



ŁÓDZKIE
CENTRUM
DOSKONALENIA
NAUCZYCIELI
I KSZTAŁCENIA
PRAKTYCZNEGO

EduINSPIRACJE

nr 1 maj 2024 r.



EDUKACJA PRZEŁAMUJE GRANICE: otwieramy „EduINSPIRACJE”

Z ogromną radością i optymizmem otwieram pierwsze wydanie „EduINSPIRACJI”. Jako dyrektor placówki doskonalenia nauczycieli jestem świadkiem licznych innowacji i kreatywnych rozwiązań, które na co dzień wprowadzane są w łódzkich szkołach i przedszkolach. To właśnie te historie chcemy Wam przekazać, aby stały się źródłem wiedzy i inspiracji dla całej społeczności edukacyjnej.

Nasza propozycja to nie tylko zbiór artykułów. To platforma wymiany doświadczeń, miejsce, gdzie teoria pedagogiczna spotyka się z praktyką, a innowacyjne pomysły zyskują realne kontury. W „EduINSPIRACJACH” każdy nauczyciel znajdzie coś dla siebie - od sprawdzonych metod, przez inspirujące historie sukcesu, aż po śmiałe eksperymenty edukacyjne.

Misją „EduINSPIRACJI” jest promowanie innowacyjności w edukacji. Wierzymy, że każda inicjatywa, która przyczynia się do rozwoju i doskonalenia procesu nauczania, zasługuje na uwagę. Dlatego na naszych stronach znajdziecie artykuły opisujące zarówno małe kroki, jak i wielkie skoki w dziedzinie edukacji.

W prezentowanym wydaniu skupiamy się na temacie gier i grywalizacji w edukacji. Jest to doskonały przykład na to, jak nowoczesne podejście do nauczania może przynieść rewolucyjne zmiany w szkolnej rzeczywistości. Artykuły na ten temat są tylko wstępem do szerokiej gamy inspiracji, które dla Was przygotowaliśmy.

„EduINSPIRACJE” to przestrzeń aranżowana przez nauczycieli dla nauczycieli. Serdecznie zapraszam do współtworzenia naszych stron. Wasze doświadczenia, Wasze sukcesy i Wasze wyzwania są dla nas najcenniejszym materiałem, który chcemy razem eksplorować i dzielić się nim.

Otwierając „EduINSPIRACJE”, otwieramy nowy rozdział w edukacji w Łodzi. To rozdział pełen pasji, zaangażowania i nieustającej chęci do doskonalenia.

Karolina Południkiewicz

EduINSPIRACJE

W numerze:

- 3** Wykorzystanie gier i grywalizacji w szkole
- 6** Słodkie dzieci
- 8** Nieśmiałość czy mutyzm wybiórczy
- 11** Budujemy kapsułę czasu
- 14** Wspieranie uczniów w budowaniu stabilnego poczucia własnej wartości i adekwatnej samooceny
- 16** Interdyscyplinarna ucieczka ze szkoły - ESCAPE SCHOOL
- 18** Jak matematyka łączy wyzwania z dobrą zabawą
- 20** Mózg, ruch i muzyka
- 22** Gramy zmysłami, czyli edukacja włączająca w Szkole Podstawowej nr 7 w Łodzi
- 24** Lekcja jako ekologiczna misja, czyli EKO-TIK i niespodzianki z kosmosu
- 26** W naszej świetlicy panuje szczególna atmosfera
- 28** Jesienny jeź - razem z mamą, razem z tatą
- 30** Rodzice - dzieciom. Tak działa teatr amatorski w Przedszkolu Miejskim nr 140
- 32** Zatrudnianie przedsiębiorców gwarancją wysokiej jakości kształcenia zawodowego
- 34** „GASTRONOMIK” zaprezentował się w mieście
- 35** Cztery tygodnie w Maładze
- 36** Usprawnianie przez jogowanie z elementami integracji sensorycznej

Wydawca:

Łódzkie Centrum Doskonalenia
Nauczycieli i Kształcenia Praktycznego
ul. Kopcińskiego 29, 90-142 Łódź
www.lcdnikp.edu.pl, tel. 42 678 33 78 w. 356
e-mail: eduinspiracje@lcdnikp.elodz.edu.pl

Redaguje zespół:

Karolina Południkiewicz, Piotr Szymański, Tomasz Misiak,
Anna Koludo, Teresa Dąbrowska, Anna Rostrygin, Joanna Pastusiak,
Krystyna Jankowska, Ryszard Kuśmirek
Projekt okładki: Gracjan Szymczak
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania
dostarczonych tekstów.

WYKORZYSTANIE GIER I GRYWALIZACJI W SZKOLE

Intro...

Współczesnym wyzwaniem edukacji jest wzbudzenie zaangażowania uczniów w proces uczenia się. Metody „pruskie”, w tym utrzymywanie dyscypliny przez system kar, nie pasują już do współczesnego świata. W dzisiejszych czasach niezbędne jest przykucie uwagi młodego człowieka, a przede wszystkim wzbudzenie w nim ciekawości. Jest to zadanie niezwykle trudne, bo związane z konkurowaniem o uwagę z wieloma dystraktorami - zoptymalizowanymi w oparciu o technologię (np. telefony komórkowe, portale społecznościowe, komunikatory, aplikacje mobilne) lub aktywującymi w naturalny sposób układ limbiczny (kontakty interpersonalne, wspólne doświadczenia i inne formy strukturalizowania czasu). Kolejnym problemem jest cel zdobywania wiedzy wskazanej przez podstawę programową, która nie zawsze jest jasna dla przeciętnego ucznia. W związku z powyższym niezbędne jest poszukiwanie różnych metod uatrakcyjniania form edukacyjnych i organizowania procesu nauki w taki sposób, aby zwiększyć atrakcyjność udziału w lekcji i zdobywania wiedzy. Jedną z pomocnych metod może być grywalizacja i wykorzystanie gier w edukacji. W artykule przedstawię, na czym polegają mechanizmy gier, jak zarządzać motywacją, czym jest efekt flow oraz wskażę, jakie znaczenie mają nagrody. Przedstawię także sposób wykorzystania

gier podczas lekcji oraz elementy, które można zmienić, by szkoła była bardziej „grywalna”.

Gra...

Gry są nieodłącznym elementem naszych czasów, ale ich pierwsze ślady zostały odnalezione już w starożytności. W naszej kulturze za najstarszą uważa się grę w kości, której zasady zostały spisane przez Klaudiusza, rzymskiego cesarza. Słowo gra ma wiele znaczeń, ale w odniesieniu do grywalizacji możemy się skupić na trzech z nich: (a) zabawa towarzyska prowadzona według pewnych zasad, (b) rozgrywka prowadzona między zawodnikami lub zespołami według zasad określonych regulaminem danej dyscypliny, (c) rywalizacja dwóch konkurujących ze sobą osób lub grup. Holenderski historyk i antropolog kultury Johan Huizinga pojęcie gry definiuje jako dobrowolną aktywność, którą świadomie oddzielamy od zwyczajnego świata jako mniej poważną, a jednocześnie absorbującą gracza w sposób intensywny i całkowity. Wskazuje również, że jedyną istotą grającą dla osiągnięcia przyjemności jest człowiek. Wynika z tego, że gra jest czynnością, która wymaga zaangażowania i powinna pobudzać struktury mózgowe odpowiedzialne za układ nagrody.

Grywalizacja...

Grywalizacja, gryfikacja lub gamifikacja (ang. gamification) - terminy używane zamiennie - to według Pawła Tkaczyka przeniesienie mechanizmów znanych z gier do rzeczywistego świata, aby zmieniać ludzkie zachowania, „wstrzykiwanie” elementów frajdy do czynności, które chcemy lub musimy wykonywać. Idea zastosowania grywalizacji do angażowania uczestników oraz rozwiązywania problemów nie jest nowa. Od wielu lat wojsko wykorzystuje symulacje gier w szkoleniach żołnierzy.

Motywacja...

Gry uważa się za dobre motywatory, które silnie wpływają na ludzi poprzez skupienie na podstawowych problemach - czasie, nagrodzie oraz przyjem-



ności. Dodatkowo zachęcają graczy do podejmowania decyzji oraz działań, o których nigdy by nie pomyśleli. Gabe Zichermann i Christopher Cunningham wyróżnili cztery czynniki, które motywują ludzi do gry: osiągnięcie mistrzostwa, towarzystwo, odstresowanie się, chęć zabawy.

Uwaga...

W książce Pawła Tkaczyka „Grywalizacja. Jak zastosować reguły gier w działaniach marketingowych” opisany jest przykład organizowania się ludzi w świecie realnym oraz wirtualnym. Autor porównuje podejście do obowiązków, wskazując że te same czynności, które kojarzą się negatywnie w świecie realnym, mogą przynosić satysfakcję i radość w świecie wirtualnym. Kluczem do zmiany myślenia jest włączenie elementów gry, które Mihaly Csíkszentmihályi opisał w książce „Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia”. Należą do nich między innymi: (a) wyznaczanie przejrzystych celów, (b) utrzymywanie wysokiego poziomu koncentracji, (c) udzielanie informacji zwrotnej, (d) dostosowanie poziomu wyzwań do umiejętności, (e) wzbudzanie poczucia osobistej kontroli, (f) projektowanie czynności, których wykonywanie jest nagrodą samą w sobie. Spełnienie powyższych czynników przy projektowaniu gry czy zadania pozwoli utrzymać skoncentrowaną uwagę grającego w sposób ciągły.

Flow...

Flow to w wolnym tłumaczeniu przepływ, uniesienie, uskrzydlenie. Występuje, gdy czynność, która jest wykonywana, tak pochłania gracza, że traci poczucie czasu i całkowicie zatapia się w tym, co robi. Projektując zadanie czy grę należy stawiać sobie za cel zapewnienie uczestnikom stanu flow i utrzymanie go jak najdłużej poprzez dostosowanie poziomu trudności zadania do zwiększających się umiejętności wykonującego. Wprowadzenie w stan flow uży-

kuje się stopniowo, zlecając graczom powtarzanie czynności celem ich perfekcyjnego opanowania, a w dalszej kolejności podnosząc poziom trudności.

Nagrody...

Ważnym elementem związanym z grywalizacją są dobrze opracowane nagrody. Rezygnacja z gry może być związana z kontrastem behawioralnym, który oznacza frustrację spowodowaną otrzymaniem czegoś gorszego, podczas gdy nasze oczekiwania były zdecydowanie wyższe. Kluczem do stworzenia adekwatnego systemu nagradzania jest poznanie funkcjonowania bodźców wzmacniających. W praktyce warto zamieścić w grze elementy niespodziewane, poprawiające motywację gracza poprzez zastosowanie nagród. Według Piotra Tkaczyka nagrody „za ilość” przyznawane w sposób losowy gwarantują wygenerowanie najwyższego zaangażowania. Powinny być zależne od czasu poświęconego na rozgrywkę i włożonego wysiłku. Rozdawanie nagród w sposób regularny eliminuje element losowości, a co za tym idzie obniża zaangażowanie gracza.

Edukacja...

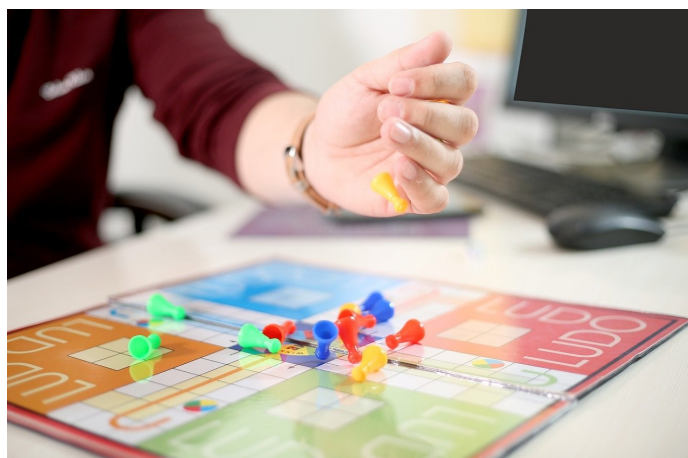
Zastosowanie grywalizacji można znaleźć w edukacji. Specjaliści wskazują, że teoretycznie szkoła spełnia kryteria dobrej gry, gdyż są w niej elementy: (a) współzawodnictwa - ranking ocen, (b) wcielania się w role - ucznia i nauczyciela, (c) mocnych bodźców zmieniających rzeczywistość – egzaminy, (d) ciekawości - zestaw nowych informacji, (e) nagród - wiedza, promocja do następnej klasy, (f) niepewności losowej - kartkówki.

Niestety, szkoła przegrywa pod kilkoma względami z grami. Po pierwsze „udział w szkole” nie jest zabawą i nie jest dobrowolny. Gry w przeciwieństwie do szkoły uczą nagradzania za wysiłek ale nie karzą przy porażce i dają autonomię w nagrodę za zaangażowanie. Istotne jest również poczucie mistrzostwa oraz celu, nieporównywalnie większe w grach niż w szkole.

Praktyka...

Pojawia się pytanie: jak zmodernizować prowadzenie lekcji, aby wykorzystać potencjał gier? Co zrobić, by w lekcjach brali udział uczniowie zaangażowani, zorientowani na zdobywanie wiedzy?

Odpowiedzi na te pytania są dość proste w teorii, w praktyce wymagają jednak od nauczyciela otwarcia się na modyfikację niektórych elementów lekcji. Istotna jest także zgoda na zabawę podczas zajęć oraz wprowadzenie różnych gier i pomocy dydak-



tycznych w celu przekazywania, utrwalania oraz weryfikowania wiedzy. Warto dostosować wymagania stawiane podczas zajęć do poziomu każdego ucznia, by dać mu poczucie mistrzostwa, wprowadzić elementy losowości nagród oraz nagradzać przede wszystkim wysiłek i zaangażowanie. Należałoby także zminimalizować kary za brak wiedzy oraz pobudzić motywację do jej uzupełniania. Wymaga to elastyczności, a także nieco pracy, ale dzięki temu osiąga się główny cel pracy nauczyciela; zwiększa się zaangażowanie i ciekawość ucznia oraz aktywuje jego hipokamp - część mózgu odpowiadającą za przenoszenie informacji z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej i uczenie się.

W szkole pomocne mogą być aplikacje webowe, takie jak LerningApps, Kahoot, Genially. Dzięki nim przygotować można różnego rodzaju gry, quizy czy teleturnieje do wykorzystania na lekcji, pozwalając tym samym uczniom sprawdzać i utrwalać wiedzę w formie zabawy oraz współzawodnictwa. Kolejnymi przydatnymi narzędziami są różnego rodzaju gotowe planszowe i karciane gry edukacyjne, które - w formie rozrywki - pozwalają kształtować umiejętności i kompetencje niezbędne w codziennym życiu. Do takich celów mogą być użyte na przykład szachy, klasyczne gry karciane wspomagające logiczne myślenie, liczenie i planowanie (remik, tysiąc, brydż), gry psychologiczne („Mafia”) czy też gry logiczne („Splendor”, „Azul”). Podobny cel można osiągnąć stosując gry edukacyjne, na przykład ekonomiczne („Gra w życie”, „CashFlow 101” czy „Osadnicy z Catanu”, a także decyzyjne („Marketplace” czy „Handel zagraniczny Polski pierwszych Piastów”).

Jeszcze jedną możliwością wprowadzenia grywalizacji do edukacji jest wykorzystanie mechaniki znanych gier i adaptowanie ich do celów edukacyjnych. Przykłady zastosowania tego rozwiązania to specjalnie przygotowanie karty w oparciu o grę „Tabor” czy „5 sekund” i wykorzystanie zabawy do wprowadzania, utrwalania oraz przypominania terminologii specjalistycznej. W podobny sposób można wykorzystać znane i lubiane „Kalambury” oraz „Scrabble”. Można także opracować grę planszową z wyzwaniami edukacyjnymi dla jej uczestników, wykorzystując planszę i mechanikę „Monopoly”, „Chińczyka” czy „Grzybobrania” w formie pełnowymiarowej, z wcieleniem się uczniów w pionki i figury z gier. Pomysłowym rozwiązaniem jest przygotowanie wyzwań, zagadek, escape roomów czy gier miejskich na dany temat. Za wzór mogą tu posłużyć: powszechnie znana „Zagadka Einsteina”, gra komuni-



kacyjna „Powstańcza mogiła”, gra biznesowa „Myjnierzy”.

Outro...

Artykuł ten przedstawił jedną z metod aktywizacji uczniów do pracy i zoptymalizowania procesu uczenia. Warto urozmaicać lekcje poprzez wprowadzenie gier i grywalizacji. Można także pokusić się o zmianę wewnętrznych zasad oceniania w oparciu o mechaniki zaczerpnięte z gier. Wiele szkół korzysta z takich możliwości dla dobra uczniów i zdobycia przewagi konkurencyjnej na rynku edukacyjnym. Mam nadzieję, że publikacja ta zainspiruje nauczycieli do uczynienia szkoły miejscem do nauki przez zabawę w atmosferze zaangażowania i ciekawości.

*Błażej Bednarski - Zespół Szkół
Ponadpodstawowych nr 5 w Łodzi,
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna
i Politechnika Łódzka*

Fot. Pixabay

Przedszkolaki z cukrzycą typu 1

SŁODKIE DZIECI

W Polsce na cukrzycę choruje około 3 milionów osób, w tym 200 tysięcy na cukrzycę typu 1. W Europie na cukrzycę choruje ponad 60 milionów ludzi: 9,2% populacji. Dzieci z cukrzycą typu 1 wymagają opieki i wsparcia osób dorosłych, chociażby w podawaniu insuliny, wyliczaniu odpowiedniej jej dawki do posiłku czy pomiaru cukru. Kontrolowanie poziomu cukru trwa 24 godziny na dobę, nawet podczas snu, bo wtedy może dojść do spadku poziomu cukru i śpiączki. Rodzice zajmują się opieką nad chorymi dziećmi często rezygnując z życia zawodowego. Aby kontrolować poziom cukru u dziecka są zmuszeni do świadomego ranienia jego ciała, nakłuwając je nawet 6 tysięcy razy w roku. Liczba dziennych pomiarów cukru i dawek insuliny zależna jest od wielu czynników, takich jak infekcje, stany chorobowe, pogoda, stres, aktywność ruchowa.

Należy podkreślić, że cukrzyca nie powinna być przyczyną wykluczenia dziecka z udziału w różnego rodzaju aktywnościach, w tym w uczęszczaniu do przedszkola czy udziału w przedszkolnych zajęciach (także ruchowych) czy wycieczkach. Niestety jednak, wiele placówek zamyka drzwi przed dziećmi z cukrzycą typu 1, dyskryminując je w ten sposób. Tymczasem ważne jest tylko, abyśmy wiedzieli na czym polega ta choroba, jakie są jej

objawy, jak należy udzielić pomocy dziecku chorującemu na cukrzycę.

Jestem od sierpnia dyrektorem Przedszkola Miejskiego nr 14 w Łodzi, placówki przyjaznej dzieciom z cukrzycą. Wcześniej przez 7 lat pracowałam tu jako nauczyciel. Jesteśmy jedynym przedszkolem dla dzieci z cukrzycą w Łodzi. Do naszej placówki uczęszczają także dzieci z alergiami pokarmowymi, wymagające specjalistycz-





nych diet, na przykład bezmlecznych, bezglutenowych, eliminacyjnych czy o niskim indeksie glikemicznym. Pomysłodawczynią i założycielką tak uprofilowanego przedszkola była kierująca nim w ubiegłych latach Mariola Florczak. To dzięki niej wiele dzieci z cukrzycą typu 1 oraz z alergiami pokarmowymi znalazło i znajduje nadal opiekę, a ich rodzice wsparcie. Mali diabetycy przebywają wspólnie ze swoimi kolegami w grupie rówieśniczej, uczestniczą w tych samych zajęciach i aktywnościach. Opiekę nad nimi sprawuje pielęgniarka Bożena Halicka, która jest codziennie w przedszkolu w godzinach 7.30 - 15.30. Ze względu na obecność dzieci z cukrzycą w każdej grupie cała kadra pedagogiczna przechodzi co 3 lata odpowiednie szkolenia. Ja natomiast ukończyłam w 2020 r. kurs specjalistyczny „Edukator w cukrzycy”, zorganizowany przez poradnię Dietetycznie Poprawni. Dodam, że zanim zaczęłam pracować w przedszkolu, do którego uczęszczają dzieci z cukrzycą, nie miałam świadomości, jak trudne jest życie małego diabetyka i jego rodziny, z iloma problemami muszą borykać się rodzice, aby zapewnić swojemu dziecku właściwą opiekę.

Czym jest cukrzyca typu 1? Medyczna nazwa tej choroby, *diabetes mellitus*, pochodzi od łacińskich słów oznaczających „cedzenie wody przez ciało” oraz „słodki jak miód”. Oba określenie dotyczą istotnych objawów cukrzycy, do których należą: zwiększone pragnienie, częste oddawanie moczu, chudnięcie, mniejsza aktywność, osłabienie, senność. Przyczyny zachorowania są bardzo skomplikowane i jeszcze nie do końca poznane. Cukrzyca typu 1 może wystąpić nagle, w pełni zdrowia, w rodzinie, w której nikt na nią nie choruje. Jest to choroba przemiany materii, charakteryzująca się podwyższonym stężeniem cukru (glukozy) we krwi. W cukrzycy typu 1 przyczyną przecukrzeń jest brak insuliny, spowodowany uszkodzeniem komórek trzustki. Jedyną metodą terapii cukrzycy typu 1 jest podawanie insuliny w zastrzykach, z tzw. pena lub za pomocą osobistej pompy insulinowej oraz pamiętanie o utrzymaniu właściwego poziomu cukru we krwi, co znacznie zmniejsza ryzyko występowania powikłań. Pamiętać zatem należy o ciągłym kontrolowaniu poziomu cukru, kilka razy dziennie – zwykle przed posiłkami, ale również przed

aktywnością fizyczną i w jej trakcie. Aktywność fizyczna przyczynia się bowiem do spadku poziomu cukru w organizmie i odcukrzenia, a to prowadzić może do śpiączki, dlatego ważna jest natychmiastowa reakcja w postaci „dosłodzenia” dziecka, na przykład przez podanie soku, glukozy w płynie czy cukierka. Zdarzają się również sytuacje, kiedy poziom cukru jest za wysoki i należy podać dodatkowo insulinę, aby go obniżyć.

Kiedy mały diabetyk chodzi do przedszkola, ważna jest współpraca rodziców - zwykle pełnych obaw, jak placówka poradzi sobie z opieką nad dzieckiem - z nauczycielami i resztą personelu. Najlepiej byłoby, aby w każdym mieście w Polsce funkcjonowały takie przedszkola jak nasze, z zatrudnionymi na stałe pielęgniarkami. Skoro jednak brakuje takich placówek, to nie pozostaje nic innego, jak wspierać rodziców małych diabetyków i starać się zapewnić dzieciom jak najlepszą opiekę w pozbawionych opieki pielęgniarskiej przedszkolach. W tym celu należy przeszkolić kadrę pedagogiczną i pozostałych pracowników placówki w tym, jak pomóc dziecku, kiedy dochodzi do spadku lub wzrostu cukru, a także wyznaczyć osoby odpowiedzialne za podawanie glukagonu w razie nagłego odcukrzenia i śpiączki oraz za pomoc w kontrolowaniu poziomu cukru u dziecka, przypominaniu mu o tym przed posiłkami, aktywnością fizyczną czy wyjściem do ogrodu. Wprawdzie cukrzyca jest chorobą, od której nie sposób się uwolnić, lecz prawidłowo kontrolowana nie ogranicza diabetyków w życiu codziennym czy spełnianiu marzeń. Cukrzykami są aktorzy - Nick Joans i Sharon Stone, polski wioślarz Michał Jeliński, amerykański bejsbolista Ron Santo. Cukrzykiem był też pisarz Kornel Makuszyński. Mój artykuł ma na celu zachęcenie nauczycieli i dyrektorów przedszkoli do zapoznania się z cukrzycą typu 1 u dzieci i młodzieży. Więcej informacji na jej temat można znaleźć na www.slodkajedynka.pl - stronie internetowej Stowarzyszenia na Rzecz Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą typu 1.

Agnieszka Zajęc -
Przedszkole Miejskie nr 14 w Łodzi

Fot. Pixabay

Skuteczne strategie pracy z dzieckiem z mutyzmem wybiórczym - wyzwania i metody

NIEŚMIAŁOŚĆ CZY MUTYZM WYBIÓRCZY?

Mowa to podstawowy sposób komunikowania się ludzi między sobą. Dzięki niej jesteśmy w stanie wyrażać nasze potrzeby, myśli i pragnienia. W szkole zaś pozwala weryfikować posiadaną wiedzę, komunikować się z nauczycielem czy rówieśnikami. Problem pojawia się jednak, gdy okazuje się, że dziecko, które w domu funkcjonuje prawidłowo i nie ma problemów z werbalizacją potrzeb, w szkole staje się milczące i zamknięte w sobie. A gdy okazuje się, że takie dziecko potrafi swobodnie komunikować się z rówieśnikami, lecz nie odzywa się tylko do nauczycieli, powinno to dać dorosłym do myślenia i zmusić ich do analizy przyczyn milczenia. Oczywiście powodem może być chorobliwa wręcz nieśmiałość dziecka czy obawa przed rozmową z nieznanymi osobami, lecz należy także sprawdzić, czy przyczyną takiego stanu rzeczy nie jest mutyzm wybiórczy, określany jako zaburzenie lękowe polegające na wybiórczości mówienia. Dziecko cierpiące na mutyzm mówi w pewnych sytuacjach, a milczy w innych. Milczenie nie wynika tutaj z niechęci do używania danego języka lub jego nieznanomości, lecz z silnego lęku społecznego. Dziecko mówi wtedy, gdy uznaje swoje otoczenie za sprzyjające, bezpieczne i niestresujące.

Pewnego roku, w październiku, objęłam wychowawstwo w trzeciej klasie, w nowej szkole. Nie znałam dzieci i moją uwagę zwróciła dziewczynka siedząca w pierwszej ławce, tuż przed moim biurkiem. Na zadawane pytania nie odpowiadała, uciekała wzrokiem, czasem uśmiechała się delikatnie. Obserwowałam ją każdego dnia i zauważyłam, że rozmawia z koleżankami z klasy, natomiast konsekwentnie unika rozmów ze mną. Te objawy zaniepokoiły mnie i postanowiłam porozmawiać na ten temat z mamą dziewczynki. Okazało się, że mama także była zaniepokojona zachowaniem córki i już wcześniej zgłosiła się do poradni psychologiczno-pedagogicznej. Przeprowadziłam z mamą dokładny wywiad i dowiedziałam się, że dziewczynka nie miała problemów z mową. Pierwsze słowo wypowiedziała po skończeniu roku. Nie chodziła do żłobka i dopiero w przedszkolu mama zaczęła bardziej zwracać uwagę na to, że córka nie odzywa się do obcych, w związku z czym przypisywano jej nieśmiałość. W domu mówiła normalnie, natomiast przy kimś obcym zwracała się do mamy szeptem, a gdy ktoś zadał jej pytanie otwarte czekała, aż mama za nią odpowie. Jeśli było to pytanie zamknięte, to zazwyczaj odpowiadała skinieniem głowy lub uśmiechem. W przedszkolu nie była dzieckiem, które siedzi przez cały dzień w kącie, w izolacji od innych. Zawsze wykonywała polecenia, jednak sama nie odzywała się do pań, tylko wykorzystywała koleżankę. Mówiła jej, o co prosi, a koleżanka przekazywała wiadomość. Kiedy dziewczynka doświadczała silnych emocji nega-

tywnych - smuciła się, płakała i zamykała w sobie. Gdy coś jej nie wychodziło łatwo wpadała w złość, zwłaszcza przy wykonywaniu prac plastycznych. Potrafiła wykonać pracę zniszczyć ze złości, następnie płakać, a gdy już się wyciszyła, zaczynała pracę od nowa. Złościła się również, gdy mama przekomarzała się z nią - wtedy nawet potrafiła się obrazić. Poprzednia wychowawczyni zauważyła, że potrafi obrazić się na nią wtedy, gdy spyta inne dziecko, a nie ją. Jeśli z czegoś się cieszyła, można było u niej zobaczyć niewielki uśmiech, jednak nie należała do osób zbyt wylewnych i miała duży problem z okazywaniem emocji.

Obserwacji dziewczynki dokonywałam podczas lekcji, w czasie przerw oraz na wycieczkach. Początkowo sądziłam, że jest to zwykła nieśmiałość spowodowana nową sytuacją, jaką była zmiana wychowawcy. Jednak pewne objawy mnie zaniepokoiły i rozpoczęłam dokładną analizę jej zachowania. Unikała kontaktu wzrokowego, a jeśli nawiązała taki kontakt, to nie utrzymywała go, tylko lekko się uśmiechała. Sama nie inicjowała rozmowy, często też nie odpowiadała na zadane pytanie. Czasami, jeśli było to pytanie zamknięte, odpowiedź wyrażała nieznacznym kiwnięciem głowy. Zwykle nie recytowała głośno nauczonych na pamięć wierszy, wołała je napisać. Jeśli miała chęć, mówiła wiersz podczas przerwy, gdy w klasie nie było innych dzieci, ale robiła to bardzo cicho, wręcz szeptem. Nie miała problemów z koncentracją uwagi, nawet jeśli siedziała odwrócona do koleżanki

z innej ławki śledziła tok lekcji. Nie potrafiła śmiać się spontanicznie i głośno. Jeśli coś działo się nie po jej myśli, potrafiła obrazić się lub zezłościć. Jednak nawet wtedy jej twarz nie wyrażała większych emocji, jakkolwiek czasami w jej oczach pojawiały się łzy. W szkole chętnie przebywała w towarzystwie określonych dziewczynek, brała zwykle udział w zabawach, ale sama nie była ich inicjatorką. Natomiast lubiła przekomarzać się ze mną i chowała lub kładła mi różne rzeczy na biurku. Gdy widziała, że szukam schowanego przez nią przedmiotu, na jej twarzy pojawiał się delikatny uśmiech. Lubiła być chwalona i doceniana. Lepiej czuła się w mniejszej, wybranej grupie dzieci, wówczas zachowywała się swobodnie, odpowiadała wyrazami lub krótkimi zdaniem. Po prześledzeniu zachowań uczennicy w różnych sytuacjach oraz wywiadzie przeprowadzonym z jej rodzicami potwierdziły się moje przypuszcze-

nia, że problemem dziecka nie jest zwykła nieśmiałość. Wskazywały na to następujące czynniki: (a) wybiórczość mówienia - w gronie wybranych rówieśników dziewczynka mówiła, zaś przy całej klasie nie była w stanie odpowiedzieć na pytanie; (b) wybiórczość zachowania - potrafiła zachowywać się swobodnie w gronie ulubionych koleżanek, przy innych dzieciach siedziała niemal w bezruchu; (c) dwoistość natury - inaczej zachowywała się w szkole, zupełnie inaczej w domu przy mamie; (d) nie przejawiała wyraźnej mimiki pomimo doświadczania emocji; (e) czasem wydawała się smutna bez powodu; (f) niechętnie, z oporami nawiązywała kontakt wzrokowy; (g) nie inicjowała rozmowy; (h) nie odpowiadała na pytania lub odpowiadała szeptem; (i) znała język, potrafiła budować poprawne zdania (o czym świadczyły prace pisemne), ale w ciągu ponad miesiąca obserwacji wciąż zauważalny był u niej



brak mowy. Wszystkie te objawy wskazywały na mutyzm wybiórczy. Aby potwierdzić diagnozę oraz otrzymać wskazówki do pracy z dzieckiem z mutyzmem skierowałam mamę do poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Wczesne rozpoznanie problemu mogło dać szansę na lepsze funkcjonowanie dziewczynki w społeczności szkolnej. Niestety uczennica bardzo długo czekała na diagnozę. Już opinia z przedszkola mogła wskazywać na jej problem: „Ma trudności w relacjach z dorosłymi; napotkane trudności wywołują w niej lęk, ale stara się je pokonać”. Jednak opinia nauczyciela z pierwszej klasy była diametralnie różna. Znacznie opóźniło to proces diagnozowania dziecka. Po ostatecznym uzyskaniu diagnozy celem mojej pracy z uczennicą było: (a) zmniejszenie napięcia i stanu lękowego, który towarzyszył mówieniu w obecności obcych osób; (b) zapewnienie jak największego poczucia bezpieczeństwa i akceptacji; (c) włączanie dziecka do współpracy w małych grupach rówieśniczych; (d) zachęcanie do wyrażania siebie poprzez kreatywne zadania; (e) zachęcanie do kontaktów społecznych i aktywności fizycznej. Terapię należało rozpocząć od modyfikacji pewnych zachowań osób z bezpośredniego otoczenia. Czasem bowiem popełniają one nieświadomie błędy wychowawcze, które pogłębiają problemy dziecka z wypowiadaniem się. Jedną z najskuteczniejszych terapii dziecka z MW jest metoda małych kroków. Pierwszym etapem jest wygaszanie bodźca lękowego, czyli osvajanie dziecka z miejscem i osobami w szkole poprzez konfrontację z wyobrażeniem lękowym przy zapewnieniu poczucia bezpieczeństwa, jakie daje dziecku rodzic. Po kilku spotkaniach w pustej sali, gdy przestrzeń zostaje jakby „oswojona” i dziecko rozmawia swobodnie z rodzicem, należy przejść do kolejnego etapu, czyli rozmowy w oswojonej przestrzeni w obecności nowej osoby. Ponieważ dziewczynka rozmawiała z rówieśnikami, to ja jako nauczyciel musiałam zostać wprowadzona do konwersacji. Następowo to bardzo powoli, wręcz niezauważalnie przez dziecko. Przy planowaniu terapii należy uwzględnić szereg czynników, korzystać ze wszystkich możliwych źródeł informacji oraz określić plan działania. Niestety sytuacja epidemiczna sprawiła, że w tamtej chwili nie mógł zebrać się zespół, który mógłby wspólnie opracować taki plan. Nie znaczyło to jednak, że nie podejmowałam żadnych kroków, aby pomóc uczennicy. Przede wszystkim starałam się nawiązać dobre relacje z dziewczynką. Starałam się sprawić, aby czuła się ze mną bezpiecznie. Nie zmuszałam jej do mówienia, czekałam, aż sama będzie gotowa. Następnie starałam się prowokować dziewczynkę do potwierdzania lub zaprzeczania moich wypowiedzi, a więc zadawałam pytania zamknięte i czekałam na gest. Nie naciskałam, nie krytykowałam i nie oceniałam. Jeśli widziałam, że uczennica jest gotowa do udzielenia odpowiedzi, wykorzystywałam to. Gdy udzielała odpowiedzi, nie robiłam z tego wielkiego wydarzenia, aby jej

nie peszyć. Stopniowo zaczęła ona nieco więcej mówić, czasem recytowała wiersz, choć nadal robiła to cicho i podczas przerw. Jednak niewątpliwie największym sukcesem dziewczynki był jej dobrowolny udział w klasowym przedstawieniu. Dzieci występowały przed wszystkimi rodzicami i dziewczynka bardzo chciała wziąć w nim udział. Nie ukrywam, że bardzo obawiałam się tego występu, ponieważ podczas prób uczennica zwykle nie mówiła swojej kwestii, jednak podczas występu pokonała lęk. Bezbłędnie wypowiedziała swoją rolę, choć oczywiście trudno mówić o intonacji. Sukcesem dla mnie było również to, że dziewczynka zaczęła przytulać się do mnie, co odczytywałam jako oznakę, że czuła się bezpiecznie. Należy jednak pamiętać, że kończyła trzecią klasę i zaczynała klasę czwartą. Był to dość trudny czas, pełen nowych wyzwań i nowych osób w otoczeniu. Dlatego po konsultacji z zespołem nauczycieli należało wdrożyć następujące działania: (a) przeprowadzić szkoleniową radę pedagogiczną, której celem było przedstawienie sytuacji uczennicy oraz zaleceń niezbędnych do pracy z nią na lekcjach (rezygnacja z presji na mówienie, omówienie sposobów komunikowania się z uczennicą, docenianie jej aktywności, koncentrowanie się na zasobach, omówienie sposobów nagradzania oraz odpowiedniego reagowania na niewłaściwe reakcje rówieśników na brak mowy); (b) wybrać odpowiednie dla uczennicy techniki; (c) w porozumieniu z uczennicą przeprowadzić zajęcia psychoedukacyjne dla rówieśników na temat różnych lęków, w tym MW; (d) stworzyć bezpieczne miejsce i odpowiednie warunki do prowadzenia terapii; (e) stopniowo rozszerzać grono rozmówców, rozwijać kompetencje społeczne, poczucie własnej wartości i asertywności dziewczynki.

O dzieciach z mutyzmem wybiórczym mówi się, że są uwięzione w ciszy. Diagnozowanie mutyzmu jest procesem złożonym i wielowymiarowym. Podczas przeprowadzania diagnozy bardzo istotne jest zebranie jak najdokładniejszych informacji na temat dziecka oraz jego rodziny i sposobu funkcjonowania społecznego. Podstawową metodą, która temu służy, jest wywiad z rodzicami. Wczesna diagnoza i terapia przynoszą zazwyczaj szybką poprawę w funkcjonowaniu dziecka z MW. Dla niesienia skutecznej pomocy osobom z mutyzmem wybiórczym ogromne znaczenia ma całościowe podejście do nich. Należy uwzględnić wszystkie obszary funkcjonowania dziecka oraz skoordynować współpracę pomiędzy wszystkimi osobami sprawującymi nad nim opiekę. Ważne jest, aby ta współpraca była podjęta jak najwcześniej, gdyż zwlekanie może wpływać negatywnie na jej efektywność, a w konsekwencji na rozwój dziecka z mutyzmem wybiórczym.

Marta Skoneczna - Szkoła Podstawowa nr 109 w Łodzi

fot. AI

Niezwykłe zajęcia z wychowawcą

BUDUJEMY KAPSUŁĘ CZASU

Życie, a tym samym rozwój człowieka, to ciągły twórczy proces. Z minuty na minutę doświadczamy i eksplorujemy, bieg naszego życia jest pełen różnorodnych doświadczeń. Każda - nawet niepozorna - sytuacja, osoba spotkana na naszej drodze, nabywana wiedza sprawiają, że zmieniamy się z minuty na minutę. Nie sposób tego procesu zmierzyć ani dokładnie przewidzieć. Otaczająca nas moda, kultura, media, postęp techniczny, sytuacje społeczne, w których człowiek jest w centrum, determinują nas do zmian. Choć pozornie wydawać się nam może, że ciągle jesteśmy tacy sami, konfrontując się z własnym „ja” z przeszłości spotykamy się z inną osobą.

Młody człowiek w sposób szczególny i dynamiczny doświadcza tego typu zmian. Dzieciństwo i mło-



dość to czas intensywnego wzrostu i przemian zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. Zjawiska te mają kluczowy wpływ na kształtowanie się jednostki. Edukacja, rodzina oraz odpowiednie wsparcie pomagają młodemu człowiekowi eksplorować różne aspekty życia, dokonywać wyborów, zdobywać doświadczenia oraz rozwijać pasje. Ścieżka ta z perspektywy czasu nie jest prosta i nigdy się nie kończy. Przez całe nasze życie doświadczamy przecież transformacji własnego „ja”.

Podczas szkolnej edukacji, z perspektywy wychowawcy, możemy pokazać uczniom, jakiego procesu rozwoju doświadczyli. Ciekawym sposobem osiągnięcia tego celu jest wykonanie podczas lekcji wychowawczej Kapsuły Czasu. Takiej, która nie miałaby pokazywać nowym pokoleniom ducha naszych czasów, lecz nastawiona byłaby bezpośrednio na jednostkę, na odkrywanie drogi rozwoju osobowości.

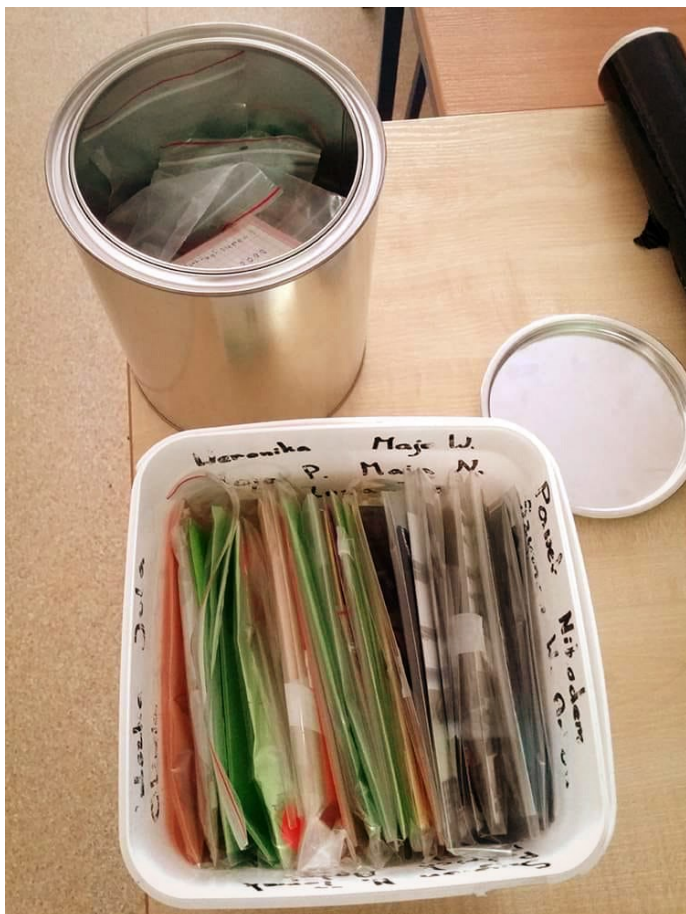
Kapsułę Czasu najlepiej stworzyć na początku roku szkolnego na poziomie klasy czwartej szkoły podstawowej. Wybór ten nie jest przypadkowy. Na tym szczeblu edukacji uczniowie są już na tyle świadomi, by w sposób przemyślany skompletować odpowiednie artefakty, przedmioty, które później zgrupują w kapsule. Jak również, co jest bardzo ważne, potrafią sprawnie pisać. Głównym założeniem przedsięwzięcia jest pozostawienie Kapsuły Czasu w nienaruszonej formie do końca klasy ósmej.



Kilka przydatnych rad do wykonania Kapsuły Czasu:

Wybór odpowiedniego pojemnika

W zamyśle jest zakopanie kapsuły pod ziemią. Zbiornik zatem musi przetrwać w niesprzyjających warunkach okres od klasy 4 do 8. W tym czasie narażony jest przede wszystkim na wilgoć oraz niską temperaturę. Pojemnik zatem musi być szczelny, aby przechowywane w nim przedmioty nie uległy zniszczeniu. Rekomendowane jest plastikowe pudełko albo większa puszka z pokrywą.



Wybór przedmiotów, artefaktów przeznaczonych do Kapsuły Czasu

Uczniowie muszą zastanowić się nad tym, jakie rzeczy umieszczą w pojemniku. Najlepiej, aby były to obiekty odzwierciedlające ducha czasu, w których obecnie się znajdujemy. Mogą to być niedroge gadżety, zdjęcia, przedmioty, które aktualnie są na topie i dzieci je kolekcjonują: zabawki, pamiątkowe bilety, rysunki, rękodzieło, czyli wszystko to, co odzwierciedla życie codzienne, aktualne wydarzenia, panującą modę.

Listy do Kapsuły Czasu

Ważnym elementem projektu jest napisanie listu do samego siebie. Zadanie to może okazać się dość trudne, łatwiej jest sformułować kilka słów do

kolegi czy koleżanki. Co powinna zawierać taka korespondencja? Przede wszystkim list ten powinien być osobistym zapisem, niczym kartka z pamiętnika: zjrzeniem w głąb siebie, opisem tego, co jest dla mnie ważne, w jakim miejscu się teraz znajduję, jakie mam plany na przyszłość. Pomocne w napisaniu wiadomości do siebie może być postawienie przez wychowawcę kilku pytań skierowanych do uczniów. Co jest dla ciebie ważne w życiu? Czym jest dla ciebie szczęście? Kim chcesz zostać w przyszłości? Jakie są twoje najbliższe plany, postanowienia? Jakie są twoje marzenia - zarówno te małe, jak i te duże? Co zechcesz powiedzieć sobie za 5 lat? Po napisaniu listów wkładamy je do kopert podpisanych imieniem i nazwiskiem. I zaklejamy.

Zabezpieczenie przedmiotów i pojemnika

Warto poświęcić chwilę na odpowiednie zapakowanie wkładanych do kapsuły przedmiotów, jak i samego pojemnika. Dobrym rozwiązaniem jest umieszczenie każdego obiektu w osobnym woreczku foliowym. Jest to szczególnie ważne w przypadku materiałów wrażliwych na wilgoć, a w związku z tym mniej trwałych, takich jak listy, zdjęcia, rysunki. Musimy pamiętać o szczelnym zamknięciu kapsuły.

Przechowywanie Kapsuły Czasu

Najbardziej spektakularnym sposobem jest umieszczenie Kapsuły Czasu pod ziemią. Do zakopania kapsuły należy wybrać miejsce - najlepiej na terenie należącym do szkoły - na tyle charakterystyczne, abyśmy po upływie wyznaczonego czasu pamiętali, gdzie się ona znajduje.

Finał projektu

Najważniejszym, a zarazem najbardziej wartościowym momentem jest oczywiście wspólne, kolektywne otwarcie Kapsuły Czasu, w ustalonym uprzednio terminie. W przypadku odkopywania kapsuły ukrytej pod ziemią jest to szczególnie intrygujące i ciekawe doświadczenie, z nutką niecierpliwości i niepewności. Uczniowie muszą odnaleźć przedmioty do nich należące, zapoznają się z nimi na nowo, przeczytać listy skierowane do samych siebie. Jest to chwila pełna wzruszeń, śmiechu, radości.

Dlaczego warto zrealizować projekt Kapsuły Czasu? Wartości, jakie z niego płyną, są dwutorowe. Z jednej strony mamy jednostkę, nad którą się pochylamy. Z drugiej strony cały zespół klasowy wraz z nauczycielem jest zaangażowany w projekt. Każde ogniwo jest ważne. Nikt nie jest pominięty. Wszyscy

w podobny sposób są zaangażowani w działanie. Każdy ma takie samo zadanie do wykonania i na koniec gwarancję sukcesu, indywidualnego i zespołowego. Projekt nie dzieli, lecz łączy. Nie są w nim rozpatrywane umiejętności, zdolności uczniów. Nikt nikogo nie ocenia, nie szufladkuje. Nastawiamy się na osobiste działanie, przekładające się w większą, wspólną całość.

Jednym z najważniejszych powodów, dla których budujemy Kapsułę Czasu, jest skonfrontowanie się ucznia z dawnym „ja”, pokazanie procesu rozwoju, tego, jak na przestrzeni czasu zmieniamy się, jak inne jest nasze myślenie, priorytety, wartości i cele - czego tak naprawdę na co dzień nie dostrzegamy, co w natłoku spraw nam po prostu umyka. Kapsuła pokazuje nasz rozwój fizyczny i intelektualny. Zwraca uwagę, dokąd dotarliśmy obecnie, jaką drogę przebyliśmy.

Kapsuła Czasu to również swoisty rodzaj pamiętnika. Dzięki zgromadzonym w niej przedmiotom wracamy pamięcią do przeżytych chwil, wydarzeń, osiągnięć klasowych. To także powrót myślami do wspólnych przygotowań i pracy nad projektem. Przypominamy sobie, co w danym czasie było na topie, czym się pasjonowaliśmy. Niepozorny pojemnik z przedmiotami stanowi niezwykle wehikuł czasu do naszej przeszłości - tej wspólnej i tej niezwy-

kle osobistej. Projekt ten jest też kołem napędowym do samorozwoju. Motywuje do wyznaczania sobie celów i ich osiągnięcia.

Klasowe działania projektowe wymuszają w sposób pozytywny wspólne działanie, wzajemną komunikację. Przyczynia się to w znacznym stopniu do integracji klasy - poprzez współdziałanie, poświęcony czas, włożony wysiłek, radość z osiągniętego celu. Ważnym aspektem jest wzmacnianie więzi pomiędzy samymi uczniami, jak też pomiędzy nimi a wychowawcą. Takie działanie sprzyja pozytywnym relacjom.

Każdy wychowawca w swojej karierze prowadził klasę, z którą łączyła go niezwykła więź i porozumienie. Kapsuła Czasu jest też niesamowitą atrakcją i symbolicznym podsumowaniem danej ścieżki edukacji. Taką wspólną cegiełką w pełnym emocji przedsięwzięciu, jakim jest właśnie KLASA.

Dorota Chochlewicz-Rapalska
- Szkoła Podstawowa nr 142 w Łodzi



Kluczowy element pracy wychowawczej w szkole to...

Wspieranie uczniów w budowaniu stabilnego poczucia własnej wartości i adekwatnej samooceny

Poczucie własnej wartości pełni kluczową rolę w życiu każdego człowieka i jest mechanizmem odpowiedzialnym za psychiczny dobrostan. Jest też najważniejszym zasobem osobowościowym, wpływa na wewnętrzne umiejscowienie poczucia szczęścia i optymizm. Jest konstruktem nadrzędnym o złożonej strukturze, obejmuje m.in. samoświadomość, samoocenę i samoakceptację.

Samoświadomość, określana również jako samowiedza, jest istotną umiejętnością związaną z myśleniem o samym sobie i odgrywa kluczową rolę w procesie świadomego decydowania o własnej przyszłości. Polega na znajomości samego siebie, swoich zdolności, potrzeb, wartości, przekonań, aspiracji, czyli tego, jaki człowiek jest i co go charakteryzuje. Taką wiedzę zdobywa się w procesie samopoznania. Uważam, że właśnie ten zasób war-

to wzmacniać w ramach doradztwa zawodowego realizowanego w szkole, gdyż ma on wpływ na usamodzielnianie się młodego człowieka i umiejętność podejmowania życiowych decyzji.

Samoocena - określana jest jako zbiór opinii na swój temat, odnoszący się do wielu aspektów, m.in. wyglądu, zdrowia, zdolności, pozycji społecznej - jest drugim ważnym zasobem, który warto wspierać. Ważne jest, aby samoocena była pozytywna





i adekwatna do realnych możliwości młodego człowieka. Samoocena zaniżona skutkuje brakiem wiary we własne możliwości i umiejętności, natomiast samoocena zawyżona zwiększa ryzyko podejmowania wyzwań wykraczających poza możliwości i narażenie się na przeszkody uniemożliwiające osiągnięcie celu i odniesienie sukcesu. Nieadekwatna samoocena może powodować podejmowanie niewłaściwych decyzji, dlatego tak istotna jest pomoc nauczycieli/doradców zawodowych w poznaniu mocnych stron i zrozumieniu ograniczeń przez uczniów.

W płaszczyźnie emocjonalnej postawa wobec siebie może wyrażać się w samoakceptacji lub samoodtrąceniu. Samoakceptacja wyzwala zaufanie i wiarę we własne siły, skłania do wykorzystywania własnych możliwości. Samoodtrącenie pojawia się, gdy nie akceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy i nie widzimy możliwości zmiany siebie na lepsze. Poziom poczucia własnej wartości ma wpływ na wszystkie obszary naszego funkcjonowania. Na to, jak zachowujemy się w miejscu pracy, jak kształtujemy relacje, ile potrafimy osiągnąć, a także - w obszarze osobistym - na to w kim się zakochujemy, jak odnosimy się do współmałżonka, dzieci i przyjaciół, czy jesteśmy szczęśliwi. Poczucie własnej wartości stanowi wielką i ważną potrzebę człowieka, niezbędną do zdrowego funkcjonowania i samorealizacji. Niezaspokojenie tej potrzeby powoduje cierpienie, a nawet zahamowanie roz-

woju. Wsparcie w tym zakresie jest ważne zwłaszcza w wieku szkolnym, gdyż poczucie własnej wartości na tym etapie życia jest z reguły niestabilne, a u osób różniących się od przeciętnej stanowi obszar szczególnie zagrożony. W związku z tym ważne jest, aby nauczyciel/wychowawca dążył w swoich działaniach do stworzenia uczniowi możliwości doświadczenia, czyli przekonania się o swoich możliwościach w praktyce, odkrywania przede wszystkim swoich mocnych stron i akceptowania siebie jako człowieka, czyli polubienia siebie.

Warto, aby wychowawca wzmacniał i pielęgnował autonomię młodego człowieka, zachęcał do asertywności, uczył niezależnego myślenia oraz stymulował do odkrywania i poznawania świata. Istotne jest, aby wspierał uczniów w poszukiwaniu pasji i zainteresowań, pomagał w wydobywaniu ich potencjału, w budowaniu stabilnego poczucia własnej wartości i adekwatnej samooceny.

*Dorota Zajączkowska
- Szkoła Podstawowa nr 33 w Łodzi*

Interdyscyplinarna ucieczka ze szkoły

ESCAPE SCHOOL

W większości szkół nerwowe spoglądanie na zegarek nie jest oznaką niczego dobrego, bo zazwyczaj świadczy o znużeniu uczniów, którzy tylko czekają na wyjście z klasy. W naszej szkole - XII Liceum Ogólnokształcącym im. Stanisława Wyspiańskiego w Łodzi - jest zupełnie odwrotnie! Uczniowie patrzą na zegarki desperacko pragnąc cofnąć czas o choćby kilka minut. W czym tkwi trik?

Otóż postanowiłyśmy włączyć do edukacji cieszącą się popularnością „pokoje zagadek”. Ciekawe jest w nich to, że w przeciwieństwie do innych gier, w których kieruje się awatarem, „pokój zagadek” - w angielskiej wersji „escape room” - umiejscawia gracza w samym środku akcji. Pomyślałyśmy, że rezultaty takiego rodzaju nauki mogą być bardziej efektywne, gdyż nie ma tylu barier pomiędzy graczem a doświadczeniem. Idea zaangażowania uczniów przez współdziałanie, kreatywność i krytyczne myślenie, czyli kompetencje kluczowe, była

pociągająca. Dodatkowo „pokój zagadek” ma w sobie uwielbiany przez uczniów element zabawy, gry i związanej z nią rywalizacji. Czyli rywalizacji, zwanej także ramifikacją, o której nie od dziś wiadomo, że sprzyja lepszej komunikacji z uczniami. Oczywiście koncepcja ta powstała nie po to, aby stwarzać pole do walki o nagrody, ale by zainteresować i zaangażować w lekcję. Umożliwia sprawdzenie i utrwalenie zdobytej dotąd wiedzy, a poprzez wprowadzenie elementu współpracy pozwala uczniom rozwijać umiejętności socjalne i mocniej zintegrować się w grupie.

Pierwszy scenariusz powstał w pandemicznym roku szkolnym, kiedy to uczniowie powrócili do ławek dopiero w czerwcu. Idea była jedna: integracja uczniów, wspólne działanie, akcja i edukacja połączona z zabawą. A co najważniejsze - bez komputera, w ruchu, wszystko na przekór tak niedawnej rzeczywistości. Nasz „escape room” przeplatał wiadomości z matematyki, geografii, języka angielskiego, biologii i chemii. Każda zagadka łączyła się ze wskazówką prowadzącą do miejsca, gdzie ukryte było kolejne zadanie. Scenariusz rysował się następująco: zabawę rozpoczynamy przyprowadzając uczniów na miejsce zbrodni. Okazuje się, że denatką jest woźna. Ale kto mógł dopuścić się tak karygodnego czynu? Ustalenie tego należy do młodzieży. Ślady prowadzą do kantorka, a tam znajduje się pierwsza zagadka. Jej rozwiązanie prowadzi do sali geograficznej, gdzie należało szukać kolejnego zadania. Stamtąd ruszamy do pracowni chemicznej. Spostrzegawcze oko powinno odszukać kolejną wskazówkę, ukrytą na ściennym układzie współrzędnych. Nawet sala gimnastyczna została zaadaptowana do gry. Jak? Poprzez udekorowanie ścian kolorowymi balonami, wśród których był ten jeden (czerwony,



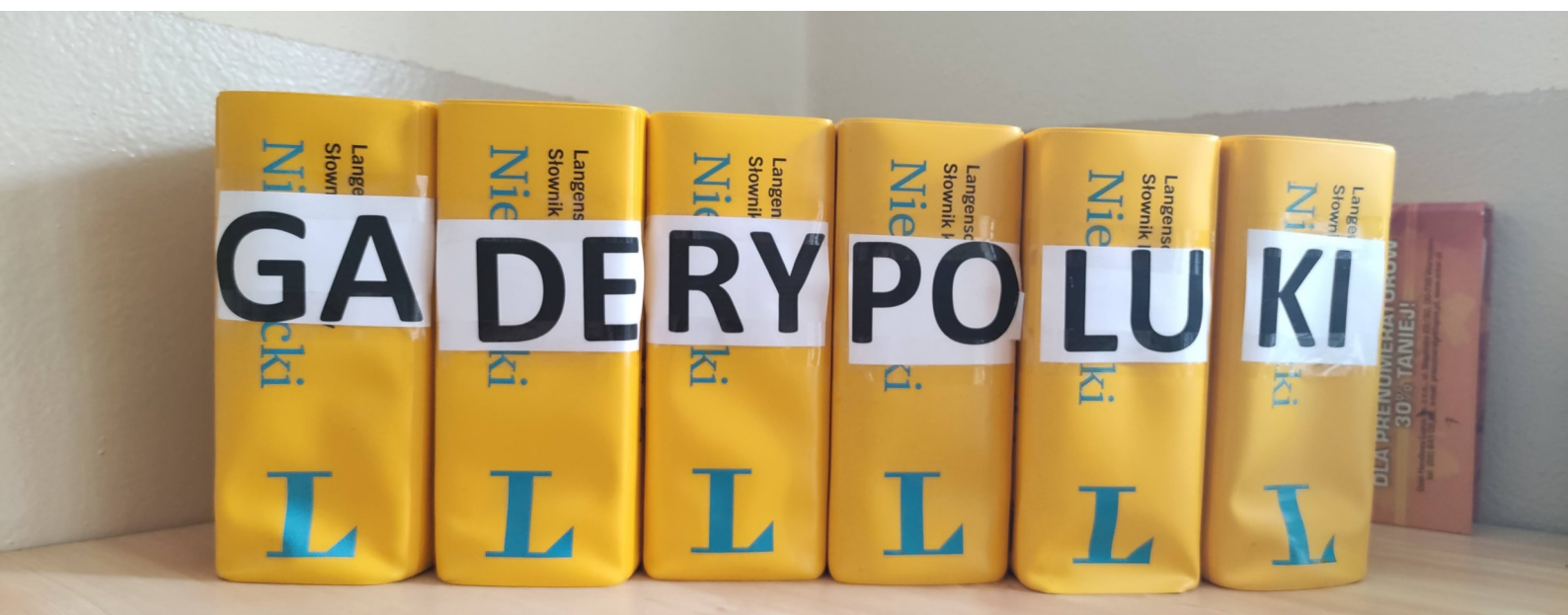
wskazany we wcześniejszym kroku) z kolejną zagadką. Rywalizujące grupy uczniów biegały od sali do sali, z piętra na piętro, starając się rozwikłać zagadkę: kto uśmiercił woźną? A motyw zbrodni dokonanej w szkole jeszcze bardziej uatrakcyjnił grę! Kłódki, szyfry, lustrzane odbicie i inne logiczne zagadki poruszyły umysły i chęci odkrycia tajemnicy. Zaangażowanie uczniów przerosło nasze najśmielsze wyobrażenia. Interdyscyplinarny „escape room” okazał się hitem! I każda kolejna edycja cieszy się teraz ogromnym zainteresowaniem.

Przygotowanie „escape room” jako gry edukacyjnej, którą my chętnie nazywamy „escape school”, wymaga dużego nakładu pracy ze strony nauczycieli: dopracowania scenariusza, przygotowania zagadek, puzzli i innych pomocy uatrakcyjnających zabawę. Dodatkowo po każdej turze należy poprawić akcesoria, włożyć nowe arkusze z zadaniami, sprawdzić kłódki. Aby wprowadzić tę formę innowacji dydaktycznej trzeba zatem poświęcić dużo czasu i energii, jednak zdecydowanie warto! Ucznie się nie polega na biernej obserwacji. Uczniowie są bardziej skłonni przyswoić wiedzę aktywnie się angażując, aniżeli siedząc w klasach, słuchając nauczycieli, ucząc się na pamięć i recytując odpowiedzi. „Pokój zagadek” to naturalne środowisko rozwiązywania problemów, jednak na samej zabawie nasze działanie nie powinno się skończyć. Musimy stworzyć przestrzeń i poświęcić czas na analizę i omówienie gry. Albowiem bez refleksji nie uczymy się. To właśnie refleksja sprawia, że nasza krótkotrwała aktywność łączy się ze wspomnieniami i osadza w pamięci długotrwałej. Oczywiście należy pamiętać, że metoda „escape roomów” to jedynie narzędzie w rękach nauczyciela, a nie magiczna



różdżka. Potencjał tej metody jest jednak niezaprzeczalny. Kto nie lubi gier i zagadek? A kiedy połączymy je ze szkolnym programem kształcenia - otrzymamy zwycięską kombinację.

*Olga Szwed - XII Liceum Ogólnokształcące w Łodzi,
Magdalena Wojciechowska - XII Liceum
Ogólnokształcące w Łodzi, Studium Języka Polskiego
dla Cudzoziemców Uniwersytetu Łódzkiego*



JAK MATEMATYKA ŁĄCZY WYZWANIA Z DOBRĄ ZABAWĄ

Nauczanie i uczenie się matematyki nie jest sprawą łatwą. Uczniowie mają trudności z opanowaniem materiału, a nauczyciele z doбором odpowiednich metod i form pracy. Ja - stosując różne techniki - swoje lekcje prowadzę tak, aby zachęcić, pobudzić i zmotywować nawet tych najślabszych uczniów.

Jestem nauczycielem matematyki i informatyki, więc bardzo często łączę te dwa przedmioty. Mam możliwość prowadzenia lekcji w sali komputerowej, dlatego wykorzystuję różne aplikacje internetowe także na lekcjach matematyki.

W tym roku szkolnym uczę matematyki również w klasie czwartej. To właśnie dla czwartoklasistów przygotowałam specjalny program pracy tak, aby lekcje wyglądały nietypowo. Odrzuciliśmy tradycyjny schemat: zeszyt i podręcznik. Każdy uczeń ma konto na platformie Eduelo.pl, gdzie wykonuje testy powtórzeniowe, ale również prace domowe. Do każdej lekcji przygotowuję uczniom zestaw pomocnych linków, które otrzymują w wiadomości poprzez Librusa, obejmujących filmik z lekcji oraz interaktywne zadania ze stron takich, jak LearningApps.org, Wordwall, Matzoo. Często stosuję metodę odwróconej lekcji. Wtedy przesyłam uczniom





film z nowym tematem, dzięki czemu wprowadzany materiał nie przeraża ich, ponieważ mogą wcześniej się z nim zapoznać. Chętni mogą także wykazać się umiejętnościami przekazywania informacji i wspólnie ze mną prowadzą lekcję.

Krótkie kartkówki zamiast na kartkach uczniowie wykonują na komputerach, na przykład korzystając z testów ze strony math.edu.pl czy testów tworzonych przeze mnie za pomocą aplikacji Forms. Większość notatek do zeszytu otrzymują ode mnie w formie małych wklejek, dzięki czemu nie nudzi ich przepisywanie, a zaoszczędzony czas mogą poświęcić na zadawanie pytań dotyczących nowego zagadnienia. Bardzo zależy mi na pokazaniu uczniom, że matematyka nie musi być nudna i trudna, a także na zwróceniu ich uwagi na fakt, że matematyka jest z nami przez całe życie.

Po każdym skończonym dziale organizuję kilka nietypowych lekcji powtórzeniowych. Uczniowie rozwiązują wtedy rebusy, krzyżówki, zagadki detektywistyczne, wykonują prace plastyczne, układają domina i trimina związane z zagadnieniami potrzebnymi do klasówki. Przy okazji różnych świąt - tradycyjnych lub nietypowych - prowadzę lekcje polegające na rozwiązywaniu zadań matematycznych opartych

na ciekawostkach na temat danego święta. Na lekcjach matematyki wprowadzam również elementy kodowania: uczniowie otrzymują karty pracy z zakodowanym obrazkiem i aby go narysować muszą rozwiązać określone zadania. Bardzo często stosuję pracę w parach, ponieważ uczniowie uczą się wówczas od siebie nawzajem i mają możliwość kształtowania umiejętności współpracy. Staram się również rozwijać ich umiejętność logicznego myślenia, dlatego co najmniej raz w miesiącu organizuję zajęcia z grami planszowymi. Uczniowie poprzez zabawę uczą się współzawodnictwa i rozwijają wyobraźnię. Gry, z których korzystam najczęściej, to: Rummikub, Blockus, Farmer, Matik, Unikat, Trio. Wszystko to sprawia, że matematyka staje się atrakcyjnym przedmiotem dla uczniów, którzy z zaangażowaniem uczestniczą w zajęciach.

Katarzyna Różalska
- Zespół Szkolno-Przedszkolny w Bedoniu Wsi

Niezwykły projekt edukacyjny w Przedszkolu nr 235 w Łodzi

MÓZG, RUCH I MUZYKA

Podczas poszukiwania inspiracji i pomysłów dotyczących zapobiegania powstawaniu stresu czy jego redukcji, sposobów poprawy nastroju - zarówno dla siebie, jak i dla swoich podopiecznych - znalazłam niesamowitą książkę Claudii Cross-Müller „Głowa do góry! Krótki podręcznik przetrwania. Natychmiastowa pomoc w stresie, złości i innych załamaniach nastroju”. Stała się ona dla mnie punktem wyjścia do opracowania i wdrożenia projektu edukacyjnego „Mózg, ruch i muzyka”. Objęłam nim dzieci 4-letnie i 5-letnie z grupy „Słoneczka” Przedszkola Miejskiego nr 235 w Łodzi, w roku szkolnym 2023/2024.

Cele realizowane w ramach projektu to: rozwijanie sprawności fizycznej dzieci, poszerzanie wiedzy o budowie ciała człowieka, mózgu i jego wpływie na funkcjonowanie organizmu. Poprzez działania projektowe budowaliśmy inteligencję emocjonalną, kształtowaliśmy odporność emocjonalną i umiejętności radzenia sobie w nowych i trudnych sytuacjach. Zadania projektowe zostały opracowane w oparciu o podstawę programową wychowania przedszkolnego. Poprzez ich realizację dzieci w szczególny sposób kształciły kluczowe kompetencje osobiste, społeczne i kompetencje w zakresie umiejętności uczenia się: nabywały zdolność wspierania swojego dobrostanu fizycznego i emocjonalnego, utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego oraz zdolność

do prowadzenia prozdrowotnego i zorientowanego na przyszłość trybu życia.

Na projekt składały się dwa bloki tematyczne: „Mózg i ciało człowieka” oraz „Ćwiczenia przy muzyce poprawiające nastrój”. Dzieci dowiedziały się jak zbudowane jest nasze ciało oraz jak wygląda i działa mózg człowieka. Aby zdobyć potrzebną wiedzę korzystały z różnorodnych środków dydaktycznych. Miały możliwość oglądania modelu czaszki i mózgu oraz szkieletu człowieka i narządów człowieka. Układały puzzle o tej tematyce. Grały w gry planszowe - zręcznościowe, dzięki którym utrwały znajomość ciała człowieka. Wspólnie z rodzicami wykonały przestrzenne modele płuc, serca czy mózgu. Oczywiście oglądały albumy o budowie człowieka przeznaczone dla najmłodszych oraz wysłuchały książek o działaniu mózgu i o ciele człowieka. Korzystaliśmy też z filmów edukacyjnych opowiadających o działaniu mózgu. Kolejne zadanie polegało na ustaleniu produktów korzystnie wpływających na nasze ciało i na pracę mózgu. W tej części dzieci brały udział w rozmowie z jedną z mam, która jest wykładowczynią na Wydziale Biologii Uniwersytetu Łódzkiego. Dowiedziały się, że aby dobrze funkcjonować nasz mózg potrzebuje glukozy i tlenu. Zrozumiały też, że nasz organizm potrzebuje innych węglowodanów niż te zawarte w słodzikach. Po degustacji produktów sprzyjających zdrowemu odżywianiu się i aktywnej pracy mózgu





(orzechy, borówki, sałata, awokado, woda) dzieci wykonały plakaty przedstawiające dietę wspomagającą pracę naszego ciała i mózgu.

W drugiej części programu dzieci zapoznali się z książką Claudii Cross-Müller i prezentowaną przez nią metodą Body2Brain, opierającą się na założeniu, że za pomocą ciała wpływamy na swoje emocje. Autorka jest doktorem medycyny, specjalistką w zakresie neurologii, psychiatrii i psychoterapii. Bohaterka książki - owca Wiktoria wyjaśnia dzieciom zależność pomiędzy postawą ciała a nastrojem i przedstawia dwanaście ćwiczeń, które pomagają kontrolować nastrój i zachowanie. Do ćwiczenia, wraz z owcą Wiktorią, zachęcał też dzieci kolejny ekspert - pani instruktorka gimnastyki korekcyjnej, współpracująca z przedszkolem. Ćwiczyliśmy niemal codziennie, gdyż ćwiczenia nie sprawiały dzieciom trudności, a do ich wykonywania nie potrzebowaliśmy ani specjalistycznego sprzętu, ani dłuższego czasu czy szerszej przestrzeni. Większość wykonywaliśmy przed albo w trakcie głównych zajęć. Ćwiczenia takie jak: przeciąganie się, ziewanie, mruczenie najlepiej sprawdzały się podczas poobiedniego odpoczynku. Ćwiczyliśmy też przy muzyce. Ćwiczenia były wplatane do zabaw ilustracyjnych, rytmicznych, tanecznych, jak i zabaw inscenizowanych do wybranych utworów muzycznych. Najchętniej i najczęściej wykorzystywaliśmy piosenki z płyty „Gimnastyczne figle muzyczne” zespołu Magiczny Domek oraz różne piosenki zespołu Śpiewające Brzdące, np. „Gimnastyka smyka”. Opracowałam też sama opowieści ruchowe, podczas których wykonywaliśmy poszczególne ćwiczenia, m.in. z gumą sensoryczną i hula-hop.

Projekt „Mózg, ruch i muzyka” był realizowany równolegle z projektem „Kolorowy Potwór. Nasz przewodnik

po świecie emocji” wydawnictwa Mamania. Korelacja treści obu projektów ułatwiła ich realizację i osiągnięcie pozytywnych efektów w zakresie świadomości własnego ciała i współoddziaływania na siebie ciała i mózgu. Dzieci potrafią teraz świadomie poprawić swój nastrój poprzez wykonywanie konkretnych ćwiczeń, które sprawiają im radość i pobudzają energię. Innymi słowy, w zakresie regulacji (samoregulacji) emocji zdobyły wiedzę i umiejętności, które potrafią wykorzystywać w codziennym życiu.

Przygotowując się do realizacji projektu uporządkowałam, a nawet poszerzyłam, swoją wiedzę z zakresu anatomii człowieka i funkcjonowania mózgu. Udoskonaliłam też umiejętność planowania i organizacji czasu. Co ważne, wykonując wraz z dziećmi opisane ćwiczenia sama również potrafię teraz bardziej świadomie i celowo wpływać na swoje samopoczucie. Jako trener TUS (treningu umiejętności społecznych) i terapeuta pedagogiczny zdobyłam też cenne i efektywne narzędzie - a właściwie metodę - do pracy z dziećmi, które mają trudności z regulacją emocji, pozytywną samooceną i pokonywaniem różnych trudności życiowych.

Zatem, jeśli ktoś potrzebuje natychmiastowej pomocy w stresie, złości czy innych załamaniach nastroju, to z przekonaniem podpowiem: „Głowa do góry!”, skorzystaj z metody Body2Brain.

Emilia Szuflińska
- Przedszkole Miejskie nr 235 w Łodzi

GRAMY ZMYŚŁAMI,

czyli EDUKACJA WŁĄCZAJĄCA w Szkole Podstawowej nr 7 w Łodzi

Edukacja włączająca opiera się na idei, że każdy uczeń powinien mieć możliwość nauki i rozwijania się w środowisku szkolnym, które jest dostosowane do jego szczególnych potrzeb. Takie podejście pedagogiczne ma na celu zapewnienie każdemu dziecku równego dostępu do edukacji, dąży do eliminacji barier w uczeniu się i uczestnictwie w życiu szkolnym.

Łączenie aktywności ruchowej z edukacją włączającą jest ważnym elementem wspierającym rozwój uczniów. Dzieci uczą się poprzez ruch i w ruchu. Aktywność fizyczna nie tylko działa korzystnie na sprawność, kondycję i zdrowie, ale także reguluje

wiele różnych procesów w organizmie. Ruch poprawia samopoczucie, pomaga w kontrolowaniu emocji, wpływa na funkcje poznawcze i intelektualne.

Proste zabawy ruchowe, które pozwolą najmłodszym rozładować nadmiar energii, możemy zorganizować



zować w kilka chwil. Przykład to uwielbiana przez dzieci „Podłoga to lawa”. Wystarczy wykorzystać zwykłe kartki papieru lub gazety. Dzieci skaczą po wyznaczonych „wyspach”, starając się nie dotknąć podłoża. Inną błyskawiczną zabawą, łatwą do przeprowadzenia wszędzie i bez żadnego przygotowania jest „Jakie to było miejsce”. Chętnemu dziecku zawiązujemy oczy i prowadzimy je w wybrany punkt sali, dajemy mu czas na zbadanie przestrzeni dotykem, a następnie odprowadzamy je do punktu wyjścia i odsłaniamy oczy. Zadaniem dziecka jest wskazać miejsce, które badało.

Warto także wspomnieć o klasycznych, przydatnych na co dzień zabawach, takich jak gra w klasy, skakanie na skakance lub zabawa w tzw. „szczura”. Bardzo lubianymi zabawami, dobrze ćwiczącymi koordynację ruchową, są także nieśmiertelne „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy!” czy „Muchy latają”. Dla naszych uczniów organizujemy też zabawy dramatowe, podczas których odgrywają rolę osoby z niepełnosprawnością (np. niewidomej, niesłyszącej). Wykorzystując dostępne zmysły i możliwości dzieci mają rozpoznać i nazwać wylosowany przedmiot. Poznają przy tym przeciwności, jakie osoby z określoną niepełnosprawnością napotykają w życiu codziennym. Zadania, rekwizyty tematyczne, atmosfera zajęć oraz organizacja przestrzeni tworzą niepowtarzalny klimat edukacyjny.

W bieżącym roku szkolnym realizujemy w naszej szkole kolejną edycję Ogólnopolskiego Projektu Edukacyjnego „Gramy zmysłami”. Jego głównym celem jest innowacyjne i kreatywne podejście do tematyki rozwijania zmysłów u dzieci. Nauczyciele współpracujący w projekcie inspirowali się wzajemnie, aby stwarzać uczniom jak najlepsze warunki do wielozmysłowego poznawania świata oraz kształtowania świadomości własnego ciała. Szkoła Podstawowa nr 7 w Łodzi bardzo aktywnie włączyła się w działania projektowe. Organizujemy liczne zabawy sensoryczno-ruchowe, kierowane szczególnie do uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Zadania, jakie już zostały przez nas zrealizowane, to między innymi zbudowanie sensorycznego toru przeszkód, wykonanie różnych mas plastycznych (piankolina, pucholina, piasek księżycowy, slime) czy sensorycznych pisanek. W ramach Akademii Smaku uczniowie przygotowywali koktajl warzywno-owocowy, a podczas badania otaczających nas dźwięków samodzielnie tworzyli grzechotki, napełniając plastikowe pojemniki różnymi produktami sypkimi. Przed nami kolejne zadanie - tym razem będzie to



sensoryczny alfabet. Tworząc go wykorzystamy różnorodne produkty spożywcze - takie jak kasza, ryż, groch czy makaron - do wypełniania konturów liter. Staramy się nie zapominać, że wykorzystanie zmysłów w procesach edukacyjnych to ważny ich aspekt, który może znacząco wpłynąć na uczenie się i rozwój dzieci. Wszystkie nasze działania zmierzają do tego, aby każdy uczeń - zwłaszcza ten o specjalnych potrzebach edukacyjnych - czuł się w szkole dobrze i aby mógł rozwijać się na miarę własnych możliwości. Jest to dla nas niezwykle ważne.

*Małgorzata Sadowska, Emilia Mańko,
Katarzyna Jarkowska
- Szkoła Podstawowa nr 7 w Łodzi*

LEKCJA JAKO EKOLOGICZNA MISJA, CZYLI EKO-TIK I NIESPODZIANKI Z KOSMOSU

24 kwietnia trzecioklasiści ze Szkoły Podstawowej nr 153 w Łodzi wyruszyli w Kosmiczną Odyseję po ekologii, języku angielskim i sztucznej inteligencji. Pod opieką nauczycielek Agnieszki Piekarskiej i Magdaleny Włodarczyk-Walsh stali się obrońcami Ziemi walczącymi o przetrwanie swojej planety.

Wprowadzenie: Kosmiczna Misja - rozszyfrowanie przesłania

Uczniowie po wejściu do klasy zostali powitani jako członkowie specjalnej ekologicznej drużyny oraz wybrańcy gotowi do podjęcia wyzwania z kosmiczną tajemnicą. Każda drużyna otrzymała mapę prowadzącą do fragmentu kodu QR, który krył kluczowe informacje od Kosmitów. Po rozwiązaniu zagadek Kosmiczna Istota ujawniła przerażające przesłanie: Ziemia jest zagrożona przez nadciągającą katastrofę ekologiczną. Misja dla dzieci stała się jasna: uratować naszą planetę!

Część właściwa zajęć: dyskusja z ChatBotem i działania proekologiczne

Pierwszym zadaniem dla uczniów było spotkanie z ChatBotem (ChatGPT), któremu zadawali trudne pytania na temat ekologii. Musieli wykazać się

sprytem, aby odnaleźć odpowiedzi, korzystając z zasobów sztucznej inteligencji. Następnie uczniowie zostali poproszeni, aby na podstawie anglojęzycznych haseł stworzyli ekologiczne plakaty w aplikacji Copilot-Image Creator from Microsoft Designer (dawniej Bing), które miały ostrzegać innych mieszkańców Ziemi przed zbliżającym się niebezpieczeństwem. Musieli wykorzystać informacje zdobyte w rozmowie z ChatBotem oraz znajomość języka angielskiego, aby przekonać innych Ziemian do ratowania swojej planety. Po stworzeniu plakatów uczniowie wykorzystali sztuczną inteligencję, aby ułożyć kosmiczną piosenkę o ochronie środowiska. Proekologiczne hasła i Suno.ai pomogły im stworzyć utwór, godny miana dzieł Stanisława Lema. Ostatnim etapem misji było programowanie Ozobota, aby pomógł w segregacji śmieci i recyklingu. Uczniowie ponownie musieli wykorzystać zdobytą już wie-





dzę i umiejętności językowe, aby upewnić się, że Ziemia pozostanie czystą i zrównoważoną planetą.

Podsumowanie i przesłanie od Kosmitów: ratujcie Ziemię przed samozagładą

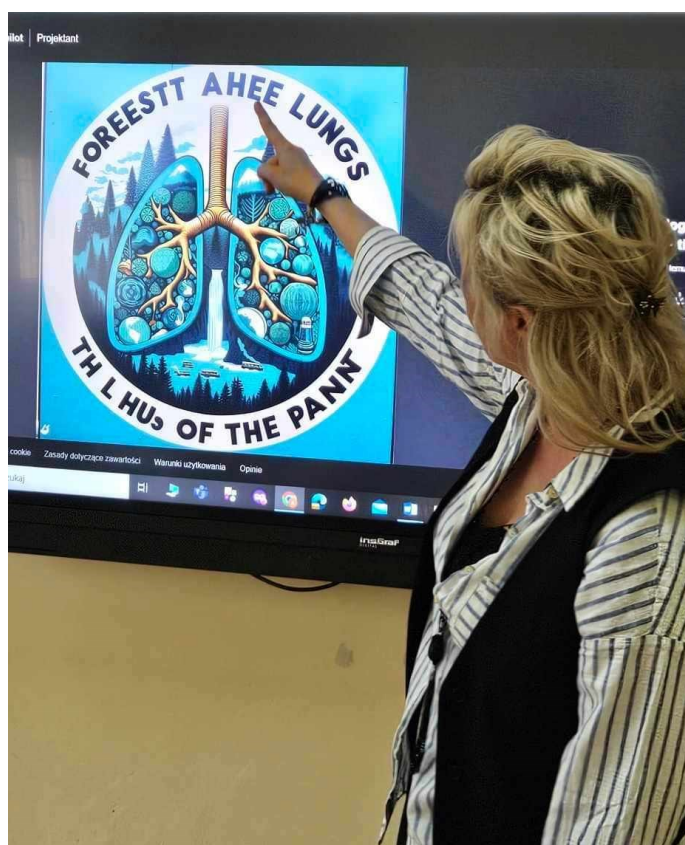
Po zakończeniu misji uczniowie otrzymali pełne mądrości i nadziei przesłanie od Kosmitów, którzy podziękowali im za odwagę i zaangażowanie w ratowanie planety, przypominając jednocześnie o potrzebie ochrony środowiska i konieczności korzystania z nowoczesnych technologii w sposób odpowiedzialny. Przekazali także uczniom odznaki Obrońców Ziemi, aby mogli kontynuować swoją kosmiczną przygodę w walce o dobro planety.

Podsumowanie: epilog Kosmicznej Odysei

Przeprowadzona w Szkole Podstawowej nr 153 w Łodzi innowacyjna lekcja - „Eko -TIK: sztuczna inteligencja w edukacji językowej i ekologicznej” - była odpowiedzią na podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2023/2024, zakładające „wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie” oraz „poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli narzędzi i materiałów dostępnych w sieci, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji”. Co najważniejsze, nasza lekcja była nie tylko edukacyjnym wydarzeniem, które pozwoliło uczniom ukształtować i udoskonalić umiejętności z zakresu nowoczesnych technologii

i znajomości języka angielskiego, ale także kosmiczną podróżą, która zainspirowała ich do walki o lepszą przyszłość Ziemi, przygodą, która na długo pozostanie w ich pamięci.

*Agnieszka Piekarska
i Magdalena Włodarczyk-Walsh
- Szkoła Podstawowa nr 153 w Łodzi*



Warto być otwartym na potrzeby uczniów
o specjalnych wymaganiach edukacyjnych

W NASZEJ ŚWIETLICY PANUJE SZCZEGÓLNA ATMOSFERA

Szkola, a szczególnie świetlica szkolna, to miejsce wyjątkowe do działania dla nauczyciela - wychowawcy. Naszą pasją w codziennej pracy z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych jest organizowanie im czasu poprzez udział w różnych formach edukacyjno-wychowawczych. Ponieważ wszystkie dzieci z klas 1 - 3 w naszej szkole, uczęszczające do szkolnej świetlicy, rozwijają się we własnym tempie, to potrzebują odpowiednich warunków i motywacji do działania, poznawania otaczającej rzeczywistości wszystkimi zmysłami, pobudzenia kreatywności i pomysłowości. Zdrowy rozwój każdego ucznia w różnych sferach - emocjonalnej, psychicznej, społecznej, fizycznej - jest uwarunkowany prawidłowo określonym celem kształcenia na różnego rodzaju zajęciach: plastycznych, muzycznych, ruchowych z wykorzystaniem nietypowych przyborów, zabawach sensorycznych.

Zabawy sensoryczno-plastyczno-ruchowe z wykorzystaniem elementów muzykoterapii w pracy z dziećmi o specjalnych potrzebach edukacyjnych pozwalają na wywołanie u nich poczucia radości i swobody, a także na integrację oraz rozwijanie

umiejętności społeczno-komunikacyjnych. Zabawy takie są istotne w wymiarze wychowawczym i profilaktycznym, ponieważ wzmacniają u dzieci wiarę we własne siły i ich możliwości edukacyjno-społeczne. W prowadzonej w świetlicy pracy wychowawczo-





opiekuńczej wykorzystujemy podejście holistyczne do uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, bazując na takich formach działania jak muzykoterapia, praca ze zmysłami, arteterapia, bajkoterapia. W tym roku szkolnym w ramach realizacji innowacji pedagogicznej „W świetle książek” umożliwiamy uczniom tworzenie prac plastycznych z wykorzystaniem różnorodnych materiałów sensorycznych. Natomiast w ramach działań szkoły włączającej prowadzimy zajęcia, podczas których dzieci tworzą i wykorzystują masy plastyczne. Często dodajemy do nich pachnące przyprawy czy wonne olejki, dzięki czemu uczniowie mają okazję do wielozmysłowego poznawania świata, do odbierania, przeżywania i interpretowania wielu różnorodnych wrażeń.

W naszej szkolnej świetlicy panuje szczególna atmosfera, sala jest bardzo kolorowa, podobnie jak wykonane z różnych materiałów pomoce dydaktyczne, jakie wykorzystujemy w codziennych zabawach. Muzyka relaksacyjna rozbrzmiewająca podczas zajęć sprawia, że dzieci wyciszają się, ale równocześnie otwierają się na nowe doświadczenia podczas zabaw z rówieśnikami. Także wyczuwalny w powietrzu zapach pomarańczy lub innych cytrusów pomaga dzieciom o specjalnych potrzebach edukacyjnych w otwarciu się podczas zajęć, zachęca

je do udziału w zaproponowanych aktywnościach plastyczno-sensoryczno-ruchowych. Zaangażowanie nauczycieli świetlicy w codzienną pracę edukacyjno-wychowawczą z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych tworzy szczególne doświadczenie emocjonalno-społeczne. Dzieci uczą się, bawią, eksperymentują w grupie rówieśniczej najchętniej i najpełniej wówczas, kiedy mają zaszczipioną przez swojego wychowawcę ciekawość świata, nie boją się otworzyć na nowe rzeczy i umiejętności. Gorąco zachęcamy nauczycieli świetlic, edukacji wczesnoszkolnej, plastyki, muzyki, terapeutów integracji sensorycznej do wykorzystania naszych pomysłów na pracę z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Warto być otwartym na nowe doświadczenia edukacyjno-wychowawczo-terapeutyczne, ponieważ dzięki temu - uczestnicząc w zajęciach - nasi uczniowie doświadczają radości, są pełni optymizmu i gotowi do twórczego działania w grupie rówieśniczej.

*Małgorzata Sadowska i Agnieszka Kociołek
- Szkoła Podstawowa nr 7 w Łodzi*

Fot. Pixabay

Rodzinny konkurs plastyczny w PM nr 36

JESIENNY JEŻ

RAZEM Z MAMĄ, RAZEM Z TATĄ

Już po raz dwudziesty w Przedszkolu Miejskim nr 36 Integracyjnym w Łodzi zorganizowano konkurs plastyczny „Razem z mamą, razem z tatą”. Idea konkursu powstała w 2011 r., corocznie odbywały się dwie edycje, z przerwą wymuszoną przez pandemię. W latach 2013 i 2014 w konkursie brały także udział rodziny z łódzkich Przedszkoli Miejskich nr 122 i nr 89. Tematyka konkursów miała zawsze profil przyrodniczo-ekologiczny. Tworzono m.in. „Jesienne ludki”, „Kasztanowy świat”, „Jesienny las”, ekologiczną grę... Tym razem podstawą do wykonania pracy konkursowej był napisany przez Michała Jankowiaka sympatyczny wiersz, który zaczy-

na się od słów: „Tupie w trawie jakiś zwierz, toż to drepcze mały jeż.”

Jubileuszowy XX Konkurs Plastyczny „Razem z mamą, razem z tatą” zorganizowano we współpracy ze Stowarzyszeniem Rozwoju Edukacji i Integracji Dzieci Zdrowych i Niepełnosprawnych „Karuzela Marzeń”. Nad jego przeprowadzeniem czuwały nauczycielki PM nr 36 w Łodzi: Izabela Szkopińska, Anna Danielewicz i Agata Skrzynecka. Zadanie polegało na wykonaniu przez dziecko - wspólnie z najbliższymi - pracy plastycznej przedstawiającej jeża w porze jesiennej, z wykorzystaniem dowolnych materiałów



„Tupie w trawie jakiś zwierz, toż to drepcze mały jeż.”

naturalnych: kasztanów, żółędzi, liści, szyszek, orzechów, dyni, suszonych owoców. Zainteresowanie konkursem było ogromne. Dzieci przyniosły aż 35 imponujących jeży, wykonanych wraz z rodzicami, rodzeństwem, ciociami i wujkami, z użyciem ciekawych materiałów. Każda praca była wyjątkowa, inna od pozostałych.

W przedszkolnym holu urządziliśmy wystawę niezwykłych jeży, które zostały także sfotografowane i zaprezentowane w galerii na naszej stronie internetowej. A ponieważ wszystkie prace były bardzo ciekawe, konkursowe jury po długich obradach postanowiło przyznać wszystkim uczestnikom pierwsze miejsce. Były oczywiście nagrody i dyplomy. Gratulujemy!

Agata Skrzynecka

- Przedszkole Miejskie nr 36 Integracyjne w Łodzi



Tak działa **teatr amatorski**
w Przedszkolu Miejskim nr 140 w Łodzi

RODZICE – DZIECIOM



W Przedszkolu Miejskim nr 140 w Łodzi od 2015 r. w ramach współpracy z rodzicami działa amatorska grupa teatralna pod nazwą „Rodzice - Dzieciom”. Wszystko zaczęło się od tego, że postanowiłam zachęcić rodziców do wspólnej akcji - czyli do zaprezentowania swoich umiejętności teatralnych - w przygotowanym z okazji Dnia Dziecka przedstawieniu „Czerwony Kapturek”. Nie ukrywam, nie by-



ło to łatwe. Mówiąc o tym na zebraniu widziałam w oczach rodziców niepewność, lekkie zakłopotanie, strach... Ale udało się! Na początku zgłosiło się kilkoro rodziców dzieci z mojej grupy, którzy później zarażali swoim zapałem i determinacją innych. Teraz z każdym rokiem zgłasza się coraz więcej chętnych aktorów i są to rodzice dzieci ze wszystkich grup przedszkolnych. Co roku przygotowuję przedstawienie, które jest wystawiane z okazji Świąt Bożego Narodzenia lub Dnia Dziecka. Nasz teatr zawiesił aktywność jedynie na czas pandemii. Każde z przedstawień jest wielkim zaskoczeniem dla dzieci, skoro mogą podziwiać swoich rodziców w roli aktorów. Rodzice cudownie wcielają się w różne postaci, chętnie uczą się ról, tworzą pomysłowe stroje i scenografię, uczą się elementów tanecznych oraz piszą własne piosenki, a nawet teksty dialogów. Atmosfera prób daje moim aktorom wiele radości i służy zawiązywaniu się przyjaźni.

Celem działalności naszego teatru jest zainteresowanie najmłodszych sztuką prezentowaną „na żywo”, przybliżenie im literatury dziecięcej, stwarzanie warunków do współpracy rodzice - przedszkole i wreszcie, co najważniejsze, sprawianie dzieciom radości. Dla rodziców zaś jest to czas, kiedy mogą bliżej poznać funkcjonowanie i organizację placówki, w czasie prób zintegrować się ze sobą, a także zrelaksować się po pracy.

Nasi aktorzy wystawili już 7 przedstawień teatralnych dla widzów małych i dużych. Były to: „Czerwony Kapturek” (czerwiec 2015 r.), „Moja planeta” (czerwiec 2016 r.), „W królestwie Witamin-ka” (czerwiec 2017 r.), „Zamieszanie w krainie ba-jek” (czerwiec 2018 r.), „W oczekiwaniu na Świętego Mikołaja” (grudzień 2019 r.), „W zdrowym ciele zdrowy duch” (czerwiec 2023 r.), „Świąteczna opowieść Jadzi” (grudzień 2023 r.). Dzięki zaangażowaniu dorosłych w projekt edukacyjno-teatralny „Rodzice - Dzieciom” poszerzyłam ofertę przedszkola o koło teatralne dla rodziców, które z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Efektem współpracy jest fakt, że rodzice odkryli w sobie drzemiące zdolności aktorskie, plastyczne, muzyczne, organizacyjne, jak również przełamali nieśmiałość oraz zaczęli spełniać swoje dziecięce marzenia. A dzięki cotygodniowym spotkaniom nawiązali między sobą bardzo dobre relacje, wymieniając się doświadczeniami, poradami i sugestiami w różnych dziedzinach.

Karolina Nowak
- Przedszkole Miejskie nr 140 w Łodzi

Zatrudnianie przedsiębiorców gwarancją wysokiej jakości kształcenia zawodowego

Podstawowym celem każdego przedsiębiorstwa, również takiego z branży spożywczej, jest reagowanie na szybko zmieniające się zapotrzebowanie klientów. Nadążanie za modą czy trendami w branży nie omija żadnej firmy. Dlatego coraz większą rolę w zaspokajaniu potrzeb klientów odgrywają wszechstronnie wykształceni pracownicy, niebojący się zmian i wyzwań.

Obecny rynek pracy wymaga od absolwentów szkół branżowych nie tylko wiedzy teoretycznej, ale także szerokiego zakresu umiejętności kształtowanych w trakcie praktycznej nauki zawodu. Przed szkołami branżowymi stoi więc trudne wyzwanie – należy w ciągu kilku lat przygotować młodego człowieka do różnorodnych wyzwań, z którymi spotka się w pracy zawodowej. Oczywiście jest, że żadna podstawa programowa, ani nawet corocznie modyfikowany program kształcenia, nie są

w stanie wpisać się w trend ustawicznych zmian zachodzących na rynku pracy.

Branża spożywcza, z racji swojej specyfiki, bardzo łatwo ulega modom, tendencjom wynikającym np. z aktualnej wiedzy naukowej. Stąd koniecznym staje się takie przygotowanie zawodowe ucznia, by sprostał on wyzwaniom pojawiającym się w naszym sektorze.

Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego w Łodzi znalazł rozwiązanie tego problemu. Jest nim ścisła współpraca z pracodawcami: cukiernikami, piekarzami prowadzącymi własne firmy i zatrudnianymi na stanowisku nauczyciela przedmiotów zawodowych lub nauczyciela praktycznej nauki zawodu. Wydawać się może, że w takim działaniu nie ma nic odkrywczego. Nic bardziej mylnego! W polskim systemie kształcenia zawodowego najczęstsze formy przygotowania ucznia to:



- prowadzenie warsztatów szkolnych, w których młodzież, pod kierunkiem nauczyciela, nabywa umiejętności zawodowe;
- prowadzenie kształcenia zawodowego w przedsiębiorstwie, które zatrudnia młodego człowieka jako pracownika młodocianego (tylko w przypadku branżowej szkoły I stopnia) – w tym przypadku ciężar odpowiedzialności za praktyczne przygotowanie uczniów do zawodu spoczywa na pracodawcy, szkoła zapewnia tylko kształcenie teoretyczne w danym zawodzie.

W Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Łodzi stosujemy tę drugą formę, ale oprócz tego kształcenie zawodowe realizujemy w szkolnych pracowniach kształcenia praktycznego. W przypadku technikum jest to kształcenie modułowe w świetnie wyposażonych czterech pracowniach, w przypadku BS I – nauka zawodu odbywa się w naszych pracowniach albo w zakładzie pracy.

Można oczywiście stwierdzić, że sposób i miejsce prowadzenia zajęć to mało istotny szczegół, skoro wszystko prowadzi do jednego celu – przygotowania młodego człowieka do pracy. Nie do końca to jednak prawda. Dla nas istotne jest, kto takie kształcenie prowadzi. Oprócz nauczycieli przedmiotów zawodowych, od lat pracujących w naszej szkole, zatrudniamy na tym stanowisku pracodawców prowadzących swoje firmy (AF Pastry, Cocoart's, Matek). Wydawać się może, że to mało istotne, bo są przecież specjalistami w swoim zawodzie, tak jak pozostali nauczyciele. Otóż nie! Pracodawca, który zdecydował się na pracę w szkole ma ugruntowaną sytuację zawodową, znaną w Łodzi markę, duże doświadczenie zawodowe związane nie tylko z cukiernictwem czy piekarstwem, ale także z prowadzeniem firmy w warunkach rynkowych. Zajęcia z takimi nauczycielami są bardzo wysoko oceniane przez uczniów, gdyż wskazówki nauczycieli wynikają z ich na bieżąco aktualizowanej praktyki zawodowej. Właściciele firm świetnie rozumieją, czego oczekują klienci. Zwracają także uwagę na wiele aspektów pracy zawodowej (np. perfekcję wykonania wyrobu), które nie są zazwyczaj priorytetem dla uczniów. Właściciele firm wiedzą bowiem, że klienci mają swoje oczekiwania i płacą za produkt najwyższej jakości. Wiedza przekazywana przez pracodawcę broni się więc sama w procesie kształcenia.

Prowadzenie zajęć w naszych pracowniach przez nauczycieli – przedsiębiorców ułatwia także wymianę doświadczeń między wszystkimi nauczycielami przedmiotów zawodowych. Następuje zderzenie z wieloletnim doświadczeniem w przygotowywaniu zawodowym uczniów zgodnie z wymogami rynku pracy. Obie strony na tym zyskują – pracodawcy wyciągają wnioski z doświadczenia ograniczeń związanych z procesem kształcenia zawodowego (przepisy prawa oświatowego, harmonogramy szkolne itp.). Pozostali nauczyciele otrzymują wiedzę dotyczącą bieżących trendów w branży, modyfikując swoje metody pracy.



Wspólna praca owocuje twórczymi pomysłami, które potem realizujemy z uczniami. Nauczyciele – pracodawcy zdobywają istotną dla siebie wiedzę – jak pracować z pokoleniem, które za chwilę wejdzie na rynek pracy. Mają możliwość bezpośredniego, codziennego wpływania na sposób realizacji podstawy programowej, co wpisuje się w realizację wymagań prawnych zawartych w Ustawie z dnia 14 grudnia 2016 r. prawo oświatowe (art. 68 ust. 7c). Biorą udział w przygotowaniu uczniów „Spożywcza” do ogólnopolskich konkursów zawodowych.

Nasi nauczyciele – przedsiębiorcy świadomie zdecydowali się na pracę w ZSPS w Łodzi, jak mówią, kierując się m.in. poczuciem odpowiedzialności za przyszłych pracowników naszego sektora. Chcą, by ich następcy w zawodzie reprezentowali wysoki poziom umiejętności branżowych. Mają świadomość, że praca w szkole to dodatkowe obowiązki, ale kieruje nimi przekonanie, że taka praca ma głęboki sens. Nauczyciele – przedsiębiorcy uczą w ZSPS, bo wiedzą, że warto inwestować swój czas w młodzież.

*Ewa Zdziemborska-Jatczak
- Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego w Łodzi*



„GASTRONOMIK” ZAPREZENTOWAŁ SIĘ W MIEŚCIE

21 października 2024 r. na Targu Jaracza u zbiegu ulic Kilińskiego i Jaracza odbył się „Piknik z rewitalizacją”. Uczestniczyli w nim uczniowie Zespołu Szkół Gastronomicznych w Łodzi wraz z nauczycielem zawodu Robertem Sadowskim. Warsztat Szkolny „Gastronomika” na tę okazję przygotował smaczną zalewajkę po łódzku, która cieszyła się ogromnym powodzeniem wśród odwiedzających. Tego samego dnia inna grupa uczniów, pod opieką nauczycieli Joanny Kapłon i Grzegorza Papiewskiego, uczestni-

czyła w ramach Ryneczku Marszałkowskiego w pikniku „Warzywa i owoce na talerzu”. Każdy chętny mógł spróbować pysznych i świeżych potraw z warzywami w roli głównej, przygotowanych specjalnie na to wydarzenie. Do wyboru było klasyczne leczo na gorąco podawane z pieczywem oraz sałatka tabouleh z dużą ilością ziół i warzyw oraz kasza bulgur.

Robert Sadowski
- Zespół Szkół Gastronomicznych w Łodzi



Zagraniczne praktyki zawodowe uczniów ZST-I w Łodzi w ramach programu Erasmus+

CZTERY TYGODNIE W MALADZE

Zespół Szkół Techniczno-Informatycznych im. Jana Nowaka-Jeziorańskiego w Łodzi to szkoła otwarta na innowacje i nowoczesność, czego wyrazem jest podejmowanie działań w ramach programów Unii Europejskiej na rzecz edukacji, szkoleń i młodzieży. Dzięki takim inicjatywom uczniowie mogą zdobywać nową wiedzę i podnosić swoje umiejętności w zawodzie również poza granicami kraju.

W tym roku szkolnym, od 11 września do 6 października, byli w ramach Programu Erasmus+ na praktykach zawodowych w Hiszpanii, zorganizowanych we współpracy z firmą Universal Mobility SL. Do Malagi wyjechało 20 uczniów klas czwartych o profilu informatycznym i mechatronicznym. Głównym celem projektu było podniesienie kompetencji zawodowych, społecznych, kulturowych i językowych oraz zapewnienie młodzieży dostępu do edukacji i szkoleń na bardzo wysokim poziomie. Biorąc udział w mobilności uczniowie mogli przekonać się, jak wygląda praca za granicą, poznać stosowane tam metody pracy i rozwiązania technologiczne, sprawdzić własne umiejętności językowe czy wręcz pokonać barierę językową. Spędzając w Hiszpanii cztery tygodnie młodzież miała także realną szansę na poznanie codziennego życia i tradycji tego kraju.

Uczniowie kształcący się w klasach o profilu informatycznym podjęli szkolenie w jednej z wiodących firm w dziedzinie inżynierii i produkcji z technologiami CAD, CAE i CAM. Poszerzyli swoją wiedzę w zakresie symulacji i prototypowania cyfrowego dla przemysłu 4.0. Wykorzystywali programy Arduino IDE i SolidWorks, zapoznali się też z biblioteką Thingiverse. Ponadto praktyki zawodowe informatyków obejmowały serwisowanie i renowację zestawów komputerowych. Praktyki dla uczniów kształcących się w zawodzie technik mechatronik odbywały się między innymi w zakładzie produkującym precyzyjne maszyny przemysłowe, oferującym inteligentne rozwiązania dla różnych branż oraz specjalizującym się w opracowywaniu niestandardowych projektów z zaawansowaną inżynierią. Uczniowie zajmowali się obróbką metali za pomocą maszyn sterowanych numerycznie, tworzyli dokumentację tech-

niczną, jak również montowali systemy mechatroniczne i diagnozowali poprawność ich działania.

Bardzo istotny element projektu stanowiła bogata oferta kulturalna. Uczniowie zwiedzali miejsca ważne historycznie, poznawali zwyczaje Hiszpanii, smaki kuchni śródziemnomorskiej oraz uczestniczyli w wielu atrakcjach sportowych, rekreacyjnych i turystycznych Malagi. Wycieczka na Gibraltarię, wędrowka słynnym szlakiem Camino del Rey - Droga Króla w Andaluzji, rejsy morskie, wizyty w Museo Picasso i Centre Pompidou (filii słynnego paryskiego muzeum sztuki współczesnej) dostarczyły uczniom wielu wrażeń, a także przybliżyły walory i piękno regionu Costa del Sol.

Praktyki zawodowe w Maladze zakończyły się oficjalnym spotkaniem z udziałem partnera zagranicznego Zespołu Szkół Techniczno-Informatycznych w Łodzi - firmy Universal Mobility SL. Nasi uczniowie zostali bardzo wysoko ocenieni przez hiszpańskich trenerów i otrzymali certyfikaty Europass Mobility, potwierdzające uczestnictwo w projekcie oraz zdobyte doświadczenie, co z pewnością zwiększy ich szansę na zdobycie w przyszłości atrakcyjnej pracy. Oczywiście realizacja projektów w ramach programu Erasmus+ będzie w Zespole Szkół Techniczno-Informatycznych w Łodzi kontynuowana. Uzyskana przez szkołę akredytacja na realizowanie podobnych projektów w następnych latach umożliwi kolejnym uczniom udział w zagranicznych stażach. Korzyści płynące z udziału w unijnych projektach edukacyjnych ukierunkowane są na całą społeczność szkolną i przyczyniają się do budowania pozytywnych relacji między nauczycielami i uczniami.

Joanna Borowczyk - Zespół Szkół Techniczno-Informatycznych w Łodzi



USPRAWNIANIE PRZEZ JOGOWANIE Z ELEMENTAMI INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

Z zawodu i zamiłowania jestem nauczycielem. Ukończyłam studia magisterskie na kierunku edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna oraz oligofrenopedagogikę. Przez osiem lat byłam nauczycielem wpierającym w szkole podstawowej z oddziałami integracyjnymi. Obecnie pracuję w klasach I-III szkoły podstawowej. Joga od zawsze była mi bliska, bardzo lubię metody relaksacji i ćwiczenia rozciągające ciało. Chciałabym zarekomendować Koleżankom i Kolegom po fachu innowację metodyczną, którą opracowałam i zrealizowałam w roku szkolnym 2023/2024. Zatyłowałam ją „Jogowanie z elementami integracji sensorycznej”.

Przygotowując się do napisania innowacji, ukończyłam studia z integracji sensorycznej, dzięki temu

wiem, jak powinnam dobierać ćwiczenia. Metodyka nauczania, anatomia, korzyści z wykonywania danej asany czy sztuka sekwencjonowania są dla mnie kluczowe. Najważniejszym aspektem podczas zajęć jest bezpieczeństwo podopiecznych. Prawdłowo zbudowana sekwencja pozycji pozwala zminimalizować niebezpieczeństwo kontuzji w trakcie praktyki. Inspiracją do wprowadzenia innowacji metodycznej w mojej szkole było kilka czynników. Pierwszym z nich była obserwacja zajęć jogi prowadzonych przez moją koleżankę z pracy. Po zajęciach lekcyjnych prowadziła ona dla nas – nauczycieli – zajęcia jogi. Zmieniając pracę pomyślałam, że ja również takie zajęcia mogłabym prowadzić z moją klasą. Dlatego też podczas pierwszego zebrania zaproponowałam, że w ramach innowacji będę prowadziła z uczniami zajęcia jogi z elementami integracji sensorycznej podczas zajęć wychowania fizycznego.

Joga to nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale również aktywność, która wpływa wszechstronnie na rozwój dziecka, angażując wszystkie sfery jego osobowości. Pracując z ciałem, wpływamy na jego emocje, uczucia, wrażenia. Świadomość potrzeb dzieci wynikających z nieharmonijnego rozwoju była motywacją do podjęcia działań terapeutycznych opartych na technikach jogi. Zajęciom jogi towarzyszy radość i zadowolenie dzieci, nie ma tu miejsca na współzawodnictwo i rywalizację. Wartością samą w sobie jest ruch, zabawa i kreatywność, których doświadczają uczniowie na zajęciach. To, co najbardziej ich motywuje, to czerpanie radości z zabawy, odkrywanie i chęć zdobywania nowych doświadczeń. Zajęcia prowadzone przez mnie nie przebiegają ściśle według wcześniej ustalonego scenariusza. To właśnie podnosi wartość tych zajęć i jest fascynujące nie tylko dla mnie, ale tym bardziej dla dzieci.

Pracę z uczniami zaczynam od poznania ciała, poprawnego oddechu, poznania sposobów relaksacji i w końcu ćwiczeń postawy, czyli asan. Zajęcia rozpoczynam od rozgrzewki, która jest ważnym elementem przygotowującym ciało dziecka do wykonywania zasadniczych pozycji jogi. Prowadzę zajęcia przy podkładzie muzycznym, zwłaszcza w części dotyczącej relaksacji. Pozycje, czyli asany opieram na ele-



mentach przyrody, znanych roślinach czy zwierzętach. Dwa razy w miesiącu prowadzę ćwiczenia oparte na różnego rodzaju bajkach czy opowieściach – wówczas łączę jogę z zabawą. Ćwiczenia prowadzę w sali gimnastycznej z wykorzystaniem kolorowych mat. Nie zmuszam uczniów do dokładnego wykonywania ćwiczeń sprawiających trudności. Szanuję ich rozwój i możliwości, a tym samym wzmacniam wiarę we własne możliwości i umiejętności.

Do poszczególnych ćwiczeń i zabaw wracam wielokrotnie, aby uczeń mógł je utrwalić i włączyć do swoich doświadczeń. Ćwiczenia trwają od 15 do 30 minut, a na każde ćwiczenie przeznaczam od 30 sekund do minuty. Czas ten ulega wydłużeniu, gdy uczniowie opanują konkretną pozycję i zwiększą zdolność koncentracji. Ćwiczenia na koncentrację, ćwiczenia oddechu i relaksacja trwają krótko, aby utrzymać uwagę na wykonywanym ćwiczeniu. Joga prowadzona przeze mnie jest w formie zajęć grupowych, z podziałem na ćwiczenia indywidualne, w parach i z całą grupą.

Pozytywne doświadczenia, a przy tym radość, jaka towarzyszyła uczniom w trakcie wspólnych zajęć, utwierdziły mnie w przekonaniu, że warto było podjąć się prowadzenia zajęć w mojej klasie. Uczniowie sami pytają, kiedy będą kolejne zajęcia jogi i czy poznamy nowe asany. Rodzice dają mi bardzo pozytywną informację zwrotną, przesyłając zdjęcia swoich dzieci ćwiczących w domu. Piszą też do mnie, że zauważają poprawę w zachowaniu i nauce swoich dzieci. Za szczególny sukces uważam fakt, iż chłopiec z ADHD i zaburzeniami opozycyjno-buntowniczymi podjął próbę uczestnictwa w zajęciach jogi i zaczął koncentrować się na wykonywanych ćwiczeniach. Realizowana przeze mnie innowa-



cja metodyczna „Jogowanie z elementami integracji sensorycznej” sprawiła, że teraz w klasie nie ma osoby, która nie zna technik wyciszania się, zdrowej komunikacji i współdziałania w grupie.

Patrycja Zagnińska
- Szkoła Podstawowa nr 6 w Łodzi

Fot. Pixabay

