

*Szanowni Rodzice, Drodzy Uczniowie!*

*Mamy kwarantannę, zdalne nauczanie, ale przede wszystkim mamy siebie. Jeśli ktoś z Państwa lub Uczniów chciałby skorzystać z porady lub prostu porozmawiać, będzie mi bardzo miło, jeśli wykonacie do mnie telefon, napiszecie maila. Jestem dostępna pod telefonem..., e-mail...*

Ten tekst zamieściłam na stronie mojej szkoły 18 marca br. To była pierwsza wiadomość ode mnie do uczniów i rodziców. Widnieje na stronie szkoły, w mojej zakładce *Pedagog szkolny*.

Jako pedagog szkolny od początku kwarantanny postanowiłam wspierać moje koleżanki – wychowawczynie, uczniów i rodziców poprzez cotygodniowe propozycje na zajęcia online wychowawcy ze swoją klasą, poprzez różne inicjatywy i wybór artykułów dla rodziców.

Od lat jestem uczestniczką szkoleń organizowanych przez Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny *Metis* w Katowicach. W tym wyjątkowym czasie również chętnie zaglądałam na stronę *Metis-u*, by znaleźć wsparcie. Nie zawiodłam się. Oferta *Metisu* była dla mnie inspiracją i potwierdzeniem, że to, co proponuję jest właściwe.

Poniżej przedstawiam swoje propozycje - propozycje pedagoga szkolnego w szkole podstawowej dla wychowawców klas do pracy z uczniami i rodzicami w czasie nauczania zdalnego.

#### **1. 23.03.2020 r.**

Pierwszy materiał dedykowany jest nauczycielom, by sami potrafili odnaleźć się i określić w tej wyjątkowej, do tej pory niespotykanej, trudnej sytuacji, by znaleźli wskazówki, jak o pandemii rozmawiać z dziećmi.

- Refleksje nt. O czym pamiętać w czasach pandemii w kontekście zdrowia psychicznego (na podstawie wywiadu z psychologiem Dorotą Mintą ([https://kobieta.onet.pl/wiadomosci/koronawirus-skutki-psychologiczne-kwarantanny-i-leku-o-zdrowie-i-przyszlosc/deq1pyw](https://kobieta.onet.pl/wiadomosci/koronawirus-skutki-psychologiczne-kwarantanny-i-leku-o-zdrowie-i-przyszlosc/deq1pyw))))
- Czym jest koronawirus i czym grozi spotkanie z nim? (na podstawie książeczki opracowanej przez kolumbijską psycholog Manuełę Molinę Cruz. Polską wersję – bezpłatnego i dostępnego w internecie wydawnictwa – przygotował kolektyw MamyProjekt)  
<file:///C:/Users/Win10/Desktop/Nauka%2025.03.-%2010.04.%2020/wychowawcy%20klas/Jak%20rozmawiać%20z%20dziećmi%20o%20koronawirusie.pdf>

Kolejne propozycje odnoszą się do uczniów.

- Akcja „**Mamy ze sobą kontakt**”, czyli sprawdzenie, czy każdy z uczniów danej klasy ma kontakt z grupą.
- „**Myśl pozytywnie**”. Zachęcenie uczniów do dokończenia zdania: Dzięki akcji *Zostań w domu* .....

Uczniowie spragnieni kontaktu ze swoimi wychowawczyniami przysyłali mailowo odpowiedzi, nakręcali filmiki...

W zakładce zamieściłam również linki do pomocy psychologicznej oferowanej przez miejskie ośrodki i poradnie oraz linki do materiałów dla rodziców nt. *Jak wspierać dziecko w czasie pandemii*.

## 2. 26.03.2020 r.

- Bezpieczna praca z komputerem i w internecie. Na podstawie materiału zawartego w materiale MEN *Kształcenie na odległość - poradnik dla szkół*.

Link: [Kształcenie na odległość – poradnik dla szkół](#)

Dodatkowe informacje znajdują się w linkach: <http://www.sp7.czyst.pl/twoje-dane-twoja-sprawa/> , <https://fundacja.orange.pl/blog/wpis/netykieta>

We współpracy z nauczycielami informatyki zachęcaliśmy uczniów od aktualizacji wiedzy, z wykorzystaniem m.in. materiałów proponowanych przez UODO w ramach programu *Twoje dane - Twoja sprawa*.

## 3. 30.03.2020 r.

- Pomoc uczniom w lepszym rozumieniu tego, co obecnie przeżywają. Dla klas I – II: ćwiczenie *Róża i kolce*. Dla klas IV – VIII: ćwiczenie *List do...* (wykorzystałam technikę niedokończonych zdań). (*opis ćwiczeń w załącznikach nr 1 i 2*)
- Zachęcenie wszystkich uczniów do udziału w Akcji SP 7 *Wielkie podziękowania za Waszą pracę* (przygotowanie prezentacji multimedialnej z prac plastycznych uczniów, czyli odręcznie napisanych podziękowań z elementami graficznymi dla służb medycznych i mundurowych).

Dzięki zaangażowaniu Uczniów, Rodziców i Nauczycieli naszej szkoły powstała prezentacja multimedialna, by podziękować wszystkim służbom medycznym i mundurowym oraz instytucjom zaangażowanym w walkę z pandemią.

[Wielkie podziękowania za Waszą pracę – dla służb medycznych i mundurowych oraz instytucji zaangażowanych w walkę z pandemią](#)

## 3. 6.04.2020 r.

- Na przedświąteczny tydzień: samodzielne przygotowanie prezentu dla rodziców, rodzeństwa lub wspólne działanie rodzeństwa, by przygotować coś dla rodziców. Podałam przykłady prac plastycznych z instrukcją wykonania (zdjęcie wykonanej przeze mnie pracy również zamieściłam w zakładce Czas świąt, czas życzeń...)
- Dla starszych uczniów propozycja: krótki filmik (4,33 min.) pt. „Co czyni bohatera” (TED: [Co czyni bohatera?](#) z dyskusją zaczynającą się od pytania: Jak Wam się podoba? Czy uczniowie widzą podobieństwo swojej sytuacji do tej, którą przeżywali bohaterowie od starożytnych czasów po dzień dzisiejszy? To zadanie, w mojej ocenie, miało ich wzmocnić i dać nadzieję.

#### 4. 15.04.2020 r.

- *Kącik dla Rodziców*, czyli jak wspierać dzieci podczas epidemii, m.in. artykuły:

- Jak zachęcać dziecko do współpracy?
- Potrafię się zatrzymać, ale jak to zrobić.. kiedy koronawirus się rozprzestrzeni?
- Domowe zasady ekranowe
- Co może robić dziecko w domu podczas kwarantanny? Pomysły dla Małych i Dużych.
- Jak żyć? Czyli kilka słów o tym, jak zachować radość życia w tych trudnych czasach.
- Zrelaksowany nastolatek, czyli o tym, co ważne dla samopoczucia młodych ludzi w czasie pandemii.

linki:

<https://rodzice.fdds.pl/2018/09/18/poradnik-dla-rodzicow-potrafie-sie-zatrzymac-ale-jak-to-zrobic/>

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-zachecac-dziecko-do-wspolpracy/>

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/domowe-zasady-ekranowe%e2%80%af/>

[https://rodzice.fdds.pl/wp-content/uploads/2020/02/domowe\\_zasady\\_ekranowe\\_infografika-scaled.jpeg](https://rodzice.fdds.pl/wp-content/uploads/2020/02/domowe_zasady_ekranowe_infografika-scaled.jpeg)

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/co-moze-robic-dziecko-w-domu-podczas-kwarantanny/>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=b1fp8pPjvC4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=b1fp8pPjvC4&feature=emb_logo)

<https://www.metis.pl/remository/Itemid,8/func,select/id,144/>

#### 5. 20.04.2020 r.

- Kolejny tydzień zdalnej nauki i pracy. Skupienie się na regularnej nauce w domu, gdy zajęcia ze szkoły przeniosły się do sieci, wcale nie jest łatwym zadaniem. Już za nami pierwsze trudności, choćby techniczne. Już za nami osvajanie się z tak nową dla wszystkich formą pracy. Propozycja zachęcenia uczniów, by zadali sobie pytanie, czy potrafią skutecznie uczyć się w domu, by sprawdzili, na ile ich sposób jest efektywny i poczuli satysfakcję, gdy tak właśnie jest lub próbowali dokonać pewnych zmian. Zachęcenie, by ten tekst przeczytali również rodzice.

Pytania z komentarzem nt. *Sprawdź, czy skutecznie uczysz się w domu* (pytania sprawdzające efektywność nauki z domu) (*załącznik nr 3*)

#### 6. 24.04.2020 r.

- Materiał dla wychowawców klas: refleksje nt. zasad prowadzenia zebrania z rodzicami online (pierwsze spotkanie z rodzicami podczas zdalnego nauczania).
- Propozycje na długi weekend dla uczniów:
  - Wspólne rozwiązywanie quizów – dzieci wyszukują quizy (przykładowe linki podane) i zapraszają rodziców do wspólnej zabawy (quizy dot. poprawnej polszczyzny, znajomości geografii Polski).
  - Zabawa w *Cichego Przyjaciela* (Kim jest cichy przyjaciel? Osobą, której zadanie polega na sprawieniu w danym dniu przynajmniej jednej, drobnej przyjemności wybranemu

członkowi rodziny, ale w dyskretny sposób, a więc w taki, aby nie domyślił się, komu ją zawdzięcza.) (załącznik nr 4)

#### **7. 4 .05.2020 r.**

- Jak dbać o dobry nastrój, czyli jak dbać o pozytywne myśli i uczucia na co dzień? M. in. z wykorzystaniem ćwiczenia z *Apteczki*: Wydarzenie – przekonanie – skutek. Myśl przewodnia: Mamy wpływ na to, jak odbieramy rzeczywistość i na to, co nas spotyka, ponieważ nastawienie do życia rodzi się w głowie, a pozytywne myślenie można trenować. (załącznik nr 5)

#### **8. 13 maja 2020 r.**

- Propozycja dla uczniów klas V-VIII udziału w projekcie edukacyjnym „Dbając o siebie, dbasz o wszystkich – zasady higieny i bezpiecznego zachowania w dobie COVID - 19” (praca indywidualna lub zespołowa). Ta propozycja związana była ze znoszeniem ograniczeń wynikających z COVID-19, by propagować odpowiedzialne zachowania w czasie pandemii koronawirusa i utrzymywać właściwe nawyki dotyczące zasad higieny i zachowania w domu i miejscach publicznych.

Na konkurs wpłynęło kilkanaście prac. Wyróżnione prace zamieszczone zostały na stronie internetowej szkoły.

[https://sp07-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/szkadmin\\_sp7\\_czest\\_pl/EcB9eHYDKg1JgToC9Lmt-y8BGVklNkoOtAbkikprOWY8WA?e=ZGIPhm](https://sp07-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/szkadmin_sp7_czest_pl/EcB9eHYDKg1JgToC9Lmt-y8BGVklNkoOtAbkikprOWY8WA?e=ZGIPhm)

#### **9. 18 maja 2020 r.**

- Ćwiczenie: *Detektyw – zgadnij o kim mówię!* Celem zabawy jest poznawanie się nawzajem, swoich mocnych stron, doskonalenie umiejętności przekazywania pozytywnych informacji (przekazywanie krytycznej oceny przychodzi nam zdecydowanie łatwiej), stworzenie możliwości przeżycia sytuacji, w której jesteśmy zauważeni, docenieni. (załącznik nr 6)
- Praca nad prezentacją multimedialną/filmikiem/infografiką nt. *Ja, moja klasa, moja szkoła* (to X edycja konkursu o Nagrodę Dyrektora SP 7)

#### **10. 25 maja 2020 r.**

- Zaproszenie uczniów do ćwiczeń rozwijających twórcze myślenie. Wybrałam takie zabawy, które według mnie możliwe są do wykonania w kontakcie online. (załącznik nr 7)

#### **11. 1 czerwca 2020 r.**

- Z okazji Dnia Dziecka propozycja zabrania uczniów w wirtualną podróż. m.in. w te miejsca, w których nie udało się być, mimo zaplanowanej wycieczki klasowej ze względu na kwarantannę :) Podałam również swoje propozycje, poczynając od przejażdżki rollercoasterem, wirtualne safari, po wizytę na Zamku Królewskim, spacer po Koloseum, Machu Picchu czy wyprawę w Tatry, Pieniny, Błędne Skały.

- Wybór najsympatyczniejszej koleżanki i najsympatyczniejszego kolegi w r. szk. 2019/20 (wg zasad znanym uczniom, bo to już X edycja).

## 12. 2 czerwca 2020 r.

- Propozycja dla wychowawców klas I – II oraz rodziców uczniów tychże klas. Zachęcałam do pogłębienia wiedzy z zakresu pracy mózgu dziecka, czyli obejrzenia kilkuminutowych filmików, które znalazłam na platformie Nowej Ery. W słowach skierowanych do rodziców zachęcałam ich do zrobienia dzieciom jeszcze jednego prezentu z okazji Dnia Dziecka – poprosiłam, aby zaktualizowali, pogłębili swoją wiedzę z zakresu neurodydaktyki. Rodzice są pierwszymi nauczycielami – to prawda znana od wieków, a w dobie nauczania zdalnego, tym bardziej zasługują na miano dydaktywów!

Fitnes mózgu dziecka

<https://www.nowaera.pl/strefainspiracji/tajemnicemozgudziecka/fitness-mozgu-dziecka>

Jak prawidłowo komunikować się z dzieckiem?

<https://www.nowaera.pl/strefainspiracji/tajemnicemozgudziecka/jak-komunikowac-sie-z-dzieckiem>

Narzędzia edukacyjne, czyli jak dotrzeć do umysłu dziecka.

<https://www.nowaera.pl/strefainspiracji/tajemnicemozgudziecka/narzedzia-edukacyjne>

Czym są uczucia i czym nie są emocje w mózgu dziecka.

<https://www.nowaera.pl/o-nas/programy-edukacyjne/strefa-inspiracji/tajemnice-mozgu-dziecka/czym-sa-uczucia-i-czym-nie-sa-emocje-w-mozgu-dziecka>

Propozycje wspólnego działania wyływały również od uczniów. Dla uczniów działających w Klubie Młodego Wolontariusza stworzyłam w swojej zakładce stronę #zostańwdomu – Projekt Emilki. Emilka, uczennica klasy V narysowała rysunek, który stał się pierwszą stroną komiksu opowiadającego o tym, jak dwie koleżanki rozmawiają ze sobą „na odległość”. Niestety, w czasie epidemii nie mogą się spotykać i zajmować tym, co najbardziej lubią... Dzieci nominowały się nawzajem do rysowania kolejnych stron. Tematem komiksu są marzenia dzieci na temat tego, co będą robić po zakończeniu kwarantanny.

Po co o tym napisałam? Bo, tak jak wszyscy, tą decyzją o zawieszeniu zajęć, podjętą z dnia na dzień, byłam zaskoczona. Szukałam rozwiązań, które pozwoliłyby mi kontynuować swoją pracę, a która w wymiarze offline polega na ścisłej współpracy z wychowawcami. Chciałam pomóc swoim koleżankom w odnalezieniu siebie jako wychowawcy w wirtualnej rzeczywistości. Wiem, że korzystały z moich propozycji. Oczywiście przedstawiłam jedynie tę część swojej pracy, która innym miała służyć jako wsparcie w realizacji swoich zadań.

Wszyscy wykonaliśmy potężny krok do przodu w... nieznaną do tej pory rzeczywistość. *Mamy kwarantannę, zdalne nauczanie, ale przede wszystkim mamy siebie.*

Anna Sitek, pedagog szkolny  
w Szkole Podstawowej nr 7

im. K. I. Gałczyńskiego  
w Częstochowie

załącznik nr 1

Zapraszam Cię do zabawy pt. „**Róża i kolce**”. Narysuj proszę różę i na jej łodydze kolce. To jest Twoja róża, a więc jest najładniejsza ze wszystkich 😊

Przy płatkach narysuj strzałkę i dopisz pozytywną informację, która wywołuje Twój uśmiech, radość, coś, z czego jesteś dumny, zadowolony (np. samodzielne wykonanie zadania, zadbanie o porządek w swoim pokoju, wspólna zabawa z młodszym rodzeństwem, mimo że atrakcyjniejsza wydawała się gra komputerowa itp.)

Przy kolcach narysuj strzałkę i dopisz informację o tym, co wywołuje Twój smutek, niezadowolenie, o tym, co Ci nie wyszło w ostatnim czasie.

Dzięki temu dowiesz się, co ma wpływ na Twoje samopoczucie.

Jeśli to, co wywołuje niezadowolenie wynika z Twojej woli, może warto zastanowić się, jak to zmienić. Jeśli to, co wywołuje smutek, złość nie zależy od Ciebie, to może warto powiedzieć sobie – nie mogę tego zmienić, ale mam wpływ na..... i tym właśnie się zająć. Tym, co przynosi zadowolenie, radość, satysfakcję.

Dlaczego? Bo nasza energia, chęć działania podąża za tym, co czujemy. Jeśli będzie to niepokój, smutek, to trudno nam dobrze radzić sobie z tym, co mamy wykonać. Jeśli będziemy zadowoleni, będziemy przeżywać choćby najmniejsze radości, to rozwijamy w sobie poczucie mocy, przekonanie, że poradzimy sobie, nawet jeśli na początku wydaje się to trudne.

Załącznik nr 2

*Zapraszam Cię do napisania listu. Po co? Byś pobyl/ła przez chwilę ze sobą. Byś dowiedział/ła się, co czujesz, myślisz. Pisz powoli, ale bez poprawek. Zaufaj sobie, bo wiesz, jak najlepiej napisać ten list. Jeśli czujesz taką potrzebę – rysuj, koloruj, dodawaj przypiski.*

Cześć!

Piszę do Ciebie pierwszy raz w życiu.

Nie jest to łatwe, bo .....

Mój świat to szkoła, treningi, .....

....., kontakt z przyjaciółmi, koleżankami i kolegami. Tak było do 11 marca tego roku. Tego dnia zapadła decyzja, że w następane dni nie idziemy do szkoły.

Z radia, telewizji, internetu dowiedziałem/łam się, że .....

Wszyscy dorośli .....

Ja .....

Czułem/łam, że .....

Pomyślałem/łam, że .....

Dzisiaj jest kolejny dzień zdalnej nauki. Jest to dla mnie .....

..... . Dzisiaj czuję

..... . To uczucie jest jak .....

..... .

Myślę, że .....

ale .....

Staram się .....

Chciałbym/łabym powiedzieć Ci, że .....

Pozdrawiam Cię serdecznie, życzę Ci .....

Gdybyś .....

to .....

.....

*Czy napisanie tego listu sprawiło, że lepiej rozumiesz to, co obecnie przeżywasz? Mam nadzieję, że jeśli były to nieprzyjemne emocje, a potrafiłeś/łaś je nazwać, to je „oswoiłeś”, po prostu masz prawo je przeżywać i o tym myśleć i mówić. Wtedy jest łatwiej.*

*A teraz czas na poszukanie powodów odczuwania pozytywnych emocji. Na nich się koncentruj. Wiesz dlaczego? Bo nasza energia podąża za uwagą, a to, czym karmisz swoją uwagę, będzie się rozwijać i wzmacniać. A przecież warto wzmacniać w sobie nadzieję, radość, pogodę ducha, wrażliwość wobec innych! ☺*

*Zachęcam Cię, abyś zostawił/ła ten list. Spróbuj napisać go po raz kolejny za kilkanaście dni. Czy zauważyłeś/łaś zmiany?*

Załącznik nr 3

**Sprawdź, czy skutecznie uczysz się w domu.**

To, czego doświadczamy przez ostatnie tygodnie, jest sytuacją bez precedensu. Jak w tych trudnych warunkach radzić sobie z obowiązkami i emocjami? Jak wyjść z tej sytuacji, pozostając w dobrej relacji z bliskimi i z samym sobą?

Zachęcam do lektury i refleksji :)

1. Czy wiesz, że **plan dnia** to jeden ze sposobów na utrzymanie dobrej kondycji psychicznej astronautów odbywających samotne misje kosmiczne? My też potrzebujemy teraz organizacji. Dlaczego? Nasz organizm lepiej funkcjonuje, kiedy pory snu, czuwania, większej i mniejszej aktywności są w miarę stałe. Uregulowany tryb życia jest sprzymierzeńcem w wykonywaniu zadań, bo nasz organizm wie, kiedy czeka go wysiłek, a kiedy wypoczynek. Zamiast stresu, myśli: „mam tyle do zrobienia”, „nie dam rady” po prostu realizuj kolejne zadania.

Czy masz taki plan dnia?

Czy jest w nim miejsce na śniadanie, regularne, zbilansowane posiłki? Czy jesz świeże owoce i warzywa? Czy dbasz o odpowiednią ilość wypijanych napojów?

Czy w czasie nauki robisz sobie krótkie przerwy?

Czy dbasz o dobre relacje z rodzeństwem, rodzicami (wspólne gry planszowe, ćwiczenie, oglądanie filmów, wspólny wirtualny spacer do muzeum, a może zwiedzanie świata z aplikacją Google Earth, czy wykonanie prac proponowanych w zakładce *W wolnym czasie* na stronie internetowej naszej szkoły, wspólne gotowanie itd.)?

Czy dbasz o regularny ruch? (Cóż, na to pytanie znam odpowiedź. Brzmi ona: *tak*, bo uczniem szkoły z oddziałami sportowymi jest się również w tak ekstremalnych warunkach ☺)

Czy dajesz sobie czas na relaks, która daje radość i satysfakcję?

Czy nauczyłeś się jakiejś nowej czynności związanej z obowiązkami domowymi? (np. zaściąganie łóżka bez poprawiania przez mamę, właściwe podlanie kwiatów doniczkowych, przygotowanie jakiejś potrawy...)

2. Czy masz **przestrzeń do pracy w trybie online**?

Chodzi o wyznaczoną w mieszkaniu przestrzeń do pracy szkolnej, która zapewni maksimum spokoju i dyskrecji. Jeśli Twój pokój stanowi miejsce do pracy i rekreacji warto zadbać o utrzymanie porządku, odpowiednie oświetlenie (gdy do południa byłeś w szkole, światło podające wprost na ekran komputera nie przeszkadzało), dbałość o segregację zbędnych rzeczy lub stałą przestrzeń do ich przechowywania.

Potrzebne jest wygodne krzesło, właściwe ustawienie komputera, wysokość ekranu. Nasz kręgosłup będzie nam potrzebny również po epidemii, a to, co wydaje się drobiazgiem po kilku godzinach staje się niepotrzebnym obciążeniem.

Czy informujesz domowników, że w danym czasie, np. gdy łączysz się np. na/w Teamsie z nauczycielem, kolegami, nie będziesz dostępny dla domowników? Czy szanujesz prawo rodziców do spokoju i dyskrecji, gdy pracują zdalnie?

Tak samo jak dbasz o to, co widać w kamerce internetowej (warto zadbać o neutralne tło), powinieneś zapewnić sobie odpowiednie tło dźwiękowe (słuchawki sprawiają, że wszystkie dźwięki z mieszkania nie będą wpadać z powrotem do mikrofonu i odbijać się po wirtualnym spotkaniu nieprzyjemnym echem). Pamiętaj, że w tych trudnych warunkach wpadka może zdarzyć się każdemu. Nabierz do tego dystansu.

3. Czy opanowałeś **sposób na planowanie i przypominanie** zadań do wykonania?

Warto opracować swoją formę „przypominajek” – przyklejanie karteczki, tablica korkowa do spraw szkolnych (np. zapisywanie prac domowych, zmian w godzinach zajęć, ostatecznego terminu oddania prac itp.), alert w telefonie.

4. Czy potrafisz **zadbać o to, by być skoncentrowanym** na zadaniu, które masz wykonać?

By Twoja praca była efektywna warto:



- Dzielić zadania na mniejsze części,
- Zadbac o przerwy (m.in. ruch fizyczny, słuchanie muzyki, wywietrzenie pokoju, rozmowa z domownikami, spojrzenie na przyrodę - nawet przez okno),
- Zminimalizować czynniki rozpraszające (włączone radio w pokoju obok, głośno tykający zegar, otwarte w kolejnych kartach przeglądarki internetowej portale społecznościowe, otwarte poradniki z serii „100 filmów/seriali/książek, które musisz obejrzeć/przeczytać”),
- Ustawić najtrudniejsze zadania na początku. Łatwiej będzie uczyć się tego, na co najbardziej nie mamy ochoty, wiedząc, że czekające nas za chwilę zagadnienia są o wiele łatwiejsze i przyjemniejsze. Jednak jeśli masz swój sprawdzony sposób nie rezygnuj z niego, bo być może uporanie się z łatwiejszym zadaniem zmobilizuje Cię do wykonania trudniejszego.

5. **A co z motywacją do nauki?**

Teraz jak nigdy dotąd widać, że uczysz się dla siebie. Przecież wiesz, jak działa funkcja *kopiuj – wklej*, jak zdobyć rozwiązanie zadania samodzielnie go nie rozwiązując. Tylko czy o taką umiejętność chodzi? Czy taka umiejętność będzie bazą w kolejnych coraz trudniejszych zagadnieniach? Czy to przynosi Ci satysfakcję i buduje Twoje poczucie własnej wartości, a więc przekonanie, że sobie poradzę, choć nie wszystko i nie od razu jest dla mnie łatwe i przyjemne? Sam wiesz, że dobrze wykonane zadanie, które wydawało się trudne, niewykonalne jest nagrodą samą w sobie.

6. **Twoja odpowiedzialność za naukę nagle wzrosła.**

Czy radzisz sobie ze stawianymi przez nauczycieli wymaganiami?

Jeśli potrzebujesz wsparcia rodziców, nie odrywaj ich od zajęć co pięć minut. Wykonaj to, co potrafisz samodzielnie, a potem poproś o sprawdzenie, komentarz czy wytłumaczenie. Pamiętaj, że rodzice nie muszą się znać na wszystkich szkolnych zagadnieniach. Jeśli mimo Twojej chęci poradzenia sobie, koncentrowaniu się na zadaniu masz z nim problem, warto skontaktować się z nauczycielem danego przedmiotu (pod każdą lekcją online podany jest kontakt mailowy do nauczyciela).

7. **Czy radzisz sobie z różnymi formami komunikacji online?**

Chodzi tu nie tylko o te formy, których wymagają nauczyciele, ale również o te, które pozwalają na podtrzymywanie kontaktów z rówieśnikami, bliskimi w czasie kwarantanny. Kontakt ze znajomymi, to naturalna potrzeba każdego z nas.

Czy dbasz o kontakt z rówieśnikami?

Czy pamiętasz, że w świecie offline był ktoś, z kim nie miałeś czasu/potrzeby porozmawiać? Może warto spróbować nawiązać z nim kontakt. Życzliwość naprawdę działa w dwie strony!

Na podstawie:

1. <https://www.nowaera.pl/nauka-zdalna/edukacja-na-czasie-nauka-i-relacje/dobrze-zorganizowana-rodzina-w-czasach-edukacji-w-domu>
2. <https://www.nowaera.pl/nauka-zdalna/edukacja-na-czasie-nauka-i-relacje/dzieci-i-praca-jak-przetrwac-w-domu-w-czasie-pandemii>
3. <https://www.nowaera.pl/nauka-zdalna/edukacja-na-czasie-nauka-i-relacje/dziecko-w-potrzebie-czyli-jak-byc-wspierajacym-rodzicem>

Załącznik nr 4

Zabawa w Cichego Przyjaciela

Zabawa opiera się na tajemnicy, której za wszelką cenę powinno się dochować.

Kim jest cichy przyjaciel? Osobą, której zadanie polega na sprawieniu w danym dniu przynajmniej jednej, drobnej przyjemności wybranemu członkowi rodziny, ale w dyskretny sposób, a więc w taki, aby nie domyślił się, komu ją zawdzięcza. Aby dobrze wykonać swoje zadanie cichy przyjaciel musi być uważny na potrzeby, nastroje, sytuacje, w których się znalazła ta osoba. W zabawie chodzi o pomysłowość w wymyślaniu sposobów na sprawienie przyjemności. Cichy przyjaciel może osobiście coś przygotować, zrobić, podarować. Może także korzystać z pomocy innych osób. Ważne jest, aby pomocnicy nie zdradzili tajemnicy cichego przyjaciela. Taką przyjemnością może być przygotowanie mamie kawy, w taki sposób, aby nie wiedziała, komu ma za nią podziękować, wyręczenie brata w jakimś domowym obowiązku, podrzucenie siostrze karteczki z inspirującym cytatem, komplementem czy podziękowaniem.

Kiedy się ujawnić? Może podczas wspólnej kolacji obdarowana osoba powie, że niespodzianki były super przyjemne i dlatego, może się domyśla, komu je zawdzięcza...

#### Załącznik nr 5

Macie za sobą kolejny tydzień zdalnej nauki, a przed sobą wiele niewiadomych. Ani społeczna izolacja, ani informacje na temat stanu epidemicznego w kraju i na świecie nie napawają optymizmem. A jednak wydaje się, że choć trochę oswoiliśmy tę sytuację. Nauczyliście się uczyć z domu. Dzielnie radzicie sobie z nauką i treningami. Być może rozwijacie pasje, na które nie mieliście do tej pory zbyt wiele czasu. Może inaczej postrzegacie swój pokój, relacje z bliskimi... Inaczej postrzegacie siebie.

Zachęcam Was do pracy nad sobą. Do poszukiwania odpowiedzi na pytanie

**Jak dbać o dobry nastrój, czyli jak dbać o pozytywne myśli i uczucia na co dzień?**

Pytanie ważne w każdych okolicznościach i w każdym wieku.

Dlaczego warto dbać o dobry nastrój?

Osoby pozytywnie myślące i dbające o dobre emocje:

- szybciej wyciągają wnioski z porażek
- bardziej kreatywnie podchodzą do szukania rozwiązań
- częściej spodziewają się zwycięstwa niż porażek, dlatego częściej odnoszą sukcesy w życiu

Przykład:

Na to, co nam się przydarza możemy spoglądać jako pesymista lub optymista.

Dostałem 5 z matematyki. Pesymista pomyśli: *Udało mi się. Pani była w dobrym humorze.* Optymista pomyśli: *Dobrze się przygotowałem.*

Kto buduje w sobie poczucie, że poradzi sobie nawet w trudnych sytuacjach – pesymista czy optymista?



Dostałem 1 z matematyki. Pesymista pomyśli: *Jestem do niczego, nigdy się tego nie nauczę*. Optymista pomyśli: *Za mało się przyłożyłem. Muszę bardziej uważać*.

Kto uważa, że ma wpływ na swoje życie: pesymista czy optymista?

**Optymizm daje siłę do działania, do poszukiwania rozwiązań. To szansa.**

**Pesymizm sprawia, że się wycofujemy.**

Uwaga!

W optymizmie nie chodzi o bagatelizowanie porażek czy unikanie trudnych sytuacji albo patrzenie na świat przez zbyt różowe okulary (pozbawione krytycyzmu i refleksji).

Jak wielki wpływ mają nasze myśli na to, jak się czujemy i jak zachowujemy oddaje stwierdzenie:

*Kto chce hodować w ogrodzie róże, nie sieje w nim pietruszki.*

Z każdego nasionka wyrasta tylko jedna konkretna roślina. Jeśli z szyszki świerku wyjmemy nasionko i wsadzimy je do ziemi, to po jakimś czasie wykiełkuje i powoli urośnie duży świerk. Jeśli zasiejemy nasionko pszenicy, urośnie pszenica. W naturze zawsze tak jest. Podobnie w życiu. Jeśli hodujemy w sobie negatywne myśli na swój temat lub na temat jakiegoś wydarzenia, wyrastają z nich nieprzyjemne uczucia (złość, bezradność, poczucie winy, odrzucenie, zdenerwowanie, smutek, itp.). Jeśli hodujemy w sobie pozytywne myśli na temat jakiegoś wydarzenia lub na swój temat, wyrastają z nich przyjemne uczucia (zadowolenie, entuzjazm, empatia, radość, przyjaźń, itp.). Z nasion/myśli wyrastają skutki, czyli uczucia lub działania, które w zależności od myśli są pozytywne lub negatywne.

Idąc tym porównaniem

Wydarzenie

to ziemia, w której rośnie wszystko, co dzieje się w naszym życiu.



Przekonanie – myśl

to nasionko, które możemy zasiać w ziemi. To, co myślimy o tym wydarzeniu.



Skutek – uczucie, działanie

w zależności od przekonań z nasionka może wyrosnąć np. czterolistna koniczynka, czyli skutki optymistyczne, ale są też nasionka, z których wyrasta coś, co nie jest dla nas dobre, korzystne.

czyli

W zależności od tego, jakie nasionka – myśli zasiejemy, takie będą wyhodowane rośliny – skutki wydarzeń, w postaci uczuć i działań.

Wniosek:

**Mamy wpływ na to, jak odbieramy rzeczywistość i na to, co nas spotyka, ponieważ nastawienie do życia rodzi się w głowie, a pozytywne myślenie można trenować.**

Jak to zrobić?

### 1. Magazynuj dobre wspomnienia.

Każdy z nas przeżył w swoim życiu wiele dobrych chwil. Wystarczy pamięć, aby szybko się do nich przenieść. Nasz mózg jest tak skonstruowany, że wystarczy przywołać obrazy, zapachy, wspomnienia, żeby pojawiła się radość, szczęście, zrelaksowanie i odprężenie.

### 2. Przywołuj dobre myśli.

Jesteśmy tak skonstruowani, że bardziej przykuwają naszą uwagę negatywne wydarzenia. Dobre myśli są nieco trudniejsze do przywołania, jednak warto postarać się i zacząć stosować tę praktykę w życiu codziennym. Czy czujesz wdzięczność za to, że masz miejsce, w którym jest Ci dobrze i bezpiecznie, możesz wypocząć i zrelaksować się? Czy czujesz wdzięczność za to, że masz wokół siebie ludzi, z którymi masz dobre relacje? Warto przed pójściem spać przypomnieć sobie wszystkie dobre chwile, bo nawet gorszy dzień ma w sobie momenty pełne radości.

### 3. Zaczynaj dzień od przytrzymania się dobrej myśli.

Zdarzają się różne sytuacje, które wywołują w nas rozmaite myśli, ale to od nas zależy, które z tych myśli wybierzemy i z jaką myślą rozpoczniemy dzień. Optymistyczne myśli powodują dobre nastawienie do kolejnych wydarzeń tego dnia. Chce nam się podejmować nowe zadania, działać. Pesymistyczne myśli o poranku powodują, że jest nam trudniej o dobry kontakt z innymi, motywację do podejmowania działań.

Zachęcam do obejrzenia filmiku:

<https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-dbac-o-dobry-nastroj>

a następnie do wykonania ćwiczeń 1 i 2.

Podpowiedź:

Przy ćwiczeniu 1 poszukaj w swoim pokoju, mieszkaniu przedmiotów, które przywiozłeś z wakacji (muszelka, kamień, jakiś gadżet), poszukaj książki, maskotki, drobiazgu, który dostałeś od ważnej dla Ciebie osoby, obejrzyj zdjęcia, filmiki z miejsc i wydarzeń dla Ciebie miłych, powąchaj przyprawę, która przywołuje wspomnienia smacznej potrawy, którą po raz pierwszy degustowałeś w towarzystwie przyjaznych osób, w sympatycznych okolicznościach... Prawda, że pojawił się uśmiech na twarzy?

Przy ćwiczeniu 2 warto codziennie na zakończenie dnia znaleźć i przywołać co najmniej trzy dobre chwile.

**Życzę Wam dbania o dobry nastrój, czyli o pozytywne myśli i uczucia na co dzień :)**

Przy opracowywaniu powyższych propozycji korzystałam z:

programu „Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej”

<https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-dbac-o-dobry-nastroj>

Załącznik nr 6

Ćwiczenie: Detektyw – zgadnij o kim mówię!

Celem zabawy jest poznawanie się nawzajem, swoich mocnych stron, doskonalenie umiejętności przekazywania pozytywnych informacji (przekazywanie krytycznej oceny przychodzi nam

zdecydowanie łatwiej), stworzenie możliwości przeżycia sytuacji, w której jesteśmy zauważeni, docenieni.

Warunkiem koniecznym, by te cele zostały zrealizowane, jest zadbanie o równomierne rozłożenie uwagi na każde dziecko/ucznia (nie diagnozujemy gwiazdy socjometrycznej i ucznia odrzuconego, wręcz przeciwnie – każdy uczeń ma być zauważony, każdy ma przeżyć zdziwienie, zaskoczenie, że coś wyjątkowego zostało w nim dostrzeżone, nawet jeśli miałyby to być z naszej perspektywy drobiazgi).

Wychowawca moderuje zabawę, tzn. musi zadbać o to, by o każdym uczniu była mowa. Warto w tym celu przygotować listę z imionami i nazwiskami uczniów, i zaznaczać ilość pytań, które dotyczyły danych osób. Jeśli ktoś zostanie pominięty, wówczas wychowawca zadaje pytanie dotyczące tegoż ucznia, prosząc uczniów o odpowiedź.

Koniecznym jest poinformować uczniów o celu zabawy: Chcę, jako wychowawca dowiedzieć się, jak dobrze się znacie, czy potraficie zadbać o każdego koleżankę/kolegę z klasy, czy potraficie zauważać swoje mocne strony, czy potraficie o nich mówić.

Wyznaczony przez wychowawcę uczeń rozpoczyna zabawę, tzn. mówi zagadkę o jednym z uczniów: Kto w naszej klasie urodził się w maju? Chętni uczniowie zgłaszają się i wskazują osobę, o której była mowa. Następnie ta osoba mówi kolejną zagadkę.

Oczywiście pytanie o miesiąc urodzenia jest pytaniem neutralnym, ale fakt, że o mnie jest mowa jest pozytywne (ktoś ofiarował mi swoją uwagę) i jest pytaniem na „rozgrzewkę”.

Modyfikacja zabawy – można poprosić uczniów o przygotowanie pytań na temat koleżanek i kolegów z klasy i przesłanie ich do Was przed kolejnymi zajęciami online. Wówczas macie możliwość zadania pytania i wyznaczenia osoby do odpowiedzi, która wskaże kolejną osobę, której Wy zadajecie pytanie. Ta wersja jest o tyle ciekawsza, że zapewne nie znacie, jako wychowawczynie, wszystkich miłych szczegółów z życia swoich uczniów. Ci muszą wykazać się pomysłowością i faktycznie zastanowić się nad znalezieniem charakterystycznych cech, zachowań, sytuacji z udziałem danej osoby (miłych i pozytywnych :)).

Przykładowe pytania (powinny zawierać opis konkretnych sytuacji):

1. Kto mieszka najbliżej SP 7?
2. Kto mieszka najdalej od SP 7?
3. Kto ma młodszą siostrę/brata i lubi się z nią/nim bawić, mówi o niej/nim bardzo serdecznie?
4. Kto lubi ..... kolor? (potrafi dobrze dobierać dodatki do swojego ubrania)
5. Kto w danej sytuacji zachował się fair play? (jest wyjątkowo życzliwy)
6. Kto na lekcji powiedział coś, co rozbawiło nauczyciela? (ma poczucie humoru, wprowadza miły nastrój w klasie)
7. Kto pamiętał o .....? (jest życzliwy, obowiązkowy, myśli o innych)
8. Kto przygotował świetną prezentację nt. ....? (jest kreatywny)
9. Kto, mimo swojej porażki potrafi cieszyć się z sukcesu koleżanki/kolegi? (jest pełen pozytywnej energii)
10. Kto potrafił zaprosić rówieśników do współpracy i zorganizować jakąś klasową imprezę? (jest świetnym organizatorem)
11. Kto jest osobą wyznaczaną do negocjacji :) z nauczycielami? (potrafi w kulturalny i trafny sposób wyrażać swoje opinie)
12. Kto zajmuje się .....? (potrafi dobrze zagospodarować swój wolny czas)
13. Kto działa w wolontariacie? (jest wrażliwą, bezinteresowną, otwartą na innych osobą)

14. Kto ma pięknie upięte włosy? (jest ładną dziewczyną, jest chłopakiem, który potrafi podkreślić swoją indywidualność)
15. Kto zdobył .... miejsce w .....? (jest pracowitą i ambitną osobą)
16. Kto podczas wycieczki zadbał o .....? (jest odpowiedzialny, można na niego liczyć)
17. Kto przygotował na wigilię klasową pyszne .....? (ma talent kulinarny, potrafi bezinteresownie zrobić coś dla innych)
18. ....

#### Załącznik nr 7

Moja propozycja na ten tydzień (25 – 29 maja 2020 r.), to zaproszenie uczniów do ćwiczeń rozwijających twórcze myślenie. Wybrałam takie zabawy, które według mnie możliwe są do wykonania w kontakcie online. Możemy dyktować polecenia i uczniowie wykonują je indywidualnie, a chętni uczniowie dzielą się efektem swojej pracy lub zapraszają uczniów do wspólnej zabawy przez wskazywanie kolejnych osób.

Na początek proponuję obejrzenie wykładu TED (5,25 min.)

Chcesz być bardziej kreatywny? Idź na spacer.

„Każdy z nas podczas próby wymyślenia czegoś nowego, miał moment, w którym się zatrzymał. Według badań uczonej Marily Oppezzo, pójście na spacer może sprawić, że nasza kreatywność wzrośnie. W tej zabawnej, szybkiej prelekcji, wyjaśnia, jak spacer może pomóc ci wydobyć jak najwięcej podczas kolejnej burzy mózgów.”

[https://www.ted.com/talks/marily\\_oppezzo\\_want\\_to\\_be\\_more\\_creative\\_go\\_for\\_a\\_walk?language=pl](https://www.ted.com/talks/marily_oppezzo_want_to_be_more_creative_go_for_a_walk?language=pl)

Można pokusić się o własną refleksję, bo której z nas nie udało się wymyślić rozwiązania, wpaść na świetny pomysł podczas choćby mycia okien czy jazdy na rowerze? :)

Propozycja ćwiczeń:

#### 1. Magiczne słowa

Słowa (nieistniejące w rzeczywistym języku), których znaczenie należy wymyślić samodzielnie.

pasodotrzyk

wytrębarka

japkory

mydkoptal

dnokorwery

witasopter

bawletopon

#### 2. Atrybuty

Wybieramy dowolny obiekt np. las i uzupełniamy go przymiotnikami.

#### 3. Co by było gdyby?

Uczniowie odpowiadają na pytania np. Co by było, gdyby padał złoty deszcz? Co by było, gdyby ludzie nie znali mowy?

#### 4. Analogia

Uczniowie tworzą dwie grupy obiektów

A B

Pies Przyjaciel

Teatr Generał

Uczeń Pojazd kosmiczny

Matka Kopiec mrówek

Szkoła Gazeta

Radio Fabryka

Wybrany element ze zbioru A jest taki jak dowolny element ze zbioru B, bo.....

np. Radio jest takie samo jak gazeta, bo dostarcza nam wiadomości.

#### 5. Metaforyzowanie

Poszukiwanie porównań. Np.

Konwalie są jak zagadki, bo pobudzają wyobraźnię.

Stół jest jak boisko, bo .....

Cukier jest jak kwiat polny, bo .....

Krzesto jest jak uczucie, bo .....

Samochód jest jak pudełko, bo .....

#### 6. Test „różne znaki”

Zachęcamy uczniów, by za pomocą różnych symboli przedstawili pojęcia wyrażone w formie słownej, np. ciężki, stary, alpinizm, miłość.

#### 7. Co ma piernik do wiatraka

Zachęcamy uczniów, by przedstawili wspólną cechę urządzeń i przedmiotów codziennego użytku, które nie mają ze sobą niczego wspólnego.

rower i maszyna do szycia

termos i lodówka

telewizor i brama automatyczna

piłka do gry w piłkę nożną i pianino

drzewo i komin

puszka i powietrze

#### 8. Kubek – kubek

Czy kubek może służyć jedynie jako naczynie do picia? Z konkretnymi przedmiotami codziennego użytku kojarzą się ich konkretne zastosowania (właściwe tym przedmiotom). Ćwiczenie polega na

wyszukiwaniu innych zastosowań kubka – mogą być abstrakcyjne. Chodzi o podanie jak największej ich liczby, poza funkcją podstawową.

### 9. Dokończ

Malarz rozpoczął rysunek i go nie dokończył. Zadaniem uczniów jest stworzenie własnego dzieła na bazie już istniejącego elementu. Np.



1. Zadanie polega na wypełnieniu pustych dymków treścią wg własnego pomysłu.

