



3/2014/2015

# ZASTOSUJ W PRAKTYCE BIULETYN ODN

CENTRUM  
KSZTAŁCENIA  
ZAWODOWEGO  
I USTAWICZNEGO  
WE WŁOCŁAWKU

## **DANE TELEADRESOWE**

### **Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego**

#### **Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli**

87 – 800 Włocławek    ul. Nowomiejska 25

[www.odn.ckziu.wloclawek.pl](http://www.odn.ckziu.wloclawek.pl)

tel. 54 232 63 07

email:

[odn@ckziu.wloclawek.pl](mailto:odn@ckziu.wloclawek.pl) – sekretariat

[rekrutacja@ckziu.wloclawek.pl](mailto:rekrutacja@ckziu.wloclawek.pl) – zapisy

---

## **BIULETYN ODN**

#### **REDAKCJA:**

JOANNA OSOWSKA – WICEDYREKTOR CKZiU

#### **KOREKTA:**

LIDIA RĘDZIKOWSKA – SAMODZIELNY REFERENT DS. ODN W CKZiU

REKLAMA W BIULETYNIE ODN TO KONKURENCYJNE CENY I SZEROKI KRĄG ODBIORCÓW ZWIĄZANYCH Z OŚWIATĄ.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU: [odn@ckziu.wloclawek.pl](mailto:odn@ckziu.wloclawek.pl)

## OŚRODEK DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

**Szanowni Państwo,**

Oddajemy w Państwa ręce już trzeci numer Biuletynu Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego we Włocławku. Biuletyn opracowali doradcy metodyczni realizujący swoje zadania w ODN.

Ten numer poświęcony został przede wszystkim tematyce związanej z codzienną pracą nauczyciela, terapeuty, wychowawcy. Znajdziecie Państwo w nim między innymi scenariusze zajęć rozwijających kompetencje językowe u najmłodszych uczniów – zebrane i opracowane przez Panią Zofię Wojdat. Dzięki metodzie projektu opisanej przez Panią Jolantę Kolibowską możecie Państwo się przekonać, że już w przedszkolu możemy kształcić kompetencje społeczne najmłodszych dzieci. Zamieszczamy również narzędzia do poznania ucznia za pomocą kwestionariuszy wywiadu, opracowanych przez Pana Jarosława Hupała, oraz uczestników kursu kwalifikacyjnego z zakresu wczesnego wspomagania rozwoju i edukacji uczniów autystycznych realizowanego w ODN/CKZiU.

Ken Robinson - lider w dziedzinie rozwoju kreatywności, innowacyjności i zasobów ludzkich, twierdzi, że szkoły zabijają kreatywność w uczniach. W artykule na temat kreatywności Pani Małgorzata Dąbrowska podaje proste sposoby, ćwiczenia pobudzające kreatywne myślenie naszych uczniów.

Szczęśliwi i zrealizowani nauczyciele – to szczęśliwi uczniowie. Dlatego szczególnie polecamy artykuł i praktyczne wskazówki jakie daje nam Pani Ewa Piotrowska – Kołata na temat walki z wypaleniem zawodowych i sposobów radzenia sobie ze stresem w życiu codziennym i zawodowym.

W roku szkoły zawodowców nie mogłoby zabraknąć również kompendium prawa oświatowego dotyczącego szkolnictwa zawodowego, które dla Państwa zebrała Pani Katarzyna Nowacka.

Zapraszamy do lektury, ale przede wszystkim, zgodnie z tytułem tego numeru biuletynu, zachęcamy do stosowania w praktyce i dalszych poszukiwań.

Joanna Osowska  
wicedyrektor CKZiU

### **w numerze:**

- o rozwoju kompetencji językowych dzieci,
- metoda projektu w przedszkolu,
- narzędzia poznania ucznia,
- o kreatywności,
- jak radzić sobie ze stresem i przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu,
- prawo oświatowe w kształceniu zawodowym,
- narzędzia TIK w edukacji.

**„Jakość nigdy nie  
jest dziełem  
przypadku, zawsze  
jest wynikiem  
wysiłku człowieka”.**

**J. Ruskin**

## ***Rola języka w stymulowaniu aktywności dziecka – kontynuacja***

*Opracowała: Zofia Zojdat – doradca metodyczny ODN/CKZiU*

*„Gdybym była zimą to:*

*- prószyłabym śniegiem do kwietnia,*

*- mroziłabym dzieciom ślizgawki,*

*- ośnieżałabym najfajniejsze górki,*

*- malowałabym mrozem najpiękniejsze wzorki,*

*- nie byłabym sroga, aby zwierzęta mogły przetrwać,*

*A potem ustąpiłabym innym porą roku, żeby dzieci za mną tęskniły.”*

*Autor: Anna Kacprzak Klasa II a*

Język jest najdoskonalszym środkiem porozumiewania się między sobą. Spełnia on wiele funkcji:

**Po pierwsze,** funkcję poznawczą (znaczeniową, semantyczną), która polega na nazywaniu przez człowieka wszelkich przedmiotów i zjawisk. Dzięki temu powstaje olbrzymi zasób słów, które odzwierciedlają rzeczywistość w wyrazach.

**Po drugie,** za pomocą języka człowiek przekazuje drugiemu człowiekowi pewne informacje o sobie lub o świecie zewnętrznym. W ten sposób realizuje się funkcja komunikatywna (informacyjna) języka.

**Po trzecie,** język spełnia funkcję ekspresywną, polegającą na wyrażaniu uczuć.

**Po czwarte,** dzięki przekazywaniu uczuć i myśli jednego człowieka innym ludziom budzi u tych innych odpowiednie nastroje, uczucia, myśli, pełni zatem funkcję impresywną. Wyraża się ona wpływem na stan emocjonalny i zachowanie się odbiorcy.

**Po piąte,** literatura piękna lub słowa artysty zaspakajają u czytelników i słuchaczy potrzebę wzruszeń estetycznych. Język spełnia zatem funkcję estetyczną.

**Po szóste,** język pełni funkcję wychowawczą. Ludzie mówiący tym samym językiem mają poczucie wspólnoty.

Umiejętności językowe powstają w dwojaki sposób: w drodze praktycznych czynności posługiwania się językiem oraz przy udziale wiadomości teoretycznych, które zwiększają świadomość językową, skłaniają do doskonalenia własnych wypowiedzi.

Człowiek nie uczy się poszczególnych zdań, ale reguł ich tworzenia. Właśnie ta zdolność – do narzucania i stosowania reguł, porządkowania elementów języka według pewnych zasad stanowi specyficzną, wrodzoną zdolność gatunkową człowieka.

W związku z tym, w procesie opanowania mowy, dziecko musi nauczyć się prawidłowo rozpoznawać i wymawiać dźwięki swego języka pojedynczo i w różnych połączeniach. Rozumieć znaczenie sekwencji dźwięków, a więc opanować określony zasób słownictwa oraz opanować reguły gramatyczne. W procesie rozwoju mowy dziecko opanowuje te umiejętności jednocześnie.

Systematyczne prowadzenie warsztatów lingwistycznych wpływają na rozwój języka dziecka. Na rozwój języka ma wpływ opanowanie przez uczniów różnorodnych form wypowiedzi ustnych i/lub pisemnych oraz systematyczne wykonywanie zadań o charakterze twórczym (oferty edukacyjnej). Należy stwarzać dziecku takie sytuacje, które stymulowałyby je do twórczego stosowania języka.

Przedstawiam przykładowe scenariusze warsztatów lingwistycznych, które przeprowadziłam z uczniami klasy III.

---

### **Warsztat lingwistyczny – scenariusz**

„Komunikaty o pogodzie, czyli jak sformułować zwarte, rzeczowe, precyzyjne informacje”.

**Czas trwania:** 3h – 4h

**Przestrzeń edukacyjna:**

- sala lekcyjna,
- korytarz szkolny,
- sala lekcyjna - stoliki ustawione do pracy zespołowej.

### Zadania edukacyjne:

- gromadzenie i bogacenie leksyki,
- wyrażen i zwrotów związanych z pogodą,
- kształcenie umiejętności wypowiadania się w rozwiniętej i uporządkowanej formie,
- pobudzenie uczniów do twórczych wypowiedzi pisemnych,
- poprawne wyrażanie myśli w redagowanych zdarzeniach.

### Środki dydaktyczne:

- wycinki z gazet dotyczące komunikatów pogody,
- nagrane komunikaty pogodowe,
- karty pracy,
- stroje dla poszczególnych grup.

### Źródło:

Zofia Agnieszka Kłakówna „Sztuka pisania, ćwiczenia redakcyjne dla klas IV – VI”,  
Wydawnictwo Edukacyjne

**Przebieg** – podzielenie uczniów na dwa zespoły

1. Tworzenie „mapy pogody”

**I Zespół** – nakleja na arkuszu papieru wycinki z gazet, które mówią o pogodzie, a następnie uczniowie wyszukują odpowiednich określeń.

**II Zespół** – wysłuchuje nagranych komunikatów o pogodzie – najważniejsze zwroty, informacje uczniowie zapisują na kartce,

– wyjaśnianie niezrozumiałych wyrażen z użyciem „Słownika języka polskiego”.

2. Porządkowanie słów, wyrażen i zwrotów według wzoru:

- pogoda może być –
- pogoda może –
- deszcz może –
- deszcz może być –
- wiatr –
- wiatr może być –
- zachmurzenie –

- zachmurzenie może być –
- śnieg może –
- śnieg może być –
- temperatura –
- temperatura może –
- temperatura może być –

3. Rozmowa na temat zgromadzonego słownictwa:
  - kwalifikacje przydatności zgromadzonego słownika do różnych wypowiedzi.
4. Zwrócenie uwagi na to, iż w zależności od adresata tekstu, będziemy dobierać różne słownictwo, innych określeń (np.: dla turystów, kierowców, narciarzy, lotników itp.).
5. Tworzenie własnych komunikatów o pogodzie / w grupie.

Rodzaj informacji	Tekst komunikatu dla.....
Czas	
Temperatura: maksymalna minimalna	
Wiatr	
Zachmurzenie	
Pogoda	

6. Podział klasy na grupy (uczniowie mogą dobrać się sami według swojego zainteresowania, uczniowie korzystając ze zgromadzonych rekwizytów przebijają się zgodnie z wybraną grupą):
  - I grupa „Deszczowa”,
  - II grupa „Turyści”,
  - III grupa „Wczasowicze”,
  - IV grupa „Wędkarze”.
7. Poszczególne grupy opracowują plan swojej wyprawy, podróży.
8. Wyprawa uczniów – korytarz szkolny.
9. Opisywanie wrażeń „po powrocie” z podróży za pomocą dowolnej techniki – twórczość artystyczna, swobodny tekst.
10. Dzielenie się swoimi wrażeniami z „odbytej podróży”.

---

## Warsztat lingwistyczny - scenariusz

„Świat przedstawiony w wierszu Zofii Beszczyńskiej „Kołysanka wiosenna”.

**Przestrzeń edukacyjna:** sala lekcyjna

**Zadania dydaktyczne:**

- kształcenie umiejętności budowania samodzielnych dłuższych wypowiedzi,
- umiejętne łączenie zdań w logiczną, spójną całość,
- bogacenie słownictwa przez dobór wyrażeń i związków frazeologicznych.

**Środki dydaktyczne:**

- wiersz Z. Beszczyńskiej „Kołysanka wiosenna”,
- kredki, blok rysunkowy,
- nagranie A. Vivaldiego „Cztery pory roku”.

**Przebieg**

1. Rysowanie pod dyktando nauczyciela.

Rysują dwa zespoły:

I zespół - tylko kredką zieloną

II zespół – rysują kolorowymi kredkami.

- najpierw rysujecie drzewa,
- teraz obłoki,
- strumyk,
- gwiazdy,
- a teraz zaznaczcie swój rysunek tak, żeby było wiadomo, że jest to pora nocna.

2. Swobodna konkretyzacja uczniów:

- które rysunki są weselsze, a które smutniejsze, monotonne,
- które są bardziej rzeczywiste, prawdziwe.



3. Posłuchajcie wiersza Z. Beszczyńskiej „Kołysanka wiosenna”

- recytacja wiersza przez nauczyciela

**Kołysanka wiosenna**

Zielone są drzewa na Ziemi,  
zielone obłoki wysoko,  
zielony cień rośnie wśród liści,  
księżyc mruży zielone oko.

Zielony wiatr śpi pod obłokiem,  
zielone wiersze szepce woda,

mrok spływa z zielonego nieba,  
zielona jest nocy uroda.

Gwiazdy czeszą zielone włosy,  
deszcz chwyta ptaki w zielone sieci,  
bajki mkną po zielonych schodach  
i sny zielone śnią zielone dzieci.

4. Analiza ukierunkowana:

- co zaskakuje w tym wierszu?
- które rysunki są ilustracją do tego wiersza?
- jaki nastrój panuje tym wierszu?

5. Wysłuchanie utworu muzycznego A. Vivaldiego „Cztery pory roku” - „Wiosna”:

- jak wiosna jest przedstawiona w utworze?
- do których rysunków bardziej pasuje wysłuchany utwór muzyczny?
- w jaki sposób autorka wiersza przedstawiła wygląd krajobrazu wiosennego, czy pasuje on do tej muzyki?
- dlaczego wiersz nosi tytuł „Kołysanka wiosenna”?
- jaki wyraz najczęściej powtarza się w wierszu?

6. Co możemy zrobić, aby wiersz był żywy, barwniejszy?

- indywidualne dobieranie innych określeń do form przymiotnika „zielony”

zielone drzewa  
zielone obłoki  
zielony cień  
zielone oko  
zielony wiatr  
z zielonego nieba  
zielona jak noc uroda  
zielone włosy  
po zielonych schodach  
zielone sieci  
sny zielone  
zielone dzieci

7. Indywidualne przetwarzanie tekstu wiersza poprzez zastąpienie wyrazów „zielony” innymi określeniami

- w trakcie pracy uczniów może towarzyszyć im muzyka Vivaldiego

8. Odczytywanie „przetworzonych” przez uczniów wierszy.

**Literatura:**

A. Brzezińska „Czytanie i pisanie – nowy język dziecka”

R. Gloton, C. Clero „Twórcza aktywność dziecka”

W. Żuchowska „Oswajanie ze sztuką słowa”

## Mali odkrywcy ogromnego świata - projekt w edukacji przedszkolnej



*Opracowała: Jolanta Kolibowska –  
doradca metodyczny ODN/CKZiU*

Obecnie w edukacji polskiej poszukuje się rozwiązań metodycznych, które w swoim założeniu odpowiadałyby indywidualnym potrzebom poznawczym wychowanków, rozwijały ich potencjał, wyrabiały umiejętność stawiania pytań i samodzielnego poszukiwania odpowiedzi na nie, wdrażały do zespołowego rozwiązywania problemów i jednocześnie pobudzały aktywność poznawczą z nastawieniem na samodzielne dochodzenie do wiedzy.

Poszukiwania dotyczą również obszaru edukacji przedszkolnej. Zdawałoby się, że z racji możliwości poznawczych, uwarunkowanych poziomem rozwoju przedszkolaka oraz niedoskonałości w rozumieniu otaczającej go rzeczywistości, jedynym i właściwym sposobem edukacji jest kierowanie poczynąń dziecka przez nauczyciela i pod ścisłym jego nadzorem. Takie podejście ma gwarantować, doprowadzenie dziecka do wiedzy o świecie i jego rozumienia w maksymalnie zbliżonym zakresie do pojmowania tejże przez osobę dorosłego. Taki pogląd zaprzecza naturalnej potrzebie samodzielności i samostanowienia; pozbawia możliwości samodzielnej eksploracji, opartej na naturalnej ciekawości świata; pozbawia możliwości samodzielnego myślenia; lekceważy prawo dziecka do popełniania błędów

i uczenia się na nich; pozbawia możliwości wykorzystania naturalnej umiejętności kreatywnego myślenia w procesie poznawczym; przeczy potrzebie samorealizacji dziecka i wyboru aktywności zgodnej z jego preferencjami. Wynikiem jest spadek zainteresowania dziecka aktywnością proponowaną przez nauczyciela lub wręcz odmowa udziału.

Istnieje subtelna różnica między wspieraniem aktywności badawczej dziecka a działaniami poznawczymi, ukierunkowanymi przez nauczyciela, między wspieraniem procesu edukacyjnego a przyjmowaniem roli osoby kierującej tym procesem.

Istotą edukacji jest pomoc w doskonaleniu narzędzi umysłowych, które umożliwią samodzielne dochodzenie do wiedzy oraz tworzenie możliwości stosowania tych narzędzi

w praktycznym działaniu. Samodzielna aktywność dziecka, jego zainteresowanie nabiera w tej definicji kluczowego znaczenia.

### **Czynne uczenie się w metodzie projektu**

Czynne uczenie się (wg definicji Janes Waldes, Norakowski oraz Rasmusen) to działania poznawcze, w którym uczeń sam bierze odpowiedzialność za własną pracę, sam sobą kieruje, sam określa swoje cele i sam ocenia swoje osiągnięcia. Uczeń pozytywnie motywowany własnymi postępami przejawia większą zdolność przewidywania problemów i większą skłonność do pogłębiania wiedzy.

Metoda projektów jest sposobem wspierania aktywnego, zaangażowanego i celowego uczenia się oraz rozwoju intelektualnego, a dla niektórych nauczycieli, może stać się początkiem nowego, skuteczniejszego sposobu uczenia i zwracania bacznej uwagi na potrzeby dziecka.

### **Kilka słów o projekcie**

Projekt to pogłębione badanie tematu o dużej wartości poznawczej. Projekt realizuje zazwyczaj niewielka grupa dzieci wyodrębniona z całej grupy, czasami grupa a czasami pojedyncze dziecko. Zasadniczą cechą projektu jest jego charakter badawczy, przy czym działania badawcze ukierunkowane są celowo tak, by znaleźć odpowiedzi na pytania dotyczące tematu, postawione przez dzieci lub nauczyciela, pojawiające się podczas wspólnej pracy nauczyciela z dziećmi (Katz 1994). Słowo „projekt” ma wiele znaczeń, ale użyte w sformułowaniu „metoda projektów” ma znaczenie specyficzne.

Projekty stanowią swoisty „kręgosłup” doświadczeń edukacyjnych dzieci i nauczycieli. U ich podstaw leży głębokie przekonanie, uczenie poprzez działanie ma wielką wartość, a dyskusje w grupie oraz powrót do wcześniejszych pomysłów i doświadczeń to najlepszy pomysł na zdobywanie i poszerzanie wiedzy (Gandini 1997).

### **Zalety projektów przedszkolnych**

*Wyniki badań sugerują, że programy przedszkolne kładące nacisk na działania poznawcze inicjowane przez dziecko sprzyjają krótko i długoterminowemu rozwojowi umiejętności szkolnych i społecznych, natomiast programy przedszkolne złożone z zajęć zorganizowanych*

przez nauczyciela dają, krótkotrwały wzrost umiejętności szkolnych kosztem rezygnacji z długotrwałego wpływu na rozwój społeczny i emocjonalny dziecka (Schweinhart, 1997).

## Projekt „Poduszka”

Przykład realizacji projektu „Poduszka” z grupą dzieci 3-letnich przez nauczycielkę Magdalenę Skierską w Przedszkolu Publicznym nr 7 „Leśna Polana” we Włocławku.



### I ETAP

Wybór tematu - temat pojawił się przypadkowo.

Jedno z dzieci przyniosło do przedszkola poduszkę przypominającą psa rasy Jork. Dzieci zainspirowane chciały dowiedzieć się więcej o poduszce. Postanowiłam zorganizować aktywność dzieci w oparciu o projekt „Poduszka”.

Przygotowałam siatkę wstępną z ewentualnymi pytaniami i uwzględnieniem wymogów dydaktycznych. Starłam się by planowanie obejmowało tematy realizujące cele z podstawy programowej wychowania przedszkolnego, aby angażowały samodzielną aktywność poznawczą dziecka, aby były możliwe do realizacji, aby dziecko mogło zdobywać informację w sposób bezpośredni, planowałam czy ekspertem będą dzieci, czy zaproszony gość.

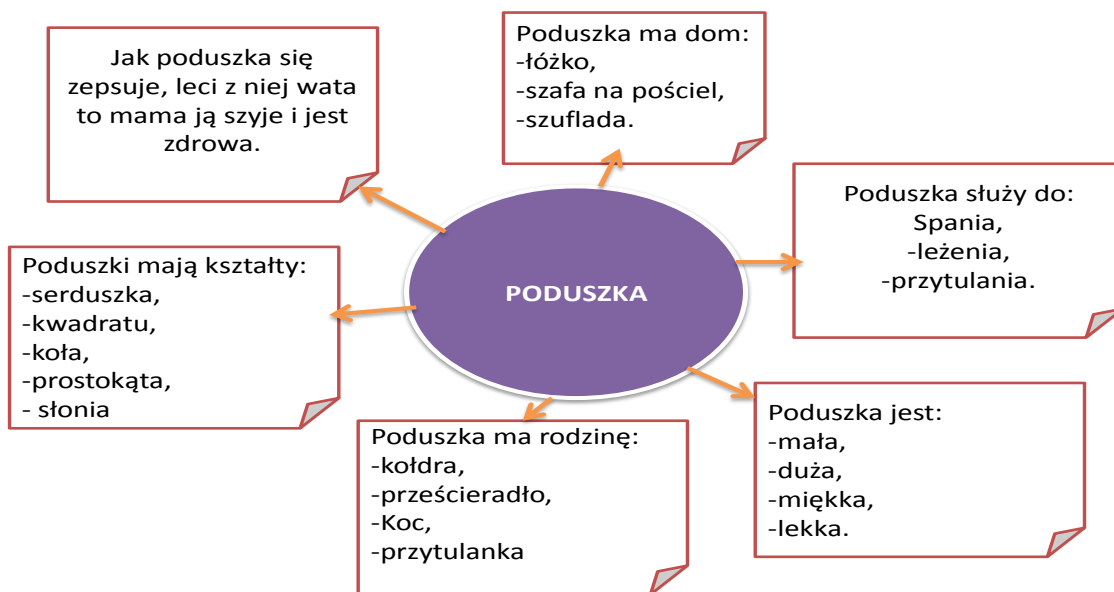


Po opracowaniu siatki wstępnej przystąpiłam do:

- szukania materiałów, jakie zajęcia terenowe można przeprowadzić,
- organizacji zajęcia wprowadzającego i budowania wspólnych doświadczeń dla całej grupy,
- ustalenia wspólnie z dziećmi decyzji czy temat jest odpowiedni i możliwy do realizacji.

Dzieci wykazały duże zainteresowanie. Projekt spełniał cele i był możliwy do realizacji. Kiedy potwierdziły się założenia siatki wstępnej oraz po uzyskaniu akceptacji dzieci przystąpiłam do wypracowania wspólnie z dziećmi siatki dotyczącej obecnego zasobu wiedzy dzieci.

### Siatka obecnego zasobu wiedzy dzieci



Następnym krokiem było ustalenie czego dzieci chciałyby dowiedzieć się o poduszce. W tym celu konieczne było stworzenie wspólnie z dziećmi następnej siatki, siatki pytań dzieci.

## Siatka pytań dzieci



### II ETAP - rozwinięcie projektu

Tworzenie kolekcji - gromadzenie poduszek, książek z bajkami, kołysanek.

Wizyta Pani Eli - eksperta, która pokazała i opowiedziała o poduszkach, jak są zrobione, jak się je naprawia.



Zajęcia badawcze - rozłożenie poduszki  
na części pierwsze



Wykonanie poduszki z torebek piór i waty



Praca plastyczna kolorowanie i zdobienie kolorowych poduszek



W ramach realizacji projektu dzieci poznały bajkę „Księżniczka na ziarnku Grochu”, oglądały przedstawienie teatralne o tym samym tytule. Liczyły rogi poduszek, grupowały według koloru, kształtu, porównywały ilość - czy jest ich dużo, czy mało oraz ważyły je i porównywały ciężar.



Kiedy powróciliśmy do siatki pytań, dzieci długo i żywiołowo opowiadały czego dowiedziały się o poduszce.

### **III ETAP – podsumowanie projektu**

Podsumowanie projektu dało możliwość podzielenia się wiedzą przed rodzicami. Dzieci zaprezentowały swoje prace, opowiedziały o odwiedzinach Pani Eli i czego się od niej dowiedziały, mówiły o bajce, ile waży poduszka, kto leczy poduszki i w jaki sposób, jakie mogą być poduszki....

#### **Wniosek:**

Moi wychowankowie dużo chętniej brali udział w zajęciach, wykazały bardzo duże zaangażowanie, zapamiętały dużo więcej niż podczas zajęć tradycyjnych, wykazały się wielką pomysłowością w realizacji zajęć. A mają tylko 3 lata.

#### **Kilka uwag o wyborze tematu projektu**

Wybór tematu decyduje o jego powodzeniu w czasie realizacji. Nie powinien więc być przypadkowy.

Katz i Chard (1997) podają następujące wskazówki dotyczące wyboru tematu niezależnie od grupy wiekowej:

1. Projekt powinien pomagać dzieciom zrozumieć ich własne doświadczenia i otoczenie w sposób pełniejszy i doskonalszy – z zastrzeżeniem, że nie wszystkim zjawiskom związanym z doświadczeniami i otoczeniem dzieci warto poświęcić tyle samo uwagi i energii.
2. Temat powinien zachęcać dzieci do baczniejszego śledzenia wartościowych poznawczych zjawisk zachodzących w ich otoczeniu.
3. Temat powinien stwarzać wiele okazji do wykorzystania w trakcie realizacji projektu różnych umiejętności i zdolności intelektualnych dzieci.
4. Temat powinien skłaniać do przemyśleń dotyczących zastosowania i ograniczeń w wykorzystaniu rozmaitych materiałów oraz stwarzać możliwość nauczenia się, jak umiejętnie te materiały wykorzystać.

### **Wybór tematu – kwestie praktyczne**

1. W grupie młodszych dzieci większe szanse powodzenia ma temat, który nie jest abstrakcyjny, lecz konkretny oparty na bezpośrednim doświadczeniu, kiedy wykorzystuje się autentyczne obiekty, stwarzające małym badaczom okazję do posłużenia się nimi.
2. W grupie małych dzieci większe szanse powodzenia ma projekt, który odwołuje się do ich wcześniejszych doświadczeń.
3. Projekt ma większe szanse powodzenia jeżeli w pobliżu znajdują się łatwo dostępne miejsca związane z tematem, które mali badacze mogą bez kłopotu odwiedzić, w trakcie realizacji projektu, w razie potrzeby wielokrotnie.
4. Projekt ma większą szansę powodzenia jeżeli daje możliwość małym badaczom okazję do prowadzenia badań bez pomocy dorosłych.
5. Projekt będzie bardziej owocny, jeżeli stworzymy małym badaczom okazję do przedstawienia swojej wiedzy za pomocą umiejętności i technik dostosowanych do ich wieku.
6. Projekty, które odwołują się do oficjalnie zatwierdzonych celów programowo – dydaktycznych, mają większą szansę na zdobycie poparcia rodziców i kierownictwa placówki.
7. Projekty mają większą szansę dostarczyć dzieciom solidnej porcji wiedzy i umiejętności, jeśli dotyczą tematów związanych z istotnymi uwarunkowaniami kulturowymi występującymi w ich środowisku.

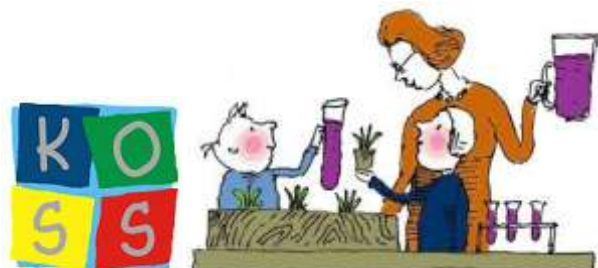
Zachęcam do zabawy edukacyjnej pod tytułem projekt, dającej satysfakcję wszystkim osobom związanym z jego realizacją.

---

### **POLECAMY**

**Więcej o metodzie projektu znajdziecie Państwo na stronie Centrum Edukacji**

**Obywatelskiej: <http://www.ceo.org.pl/pl/koss/news/jak-pracowac-metoda-projektu>**



---

## STRES W ZAWODZIE NAUCZYCIELA I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIM

Opracowała: Ewa Piotrowska – Kołata –  
doradca metodyczny ODN/CKZiU

**MOTTO: „Weź sprawy w swoje ręce i nie pozwól, aby stres zdominował Twoje życie.  
Masz wszelkie możliwe środki, nie czekaj dłużej. Podejmij walkę!”**

### WSTĘP

Każdy człowiek w swoim życiu spotyka się z różnymi sytuacjami trudnymi, których efektem jest często duże napięcie emocjonalne – stres (reakcja na bodziec). Umiarkowane napięcie emocjonalne jest wręcz potrzebne (eustres), gdyż działa mobilizująco. Jednak nadmierne napięcie emocjonalne paraliżuje siły, zaburza prawidłowe funkcjonowanie. Długotrwałe utrzymujące się nadmierne napięcie emocjonalne może doprowadzić do nieodwracalnych zmian w narządach wewnętrznych i do chorób, takich jak: nadciśnienie tętnicze krwi, choroba wrzodowa, choroba niedokrwienna serca.

Warto zastanowić się jak funkcjonujemy i czy nie żyjemy w chronicznym stresie, który może doprowadzić do utraty zdrowia.

---

Na początek mały autotest:

### AUTOTEST

**Zastanów się nad wymienionymi tu 20 możliwościami:**

1. Czuję, że kocham i jestem kochana.
2. Mam blisko siebie przynajmniej jedną bratnią duszę, czyli kogoś, u kogo mogę się wypłakać, wyżalić.
3. Znam przynajmniej jedną osobę, z którą miło mogę spędzać wolny czas.
4. Mam grono bliskich znajomych.
5. Czerpię siłę ze swojej religii lub poglądów.

6. Potrafię bez obawy mówić o swoich uczuciach.
7. Szczerze rozmawiam z najbliższą rodziną o swoich i jej problemach. Również o pieniądzach i podziale prac domowych.
8. Przynajmniej raz w tygodniu mam kilka godzin na rozrywkę.
9. Codziennie mam przynajmniej pół godziny dla siebie.
10. Uważam się za osobę dobrze zorganizowaną.
11. Uważam, że moje zarobki są wystarczające w stosunku do potrzeb.
12. Robię regularne badania.
13. Zgadzam się na swoją wagę.
14. Nie wypalam więcej niż 10 papierosów dziennie.
15. Nie wypijam więcej niż 5 butelek piwa lub 14 kieliszków wina, ewentualnie 3 drinków tygodniowo.
16. Wypijam najwyżej 3 filiżanki kawy dziennie.
17. Przynajmniej dwa razy w tygodniu gimnastykuję się, uprawiam sport albo chodzę na długi spacer.
18. Śpię przynajmniej 7 godzin na dobę i nie zarywam nocy częściej niż 3 razy w tygodniu.
19. Jem przynajmniej jeden gorący dobrze skomponowany posiłek dziennie.
20. Lubię się śmiać.

***Punktacja:***

Za odpowiedzi:

zawsze - 1 punkt

czasami - 3 punkty

nigdy - 5 punktów

***Następnie dodaj te punkty, odnajdź odpowiednią interpretację w omówieniu autotestu.***

***Jeśli uzyskałaś:***

***Poniżej 50 punktów***

Pozazdrościć! Żyjesz w zgodzie ze światem i ludźmi. Trudno wyprowadzić Cię z równowagi.

***Od 50 do 70 punktów***

Przeczytaj jeszcze raz swoje odpowiedzi i zastanów się, co w Twoim życiu trzeba zmienić.

Może zamknęłaś się przed ludźmi? Może powinnaś poszukać przyjaciółki od serca? Może źle

jadasz albo za dużo palisz?! Warto więcej odpoczywać i wybrać którąś z technik relaksacyjnych.

### **Powyżej 70 punktów**

Czujesz się wyczerpana, byle co wyprowadza Cię z równowagi. Spróbuj na początek przekonać siebie, że nie jesteś odpowiedzialna za wszystko i wszystkich wokół. Pozostaw niektóre problemy, same się rozwiążą. Zapisz się na jogę. Jeśli czujesz, że to Ci mimo wszystko nie pomoże, poszukaj pomocy u psychologa lub w grupie wsparcia.

---

## **I. CZYM JEST STRES?**

Stres to nasza reakcja na bodziec pochodzący ze świata zewnętrznego, który wymaga z naszej strony podjęcia jakichś działań (reakcji). Należy pamiętać, że stres to nasza własna reakcja na bodziec. Zatem w znacznej mierze reakcja stresowa zależy od nas.

**Bodziec jest od nas niezależny, ale nasza reakcja na ten bodziec jest od nas zależna!**

**Z tego powodu możemy kontrolować stres!**

Pojęcie stresu ukształtowane zostało przez fizjologa Hansa Selyego. Jego definicja stresu brzmi :

„Stres to nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania”.

„Stres – stan wywołany zewnętrznymi lub wewnętrznymi czynnikami (stresorami) zakłócającymi czynności jednostki bądź wręcz jej zagrażającymi (np. silny ból).

Według H Selyego stresory pobudzają wydzielanie adenokortykotropiny, aktywizującej korę nadnerczy, zapoczątkowując reakcję alarmową. Powstają liczne zmiany w zakresie procesów psychicznych, reakcji motorycznych oraz wegetatywnych, dochodzi do wielu zaburzeń hormonalnych i układu immunologicznego: w pierwszej fazie po zadziałaniu stresu występuje zespół zmian mobilizujących organizm do zwalczania go (faza mobilizacji), następnie zespół zmian adaptacyjnych (faza adaptacji) oraz w przypadku trwania stresu – zespół charakteryzuje się wyczerpaniem, niemożnością walki ze stresem ( faza destrukcji)”.

Typowe sposoby reagowania w sytuacji stresu to normalne procesy przygotowujące organizm psychicznie i fizycznie do reakcji obronnych, poszukiwawczych, do ucieczki lub ataku. Organizm mobilizuje się do odparcia lub uniknięcia zagrożeń, względnie pokonania istniejących przeszkód. Jeżeli mu się to udaje, jeżeli potrafi odeprzeć zagrożenie lub pokonać

przeszkodę, to uruchomienie reakcji typowej dla stresu osiągnęło zamierzony cel – ponownie zaprowadziło stan fizycznej i psychicznej równowagi w organizmie. Gdy wynik tego działania jest szczególnie satysfakcjonujący, początkowy lęk może się nawet przekształcić w przyjemność, a trema w euforię.

W ujęciu pedagogicznym Wincenty Okoń definiuje stres następująco: „stres – stan organizmu wywołany przez pobudzenie go nieobojętnymi bodźcami (stresorami); bodźcem takim może być zarówno zaatakowanie organizmu przez bakterie, jak i silne przeżycie psychiczne.

H. Selye definiuje stres jako ogólną reakcję organizmu na jakiekolwiek stawiane mu żądanie, jest to więc stan, w jakim znajduje się organizm, a nie czynnik, który ten stan wywołuje. W pierwszej fazie stresu zwykle występuje reakcja obronna, polegająca na mobilizacji sił organizmu, w dalszej fazie lub przy silnym stresie w organizmie pojawiają się zaburzenia; powtarzanie się stresu może spowodować ciężkie stany chorobowe” (np. wrzody żołądka, bezsenność, kołatanie serca, duszność, zaburzenia psychiczne i osobowości).

Nie każde obciążenie organizmu jest szkodliwe, a stres może mieć także działanie pobudzające i zwiększyć jego fizyczną wydajność. Na taką formę stresu Selye znalazł określenie: zdrowy, pozytywny stres (eustres).

Zawód nauczyciela zajmuje drugie miejsce pod względem ryzyka chorób sercowych i układu krążenia. Na pierwszym miejscu znajdują się zawody związane z transportem (piloci, kierowcy autobusów, kontrolerzy lotów).

Podstawowymi przyczynami psychicznego obciążenia są tu nieprzerwana koncentracja oraz odpowiedzialność za innych, a także ciągła wymiana informacji ściśle związanych z wykonywaną pracą.

Na stres w zawodzie nauczyciela składa się wiele czynników: z jednej strony są to warunki obiektywne (życiowe i pracy), z drugiej jednak strony nie zawsze skutecznie indywidualne strategie pokonywania stresu. Obiektywne warunki pracy nauczyciela są same w sobie wystarczająco trudne. Jednakże niewłaściwa organizacja pracy, stale zawyżone wymagania wobec samego siebie lub przewrażliwienie oraz bezradność w obliczu konfliktów mogą doprowadzić do tego, że staną się one nie do wytrzymania.

## **Co powoduje, że zawód nauczyciela jest stresujący?**

Freudenberger opisywał w 1974 roku w Stanach Zjednoczonych chorobę, dla której przyjęła się nazwa syndromu wypalenia zawodowego. Mowa jest o stanie psychicznego i fizycznego wyczerpania, czyli wypaleniu pojawiającym się z biegiem lat u osób wykonujących zawody „pielęgniacko – opiekuńcze”, a zwłaszcza u nauczycieli.

Charakterystyczne dla stanu wypalenia zawodowego są:

- uczucie zmęczenia i wyczerpania,
- brak przyjemności z wykonywania zawodu,
- lęk przed rutyną zawodową,
- zmniejszenie produktywności,
- dehumanizacja – początkowa sympatia dla podopiecznych ustępuje pola emocjonalnemu dystansowi czy wręcz uczuciom pogardy,
- w ostatecznej konsekwencji często przedwczesna rezygnacja z obranego zawodu z racji niezdolności do jego wykonywania lub choroby.

## **Symptomy wypalenia zawodowego w końcowym stadium przypominają reakcje na silny, długotrwały stres.**

Znaczenie wyczerpania na skutek długotrwałych obciążeń psychicznych wyjaśnia się następująco: aż do dwustu razy w ciągu jednej godziny lekcyjnej nauczyciel musi podejmować decyzje i równocześnie średnio piętnaście razy „łagodzić konflikty wychowawcze”. Przy 5 godzinach lekcyjnych daje to siedemdziesiąt pięć interwencji w sytuacjach konfliktowych, tysiąc podejmowanych decyzji. Gdy uprzytomnimy sobie, że z reguły także i przerwy niewiele mają wspólnego z odpoczynkiem, to niektóre z opisywanych przez nauczycieli stanów wyczerpania stają się zrozumiałe.

## **Stres osłabia układ odpornościowy!**

Uczeni twierdzą, że aż 80% chorób ze stresu jest konsekwencją osłabionego układu odpornościowego. Bowiem pod wpływem kortyzolu, który w chronicznym stresie jest produkowany niemal bez przerwy, zmniejsza się liczba białych ciałek krwi oraz zdolność organizmu do wytwarzania przeciwciał. Dlatego osoby, które mają problemy w pracy, małżeństwie czy opiekują się obłożnie chorymi bliskimi, częściej zapadają na różnego rodzaju infekcje, zarówno wirusowe, jak i bakteryjne oraz grzybice, i gorzej reagują na szczepionki.

Coraz więcej badań przemawia też za tym, że osoby zestresowane są bardziej narażone na niektóre nowotwory. Szwedzcy naukowcy dowiedli, że stres może również zwiększyć ryzyko raka piersi.

Przewlekły stres również często wyzwała lub zaostrza objawy chorób z autoagresji, np. Hashimoto, Gravesa-Basedowa, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), cukrzyca typu 1, zespół suchości śluzówek (ust i nosa, spojówek, narządów płciowych), a także wrzodziejące zapalenie jelita grubego (choroba ludzi młodych, aktywnych, która grozi powstaniem polipów, a nawet raka jelita). Długotrwałe wydzielanie kortyzolu może prowadzić do obniżenia wrażliwości organizmu na ten hormon. Wówczas układ odpornościowy nie odbiera sygnałów, które prowadzą do zakończenia reakcji immunologicznej. Organizm zachowuje się, jakby ciągle był w stanie zagrożenia, dlatego walczy z własnymi tkankami.

Lista schorzeń wywołanych przez stres jest długa. Często „atakuje” on najsłabszy punkt organizmu. Największą grupę stanowią choroby serca i układu krążenia. Lekarze zwracają uwagę na syndrom złamanego serca, którego objawy do złudzenia przypominają zawał (nawet obraz EKG wygląda zupełnie tak samo), chociaż nim nie są. W odróżnieniu od zawału, u chorych nie stwierdza się zwężenia ani zamknięcia tętnic wieńcowych, a pacjenci wracają do zdrowia już po paru dniach, podczas gdy rekonwalescencja u zawałowców nierzadko trwa kilka miesięcy. Na skutek nagłego, nawet 30-krotnego podniesienia się poziomu adrenaliny we krwi z powodu wstrząsu, np. nagłej śmierci bliskiej osoby, wypadku samochodowego, napadu, kradzieży czy innego wydarzenia, które wywołuje silny stres, dochodzi do zablokowania przepływu wapnia do komórek mięśnia sercowego. Wtedy na skutek braku minerału przestają się one kurczyć, dając niepokojące symptomy.

## **II. REAKCJE ORGANIZMU NA STRES**

Stres przejawia się w kilku sferach naszego życia i silnie na nie wpływa, tworząc chwilowe lub trwałe zmiany, zależnie od siły oddziaływania i okresu trwania sytuacji stresowej. Niektóre reakcje na stres będą bardzo silne, niektóre będą słabsze – mimo tego, że mogą dotyczyć takiej samej lub bardzo podobnej sytuacji. Stres przejawia się w czterech głównych sferach życia, a objawy często pojawiają się wspólnie i występują w kilku sferach jednocześnie.

Mogą być zarówno współmierne, jak i niewspółmierne do sytuacji powodującej stres.



**Cztery główne sfery przejawiania się stresu to:**

**A. REAKCJE FIZYCZNE ORGANIZMU:**

napięcie, bóle mięśni; bóle głowy, brzucha, klatki piersiowej; zaburzenia trawienia; dreszcze; trudności w oddychaniu; zimne ręce; podwyższone ciśnienie; szczękocisk; problemy ze snem; brak apetytu; wysypka; nudności; nadmierne pocenie; nadwrażliwość na bodźce;

**B. ZACHOWANIE, RELACJE INTERPERSONALNE**

nerwowość ruchów; zachowania nieadekwatne do sytuacji; prowokowanie konfliktów; używki: tytoń, alkohol, leki, kofeina, itp.; brak tolerancji wobec innych; objadanie się lub ograniczenie jedzenia; zaburzenia reakcji seksualnych; brak tolerancji wobec innych. wybuchy płaczu, agresji;

**C. EMOCJE:**

obniżona samoocena; brak kontroli w działaniu; pesymizm; chwiejność emocjonalna; poczucie bezsilności; lęk, gniew; niepokój; nieracjonalne myślenie; nieufność; uczucie zmęczenia. niecierpliwość;

**D. SPRAWNOŚĆ INTELEKTUALNA:**

zaburzenia z koncentracją; mniejsza efektywność intelektualna; zaburzenia zapamiętywania; częste pomyłki, błędy; szybkie tempo myślenia; luki w pamięci, pustka w głowie. trudności w przypominaniu sobie zapamiętanych wcześniej informacji;

**III. OCHRONA PRZED NEGATYWNYMI SKUTKAMI STRESU.**

**KONCEPCJA OŚMIU CECH DECYDUJĄCYCH O ZDROWIU**

Badania nad stresem i jego wpływem na nasze zdrowie doprowadziły do stworzenia koncepcji ośmiu cech decydujących o zdrowiu. Są to o cechy, zachowania, które sprzyjają zachowaniu lepszemu zdrowiu, ponieważ utrzymują organizm na wyższym poziomie odporności, podnoszą jego immunologię. Jest to koncepcja, która powstała po wielu badaniach różnych naukowców, gdzie badano czynniki wpływające na lepsze zdrowie, sprawniejsze działanie systemu immunologicznego. Okazuje się, że wiele czynników emocjonalnych i behawioralnych wpływa na wyższy poziom odporności oraz szybszy powrót do zdrowia.

### **1 CECHA : Wrażliwość na sygnały wewnętrzne**

Dr Gary E. Schwartz, psycholog z Arizona University odkrył, że ludzie, którzy rozpoznają sygnały ciała i umysłu, takie jak dyskomfort, ból, zmęczenie, złe samopoczucie, smutek, gniew i przyjemność lepiej sobie radzą psychicznie, mają lepszy profil immunologiczny i zdrowszy układ krążenia.

Schwartz opisał trzy aspekty tej cechy nadając jej zbiorczą nazwę „czynnik ACE”. Tak więc czynnik ACE posiada trzy fazy: uświadomić sobie, połączyć, wyrazić (Attend, Connect, Express). Naszym atutem (ACE czyli as) jest zdolność do słuchania własnego organizmu (Attend), zrozumienia sygnałów w kontekście naszego życia (Connect) i dokonanie koniecznych zmian (Express). Przykład słuchania organizmu np. uświadomienie sobie pojawienie się bólu pleców. Przykład zrozumienie, to poszukanie w sobie informacji, z jakiego powodu bolą plecy. Przykład dokonania zmian to stwierdzenie, że zbyt dużo zostawia się na ostatnią chwilę i presja powoduje silne reakcje bólowe ze strony pleców.

### **2 CECHA : Zdolność do zwierzeń.**

Dr James W. Pennebaker, psycholog z Southern Methodist University w Dallas, Texas wykazał że, zwieranie się jest zdrowe. Ludzie, którzy ujawniają swoje sekrety, urazy i uczucia względem samych siebie i innych mają żywsze reakcje immunologiczne, zdrowsze profile psychologiczne i znacznie rzadziej chorują. „Przegadanie” z innymi (przyjaciół, przyjaciółka) własnego problemu nasuwa różne propozycje rozwiązań.

### **3 CECHA : Siła charakteru.**

Dr Suzanne Ouellette, psycholog z City University, New York skoncentrowała się na sile charakteru (hardiness). Wyróżniła w niej 3 elementy (3C). Nazwała je zaangażowanie, kontrola, wyzwanie (Commitment, Control, Challenge). Przez zaangażowanie Ouellette rozumie aktywne włączanie się w pracę, twórcze działanie oraz żywe związki z ludźmi. Kontrola oznacza tu poczucie, że możemy wpływać na jakość własnego życia, zdrowia i sytuację społeczną. Wyzwanie to postawa, która traktuje sytuacje stresujące nie jako zagrożenie, lecz jako sposobność do korzystnych zmian, do rozwoju. Ludzie obdarzeni tymi cechami rzadziej chorują i mają silniejszy układ immunologiczny.

### **4 CECHA: Asertywność.**

Lekarz Dr G. F. Solomon, jeden z pionierów psychoneuroimmunologii, udowodnił w serii badań spełniających wysokie naukowe standardy, że ludzie, którzy wyrażają swoje potrzeby i uczucia mają silniejszy i bardziej zrównoważony układ immunologiczny

oraz łatwiej opierają się chorobom immunologicznym, takim jak reumatoidalne zapalenie stawów, czy też AIDS. Zauważono także powiązanie między siłą immunologiczną a zdolnością odnalezienia sensu życia w stresujących okolicznościach. Asertywność to moc wynikająca z poczucia własnej wartości i własnych praw, gotowość domagania się ich i walczenia o nie. Jednocześnie jest to traktowanie innych ludzi w sposób partnerski, jako równych sobie i respektowanie ich praw. Człowiek asertywny nie rezygnuje z zaspokojenia własnych potrzeb, nie usuwa się w cień, nie oddaje innym swojego miejsca w świecie.

#### **5 CECHA *Tworzenie związków opartych na miłości.***

Dr David Mc Clelland, światowej sławy psycholog z Boston University wykazał, że ludzie o silnej motywacji do tworzenia związków opartych na miłości i zaufaniu mają bardziej żywotne systemy immunologiczne i mniej chorują. Jest to łatwość nawiązywania głębszych relacji (partnerstwo, przyjaźń, rodzicielstwo) bazujących na bezwarunkowej miłości. Związki te są oparte na ufności i są bezinteresowne. Nie bazują na potrzebie dominacji czy też niezaspokojonej potrzebie bezpieczeństwa i opieki. Naturalnym wyrazem miłości jest zdrowe pomaganie innym (ale nie własnym kosztem) i altruizm. Jeśli ufamy innym, zwiększa się poczucie bezpieczeństwa, co pozwala organizmowi odpocząć, a nie być w ciągłej gotowości.

#### **6 CECHA: *Zdrowe pomaganie.***

Allan Luks z Institute of Advanced Health badał „uzdrowiającą moc altruizmu”. Pokazał on, że osoby zaangażowane w pomaganie innym zyskują korzyści nie tylko w sferze psychicznej czy duchowej, lecz także w sferze fizycznej. Ci ludzie mniej chorują. Należy przy tym pamiętać o dobrych intencjach wobec innych ludzi i samego siebie.

#### **7 CECHA : *Wszechstronność i integracja.***

Patricia Linville, psycholog z Duke University wykazała, że ludzie, których osobowość posiada różnorodne aspekty lepiej znoszą trudne sytuacje życiowe. Są odporniejsi na stres, depresję, fizyczne symptomy, grypę i inne choroby w obliczu stresujących wydarzeń życiowych. Mają także większe poczucie własnej wartości. Jest to posiadanie różnorodnych aspektów osobowości, często na pozór niezgadających się ze sobą. Są one wyrażane przez różnorodne zainteresowania i role w różnych dziedzinach życia – jako zainteresowania zawodowe, pozazawodowe, zamiłowania, hobby. Kluczem do dobrego funkcjonowania jest integracja różnych aspektów osobowości.

## **8 CECHA: Uwaga – skupiony umysł.**

Uważność to zdolność do skupiania uwagi na „tu i teraz”, na tym, w co jesteśmy aktualnie zaangażowani – na pracy, kontakcie z drugim człowiekiem, na każdej czynności, na realiach życia. Przeciwnością uważności jest nieobecność, gubienie się w myślach dotyczących przeszłości i przyszłości. Uwaga to także pamiętanie o różnych aspektach naszego życia, o potrzebach naszych i potrzebach innych ludzi, dbanie o nasze relacje.

## **IV. SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM**

### **Zrelaksuj się!**

Pod słowem "relaks" należy rozumieć zmniejszenie stanu napięcia somatopsychicznego w całym ciele, a więc w mięśniach łącznie z trzewiami i psychiką. Uzyskuje się ten stan drogą odpowiedniego treningu, który prowadzi do odczucia i uświadomienia sobie własnego ciała, oraz uwolnienia się od napięć fizycznych i konfliktów psychicznych.

Oto kilka skutecznych metod na to, aby przejąć władzę nad stresem, odprężyć się, zrelaksować i nabrać sił. Nawet jeśli należysz do szczęśliwego grona ludzi, którzy stresują się bardzo rzadko, warto, abyś dysponował kilkoma takimi technikami. Jeżeli nie wykorzystasz ich dla siebie, to może pomożesz komuś innemu w walce ze stresem?!

### **1. RELAKSACJA POPRZEZ ODDECH**

Jedną ze skuteczniejszych technik relaksacyjnych jest praca z oddechem. Chodzi o to, aby go spowolnić i nadać mu odpowiedni rytm - w ten sposób pośrednio uspokajamy nasze emocje. Spowalnianie oddechu jest także świetnym (a jednocześnie dyskretnym) sposobem na rozluźnienie podczas przemówień publicznych.

#### **1a. GŁĘBOKIE ODDYCHANIE**

Jest idealnym sposobem relaksacji i koordynacji całego ciała. Dodatkowo oczyszcza organizm poprzez wspieranie działania układu limfatycznego. Na czym polega? Oto kilka kroków:

Położ się na plecach i spróbuj się zrelaksować;

Zacznij wdychać powietrze nosem – rób to bardzo powoli przez około 8–10 sekund;

Następnie wstrzymaj oddech na 1-2 sekundy;

Teraz pozwól powietrzu swobodnie wydostać się z płuc – to zrelaksuje mięśnie Twojej klatki piersiowej;

Odczekaj kilka sekund i powtórz cały cykl;

Aby móc się w pełni zrelaksować, możesz pomóc sobie wyobraźnią. Wyobraź sobie, że jesteś w jakimś cichym, spokojnym miejscu, w przyjemnej sytuacji. Jedynym ograniczeniem niech będzie Twoja fantazja.

### **1b. MEDYTACJA SWOBODNEGO ODDECHU**

Jest to metoda opracowana przez indyjskiego lekarza Deepaka Chopry'ego:

Usiądź wygodnie, ręce ułóż wzdłuż ciała lub na kolanach;

Zamknij oczy i zacznij oddychać – rytmicznie, lekko i swobodnie, niezbyt głęboko, bez wstrzymywania oddechu;

Teraz skoncentruj całą swoją uwagę na oddechu – niech podąża za nim, skup się na tym, jak powietrze najpierw wchodzi przez nos, a następnie spływa w dół aż do płuc;

Podczas wydechu skup się na tym, jak powietrze wypływa z płuc przez nos;

Kiedy koncentrujesz całą swoją uwagę na oddechu, automatycznie wchodzisz w stan relaksu i odprężenia. Twój umysł stopniowo wycisza się. Taki sposób medytacji praktykowany regularnie spowoduje wzrost energii i sił witalnych.

## **2. PRACA Z CIAŁEM**

### **2a. RUCH**

Jest to najprostsza forma relaksacji i odprężenia, w dodatku bardzo potrzebna naszym mięśniom oraz umysłowi. Ruch jest dobry w każdej postaci – może to być każdy rodzaj sportu : gimnastyka, taniec, pływanie, joga, tai chi. Te dwie ostatnie formy łączą ze sobą oddech, ruch i medytację. Najlepiej dobrać formę aktywności adekwatnie do wieku, chęci, możliwości i zamiłowania.

## **3. RELAKSACJA PROGRESYWNA**

Do treningu autogennego nie potrzebujemy żadnych urządzeń, a jedynie słuchania i skoncentrowania się na wrażeniach z ciała. Technika ta jest bardzo prosta, do natychmiastowego zastosowania w domu, daje przyjemne uczucie odprężenia i relaksu. Stosowana regularnie pozwala na wyuczenie się nawyku relaksacji i długoterminowe kontrolowanie stresu.

Punktem wyjścia do ćwiczeń relaksacyjnych jest uzyskanie "wewnętrznej ciszy" i całkowitego spokoju psychicznego oraz wyłączenie się choćby na krótki czas z kręgu codziennych spraw.

Trening rozpoczyna się od ćwiczeń w rozluźnianiu mięśni szkieletowych. Stan ten uzyskujemy przez skierowanie uwagi na poszczególne części ciała i grupy mięśni powtarzając w myśl kolejno w odniesieniu do głowy, ramion, tułowia, kończyn dolnych "moje ciało staje się bezwładne", "moje ramiona stają się ciężkie, coraz cięższe, bardzo ciężkie, bezwładne" itd.

Kolejnym ćwiczeniem jest rozluźnienie mięśni gładkich w naczyniach krwionośnych poszczególnych części ciała z równoczesnym odczuwaniem łagodnego i przyjemnego ciepła. Formuła sugerowana przez prowadzącego i powtarzana w myśli przez ćwiczącego brzmi: "moje ramię jest ciepłe, coraz cieplejsze, ciepło ogrania całe moje ciało" itd. Rozluźnienie naczyń krwionośnych powoduje falę ciepła ogarniającą kolejno kończyny górne i dolne, a następnie całe ciało. Jedynie na czole odczuwa się lekki orzeźwiający chłód. Doszedłszy do tego etapu człowiek zapada w pewnego rodzaju "błogostan", który jest istotą relaksu.

Cała metoda polega na tym, aby leżąc z zamkniętymi oczami, skupiać się na kolejnych partiach ciała – stopach, kolanach, udach, pośladkach, brzuchu i klatce piersiowej, dłoniach, przedramionach, ramionach i barkach, szyi, głowie, ustach i żuchwie, oczach, policzkach i czole – wyczuwać ich wagę i napięcie mięśni, świadomie je relaksować i poczuć, jak łagodnie zapadają się w łóżko. Ważne jest, aby głęboko odprężyć dosłownie każdy mięsień i każdy element naszego ciała.

Pełny trening autogenny Schulza obejmuje szereg innych ćwiczeń, które wykraczają poza sam relaks i wymagają nadzoru lekarza.

#### **4. RELAKSACJA JACOBSONA**

Polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych partii mięśni swojego ciała. Zazwyczaj terapia rozpoczyna się od napinania prawej, a potem lewej nogi, następnie prawej i lewej ręki, mięśni brzucha, pleców, ramion, szyi i na końcu twarzy. Każdy rejon ciała napina się około 2–3 razy. Po każdym takim napięciu (trwającym około 5 sekund) należy całkowicie rozluźnić konkretny obszar ciała, skupić się na zmianie, jaka zaszła i w pełni poczuć stan odprężenia (do pobrania darmowy trening Jacobsona: [www.relaksacja.pl](http://www.relaksacja.pl)).

#### **5. CHOREOTERAPIA**

Jest to relaksacja tańcem. Terapia polega na aktywnej pracy z ciałem poprzez ruch w rytm muzyki o pozytywnych wibracjach. Taki trening pomaga zharmonizować ciało, umysł i duszę. Cała terapia bazuje głównie na twórczej ekspresji ruchowej oraz bogatej improwizacji tanecznej.

## **6. MASAŻ RELAKSACYJNY**

Jest to relaksacja poprzez dotyk, koi zmysły, relaksuje ciało i duszę. Ważny jest odpowiedni ucisk ciała i jego rozgrzanie. Tego typu terapia jest bardzo skuteczna, gdyż wymaga jedynie naszego skupienia na dotyku i odbiorze przyjemnych bodźców, jednocześnie pozwala na całkowite wyłączenie, oderwanie od stresującej rzeczywistości.

## **7. WIZUALIZACJA**

Techniki wizualizacyjne mają na celu przede wszystkim psychiczne odcięcie się od sytuacji, która powoduje stres. Chodzi o to, aby w takim nieprzyjemnym momencie wyobrazić sobie, że zarzuca się na siebie ochronny płaszcz w ulubionym kolorze, trzyma się ogromną, twardą tarczę broniącą przed złymi wpływami z zewnątrz albo zamyka się w przezroczystej bańce lub bezpiecznym kokonie. Wybór odnośnie tego, co będzie stanowiło Twoją ochronę, należy tylko do Ciebie... i Twojej wyobraźni oczywiście.

### **7a. WIZUALIZACJA PROWADZONA**

Celem tej oto metody jest wykreowanie obrazu siebie w przyjemnej, spokojnej sytuacji. Poza tym tego typu wizualizacja jest szczególnie przydatna w przypadku problemów z zasypianiem:

*Położ się lub usiądź wygodnie i zamknij oczy;*

*Wyobraź sobie, że jesteś w jakimś spokojnym, relaksującym według Ciebie miejscu, które uwielbiasz (na przykład na plaży, w górach)*

*Teraz wyobraź sobie siebie w tym ulubionym, spokojnym miejscu – zobacz i poczuj wszystko to, co Cię otacza (dźwięki, zapachy, widoki) – głęboko się zrelaksuj i ciesz się chwilą;*

*Możesz wracać do tego miejsca tak często, jak tylko chcesz – im częściej będziesz wyobrażał sobie swoją oazę, tym łatwiej i głębiej będziesz się relaksował, w pełni odpoczywał.*

## **8. REFRAMING – CZYLI „PRZERAMOWANIE” SYTUACJI**

Jest to technika, która polega na zmianie kontekstu sytuacji stresującej (np. strach przed szefem). Wprowadzenie tej zmiany ostatecznie może spowodować nawet śmiech. Weźmy pod uwagę wcześniej wspomnianą sytuację – boisz się swojego szefa. Oto kilka kroków, które pomogą zmienić Twoje podejście:

Wyobraź sobie szefa, który na Ciebie krzyczy – przyjrzyj się mu dokładnie, odtwórz jego charakterystyczne gesty, mimikę, głos, itd.;

Teraz zmień głos szefa z naturalnego na mowę np. znanych postaci z bajek lub filmów, niech stanie się powolny albo romantyczny – kreuj go, jak tylko zechcesz, po prostu baw się dźwiękami;

Następnym krokiem jest charakteryzacja – w myślach ubierz szefa w zabawne ubrania (np. strój klauna z dużym czerwonym nosem i bujną peruką);

Teraz zmień otoczenie i... ubranie na inne – niech Twoja wyobraźnia stara się stworzyć, jak najśmieszniejsze obrazy (np. szef, który próbuje na Ciebie krzyknąć, siedząc na muszli klozetowej, dostrzeż też jego różowe majtki w kropki);

Kolejny krok to złamanie stanu emocjonalnego – policz np. ilość długopisów na biurku albo innych przedmiotów, które Cię otaczają;

I na koniec przywołaj sytuację stresową – zauważ, jak wiele się zmieniło! Jeżeli poczujesz, że nadal choć odrobinę Cię stresuje, powtórz ćwiczenie jeszcze raz.

Wiele osób po jednorazowym, ale dokładnym wykonaniu powyższych kroków, po prostu przestaje się stresować.

## **9. MUZYKOTERAPIA**

Jest to relaksacja dźwiękiem. Taka terapia pozwala na wyciszenie emocji i spojrzenie na nie z dystansem, daje uczucie ulgi i lekkości:

Włącz spokojną muzykę – taką, którą lubisz, która skutecznie Cię uspokaja, koi Twoje zmysły;

Położ się albo wygodnie rozsiądź w fotelu, możesz zamknąć oczy;

Teraz przez około 20 minut staraj się nie myśleć o niczym, odłóż zmartwienia na bok i wsłuchuj się jedynie w dźwięki kojącej muzyki;

## **10. AROMATERAPIA**

Jest to relaksacja zapachem. Pozwala nawiązać kontakt z własnym oddechem i przekształcić wszelkie negatywne emocje w pozytywne i przyjemne. Wysoka skuteczność tego typu terapii związana jest z faktem, iż zmysł powonienia ma ścisły związek z tą częścią naszego mózgu, która odpowiada za emocje:

Wywietrz dokładnie pomieszczenie, w którym przebywasz;

Teraz zapal świeczkę o ulubionym zapachu albo użyj kojących olejków zapachowych;

Położ się albo rozsiądź wygodnie w fotelu, możesz zamknąć oczy i włączyć dodatkowo jakąś przyjemną, relaksującą muzykę;



Przez chwilę nie myśl o niczym, chłoń jedynie zapachy, które unoszą się w powietrzu, delikatnie pieszczą Twoje nozdrza, po czym łagodnie wpływają do płuc. Obserwuj, jak zmieniają się Twoje emocje.

## **11. METODY ANTYSTRESOWE**

Mowa o metodach, które w sytuacjach stresowych (kiedy w głowie mamy milion negatywnych, sprzecznych ze sobą i skutecznie rozprasających myśli) pozwalają w krótkim czasie odwrócić uwagę od naszych obaw i wrócić do TU I TERAZ:

### **11a. METODA 3x5**

W sytuacji stresującej, która budzi Twój lęk i największe obawy, że coś może pójść nie tak, zwróć swoją uwagę na:

5 rzeczy, które widzisz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na tym, jak wyglądają, gdzie są, itd.;

5 rzeczy, które słyszysz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na konkretnych dźwiękach, słowach, które docierają do Twoich uszu;

5 rzeczy, które czujesz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na emocjach, które wypełniają Twoje wnętrze.

Teraz wróć do rzeczywistości i z pełną świadomością podejmij rozsądne działania.

### **11b. ODLICZANIE**

Swoją uwagę skup na odliczaniu. W myślach licz do 10, dołączając do tego spowolniony, głęboki oddech. Kiedy skończysz, odetchnij i podejmij świadome działania.

### **11c. INNE CZYNNOSCI, KTÓRE WYCISZAJĄ I USPAKAJAJĄ UMYŚL**

Oprócz specjalistycznych technik relaksacyjnych oraz metod odstresowujących, które przedstawiłam powyżej, istnieje wiele innych - prostych sposobów na to, by przejąć kontrolę nad stresem, skutecznie go zredukować, uspokoić swoje życie, wyciszyć niepotrzebne obawy i lęki i zacząć czerpać radość z codzienności. Oto kilka z nich:

- Rozładuj nagromadzone emocje poprzez kontakt z naturą – pobądź sam ze sobą, wsłuchaj się w odgłosy natury, nasyć oczy pięknymi widokami, pooddychaj świeżym powietrzem – w ten sposób poprawisz sobie nastrój, zredukujesz złość i agresję;
- Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność – idź na spacer z psem, posłuchaj ulubionej muzyki, przeczytaj ciekawą książkę lub artykuł, przygotuj sobie odprężającą kąpiel – możliwości jest niezliczona ilość;

- Uprawiaj sport – podobno w „zdrowym ciele zdrowy duch” – zredukuj niepotrzebne napięcie poprzez ruch;
- Stosuj zdrową dietę – odpowiednia dieta wzmocni organizm, uspokoi nerwy i uodporni Cię na stres – wzbogać ją o witaminy, produkty białkowe, węglowodany, świeże owoce i warzywa, orzechy, czekoladę (ale gorzką! – jest bogata w magnez), zioła, produkty zbożowe, pij także dużo wody mineralnej, niegazowanej (oczyszcza organizm);
- Unikaj używek – często pogłębiają stres, wzmacniają lęk;
- Dużo się śmiej – śmiech jest mistrzem w eliminowaniu napięcia, rozluźnia mięśnie, rozjaśnia buzię, przywraca wiarę i ożywia nadzieję na lepsze jutro; Oglądaj komedie!
- Zadbaj o swój sen – wysypiaj się, sen to Twój największy sojusznik w walce ze stresem – zwiększa produktywność, podwyższa koncentrację, poprawia nastrój, a dodatkowo wzmacnia system odpornościowy;
- Nie bierz zbyt wiele na siebie – stawiaj sobie realistyczne cele, ustal, co chciałbyś osiągnąć i w jakim czasie, sporządź konkretny plan działania, ale bądź przy tym wyrozumiały dla siebie, znajdź czas na pracę, ale i na rozrywkę;
- Naucz się lepiej gospodarować swoim czasem – stwórz plan dnia albo nawet tygodnia, spisz rzeczy, które musisz załatwić – zastanów się, co musisz zrobić w pierwszej kolejności, a co może jeszcze poczekać, zorganizuj sobie odpowiednie warunki pracy;
- Odpoczywaj – zawsze staraj się znaleźć chwilę dla siebie, zatrzymaj się, zrelaksuj, odpręż po ciężkim dniu;
- Zaakceptuj fakt, że nie możesz być we wszystkim najlepszy – po prostu zaakceptuj siebie takiego, jakim jesteś, nikt nie jest doskonały (choć doskonalenie jest jak najbardziej wskazane), każdy popełnia błędy – bądź dla siebie tolerancyjny i świętuj nawet te najmniejsze sukcesy;
- Patrz z optymizmem w przyszłość – oczekuj najlepszego, nawet jeżeli spotka Cię rozczarowanie, to przynajmniej czas przed nim przeżyjesz bez stresu, a co za tym idzie – będziesz zdrowszy i szczęśliwszy
- Bądź bardziej asertywny – naucz się mówić NIE.

## **ZAKOŃCZENIE**

Relaksacja jest pewną formą umiejętności, a więc trzeba się jej po prostu nauczyć. Na początku konkretne ćwiczenia mogą się wydawać dziwne albo zwyczajnie śmieszne.

Ale to dobrze! Śmiech to zdrowie, dlatego każdy powód, dla którego się uśmiechamy jest ważny.

Warto poznać podstawowe sposoby relaksacji i wypróbować konkretne techniki, aby wybrać te, które działają najskuteczniej na nas. Być może żadna z metod nie przypadnie Wam do gustu. Wtedy wypróbujcie te najprostsze, stosowane od wieków np. patrzenie w płomień świecy czy w ogień podczas siedzenia przed kominkiem lub przy ognisku, głaskanie zwierząt, przytulenie się do drzewa (najlepiej do brzozy) oraz wcześniej wspomniany śmiech w każdej postaci.

Czy warto? Myślę, że zdecydowanie tak, ja wypróbowałam te metody i znalazłam własne panaceum na stres, ale decyzja należy do Was. Co zyskacie?

Możecie poprawić nastrój oraz kondycję fizyczną, zredukować stres, przywrócić wewnętrzny spokój, wesprzeć pracę serca oraz układu trawiennego, polepszyć funkcjonowanie pamięci, zdrowy sen, rozwój wyobraźni, mieć większą wiarę we własne siły i poczucie bezpieczeństwa. Relaksacja to zastrzyk energii dla Twojego ciała i umysłu! Myślę, że to potężna metamorfoza Nauczyciela.

Zrelaksowany Nauczyciel z niewymuszonym uśmiechem, autentycznymi planami i prawdziwymi aspiracjami, z mocą energii i niepohamowanym apetytem na sukces to Mistrz przewodnik dla swoich uczniów.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Ch.L. Sheridan, S.A. Radmacher, Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1998;
2. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne. Wyd. Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000, (H. Sęk, Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie, PWN, Warszawa 2004 [www.psychologia.net.pl](http://www.psychologia.net.pl))
3. Kretschmann Rudolf: „Stres w zawodzie nauczyciela”, Gdańsk 2003, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
4. Okoń Wincenty: „Słownik pedagogiczny”, Warszawa 1987, PWN

## WARTO PRZECZYTAĆ!



1. BARTKOWIAK Grażyna „Człowiek w pracy: od stresu do sukcesu w organizacji”, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2009
2. BIRKENBIHL Vera F. „Szkoła bez stresu!” Dom Wydawniczo-Księgarski „Kos”, Katowice 1999
3. BISHOP George D. „Psychologia zdrowia.” „Astrum”, Wrocław 2000
4. BORKOWSKI Jan „Radzenie sobie ze stresem a poczucie tożsamości”, „Elipsa”, Warszawa 2001
5. CHODKIEWICZ Jan „Psychologia zdrowia: wybrane zagadnienia” Wyd. 2. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 2006
6. DAVIDSON Jeff „Kontrola stresu”, Dom Wydaw. Rebis, Poznań 2000
7. GEORG Mike „Sztuka relaksu: łagodzenie napięcia, przewycięzanie stresu, wyzwalamie jaźni” „Muza”, Warszawa 2001
8. GREENSTONE James L., LEVITON Sharon C. „Interwencja kryzysowa”, Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, Gdańsk 2005
9. GROCHMAL Stanisław „Zaufaj sobie”, Państw. Zakład Wydawnictw Lekarskich Warszawa 1987
10. GRZEGORZEWSKA Maria Katarzyna „Stres w zawodzie nauczyciela: specyfika, uwarunkowania i następstwa”, Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006
11. HOBFOLL Stevan E. „Stres, kultura i społeczność: psychologia i filozofia stresu”, Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, Gdańsk 2006
12. JAGIEŁA Jarosław „Kryzys w szkole: krótki poradnik psychologiczny” Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2009
13. JAMES Richard K., GILLILAND Burl E. „Strategie interwencji kryzysowej: pomoc psychologiczna poprzedzająca terapię” Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych: Wydawnictwo Edukacyjne PARPA, Warszawa: 2006
14. KRONENBERGER Małgorzata „Muzykoterapia: podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu”, „Mediatour”, Szczecin 2003
15. KUBACKA-JASIECKA Dorota „Interwencja kryzysowa: pomoc w kryzysach psychologicznych”, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2010

16. LITZKE Sven Max, SCHUH Horst „Stres, mobbing i wypalenie zawodowe”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007
17. ŁOSIAK Władysław „Psychologia stresu”, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008
18. OGIŃSKA – BULIK Nina, JUCZYŃSKI Zygfryd „Osobowość, stres a zdrowie”, Difin, Warszawa 2008
19. PERSKI Aleksander „Poradnik na czas przełomu: o stresie, wypaleniu oraz drogach powrotu do życia w równowadze”, Jacek Santorski & Co, Warszawa 2004
20. PILECKA Barbara „Kryzys psychologiczny: wybrane zagadnienia”, Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2004
21. RONGIŃSKA Tatiana, GAIDA Werner A. „Strategie radzenia sobie z obciążeniem psychicznym w pracy zawodowej”, Wydaw. WSP, Zielona Góra 2001
22. SCHRÖDER Jörg - Peter, BLANK Reiner „Zarządzanie stresem: jak rozpoznawać sytuacje stresowe i im przeciwdziałać”, BC Edukacja Wydawnictwo, Warszawa 2008
23. SIERADZKI Andrzej „Leczenie stresu metodą czterech stanów równowagi”, Astrum, Wrocław 2000
24. SKARŻYŃSKI Andrzej „Antystres: od dziś żyję inaczej”, „Alfa”, Warszawa 1988
25. ZAWADZKI Roman „Stres - sztuka życia”, Wydaw. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2004.

## TABLICA ZŁOTYCH MYŚLI

„Marzenia powinny być pod ścisłą ochroną”

Józef Bułatowicz

„Dopóki sam nie zostaniesz tym kim pragniesz być, nie wymagaj od innych aby stawali się produktem twoich wyobrażeń”

Thomas A. Kempis

„Życie jest cudem, a nauczyciel powinien być przygotowywany do bycia medium dla tego cudu”

Edward Blishen

„Gdzie jest otwarty umysł, tam zawsze znajdzie się furtka”

Charles F. Kettering

## O KREATYWNOŚCI .....

*Opracowała: Małgorzata Dąbrowska – doradca metodyczny ODN/CKZiU*

### I. Zagajenie, czyli co się dzieje z tą kreatywnością ?



Dzieci przychodzą na świat z wielkim potencjałem swoich możliwości. Od urodzenia wszystkie zmysły dziecka przystosowane są do badania i uczenia się. Dzieci eksperymentują ze wszystkim, co je otacza. Są podatne na przyswajanie nowej wiedzy, mają ogromną ciekawość świata i coś, co najlepiej podkreśla ich twórczy stosunek do świata: nieustanne poszukiwanie i ciągłe zadawanie pytań.

Podziwiamy, że tak łatwo i szybko potrafią wszystkiego się nauczyć, są małymi poszukiwaczami, zadają mnóstwo pytań. A nauka zaczyna się przecież wtedy, kiedy zaczynają się pytania. To jest właśnie ich naturalny potencjał kreatywności, pomysłowości, ciekawości w odkrywaniu nowego.

Dziewięćdziesiąt pięć procent badanych dzieci w wieku od trzech do pięciu lat jest uznawane za wysoce kreatywne. W tej samej grupie przebadanej ponownie w wieku kilkunastu lat wysoki stopień kreatywności został potwierdzony tylko u pięciu procent badanych.

Dlaczego? Odpowiedzcie sobie sami. Ważne jest bardziej to, co zrobić, żeby po szkolnej drodze dziecka nie gubić tej ciekawości i pomysłowości, ale ją nieustannie stymulować.

Prowadzę dla nauczycieli zajęcia podczas których dzielę się swoim warszatem pracy, pokazując sprawdzone przeze mnie pomysły na „uczenie myślenia„ i pobudzanie pomysłowości, kreatywności , oryginalności , wyobraźni. W dzisiejszej szkole chodzi przecież o to, by nasi uczniowie sami poszukiwali. My mamy im tylko wskazywać kierunek.

Oto kilka pomysłów na szkolne, i nie tylko, zajęcia. Mam nadzieję, że zainspirują one Państwa do swoich poszukiwań . Wszystkim nam chodzi przecież o to, żeby lekcje były ciekawe, twórcze i odkrywcze. Dzięki temu uczniowie nie będą się nudzić, a My nie wpadniemy w pułapkę zawodowej rutyny.

## II. Na rozgrzewkę.

### Ćwiczenie 1

Urodziłeś się królem. Opisz dokładnie, jak wyglądałby Twój dzień.

### Ćwiczenie 2

Opisz , jakiego koloru są dni Twojego tygodnia.

### Ćwiczenie 3

Dokończ zdania : Gdybym był/-a niewidzialny/-a .....

Gdyby ludzie mogli przenikać przez ściany.....

### Ćwiczenie 4

Co by było, gdyby każdy człowiek miał trzy nogi?

### Ćwiczenie 5

Co można robić? (generowanie pomysłów)

- w kolejce do kasy;
- podczas długiej podróży pociągiem;
- w czasie burzy.....

### Ćwiczenie 6

Uczniowie wymyślają jak najwięcej przykładów nietypowego wykorzystania:

- szklanki
- sznurowadła
- guzika .....itp.

np. szklanka: przyrząd do podsłuchu, narzędzie zbrodni.....

### Ćwiczenie 7

Uczniowie podają jak najwięcej wyjaśnień do różnych skrótów.

(PKP, SKS, PKO, SLD, BMW, LMK.....)

np. SLD : Sekcja Leworęcznych Dentystów

Cel: Ćwiczenie rozwijające wyobraźnię i umiejętność tworzenia skojarzeń oraz łatwość korzystania ze swojego zasobu wiedzy.

### III. Wyteż swoją wyobraźnię.

#### Ćwiczenie 1

Nauczyciel pokazuje uczniom dwa przypadkowe przedmioty pozornie różne. Zadaniem uczniów jest znalezienie jak największej liczby podobieństw, cech wspólnych.

#### Ćwiczenie 2

Każda z grup dostaje inny zestaw dwóch słów- początek i koniec łańcucha. Zadanie polega na utworzeniu łańcucha skojarzeń; przykładowe elementy początkowe i końcowe łańcucha skojarzeń:

- Chopin ..... młotek
- Van Gogh ..... łopata
- Mickiewicz ..... szklanka
- Platon ..... miska
- Hemingway ..... gazeta
- Jezus ..... lampa

#### Ćwiczenie 3

Do każdego z trzech słów znajdź uzasadnione skojarzenie:

piasek – polityka – jajo

zegar – drogowskaz – nauczyciel

podszyty – swoboda – chorągiewka

lustro – piłka – szajba

rozmowa – elektryczny – kosmita

czarny – dusza – zło

karta – biała – ogłada

rzeka – impresjonizm – światło

powietrze – woda – rdza

strzała – płatne – ślepa

wiek – jabłko – gorączka



#### **Ćwiczenie 4**

##### CHIŃSKA ENCYKLOPEDIA

Podobno starożytna chińska encyklopedia dzieliła zwierzęta w sposób następujący:

- stanowiące własność cesarza,
- zabalsamowane,
- oswojone,
- prosięta,
- syreny,
- bajeczne,
- dzikie psy....

Zadanie: uczniowie w podobnie zabawny i oryginalny sposób klasyfikują np. swoją klasę....

#### **Ćwiczenie 5**

W ustalonym wcześniej czasie należy znaleźć możliwie jak najwięcej przedmiotów albo istot żywych, które odpowiadają jednocześnie dwóm kryteriom, jakimi mogą być na przykład:

- czerwony i jadalny (muchomor, jarzębina, );
- okrągły i ciepły.....
- miękki i tłusty.....
- biały i zimny.....
- gorzki i lepki.....
- biały/miękki/jadalny .....

## Ćwiczenie 6

Oto hasel wypisanych w dwóch kolumnach. Zadaniem uczniów jest połączyć każdy element z lewej kolumny z przynajmniej jednym z prawej, według schematu: „A jest jak B, bo...”.

Np. dziecko jest jak mumia egipska, bo jest zawinięte w pieluchy jak mumia w bandażu.

A	B
ZATŁOCZONY AUTOBUS	DZIECKO
WIEJSKA GOSPODA	UCZONY
ATRAKCYJNA KOBIETA	FIRMA
ODZIEŻ UŻYWANA	KREATYWNOŚĆ
MUMIA EGIPSKA	DESZCZ
PARKING STRZEŻONY	TEATR
ROZDOSIATEK ULOTEK	DYREKTOR

## IV. Coś dla polonistów

### Zadanie 1

Uczniowie dodają odpowiednio jedną, dwie, trzy i cztery litery do podanych par liter, tworząc w ten sposób różne rzeczowniki :

- PA\_ PA\_\_ PA\_\_\_ PA\_\_\_\_\_
- KA\_ KA\_\_ KA\_\_\_ KA\_\_\_\_\_
- MA\_ MA\_\_ MA\_\_\_ MA\_\_\_\_\_
- PA\_ PA\_\_ PA\_\_\_ PA\_\_\_\_\_
- RO\_ RO\_\_ RO\_\_\_ RO\_\_\_\_\_

## Zadanie 2

Uczniowie piszą zdania trzy- i czterowyrazowe, w których słowa będą rozpoczynały się od podanych liter:

- M.....W ..... R .....
- M .....W .....R .....S .....
- N .....C ..... A .....
- N .....C ..... A ..... Ś .....
- Ś .....B ..... L .....
- Ś .....B ..... L ..... Ć .....

## Zadanie 3

Uczniowie, pracując indywidualnie mają napisać wiersz (najlepiej rymowany), którego kolejne wyrazy zaczynają się na przykładowo podane litery:

T...T...T...

Ś...M...B...

Ś...J...D...D...

M...M...M....

## Zadanie 4

Nauczyciel tnie przygotowany wiersz tak, aby na jednej połowie były początki wersów, na drugiej zaś końce. Na jednej kartce uczniowie dopisują końcówki wersów zwrotki wiersza, na drugiej początki. ...

np.

Wziął tupinkę ... .. pod pachę,

Zaraz do morza ... .. się rzucił.

Szybko popłynął ... .. do Gdyni

i do Warszawy ... .. powrócił.

### Zadanie 5

Zadaniem uczniów jest napisać historię właściciela butów (lub same buty opowiadają swoją historię).



### Zadanie 6

Uczniowie przyglądają się obrazowi a następnie podają swoje propozycje odpowiedzi na pytanie nauczyciela: Dlaczego kobieta z obrazu krzyczy?



### Zadanie 7

Co możesz powiedzieć o kobiecie z fotografii?



#### **IV. Na zakończenie**

Paul Torrance, autor znanych pod hasłem „nagradzanie twórczych zachowań” uważał, że dzieci nie trzeba uczyć twórczości, wystarczy im nie przeszkadzać. Oto jego propozycje:

1. Odnos się z szacunkiem do niezwykłych pytań, które stawiają dzieci. Reaguj na nie pozytywnie – sympatią, podziwem, zainteresowaniem.
2. Okazuj szacunek dla niezwykłych pomysłów. Wystrzegaj się natychmiastowej krytyki lub mówienia, że pomysł jest głupi, niedorzeczny.
3. Okazuj dzieciom, że ich pomysły są wartościowe. Poświęć czas na omówienie danego pomysłu, udowodnij, że warto go było wymyślić i zaprezentować.
4. Od czasu do czasu zapewnij dziecku możliwość działania bez oceny, która mogłaby negatywnie wpłynąć na jego dalszą motywację twórczą.
5. Unikaj jednoznacznych, uogólnionych ocen w rodzaju: „To jest dobre” lub „To jest złe”. Używaj sformułowań w rodzaju: „To mi się podoba, bo...” lub „To można by ulepszyć tak, żeby...”.

To właśnie bujna wyobraźnia jest źródłem niezliczonej ilości genialnych pomysłów. Przede wszystkim wyobraźnia twórcza, niczym nie ograniczona, pozwala poruszać się w kręgu wiedzy dotąd nie znanej, wykraczającej poza dotychczasowe doświadczenie i stereotypowe myślenie. Dzięki niej doznajemy „ośwień” i tworzymy zupełnie nowe rzeczy. Większość wielkich wynalazków i odkryć zawdzięcza swoje istnienie faktowi, że najpierw pojawiły się one w ludzkim umyśle, w postaci wyobrażenia.

Oby na naszych zajęciach uczniowie mogli trochę” pobujać w obłokach”, a my stworzymy im taką sytuację dydaktyczną, że puszczą wodze fantazji i wyobraźni.

#### **Bibliografia**

1. Bubrowiecki A. Sekrety kreatywnego umysłu
2. Nęcka E. Psychologia twórczości, GWP, Gdańsk 2001
3. Twórczość – wyzwanie XXI w. Oficyna Wydawnicza, Kraków 2003

## **Poznanie ucznia – narzędzia opracowane przez uczestników kursu kwalifikacyjnego Wczesne wspomaganie rozwoju i edukacji uczniów autystycznych 2014/2015.**

Prezentowane poniżej kwestionariusze są propozycją narzędzi poznania ucznia poprzez rozmowę przeprowadzoną w oparciu o kwestionariusz, lub poprzez przeprowadzony wywiad z rodzicem, opiekunem, uczniem.

*Opracowały: K. Bieganowska, D. Kloc, R. Lewandowska,  
B. Skolasińska – Baranowska, A. Pękała, K. Przygodzińska*

### **Kwestionariusz wywiadu z uczniem**

1. Czy chętnie chodzisz do szkoły?

- a) Bardzo chętnie
- b) Chętnie
- c) Tak sobie,
- d) Nie chętnie
- e) Bardzo niechętnie

2. Kto pomaga Ci w odrabianiu lekcji?

- a) Rodzice
- b) Starsze rodzeństwo
- c) Inni członkowie rodziny, kto?.....
- d) Nikt
- e) Inne osoby, kto? .....

3. Jakie przedmioty lubisz najbardziej? Wymień 1- 2 przedmioty.

.....  
.....  
.....

4. Jakich przedmiotów nie lubisz? Wymień te przedmioty.

.....  
.....  
.....

5. Czego najtrudniej Ci się uczyć?

.....  
.....  
.....

6. Czy uczęszczasz na jakieś dodatkowe zajęcia, koła zainteresowań, sportowe, kursy itp.?

.....  
.....

Jeśli tak to na jakie?

.....  
.....  
.....

7. Czy masz w domu jakieś inne obowiązki poza nauką?

- a) Tak
- b) Nie

8. Co robisz najczęściej w czasie wolnym? Podkreśl 1 – 2 czynności:

- a) Oglądam telewizję
- b) Korzystam z komputera
- c) Czytam książki
- d) Bawię się
- e) Nie mam wolnego czasu
- f) Inne .....

9. Dokończ zdania:

- a) Często rozmawia ze mną o tym co się dzieje w szkole.....  
.....
- b) Gdy zrobię coś złego, łatwo mi przebacza.....  
.....
- c) W nagrodę daje mi smakołyki i prezenty .....
- d) Lubię, gdy mnie przytula .....
- e) Wiem, że mnie kocha .....

10. Nazwij:

- a) Moją ulubioną zabawką jest .....
- b) Mój ulubiony film, bajka to .....
- c) Moja ulubiona książka to .....





7. Czy dziecko posiada bliskich kolegów/koleżanki?

8. Jak najczęściej Wasze dziecko spędza czas wolny od zajęć szkolnych?

Forma spędzania czasu	Tak spędza	Tak nie spędza
Pomoc w domu /sprzątanie, zakupy/	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opieka nad młodszym rodzeństwem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opieka nad chorym/starszym członkiem rodziny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zabawa z rodzeństwem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zabawa z kolegami	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komputer/Xbox	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oglądanie telewizji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czytanie książek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Śpi, wypoczywa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rozmowy z rodzicami	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Którą z wymienionych czynności dziecko wykonuje najchętniej i najczęściej? Proszę wymienić 1-2.

.....  
.....  
.....  
.....

10. Jak dziecko reaguje w nowych dla niego sytuacjach?

.....  
.....  
.....  
.....

11. Czy dziecko jest pod stałą opieką lekarza specjalisty? Jeśli tak to jakiego?

.....  
.....  
.....  
.....

12. Czy dziecko było diagnozowane w poradni psychologiczno – pedagogicznej?

.....  
.....

## Ankieta wywiadu z rodzicami ucznia obcokrajowca rozpoczynającego naukę w polskim systemie edukacyjnym

Opracował: Jarosław Hupało – doradca metodyczny ODN/CKZiU

### I Dane osobowe

1. Imię i nazwisko .....
2. Kraj pochodzenia .....
3. Miejsce zamieszkania ( pobytu) .....  
.....
4. Imię i nazwisko dziecka .....
5. Kraj pochodzenia:
  - a. dziecka ....., narodowość.....
  - b. ojca ....., narodowość.....
  - c. matki ....., narodowość.....
6. Liczba dzieci w rodzinie ( imię i nazwisko ) .....
  - a. ....
  - b. ....
  - c. ....
  - d. ....
7. Gdzie pozostałe dzieci uczęszczają do szkoły?
  - a.....
  - b. ....
  - c.....
  - d. ....
8. Stopień posługiwania się przez rodziców językiem polskim  
(wypełnia Dyrektor w trakcie wywiadu)
  - a. bardzo dobra
  - b. dobra
  - c. słaba
  - d. nie znają języka polskiego
9. Wykształcenie i zawód rodziców
  - a. matki .....
  - b. ojca .....
10. Kto będzie dowoził dziecko do szkoły  
.....

### II Historia edukacyjna ucznia.

1. Kraj i rok, w którym uczeń zaczynał edukację:  
.....
2. Liczba lat nauki, rok ukończenia szkoły:.  
.....
3. Języki obce, których dziecko się uczyło:  
.....

4. Jakie dokumenty potwierdzające ukończenie poszczególnych etapów edukacyjnych (klas) dziecka posiadają rodzice:  
.....  
.....  
.....
5. Nazwa i adres ostatniej placówki edukacyjnej, w której uczyło się dziecko:  
.....  
.....  
.....
6. Jak długą przerwę w nauce miało dziecko?  
.....

**III Sytuacja prawna rodziny dziecka na terenie Polski.**

1. Status pobytu rodziny i ucznia w Polsce: .....
2. Jak długo rodzina przebywa w Polsce;.....
3. Sytuacja materialna rodziny: .....
4. Sytuacja zawodowa rodziny: .....
- a. matki .....
- b. ojca .....
5. Plany emigracyjne rodziny:
  - a. osiedlenie się na stałe w Polsce
  - b. czasowy pobyt w Polsce
  - c. ubieganie się o emigrację do innego kraju docelowego pobytu
  - d. brak planów
6. Czy i jakie są potrzeby w zakresie wsparcia rodziny i ucznia w uporządkowaniu sytuacji prawnej rodziny .....
- .....
- .....
- .....

**IV Krótka charakterystyka ucznia.**

1. Czy uczeń porozumiewa się w języku polskim  
TAK NIE
2. Jaki jest język komunikacji ucznia: .....
3. Jakie inne języki zna uczeń, oraz stopień ich znajomości:  
.....  
.....
4. Jakie są zainteresowania ucznia:  
.....  
.....  
.....
5. Jakiego wsparcia w obszarze edukacyjnym rodzina oczekuje od szkoły:  
.....  
.....  
.....

6. Czy rodzina będzie ubiegała się o pomoc od szkoły?
  - a. materialną
  - b. psychologiczno – pedagogiczną
  - c. wsparcia w zakresie nauki języka polskiego
  - d. integrację środowiskową ucznia

**\*V Wywiad dotyczący tradycji kulturowych.**

1. Czy są tradycje kulturowe i religijne, które powinny być specjalnie wdrożone dla ucznia:  
 .....  
 .....  
 .....
2. Czy są zachowania i zasady tradycyjne i religijne, które uczeń chciałby realizować w szkole?  
 .....  
 .....  
 .....
3. Czy w polskim systemie edukacyjnym i sposobie funkcjonowania szkoły są procedury, które są niezgodne z religią i tradycjami kultury, z której wywodzi się uczeń?  
 .....  
 .....  
 .....
4. Czy są elementy kultury i tradycji narodowej, którą uczeń chciałby rozwijać na terenie szkoły i jakiego wsparcia w tym zakresie oczekują rodzice ucznia od szkoły?  
 .....  
 .....  
 .....

**VI Ocena stanu zdrowotnego ucznia.**

1. Czy istnieje historia szczepień i kontroli medycznej dziecka i czy jest ona w posiadaniu rodziców?
2. Czy jest instytucja lub miejsce gdzie można powyższą dokumentację odtworzyć?
3. Przebyte choroby w tym przewlekłe, operacje, choroby zakaźne, pobyty w szpitalu (rok.....).
4. Czy uczeń w chwili obecnej jest zdrowy? .....
5. Gdzie obecnie korzysta z opieki medycznej? (podać nazwę placówki)  
 .....

\* Ta część wywiadu ma za zadanie zapoznanie się przez Dyrektora z oczekiwaniami cudzoziemców w stosunku do szkoły w zakresie religii, kultury, tradycji narodowej państwa, z którego wywodzi się uczeń i **wyraźne** nakreślenie spełnienia tych oczekiwań lub niemożliwości ich spełnienia, ze względu na regulacje w POLSKIM PAŃSTWIE.

## JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ROZWOJU?

### NAUCZYCIELU

1. Dawaj dziecku możliwość osiągnięcia sukcesu.
2. Nie chroń przed porażkami, ich pokonanie podnosi poczucie własnej wartości,
3. Pozwól dziecku na samodzielność,
4. Wymagaj od dziecka na miarę jego możliwości,
5. Chwal, nagradzaj nawet za najmniejsze dokonania.
6. Pozwól dziecku na dokonywanie wyborów,
7. Bądź konsekwentny, ale i cierpliwy,
8. Daj czas sobie i swojemu uczniowi.

*opracowanie: M. Kacprzykowska, K. Szkołuda, L. Andrzejczak, M. Kowalska  
uczestnicy kursu kwalifikacyjnego z zakresu wczesnego wspomaganie rozwoju  
i edukacji uczniów autystycznych*

### RODZICU

1. Pozwól dziecku na samodzielność,
2. Nie decyduj za dziecko (co ma jeść, co ma ubrać, czym ma się bawić),
3. Pozwalaj na błędy,
4. Wierz w swoje dziecko, Ono potrafi, Ono chce,
5. Chwal codziennie,
6. Pokazuj różne miejsca, stwarzaj różne sytuacje, pozwól mu przebywać z różnymi osobami – doświadczanie różnych sytuacji to bogactwo doświadczenia na całe życie,
7. Daj czas sobie i dziecku,
8. Poczuj dumę ze swojego dziecka i mów mu o tym.

*Opracowanie: B. Skolasińska – Borowiecka, K. Przygodzińska, A. Pękala, K. Bieganowska D. Kloc  
uczestnicy kursu kwalifikacyjnego z zakresu wczesnego wspomaganie rozwoju  
i edukacji uczniów autystycznych*



## Wykaz aktów prawnych dotyczących szkolnictwa zawodowego

Opracowała: Katarzyna Nowacka –  
doradca metodyczny ODN/CKZiU

1. Ustawa z dnia 7 września 1991r. o systemie oświaty (tekst jednolity, Dz. U. z 2004r. Nr 257, poz. 2572 z późniejszymi zmianami), ze szczególnym uwzględnieniem Ustawy z dnia 19 sierpnia 2011r. o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2011r. Nr 205, poz. 1206).
2. Ustawa z dnia 26 stycznia 1982r. – Karta Nauczyciela (Dz. U. z 2006r. Nr 97, poz. 674, Nr 170, poz. 1218, Nr 220, poz. 1600, z 2007r. Nr 17, poz. 95, Nr 80, poz. 542, Nr 102, poz. 689 i Nr 158, poz. 1103, Nr 176, poz. 1238, Nr 191, poz. 1369 i Nr 247, poz. 1821, z 2008r. Nr 145, poz. 917 i Nr 227, poz. 1505 oraz z 2009 r. Nr 1, poz. 1, Nr 67, poz. 572 (Wyrok TK z dnia 23 kwietnia 2009r. sygn. akt K 65/07), Nr 97, poz. 800 (ustawa kompensacyjna), Nr 213, poz. 1650 i Nr 219, poz. 1706 (o zmianie niektórych ustaw związanych z realizacją wydatków budżetowych).
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2011r. w sprawie klasyfikacji zawodów szkolnictwa zawodowego (Dz. U. z 2012r. poz. 7, z późn. zm.).
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 lutego 2012r. w sprawie podstawy programowej kształcenia w zawodach (Dz. U. z 2012r. poz. 184, z późn. zm.).
5. **Obwieszczenie** Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 lutego 2014 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. z 2014r. poz. 622).
6. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 stycznia 2012r. w sprawie egzaminów eksternistycznych (Dz. U. z 2012r. poz. 188).
7. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z 2012r. poz. 977, z późn. zm.).
8. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 7 lutego 2012r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych (Dz. U. z 2012r. poz. 204, z późn. zm.).

9. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz. U. z 2007r. Nr 83, poz. 562 oraz Nr 130, poz. 906, Dz. U. z 2008r. Nr 3, poz. 9, Nr 178, poz. 1097, Dz. U. z 2009r. Nr 58, poz. 475, Nr 83, poz. 694, Nr 141, poz. 1150, Dz. U. z 2010r. Nr 156, poz.1046 oraz Nr 228, poz. 1491, Dz. U. z 2011r. Nr 35, poz. 178) wraz z późniejszymi zmianami ze szczególnym uwzględnieniem rozporządzenia MEN z dnia 24 lutego 2012r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych (Dz. U. z 2012r. poz. 262).
10. Obwieszczenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 6 grudnia 2013 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie przygotowania zawodowego młodocianych i ich wynagradzania (Dz. U. z 2014r. poz. 232)
11. Obwieszczenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 kwietnia 2014 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie placówek doskonalenia nauczycieli (Dz. U. z 2014r. poz. 1041). Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej dnia 14 lipca 2014 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie placówek doskonalenia i (Dz. U. z 2014 r. poz. 1142).
12. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 1 lutego 2013r. w sprawie szczegółowych zasad działania publicznych poradni psychologiczno-pedagogicznych, w tym publicznych poradni specjalistycznych. (Dz. U. z 2013 r., poz. 199).
13. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 sierpnia 2012 r. zmieniające rozporządzenie z dnia 17 listopada 2010r. w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych oraz niedostosowanych społecznie w przedszkolach, szkołach i oddziałach ogólnodostępnych lub integracyjnych (Dz. U. 2012r., poz. 982).
14. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2013 r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz. U. z 2013 r. poz. 532).

## NIEZBĘDNIK TIK @ - polecamy



[www.flickr.com](http://www.flickr.com)

serwis internetowy stworzony do gromadzenia  
i udostępniania zdjęć cyfrowych online

---



<https://openclipart.org>

serwis bezpłatnych clipartów

---



[www.jamendo.com/pl](http://www.jamendo.com/pl)

społecznościowy serwis muzyczny

---



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

zgromadzone w jednym miejscu materiały  
i programy potrzebne do stworzenia ciekawych  
lekcji bogatych w interaktywne i multimedialne  
elementy, oraz opis podstawowych narzędzi  
Web 2.0.

---



**JIGSAW PLANET**

[www.jigsawplanet.com](http://www.jigsawplanet.com)

narzędzie do szybkiego i intuicyjnego tworzenia  
puzzli

---



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

portal dla nauczycieli, scenariusze, prezentacje,  
karty pracy, filmy, animacje, interaktywne lekcje  
i ćwiczenia do pobrania.





[www.tablice.net.pl](http://www.tablice.net.pl)

serwis poświęcony wykorzystaniu tablic interaktywnych w edukacji, gotowe lekcje na tablice Smart, pomoc techniczna, wskazówki



.....  
Miejsce dla wszystkich, którzy chcą odkrywać i lepiej poznać muzykę.

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

ogólnodostępny internetowy serwis edukacyjny, powstający na zlecenie Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Jego zadaniem jest kształcenie świadomych odbiorców muzyki i aktywnych uczestników kultury oraz podniesienie poziomu powszechnej edukacji muzycznej w Polsce



<http://learningapps.org/>

aplikacja Web 2.0 do wsparcia procesów uczenia się i nauczania, gotowe gry i ćwiczenia edukacyjne, możliwość tworzenia własnych aplikacji interaktywnych



[www.voki.com](http://www.voki.com)

Narzędzie do tworzenia mówiących obrazków, avatarów. Szczególnie polecane dla nauczycieli języków obcych.



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

Wolne Lektury to projekt prowadzony przez fundację Nowoczesna Polska. Znajdziecie Państwo tutaj wersje cyfrowe, bezpłatne wierszy, opowiadań, powieści, dramatów. Wiele lektur szkolnych.



[www.gry-geograficzne.pl](http://www.gry-geograficzne.pl)

Ciekawe gry geograficzne na temat państw, kontynentów, oceanów, mórz, rzek, wysp, miast, gór, pustyń, wulkanów itd.



<http://e-globalna.edu.pl>

Otwarte zasoby edukacyjne, scenariusze lekcji, karty pracy, ćwiczenia, gry



[www.matematyka.wroc.pl](http://www.matematyka.wroc.pl)

ćwiczenia, doświadczenia, zadania, ciekawostki ze świata matematyki

MATH.EDU.PL

[www.math.edu.pl](http://www.math.edu.pl)

narzędzia, zadania, testy on – line, ciekawostki matematyczne

Klasoteka.pl

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

gry i zabawy edukacyjne dla dzieci młodszych

Wyboru dokonała: Joanna Osowska – wicedyrektor CKZiU