

KURIER

NAUCZYCIELSKI

NUMER 2/2024 29.02.2024 r. EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

WWW.KURIERNAUCZYCIELSKI.PL

 kuriernauczycielski

 Polub nas, czytaj więcej

- Ciekawe sposoby pracy z dziećmi autystycznymi.....**str. 5**
- Metody aktywizujące na lekcjach historii.....**str. 6**
- Małe klasy – komfort ucznia czy nauczyciela?**str. 7**
- Czym jest fonoholizm **str. 11**

„Złe zachowanie” dziecka

Co się za tym kryje?

W rozmowie z „Kurierem Nauczycielskim” Karolina Nogas, dyrektorka jednego z przedszkoli, mówi, że im dłużej obserwuje swoich podopiecznych, tym bardziej ma przekonanie, że owe „złe zachowania” wynikają z przytłoczenia. Dzieci czują się zdezorientowane, niepewne; wymagania wobec nich są zbyt wygórowane, otoczenie jest zagonione, a przez to nieprzyjazne. Tymczasem maluchy potrzebują przewidywalnego rytmu codzienności.

str. 4

REKLAMA

Sprawdź nasze bestsellery! Wybierz specjalistów w zakresie pedagogiki specjalnej.

Autyzm, oligofrenopedagogika i wiele innych!

Poznaj ofertę

Więcej informacji na naszej stronie
www.podyplomowka.edu.pl



Instytut Studiów
Podyplomowych





Danuta Stowik,
redaktor
naczelna

Oddajemy w Państwa ręce numer „Kuriera Nauczycielskiego” niemal w całości przygotowany przez nauczycieli. To efekt otwarcia naszych łamów na artykuły napisane w ramach procedury awansu zawodowego. Nieustannie zachęcam do dzielenia się z nami własnymi doświadczeniami pedagogicznymi.

W tym numerze zastanawiamy się, co kryje się za tzw. „złym zachowaniem” u dzieci? W rozmowie z „Kurierem” Karolina Nogas, nauczycielka przedszkolna, twierdzi, że im dłużej obserwuje swoich podopiecznych, tym bardziej ma przekonanie, że owe „złe” zachowania często wynikają z przytłoczenia. Dzieci czują się zdezorientowane, niepewne; wymagania wobec nich są zbyt wygórowane, otoczenie jest zaginione, a przez to nieprzyjazne.

Piszemy o mało licznych klasach, w których nie ma osób anonimowych, co zdarza się w większych grupach. Wtedy łatwiej obserwować postępy dziecka i wykręcić jego edukacyjne trudności. Czy to komfort bardziej dla ucznia czy nauczyciela?

Jak zaangażować do pracy klasowej dzieci autystyczne, które często mają problemy komunikacyjne i nie nawiązują relacji społecznych? Więcej na ten temat piszemy w tekście pt. *Ciekawe sposoby pracy z dziećmi ze spektrum autyzmu.*

Wyjaśniamy, czym jest i jak się objawia fonoholizm (uzależnienie od wpatrywania się w ekran smartfona). Okazuje się, że nauczyciele w Polsce nie są jeszcze przygotowani do profesjonalnego prowadzenia zajęć z zakresu e-uzależnień.

W tym numerze mamy również propozycje metod aktywizujących na lekcjach historii w szkole średniej. Wszystko zgodnie z myślą Konfucjusza, który ponoć powiedział: „Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi, a zapamiętam, pozwól mi zrobić, a zrozumiem”.

„Kurier” nie stroni od przybliżania czytelnikom innowacji pedagogicznych, wprowadzanych w polskich szkołach i przedszkolach. W tym numerze dwa przykłady. Pierwszy: nauka gry na ukulele (hawajskiej gitarze) może przynieść wiele radości i satysfakcji maluchom i ich wychowawczyniom. Drugi: swoją małą ojczyznę można odkryć na nowo podczas ekologicznych wycieczek i warsztatów. Zachęcam do lektury!



Uczniowie ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi

Jak przełamać ich lęk przed pisanie

JESTEM NAUCZYCIELKĄ ZAJĘĆ REWALIDACYJNYCH ORAZ POLONISTKĄ W SZKOLE PUBLICZNEJ. W SVOJEJ PRACY SPOTYKAM UCZNIÓW Z RÓŻNYMI ZABURZENIAMI ROZWOJU ORAZ TRUDNOŚCIAMI W NAUCE. ZAZWYCZAJ SĄ TO OSOBY W NORMIE INTELEKTUALNEJ. WŚRÓD NICH SĄ UCZNIOWIE KLASY CZWARTEJ: DWÓCH CHŁOPCÓW ZE SPEKTRUM AUTYZMU ORAZ JEDEN Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ W STOPNIU LEKKIM.

Liczba miesiąca

68,5

Taki odsetek nauczycieli (68,5 proc.) popiera tylko ograniczenie prac domowych, a za całkowitą ich likwidacją opowiada się zaledwie 8 proc. Tak wynika z badania ankietowego przeprowadzonego przez jeden z ogólnopolskich dzienników.

(źródło: Rzecznik Praw Obywatelskich)

SŁOWO MIESIĄCA

Depresja

23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją. To czas, żeby zwrócić uwagę i przypomnieć, jak przebiega i groźna jest ta choroba. Coraz bardziej dotyka ona dzieci i młodzież.

(źródło: MEN)

♦ **Napisanie opowiadania przekracza możliwości niektórych uczniów**
FOT. ILUSTRACYJNA, PL.FREEPIK.COM

Wspomniani uczniowie mają duże trudności z tworzeniem własnych wypowiedzi. Mimo że czytają lektury i utrwalają ich treść, podczas lekcji nie potrafią przełączyć swojej wiedzy na papier. Napisanie opowiadania przekracza ich możliwości. Postanowiłam wyjść naprzeciw ich potrzebom edukacyjnym. Zorganizowałam cykl zajęć obejmujący trzy godziny zegarowe.

Moim celem było stopniowe zmniejszanie lęku chłopców przed pisanie własnych tekstów oraz rozwijanie percepcji wzrokowej, sprawności grafomotorycznej, a także doskonalenie umiejętności społecznych.

Na pierwszych zajęciach skorzystałam z zasobów strony internetowej wordwall.net/pl. Wspólnie z uczniami staraliśmy się dopasować fragmenty tekstu do poszczególnych części składowych opowiadania: wstępu, rozwinięcia i zakończenia. Następnie zastoso-owałam metodę aktywizującą *nitka nie tylko dla kotka*. Polega ona na tworzeniu opowiadania w taki sposób, że pierwsze zdanie wypowiada nauczyciel lub wskazana przez niego osoba. Następnie włóczka jest rozwijana i przekazywana sobie przez kolejnych uczniów. Każdy, kto trzyma w ręce kłębek, musi dopowiedzieć kolejne zdanie do opowiadania. W ten sposób powstaje sieć.

Na tym etapie pracy bardzo ważne było dla mnie uczenie przez zabawę. Następnie wspólnie stworzyliśmy plan wydarzeń naszego opowiadania. Wykorzystaliśmy do tego darmowy program Libre-Office do tworzenia tekstów i prezentacji. Ci uczniowie, którzy mają bardzo silny lęk przed pisanie, zaczęli od zapisywania krótkich wyrazów: spójników, przymków. Pozostałe słowa zapisywałam ja lub pozostali uczestnicy zajęć.

Kolejne dwie godziny zajęć zostały poświęcone tworzeniu komiksu, dla którego bazą było napisane przez nas wcześniej opowiadanie. W tym celu kartki formatu A4 pocieliśmy na cztery prostokąty. Każdy uczeń otrzymał trzy takie karteczki, na których, zgodnie z planem wydarzeń, tworzył rysunki oraz wypowiedzi bohaterów. Tak powstał komiks.

Podczas pracy nad nim uczniowie stopniowo przełamywali lęk przed tworzeniem własnych tekstów literackich oraz dobrze się bawili. Mnie najbardziej cieszy fakt, że w czasie pisania krótkich wypowiedzi bohaterów uczniowie nie odmawiali wykonania zadania, co zdarzało się na lekcji. Wręcz przeciwnie, obserwując ich zachowanie, doszłam do wniosku, że tworzenie komiksu to dla nich świetna zabawa. Oczywiście, zdając sobie sprawę z tego, że cykl moich zajęć to dopiero pierwszy krok do pokonania bariery, jaką jest dla uczniów pisanie tekstów literackich. W związku z tym zamierzam kontynuować prowadzenie tego typu zajęć.

Marzena OGRÓDNIK
nauczycielka rewalidacji, terapii
pedagogicznej oraz języka polskiego

REKLAMA



Centrum Szkoleń ISP
ul. Sienkiewicza 1
43-100 Tychy

Telefon:
512 542 904
515 403 148

E-mail i www:
kontakt@centrum-szkolen.edu.pl
www.centrum-szkolen.edu.pl

Centrum szkoleń dla nauczycieli, terapeutów i biznesu

Centrum szkoleń powstało z myślą o wszystkich tych, którzy stawiają na rozwój i chcą rozwinąć (zwiększyć) swoje kompetencje.

Z nami zdobędziesz certyfikat niezbędny do awansu nauczycielskiego, powiększysz swoje kompetencje, znajdziesz pomysły na ciekawe zajęcia dla dzieci, zdobędziesz nowe umiejętności.

Dlaczego warto się u nas szkolić?

- Rocznie do naszej oferty wprowadzamy 50 nowych szkoleń.
- Nasze szkolenia są jednodniowe, on-line lub stacjonarne.
- Szkolenia prowadzimy w godzinach dopasowanych do trybu pracy naszych słuchaczy.
- Nasi trenerzy to praktycy z wartościowym doświadczeniem oraz know-how zdobytym podczas wieloletniej pracy zawodowej. Nasz zespół trenerski to nasza duma.
- Na naszych szkoleniach zdobędziesz specjalistyczną wiedzę.
- Posiadamy zaplecze do prowadzenia artystycznych szkoleń – wysokiej jakości materiały, urządzenia, np. piec do wypalania gliny.
- Zapisz się na szkolenie lub kurs, a otrzymasz 5% rabatu na studia podyplomowe prowadzone przez ISP!

Poznaj całą ofertę! www.centrum-szkolen.edu.pl



„Złe zachowanie dziecka” – co się za tym kryje?

CZASEM DZIECI „ZŁE SIĘ ZACHOWUJĄ”. WCIAŻ SŁYSZYMY O „NIEGRZECZNYCH DZIECIACH”, ALE CZY NA PEWNO SĄ ONE NIEGRZECZNE? CZY PO PROSTU CZEGOŚ IM BRAK? A MOŻE NIE SĄ ZASPOKOJONE JAKIEŚ ICH POTRZEBY, O KTÓRYCH NIE POTRAFIĄ NAM POWIEDZIEĆ INACZEJ. JAK TWIERDZI KAROLINA NOGAS, NAUCZYCIELKA I ZAŁOŻYCIELKA TYSKIEGO PRZEDSZKOLA MONTESSORI, „DZIECI SWOIM ZACHOWANIEM KOMUNIKUJĄ NAM RÓŻNE RZECZY”.

Rozmawia: Wioleta PIRÓG

„Kurier Nauczycielski”: – Jak radzić sobie ze złym zachowaniem dziecka i czy w ogóle w przypadku dzieci możemy mówić o „złym zachowaniu”?

Karolina Nogas: – Należałoby się zastanowić – złym dla kogo? I co to znaczy złym? Niezgodnym z ustaleniami świata dorosłych, niewygodnym, niebezpiecznym? Oczywiście, że dzieci często zachowują się nad tym, który wymaga od nas reakcji – co nie oznacza, że ma być to reakcja w stronę dziecka. Dzieci swoim zachowaniem komunikują nam różne rzeczy, dobrze jest zastanowić się nad tym, co kryje się za konkretnymi sytuacjami i w ten sposób szukać rozwiązań, które pozwolą na zaspokojenie potrzeb każdej ze stron. Jestem blisko zdania, że rodzicielstwo, czy w ogóle towarzyszenie dzieciom, to przede wszystkim radzenie sobie ze sobą i swoim zachowaniem. Gdy jesteśmy pewni siebie i skontaktowani ze swoim wnętrzem, przewodzenie dzieciom dzieje się w sposób łatwiejszy i radzenie sobie z trudnymi zachowaniami widzimy inaczej niż akcja – reakcja.

– Co może oznaczać „złe zachowanie” dziecka?

– Im dłużej obserwuję dzieci, tym bardziej mam przekonanie, że te zachowania, które są trudne, bardzo często wynikają z przytłoczenia. Dzieci czują się zdezorientowane, niepewne, wymagania w ich kierunku są zbyt wygórowane, a otoczenie nie sprzyjające. Zwykle gdy jako dorośli zastanawimy się nad tym, co doprowadziło np. do wybuchu złości, bez problemu potrafimy znaleźć powód. Najczęściej przecież takie sytuacje zdarzają się, gdy wybiegamy w pośpiechu do żłobka, przedszkola, pracy lub gdy po całym dniu spędzonym przez dziecko w głośnie placówce zabieramy je jeszcze na zakupy do marketu. Albo przeciwnie – w weekend, gdy po intensywnych pięciu dniach, które minęły „nawet nie wiem kiedy”, mamy w końcu chwilę oddechu i dziecko może sobie „pozwolić” na puszczenie wstrzymywanych emocji. Oczywiście nie zawsze jest możliwa zmiana życiowa, która pozwoliłaby nam na życie w spokojniejszy sposób, ale już samo zrozumienie,

że dziecko naprawdę nie jest w stanie dostosować się do tempa życia dorosłych daje dużo. Zastanówmy się nad tym, jak często sami czujemy się przytłoczeni rzeczywistością, a przecież nasze mózgi są dojrzałe, mamy za sobą wiele lat doświadczeń i dużo większą odporność emocjonalną. Często zakładamy, że dzieci robią coś „na złość” albo że są w stanie bardziej kontrolować swoje zachowanie niż jest to rzeczywistość możliwe na ich etapie rozwoju – i to rodzi w nas frustrację i złość na dziecko.

– Jak sprawić, żeby przedszkole było przyjaznym miejscem dla wszystkich dzieci (również tych z deficytami rozwojowymi)?

– Moim zdaniem najważniejsze jest zaufanie do nauczycielek i słuchanie ich w tym, co mówią na temat potrzeb swojej grupy – bo to one znają ją najlepiej. Nie ma jednego, idealnego rozwiązania. Uważam, że dzieci najbardziej potrzebują spokoju w wieku przedszkolnym. Te ze specjalnymi potrzebami przede wszystkim dobrze się odnajdują, gdy wiedzą, czego mogą się spodziewać, dzień płynie swoim spokojnym rytmem i nie trzeba się nigdzie spieszyć. Oczywiście otoczenie również ma znaczenie – ładne, spokojne przestrzenie wspierają dzieci w szukaniu wewnętrznej harmonii. Zabawki, które nie przebodźcowują, a dają możliwość kreatywnego działania i szukania własnych rozwiązań. Jednak dorośli, z którymi dzieci nawiązują więź, są kluczowi dla ich dobrego samopoczucia w placówce. To trochę jak w domu – widzimy przecież, że gdy sami nie jesteśmy w formie, nasze dzieci zachowują się inaczej.

– Jak wspierać rozwój dzieci?

– Nie będę oryginalna – po prostu im nie przeszkadzajmy. Oczywiście



Karolina Nogas FOT. ANTONINA DOLANI

”

DZIECI TAK NAPRAWDĘ, NIE POTRZEBUJĄ MASY DODATKOWYCH ZAJĘĆ ANI CODZIENNYCH FAJERWERKÓW – MIEJSCE DLA NICH PRZYJAZNE TO TAKIE, W KTÓRYM CZUJĄ SIĘ BEZPIECZNE I ZAOPIEKOWANE. WIEDZĄ, ŻE Z KAŻDYM PROBLEMEM MOGĄ PRZYJŚĆ DO DOROSŁEGO, WYMAGANIA WOBEC NICH NIE SĄ WYGÓROWANE, A NADRZĘDNYM CELEM KAŻDEJ OSOBY ZAANGAŻOWANEJ W PROCES OPIEKUŃCZY JEST ICH DOBROBYT.

Karolina Nogas

Z wykształcenia i zamiłowania polonistka. Założycielka i dyrektorka Tyskiego Przedszkola Montessori. Nauczycielka przedszkolna, surdopedagog, dyplomowana nauczycielka Montessori. Mama dwójki dzieci.

nie mam na myśli zostawiania dzieci samymi sobie, ale działajmy dopiero po obserwacji i odpowiedzi na pytanie, czego tak naprawdę potrzebuje teraz moje dziecko. Czy na pewno chodzi o kolejną zabawkę, wyjście do kina, zajęcia dodatkowe, atrakcje? Być może woła właśnie o chwilę przerwy i spokoju?

Tym, co na pewno pomaga w rozwoju dzieci, jest rytm i przewidywalność, dzięki której czują się pewnie. I to na każdym etapie rozwoju. Nie oznacza to, że każdy nasz dzień ma wyglądać tak samo, ale dajmy dzieciom ramy, dzięki którym będą mogły odnaleźć się w pędzącym świecie, chociażby przez odniesienie do wartości i sposobu życia własnej rodziny. To są proste rzeczy – stałe pory posiłków, domowe rytuały. Często pilnujemy tego w wieku niemowlęcym, a w miarę dorastania dziecka dajemy się wkręcić w wir nieprzewidywalnego, szybkiego życia dorosłych. My ledwo po nim nawigujemy, jak dzieci mają dawać radę? Zapalmy świeczkę przy posiłkach, zostawmy przy stole, póki wszyscy nie zjedzą, wprowadźmy

stałą sekwencję tego, co dzieje się przed pójściem do łóżek, ustalmy, że w każdą niedzielę wychodzimy na długi spacer... To przykłady kilku kotwic, które naprawdę wesprą dzieci w rozwoju.

– Z czym rodzice mają największy problem w procesie wychowywania dziecka?

– Wydaje mi się, że w tym, żeby naprawdę usłyszeć siebie. Wiedzieć, co jest dla nich jako rodziców ważne, jak chcą postępować, jakich ludzi chcą wychowywać. Rodzice gubią się w gąszczu ekspertów, porad, rozwiązań i głosów mówiących nam, co robić z własnymi dziećmi. Chcą wychowywać inaczej niż sami byli wychowywani, ale nie czują się pewnie. Oczywiście to nie ich wina, ale często to brak kontaktu ze sobą samym ma największe oddziaływanie na dzieci. Bywa, że po pomoc do psychologa zgłasza się rodzic ze względu na dziecko, a okazuje się, że to naprawdę nie ono potrzebuje spotkań z kimś, kto pomoże mu odnaleźć się w świecie, tylko rodzic. I to naprawdę częste sytuacje, gdy po odbyciu własnej terapii problemy z dzieckiem zdejść się maleć lub zniknąć.

– Czy wychowywać dziecko bez kar?

– Przede wszystkim warto się zapytać, o co nam chodzi, gdy dajemy dziecku karę. Jakie mamy przekonania, które sprawiają, że decydujemy się na taki sposób budowania relacji i naszego autorytetu. Czy wydaje nam się, że dzięki temu osiągniemy zamierzone cele? Czy po prostu żyjemy w przekonaniu, że jest wina (złe zachowanie) i musi być kara. Dzieci potrzebują być prowadzone przez dorosłych, muszą mieć na kim się oprzeć, żeby móc w przyszłości samodzielnie nawigować po świecie. Do tego potrzebna zaufania, umiejętności oceny własnych możliwości, poczucia, że jest się kochanym i mocnego centrum.

Czy karanie dzieci buduje cokolwiek z tych rzeczy? Dzieci muszą czuć grunt pod nogami – wyznaczajmy rodzinne wartości, wyjaśniajmy, dlaczego w naszej rodzinie nie odnosimy się do siebie w jakiś sposób, nie używamy konkretnych rozwiązań. Dyscyplina ma być przewodnikiem dziecka, nie zaś ciągłą walką. Dzieci muszą jasno wiedzieć, czego chcemy, jednak żeby to się wydarzyło, sami musimy mieć tu jasność. Przywołamy częste przykłady... Rodzic krzyczy na dziecko, żeby ono przestało krzyczeć, karze za używanie przekleństw, które są w jego codziennym słowniku, za niedotrzymanie umowy, choć sam wziął tak robi, za używanie telefonu w zabronionych godzinach, mimo że sam spędza ten czas przed ekranem. Pamiętajmy, jakie są wartości rodziny i pilnujmy ich, a może się okazać, że nie potrzebujemy stosowania kar.

TEN ARTYKUŁ POWSTAŁ W RAMACH PROCEDURY AWANSU ZAWODOWEGO. DZIEL SIĘ WIEDZĄ I DOŚWIADCZENIEM Z „KURIEREM”. POMOŻEMY CI W AWANSIE ZAWODOWYM I WSPÓLNIE ZAINSPIRUJEMY INNYCH!



Hodowla kolorowych kryształków solnych FOT. ARCH. MONIKI MAZURCZAK



Gra planszowa FOT. ARCH. MONIKI MAZURCZAK

Ciekawe sposoby pracy z dziećmi ze spektrum autyzmu

OD 12 LAT JESTEM NAUCZYCIELKĄ I OLIGOFRENOPEDAGOGIEM W OŚRODKU DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z AUTYZMEM W GORZOWIE WIELKOPOLSKIM. PLACÓWKA, W KTÓREJ PRACUJĘ, JEST WYJĄTKOWA POD KAŻDYM WZGLĘDEM, DLATEGO TEŻ MUSZĘ SIĘ WYKAZYWAĆ SZCZEGÓLNYM ZAANGAŻOWANIEM ORAZ KREATYWNOŚCIĄ. W TYM ARTYKULE PRZEDSTAWIĘ KILKA CIEKAWYCH SPOSOBÓW PRACY Z DZIEĆMI ZE SPEKTRUM AUTYZMU.

Swoją przygodę zaczęłam od pracy jako wychowawca świetlicy. Po kilku latach otrzymałam etat na stanowisku nauczyciela.

Dzieci z naszej placówki borykają się z różnymi problemami. Często nie nawiązują relacji społecznych, nie zawsze chcą współpracować. Większość ma zaburzenia sensoryczne, czasami jest to nadwrażliwość wzrokowa (przeszkadzają promienie słoneczne lub włączone światło), słuchowa (dzieci słyszą dźwięki dobiegające zza okna lub z innego piętra). Są wychowankowie nadwrażliwi na dotyk (przeszkadza im tkanina, z której wykonana jest odzież). Innym razem zachowania dzieci świadczą o niedostymulowaniu, czyli braku nadmiernej ilości bodźców. Wtedy np. kręcą się w kółko, manipulują jakimiś przedmiotami, obserwują kurz podświetlony promieniami słonecznymi lub układają szeregi z ulubionymi przedmiotów. Wydają dźwięki, które przeszkadza innym (młaskają, krzyczą, uderzają przedmiotami w ławkę itp.). Zdarza się, że swoje niezadowolenie lub chęć osiągnięcia celu sygnalizują biciem lub szczypaniem. Tego typu zachowania nie wynikają ze złośliwości.

Jako nauczyciele jesteśmy szczególnie narażeni na wypalenie zawodowe. Ze względu na sprężoną niepełnosprawność naszych wychowanków efekty przychodzą (jeśli w ogóle przychodzą) znacznie później. Czasami wydaje się, że podopieczni rozumieją omawiany temat, jednak za kilka dni nie pamiętają nic. Nauczyłam się więc cieszyć z najmniejszych efektów. Staram się stale rozwijać i kiedy czuję, że moja praca nie przynosi mi satysfakcji, wyszukuję kursy i szkolenia, aby czerpać inspiracje i motywację

do działania. Czasami przydatne są fachowe strony internetowe, więc także dzięki nim poszukuję nowych pomysłów do pracy.

Świetlica

Praca w świetlicy OREW-u polega na organizowaniu zabaw grupowych, tańców, na słuchaniu piosenek, wspólnym tworzeniu prac plastycznych oraz technicznych. Mogłoby się wydawać, że jest to zaprzeczeniem tego, co dzieci ze spektrum autyzmu lubią najbardziej – ciszy, spokoju i izolacji. Pamiętać jednak musimy, że jednym z najważniejszych celów w pracy z dziećmi z autyzmem jest uspołecznianie i nawiązywanie relacji społecznych. Aby to się powiodło, musiałam stworzyć metody pracy, które będą dostosowane do możliwości podopiecznych, zaciekać ich oraz zmotywować do działania.

Zajęcia kulinarne

Zaczęłam od cyklicznych zajęć kulinarnych. Ustaliłam z rodzicami, że będą wpłacać co miesiąc określoną kwotę na produkty spożywcze. Dzieci samodzielnie lub z pomocą kojarzącego przygotowywały miejsce pracy, myły owoce, warzywa, kroili, mieszały, miksowały. Podczas zajęć wykonałam różnego rodzaju sałatki, kanapki, tortille smakowe, ciasteczka, babeczki i wiele innych. Wychowankowie nie tylko uczyli się samodzielności, ale integrowali się, byli zaciekać i z każdym razem z niecierpliwością czekali na efekt końcowy – pyszne i zdrowe jedzonko.

Gry

Wspólnie z wychowankami stworzyliśmy gry tematyczne na każdą porę roku. Były zrobione z kartonów i bibuły. Na każdej z plansz znajdowały

się naklejone pola, gracz musiał rzucić kostką. Co kilka pól było zaznaczone miejsce, gdzie istniała jakaś przeszkoda (zadanie do wykonania lub odpowiedź na pytanie). W zależności od wyniku gracz podążał pionkami do przodu lub tytu. Celem gry było jak najszybsze dotarcie do mety. Wychowankowie uczyli się koncentracji, logicznego myślenia, przewidywania następstw podejmowanych decyzji i po prostu dobrze się bawili.

Hodowla fasoli

Pracuję również metodą Marii Montessori. Podczas zajęć prowadziliśmy hodowlę fasoli w warunkach domowych. Posadziliśmy fasolę w przezroczystej folii z watą, podlaliśmy wodą. W ciągu kilku dni obserwowaliśmy wygląd rośliny na każdym etapie wzrostu. Wychowankowie mogli się nią opiekować i regularnie ją podlewać, zapisywali obserwacje i efekty swojej pracy. Dzięki tej metodzie dzieci nabyły nowych doświadczeń oraz umiejętności, zdobyły wiedzę z zakresu botaniki, dowiedziały się, co to jest tydzień, liść, korzeń. Wychowankowie mogli uczyć się na podstawie konkretnych oraz doświadczeń, czuli radość, byli dumni z podjętych działań.

Eksperymenty

Przeprowadziliśmy wiele eksperymentów, m.in. hodowlę kryształków. Do czterech szklanek z wodą wsypaliśmy sól. Musiało być jej tak dużo, żeby przestała się rozpuszczać (aby nasze doświadczenie było ciekawe, wyspaliśmy również barwniki w różnych kolorach). Do patyczków przywiązaliśmy sznurczek i potoczyliśmy na szklankach, tak by sznurki dotykały dna z solą, po czym szklanki odstawiliśmy w bezpieczne miejsce



Hodowla fasoli FOT. ARCH. MONIKI MAZURCZAK



Kącik przyrodniczy FOT. ARCH. MONIKI MAZURCZAK

zaczęliśmy codzienną obserwację. Po dwóch tygodniach doszło do krystalizacji soli. Efekty były bardzo ciekawe, ponieważ udało nam się wyhodować wiele kryształków w różnorodnych barwach. Podczas eksperymentowania dzieci rozwijały myślenie przyczynowo-skutkowe, doznawały wrażeń estetycznych, zaspakajały potrzebę na niedostymulowanie wzrokowe, realizowały potrzebę działania, odczuwały poczucie sprawczości i radości.

Cztery pory roku

Razem z wychowankami zorganizowaliśmy kącik przyrodniczy „Cztery pory roku”. Składał się on z czterech pudełek oraz worków, które symbolizowały pory roku. Mogliśmy tam ukrywać kojarzące się z nimi przedmioty. W worku oraz pudełku jesiennym były liście, kasztany, jarzębina, grzyby i wiele, wiele innych skarbow. Podczas porannych zajęć wychowankowie je wyciągali, dopasowywali według wzoru, przeliczali, odpowiadali na pytania: jaki mają kolor, kształt. Kącik przyrodniczy był na bieżąco modyfikowany w zależności od aktualnie realizowanych zajęć, co było dla dzieci jeszcze bardziej atrakcyjne. Miał rozwijać u dzieci i młodzieży percepcję, wiedzę z zakresu przyrody, zainteresowania oraz kształtować odpowiednie postawy wobec środowiska naturalnego. Ponadto

Uważam, że w pracy nauczyciela bardzo ważne są kreatywność, ciągłe poszukiwanie ciekawych rozwiązań, stała ewaluacja. Działanie poprzez doświadczenie ułatwia dzieciom zdobywanie wiedzy, a nam, nauczycielom, dodaje satysfakcji, radości i „wiatru w skrzydła”.
Monika MAZURCZAK
nauczyciel, oligofrenopedagog w Ośrodku Rewalidacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym dla Dzieci i Młodzieży z Autyzmem w Gorzowie Wielkopolskim

Propozycje metod aktywizujących na lekcjach historii

„Pozwól mi zrobić, a zrozumiem”

CHIŃSKI FILOZOF KONFUCJUSZ PONOĆ POWIEDZIAŁ: „POWIEDZ MI, A ZAPOMNĘ, POKAŻ MI, A ZAPAMIĘTAM, POZWÓL MI ZROBIĆ, A ZROZUMIEM”. I CHOĆ TA MYŚL ZOSTAŁA SFORMUŁOWANA W STAROŻYTNOŚCI, TO WCIĄŻ JEST AKTUALNA. Z MOICH OBSERWACJI WYNIKA, ŻE UCZNIOWIE, KTÓRZY SPĘDZAJĄ MNÓSTWO CZASU W WIRTUALNEJ RZECZYWISTOŚCI, GDZIE ODDZIAŁUJE NA NICH WIELE BODŹCÓW, NIE SĄ W STANIE NA DŁUŻEJ SKUPIĆ SVOJEJ UWAGI NA SŁOWACH NAUCZYCIELA. POMOCNE W TEJ SYTUACJI JEST WYKORZYSTANIE PREZENTACJI MULTIMEDIALNYCH, UTWORÓW MUZYCZNYCH, KRÓTKICH MATERIAŁÓW FILMOWYCH, KTÓRE UŁATWIAJĄ UCZNIOM SKONCENTROWANIE SIĘ NA OMAWIANYCH ZAGADNIENIACH. W MOJEJ OCENIE NAJLEPSZE EFEKTY DAJE JEDNAK TO KONFUCJAŃSKIE „ROBIENIE”, CZYLI POZWOLENIE UCZNIOM NA TWÓRCZE, KREATYWNE DZIAŁANIE, ZAANGAŻOWANIE SIĘ DZIĘKI METODOM AKTYWIZUJĄCYM.

W tym artykule pragnę podzielić się dwiema metodami nauczania, które stosuję z powodzeniem na lekcjach.

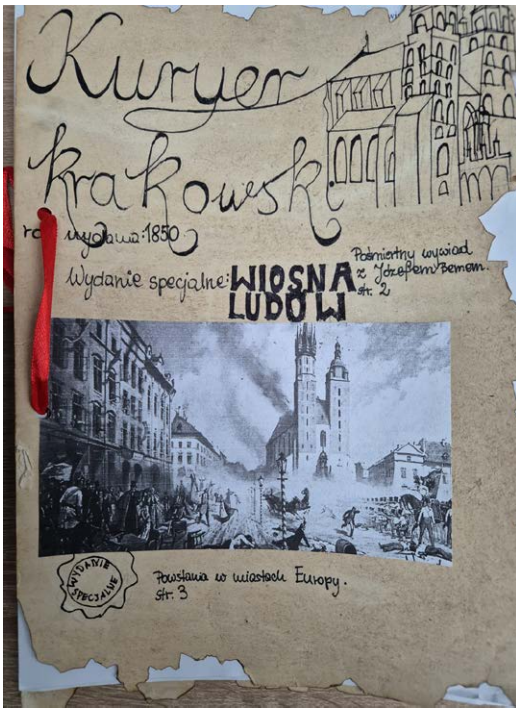
Projekt „gazeta”

Jest to metoda polegająca na tworzeniu przez grupy uczniów własnych gazet na zadany temat. Teksty mogą być przez nich pisane ze współczesnej perspektywy, ale żeby lepiej wczuć się w klimat danych czasów, uczniowie najczęściej wcielają się w twórców z danej epoki.

Istotne jest, żeby przed przystąpieniem do pracy nad tym projektem przedstawić kryteria oceny, np. zastosowanie wskazanych gatunków publicystycznych i rubryk (wywiad, felieton, reportaż, list do redakcji, ogłoszenia, kącik rozrywki), poruszenie wymaganych zagadnień i ich poprawność merytoryczna, estetyka wykonania, kreatywność.

Uczniowie dzielą się zadaniami, dokonają umiejętności pracy w grupie, a następnie przystępują do tworzenia autorskich tekstów. Nauczyciel w tym czasie monitoruje prace uczniów, udziela porad, wyjaśnia kwestie, które są niejasne, sprawdza na bieżąco powstające teksty i dzieli się uwagami. Pożostawiam dowolność co do tego, czy gazeta będzie wykonana w całości odręcznie na lekcji, czy zostanie poskładana na komputerze i wydrukowana w domu. Zwykle uczniowie wybierają ten drugi wariant, chcąc, by ich gazeta wyglądała profesjonalnie.

Z mojego doświadczenia wynika, że uczniowie mocno angażują się w ten projekt. Zapamiętują bardzo wiele faktów podczas pracy nad swoimi tekstami i z ciekawością sięgają po gazety przygotowane przez inne grupy w klasie. Warto każdej z nich zadać inny temat do opracowania, a podczas wymiany gazet między poszczególnymi grupami rozdać zestaw pytań. Uczniowie będą mieli za zadanie znaleźć odpowiedzi w tekstach



Gazety historyczne przygotowane przez uczniów krakowskiego liceum FOT. ARCH. KATARZYN MYŚLIWY

napisanych przez koleżanki i kolegów. Dzięki temu uważnie zapoznają się z treścią gazet i będą wiedzieli, które informacje w nich zawarte są istotne.

Gra z fabułą

Jedną z najbardziej lubianych przez moich uczniów metod pracy jest gra z fabułą, zwana roboczo „grywalizacją”. Do wybranej tematyki przygotowuję dla uczniów zadania, które muszą kolejno rozwiązywać, pracując w grupach. Po zaakceptowaniu przeze mnie rozwiązania można otrzymać kolejne zadanie. Przez cały czas gry wyświetlam za pomocą rzutnika tabelę z punktami, które każda grupa otrzymuje za poprawne rozwiązania. Zachęca to uczniów do rywalizacji i tego, by zakończyć grę na pierwszym miejscu. Działa to też mobilizująco.

Zadania są tak skonstruowane, by przeprowadzić uczniów w sposób ciekawy i spójny przez dane wydarzenia historyczne. Wymy-

ślam w tym celu postać, wokół której koncentruje się fabuła gry. Przykładowo w rozgrywece dotyczącej ziem polskich w pierwszej połowie XIX wieku stworzyłam bohatera, który początkowo był współpracownikiem Adama Jerzego Czartoryskiego. Pierwsze zadanie uczniów polegało na tym, by pomóc księciu w opracowaniu konstytucji Królestwa Polskiego poprzez zadanie członkiem Towarzystwa Patriotycznego i wyjaśnić, dlaczego nie może skontaktować się z Walerianem Łukasimskim. Stopniowo wprowadzam też kolejne postacie, związane z tą główną, np. syna, któremu trzeba dać możliwość wyboru uczelni na obszarze Polski przedrozbiorowej,

a następnie przedstawić mu swoje stanowisko w sprawie utworzenia przez niego w Warszawie Towarzystwa Filomatów na wzór tego wileńskiego.

W historii pojawia się też brat, nauczyciel w Szkole Podchorążych Piechoty, który napisał list relacjonujący przebieg powstania listopadowego. Zanim jednak korespondencja trafiła w ręce naszego bohatera, zdążyła zamknąć, przez co niektóre wyrażenia zmieniły się w granatowe plamy atrymentu i uczniowie muszą domyślić się, o czym w tym fragmentach pisał brat. Potem odpisuję bratu, jakie skutki przyniosły ich starania o uzyskanie poparcia dla powstania od krajów zachodnich.

W kolejnych zadaniach młodzi ludzie m.in. tworzą wiersz, w którym dają upust silnym emocjom w związku z sukcesami wiosennej ofensywy i klęską pod Ostrołęką. Wybierają też ugrupowanie emigracyjne, do którego się przyłączą.

Wymyślanie zadań może wydać się czasochłonne, ale jest to dobra



Gazety historyczne przygotowane przez uczniów krakowskiego liceum FOT. ARCH. KATARZYN MYŚLIWY

inwestycja. Raz przygotowaną grę możemy wykorzystywać przez długie lata naszej pracy. Poza tym uczniowie mocno angażują się w rozwiązywanie zadań, czuwają się w postaci i są ciekawi, jak potoczą się jej losy. Zapamiętują przy tym wiele faktów i bardzo doceniają wysiłek nauczyciela włożony w to, aby lekcja była atrakcyjna.

Dzięki opisanym metodom aktywizującym moi uczniowie angażują się w zajęcia, wykazując się twórczym myśleniem i umiejętnością pracy w grupie. Wiedza zdobyta poprzez zabawę, tworzenie, przeżywanie i uczenie się od rówieśników jest najtrwalsza, więc mam nadzieję, że przekonano to Państwa do wypróbowania zaproponowanych przeze mnie metod nauczania.

Katarzyna MYŚLIWY
nauczyciel historii,
historii i teraźniejszości oraz edukacji
dla bezpieczeństwa w Publicznym Liceum
Ogólnokształcącym Zgromadzenia Sióstr
Augustianek im. św. Rity w Krakowie

Małe klasy – komfort ucznia czy nauczyciela?

W SZKOLE PODSTAWOWEJ, DO KTÓREJ UCZĘSZCZAŁAM, KLASY LICZYŁY ZAZWYCZAJ OKOŁO 30 UCZNIÓW I CHOĆ NIEWIELE PAMIĘTAM Z TEGO OKRESU, MAM W GŁOWIE OBRAZ DUŻEJ SALI WYPEŁNIONEJ ŁAWKAMI, SZUM DZIECI NA KORYTARZU I UŚMIECH NAUCZYCIELKI. PAMIĘTAM CZARNE I CZERWONE KROPKI ZA ZACHOWANIE, KOLEGÓW, KTÓRZY CIĄGNĘLI MNIE ZA WARKOCZE, ORAZ SVOJE STARANIA, ABY SPROSTAĆ WYMAGANIOM, ZOSTAĆ ZAUWAŻONĄ I OSIĄGNĄĆ SUKCES.

Poznawszy dogłębnie psychikę dziecka, zmieniwszy podejście pedagogiczne i wychowawcze kolejnych pokoleń, stajemy dzisiaj frontem do ucznia, staramy się zrozumieć rodziców, kierujemy się wskazaniami opinii i orzeczeń z poradni psychologiczno-pedagogicznych. Uznajemy, że każdy człowiek jest inny. Każde dziecko jest indywidualnością, którą należy szanować i rozumieć. Z tego spojrzenia wynika także konsekwencja dla nauczycieli.

Biorąc pod uwagę te wszystkie względy, nauczyciele powinni pracować jednocześnie z uczniem zdolnym i słabym, rozwijać tych, którzy potrzebują szczególnej uwagi i pomocy, a przede wszystkim zrealizować podstawę programową, dostarczyć tych, którzy nie są ani wybitni, ani szczególnie potrzebujący i osiągnąć zamierzone cele. Prowadzić, inspirować, wspierać i rozumieć jednocześnie. Każdego ze swoich uczniów dobrze nauczyć oraz właściwie i sprawiedliwie ocenić.

Czy to jest możliwe?

Zróżnicowane potrzeby naszych uczniów widać na każdym etapie nauki. Moje doświadczenia dotyczą głównie pierwszego etapu edukacyjnego, w którym w jednej klasie można spotkać zarówno dzieci bez przygotowania przedszkolnego, nieznające cyfr, liter, a także te potrafiące biegle czytać i liczyć do tysiąca. Dzieci znające pokęty, pierwiastki i fragmenty encyklopedii. W klasach tych są też mali eksperci gier telefonycznych oraz miłośnicy filmów na TikToku, a także dzieci ze stwierdzonymi lub niewziewdzonymi problemami i trudnościami.

Pomimo wszystkich tych okoliczności nauczyciele nie narzekają, ale starają się dobrze wykonać swoją pracę. Czy jednak ktoś na tym nie traci?

Jak zadbać o każdego ucznia?

To pytanie szczególnie zadają sobie rodzice, którym jak nikomu innemu zależy na dobru swoich dzieci. Szukają oni więc rozwiązań lepszych niż standardowe, aby wesprzeć swoje pociechy w edukacji. Wiedzą bowiem, że ich dzieci zasługują na to, aby nie być anonimowe, ale ważne i wyjątkowe.

Wielu rodziców, mających większą liczbę dzieci oraz odpowiednie warunki, decyduje się na to, aby nie posyłać dzieci do szkoły, tylko objąć je edukacją domową. Dzięki temu mogą obserwować wszechstronny rozwój swoich pociech i pozwolić im pokonywać trudności edukacyjne w odpowiednim dla nich czasie. Te dzieci nie muszą się z nikim porównywać. Edukacja domowa jest bardzo często przeciwstawiana edukacji szkolnej jako formie przestarzałej, niedostosowanej do potrzeb dzieci i dużo bardziej zniechęcającej do nauki.

Czy szkoła musi być nudna i niedostosowana?

W nauczaniu szkolnym nauczyciele muszą mieć wzgląd na wszystkie stałe i zmienne. Założenia programowe, wytyczne ministerstwa, a także odmienność swoich uczniów i ich zróżnicowane potrzeby. Praca nauczyciela z pewnością więc nie należy do najprostszyc zawodów. Sprostanie takim wymaganiom przy dużej grupie uczniów to wielkie wyzwanie. To także sprawdzenie umiejętności pedagogicznych, wychowawczych, metodycznych, a także wytrzymałości psychicznej nauczyciela. Obdarzenie swoich wychowanków empatią, zrozumieniem i troską łączy się z ogromem pracy, doбором odpowiednich środków i metod, a także wytrwałością. Jednocześnie coraz częściej słyszy się o wypaleniu zawodowym nauczycieli i rezygnacji z zawodu. Być może wszystkie te wymagania przestają nasze możliwości. Każdy nauczyciel jest przecież tylko człowiekiem.

Inne – lepsze wyjście

Od półtora roku pracuję jako nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Sióstr Zmartwychwstania Pańskiego w Poznaniu. Jest to szkoła prywatna. Nasze klasy są małe liczne, stąd praca z uczniami wymaga indywidualnego, nieszablonowego, twórczego i aktywnego podejścia do każdego dziecka. Wymaga dostosowania metod i sposobów nauczania do jego potrzeb i charakteru.

Ktoś mógłby powiedzieć, że mniej uczniów w klasie to większy obowiązek dla nauczyciela, mniej zadań, To pytanie szczególnie zadają sobie rodzice, którym jak nikomu innemu zależy na dobru swoich dzieci. Szukają oni więc rozwiązań lepszych niż standardowe, aby wesprzeć swoje pociechy w edukacji. Wiedzą bowiem, że ich dzieci zasługują na to, aby nie być anonimowe, ale ważne i wyjątkowe.

wymagań. Tak jednak nie jest. To jeszcze więcej zadań i więcej wymagań, ale też więcej pewności, że swoją pracę wykonuję dobrze.

Klucz do sukcesu

W klasach mało licznych nie ma osób anonimowych, co zdarza się w większych grupach. Poznanie więc i obserwacja to najlepszy element diagnostyczny i oceniający. Obserwacja postępów i trudności, a także dobra relacja z uczniem daje nam klucz do sukcesu.

Dzięki codziennemu wysiłkowi wiemy, że ktoś potrafi dodawać z przekroczeniem progu dziesiętkowego, ale myli się, dopełniając do dziesięciu. Wiemy, dlaczego ktoś ciągle liczy na palcach. Rozumiemy, że w charakterystycznym dla siebie rozstargnieniu ktoś inny popełnia błąd w pisaniu z tablicy. Zauważamy, że w danym momencie uczeń potrzebuje pomocy. Znamy zeszyty swoich uczniów. Wiemy, kto i dlaczego nie zapisuje pełnych odpowiedzi czy obliczeń. Domyślamy się nawet, dlaczego uczeń popełnił jakiś błąd, poznając bowiem swoich uczniów, zapamiętujemy ich tok myślenia.

Taka świadomość pomaga mi samej poszukiwać i przekazywać zarówno uczniom, jak i ich rodzicom sposoby na rozwiązywanie zauważonych problemów. Wiem, kto i z jakiego zakresu potrzebuje dodatkowych ćwiczeń lub zajęć w szkole, a także kiedy należy włączyć do pomocy rodziców.

Jestem przekonana, że moja praca nie przynosi lepszych efektów nauczania niż nauczycieli w szkołach publicznych. Nie realizuję dwukrotnie więcej materiału. Nie uczę też lepiej niż inni. Zwracam jednak uwagę na każdy szczegół, znam swoich uczniów i opiekuję się nimi jak rodzic w domu. Wspieram, prowadzę i dostrzegam zarówno ich sukcesy, jak i trudności. Dzięki mojej trosce każdy uczeń czuje się zaopiekowany, a jego rodzice mogą być spokojni o sukces edukacyjny swojego dziecka.

Czy tak jest łatwiej?

Z pewnością tak. Łatwiej zrealizować wszystkie założenia i oceniać swoją nauczycielską misję. Łatwiej też jest uczniom. Nie muszą



W klasach mało licznych nie ma osób anonimowych, co zdarza się w większych grupach. Wtedy łatwiej obserwować postępy ucznia i wykryć jego trudności FOT. PL.FREEPIK.COM

dostosowywać się do ogółu, ale mogą pozostać sobą i rozwijać się swobodnie, wierząc, że oni sami są wartością.

Dużo mówi się ostatnio o pokoleniu „Z”, o pokoleniu płatków śniegu itp. To właśnie jest pokolenie, które obecnie uczymy. Spotyka się ono z dużą falą krytyki zarówno na poziomie nauczania, jak i na niwie zawodowej. Opisywani są dorośli i dzieci, którzy niewiele potrafią, są bardzo wrażliwi i nie chcą wymagać od siebie więcej. Chcą pracować, aby żyć, a nie żyć, aby pracować.

Czy to źle?

Sami wychowaliśmy to pokolenie. To właśnie my uważaliśmy, że nasze dzieci są wyjątkowe od pierwszych dni ich życia, nie muszą robić wszystkiego ani też tego, co robią inni. W takim wypadku nie możemy narzekać, tylko musimy uznać fakt, że należy im się więcej uwagi i szacunku. Nie ma mowy o zmuszaniu do stania się jednolitą, szarą masą.

Małe klasy i nauczanie indywidualne są więc szansą na rozwój bardziej samodzielnych dorosłych, pewnych swoich umiejętności i poczucia własnej wartości.

Jak to osiągnąć?

W moich małych klasach uczniowie siedzą w ławkach pojedynczo. Celem takiego rozmieszczenia jest wzmocnienie pewności uczniów co do swoich umiejętności, a także danie poczucia swobody przestrzennej oraz lepsza organizacja. Ta indywidualizacja nie oznacza, że dzieci nie potrafią współpracować z innymi. Wręcz przeciwnie, bardzo często sobie pomagają, są chętne, by wspierać się w trudnościach, dzielić tym, co mają. Szanują się nawzajem i cieszą się na chwile pracy w grupach, współdziałanie na dywanie, przerwy międzylekcyjne i czas spędzony w świetlicy.

Prowadzenie lekcji w mniej licznej klasie jest bardzo ciekawe, ale też wymagające. W czasie jednego zajęcia każdy uczeń może kilkakrotnie udzielić odpowiedzi, czytać, dzielić się swoją wiedzą czy wykonywać zadanie przy tablicy. W małej klasie niewiele umknie mojej uwadze.

Tempo lekcji jest więc raczej szybkie, a urozmaicenie metod wspiera uczniów w procesie nauczania. Taka praca daje mi ogromną satysfakcję i większą pewność postępów edukacyjnych uczniów. Dużo częściej w czasie lekcji mogę stosować elementy zabawy, bardzo często zabawy edukacyjnej, gier, układanek, zabaw czy inscenizacji. Dzięki licznym ćwiczeniom uczniowie szybciej pokonują trudności, uczą się w spokojnej atmosferze i pracują, aby zdobyć wiedzę i umiejętności.

Mają mniej kolegów i koleżanek, ale za to wszystkich dobrze znają i stanowią zgrany zespół także z uczniami innych klas. Z radością i zapałem po lekcjach rozwijają swoje zainteresowania i pasje, grają w szachy, wbijają gwoździe, szyją i składają modele.

Szkola wcale nie musi być nudna, może być spełnieniem marzeń. Dla moich uczniów ich szkoła to miejsce, w którym dobrze się czują. Są rozumiani i akceptowani ze swoimi potrzebami i sukcesami.

Podczas realizacji tematu *Co warto zobaczyć w Twoim mieście?* moi uczniowie narysowali naszą szkołę z radością, spontanicznym napisem: „Zapraszamy do naszej szkoły”. A nasza szkoła? To żaden zbytek ani słodki rogalek z makiem. Widocznie jest to jednak miejsce dla uczniów tak ważne, że chcieli, aby wszyscy o nim wiedzieli.

Emilia PRZEPIÓRA

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej i muzyki w Szkole Podstawowej Sióstr Zmartwychwstania Pańskiego im. Matki Jodwigi Borzeckiej w Poznaniu



Wykonywanie pracy plastycznej z żywych roślin FOT. ARCH. ANNY PÓDY-PINDEL

Bazując na myśli Valeriu Butulescu: „Zacznijmy wszystko od nowa. Przyroda postępuje tak każdego roku”, postanowiłam wdrożyć powyższą innowację, bo edukacja ekologiczna jest działalnością edukacyjną i wychowawczą, kształtującą postawy wobec otaczającego nas świata i poglądy na jego temat. Dziecko odczuwa potrzebę zadawania pytań, działania, dowidywania się nowych rzeczy. Chciałam zachęcić uczniów do myślenia, porównywania, opowiadania i obserwacji. Dlatego ważnym elementem innowacji był systematyczny i bezpośredni kontakt z przyrodą.

Kontakt z przyrodą

Głównym założeniem innowacji pt. „Dbajmy o naszą przyrodę i środowisko wokół nas” było zachęcenie uczniów (także tych ze specjalnymi potrzebami) do bezpośredniego kontaktu z otaczającą ich przyrodą, obserwacji i działań praktycznych. Pozwoliło to wykształcić w młodych ludziach dociekliwość i zdolność praktycznego wykorzystania swojej wiedzy. Zaszczepiło w nich ciekawość, chęć poznawania, a tym samym wzbudziło przywiązanie do miejsca, w którym żyją, a także było zachętą do dbania o nie.

Inspiracją do wprowadzenia innowacji było dla mnie położenie naszej szkoły w Parku Krajobrazu Żywieckiego. Otoczony drzewami budynek znajduje się w sąsiedztwie lasu. Rozciąga się stąd piękny widok na pasmo górskie Beskid Żywiecki i Jezioro Żywieckie. Ważny był również aspekt historyczny związany z Żywcem, który jest miastem królewskim.

Działania innowacyjne prowadzone były raz w miesiącu od października 2021 roku do listopada 2022 roku w Zespole Szkolno-Przedszkolnym

nr 2 im. Orła Białego w Żywcu. Dokumentowanie przebiegu innowacji odbywało się poprzez prowadzenie zapisów w dzienniku zajęć szkolnych, tworzenie kart wycieczek, robienie zdjęć oraz umieszczenie relacji z zajęć na stronie internetowej i profilu facebookowym szkoły.

Cele szczegółowe

- Dostrzeganie piękna przyrody i zmian w niej zachodzących w poszczególnych porach roku.
- Wzbogacanie wiedzy na temat przyrody. Tworzenie warunków do podejmowania obserwacji, doświadczeń i działań.
- Dostarczanie inspiracji, zainteresowań tematyką, pobudzenie wyobraźni dzieci.
- Rozumienie potrzeby relaksu i odpoczynku w kontakcie z przyrodą.
- Rozumienie, że park jest miejscem życia roślin, ptaków, owadów.
- Poznanie rodzajów roślinności: kwiatów, drzew i ziół.
- Budzenie poczucia odpowiedzialności za sadzenie kwiatów poprzez pielęgnowanie ich, pielienie, podlewanie, porządkowanie.
- Zdobywanie, poszerzanie i utrwalanie wiadomości o przyrodzie w bezpośrednim zetknięciu z poszczególnymi ekosystemami.
- Postrzeganie norm ekologicznych przez dzieci i inne osoby.
- Poznanie źródeł i rodzajów odpadów.
- Uczestnictwo w poznawaniu przyrody poprzez obserwację, opisywanie porównawcze

Innowacja dotycząca edukacji ekologicznej

Dokarmiali ptaki, przytulali się do drzew

PODEJMUJĄC DECYZJĘ O WPROWADZENIU INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ „DBAJMY O NASZĄ PRZYRODĘ I ŚRODOWISKO WOKÓŁ NAS”, BRAŁAM M.IN. POD UWAGĘ POTRZEBY I WYMOGI POLITYKI OŚWIATOWEJ, KTÓRE MIAŁY NA CELU WZMOCNIENIE EDUKACJI EKOLOGICZNEJ W SZKOŁACH (PRIORYTETOWY KIERUNEK REALIZACJI POLITYKI OŚWIATOWEJ PAŃSTWA W ROKU SZKOLNYM 2021/2022), A TAKŻE WYMOGI ZAWARTE W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO. TREŚCI PROGRAMU DOSTOSOWANE BYŁY DO WIEKU I MOŻLIWOŚCI UCZNIÓW ORAZ ZOSTAŁY SKORELOWANE Z REALIZOWANYM PROGRAMEM NAUCZANIA „NOWI TROPICIELE” DLA KLAS 1–3. OKRES EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ JEST NAJLEPSZYM MOMENTEM, ABY ROZPOCZĄĆ KSZTAŁTOWANIE WŁAŚCIWYCH POSTAW UCZNIÓW WOBEC PRZYRODY.

obiektów, badanie i eksperymentowanie.

- Umiejętność działania w różnych sytuacjach szkolnych i pozaszkolnych, wykształcenie poczucia przynależności do grupy klasowej, środowiska lokalnego, regionu, kraju.
- Dokonywanie oceny działalności człowieka oraz jego wpływu na stan środowiska.
- Poznanie Żywca i jego walorów turystyczno-rekreacyjnych oraz przyrodniczo-ekologicznych.
- Zapewnienie uczniom ze szczególnymi potrzebami współdziałania i współuczestnictwa w życiu klasy, szkoły w środowisku lokalnym.

Co robiliśmy

- Nawiązanie współpracy z Zespołem Parków Krajobrazowych Województwa Śląskiego, Miejskim Centrum Ekologicznym w Żywcu, firmą zarządzającą odpadami, Oddziałem Babiogórskim PTTK w Żywcu, Żywieckim Mini Zoo.
- Zadbanie wspólnie z uczniami klasy o okienny parapet – sadzenie lawendy.
- Wycieczka do Parku Zamkowego w Żywcu.
- Prelekcja połączona z warsztatami pt. „Czy sowy są straszne” w Zespole Parków Krajobrazowych Województwa Śląskiego, prowadzona przez Piotra Dzińskiego. Wykonanie wspólnie sowy z piór przygotowanych z papieru.
- Opieka klasy nad dębem posadzoną na 100-lecie szkoły.
- Uczestnictwo w poznawaniu przyrody poprzez obserwację, opisywanie porównawcze



Przytulanie się do drzew FOT. ARCH. ANNY PÓDY-PINDEL

ków Krajobrazowych Województwa Śląskiego, prowadzona przez Piotra Dzińskiego. Wykonanie karmnika dla ptaków z wykorzystaniem surowców wtórnych.

- Warsztaty połączone z prelekcją pt. „Szukanie wiosny w Mini Zoo oraz Żywieckim Parku Habsburgów”. Przygotowanie budki legowej i umieszczenie jej na drzewie w parku.



Jeden z jesiennych spacerów FOT. ARCH. ANNY PÓDY-PINDEL

- Warsztaty pt. „Mamy rady na odpady” w Miejskim Centrum Ekologicznym w Żywcu.
- Park Habsburgów wiosną – wycieczka.
- Wycieczka na górę Grojec.
- Prelekcja połączona z warsztatami pt. „Świat roślin Beskidzkich Parków Krajobrazowych”. Rozwiązywanie zagadek dotyczących roślin rosnących na naszym terenie. Wykonanie pracy plastycznej z żywych roślin.
- Piknik ekologiczny na żywieckim rynku. Wzięcie udziału w przedstawieniu teatralnym pt. „Środowisko ponad wszystko, warsztatach przesadzania roślin, grach i zabawach ekologicznych.
- Mikołajki z Miejskim Centrum Ekologicznym w Żywcu. Wzięcie udziału w przedstawieniu teatralnym *Jak Adaś uratował święta* Krakowskiego Biura Promocji Kultury, warsztatach ekologicznych „Ekologiczne ozdoby z nasionkami”, grach i zabawach ekologicznych.
- Wycieczka na górę Oczkowa w celu poszukiwania oznak wiosny.

- Konkurs plastyczny pt. „Zwierzęta Żywieckiego Parku Krajobrazowego”.
- Piknik Ekologiczny na żywieckim rynku, organizowany przez Miejskie Centrum Ekologiczne w Żywcu. Wzięcie udziału w przedstawieniu teatralnym pt. *Cztery żywioły*. Uczestnictwo w warsztatach przesadzania roślin, robienia ekoozdób, grach i zabawach ekologicznych.

- Prelekcja firmy Beskid Żywiec pt. „Mamy rady na odpady” połączona z rozwiązywaniem zadań i zagadek ekologicznych.

Metody i formy pracy

Wybierając metody i formy pracy, kierowałam się specyfiką naszej szkoły, której celem jest wspomaganie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Dlatego moim priorytetem było dostosowanie metod aktywizujących do możliwości i potrzeb wychowanków. Najlepszymi metodami były te, które aktywizowały i motywowały do dalszego wszechstronnego rozwoju. Opracowując program innowacji, założyłam, że najlepszą formą aktywizującą uczniów będzie ich samodzielna i doświadczalna praca.

Metoda oglądowa: oparta na obserwacji i pokazie. Wykorzystywana była podczas wycieczek i spacerów.

Metoda bezpośredniego odbioru przyrody – drzewoterapia: miała na celu poprawę samopoczucia ucznia oraz poznanie gatunków drzew występujących w Parku Krajobrazu Żywieckiego. Drzewa rosnące w lesie mają na nas pozytywny wpływ, ponieważ wydzielają fitoncydy, substancje mające właściwości bakterioobójcze, grzybobójcze, przeciwzapalne i przeciwbólowe. Odłat znana jest metoda walki z różnego rodzaju dolegliwościami za pomocą drzew.

Metody słowne: tak zwane metody informacyjne, czyli objaśnienie, instrukcje, pogadanka, rozmowy. Formy pracy: indywidualna, z całą grupą, zajęcia i warsztaty, wycieczki, zajęcia terenowe, zajęcia prowadzone przez zaproszonych gości.

”

ZACZNIJMY WSZYSTKO OD NOWA. PRZYRODA POSTĘPUJE TAK KAŻDEGO ROKU.

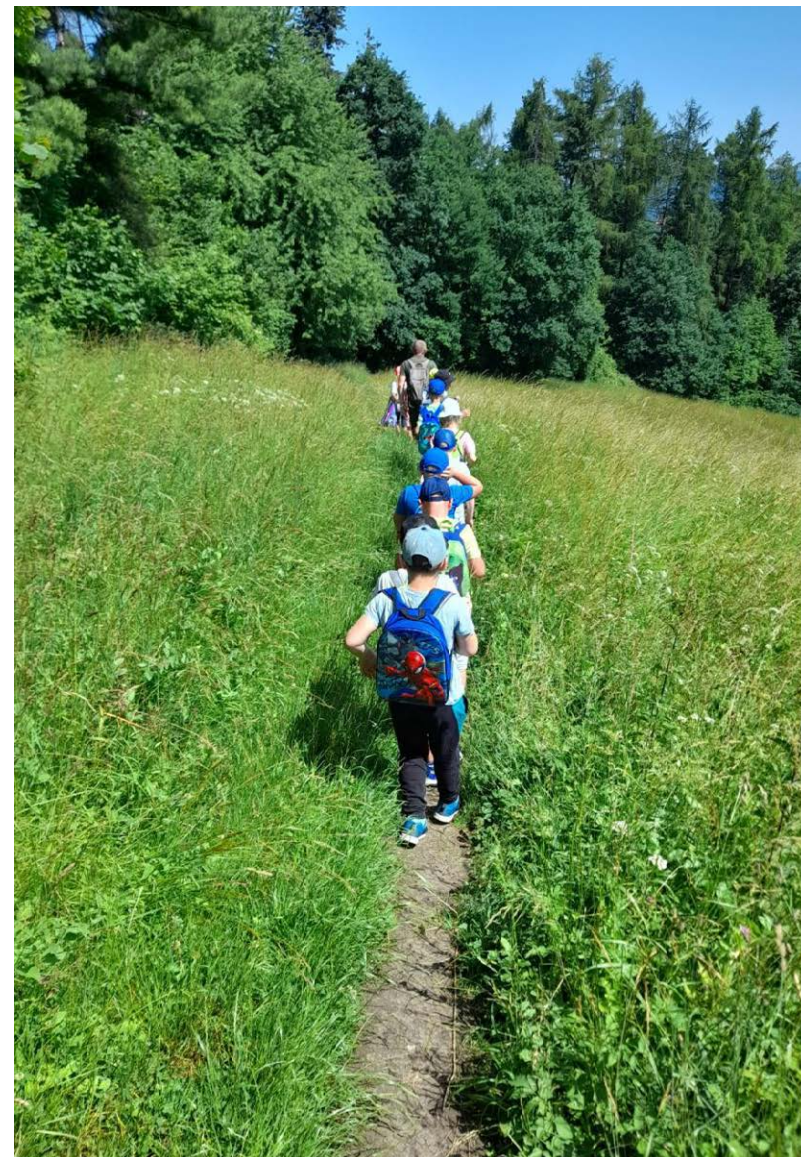
VALERIU BUTULESCU

Metoda praktycznego działania: kształtuje i rozwija umiejętności, nawyki i sprawności o charakterze praktycznym. Wiedza i umiejętności zdobyte podczas działania były znacznie trwalsze od wiedzy i umiejętności przyswojonych innymi metodami.

Metoda warsztatowa: polegała na uczeniu się przez doświadczenie, które uczniowie uzyskali w trakcie odbywania warsztatów. Analizowali doświadczenie i uzupełniali je o doświadczenia wcześniej, którą przyniosli na własne działania praktyczne.

Dobierając metody i formy pracy, brałam pod uwagę to, że wśród uczniów są zarówno dzieci zdolne, jak i takie, które mają trudności w przyswajaniu wiedzy. Wykorzystanie metod rozbudzających zainteresowanie, dostosowanych do potrzeb i możliwości uczniów pozwoliło na odniesienie przez nich indywidualnego sukcesu w procesie realizacji preekologicznych aktywności uwzględnionych w harmonogramie innowacji.

Innowacja opierała się głównie na wykorzystaniu możliwości, jaką daje



Wycieczka na górę Grojec FOT. ARCH. ANNY PÓDY-PINDEL

szkolna wycieczka. Według Vincen- tego Okonia to jedna z form pracy dydaktyczno-wychowawczej szkoły, umożliwiająca uczniom bezpośrednie poznanie środowiska lokalnego, własnego regionu, kraju ojczystego bądź innych krajów i ich właściwości geograficznych, historycznych, etnicznych, kulturowych lub gospodarczych.

Nasze wycieczki związane były z tematyką innowacji i w sposób planowy dążyliśmy do osiągnięcia zamierzonego celu poznawczego.

Odkryli Żywiecczynę

Ewaluacja innowacji pedagogicznej „Dbajmy o naszą przyrodę i środowisko wokół nas” przeprowadzona została na podstawie systematycznej obserwacji uczniów podczas zabaw i praktycznych zajęć. Wykorzystałam następujące narzędzia badawcze: metoda dłoni (trzeba narysować na kartce swoją dłoń i odpowiedzieć na poszczególne pytania), metoda „szalejący reporter” (jeden z uczniów otrzymał mikrofon-zabawkę i z jego pomocą zbierał uwagi dotyczące zajęć, a pozostali uczniowie wspólnie z nauczycielem zapisywali zebrane odpowiedzi i wyciągali wnioski dotyczące kolejnych zajęć).

Zaczynając projekt w 2021 roku, myślałam, że będzie on tylko przygotowaniem dla mnie i moich uczniów. Tymczasem innowacja przyczyniła się do pokonywania przez nich barier i lęków. Wielu uczniom, choć zamieszkują Żywiecczynę od urodzenia, projekt pozwolił poznać ją na nowo. Wiele rzeczy doświadczało po raz pierwszy. Forma zajęć okazała się bardzo atrakcyjna. Uczniowie byli absorbowani za każdym razem do nowych aktywności, które wymagały działania i kreatywności. Współdziałali w grupie, byli dla siebie pomocni. Wielorakie doznania, liczne informa-

cje i możliwość zwiedzania różnych miejsc były najlepszym sposobem na przyswojenie postaw proekologicznych, środowiskowych, wzbudzenie poczucia przynależności do miejsca, regionu, kraju, co stanowi ważne zadanie w całokształcie edukacji wychowawczej i przyrodniczej.

Anna PÓDA-PINDEL
nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2
im. Orła Białego w Żywcu

Bibliografia:

1. J. Krzyżewska, *Aktywizujące metody i techniki w edukacji*, Wydawnictwo Suwałki, Suwałki 1998.
2. K. Rau, E. Ziętkiewicz, *Jak aktywizować uczniów*, Oficyna Wydawnicza, Poznań 2000.
3. E. Brudnik, *Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie*, Zakład Wydawniczy SF5, Kielce 2000.
4. A. Walosik, M. Obrebska, *Cele i zadania nauczania przyrody, biologii i ochrony środowiska* [w:] K. Potyrała, A. Walosik (red.), *Edukacja przyrodnicza wobec wyzwań współczesności*, Wydawnictwo Kubajak, Krzeszowice 2011.
5. P. Kojas, *Rozwój edukacji przyrodniczej w terenie. Materiały poseminaryjne*, Polski Klub Ekologiczny Okręg Górnośląski, Koło Miejskie w Tychach, Tychy 2009.

Akty prawne:

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 9 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków prowadzenia działalności innowacyjnej i eksperymentalnej przez publiczne szkoły i placówki (Dz. U. z dnia 5 maja 2002 r.).
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 8 listopada 2001 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki (Dz. U. z 2001 r. Nr 135, poz. 1516 ze zm.).
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz. U. z 2003 r. Nr 6, poz. 69 ze zm.).



Nauczyć się grać na ukulele nie jest trudno FOT. PL. FREEPIK.COM

Z praktyki nauczycielskiej

Nie trzeba wiele, by grać na ukulele

W TYM ARTYKULE PRZEDSTAWIAM MUZYCZNĄ PROPOZYCJĘ DLA NAUCZYCIELI. WARTO PODJĄĆ WYZWANIE NAUKI GRY NA UKULELE I WYKORZYSTYWAĆ INSTRUMENT PODCZAS ZAJĘĆ W PRZEDSZKOLU LUB SZKOLE PODSTAWOWEJ.

Czym jest ukulele

Ukulele to instrument strunowy podobny do gitary. Pochodzi z Hawajów, a jego nazwa powstała w wyniku połączenia słów *uku* (‘pchta’) i *lele* (‘skakać’), znaczy więc tyle, co ‘skakająca pchła’. Gra na ukulele jest łatwiejsza niż na gitarze, ponieważ ma ono zazwyczaj tylko cztery struny i niewielkie rozmiary. Aby uchwycić podstawowe akordy na tym instrumencie, wystarczy użyć jednego lub dwóch palców. Często kupuje się ukulele dla dzieci, które w przyszłości chciałyby się nauczyć gry na gitarze. Warto wiedzieć, że istnieje kilka rodzajów ukulele. Najpopularniejsze to ukulele sopranowe, ale można również nabyć ukulele koncertowe, tenorowe, basowe, elektro-akustyczne oraz najmniejsze – sopranino.

Dlaczego warto grać na ukulele

Przed wszystkim dlatego, że ukulele wydaje oryginalne dźwięki, których nie sposób pomylić z jakimkolwiek innym instrumentem, i jest

ka chwytów. W kolejnych tygodniach wykorzystywałam grę na ukulele podczas różnych wydarzeń – od codziennych zabaw muzyczno-ruchowych, aż do gry podczas uroczystości przedszkolnych. Niektóre dzieci same dopytywały o instrument, a także wyrażały chęć samodzielnej na nim gry.

Nauka gry dla dzieci

Pomyślałam, że skoro ukulele podczas zajęć w przedszkolu sprawia tak wiele radości, dlaczego by nie uczyć dzieci na nim grać? Od nowego roku szkolnego ta mała gitarka stała się pretekstem do napisania i wdrożenia innowacji pedagogicznej mojego autorstwa pod tytułem „W bajkowy świat muzyki wyruszają wszystkie ręką, poprawa koordynacji ręka – oko, – rozwijanie umiejętności matematycznych, – rozbudzanie pamięci, wyobraźni oraz koncentracji uwagi, – rozwijanie umiejętności śpiewania, – rozbudzanie zainteresowania instrumentami muzycznymi, – wskazywanie wartościowego sposobu spędzania wolnego czasu, – wdrażanie do podejmowania indywidualnych działań i przezwyciężania lęku.

Głównym celem innowacji było zaspokajanie naturalnej potrzeby każdego dziecka – muzykowania oraz prawidłowego stymulowania rozwoju motoryki małej i w ten sposób wpływanie na wszechstronny rozwój najmłodszych.

Gra na ukulele zainteresowała nie tylko dzieci, stała się również powodem do dzielenia się własnymi doświadczeniami z innymi nauczycielkami z mojego miejsca pracy. Za sukces uważam

przeprowadzenie w ubiegłym roku szkolnym szkolenia z podstaw nauki gry na ukulele dla chętnej kadry pedagogicznej naszej placówki.

Oto szczegółowe zalety, które płyną z nauki gry dzieci na ukulele: – czerpanie przyjemności i satysfakcji ze wspólnego muzykowania, – podniesienie poziomu kultury muzycznej i ruchowej, – rozszerzenie oferty edukacyjnej, – rozwijanie poczucia własnej wartości oraz umiejętności współdziałania w grupie, – przygotowanie dzieci do uczestnictwa w życiu kulturalnym, artystycznym przedszkola lub szkoły, – rozwijanie precyzyjnych ruchów rąk, poprawa koordynacji ręka – oko, – rozwijanie umiejętności matematycznych, – rozbudzanie pamięci, wyobraźni oraz koncentracji uwagi, – rozwijanie umiejętności śpiewania, – rozbudzanie zainteresowania instrumentami muzycznymi, – wskazywanie wartościowego sposobu spędzania wolnego czasu, – wdrażanie do podejmowania indywidualnych działań i przezwyciężania lęku.

Podczas nauki gry na ukulele większość zadań i ćwiczeń można realizować w grupie, co wiąże się z nabywaniem u dzieci umiejętności pracy z innymi, komunikowania się. W toku pracy można podjąć dodatkowe ćwiczenia indywidualnie, dzięki czemu każdy uczestnik może

w maksymalny sposób rozwijać swoje zainteresowania, zdolności i umiejętności gry. Można pracować także w formie zajęć dodatkowych dla dzieci, np. raz w tygodniu w godzinach popołudniowych.

Nauczyciel w trakcie zajęć swobodnie może dostosowywać działania do umiejętności oraz potrzeb dzieci. Warto je chwalić za samo podjęcie starań, a nie tylko za wynik. Można wykorzystać elementy wprowadzające przed każdymi zajęciami, takie jak: marsz, trucht w rytm muzyki, zmiana systemu ruchów związana ze zmianą dynamiki utworu, reagowanie na konkretną linię melodyczną, zabawy rytmiczną czy paluszkową. Na koniec każdego zajęcia można stosować ćwiczenia relaksacyjne w różnej formie.

Nauka gry na ukulele jest wyjściem naprzeciw olbrzymiej chęci dzieci do nauki gry na instrumencie muzycznym. Rozwijają poczucie rytmu, ćwiczą napięcie mięśniowe podczas zmiany akordów oraz usprawnia koordynację oko – ręka.

Kończąc, zapewniam: naprawdę nie trzeba wiele, by grać na ukulele! Zachęcam innych nauczycieli do gry na tym instrumencie i gwarantuję, że wzbogacą swój warsztat pracy i będą przekazywać swoje umiejętności podopiecznym.

Barbara ŁONIEWSKA
nauczyciel w Przedszkolu nr 14 „Muzyczna Kraina” w Inowrocławiu

Czym jest fonoholizm

WSPÓŁCZESNY ŚWIAT JEST PRZESYCONY MEDIAMI. WKROCZYŁY WE WSZYSTKIE SFERY DZIAŁALNOŚCI CZŁOWIEKA, PRZEOBRAŻAJĄC RELACJE, STOSUNKI W PRACY, PROCESY KOMUNIKACYJNE, CHARAKTER STOSUNKÓW MIĘDZYŁUDZKICH, CZAS WOLNY ORAZ DUCHOWOŚĆ. ZAPOŚREDNICZENIE MEDIALNE STANOWI ELEMENT KONTAKTÓW MIĘDZYŁUDZKICH XXI WIEKU. ISTNIENIE W NIM WYMAGA PODĄŻANIA TĄ DROGĄ, CO NIESTETY MOŻE PROWADZIĆ DO UZALEŻNIENIA.

„Pokołnienie sieci”, „pokołnienie szklanych ekranów”, „pokołnienie always on” – to tylko niektóre z określeń współczesnego pokolenia dzieci i młodzieży dorastających w erze dynamicznego rozwoju cyfryzacji społeczeństwa. Wraz z postępem technologicznym wykształciły się także specyficzne zaburzenia behawioralne, które powodują zatarcie wyraźnej granicy pomiędzy światem realnym a wirtualnym. Noszą one miano fonoholizmu. Jest to stosunkowo nowe zjawisko, które polega na uzależnieniu od telefonu komórkowego. Termin fonoholizm nie występuje w klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM-5, nie zmienia to jednak faktu, że problem jest realny i niesie ze sobą ogromne zagrożenie dla fizycznego oraz psychicznego zdrowia osób uzależnionych.

Badania pokazują również, że nauczyciele w Polsce nie są przygotowani do tego, aby w sposób profesjonalny prowadzić w szkole zajęcia w zakresie problematyki e-uzależnień¹. Nadużywanie telefonu komórkowego staje się coraz większym zagrożeniem, problemem i stanowią wyzwanie edukacyjne dla rodziców, pedagogów i wychowawców. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci i młodzieży².

Jak rozpoznać uzależnienie

Ten szczególny natóg objawia się nierozstawianiem się z telefonem i nerwowością, dyskomfortem przy jego braku. Charakterystyczne są również: duża częstotliwość korzystania z telefonu, przywiązywanie dużej wagi do jego wyglądu, ceny, modelu, duża trudność z wyłączeniem telefonu, kiedy sytuacja tego wymaga. Jest on dla osoby uzależnionej najważniejszym narzędziem codziennych kontaktów z innymi. Odczuwa ona głęboki dyskomfort, kiedy telefon jest nienależodowany. Towarzyszą temu negatywne emocje, zły nastrój, niepokój, a nawet ataki paniki.

Poważny problem

Korzystanie z telefonów komórkowych staje się poważnym problemem nie tylko wśród dorastającej młodzieży, ale także dorosłych i małych dzieci. Badania pokazują, że w Polsce w regularny sposób korzysta z urządzeń mobilnych 86,6 proc. uczniów, a zdecydowana większość użytkowanych urządzeń posiada bezpośredni dostęp do Internetu (92 proc.). Ponadto połowa badanych uczniów korzysta z telefonu komórkowego lub smartfona z jednakową częstotliwością przez cały tydzień (także w weekendy). Ponad 85 proc. uczniów korzysta z telefonu przynajmniej raz dziennie, a 35 proc. – kilkadziesiąt razy w ciągu dnia. Ponad 7 proc. uczniów z telefonem komórkowym przy sobie czuje się bezpieczniej, zaś 35,4 proc. młodzieży czuje wewnętrzna potrzebę (przymus) odpisania na SMS-a lub e-maila najszybciej jak to możliwe. Blisko 33 proc. uczniów odczuwa niepokój, kiedy nie ma przy sobie telefonu bądź jest on rozłożony, a prawie 23 proc. czuje się źle, kiedy z jakichś powodów korzystanie ze smartfona jest niemożliwe.



Badania pokazują, że nauczyciele w Polsce nie są przygotowani do profesjonalnego prowadzenia zajęć z zakresu e-uzależnień FOT. PL. FREEPIK.COM

świata lub kręgu znajomych, okazji do interakcji społecznej lub wyrażenia. Dlatego osoby uzależnione nieustannie przeglądają newsy lub media społecznościowe, by być na bieżąco.

Szkodliwe skutki niebezpiecznego korzystania z telefonu widoczne są w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Jest to niebezpieczny natóg przede wszystkim w kontekście rozwoju dzieci i młodzieży. Komunikacja za pośrednictwem mediów społecznościowych ma negatywny wpływ na budowanie relacji w życiu codziennym. Powoduje ona jeszcze większy dystans i niepokój w realu, szczególnie wśród osób, które ogólnie mają problemy w funkcjonowaniu społecznym. Było to mocno widoczne po powrocie do szkół w pandemii – dużo większy niepokój i niechęć do nauki stacjonarnej obserwowano u uczniów, których przed pandemią charakteryzowały niskie umiejętności psychospołeczne. Lęk ten nie był związany z nauką, tylko z koniecznością bycia w grupie. Im bardziej nierzeczywisty obraz siebie osoba kreuje w Internecie (aby nawiązać relacje, być osobą bardziej atrakcyjną dla innych, by wzmocnić obraz siebie), tym trudniej jej funkcjonować w świecie realnym, może dosłownie się w tym kreowaniu pogubić i zatracić granicę, co jest realne, a co fikcyjne, co w konsekwencji może prowadzić do zaburzeń obrazu siebie – zaburzeń emocjonalnych. Podobnie jak inne uzależnienia, uzależnienie od telefonu komórkowego zwiększa ryzyko wystąpienia depresji bądź wycofania społecznego czy poczucia samotności.

Wśród skutków społecznych fonoholizmu wymienić można także: zaniedbywanie codziennych obowiązków, poczucie osamotnienia, obniżony nastrój czy reakcje agresji na próbę ograniczenia mu korzystania z telefonu. Z uzależnieniem od telefonu wiąże się też zjawisko FOMO (Fear of Missing Out), czyli strach przed pominięciem. Jest to obawa przed przegapieniem informacji ze

czy w ogóle organizowania sobie czasu wolnego (ciągłe narzekanie na nudę), cyberprzemoc.

Skutki nadmiernego korzystania z telefonu związane są także ze zmiennymi nastrojami, nadmierną drażliwością, problemami z koncentracją uwagi, zaniżoną samooceną. Od strony fizjologicznej nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego może skutkować wadami wzroku, problemami z kręgosłupem, ze snem, bólami głowy, nadgarstka, tkami nerwowymi, zaburzeniami odżywiania/wagi, zespołem przewlekłego zmęczenia, szumami w uszach. Uzależnienie od telefonu wiąże się z pogorszeniem ogólnego funkcjonowania organizmu. Często pojawia się bezsenność – zwłaszcza gdy użytkowanie smartfona ma miejsce w godzinach wieczornych i nocnych. Objawia się ona trudnościami z zasypianiem i zbyt krótkim snem, co skutkuje zmęczeniem, złym samopoczuciem i nadmierną sennością w ciągu dnia. Fonoholizm może też skutkować problemami z koncentracją, zaburzeniami pamięci, bólami głowy.

Uzależnienie od telefonu pojawia się, gdy nie ma żadnej kontroli nad korzystaniem z urządzenia. W przypadku dzieci i młodzieży dochodzi również brak odpowiedniej edukacji dotyczącej zagrożeń, które niesie za sobą nieostrożne używanie smartfona. Przekroczenie granicy jest bardzo łatwe – zwłaszcza że nowoczesne telefony komórkowe kuszą mnogością opcji, ciekawymi aplikacjami i emocjonującymi grami.

Szczególnie istotne wydaje się uważliwienie wychowawców, a więc rodziców, nauczycieli i pedagogów, na szkodliwe skutki niewłaściwego korzystania z telefonu. Powinno być ono stałym elementem szeroko pojętej profilaktyki pedagogiczno-społecznej.

Przyczyny uzależnienia

Przyczyny uzależnienia od telefonu komórkowego są złożone. Niektóre osoby są bardziej podatne na natogi. Wiąże się to z ich cechami osobowości, takimi jak: nieśmiałość, brak samoakceptacji, silna potrzeba bliskości, lęk przed samotnością, nieumiejętność nawiązywania kontaktów. Pozostanie za ekranem smartfona pozwala być kim się chce i robić rzeczy, na które nie ma się odwagi w prawdziwym życiu. Uzależnieniu sprzyjać mogą także różnego rodzaju problemy. W takim przypadku korzystanie z telefonu odwraca od nich uwagę. Podejmowaniu zachowań natógowych sprzyja: rodzina dysfunkcyjna, rozbita, ubóstwo,

Paulina MACHOWSKA
pedagog, terapeuta pedagogiczny, specjalista w zakresie outizmu, trener umiejętności społeczno-emocjonalnych, pracuje w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Kolbuszowej (woj. podkarpackie)

¹ M. Dębski, *Natógowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, Gdynia 2016.

² M. Barabas, *Fonoholizm zagrożeniem dla rozwoju dzieci i młodzieży*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2018, nr 2/24, s. 92–94.



📞 511 769 172

Centrum terapii SI i fizjoterapii dzieci i młodzieży

- 👤 Doświadczeni terapeuci pełni pasji
- 👤 Ponad 60 m² powierzchni sali
- 👤 Ponad 100 różnych certyfikowanych sprzętów do terapii.



Ul. Sienkiewicza 1, 43-100 Tychy



Instytut Studiów
Podyplomowych

Wiedza – Umiejętności – Dyplom
Z nami wygodniej

Dołącz do nas!

☎ 32 / 787 57 47

✉ rekrecja@podyplomowka.edu.pl

📘 PODYPLOMOWKA

www.podyplomowka.edu.pl



Trwa rekrutacja letnia (marcowa)

Dołącz do uruchomionych grup. Z nami masz pewność, że zaczniesz studia w marcu.

► Zapisz się dziś, a zajęcia zaczniesz w marcu.

Zapisz się na najczęściej wybierane w Polsce kierunki studiów

- ✓ Przygotowanie pedagogiczne
- ✓ Edukacja, terapia i wspomaganie osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu
- ✓ Integracja sensoryczna z terapią ręki
- ✓ Logopedia
- ✓ Neurologopedia
- ✓ Matematyka
- ✓ Język angielski
- ✓ Oligofrenopedagogika
- ✓ Zarządzanie oświatą
- ✓ Surdopedagogika
- ✓ Edukacja integracyjna i włączająca
- ✓ Bibliotekoznawstwo
- ✓ Fizyka
- ✓ Biologia

► Zapoznaj się z pełną listą specjalności
na naszej stronie www.podyplomowka.edu.pl

