Program wychowawczy: POWRÓT DO SZKOŁY: AKCJA-INTEGRACJA

Praktyczny poradnik dla nauczycieli

dr hab. prof. APS Mariola Wolan-Nowakowska

www.mariolawolan.pl
kontakt@mariolawolan.pl
facebook: Poradnik psychologiczny prof. Wolan

www.mariolawolan.pl
kontakt@mariolawolan.pl
grupa na facebooku: Akademia Wychowawcy prof. Wolan
https://www.facebook.com/groups/3673674306087923

Szanowni Państwo! Drodzy Nauczyciele!

Oddaję w Państwa ręce program pracy wychowawczej POWRÓT DO SZKOŁY: AKCJA – INTEGRACJA. Program ten jest odpowiedzią na aktualne potrzeby związane ze wsparciem uczniów w procesie powrotu do szkół w sytuacji pandemii, po okresie edukacji zdalnej. Celem programu jest stworzenie przez nauczycieli, w szczególności wychowawców warunków do wzmacniania i rozwijania pozytywnych relacji interpersonalnych w zespole klasowym oraz wspieranie procesu adaptacji szkolnej uczniów.

Prezentowane w ramach programu wychowawczego ćwiczenia są przykładami zajęć integracyjnych, które dostosowane są do pracy z uczniami szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Zawarte są również wskazówki dotyczące dostosowania ćwiczeń do możliwości rozwojowych młodszych dzieci. Program POWRÓT DO SZKOŁY: AKCJA – INTEGRACJA dedykuję wychowawcom, którzy najlepiej znają zespoły klasowe, zróżnicowane potrzeby oraz specyfikę funkcjonowania poszczególnych uczniów.

Jednocześnie zapraszam serdecznie na bezpłatne webinary, które będę prowadziła na facebooku na stronie **Poradnik Psychologiczny prof. Wolan** https://www.facebook.com/poradnikpsychologiczny, jako uzupełnienie przedstawionego programu wychowawczego.

środa 19.05.21 r. g. 20.00 Jak wspierać uczniów w powrocie do szkół?

Założenia programu wychowawczego AKCJA-INTEGRACJA

środa 26.05.21r. g.20.00 Jak SKUTECZNIE wzmacniać odporność na stres

i wypalenie zawodowe w pracy nauczyciela?

Zapraszam do grupy na facebooku Akademia Wychowawcy prof. Wolan https://www.facebook.com/poradnikpsychologiczny

Środa 02.06.2021 r. 20.00 webinar dla członków GRUPY: Co z tą edukacją? Pomiędzy nauczaniem w wychowaniem (GRUPA WSPARCIA)

Mam nadzieję, że informacje zawarte w opracowaniu będą pomocne w reintegracji klasy, staną się inspiracją dla Państwa do poszukiwania optymalnych rozwiązań wspierających adaptację szkolną uczniów.

Z serdecznymi pozdrowieniami,

Mariola Wolan-Nowakowska

www.mariolawolan.pl

kontakt@mariolawolan.pl

grupa na facebooku: Akademia Wychowawcy prof. Wolan

https://www.facebook.com/groups/3673674306087923

Program wychowawczy:

POWRÓT DO SZKOŁY: AKCJA-INTEGRACJA

- **Praktyczny poradnik dla nauczycieli**

- **BEZPŁATNE webinary**
  na facebooku na stronie
  Poradnik Psychologiczny prof. Wolan

- środa 19.05.21 r. g. 20.00
Jak wspierać uczniów w powrocie do szkół?

- środa 26.05.21r. g.20.00
Jak SKUTECZNIE wzmacniać odporność na stres i wypalenie zawodowe w pracy nauczyciela?

GRUPA NA FACEBOOKU
Akademia wychowawcy prof. Wolan
- środa 02.06 g. 20.00 GRUPA WSPARCIA

Zapraszam serdecznie
Mariola Wolan-Nowakowska

www.mariolawolan.pl
kontakt@mariolawolan.pl
facebook: Poradnik psychologiczny prof. Wolan

www.mariolawolan.pl
kontakt@mariolawolan.pl
grupa na facebooku: Akademia Wychowawcy prof. Wolan
https://www.facebook.com/groups/3673674306087923

SPIS TREŚCI

5	WPROWADZENIE
8	Wskazówki metodyczne
11	Ćwiczenia na DOBRY POCZĄTEK
14	Ćwiczenie integracyjne MAPA POZNAWCZA EDUKACJA ZDALNA-POWRÓT DO SZKOŁY
16	Ćwiczenie integracyjne : STYL ŻYCIA
17	Ćwiczenie integracyjne: WSPOMNIEŃ CZAS
19	Ćwiczenie integracyjne: ZDANIA NIEDOKOŃCZONE
20	Ćwiczenie integracyjne: KOLAŻ
21	ZAŁĄCZNIKI

Wprowadzenie

Zarówno dla uczniów jak i dla nauczycieli powrót do szkoły po okresie edukacji zdalnej jest wyzwaniem. **Adaptacja szkolna uczniów związana jest z powrotem do codziennych obowiązków szkolnych, wymaganiami związanymi z nauką oraz powrotem do zespołu klasowego i funkcjonowaniem w nim. Należy jednocześnie podkreślić, że proces adaptacji szkolnej dotyczy również relacji pomiędzy nauczycielem a uczniami.** Państwa kompetencje osobiste i postawy wobec poszczególnych uczniów oraz klasy jako zespołu są bardzo ważne w tworzeniu klimatu klasowego. Umiejętność kierowania procesem grupowym, wiedza na temat struktury klasy i specyfiki funkcjonowania poszczególnych uczniów jest kluczowym elementem pracy wychowawczej. Wybór metod i form wsparcia adaptacji szkolnej i reintegracji społecznej uczniów powinien być dostosowany do Państwa wiedzy na temat uczniów, ich potrzeb oraz możliwości organizacyjnych placówki, w tym również w odniesieniu do wieku rozwojowego uczniów, liczebności klas oraz czasu jakim dysponujecie Państwo na przeprowadzenie zajęć reintegracyjnych. **Z pewnością okres powrotu uczniów do szkół powinien być czasem intensywnej pracy wychowawczej, której celem jest wzmacnianie odporności psychicznej oraz kształtowanie pozytywnych relacji interpersonalnych.**

Sformułowano następujące szczegółowe cele programu wychowawczego:

POWRÓT DO SZKOŁY: AKCJA – INTEGRACJA:

- budowanie zaufania, poczucia bezpieczeństwa i pozytywnych relacji w grupie;
- wsparcie procesu adaptacji i reintegracji społecznej uczniów;
- zwiększenie świadomości siebie, własnego doświadczenia w sytuacji pandemii i edukacji zdalnej;
- integracja i kształtowanie tożsamości zespołu klasowego;
- kształtowanie umiejętności współdziałania u uczniów;
- rozwijanie kompetencji emocjonalno-społecznych, tj.: autoprezentacji, nawiązywania i podtrzymywania relacji z rówieśnikami, akceptacji siebie i innych, komunikacji, wyrażania własnego zdania, zdolności wykorzystania własnych mocnych stron;
- zdobycie pozytywnych doświadczeń w grupie.

Organizowanie w pierwszych dniach powrotu do szkoły zajęć umożliwiających odbudowywanie relacji pomiędzy uczniami, skierowanych na zmniejszanie napięcia i obaw jest kluczowym czynnikiem powodzenia procesu reintegracji społecznej i adaptacji szkolnej uczniów. Jednocześnie funkcjonowanie psychospołeczne uczniów ma fundamentalne znaczenie dla tworzenia warunków do zdobywania wiedzy i rozwijania umiejętności w ramach kształcenia przedmiotowego. Kondycja psychiczna dzieci i młodzieży jest dzisiaj problemem społecznym, który dostrzegaliśmy już przed pandemią. Natomiast wydarzenia ostatniego roku jeszcze mocniej uwypukliły te trudności, które obserwujemy już od lat. W moim odczuciu mamy dziś do czynienia z sytuacją awaryjną, w której szczególnie ważna jest rola nauczyciela jako wychowawcy oraz doradcy dzieci i młodzieży. Między innymi dlatego stworzyłam program wychowawczy POWRÓT DO SZKOŁY: AKCJA – INTEGRACJA.

Praca wychowawcza dotyczy zespołu klasowego jako całości, ale również poszczególnych uczniów, w których każdy znajduje się w innej sytuacji życiowej, z innymi zasobami wewnętrznymi i zewnętrznymi. Przede wszystkim zróżnicowanie to dotyczy sytuacji rodzinnej, ponieważ to właśnie wsparcie w rodzinie powinno mieć fundamentalne znaczenie w przezwyciężaniu kryzysów. Niestety współczesna rodzina również stoi w obliczu kryzysów, których nie wywołuje koronawirus, ale szereg przeobrażeń społeczno-kulturowych, czego konsekwencją jest fundamentalny kryzys tożsamości wśród nastolatków.

Należy podkreślić, iż w obecnej sytuacji ważnym zadaniem nauczycieli i wychowawców jest zwracanie uwagi na symptomy trudności emocjonalnych występujących u uczniów oraz zapewnienie pomocy psychologiczno-pedagogicznej przez szkołę. Dostarczanie pozytywnych, dobrych doświadczeń wspiera uczniów w procesie powrotu do szkoły, buduje ich motywację do nauki oraz wzmacnia odporność na stres.

Przebieg zajęć reintegracyjnych jest uzależniony od liczebności zespołów klasowych, przyjętych form pracy w podgrupach. Bardzo ważnym elementem zajęć skierowanych na integrację grupy jest Państwa zaangażowanie jako wychowawców w analizę procesu grupowego. Rekomenduje się w miarę możliwości aktywne uczestnictwo nauczyciela w ćwiczeniach i zadaniach. Dobrym rozwiązaniem jest również przy podawaniu instrukcji

wskazywanie przez wychowawcę własnych przykładów. Oczywiście kluczowe znaczenie ma świadomość siebie i odpowiedzialne dzielenie się informacjami o sobie.

W związku z coraz częstszym występowaniem wśród dzieci i młodzieży trudności o charakterze emocjonalnym oraz trudności w funkcjonowaniu społecznym wskazane jest jak najczęstsze prowadzenie zajęć integracyjnych podczas lekcji wychowawczych. Należy w tym miejscu podkreślić, iż prowadzenie zajęć integracyjnych wymaga od osoby prowadzącej wysokiego poziomu zaangażowania i koncentracji uwagi, kompetencji merytorycznych i osobistych, ponieważ poza dbaniem o przebieg programu wychowawca musi reagować na sprawy, które dotyczą zespołu klasowego jako całości oraz musi uwzględniać indywidualne potrzeby poszczególnych uczniów.

Wskazówki metodyczne

Założeniem prowadzenia zajęć integracyjnych jest grupowa forma pracy, tak aby ułatwiać i wspierać komunikację pomiędzy uczniami oraz pomiędzy nauczycielem a uczniami. Każde ćwiczenie powinno mieć wstęp, zasadniczą część oraz podsumowanie. W trakcie ćwiczeń wychowawca zachęca uczniów do aktywności i wypowiedzi.

Metody kształcenia: poszukujące, interaktywne.

Każde ćwiczenie powinno mieć wstęp, zasadniczą część oraz podsumowanie. W trakcie ćwiczeń wychowawca zachęca uczniów do aktywności i wypowiedzi.

Pomoce dydaktyczne:

- duże arkusze szarego papieru;
- markery w różnych kolorach;
- kartka papieru/ notes / długopis dla każdego ucznia;
- kolorowe kredki;
- kolorowe gazety.

Miejsce odbywania warsztatów:

Przedstawione ćwiczenia można przeprowadzić w sali lekcyjnej, jednak rekomenduje się prowadzenie warsztatów integracyjnych na sali gimnastycznej lub w plenerze, na boisku, w parku, wykorzystując przestrzeń. Uczniowie mogą podczas zajęć siedzieć na kocach. Kontakt z przyrodą i przestrzeń oraz ruch są dodatkowymi czynnikami wspierającymi proces integracji. Należy jednak zwrócić uwagę, że w licznych klasach trudniej utrzymać kontrolę i kierować pracą uczniów.

Jeżeli warsztaty integracyjne odbywają się w sali lekcyjnej ustawienie ławek powinno ułatwiać komunikację i umożliwiać uczniom pracę w grupach. Najlepiej, aby uczniowie siedzieli w kręgu.

Nauczyciel w trakcie zajęć aktywne wspiera prace grup, podchodzi, zadaje pytania, obserwuje i moderuje przebieg ćwiczeń.

Praca w grupach. Podstawą realizacji programu jest praca w grupach równoległych, praca na forum oraz praca indywidualna.

- Praca w małych grupach ułatwia komunikację pomiędzy uczniami. Mobilizuje każdego ucznia do wypowiedzi, ponieważ w mniejszej grupie jest wyższy poziom zaufania i bezpieczeństwa uczestników.
- Nauczyciel może wyznaczyć w każdej grupie ucznia do pełnienia roli moderatora. Rola ta może być pełniona rotacyjne, uczniowie mogą się zamieniać rolami w poszczególnych ćwiczeniach.
- Rekomenduje się rotacyjne grupy, tak aby uczniowie mieli możliwość nawiązywania relacji z różnymi osobami w klasie.
- W zależności od liczebności klasy nauczyciel dzieli uczniów na 4 grupy 4-6 osobowe, w przypadku większej ilości osób na większą ilość grup. Ważną zasadą jest, aby grupa liczyła maksymalnie 6-8 osób, tak aby wspierać bezpośrednią komunikację między uczniami.
- Zasady przydziału do grup mogą być dowolne.

  Przykładowe kryteria podziału na grupy:

  - ✓ uczniowie odliczają np. do 5 (kolejne cyfry tworzą grupy np. 1 razem, 2 razem…);
  - ✓ podział według losowania np. karteczek z kolorami (tyle kolorów ile grup),

    cukierków (wg rodzajów cukierków);

  - ✓ układanie puzzli (kartki pocztowe, albo jakieś obrazki dzielimy na tyle części ilu uczestników grupy). Uczniowie losują i układają puzzle, dobierając się w ten sposób w grupy. Prostsza i szybsza wersja: układanie puzzli z kolorowych kartek (dobór według kolorów).

Przebieg i organizacja zajęć reintegracyjnych: Propozycje przedstawione w programie wychowawczym POWRÓT DO SZKOŁY: AKCJA-INTEGRACJA są „koszykiem", który zawiera metodyczne wskazówki i praktyczne rozwiązania. Zastosowanie całości programu daje możliwość opracowania scenariusza 2-dniowych warsztatów 4 godzinnych.

Moim założeniem jest, aby wybór konkretnych ćwiczeń był dostosowany do potrzeb Państwa uczniów i możliwości organizacyjnych placówki. Dlatego nie przedstawiam konkretnych scenariuszy. To Państwo najlepiej znacie swoich uczniów ich potrzeby i możliwości. Dobór poszczególnych ćwiczeń powinien być dostosowany wieku rozwojowego uczniów, procesów grupowych w zespole klasowym oraz możliwości organizacyjnych placówki.

Czas: Nauczyciel podaje po przedstawieniu uczniom instrukcji do każdego ćwiczenia czas na wykonanie określonych zadań indywidualnych lub grupowych. Około 1-2 przed zakończeniem wstępnego czasu, nauczyciel przypomina ile czasu pozostało do końca wykonania zadania. W zależności od tempa pracy uczniów wychowawca skraca lub wydłuża czas wykonania zadania. Czas podany przy każdym ćwiczeniu jest orientacyjny. Przebieg zajęć związany jest z tempem pracy uczniów oraz ilością osób w zespole klasowym.

Ważnym elementem procesu grupowego jest rozpoczęcie zajęć od ćwiczeń energetyzujących, angażujących i motywujących uczniów do wspólnego działania. Jeżeli przestrzeń na to pozwala warto rozpoczynając warsztaty wykorzystać ćwiczenia ruchowe. Można zastosować na początku lekcji skalowanie prosząc uczniów o określenie swojej motywacji do działania i samopoczucia na skali 7-stopniowej, gdzie 1 – oznacza brak sił i słabe samopoczucie, natomiast 7 dużą energię do działania i pozytywne samopoczucie. Można również na podłodze położyć kartki z twarzami wyrażającymi różne emocje (emoticony) i poprosić uczniów, aby stanęli przy tej kartce („Twarzy"), która najbardziej odzwierciedla ich nastrój.

Na koniec zajęć rekomenduje powtórzenie tego ćwiczenia oraz porównanie samopoczucia uczniów z początku zajęć oraz z końca lekcji. Nauczyciel może również stanąć pośrodku klasy i zaproponować uczniom, aby po jego prawej stronie stanęły osoby którym poprawił się nastrój, z lewej strony Ci uczniowie, którzy czują się gorzej i na środku (obok nauczyciela) Ci uczniowie, których samopoczucie jest takie samo na koniec zajęć jak było na początku.

Zazwyczaj praca grupowa, czyli relacje z ludźmi pozytywnie oddziałuje na motywację, chęć do działania i samopoczucie. Warto zaobserwować z uczniami tą prawidłowość oraz podsumowując wskazać, w jak dużym stopniu aktywność, jaką podejmujemy wpływa na samopoczucie każdego z nas. Dlatego tak ważna jest świadomość tego co robimy, jakie mamy nawyki, jakie aktywności podejmujemy każdego dnia.

Ćwiczenia na **DOBRY POCZĄTEK**

„Podobieństwa-różnice” Wszyscy uczniowie ustawiają się w linii według określonego kryterium np.: wzrost, miesiąc urodzenia, ilość rodzeństwa, kolor oczu (nauczyciel może przygotować 4 kartki wypisanymi kolorami oczu: niebieskie/ brązowe, piwne/ zielone/ szare: kartki ułożone są w różnych częściach sali, zadaniem uczniów jest odnaleźć swoją grupę).

Podczas ćwiczenia uczniom nie wolno zabierać głosu, ani wydawać innych dźwięków. Muszą sobie poradzić za pomocą komunikacji niewerbalnej.

Czas: 5-7 min.

Podsumowanie: Podkreślanie podobieństw pomiędzy uczniami: wiek, miejsce zamieszkania, jedna klasa. Wskazanie, że różnice między ludźmi są naturalną częścią życia.

„Portret klasy”

Nauczyciel kładzie arkusz szarego papieru na stole, na środku którego jeden z uczniów pisze symbol klasy (np. I c) oraz datę. Nauczyciel prosi, aby każdy uczeń podszedł do arkusza i narysował jakiś symbol, z którym kojarzy mu się klasa. W trakcie prowadzenia ćwiczenia wprowadzamy zasadę: „ciszy”, tak aby uczniowie nie komentowali tego co zapisują na wspólnym portrecie. Dopiero po wykonaniu rysunku uczniowie zabierają głos. Jeżeli klasa jest liczna można uczniów podzielić na 2 grupy, które pracują równolegle.

Nauczyciel: Co to jest portret? Czym jest portret? (swobodne wypowiedzi uczniów). *Portret oddaje cechy osoby, ale portret może określać też cechy zespołu. Naszej klasy. Stwórzmy razem portret naszej klasy. Proszę, aby każdy z Was narysował element naszego wspólnego*

obrazu. Portret naszej klasy. Możesz narysować siebie, kolegów, jakąś sytuację…to co kojarzy Ci się z naszą klasą. Proszę, aby w trakcie rysowania nie zabierać głosu. Ważna na tym etapie jest cisza, aby każdy swobodnie narysował to co chce.

W młodszych klasach uczniowie mogą narysować swój portret bezpośrednio na arkuszu bądź na białej kartce, z których po zakończeniu etapu pracy indywidualnej wspólnie uczniowie tworzą portret klasy.

Inna wersja tego ćwiczenia :

- Każdy uczeń odrysowuje swoją dłoń na dużym arkuszu szarego papieru oraz podpisuje swoim imieniem;
- Każdy uczeń wypisuje 5 cech charakteru (na każdym palcu jedna cecha) np. sumienna, spokojna, miła, punktualna, koleżeńska bądź np. 5 rzeczy, które lubi np. muzyka, pizza, lody, jazda na rowerze, angielski. Nauczyciel podaje przykłady.

Czas: 20-30 min. (w zależności od ilości uczniów w klasie).

Podsumowanie: Po wykonaniu portretu nauczyciel zachęca uczniów do wypowiedzi, podkreślając różnice i podobieństwa w spostrzeganiu klasy przez wszystkich uczniów.

„DOBRE – ZŁE Nawyki” Nauczyciel kładzie 3 kartki z napisanymi na nich słowami: „Nigdy” „Często” „Zawsze”. Kartki rozłożone są w różnych częściach sali, aby umożliwić uczniom przemieszczanie się. Nauczyciel kolejno wymienia czynności, a uczniowie łączą się w grupy. Rodzaj czynności należy dostosować do wieku uczniów. W przypadku młodszych dzieci przykłady powinny odnosić się do konkretnych zachowań.

Przykładowe czynności:

- Noszę skarpetki.
- Jem śniadanie.
- Chodzę późno spać.
- Sprzątam po sobie naczynia.
- Pomagam w domu – mam stałe obowiązki.
- Ścielę łóżko.
- Przychodzę na czas do szkoły.

- Mam włączony telefon.
- Zdrowo się odżywiam.
- Jestem uśmiechnięta/y.
- Odrabiam prace domowe.
- Mam przy sobie kosmetyki.
- Można na mnie liczyć.
- Pozytywnie patrzę na życie.

Czas: 10-15 min.

Podsumowanie: Wychowawca zachęca uczniów do refleksji, w jaki sposób nawyki wpływają na samopoczucie, zdrowie i relacje z innymi ludźmi.

Ćwiczenie integracyjne. MAPA POZNAWCZA: EDUKACJA ZDALNA-POWRÓT DO SZKOŁY

Etap pracy indywidualnej: *Podziel kartkę na 4 części. W górnej części tabeli wypisz jedną najważniejszą dla Ciebie korzyść z edukacji zdalnej oraz jedną największą dla siebie stratę, to czego Ci najbardziej brakowało. W dolnej części tabeli wpisz to, z czego najbardziej cieszysz się myśląc o powrocie do szkoły oraz to czego najbardziej się obawiasz.*

Przykład tabeli:

Edukacja zdalna – najważniejsza korzyść	Edukacja zdalna – największa strata
Powrót do szkoły – największa korzyść	Powrót do szkoły – największa obawa

Czas: 5-10 minut

Etap pracy grupowej. Uczniowie podzieleni są na grupy, w przypadku podziału na 4 grupy: dwie grupy opracowują mapę poznawczą EDUKACJA ZDALNA: KORZYŚCI I STRATY/ kolejne 2 grupy POWRÓT DO SZKOŁY – KORZYŚCI I OBAWY.

Pomoce: szare arkusze papieru, mazaki

Nauczyciel: Wykonajcie wspólną mapę edukacji zdalnej oraz powrotu do szkoły. Wykorzystajcie etap pracy indywidualnej. Najpierw każda osoba z grupy przedstawia swoja tabelę. Następnie wspólnie stwórzcie dwie mapy skojarzeń EDUKACJI ZDALNEJ i POWROTU DO SZKOŁY. Odnieście się do korzyści, strat i obaw w odniesieniu do obu sytuacji.

Podzielcie duży arkusz papieru na dwie części, w jednej napiszcie na środku kartki EDUKACJA ZDALNA, a w drugiej części POWRÓT DO SZKOŁY. Stwórzcie dwie mapy skojarzeń.

Czas: 30 min

Podsumowanie: Każda grupa prezentuje efekty swojej pracy. Kolejne grupy prezentujące to samo zadanie uzupełniają wypowiedzi poprzedniej grupy. Zaczynamy omawianie od charakterystyki doświadczenia uczniów w zakresie edukacji zdalnej, następnie omawiane są zagadnienia, problemy związane z powrotem do szkoły.

Pomocnicze pytania:

- Czego Wam najbardziej brakowało w edukacji zdalnej?
- Czego się nauczyliście w czasie pandemii i edukacji zdalnej?
- Jakie lekcje w formie zdalnej najbardziej Wam się podobały i dlaczego? A może jakaś konkretną, jedną lekcję macie w pamięci?
- Jakie widzicie korzyści w powrocie do szkoły?

Ćwiczenie integracyjne: STYL ŻYCIA

Forma organizacyjna: praca indywidualna

Instrukcja: *Co robiliście podczas edukacji zdalnej, jak wyglądał Twój dzień? Jak spędzaliście czas? Czy wychodziliście z domu, czy mieliście jakieś zajęcia, spotkania z kolegami, czy spotkania rodzinne? Może jakieś uroczystości rodzinne wypadały w tym czasie?*

Nauczyciel zachęca uczniów do swobodnych wypowiedzi.

Kto z Was wie jak długo trwała edukacja zdalna? Ile tygodni?

Czas pandemii, edukacji zdalnej dla każdego z nas jest inny. Jedni cały dzień spędzali przed komputerem, inni wychodzili na dwór, spotykali się (mam nadzieję w małych grupach) z kolegami czy z rodziną.

Proszę teraz każdego z Was o wypełnienie karty pracy.

Karta pracy indywidualnej ucznia – SZKLANKA PEŁNA CZY PUSTA (załącznik 1)

Podsumowanie:

Nauczyciel: Na co najwięcej poświęcaliście czasu? Co zajmowało najwięcej czasu?

Po wypełnieniu Karty indywidualnej pracy ucznia nauczyciel prosi uczniów o dokończenie zdań.

Nauczyciel: *Proszę teraz każdego z Was o napisanie i dokończenie dwóch zdań….., odnosząc się do czasu edukacji zdalnej.*

Za dużo czasu poświęciłem/am na……..

Za mało czasu poświęciłem/am na……

Etap pracy grupowej: *Dobierzcie się teraz w zespoły 4-6 osobowe. Proszę, aby każda osoba przedstawiła w zespole swoje refleksje. Następnie ustalcie jakie widzicie podobieństwa a jakie różnice pomiędzy sobą?*

Proszę, aby każda grupa powiedziała co było dla Was najbardziej charakterystyczne w spędzaniu czasu podczas edukacji zdalnej, na co zdecydowanie za dużo poświęcaliście czasu a na co za mało. Jak wyglądałby Wasz idealny dzień?

Czas całego ćwiczenia 30-40 min.

Podsumowanie: Ukazanie zmian w życiu związanych z sytuacją pandemii i zdalnego nauczania. Czego nauczyła/ uczy nas pandemia?

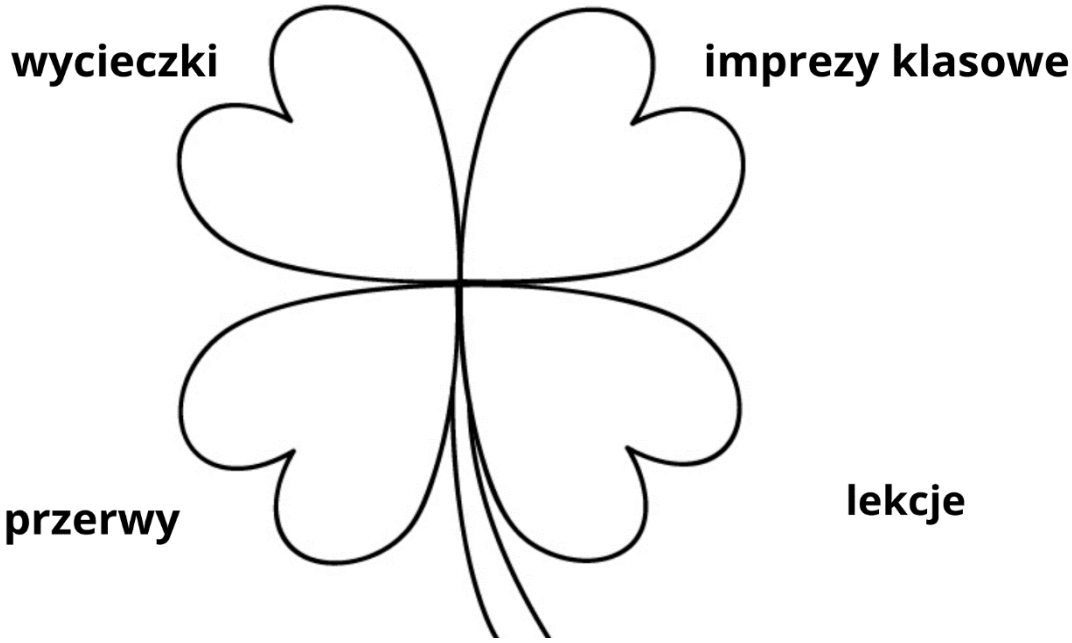
Ćwiczenie integracyjne: WSPOMNIEŃ CZAS

Etap pracy indywidualnej: 3 min.

Proszę, aby każdy z Was przypomniał sobie wydarzenia, sytuacje z życia naszej klasy. Takie sytuacje, kiedy czułeś swobodę, radość, może coś Cię zaskoczyło, zaciekawiło. Sytuacje, które są miłymi wspomnieniami. Przypomnij sobie pozytywne chwile, doświadczenia. Mogą to być imprezy klasowe np. święta, andrzejki, wyjazdy, wyjście do teatru (nauczyciel podaje przykłady wspólnych imprez). Wybierz jedną sytuację taką, którą szczególnie zapamiętałaś/eś. Może pamiętasz jakąś wyjątkową dla Ciebie lekcję, może wyjątkowo zabawną, zaskakująca, a może ciekawą (nauczyciel podaje przykład lekcji, którą najbardziej pamięta). Może masz ulubione miejsca w szkole np. ulubiona sala, boisko. Co lubisz robić podczas przerw, może pamiętasz jakąś zaskakującą sytuację podczas przerwy w szkole.

Etap pracy grupowej: 15 min.

Narysujcie na dużym arkuszu papieru czterolistną koniczynę. Nauczyciel rysuje przykładowy schemat rysunku kwiatka lub daje każdej grupie kartkę z narysowanym lub wydrukowanym obrazkiem koniczyny jako wzór (rysunek łatwy do wykonania – użycie schematu serca. Każdy płatek koniczyny ilustruje inne sytuacje: wycieczki, imprezy klasowe, przerwy, lekcje.



Najpierw proszę, aby każda osoba z grupy przedstawiła krótko jakąś jedną sytuację, którą sobie przypomniała. Potem wspólnie porozmawiajcie o różnych sytuacjach klasowych, imprezach, wycieczkach wyjściach poza szkołę. Może pamiętacie jakieś wyjątkowe zdarzenia podczas lekcji, albo przerw…..wypiszcie te sytuacje w poszczególne płatki, zgodnie z kategoriami.

Po zakończeniu pracy grupowej nauczyciel prosi każdą grupę o omówienie wspólnych doświadczeń, wspomnień, sytuacji.

Pomocnicze pytania:

- Jakie sytuacje były najbardziej śmieszne?
- Jakie momenty w klasie były dla Was najbardziej zaskakujące?
- Gdyby było to możliwe co chcielibyście powtórzyć, przeżyć jeszcze raz?
- Jakich doświadczeń, sytuacji chcecie mieć więcej?

Czas 10-15 min.

Podsumowanie: Nauczyciel zwraca uwagę na wspólne doświadczenia, zachęca uczniów do wypowiedzi. Pomocnicze pytania:

- Jakie sytuacje były najbardziej śmieszne?
- Jakie momenty w klasie były dla Was najbardziej zaskakujące?
- Gdyby było to możliwe co chcielibyście powtórzyć, przeżyć jeszcze raz?
- Jakich doświadczeń, sytuacji chcecie mieć więcej?

Ćwiczenie integracyjne. ZDANIA NIEDOKOŃCZONE

Etap pracy indywidualnej (załącznik 2).

Nauczyciel: *Proszę każdego z Was o zapisanie i dokończenie następujących zdań:*

Najbardziej podczas edukacji zdalnej brakowało mi……..

Edukacja zdalna sprawiła, że…….

Dobrze radziłem sobie w czasie edukacji zdalnej z …….

W powrocie do szkoły obawiam się, że……

Najbardziej w czasie edukacji zdalnej podobało mi się, że….

W powrocie do szkoły cieszę się najbardziej z ……

Metoda kuli śnieżnej: uczniowie najpierw pracują indywidualnie, następnie w parach (praca na bardziej osobistym poziomie) i dalej w grupach 4-6 osobowych (w zależności od liczebności klasy).

Etap pracy grupowej: *Dobierzcie się w pary. Proszę, aby każda osoba przedstawiła w zespole swoje refleksje. Przez kilka minut porozmawiajcie w parach o tym co pandemia i edukacja zdalna zmieniła w Waszym życiu.*

Następnie praca w grupach 4-6 osobowych. Wypiszcie na jednej kartce Wasze obawy i to co jest dla Was pozytywne w odniesieniu do edukacji zdalnej oraz powrotu do szkoły.

Podsumowanie:

Nauczyciel prosi każdą grupę o prezentację swoich refleksji. Podsumowując wskazuje na to co łączy uczniów, na ich wspólne obawy i oczekiwania.

Ćwiczenie integracyjne: **KOLAŻ**

Pomoce: kolorowe gazety, duży arkusz papieru, nożyczki, klej. Kolaż można też wykonywać używając innych materiałów np. pocztówki, fotografie, papierki po cukierkach czy koraliki.

Forma organizacyjna: grupy 6-8 osobowe

Uczniowie wykonują tematyczny kolaż. Każda grupa może mieć inny temat lub wszyscy jeden.

Przykładowe tematy:

Uczeń w edukacji zdalnej/ Uczeń w edukacja stacjonarnej (np. 2 tematy dla dwóch grup)

Szkoła

Dorosłość

Zawody przyszłości

Zdrowe odżywianie

Idealne wakacje

Mapa marzeń

Muzyka

Czas wolny

Ulubione zwierzęta

Nauczyciel podaje temat jaki będzie realizowany w ćwiczeniu. Prosi uczniów o wypisanie 5 słów – skojarzeń z tematem pracy grupowej. Następnie uczniowie w grupach przystępują do wspólnej pracy.

Podsumowanie: Każda grupa po zakończeniu pracy prezentuje kolaż.

Pomocnicze pytania:

- Jakie rzeczy są dla Was najważniejsze w temacie……?
- W jaki sposób pracowaliście? Jaki był podział ról? Kto za co odpowiadał?
- Jak Wam się współpracowało w grupie?
- Co według Was jest ważnego, aby współpraca była skuteczna?

ZAŁĄCZNIK 1

Karta indywidualnej pracy ucznia: SZKLANKA PEŁNA CZY PUSTA?

Ile czasu w ciągu przeciętnego dnia poświęcałeś/aś w czasie edukacji zdalnej na różne formy aktywności. Pełna szklanka to 8 godzin. Zamaluj każdą szklankę zaznaczając ile godzin poświęcałaś/eś na dany rodzaj aktywności np. jeżeli w przeciętnym dniu 4 godziny poświęcałaś/eś na naukę zapełnij (zamaluj) połowę szklanki.

Czas: 5 min.

Nauka - lekcje online	**Odrabianie prac domowych+ Przygotowanie do lekcji**	**Spotkania z kolegami**	**Obowiązki domowe**

Relacje w rodzinie	**Dbanie o siebie - sen**	**Dbanie o siebie - aktywność fizyczna**	**Komputer/ internet poza lekcjami**

ZAŁĄCZNIK 2

ZDANIA NIEDOKOŃCZONE

Najbardziej podczas edukacji zdalnej brakowało mi……..

Edukacja zdalna sprawiła, że…….

Dobrze radziłem sobie w czasie edukacji zdalnej z …….

W powrocie do szkoły obawiam się, że……

Najbardziej w czasie edukacji zdalnej podobało mi się, że….

W powrocie do szkoły cieszę się najbardziej z ……

Metoda kuli śnieżnej: uczniowie najpierw pracują indywidualnie, następnie w parach (praca na bardziej osobistym poziomie) i dalej w grupach 4-6 osobowych (w zależności od liczebności klasy).

SZKOLENIE RAD PEDAGOGICZNYCH:

PROFILAKTYKA I OCHRONA ZDROWIA PSYCHICZNEGO UCZNIÓW I NAUCZYCIELI

- **EDUKACJA PROZDROWOTNA PODCZAS LEKCJI WYCHOWAWCZYCH**
- **KOMPETENCJE OSOBISTE W PRACY NAUCZYCIELA**
- **PROFILAKTYKA STRESU I WYPALENIA ZAWODOWEGO W PRACY NAUCZYCIELA**

AUTORSKI program EDUKACJI PROZDROWOTNEJ

PROF. M. WOLAN-NOWAKOWSKIEJ

Zapraszam serdecznie

Mariola Wolan-Nowakowska

AID Centrum Psychologiczno-Edukacyjne

www.mariolawolan.pl

facebook: Poradnik Psychologiczny prof. Wolan

kontakt@mariolawolan.pl

www.mariolawolan.pl

kontakt@mariolawolan.pl

grupa na facebooku: Akademia Wychowawcy prof. Wolan

https://www.facebook.com/groups/3673674306087923

NOTATKI