wykorzystując  
do tego strony  
internetowe  
ogrodów  
botanicznych  
i zoologicznych  
oraz innych  
instytucji, które  
udostępniają  
wycieczki on-line.

### **Pokazy i dyskusje**

Często przedstawiam uczniom eksperymenty, np. wykrywanie skrobi lub tłuszczów w produktach spożywczych, badanie pH gleby. Najbardziej efektywne edukacyjnie okazują się jednak prezentacje uczniowskie, pokazywane gronu rówieśników. I tak uczniowie otrzymują do wykonania konkretne zadanie, np. „Zaprezentuj doświadczenie przedstawiające zależności antagonistyczne”, „Zaprojektuj doświadczenie badające zakres tolerancji ekologicznej organizmu względem danego czynnika” lub „Przeprowadź zaprojektowane doświadczenie”. Sposób przedstawienia zwykle pozostawiam dowolny – fotografia doświadczenia, film, opis.

Aby uczniowie mogli wykonywać wspólnie zadania, konieczny jest kontakt pomiędzy nimi. Pomocna okazała się wirtualna tablica, udostępniana przez platformy edukacyjne. Poszczególne tablice można zapisywać w pdf i korzystać z nich na kolejnych lekcjach. W miejscu tablicy można wgrać wcześniej przygotowaną prezentację lub dokument, na którym uczniowie mogą pracować grupowo. Przykładem takich zadań są teksty źródłowe dotyczące np. klonowania organizmów, GMO, inżynierii genetycznej. Dzięki samodzielnemu szukaniu i zapoznawaniu się z różnymi poglądami udaje się zachęcić uczniów do interesujących

dyskusji. Bywa, że punktem wyjścia do niej jest realizacja niekonwencjonalnego zadania, np. „Wybierz jeden element omawiany na dzisiejszej lekcji i napisz w jego imieniu podanie o pracę do przedsiębiorstwa zwanego „Cytoplazma”.

### **Ewaluacja pracy**

Nieodłącznym zadaniem nauczyciela jest sprawdzanie wiedzy uczniów. To, co nie stanowiło problemu na lekcjach stacjonarnych, stało się wyzwaniem w zajęciach zdalnych. Do przeprowadzania sprawdzianów i kartkówek wykorzystałem portal z testami Testportal.pl. W trakcie lekcji sprawdzającej podawałem uczniom poprzez tablicę lub czat publiczny link do zewnętrznego testu, aby po zalogowaniu się mogli go rozwiązać.

Portale testowe bardzo ułatwiają pracę nauczyciela. Po wprowadzeniu pytań i prawidłowych odpowiedzi system sam sprawdza każdą pracę, ocenia wg podanych kryteriów oraz umożliwia uzyskanie danych statystycznych dotyczących uczniów jednej klasy lub też wszystkich klas, które pisały dany test.

W dzisiejszym świecie mamy coraz większe możliwości technologiczne i warto z nich korzystać, systematycznie rozwijając swoje kompetencje w tym zakresie. Dziś stało się to bezdyskusyjną koniecznością, ale i ogromną wyręką.

# Wsparcie

## psychologiczne poprzez twórczość

**Dojrzewanie jest trudnym czasem, jeśli dojdzie do tego doświadczenie adaptacji po długiej izolacji społecznej, to może okazać się, że sytuacja przerasta psychicznie nastolatków. Warto wówczas sięgnąć po arteterapię.**



**Małgorzata Żak**

nauczycielka plastyki w Szkole Podstawowej im. A. Cieszkowskiego w Kicinie, arteterapeutka i socjoterapeutka

Psychologowie biją na alarm, bombardując nas wynikami badań, które pokazują, że od czasu pandemii jeszcze gwałtowniej zwiększają się objawy depresyjne wśród nastolatków. Według najnowszych opracowań odsetek młodzieży doświadczającej epizodów depresyjnych wzrósł nawet do 44 procent<sup>1</sup>. Zapotrzebowanie dzieci i młodzieży na pomoc psychologiczną jest związane ze stylem życia, szybkim tempem realizacji różnorodnych zadań i obowiązków zawodowych rodziców, narzucanych też często dzieciom, przy jednoczesnym braku czasu i uwagi ze strony opiekunów. Istotną przyczyną mogą być także coraz liczniejsze rozwody rodziców, które często stają się traumatycznym przeżyciem dla dzieci, oraz obecna sytuacja pandemiczna, nasilająca rozmaite niepokoje<sup>2</sup>. Wszystko to sprawia, że nasi uczniowie na co dzień stykają się z problemami, które ich przerastają.

### Regulowanie emocji

Obserwując już od kilkunastu lat uczniów, którzy mają problemy z regulowaniem emocji, objawami depresji i/lub lęku w ramach wsparcia ich w trudnym okresie dojrzewania, zaoferowałam poprowadzenie w szkole pozalekcyjnych zajęć z arteterapii.

W związku z podstawową potrzebą rozwojową – kształtowaniem pozytywnego obrazu siebie – kluczową wydała mi się praca nad rozpoznawaniem własnych emocji. W ćwiczeniu „Moje emocje dziś” uczniowie zostali zaproszeni do przedstawienia swoich uczuć w formie spirali – od najbardziej powierzchownych do najgłębszych. Zaproponowane zadanie pozwalało im zwizualizować odczucia, często te najtrudniejsze, a dzielenie się refleksją na ich temat w bezpiecznej przestrzeni i atmosferze wzajemnego szacunku stanowiło jednocześnie podstawę do budowania szczerych i autentycznych więzi w grupie. Był to przy okazji trening uważnego słuchania.

### Samoświadomość

Wykorzystując różnorodne techniki plastyczne (rysowanie kredkami świecowymi, pastelami, ołówkiem, kredą lub węglem, malowanie, wydzieranie, kolażowe wyklejanie), poprzez proponowane tematy, np.: „Ja jako zwierzę”, „Ja jako drzewo”, „Świat i ja”, zachęcam uczniów do symbolicznego wyrażenia siebie, budowania metafory myślenia o świecie przeżyć wewnętrznych. Kolejnym etapem pracy jest zapraszanie ich do autorefleksji nad niekiedy zaskakującymi ich samych efektami

<sup>1</sup> <http://centrumprasowe.dsw.edu.pl/94729-koronawirus-czas-szczegolnie-trudny-dla-nastolatkowinbsp>

<sup>2</sup> <https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/10/edukacja-zdalna.pdf>



Wykorzystując

różnorodne

techniki plastyczne

oraz proponując

tematy, np.

„Ja jako zwierzę”,

„Ja jako drzewo”,

zachęcam uczniów

do symbolicznego

wyrażenia siebie

i budowania

metafory

własnych przeżyć

wewnętrznych.

Przekaz merytoryczny nie może ograniczać się wyłącznie do koncentracji na treści, równie istotna jest atrakcyjna dla ucznia forma.

własnej twórczości. Co ważne, udział w takich zajęciach musi mieć charakter dobrowolny, a osoba prowadząca powinna wystrzegać się jakichkolwiek przejawów dyrektywności.

Prostym ćwiczeniem autodiagnostycznym może być też wykorzystanie rysunku ręki do opowiedzenia o sobie. Na palcach odrysowanej dłoni dzieci wpisują określenia: „Kim jestem?” i podają cechy/umiejętności/mocne strony, które ich charakteryzują.

Często jako wychowawcy spotykamy w klasie dzieci bardzo nieśmiałe, lękowe lub nadmiernie zwracające na siebie uwagę albo też mające trudności w prawidłowej komunikacji z otoczeniem. Możemy im pomagać w łagodzeniu doświadczanych przez nich trudności, ale w sytuacji, gdy ujawnione zostaną szczególnie niepokojące treści, należy skorzystać z pomocy szkolnego psychologa lub pedagoga, uzyskując w ten sposób cenny materiał do wypracowania wspólnej strategii oddziaływań korektywnych, pracy nad modyfikacją postaw i zachowań.

W moim odczuciu uczniowie, korzystając z cyklu zajęć, niezależnie od tego, czy są to całościowe programy terapeutyczne, realizowane w ramach zajęć dodatkowych, czy tylko ich elementy wykorzystywane w czasie lekcji wychowawczych, mają

okazję zarówno do rozładowania wielu nagromadzonych napięć, jak i rozwijania umiejętności rozpoznawania, wyrażania i regulacji emocji. W ten sposób uzyskują podstawy do rozwoju bardziej złożonych „miękkich” umiejętności, takich jak: komunikacja, rozumienie potrzeb swoich i innych, szacunek dla inności czy wreszcie budowanie autentycznych relacji. Mam przekonanie, że korzystając z prostych narzędzi, nawet w ograniczonym czasie lekcji wychowawczej, możemy poprawić funkcjonowanie dzieci, wspierając ich rozwój i codzienne bycie w grupie.

#### Polecam

Baranowska-Jojko E., *Arteterapia dla dzieci: propozycje ćwiczeń plastycznych i pomysły na dialog z najmłodszymi*, Gdańsk, 2028.

Gładyszewska-Cylulko J., *Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii*, Kraków 2019.

Kordzińska-Grabowska A., *Arteterapia: wykorzystanie technik plastycznych w pracy z uczniem przejawiającym zaburzone zachowania*, Warszawa 2012.

Opala-Wnuk K., *Sztuka, która pomaga dzieciom: techniki arteterapii*, Łódź 2012.

Stańko-Kaczmarek M., *Arteterapia i warsztaty edukacji twórczej*, Warszawa 2013.



# Nie pozwól uczniom na marazm

**Zdalna edukacja i przedłużająca się izolacja od rówieśników, coraz bardziej dawały się dzieciom we znaki, coraz trudniej było je aktywizować. Wymyśliłam więc pracę wyzwaniami. Zdziałało.**



**Magdalena Bocheńska**

pedagog specjalny, obecnie nauczyciel wspomagający i wychowawca klasy integracyjnej w szkole podstawowej w Gdańsku

Uptynął ponad rok od czasu, gdy na dwa tygodnie zawieszono szkolny rytm naszego życia. Uczestniczenie w jego zdalnej, przedłużającej się odstonie, dało się wszystkim na tyle we znaki, że myśl o jesiennych powakacyjnych spotkaniach w murach szkoły jawi się teraz jako fantastyczna przygoda. Wielu uczniów coraz dotkliwiej odczuwa znużenie, niechęć do podejmowania kolejnych aktywności, brak poczucia sensu i sprawstwa – i to nie tylko na płaszczyźnie edukacyjnej. Czy jako wychowawca mogę pomóc swoim uczniom nie popaść w marazm? Moje doświadczeniem pokazuje, że warto być uważnym i reagować na potrzeby wychowanków, że warto zachęcać i motywować. Że mimo stagnacji, można odnaleźć radość życia i dzielić się nią z innymi.

## Podejmij wyzwanie

Gdy dotknął nas pierwszy lockdown, a główną aktywnością moich piątkoklasistów stało się siedzenie przed komputerami, poczułam, że za wszelką cenę chcę zachęcić ich do działania w realnym świecie. Zaczęłam od rzeczy najprostszej. Rzuciłam wyzwanie do zrealizowania w ciągu tygodnia: zrób porządek w jednej z szuflad, szafek lub na półce. Wykonaj zdjęcie przed sprzątnięciem i po jego zakończeniu. Niewiele. Ale podziało! Na dobry początek pokazałam zdjęcie swojej szuflady. **Wyzwanie porządkowe** znalazło wielu chętnych. Zaczęły przychodzić zdjęcia od dzieci i głosy wdzięczności od rodziców.

Kiedy poluzowano obostrzenia, a wiosna w przyrodzie rozgościła się w pełni, wystarczyło niewiele, aby

wyzwolić naturalną dziecięcą energię. I tak zrodziło się **wyzwanie przyrodnicze**, które miało pobudzić do odkrywania świata i czerpania z tego przyjemności. Okazało się, że dla niektórych rodzin stało się wspólną przygodą.

Najwspanialsze dla wychowawcy jest pozwalać uczniom działać i wyzwalać w nich kreatywność. I tak jedna z uczennic, utrwalając obrazy natury telefonem komórkowym, odkryła pasję fotografowania. Piękno uchwyconych kadrów zachwycało odbiorców, a reakcje te wzmocniły u autorki wiarę w siebie, pozwoliły wyznaczyć cel na daleką przyszłość, co z kolei rozbudziło motywację do nauki.

Podtrzymując zamysł kierowania dziecięcej aktywności w obszary bez komputera, zaproponowałam uczniom **wyzwanie kulinarne**. Należało podjąć zadanie z intencją ugoszczenia bliskich. Liczyła się chęć eksperymentowania. Dzieci ochoczo ruszyły w podróż przez smaki, zapachy, gramatury. Ćwiczyły uważność, cierpliwość, a przede wszystkim doświadczyły skuteczności swoich czynów. Efekty kulinarnych dokonań przerosły oczekiwania. Po raz kolejny dotarły do mnie echa radości i dumy; także od obserwatorów szkolnego Facebooka.

Łatwo oceniać czyjeś zmagania, ale sprostać wyzwaniu rzuconemu samemu sobie i przekroczyć własną granicę, to dopiero jest zadanie! Tym razem uczniowie mieli znaleźć aktywność, której jeszcze nie podejmowali i przekonać się, czy jest taka nieosiągalna, a pomysł oczywiście skonsultowa z rodzicami. Chętnie podjęli **wyzwanie niecodziennej aktywności**,

//  
Łatwo oceniać  
czyjeś zmagania,  
ale sprostać  
wyzwaniu  
rzuconemu  
samemu sobie  
i przekroczyć  
własną granicę,  
to dopiero  
jest zadanie!  
Uczniowie  
mieli znaleźć  
aktywność,  
której jeszcze nie  
podejmowali,  
a pomysł  
skonsultowa  
z rodzicami.



Uczniowie chętnie podjęli wyzwanie niecodziennej aktywności. Znaleźni się śmiałkowie, którzy podążyli za głosem szaleństwa.

zważywszy że obowiązywała konwencja porównywania się tylko z sobą samym. Znaleźli się śmiałkowie, którzy podążyli za głosem szaleństwa. Powstały filmiki z pierwszych jazd na rolkach czy monocyklu. Wyjątkowym osiągnięciem była przeprawa po leżącym pnieniu drzewa uczennicy szczerze nie lubiącej lekcji WF. Potwierdzeniem, że cel wychowawczy został właściwie postawiony i z powodzeniem realizowany, były pytania dzieci o kontynuację.

Zbliżał się Dzień Dziecka. To wspaniałe uczucie zostać obdarowanym, ale jeszcze wspanialsze – dać coś od siebie. Zaproponowałam **wyzwanie tajemniczego obdarowującego**. Należało obmyślić, jak sprawić przyjemność wylosowanej osobie, a zdjęcie z realizacji przysłać do mnie, ja zaś umieszczałam je na wspólnym kanale. Powstały laurki, kolaże zdjęć, napisy ułożone z kamyków czy maskotek, filmiki. Najwięcej wychowawczej satysfakcji dało mi obserwowanie, jak nastolatek zмага się ze sobą, żeby pokonać brak sympatii i zdobyć się na miły gest wobec kolegi. I kiedy po wewnętrznych walkach decyduje się podjąć wyzwanie, wiem, że dzięki okazanemu zrozumieniu i braku presji, rozwinął swą dojrzałość.

Czerwiec, to ostatnia szkolna prosta, więc zasadne było **wyzwanie edukacyjne**.

Niełatwo było mobilizować niektórych do ostatnich aktywności szkolnych. Pomagało budowanie motywacji na sukcesach wcześniej podjętych wyzwań. Optymiści: oceny osiągnięte na koniec roku były bardzo satysfakcjonujące.

Jak praca wyzwaniami wpłynęła na moich uczniów? Poza wymiernymi efektami, dała dzieciom sporo radości i poczucia sprawstwa. Widywałam ich ożywionych. Część zadań rozwijała samodzielność, część stała się powodem szukania kontaktu z najbliższymi. Zaproponowany sposób pracy pomógł utrzymać relację klasy z wychowawcą, ale wymagał też kontaktowania się z dziećmi indywidualnie. Poznawaliśmy się od nieznanych dotąd stron. W sali szkolnej dzieci nie zobaczyłyby nauczyciela szukającego w lesie lisich nor czy uderzającego w bokserki worek treningowy. Na szkolnej platformie komunikacyjnej umieszczałam filmy i zdjęcia dokumentujące nasze poczynania. Dzieci uczyły się pozytywnego komentowania postów swoich kolegów. Nasz kanał wychowawczy stał się małą szkołą życzliwości i powstrzymywania się od uszczypliwych uwag.

Praca wyzwaniami okazała się świetnym polem do budowania relacji w nowych realiach.

# Integracja

## kulturowa u sąsiadów

**Warto przyjrzeć się rozwiązaniom sprawdzonym w innych krajach. Może niektóre z nich mają szansę przyjąć się na polskim gruncie?**



**Alina Masiakowska-Nowacka**

nauczycielka wiedzy o Polsce, Polska Szkoła im. Tadeusza Chciuka- Celta przy Konsulacie Generalnym RP w Monachium

W Polsce zjawisko wielokulturowości rozwija się w szybkim tempie. Napływają do naszego kraju rodziny z Ukrainy, Kazachstanu, Białorusi i innych państw. Problemy integracji bez wątpienia wymagają strukturalnych rozwiązań, zwłaszcza gdy chodzi o adaptowanie się do nowych warunków funkcjonowania społecznego dzieci i młodzieży. Warto w tym względzie przyjrzeć się rozwiązaniom sprawdzonym w innych krajach. Może niektóre z nich mają szansę przyjąć się na polskim gruncie?

Moje obserwacje i doświadczenia związane z integracją kulturową wyrastają z podwójnej perspektywy – rodzicielskiej (moje dzieci uczęszczały do niemieckiej szkoły bez znajomości języka tego kraju) i nauczycielskiej (pracuję w Polskiej Szkole przy Konsulacie Generalnym w Monachium).

W Niemczech od wielu lat prowadzona jest polityka wielokulturowości zwana *Willkommenskultur*. Co roku do Federacji Niemieckiej przybywają całe rodziny z dziećmi w różnym wieku z zamiarem osiedlenia się na stałe. Jak te młode osoby odnajdują się w niemieckim systemie szkolnym?

### Zanurzenie w języku

Na podstawie wieloletnich doświadczeń zostały wypracowane ścieżki adaptacji dzieci i młodzieży. Zależą one przede wszystkim od wielkości miasta, wsi, szkoły czy możliwości adaptacyjnych osób z doświadczeniem migracyjnym. W mniejszych ośrodkach, w szkołach podstawowych dziecko nieznające języka niemieckiego dołącza do klasy niższej lub równej poziomem

edukacyjnym kraju pochodzenia. Podstawą podjęcia takiej decyzji jest liczba klas wcześniej ukończonych oraz zaliczone przedmioty.

Uczestnicząc w lekcjach, dziecko chłonie automatycznie język. W czasie zajęć nauczyciele korzystają z obrazkowych pomocy dydaktycznych, ułatwiających zrozumienie przekazywanych treści. Dla uczniów organizowane są również dodatkowe kursy językowe w ramach lekcji lub po zajęciach – odpłatnie. Istnieje jednak specjalny fundusz wsparcia finansowego rodziców dzieci korzystających z tej oferty.

Zanurzenie w język obcy, jego intuicyjna nauka okazuje się w przypadku młodszych dzieci bardzo efektywna. Potwierdzają to moje osobiste doświadczenia jako mamy chłopca zaczynającego przed kilku laty naukę w trzeciej klasie niemieckiej szkoły podstawowej bez znajomości choćby kilku zdań w tym języku. Wystarczyło kilka miesięcy, by syn zaczął z powodzeniem komunikować się z rówieśnikami.

Inna ścieżka realizowana jest w większych miastach. Przebywa w nich więcej osób, które z powodu nieznaności języka niemieckiego nie mogą kontynuować edukacji rozpoczętej w kraju pochodzenia. Mogą jednak uczęszczać jako wolny słuchacz do tzw. *Willkommensklasse*, czyli powitalnej klasy integracyjnej. Organizowane są one na różnych szczeblach edukacji, również dla starszej młodzieży, jak i w szkołach przygotowujących do nauki zawodu. Jeśli zachodzi taka konieczność, naukę w tym systemie można przedłużyć do dwóch lat. Po nabyciu





Ważnym aspektem integracji jest zapraszanie uczniów z doświadczeniem migracji do zawodów sportowych. Współzawodnictwo zespołowe pozwala wspólnie przeżywać emocje i dzięki temu lepiej się poznawać.

**Projekt**  
*Kawiarenka Kultur*  
polega na tym, że  
w sklepiku  
szkolnym  
sprzedawane są  
przygotowane  
własnoręcznie  
przez uczniów  
ciasta i przekąski,  
typowe dla  
regionów świata,  
z których dzieci  
pochodzą.

odpowiednich kompetencji językowych uczniowie wybierają dalszą ścieżkę kształcenia. Informację, które szkoły w danym mieście prowadzą takie klasy, otrzymuje rodzic lub zainteresowana osoba w specjalnej placówce – Centrum Informacji Szkolnej.

W wielu szkołach podstawowych funkcjonuje projekt *Lesepatinnen*. Opiera się on na tym, iż chętna grupa osób dobrze władających językiem niemieckim pomaga migrantom. Co tygodniowe spotkania polegają na wspólnym czytaniu fragmentu tekstu w języku niemieckim, na którym ćwiczy się wymowę i poznaje leksykę. Spotkania rozpoczynają się jednak od krótkiego kursu języka imigrantów. Wszyscy próbują nauczyć się podstawowych słów ułatwiających komunikację. Stwarza to przyjazną atmosferę, w której dzieci i młodzież czują się swobodnie. Rozwijają przy tym empatię, pewność siebie, umiejętność pracy w grupie i akceptację.

### **Współuczestniczenie**

W szkołach inicjuje się wiele akcji, mających na celu szybszą adaptację uczniów. Przygotowywane są plakaty w różnych językach, np. o tematyce kraju pochodzenia uczniów. Dzieci z doświadczeniem migracji zapraszane są do aktywności fizycznej, grają w piłkę nożną w miejscowych drużynach czy stają do zawodów lekkoatletycznych, dzięki czemu mogą poczuć się pewniej w nowym środowisku. Popularne są również szkolne zawody sportowe tenisa stołowego czy gry w piłkarzyki (*Kickerturnier*). Grupy składające się

z uczniów o różnym pochodzeniu wraz z nauczycielami mają okazję lepiej się poznać.

W szkołach średnich organizuje się też dni poszczególnych nacji z prezentacją kuchni narodowej. Projekt *Kawiarenka Kultur* z kolei polega na tym, że w szkolnym sklepiku sprzedawane są własnoręcznie przygotowane przez uczniów ciasta i przekąski typowe dla regionów świata, z których pochodzą. Dochód z takiej działalności przeznaczany jest na działalność statutową uczniowskiej „firmy”.

W wielu szkołach organizowane są również międzykulturowe spotkania dla rodziców, na których poznają niemiecki system oświaty w danym landzie, uzyskują odpowiedzi na konkretne pytania, i co ważne, nawiązują nowe kontakty, co pozwala im przezwyciężać strach przed nową sytuacją.

Procesy integracyjne wspierane są przez państwo również poza szkolnymi murami; również wiele organizacji i stowarzyszeń podejmuje to wyzwanie. W Niemczech dużą wagę przykładają do charytatywnej pomocy. Ponad 30% społeczeństwa angażuje się w działania wspierające innych w potrzebie, w tym w obszarze integracji międzykulturowej.

#### **Źródła informacji:**

[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)

[www.bamf.de](http://www.bamf.de)

[www.bmi.bund.de](http://www.bmi.bund.de)

[www.das-macht-schule.net/integration-in-der-schule/](http://www.das-macht-schule.net/integration-in-der-schule/)

# Zaprzyjajnij się z lękiem

**Wiele osób odczuwa ból brzucha przed wystąpieniem publicznym lub drżą im nogi przy wchodzeniu na wieżę. Doświadczenie lęku zna każdy, a niektórzy za wszelką cenę pragną go unikać – jak bohater książki Artura Gąbki.**

W książce *Znikodem i zagadka lęku* poznajemy kilka kluczowych postaci, które występują pod podwójnymi imionami: główny bohater – Nikodem (Znikodem), mama chłopca – Ala (NiewidziAla), tata – Szymon (Sztymon) i sąsiadka Lidia (AjeśLidia). Pseudonimy reprezentują obawy i słabości bohaterów. Mama chłopca tak bardzo boi się oceny ze strony innych ludzi, że nie ujawnia swego prawdziwego oblicza i staje się niemal niewidzialna. Tata bohatera, wychowywany w przekonaniu, że mężczyzna musi być silny i nie może okazywać emocji, nie pozwala sobie na spontaniczność, swobodę oraz wygłupy i tym samym uszczywnia się. Sąsiadka Lidia, która prowadzi *Zeszyt Zgłoszeń Zagrożeń Mieszkaniowych* wszędzie widzi potencjalne niebezpieczeństwa, a swoje liczne monologi rozpoczyna przepętloną strachem frazą: „A jeśli...” W książce występuje również upersonifikowany Lęk – to postać wyglądem łudząco podobna do Nikodema, usiłująca nawiązać z nim kontakt. Chłopiec jednak za wszelką cenę unika go lub bagatelizuje, powtarzając w głowie zdanie: „nie myśl o tym”. Strategia ta okazuje się jednak nieskuteczna. Nastrój Nikodema słabnie, chłopiec ma problemy ze snem, zaczyna unikać chodzenia do szkoły, a nawet kontaktów z kolegami. Sytuacja pogarsza, aż do chwili, w której Lęk ratuje Nikodema przed potrąceniem przez samochód!

## Poznaj mechanizm

„Jestem twoim Lękiem. Moim zadaniem jest cię chronić. W bardzo niebezpiecznych

sytuacjach staram się zareagować szybciej, niż myślisz, by móc cię uratować” – nieodłączny towarzysz tłumaczy chłopcu swoje pragnienie bycia z nim w kontakcie. Nikodem dowiaduje się, że im bardziej pragnie nie myśleć o swoich obawach, tym bardziej one wkradają się w jego życie i blokują go przed aktywnością. Z rozmów chłopca z Lękiem dowiadujemy



### dr Patrycja Wesołowska

starszy wykładowca w Zakładzie Podstaw Wychowania i Opieki, Wydział Studiów Edukacyjnych UAM w Poznaniu; pedagog w Zespole Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych nr 1 w Poznaniu

się, że towarzyszy mu w każdej sytuacji poczucia zagrożenia – nawet wtedy, gdy owo niebezpieczeństwo nie jest realne. Emocja lęku pojawia się na tyle szybko, że umysł nie jest w stanie zweryfikować, czy istnieje realne zagrożenie życia i zdrowia, czy jest to tylko obawa. Gdy Lęk widzi, że wszystko jest w porządku, wówczas może się powoli odsunąć, jak troszczący się o bohatera przyjaciel. Młody czytelnik po lekturze książki będzie wiedział, że najlepszym sposobem na poradzenie sobie z doświadczaniem lęku jest poznanie i akceptacja mechanizmu jego działania.

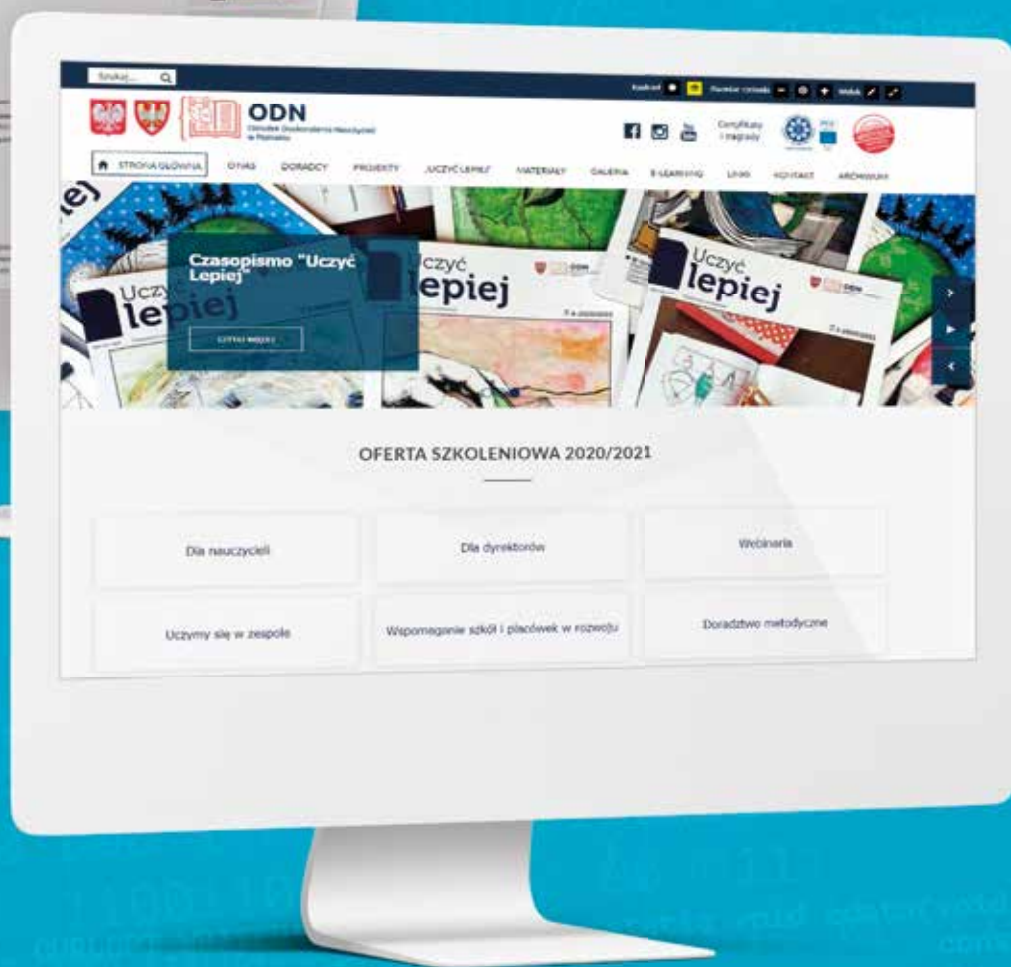
## Przekaz dla rodziców

Jak często bywa w książkach adresowanych do dzieci, kryje się wiele ważnych i cennych słów kierowanych do rodziców, którzy niejednokrotnie towarzyszą swym pociechom w lekturze. W *Znikodemie i zagadkach lęku* uważny dorosły odczyta bowiem z kolejnych stron, że wiele lęków dziecięcych pojawia się w wyniku zastyszanych od rodziców, nauczycieli czy sąsiadów komunikatów, takich jak np. „ona jest taka wrażliwa”, „ostrożnie, bo coś ci się stanie” czy „nie możesz się bać, musisz być twardy”. Książka zawiera też dodatek *Dla rodzica*, w którym autor przedstawia najważniejsze informacje na temat lęku oraz pomysły na eksperymenty i ćwiczenia z dzieckiem.

Spotkanie z Nikodemem i jego towarzyszem Lękiem, to wyjątkowo pouczające wydarzenie, którego zdecydowanie nie należy się obawiać!

# nowa strona WWW

zapisz się na szkolenia  
zadbaj o rozwój swojej szkoły  
znajdź swojego doradcę metodycznego



[www.odnpozn.pl](http://www.odnpozn.pl)





**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO**

## **PLACÓWKI OŚWIATOWE PROWADZONE PRZEZ SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO PODLEGŁE DEPARTAMENTOWI EDUKACJI I NAUKI**

**Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Kaliszu**  
pełna informacja dostępna na stronie:  
[www.odn.kalisz.pl](http://www.odn.kalisz.pl)

**Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Koninie**  
pełna informacja dostępna na stronie:  
[www.cdnkonin.pl](http://www.cdnkonin.pl)

**Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Lesznie**  
pełna informacja dostępna na stronie:  
[www.cdn.leszno.pl](http://www.cdn.leszno.pl)

**Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Pile**  
pełna informacja dostępna na stronie:  
[www.cdn.pila.pl](http://www.cdn.pila.pl)

**Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu**  
pełna informacja dostępna na stronie:  
[www.odnpoznan.pl](http://www.odnpoznan.pl)

**Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia  
Dualnego i Zawodowego w Kaliszu**  
[www.cwrkdiz.kalisz.pl](http://www.cwrkdiz.kalisz.pl)

**Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia  
Dualnego i Zawodowego w Koninie**  
[www.cwrkdiz.konin.pl](http://www.cwrkdiz.konin.pl)

**Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia  
Dualnego i Zawodowego w Lesznie**  
[www.cwrkdiz.leszno.pl](http://www.cwrkdiz.leszno.pl)

**Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia  
Dualnego i Zawodowego w Pile**  
[www.cwrkdiz.pila.pl](http://www.cwrkdiz.pila.pl)

**Centrum Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia  
Dualnego i Zawodowego w Poznaniu**  
[www.cwrkdiz.poznan.pl](http://www.cwrkdiz.poznan.pl)

Placówki Oświatowe Prowadzone Przez  
Samorząd Województwa Wielkopolskiego



## **Wielkopolskie Samorządowe Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego:**

**- w Gnieźnie**, ul. Mieszka I nr 27, [www.medyk.gniezno.pl](http://www.medyk.gniezno.pl)  
**Centrum oferuje naukę na następujących kierunkach:**  
Terapeuta Zajęciowy, Opiekun Medyczny, Technik Masażysta, Technik Farmaceutyczny

**- w Koninie**, ul. Przemysłowa 4, [www.medyk.konin.pl](http://www.medyk.konin.pl)  
**Centrum oferuje naukę na następujących kierunkach:**  
Terapeuta Zajęciowy, Opiekun Medyczny, Technik Usług Kosmetycznych, Technik Masażysta, Technik Elektroradiolog, Asystent Osoby Niepełnosprawnej, Higienistka Stomatologiczna

**- w Ostrowie Wielkopolskim**, ul. Limanowskiego 17,  
[www.msz-ostrow.cba.pl](http://www.msz-ostrow.cba.pl)  
**Centrum oferuje naukę na następujących kierunkach:**  
Terapeuta Zajęciowy, Opiekun Medyczny, Technik Usług Kosmetycznych, Technik Masażysta, Technik Farmaceutyczny, Opiekunka Dziecięca, Higienistka Stomatologiczna, Asystentka Stomatologiczna, Technik Elektroradiolog

**- Nr 1 w Poznaniu**, ul. Szamarzewskiego 99, [www.msz.poznan.pl](http://www.msz.poznan.pl)  
**Centrum oferuje naukę na następujących kierunkach:**  
Opiekun Medyczny, Technik Usług Kosmetycznych, Technik Masażysta, Technik Farmaceutyczny, Ortopedystka, Technik BHP, Technik Elektroradiolog, Technik Elektroniki i Informatyki Medycznej

**- Nr 2 w Poznaniu**, ul. Mostowa 6, [www.wsck.pl](http://www.wsck.pl)  
**Centrum oferuje naukę na następujących kierunkach:**  
Asystentka Stomatologiczna, Higienistka Stomatologiczna, Technik Dentystyczny, Asystent Osoby Niepełnosprawnej, Opiekun Medyczny, Opiekun Osoby Starszej, Opiekun w Domu Pomocy Społecznej, Opiekunka Dziecięca, Technik Masażysta, Terapeuta Zajęciowy

**- w Rawiczu**, ul. gen. Grota Roweckiego 6, [www.medyk-rawicz.pl](http://www.medyk-rawicz.pl)  
**Centrum oferuje naukę na następujących kierunkach:**  
Technik Usług Kosmetycznych, Technik BHP, Opiekun Osoby Starszej, Terapeuta Zajęciowy, Opiekun w Domu Pomocy Społecznej, Opiekunka Środowiskowa, Opiekunka Dziecięca, Asystent Osoby Niepełnosprawnej, Technik Masażysta, Opiekun Medyczny

**- w Złotowie**, ul. Szkolna 3, [www.wsckziu-zlotow.pl](http://www.wsckziu-zlotow.pl)  
**Centrum oferuje naukę na następujących kierunkach:**  
Opiekun Medyczny, Technik Archiwista, Technik Masażysta, Technik Usług Kosmetycznych, Opiekunka Dziecięca

**Wielkopolskie Samorządowe Centrum Kształcenia Ustawicznego  
we Wrześni**, ul. Wojska Polskiego 2a, [www.wscku-wrzesnia.pl](http://www.wscku-wrzesnia.pl)

**Centrum oferuje naukę na następujących kierunkach:**  
- Florysta, Technik Usług Kosmetycznych, Technik Logistyki, Technik Administracji, Technik Archiwista, Technik Rachunkowości, Opiekun Medyczny, Asystent Osoby Niepełnosprawnej, Technik Budownictwa