

Spis treści

<i>L.p.</i>	<i>Tytuł i autorzy</i>	<i>Str.</i>
1	<i>SPACER POTRZEBNY JAK POWIETRZE, WSPARCIE W ROZWOJU DZIECKA - Agnieszka Bąbczyńska</i>	4
2	<i>"MYŚL, CZUJ, ZADBAJ" – POMYŚLEĆ, POCZUĆ, ODKRYĆ KONTEKST, OCENIĆ. LEKCJA RELIGII – KROK PO KROKU DO ZROZUMIENIA. - URSZULA ŻAGAN</i>	7
3	<i>Zabawy i gry z dawnych lat – pomysły na lekcję wychowania fizycznego. - Emilia Łapińska</i>	13
4	<i>Po co nam pozytywna edukacja, czyli kilka słów o dobrostanie nauczycieli i uczniów - Justyna Madeja</i>	21
5	<i>Konspekt lekcji religii prawosławnej z wykorzystaniem podręcznika „Nasze spotkania z Bogiem” - Mirosława Pietkiewicz</i>	25
6	<i>Narzędzia TIK na lekcjach historii - Katarzyna Szczęsnowicz</i>	28



SPACER POTRZEBNY JAK POWIETRZE, WSPARCIE W ROZWOJU DZIECKA

**Agnieszka Bąbczyńska - doradca metodyczny wychowania przedszkolnego
MODM BCE**

Ruch fizyczny i świeże powietrze to połączenie doskonałe. Pozwala się wyciszyć i zmniejszyć negatywne napięcie - zarówno fizyczne, jak i emocjonalne - dzięki czemu koi nerwy, uspokaja i wprowadza w dobry nastrój. Szczególnie ważną rolę odgrywa w prawidłowym rozwoju dziecka przedszkolnego. Drugi punkt warunków i sposobu realizacji podstawy programowej wychowania przedszkolnego, wprost określa, że zajęcia na świeżym powietrzu powinny być elementem codziennej pracy nauczyciela z dzieckiem. Mówi też, że harmonijny, całościowy rozwój dziecka przed-

szkolnego nie może istnieć bez zabawy, w tym zabawy na świeżym powietrzu.

„Przedstawione w podstawie programowej naturalne obszary rozwoju dziecka wskazują na konieczność uszanowania typowych dla tego okresu potrzeb rozwojowych, których spełnieniem powinna stać się dobrze zorganizowana zabawa, zarówno w budynku przedszkola, jak i na świeżym powietrzu. Naturalna zabawa dziecka wiąże się z doskonaleniem motoryki i zaspokojeniem potrzeby ruchu, dlatego organizacja zajęć na świeżym powietrzu powinna być elementem codziennej pracy z dzieckiem w każdej grupie wiekowej”.

Spacer to wyjątkowa pod wieloma względami aktywność. Rozwija motorykę dużą, uczy samodyscypliny oraz odpowiedzialności grupowej, doskonalą umiejętność chodzenia w parach i w kolumnie. Spacer pozwala aktywnie eksplorować otoczenie oraz poznać okolicę bliższą i dalszą, co pozytywnie wpływa na rozwój poznawczy dziecka i

stymuluje jego potrzebę obserwacji świata. Regularne spacery wspierają i wzbogacają edukację przyrodniczą, sprawiając, że nabiera ona wybitnie praktycznego charakteru, a tym samym staje się dla dziecka ciekawsza. Spacerowanie, zwłaszcza w otoczeniu przyrody (las, park itp.), pomaga poznać rytm pór roku i zapamiętać ich charakterystyczne cechy. Taka forma przekazywania wiedzy jest dla dzieci zdecydowanie ciekawsza i bardziej angażująca niż teoretyczne zajęcia w przedszkolnej sali. Każde wyjście na spacer jest okazją do treningu umiejętności samoobsługowych, łącznie z nauką zdolności wyboru ubrań stosownie do pogody – w taki sposób, aby zapewnić sobie komfort. Poprzez regularne wyjścia na świeże powietrze stwarzamy dziecku okazję do kształtowania biegłości w takich czynnościach, jak wkładanie i sznurowanie butów, zakładanie ubrań, zapinanie guzików i zamków błyskawicznych. To z kolei wspiera zręczność manualną,

a w konsekwencji polepsza zdolności grafomotoryczne. Spacerory przynoszą ponadto korzyści w sferze społecznej i emocjonalnej dziecka: wdrażają do podejmowania decyzji i przyjmowania ich konsekwencji, przybliżają zasady demokracji, uczą akceptacji woli większości i godzenia się ze zdaniem innych. Tym samym oswajają z trudnymi dla dziecka emocjami, takimi jak złość, smutek, poczucie klęski. Pomagają w zrozumieniu, że nie nad wszystkim można mieć kontrolę. Poza powyższymi zaletami spacerory mają jeszcze jedną, chyba najbardziej znaną i istotną wartość: świetnie wpływają na zdrowie i rozwój fizyczny dzieci. Ograniczają podatność na wirusy, bakterie i inne chorobotwórcze drobnoustroje, hartują organizm, zwiększając odporność zarówno fizyczną, jak i psychiczną na różne niewygody, np. deszczową pogodę, chłód. Doskonale rozwijają też motorykę dużą i świadomość oraz umiejętność kontroli własnego ciała, a także podnoszą poziom integracji sensorycznej. Bardzo pożądanym „skutkiem ubocznym” spacerów, również ujętym w podstawie programowej jest zwiększenie poziomu wrażliwości dziecka, jego empatii i poczucia estetyki oraz umiejętności rozróżniania dobra i zła w wychowaniu moralnym. Podczas pieszych wędrówek pojawia się przecież mnóstwo okazji do kształtowania u dzieci opiekuńczości wobec ożywionej części środowiska naturalnego, do rozbudzania świadomej, ekologicznej po-

stawy, do rozwoju jednostki, która będzie odczuwała wielowymiarową wartość środowiska naturalnego jako źródła różnorodnych satysfakcji. Warto wiedzieć, że nie ma odgórnych przepisów, które określałyby, jakie temperatury powietrza wykluczają wyjście na spacer. Kwestię tę można uregulować w statucie przedszkola. Do odczuwania przyjemności ze spaceru konieczne jest jednak przygotowanie, które obejmuje przede wszystkim odpowiedni do pogody ubiór. Warto – jeśli tylko istnieje taka możliwość – żeby w przedszkolu każde dziecko miało na stałe własny „deszczkowy zestaw spacerowy”: wygodne kalosze i lekką pelerynkę, które pozwolą czerpać radość ze spacerowania nawet w deszczowe dni. Zimą konieczne jest ciepłe ubranie: czapka, szalik, rękawiczki i nieprzemakalne buty, a latem nakrycie głowy, które zabezpieczy przed silnym słońcem. Tak wyposażony przedszkolak jest gotowy do pieszych wędrówek w każdych warunkach. Warto spacerować w różnorodne miejsca, które pozwolą dzieciom zaznajomić się ze zróżnicowanym środowiskiem i dostarczą różnych bodźców – od cichego, spokojnego, przepętnionego zielenią i śpiewem ptaków lasu po tętniące życiem centrum miasta. Każdorazowo przed wyjściem na spacer warto przypomnieć dzieciom zasady bezpiecznego zachowania, w tym bezpieczeństwa w ruchu drogowym: jak prawidłowo poruszać się po chodniku, przy ulicy, w mieście i jak bezpiecznie

przechodzić przez jezdnię. Jedyny wyjątek, który sprawia, że od spaceru należy się powstrzymać, to wysoki poziom zanieczyszczenia powietrza.

Spaceruje stymulują większość obszarów rozwoju dziecka, a także poszerzają zdolności poznawcze. Pomagają najmłodszym poznawać świat i badać otoczenie, a nauczycielom i rodzicom stwarzają wiele nowych, naturalnych sytuacji dydaktycznych i wychowawczych. Zwiększają sprawność fizyczną dziecka i poprawiają jego integrację sensoryczną, pomagają kształtować ekologiczne i opiekuńcze postawy wobec środowiska naturalnego, zwiększają wrażliwość dziecka oraz pozwalają kształtować poczucie piękna, estetyki i harmonii. Prawie każda pogoda jest odpowiednia do spacerowania, a regularne wychodzenie na spaceruje pozwala dziecku nie tylko zahartować organizm, ale też ułatwia mu edukację przyrodniczą, pozwalając obserwować zmiany zachodzące w przyrodzie podczas poszczególnych pór roku. Warto skorzystać z dobroczynnego wpływu spacerów oraz ułatwień, jakie niosą one w codziennej pracy z dzieckiem. Jestem pewna, że w tym bogatym wachlarzu zalet spacerowania każdy nauczyciel wychowania przedszkolnego i z pewnością każde dziecko znajdzie coś bliskiego swoim ideałom i zainteresowaniom.

"MYŚL, CZUJ, ZADBAJ" – POMYŚLEĆ, POCZUĆ, ODKRYĆ KONTEKST, OCENIĆ.

LEKCJA RELIGII – KROK PO KROKU DO ZROZUMIENIA.

URSZULA ZAGAN - DORADCA METODYCZNY RELIGII KATOLICKIEJ MODM BCE

O dłuższego już czasu na prowadzonych przeze mnie lekcjach religii stosuję rutyny myślenia krytycznego – z powodzeniem. Jako doradca metodyczny swoje szkolenia też często na nich opieram. W marcu, w okolicy Wielkanocy, na lekcjach we wszystkich klasach (szkoła średnia), w których uczę, zastosowałam rutynę „Myśl – czuj – zadбай”.

W Wielkim Poście braliśmy udział w rekolekcjach. Ks. Łukasz Kisielewski – reko-

lekcjonista, powiedział takie zdanie: „W tamtym momencie, uczestnicy tamtych wydarzeń, inaczej przeżywali, to co wtedy się działo. Z ich perspektywy wyglądało inaczej niż z naszej – po dwóch tysiącach lat”. Pomyślałam: „No tak, jakoś nie myślałam o tym w taki sposób. Po powrocie z rekolekcji rozmawiałam o tym z uczniami. Przypomnieliśmy wszystkie postaci Nowego Testamentu, które uczestniczyły wydarzeniach od pojmania Pana Jezusa do Jego Zmartwychwstania. Uczniowie wymieniali m.in. św. Piotra, Judasza, Maryję, Marię Magdalenę, św. Mateusza, św. Tomasza, św. Jana, Pilata i in. – przypomnieliśmy po krótku, co wiemy z opisu ewangelicznego. Przygotowując kolejną lekcję, kontynuację tej tematyki, pomyślałam, że zastosuję rutynę „Myśl – czuj – zadбай”.

Na szkoleniach w Instytucie Krytycznego Myślenia dowiedziałam się, do jakiego rodzaju myślenia zachęca ta rutyna. A zatem: „zachęca uczniów do roz-

ważenia różnych i różnorodnych perspektyw, punktów widzenia osób, które współdziałają w jednym, wybranym systemie. Celem tej rutyny jest pomoc uczniom w lepszym zrozumieniu faktu, iż różni ludzie, będący częścią jednego systemu, myślą i czują inaczej oraz dbają o inne sprawy w zależności od tego, jaką rolę odgrywają w tym systemie. Rutyna ta wspomaga przyjmowanie różnych perspektyw, rozumienie różnych punktów widzenia, rozwija umiejętność zadawania pytań oraz odkrywa przestrzeń do zgłębiania problemu poprzez kolejne, głębsze pytania”.

Co mieli do zrobienia uczniowie? Po wstępnej lekcji o wydarzeniach paschalnych – od pojmania do zmartwychwstania, każdy uczeń wybrał jednego z omawianych bohaterów. Następnie młodzież zastanawiała się nad wybraną przez siebie osobą, próbowała „stać obok jej butów”, wejść w jej rozumowanie, emocje, ale też w wartości, przekonania, zatrzymać się nad kontekstem,

postarać się zrozumieć tę osobę i powoli dojść do oceny postępowania. W niektórych klasach uczniowie, kiedy dzielili się efektami swojej pracy, sami mówili, jakiego wybrali bohatera, a w innych to klasa zgadywała, o kim mówi prezentująca osoba. Wielu uczniów na koniec lekcji powiedziało, że to wnikanie w myśli, emocje bohaterów, przyczyny, konteksty postępowania było dla nich bardzo ważne. Kilku podkreśliło to, że pierwszy raz zatrzymało się na dłużej przy tekście Ewangelii, ale przede wszystkim uświadomiło sobie realność przeżyć tych konkretnych osób. Wielu też uczniów spojrzało na te postaci inaczej – bez jednoznacznej ich oceny – dzięki różnorodności wypowiedzi swoich kolegów. Tym, co mnie bardzo ucieszyło, było to, że również zobaczyli, że mogą te spostrzeżenia, wnioski odnieść do swojego życia, do swoich relacji, do swojej często pośpiesznej oceny innych.

Myśl – wejść w proces myślowy Co myślał bohater? (jakie konkretne myśli mu towarzyszyły)	Czuj – jaka jest emocjonalna odpowiedź na te myśli Jakie emocje mogła przeżywać ta osoba?	Zadbaj – zrozumieć przyczyny Jakie są tej osoby wartości, czym się kieruje

Maryja

myśli	emocje	powód
• Jak mogę wziąć na siebie jego ból? • Synu mój krewny musisz tak cierpieć? • Daj mi siły płacząc go nie opuścić.	• ból • smutek • rozpacz • cierpienie • żal • dezorientowanie	• bota się o syna • nie mogła patrzeć na ból Jerusa • wienyła Bogu • chciała spełnić jego wolę • bota się o Jerusa gdy powiedział że Jan będzie jej synem, bo nie wiedziała jak ma to wyglądać lecz zgodziła się z jego prośbą

Maryja

myśli	uwaga	dlaczego
Hartuję się, nie wiem co moje się teraz stać Dlaczego mój syn? dlaczego akurat on? Boję się, że stanie się coś złego Kocham go, chciałabym więc za niego wziąć ten ciężar i jego cierpienie	przewracanie smutek cierpienie żał ciężkość poddanie się miłość do syna miłość do syna strach obawa stok niepokój	Maryja jest jego matką, kocha Jezusa z całego serca i jest jej ciężko patrzeć na to, jak jej syn cierpi. To ona stoi pod krzyżem i towarzyszy jej milion różnych emocji. Żadna Żadna matka nie chciałaby patrzeć jak jej dziecko umiera.

Św. Jan

CO MYŚLAŁ?	CO CZUŁ?	DLACZEGO?
"BĘDĘ PRZY NIM" "A CO JEŚLI MNIE TEŻ WEJMUJ" "CO TERAZ BĘDZIE" "BOŻE, POMÓŻ" "JAK DAMY SOBIE RADĘ" "CZY JESTEM TERAZ SYNEM MARYJI" "CO TERAZ ZEMNĄ BĘDZIE" "MIENIEM CO MAŁ ZROBIĆ" "JAK POMÓC DLA JEZUSA"	SMUTEK BEZRADNOŚĆ STRACH GMIEN ROZCZAROWANIE ZWĄPIENIE ŻAŁ ROZPACZ NIEPOMOC LEK BÓL JAN	STRACIĆ DLA SIEBIE BLISZĄ OSOBĘ BYĆ BARDZO MEŁDY DO KONCA NIEDZIAŁ JEŚLI JAK TERAZ BĘDZIE WYGLĄDAŁ JEGO ŻYCIE JEZUS POWIEDZIAŁ MU, ŻE JEST TERAZ SYNEM MARYJI ME NIE CZY DA SOBIE RADĘ MUSI ZAJĄĆ ŻYCIE "NA WÓHO" BOI SIĘ, CO SIĘ Z NIM STAMIE

PRZECZYTAJ	EMOCJE	MYSLI
• chęć zarobku • myśl o kłamstwie Jezusa • o całych jego naukach • czucie się bezwartościowym • brak celu w życiu • myśl, że i tak go zabiją bo byłam jego uczniem • chęć wyprzedzenia swoich wi	• zadawanie } przed sprzedaż • radość } • satysfakcja } podczas sprzedania • szczęście } • smutek • złość • porzucenie winy • porzucenie byciem bezwartościowym • porzucenie bycia zwykłym sprzedawcą • chęć odebrania sobie życia • pustka • porzucenie bycia głupim • zażenowanie swoim • czynem po sprzedaniu	• Wzbożać się za sprzedaż Jezusa • Utoż sam siebie życie na nowo • Kupię sobie konia, siódło, podkowy, wóz, perfumy, nowe szaty i jeszcze mi zostanie • Tak, jest, jestem teraz królem życia • Ku... a chyba popełniłem błąd • Co ja zrobiłem? Nauki Jezusa były więcej warte • Jestem człowiekiem bez wartości • Nie mam celu w życiu • Odbiorę sobie życie za to co zrobiłem, może wyprzedzam swoje winy

Judasz

Co myśli?	Co czuje?	Dlaczego?
• Judasz przed zamartwianiem uważa Jezusa za dobrego nauczyciela i chce mu służyć. • Judasz zdradził myśli nad zdradą Jezusa, sprzedaje go za 30 srebrników i całuje go. • Po śmierci Jezusa, Judasz nie może już odgryźć win i całuje go myśli nad ucieczką.	• Judasz czuje oddanie do Jezusa, integrację z apostołami. • Judasz musiał być kuszony przez Szatana, inaczej nie zdradziłby Jezusa. Judasz czuje się bezradny i poddaje się Szatanowi. • Judasz czuje wstyd, że poddał się Szatanowi, czuje skruchę, bo Jezus jest prawdziwym zbawicielem, a nie zwykłym żydem.	• Judasz chciał gdzieś należeć, chciał być jednym z apostołów. • Szatan ze wszystkich apostołów, Szatan wybrał Judasza, bo zauważył, że Judasz był najbliższym ogniem z całej grupy, więc wreszcie poszedł tak. • Judasz nie myślał, że dojdzie do sytuacji, że

co myślał	co czuł	dlaczego takie myślał
"Po której stronie stanąć?" Ukarze go i dać mi spokój". A może powinien się im postawić". „Nie wiem co robić" Przecz nie zdaję, kiedy to postanowienie.	rozdarcie niepewności niepokój lek przed złym wyborem Współzawanie dla Jezusa	dlaczego takie myślał Nie wiedział co robić, ponieważ dawał część ludu domagając się kary dla Jezusa.

Zabawy i gry z dawnych lat – pomysły na lekcję wychowania fizycznego.

Emilia Łapińska - doradca metodyczny wychowania fizycznego MODM BCE

Nasi rodzice i dziadkowie w dzieciństwie spędzali o wiele więcej wolnego czasu bawiąc się na podwórku. Nie było przecież wówczas komputerów ani telefonów komórkowych, przy których nasi rówieśnicy spędzają nierzadko mnóstwo czasu.

Kilkanaście lat temu dzieci częściej brały udział w grach zespołowych i zabawach wymagających określonych sprawności fizycznych. Takich gier i zabaw jest naprawdę dużo, kilka przedstawię.

1. Wyliczanki:

- Entliczek, pentliczek, czerwony stoliczek, na kogo wypadnie, na tego bęc!
- Ene due rabe, bocian połknął żabę, a później Chińczyka, co z tego wynika,
- Palec pod budkę, bo za minutkę zamykam budkę na złotą kłódkę. Budka zamknięta nie ma klienta!
- Beksa lala pojechała do szpitala, a w szpitalu powiedzieli, takiej beksy nie widzieli! Posolili, doprawili i do kosza wyrzucili!
- Wpadła bomba do piwnicy. Napisała na tablicy: S.O.S głupi pies, żeby było sprawiedliwie to wypowiedz swoje imię.
- Wpadła bomba do piwnicy, napisała na tablicy: SOS czarny pies, tam go nie ma, a tu jest.
- Aniołek Fiołek Róża Bez Konwalia Balia Wścikły Pies.
- Siedzi zajączek na grochowej mie-dzy, my się kłaniamy, a on sobie siedzi. Ty, zajączku, dobrze wiesz, i wybierzesz, kogo chcesz.
- Siedzi anioł koło krzaka i gapi się na ślimaka. Raz, dwa, trzy – kryjesz ty!
- Pałka, zapalka, dwa kije, kto się nie schowa, ten kryje!
- Ene, due, rabe, połknął bocian żabę, żaba Tadeusza, w brzuchu jej się rusza.
- Triumf, triumf misia bela. Misia Kasia konfacela. Misia „a”, Misia „be”, Misia Kasia, konface.

2. Berek

Berek — gra ruchowa, polegająca na tym, że dziecko — berek łapie pozostałych uczestników. Ważnym elementem na początku gry jest wybranie osoby, która zostaje berkiem. Najczęściej się to odbywa za pomocą dowolnej wyliczanki. Oto najbardziej znane warianty berka:

Berek ganiany to dziecięca zabawa ruchowa. Polega ona na tym, że wybrana osoba jest berkiem i musi złapać inną osobę, biorącą udział w zabawie, żeby ta została berkiem. Gra kończy się wtedy, kiedy każdy został już raz złapany.

Berek kucany. Na sygnał berek goni pozostałych uczestników. Dziecko, które zdąży kucnąć przed biegnącym berkiem, Jest uratowane i może dalej brać udział w zabawie.

Berek łańcuszek/ Wąż. Wybrany berek goni dzieci. Złapana osoba dołącza do berka, podaje mu rękę i dalej łapią razem. Tak samo postępują następni załapani uczestnicy. W ten sposób tworzą berkowy łańcuszek. Jeżeli łańcuszek zostaje przerwany, berek przegrywa. Ostatnie dziecko, które nie zostało schwytane, zamienia się w berka.

Berek krowa. Jedno dziecko zostaje berkiem — krową. Wyciąga ręce w bok, a pozostałe dzieci chwytają berka — krowę za palce i wołają:

- Jakie krowa daje mleko?

Berek — krowa wymienia różne kolory. Gdy powie, „białe” - wszyscy uciekają, a berek — krowa je łapie.

Złapana osoba staje nieruchomo w rozkroku. Może zostać jednak „uratowana”, jeśli inne dziecko przejdzie pod jej nogami. Ostatnia niezłapana osoba zostaje berkiem — krową.

3. Raz dwa trzy Baba Jaga patrzy.

Najpierw trzeba wybrać osobę, która

będzie Babą Jagą. Baba Jaga stoi tyłem do pozostałych uczestników w pewnej odległości (należy ją wcześniej ustalić). Na słowa:

- Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy! szybko się odwraca do dzieci.

Kiedy Baba Jaga stoi tyłem i mówi swoją rymowankę, dzieci biegną w jej kierunku. Gdy się odwróci i skończy mówić dzieci zastygają w bezruchu. Jeśli ktoś się poruszy, wraca na linię startu. Wygrywa dziecko, które najszybciej dotrze do stanowiska Baby Jagi.

4. Gąski, gąski do domu.

Najpierw trzeba wybrać Mamę Gąskę oraz Wilka. Mama Gąska staje po jednej stronie boiska (podwórka), a Wilk pośrodku boiska. Wilk może poruszać się tylko po narysowanej w poprzek boiska linii. Pozostali uczestnicy stoją jeden obok drugiego po drugiej stronie.

Mama Gąska woła:

- Gąski, gąski, do domu!

Gąski: - Boimy się!

M. G. - Czego?

G. - Wilka złego!

M. G. - A gdzie on jest?

G. - Za górami, za lasami stoi wilczek z pazurami.

M. G. - Gąski, gąski, do domu!

Po tych słowach dzieci biegną w kierunku Mamy Gąski, a wilk próbuje je złapać. Ostatnia niezłapana osoba za-

mienia się w Mamę Gąskę i wybiera nowego Wilka.

5. Gra w kolory.

Uczestnicy zabawy siedzą w kole (siad skrzyżny). Wybrana osoba stoi w środku i rzuca piłkę, wymieniając kolory. Nie można złapać piłki, gdy prowadzący wypowie kolor „czarny”. Jeśli ktoś złapie piłkę na kolor „czarny”, odpada z gry. Ten, kto zostanie, prowadzi. Następną rundę.

6. Zabawa w chowanego.

Gra polega na szukaniu się nawzajem na wyznaczonym wcześniej terenie. Jedna z wyznaczonych osób zasłania oczy i odlicza, a w tym samym czasie reszta uczestników zabawy ma za zadanie schować się przed szukającym, tak aby ich nie znalazł. Kiedy osoba już policzyła, mówi głośno hasło szukam i zaczyna szukać pozostałych uczestników gry. Wygrywa ta osoba, która została znaleziona najpóźniej. Osoba znaleziona jako pierwsza – staje się szukającym w następnej rundzie.

7. Klepanka

Jedną z odmian zabawy w chowanego jest zabawa gdzie miejsce, w którym szukający odlicza nazywa się klepanką. Jest to miejsce, w którym szukani gracze mogą się zaklepać. Zaklepanie polega na dotknięciu klepanki, mówiąc głośno: Raz dwa trzy za siebie, co oznacza, że gracz już nie będzie szukać w następnej rundzie i wygrał z szukającym. Gracz szukający – jeżeli znalazł jakąś osobę w grze – musi również ją

zaklepać, ale mówiąc imię znalezionej osoby. Jeżeli pomyli osoby i zaklepie kogoś innego, wtedy mamy pomyłone gary i szukający musi za karę szukać wszystkich jeszcze raz.

8. 5 cegieł

Typowa zabawa w chowanego z małą różnicą. Mianowicie w miejscu, gdzie szukający odliczał czas, w którym pozostali mogli się schować stawiano właśnie pięć cegieł lub piłkę do nogi. Ten, który szukał jednocześnie miał odszukiwać i pilnować cegieł lub piłki, aby nikt mu cegieł nie przewrócił lub nie kopnął piłki. Jak się kogoś znalazło lub zobaczyło, trzeba było szybko podbiec do piłki lub cegieł i dotknąć wymieniając imię znalezionej, chyba że szukany był szybszy, przed odnajdującym i kopnął piłkę lub przewrócił cegły, wtedy reszta znalezionych wcześniej znów się chowała i gra rozpoczynała się od nowa.

9. Ciuciubanka

Jedna z osób jest Ciuciubabką. Ciuciubabka musi mieć związane oczy, np. chustą. Pozostałe dzieci obracają Ciuciubabkę dookoła, powtarzając słowa: Ciuciubabko kręć się, kręć. Po wypowiedzeniu tych słów, dzieci muszą uciekać, żeby Ciuciubabka ich nie złapała. Mogą oczywiście dotykać Ciuciubabkę, ale trzeba uważać, by nie zostać złapanym. Osoba złapana, przejmuje rolę Ciuciubabki.

10. Ziemniak

Wszyscy uczestnicy stają w kręgu i

odbijają jeden do drugiego piłkę obiema dłońmi (jak w siatkówce) tak, by jak najdłużej utrzymać ją w locie. Osoba, która nie odbije skierowanej do niego piłki (np. piłka jedynie otrze się o dłoń) lub która ostatnia dotykała piłkę zanim spadła ona na ziemię, wchodzi do środka tworzonego przez graczy koła i przykuca.

Osoby stojące na zewnątrz kontynuują odbijanie. Teraz jednak, kiedy już ktoś jest w środku mogą zacząć zbijać tzn. zamiast odbić piłkę do kogoś z kręgu, mogą „ściąć” celując w osobę będącą w środku. Jeśli trafi, wówczas osoba będąca w środku otrzymuje literkę „Z”. I tak za każdym udanym „ścięciem”, a więc kiedy piłka choćby ją muśnie, otrzymuje ona kolejne litery – „I”, „E”, „M”, „N”, „T”, „A”, „K”. Jeśli uzbiera wszystkie litery, zostaje mianowana „ZIEMNIAKIEM” i odpada z gry.

Do środka wchodzi się też za nieumiejętne ścinanie (piłka nawet nie dotknie osoby w środku). Zauważmy więc, że liczba osób będących w środku wzrasta. Każda z tych osób zbiera litery „ziemniaka” na własne konto. Osoba w środku może „wybawić się”, jeśli przechwyci piłkę. A są na to dwa sposoby. Pierwszy polega na złapaniu piłki będącej w locie. W tym celu musi wstawać z kucków, kiedy osoby z zewnętrznego kręgu odbijają wzajemnie do siebie. Jeśli się nie uda, kuca z powrotem i dalej wyczekuje dogodnego momentu, by po raz kolejny wybić się ku górze.

Drugi sposób na „uratowanie się”, to złapanie piłki, którą ktoś z zewnętrznego

go koła w nas celował. Wówczas następuje wymiana - osoba, która w nas celowała wchodzi do środka a my wybawiamy siebie oraz pozostałe osoby będące z nami w środku. „Ratując się” anulowaniu ulegają wszystkie litery, które zgromadziliśmy na swoim koncie. Warto więc nie chować się przed uderzeniem, ale bacznie obserwować ruchy graczy i piłki, by wyjść z gry „z twarzą”. Kiedy zostało już tylko dwoje graczy (reszta kuca w środku) ma miejsce ostatni „serw” - kto skusi, ten wchodzi do środka a wygrywa ta osoba, która jako jedyna została na zewnątrz w pozycji stojącej.

11. Papier, kamień, nożyce

Gra towarzyska dla dwóch lub więcej osób. W „papier, kamień, nożyce” gra się, używając dłoni. Gra składa się z kolejnych tur. W każdej turze obydwaj gracze, na umówiony sygnał, szybko wystawiają przed siebie dłoń, pokazującą symbol papieru, kamienia lub nożyc. Gracz, który pokazał silniejszy symbol, otrzymuje jeden punkt. W przypadku pokazania dwóch takich samych symboli następuje remis – punktu brak.

Oto hierarchia symboli:

- nożyce są silniejsze od papieru, ponieważ go tną,
- - kamień jest silniejszy od nożyc, ponieważ je tępi,
- - papier jest silniejszy od kamienia, ponieważ go owija.

Gracz, który pierwszy uzyska umówio-

ną wcześniej ilość punktów, wygrywa partię.

12. Podchody.

Najczęściej w podchodach biorą udział dwie grupy od kilku do kilkunastu osób każda. Zabawa odbywa się w terenie. Pierwsza grupa wyrusza i pozostawia za sobą znaki i zadania, które odnaleźć i wykonać musi druga grupa, startująca z umówionym wcześniej opóźnieniem. Znaki ułatwiające podążanie za pierwszą grupą układa się z patyków lub szyszek albo rysuje się je na piachu czy ścieżce.

Pierwsza grupa po oznaczeniu trasy i umieszczeniu na niej zadań ukrywa się i czeka na drugą grupę.

Miejsce, wokół którego członkowie pierwszej grupy się ukrywają, trzeba oznaczyć wcześniej umówionym znakiem. Druga grupa po wykonaniu wszystkich zadań i po dotarciu do miejsca ukrycia się pierwszej grupy, musi odszukać jej członków.

13. Piłka parzy.

Wariant 1. Kiedy dzieci podają sobie piłkę, osoba stojąca w środku koła mówi: „piłka parzy”. Dziecko, które w tym momencie złapie piłkę zamienia się miejscami z dzieckiem spoza koła i zabawa zaczyna się od nowa.

Wariant 2. Wyznaczone są linie startu i mety, zadaniem dzieci jest przebiec na drugą linię, a jedna osoba (lub dwie – wtedy po dwóch przeciwnych stronach) miękką piłką rzuca poniżej pasa dzieci. To dziecko, które jest trafione przez

„parzącą piłkę” odchodzi na bok (lub pomaga przynosić piłkę). Gra toczy się do momentu kiedy pozostanie tylko jedno dziecko.

14. Kolanko

Dzieci stoją w kole i rzucają do siebie piłkę, którą trzeba złapać oburącz. Jeśli któraś osoba nie złapie piłki, musi klęknąć na jedno kolanko i w takiej pozycji dalej grać – rzuca piłkę do następnej osoby. Jeśli ponownie nie złapie piłki, klęka na obydwa kolana i rzuca piłkę. Po ponownym niezłapaniu siada po turecku, dalej siad prosty, leżenie na plecach. Każde złapanie piłki cofa jedno utrudnienie, czyli jeśli osoba klęcząca na obydwoch kolanach złapie piłkę, to klęka na jedno kolano, gdy złapie ponownie – wstaje.

15. Kapsle

Gra wykorzystująca kapsle od butelek. Istnieje wiele jej rodzajów, w każdej kapsle wprawiane w ruch po płaskiej powierzchni za pomocą pstrykania ich palcami. Do gry mogą zostać wykorzystane zwyczajne kapsle lub kapsle modyfikowane, np. poprzez zalanie woskiem, plasteliną lub gipsem.

Dodatkowo, kapsle często ozdabiane są w wymyślny sposób, tak aby odróżniały się od siebie. Najczęstszą odmianą gry w kapsle jest wyścig, dawniej zwany również "wyścigiem pokoju".

Na wstępie należy wyznaczyć trasę którą trzeba będzie pokonać. Trasa może być uformowana na piasku w piaskownicy lub namalowana kredą na

asfalcie lub chodniku. Trudność trasy zależy od fantazji uczestników.

W wyścigu zawodnicy pstrykają na zmianę swoje kapsle, wygrywa ten, kto pierwszy swoimi kapslami pokona wyznaczoną trasę. Wypadnięcie kapsla poza wyznaczoną trasę jest karane cofnięciem ruchu.

16. Szczur/ szcurek

Jedno dziecko trzyma koniec skakanki i będzie nią obracać w koło nisko, przy samej ziemi. Przez skakankę przeskakuje jeden lub więcej dzieci. Kto nadeptnie na skakankę lub nie przeskoczy, odpada lub zamienia się z dzieckiem, które kręci skakanką.

17. Anse kabanse flore

Uczestnicy tworzą koło. Każde dziecko rozkłada ręce wewnętrzną częścią dłoni do góry. Prawą dłoń kładzie się na wierzchu dłoni sąsiada z prawej strony, a lewą pod dłońią sąsiada z lewej strony. W rytm piosenki:

„Anse kabanse flore,
O ma de, o ma de,
O ma deo, deo, riki-tiki,
Deo, deo, riki-tiki,
Raz, dwa, trzy”.

Sąsiad z prawej strony uderza prawą dłońią w prawą dłoń osoby obok, która w ten sam sposób oddaje uderzenie następnej osobie, a ta kolejnej ...

Kiedy wyliczanka dochodzi do „trzy”, trzeba szybko zabrać dłoń, aby w tym

momencie nie zostać w nią uderzonym. Kto nie zdąży, odpada, a koło robi się coraz mniejsze. Wygrywa osoba, która wytrwa w zabawie najdłużej.

18. Gra w klasy/ Chłopek

Polega na przejściu przez pola (klasy), poprzez rzucanie kamykiem lub szkiełkiem. Uczestnik rzuca szkiełko najpierw w 1-szą klasę, staje na jednej nodze, wskakuje w pole, podnosi szkiełko i przeskakuje resztę pól. “Skucha” była wtedy, gdy skaczące dziecko nadeptnie na linię, podparło się lub pomyliło kroki (na poszczególnych polach skakało się na jednej nodze lub obunóż).

19. Gra w gumę

Dziewczynki szczególnie ją sobie upodobały. Do tej gry wystarczą 3 metry gumy. Jednak każde dodatkowe pół metra daje więcej możliwości i więcej osób może na niej skakać. W gumowym kole stają dwie osoby i mocno je naciągają. Trzecia osoba skacze.

Najpierw rozciąga się gumę na wysokości kostek, potem kolan, ud, pasa, a następnie można jeszcze wyżej. Na każdej z tych wysokości osoba grająca musi skoczyć określoną liczbę figur.

Jeśli przeskoczy wszystkie figury błędnie na wysokości kostek, guma jest podnoszona na wysokość kolan, potem ud i t. d. Jeśli osoba skacząca popełni błąd i „skusi”, wtedy zapamiętuje moment, w którym zakończyła i zmienia się z osobą stojącą „w gumie”.

W następnej kolejce rozpoczyna od

momentu, w którym popełniła błąd. Techniki skoków są niezliczone, m. in.: obiema stopami na gumę, potem jedną stopą na gumę, a drugą pod nią, jedną stopą na gumę, przeskoki z gumy na gumę z obrotem, z półobrotem.

Wygrywa ta osoba lub para grających osób, które wykonają najwięcej zaplanowanych skoków bezbłędnie. W przypadku, gdy gramy w parach- jeśli jedna osoba popełni błąd, druga osoba z pary może wykonać zadanie za nią i wówczas jest ono zaliczone.

20. Gra w ringo

Gra w ringo ma już ponad 60 lat. Polega ona na tym, że dwie drużyny lub dwóch przeciwników przerzuca nad siatką gumowe kółko o średnicy 17 centymetrów. Trzeba je rzucić tak, by spadło na pole przeciwnika. Wtedy zdobywa się punkt. Broniąc pola, trzeba złapać ringo jedną ręką i jak najszybciej je odrzucić. Kółko musi lecieć płasko, poziomo i kręcić się w powietrzu. Mecz kończy się w chwili zdobycia 15 punktów przez jedną ze stron. Jeśli grają dwie dwuosobowe drużyny, można rzucać dwoma kółkami jednocześnie. W tej grze liczy się znakomity refleks.

21. Gra w Zośkę

Grę w zośkę wymyślili chłopcy ok. 80 lat temu. Zośka- to mała piłeczka z włóczki lub sznurka. Zabawa polega na tym, że jeden z graczy musi kopnąć piłeczkę tak, by spadła ona na okrągłe pole bronione przez przeciwnika. On zaś stara się do tego nie dopuścić i odkopnąć zośkę na pole pierwszego gra-

cza. Wygrywa ten, kto nie pozwoli zośce spaść na swoje pole.

22. Gra w dwa ognie

Wariant 1. Gra polega na tym, że dzieci biegają po wyznaczonym boisku, zaś z dwóch przeciwległych jego stron stoją osoby, które muszą kogoś „zbić” piłką. Rzucają tak, by trafić gracza. Jeśli się uda, zbity odpada z zabawy. Jeśli nie- piłka przelatuje na drugą stronę boiska. Tam chwytają ją osoby z drugiej strony i również próbują trafić kogoś piłką. Wygrywa ten, kto najdłużej nie da się trafić. Nazwa gry pochodzi zatem stąd, że grupa na boisku jest wzięta „w dwa ognie”- z obu stron grozi jej niebezpieczeństwo.

Wariant 2. Dwie drużyny na boisku przeciwko sobie. Każda z drużyn zajmuje jedną połowę boiska i w każdej powinno być tyle samo osób. Zawodnicy jednej drużyny próbują trafić piłką, czyli „zbić” zawodników drużyny przeciwnej. Oni zaś mogą uciekać przed piłką lub próbować ją złapać. Ten, kto złapie piłkę, próbuje z kolei trafić nią w zawodnika drugiej drużyny. Zbicie następuje, gdy rzucona piłka dotknie gracza drużyny przeciwnej i spadnie na ziemię. Uczestnik gry, który został zbity, schodzi z boiska. Gracze nie mogą wykraczać poza swoją część boiska. Dodatkowo, podobnie jak w pierwszej wersji zabawy, z dwóch przeciwległych stron boiska stoją gracze należący do poszczególnych drużyn, to tzw. Matki, którzy również próbują zbić osoby znajdujące się na bliższej im połowie boiska, należące do drużyny przeciwnika.

Wygrywa ta drużyna, której uczestnik najdłużej pozostanie na boisku.

Literatura:

Baturo I. (red.): Gry i zabawy podwórkowe. Dragon, Bielsko-Biała, 2018.

Minge N, Minge K.: Gry i zabawy ruchowe. Dragon, Bielsko-Biała, 2018.

Piętka K.: Gry i zabawy z dawnych lat. Nasz Księgarnia, Warszawa 2019.

***Po co nam pozytywna edukacja,
czyli kilka słów o dobrostanie nauczycieli i uczniów***

Justyna Madeja - doradca metodyczny języka niemieckiego MODM BCE

Niniejszy artykuł porusza kwestię dobrostanu uczniów i nauczycieli w ujęciu pozytywnej edukacji.

Potrzeba zajęcia się tematem dobrostanu nauczycieli i uczniów w obszarze edukacji szkolnej, nie jest zjawiskiem nowym- filozofowie już w czasach Arystotelesa uważali szczęście za ostateczny cel edukacji (Kristjansson, 2012). Osoby pracują-

ce w obszarze kształcenia również były historycznie zainteresowane dobrem uczniów, więc pozytywna edukacja niekoniecznie jest przełomową innowacją. Należy jednak zauważyć, że temat ten stał się szczególnie ważny w okresie pandemii oraz po powrocie nauczycieli i uczniów do szkół po nauczaniu zdalnym. Wielu nauczycieli i wychowawców, niezależnie od poziomu edukacyjnego, zauważa i zgłasza potrzebę czy konieczność podejmowania interwencji psychologicznych w odniesieniu do znacznie większej liczby uczniów i uczennic w porównaniu do okresu sprzed pandemii. Trzeba też jednak podkreślić, że owa potrzeba wsparcia dotyczy również samych nauczycieli. Na portalu Librus przeprowadzono w roku 2023 badanie na grupie 7100 nauczycieli i nauczycielek. Opiekę merytoryczną nad badaniem i raportem objął dr Mateusz Paliga z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Śląskiego. Z raportu wynika, że 70,99% ankietowanych nauczycieli odczuwa dość często lub czę-

sto/bardzo często stres w pracy. Choć 93,6 % deklaruje wysokie zaangażowanie fizyczne, 91,2% wysokie zaangażowanie poznawcze, to jednocześnie 67,5% pytanych wskazuje na wyczerpanie, a 57,3% na brak sensu w pracy. Autor podkreśla, „*że nauczyciele mierzą się z wymaganiami zawodowymi, które w części przekraczają ich możliwości radzenia sobie. Dlatego też już umiarkowany poziom doświadczanego dystresu jest informacją o niekorzystnej sytuacji zawodowej nauczycieli i konieczności wdrożenia działań wspierających oraz prewencyjnych wobec dalszego nasilenia stresu.*”

Nauczyciele nie mają możliwości otrzymania w sposób systemowy wsparcia psychologicznego na terenie szkoły czy placówki, które miałyby charakter ciągły i systematyczny. Odpowiedzią na te trudności mogłoby być wprowadzanie elementów pozytywnej edukacji zarówno w klasie, jak i jako formy wewnątrzszkolnego doskonalenia nauczycieli w postaci szkoleń, warsztatów, czy kur-

sów online.

Dobrostan psychiczny można zdefiniować jako efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, na którą składają się wysoki poziom spełnienia i satysfakcji życiowej. Gdy zauważamy, że w naszym otoczeniu przeważają pozytywne doświadczenia i przyjemne emocje oraz niski poziom negatywnych przeżyć i nastrojów, wówczas możemy stwierdzić, że dobrostan psychiczny jest rzeczą, która nas dotyczy (Kasperek-Golimowska 2012: 183). Fakt ten powinien budzić zadowolenie, ponieważ takie osoby są bardziej efektywne w swoich działaniach i lepiej wykorzystują dostępne zasoby środowiskowe (Myers 2000 za: Jach 2013) w (Niśkiewicz Z. 2016). Psychologia pozytywna natomiast jest „naukowym badaniem tego, co sprawia, że życie jest najbardziej warte przeżycia” (Peterson, 2008), naukowym podejściem do badania ludzkich myśli, uczuć i zachowań, skupiającym się na mocnych stronach zamiast na słabościach, budowaniu dobra w życiu zamiast naprawiania zła (Peterson, 2008). Skupia się na pozytywnych wydarzeniach i wpływach w życiu, w tym na: pozytywnych doświadczeniach (takich jak szczęście, radość, inspiracja i miłość) pozytywnych stanach i cechach (takich jak wdzięczność, odporność i współczucie), pozytywnych instytucjach (stosowanie pozytywnych zasad w całych organizacjach i instytucjach). Seligman i in. z 2009 proponuje pozytywną edukację, w

ramach której szkoły uczą osiągnąć wraz z pozytywnymi umiejętnościami zdrowia psychicznego opartymi na psychologii. Innymi słowy, pozytywna edukacja chce wprowadzić cele psychologii pozytywnej w zakresie dobrostanu i wsparcia zdrowia psychicznego dla wszystkich w środowisku szkolnym. Programy propagujące dobrostan mogą:

- 1) promować umiejętności i mocne strony ucznia,
- 2) wytworzyć wymierną poprawę samopoczucia i zachowania uczniów;
- 3) ułatwiać uczniom zaangażowanie się w naukę i osiągnięcia.

Jednym z przykładów narzędzi pomocnych w definiowaniu, a tym samym zwiększaniu poczucia dobrostanu jest model PERMA. Jest on powszechnie uznanym i wpływowym modelem w psychologii pozytywnej. Seligman zaproponował ten model, aby dokładniej wyjaśnić i zdefiniować dobrostan. „PERMA” to skrót od pięciu aspektów dobrego samopoczucia według Seligmana:

P (Positive Emotion)– Pozytywne emocje: chociaż poszukiwanie samych pozytywnych emocji nie jest zbyt skutecznym sposobem na poprawę samopoczucia, doświadczanie pozytywnych emocji jest nadal ważnym czynnikiem. Częścią dobrego samopoczucia jest cieszenie się chwilą, tj. doświadczanie pozytywnych emocji;

E (Engagement)– Zaangażowanie: Poczucie zaangażowania, w którym możemy stracić poczucie czasu i całkowicie

pochłonać się w coś, co lubimy i w czym się wyróżniamy, jest ważnym elementem dobrego samopoczucia. Trudno jest mieć rozwinięte poczucie dobrostanu, jeśli nie jesteś naprawdę zaangażowany w nic, co robisz;

R (Relationships): (Pozytywne) Relacje: Ludzie są istotami społecznymi i polegamy na kontaktach z innymi, aby naprawdę się rozwijać. Posiadanie głębokich, znaczących relacji z innymi jest niezbędne dla naszego dobrego samopoczucia;

M (Meaning)– Znaczenie: Nawet ktoś, kto jest szalenie szczęśliwy przez większość czasu, może nie mieć rozwiniętego poczucia dobrostanu, jeśli nie znajduje sensu w swoim życiu. Kiedy poświęcamy się sprawie lub rozpoznajemy coś większego niż my sami, doświadczamy poczucia sensu, którego po prostu nie można zastąpić;

A (Achievement)– Osiągnięcie/a: Wszyscy dobrze się rozwijamy, gdy odnosimy sukcesy, osiągamy nasze cele i poprawiamy się. Dążenie do osiągnięcia sukcesu jest kolejnym, niezbędnym elementem dobrostanu.

Model ten daje nam kompleksowe ramy do zrozumienia dobrego samopoczucia, a także podstawę do poprawy samopoczucia. W swojej codziennej rutynie warto skierować uwagę na:

- pracę nad zwiększeniem zaangażowania; realizację zainteresowań,, rozwijanie umiejętności,
- opprawie jakości (i/lub ilość) swoich relacji z innymi; pracę nad budowa-

niem bardziej pozytywnych i wspierających relacji z przyjaciółmi, rodziną i innymi ważnymi osobami;

- szukaniu sensu; jeśli nie znajdujesz go w swojej pracy, szukaj go w wolontariacie, hobby lub spędzaniu wolnego czasu lub pełniąc rolę mentora dla innych;
- koncentrowaniu się na osiąganiu swoich celów — ale nie skupiaj się zbyt mocno; staraj się utrzymywać ambicję w równowadze ze wszystkimi innymi ważnymi rzeczami w życiu.

Te pięć aspektów modelu PERMA jest mierzalnych, a także ma kluczowe znaczenie dla ogólnego poczucia dobrostanu.

Podsumowując, kwestia dobrostanu nauczycieli i uczniów jest niezwykle ważna, ponieważ jego poziom, zarówno u uczniów, jak i nauczycieli, ma wpływ na jakość całego procesu kształcenia. Dlatego należałoby wzmocnić kompetencje nauczycieli w zakresie stosowania metod, technik i narzędzi służących poprawie samopoczucia nie tylko uczniów, ale i samych nauczycieli. Należałoby też rozwijać system instytucjonalnie w taki sposób, aby umożliwiać również nauczycielom otrzymywanie wsparcia i pomocy psychologicznej w przypadku trudności zawodowych.

Literatura:

1. Czapiński, Janusz. *Psychologia szczęścia. Kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli Nowa odsłona teorii cebulowej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2017.
2. Martin E. P. Seligman. *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*. Poznań: Media Rodzina of Poznań, 1996.
3. Niśkiewicz Zuzanna. *Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka (Studia krytyczne | Nr 3/2016: 139–151)*
4. *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Redakcja naukowa Janusz Czapiński. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2015.
5. Paliga Mateusz *Ogólnopolskie badanie dobrostanu zawodowego nauczycieli luty-marzec 2023 r.*, Librus
6. Park, N., & Peterson, C. (2008). *Positive psychology and character strengths: Application to Strengths-based school counseling*. *Professional School Counseling*,
7. Seligman, Martin E. P. *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Poznań: Media Rodzina, cop. 2005.
8. Materiały z kursu 'Happy Schools: Positive Education for Well-Being and Life-Skills Development' w ramach projektu Żeby znówu chcieć - w poszukiwaniu motywacji i radości z nauczania o numerze 2019-I-PL01-KA101-064598 zrealizowanego w III Liceum Ogólnokształcącym w Białymstoku w ramach projektu „Międzynarodowa mobilność kadry edukacji szkolnej realizowanego ze środków POWER”

Konspekt lekcji religii prawosławnej z wykorzystaniem podręcznika „Nasze spotkania z Bogiem”

Mirosława Pietkiewicz - doradca metodyczny religii prawosławnej MODM BCE

Temat lekcji: Stworzenie człowieka

Klasa: III – szkoła podstawowa

Cel główny: rozumienie istoty powołania do życia człowieka jako najdoskonalszego stworzenia Bożego.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- czyta ze zrozumieniem tekst o stworzeniu przez Boga człowieka,
- analizuje przeczytany tekst, wskazując na znaczenie miłości Boga wobec człowieka,
- wyjaśnia pojęcie obrazu i podobieństwa Bożego,
- charakteryzuje życie pierwszych ludzi w Raju w kontekście powierzonych im przez Boga obowiązków,
- omawia znaczenie imienia w życiu chrześcijanina,
- opowiada historię święta Narodzenia Przenajświętszej Bogarodzicy,
- określa datę tego święta.

Metody pracy: ekspozycja, pogadanka, praca z tekstem, dyskusja dydaktyczna – metaplan, gry i zabawy dydaktyczne.

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa.

Środki dydaktyczne:

Pismo Święte: 1 Rodz. 1, 25-2, 24; Ps. 103, 33; podręcznik „Nasze spotkania z Bogiem”; ankieta; kompozycja tematyczna: pocztówki, ilustracje (fot.) ludzi i zwierząt; ikony: Matki Bożej, Narodzenia Przenajświętszej Bogarodzicy, wybranych świętych.

Święta cerkiewne: 8/21 IX – Narodiny Przenajświętszej Bogarodzicy

Czas zajęć: 2 x 45 min.

Czynności przygotowawcze do lekcji

Wcześniej uczniowie powinni uzyskać od nauczyciela informacje o potrzebie przyniesienia na bieżące zajęcia swoich fotografii. Nauczyciel powinien też zadbać o rekwizyty, niezbędne do przygotowania ekspozycji tematycznej.

Środki dydaktyczne

Prezentacja kompozycji tematycznej. Należy rozłożyć na stole pocztówki i ilustracje (fotografie) ludzi i zwierząt. Wśród prezentowanych materiałów powinny znaleźć się ikony Matki Bożej, kilka ikonek wybranych świętych oraz ikona Narodzenia Przenajświętszej Bo-

garodnicy. Po obejrzeniu przez naszych uczniów ekspozycji, można zaproponować im zabawę: niech rozpoznają osoby, które widzą na ikonach, fotografiach i odgadną ich imiona.

Wprowadzenie do tematu

Tematem lekcji jest stworzenie człowieka. Bóg stworzył go na Swoj obraz i podobieństwo. Akt stworzenia był świadectwem wielkiej miłości Boga wobec człowieka. Wszyscy jesteśmy różni od siebie pod względem zewnętrznym, a jednak stworzono nas, abyśmy realizowali ten sam cel – kochali Stwórcę i siebie nawzajem (nawiązanie do ewangelicznych przykazań miłości).

Analiza tekstu zredagowanego na podstawie Pisma Świętego

Po przeczytaniu i omówieniu treści z podręcznika ze str. 11-12, należy przejść do zagadnień zawartych w pytaniach na str. 13. Następnie w celu lepszej integracji grupy katechetycznej możemy zaproponować naszym uczniom pewną zabawę. Dzielimy dzieci na zespoły dwu i trzy- osobowe. Powierzamy im wcześniej przygotowane zadania (ankietę), ukierunkowane na bliższe, wzajemne poznanie się uczniów. Przeznaczamy na to 10 minut. Po zakończeniu zabawy, zainicjujemy wspólną dyskusję o miłości wobec Boga i bliźnich, posłuszeństwie, samotności, empatii.

Realizacja głównego tematu lekcji

W celu realizacji głównego tematu lekcji możemy zachęcić ich do następują-

cej gry: niech każde z nich wybierze dowolnego kolegę z grupy, nie ujawniając swojego wyboru. Kilku uczniów poprosimy o krótką charakterystykę wybranej przez siebie postaci, wciąż nie zdradzając pozostałym jej imienia. Słuchacze na podstawie uzyskanych informacji sami powinni odgadnąć, o kim była mowa.

Następnie proponujemy uczniom rozmowę na temat znaczenia imion. Pomocne w dyskusji mogą okazać się następujące pytania:

- Dlaczego tak ważne są w naszym życiu imiona?
- Dlaczego nadano ci twoje imię?
- Jaki święty jest twoim patronem?
- O czym myślisz, gdy słyszysz imię: mamy, brata, siostry, przyjaciela?
- Jak myślicie, dlaczego Bóg nie nazywał Sam wszystkich zwierząt, a poprosił o to Adama?

Niech dzieci wypowiedzą swoje przypuszczenia i domysły. Podsumowując dyskusję powinniśmy uzmysłowić uczniom, że Bóg zna imiona wszystkich. Kocha każdego człowieka i troszczy się o niego. Na pewno niektórzy uczniowie posiadają w domu zwierzęta. Spytajmy, jakie wybrali im imiona; czym kierowali się dokonując tego wyboru? Na zakończenie proponujemy wykonanie zadania ze str. 13 w podręczniku.

Uczestnictwo w życiu Cerkwi

Nauczyciel powinien zadać uczniom następujące pytania:

- Czy wiedzą, czyje urodziny obchodzi cerkiew w tym tygodniu? (Narodzenie Przenajświętszej Bogarodzicy).
- Co uczyniła dla zbawienia ludzkości Przenajświętsza Maria Panna? (wypełniła wolę Bożą – narodziła Syna Bożego).

Należy przeczytać także opowieść o Narodzeniu Matki Bożej w podręczniku. Szczególną uwagę uczniów zwracamy na ilustrację ze str. 15. Przypominamy imiona rodziców Bogarodzicy oraz ich krótką historię.

W kręgu rodziny

Możemy zaproponować dzieciom, aby zebrały informacje o imionach swoich bliskich: mamy, taty, babci, dziadka, brata, siostry i dalszych krewnych. Niech w domu z rodzicami obejrzą stare, rodzinne fotografie – może dzięki nim, dowiedzą się czegoś nowego o członkach swojej rodziny. Ciekawym pomysłem będzie wspólne wykonanie rodzinnego drzewa genealogicznego.

Narzędzia TIK na lekcjach historii

Katarzyna Szczęsnowicz - doradca metodyczny historii i wos MODM BCE

Nauczanie z TIK uatrakcyjnia zajęcia z historii. Nauczyciel musi jednak wypracować koncepcję stosowania technologii wzbogacającą kompetencje uczniów. Warunkiem podstawowym jest właściwy dobór narzędzi TIK - taki, który umożliwi realizację zakładanych celów.¹

Wśród najczęściej występujących modeli wykorzystania TIK w pracy z uczniami wyróżniamy:

- pracę nauczyciela z TIK (nauczyciel samodzielnie przygotowuje w domu materiały dydaktyczne potrzebne na lekcję, korzystając z nowoczesnej technologii: karty pracy, instrukcje, testy, prezentacje multimedialne, animacje, filmy, nagrania audio, plansze, plakaty, gry edukacyjne itp.)

- pracę ucznia z TIK (uczeń wykonuje różnorodne czynności, od gromadzenia informacji, poprzez przygotowanie prezentacji lub doświadczenia, nakręcenie filmu lub nagranie dźwięku, aż po opracowanie gry edukacyjnej, może pracować sam lub w grupie)

- pracę nauczyciela i uczniów z TIK (na podstawie przygotowanego przez nauczyciela scenariusza lub materiałów dydaktycznych uczniowie wykonują na lekcji zadania z wykorzystaniem technologii (samodzielnie, w parach lub małych grupach)

- odwróconą lekcję (nauczyciel przygotowuje materiały dla uczniów do pracy w domu, wykorzystując w tym celu TIK, na podstawie tych materiałów

uczniowie opracowują jeden z elementów lekcji, a zdobytą wiedzę dzielą się z innymi w klasie)

- TIK towarzyszący procesowi uczenia się (e-portfolio).²

Korzystanie z TIK w szkole stwarza wiele okazji do wspierania uczniów w uczeniu się.

Dobra praktyka TIK powinna odnosić się do celów lekcji lub jej części, wspierać wykonanie zadania uczniowskiego, ćwiczenia lub projektu edukacyjnego (całego lub wybranych etapów). Może dotyczyć organizacji procesu nauczania, jego monitorowania lub ewaluacji oraz wielu innych działań w szkole. Dobra praktyka TIK:

- prowadzi do zwiększenia efektywności nauczania;
- wspomaga lub wzbogaca treści kształcenia i formy przekazu;
- ułatwia proces uczenia się oraz wspiera osobisty rozwój ucznia;
- zwiększa motywację;
- ułatwia pracę nauczyciela;
- pozwala innym nauczycielom ją wykorzystywać oraz rozwijać;
- może stanowić element lekcji.

Stosując TIK należy:

- sformułować cele lekcji w taki sposób, aby dotyczyły ucznia (cele powinny być sformułowane w języku ucznia i w sposób dla niego zrozumiały);
- wskazać wiedzę i umiejętności, które wymagać będą dalszego utrwalenia i doskonalenia;
- wyjaśnić, na czym polega ćwiczenie z zastosowaniem TIK (konieczność sformułowania jasnych poleceń dla uczniów);
- ukazać cel zastosowania TIK;
- opracować wskazówki i informację, co muszą umieć uczniowie w zakresie TIK, żeby wykonać opisane ćwiczenie;
- podać nazwy wykorzystanych programów i aplikacji, a także odnośniki do materiałów internetowych.³

Dobór narzędzi powinien być przemyślany i starannie przygotowany.⁴

TIK to ogromna pomoc w pracy z uczniami o różnorodnych potrzebach edukacyjnych.

Wykorzystanie multimediów na lekcjach historii to połączenie różnych form przekazu informacji – tekstu, dźwięku, grafiki, animacji oraz wideo.

Z czego warto skorzystać?

Przydatna będzie strona internetowa Bamboozle. Znajduje się tam bogaty zasób gier dydaktycznych. Nauczyciel może stworzyć własną grę – dodając pytania, zdjęcia, animacje itp.

Na lekcjach historii warto skorzystać z możliwości GoogleMaps i Google Arts

&Culture w zakresie map i materiałów historycznych oraz odwiedzić wirtualne muzea.

TIK to także prosta edycja filmów, tworzenie drzew genealogicznych, osi czasu, herbów, wyszukiwanie interesujących miejsc oraz potrzebnych informacji chociażby w serwisach internetowych udostępniających materiały dla historyków będących w domenie publicznej lub dostępną na licencji Creative Commons.

W Internecie bez trudu znajdziemy gotowe ciekawe sprawdziany wiadomości i umiejętności.⁵

Zainteresowaniem cieszą się programy do tworzenia drzew genealogicznych, np. Canva.com. Mniej znanym polskojęzycznym i darmowym jest program Bkwin.net do łatwego wprowadzania członków własnej rodziny, jak i tworzenia np. dynastii książęcych i królewskich.

W niektórych programach istnieje możliwość tworzenia przez uczniów osi czasu. Ciekawą propozycją jest program StoryboardThat, umożliwiający tworzenie przez uczniów animowanych (nieruchomych) historii. Choć program jest anglojęzyczny wystarczy znajomość kilku określeń, aby bez trudu w nim pracować.

Uczniowie najchętniej tworzą osie czasu przedstawiające rozwój wynalazków: np. aparatu fotograficznego, sprzętu odtwarzającego muzykę, samochodu...

Dużym zainteresowaniem cieszą się biografie (możemy wykorzystać gotowe

szablony, np. życiorys Krzysztofa Kolumba <https://www.storyboardthat.com/storyboards/matt-campbell/christopher-columbus-timeline/copy#> i stopniowo je modyfikować).

Na zajęciach z wykorzystaniem TIK uczniowie pracują aktywnie, a rola nauczyciela sprowadza się do roli animatora i moderatora.⁶

TIK to nie tylko komputery czy tablice interaktywne. To także aparaty cyfrowe, telefony komórkowe czy tablety, które często są sprzętem tańszym, a mimo to bardziej mobilnym i lepiej wyposażonym (mają wbudowaną kamerę, głośnik czy dyktafon). Wykorzystują one często technologię dotykową, która jest szczególnie przydatna w pracy z dziećmi młodszymi, gdyż pozwala skupić się na edukacyjnym przekazie, a nie obsłudze technicznej urządzenia.

Przykłady dobrych praktyk nauczycielskich:

- portale edukacyjne:

[HISTORIA: POSZUKAJ \(historiaposzukaj.pl\)](#)

zasoby wygodnie pogrupowane w kategorie: wiedza (osoby, architektura, film, ciekawostki, muzyka, obrazy, obiekty, wydarzenia), miejsca, oś czasu, quizy, ścieżki historii, gify, kolekcje (naklejki, naszywki), publikacje...

[Khan Academy | Darmowe kursy, lekcje i ćwiczenia online](#)

materiały wspomagające naukę historii świata czy historii sztuki, tworzone i tłumaczone przez międzynarodowy zespół ekspertów.

- aplikacje

[Book Creator - Love Learning - Aplikacja Book Creator](#)

proste w obsłudze narzędzie do tworzenia książek online. Book creator pozwala na przygotowanie ładnych graficznie albumów, komiksów, kalendarzów.

www.storyboardthat.com/pl

Platforma internetowa umożliwiająca tworzenie organizatorów graficznych, generatorowanie komiksów, scenarysów, linii czasu. Pozwala zilustrować komiksowymi grafikami kolejność zdarzeń w sposób liniowy (timeline). Działa w przeglądarce i na tablecie.

[Kreator infografik, któremu zaufało 11 milionów użytkowników - Piktochart](#)

prosta w użyciu aplikacja dzięki której można tworzyć infografiki, prezentacje, wykresy. Materiały można udostępniać w internecie, drukować, zapisywać co sprzyja pracy zespołowej, Piktochart świetnie nadaje się do tworzenia ładnych plakatów, biografii, wykresów statystycznych, kalendarzów, linii czasu, map, itp.

- platforma E-podręczniki

[Zintegrowana Platforma Edukacyjna \(zpe.gov.pl\)](#)

jest to cyfrowa forma dostarczania przez internet otwartych treści edukacyjnych. Platforma zawiera: gry edukacyjne, interaktywne ćwiczenia, nagrania wideo i audio, ilustracje graficzne, opisy, twierdzenia, wskazówki, wzory i równania wraz z zadaniami sprawdzającymi wiedzę ucznia. Wszystkie treści wytworzone dla e-podręczników zоста-

ły opublikowane na wolnej licencji Creative Commons.

- e-zasoby

strona www.ipn.gov.pl odeśle nas poprzez zakładkę Nauka i Edukacja do portalu edukacyjnego Instytutu Pamięci Narodowej.

[Pamięć.pl](http://pamiec.pl) - portal edukacyjny IPN (pamiec.pl)

Pamięć.pl to rozbudowany portal edukacyjny prowadzony przez IPN. Na stronie znajdują się między innymi informacje o aktualnych projektach i konkursach, które mogą zwiększać zaangażowanie uczniów w proces edukacji. Dodatkowo nauczyciele znajdą tu przykłady lekcji, gry do wykorzystania na tablicach interaktywnych, zestaw filmów edukacyjnych, kalendarium oraz dostęp do bogatej biblioteki cyfrowej.

<http://www.czerwiec76.ipn.gov.pl/>

<http://www.grudzien70.ipn.gov.pl/>

<http://www.sierpień1980.pl/>

<http://www.13grudnia81.pl/>

<http://www.1wrzesnia39.pl/>

www.xxwiek.pl

- serwis Fundacji Ośrodka Karta z materiałami wizualnymi dokumentującymi wydarzenia historyczne XX wieku.

- www.jankarski.org

To strona prowadzona przez Muzeum Historii Polski w ramach programu „Jan Karski. Niedokończona misja”

- www.sprawiedliwi.org.pl

portal Muzeum Historii Żydów Polskich, na którym można znaleźć także materiały o Janie Karskim

- portal historyczny www.dzieje.pl

to doskonałe narzędzie edukacyjne dotyczące historii XX wieku, portal prowadzący codzienny serwis historyczny uzupełniamy materiałami wideo, zawiera ciekawe teksty dotyczące najnowszej historii Polski, archiwalne fotografie i dokumenty, filmy i inne multimedia lub mapy interaktywne.

- portal www.scholaris.pl

powstał w ramach projektu ORE i jest częścią rządowego programu CYFROWA SZKOŁA,

zawiera bezpłatne, elektroniczne zasoby edukacyjne dostosowane do poszczególnych etapów kształcenia, wszystkich przedmiotów i lekcji wychowawczych oraz materiały wzbogacające wiedzę nauczycieli.

- Historia i Media – ten projekt Fundacji Nowoczesna Polska

<http://historiamedia.org>

zajmuje się historią z perspektywy mediów, zwraca uwagę na potencjał związany z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych w pracy historyka, dostęp do źródeł, archiwów, muzeów, problem rekonstrukcji historycznych i in.

Lekcja historii staje się pretekstem do ćwiczenia kompetencji przyszłości - krytycznego odbioru informacji, odpowiedzialnej oceny i selekcji treści.⁷

Proponowane narzędzia TIK stanowią mogą uzupełnienie warsztatu nowoczesnego nauczyciela historii.

To cenne źródło inspiracji, pomysłów, gotowych narzędzi z wykorzystaniem

których można tworzyć i przeprowadzać prawie każdą lekcję kształcącą umiejętności wymagane podstawą programową.

Wykorzystując TIK na lekcjach historii możemy łączyć nowoczesne metody prezentacji materiału (**animacji, filmów, doskonałych symulacji, prezentacji i zdjęć**) z interaktywnymi ćwiczeniami.

Nigdy nie jest za późno, by poznać nowe sposoby pracy z uczniami. Na kursach dokształcających możemy:

- poznać wybrane narzędzia TIK dla historyków;
- nabyć umiejętność tworzenia, edytowania, formatowania map, osi czasu, drzew genealogicznych oraz innych materiałów;
- nauczyć się wykorzystywania bardziej skomplikowanych poleceń i narzędzi programów Google Maps / Google Earth, Google Arts & Culture, Drzewa Genealogicznego i innych;
- nabyć umiejętności przygotowania materiału do wykorzystania podczas lekcji i w trakcie zajęć dodatkowych, np. na kole historycznym;
- poznać serwisy internetowe udostępniające materiały dla historyków będących w domenie publicznej lub dostępną na licencji Creative Commons;
- umiejętnie organizować samokształcenie za pośrednictwem plat-

formy Moodle;

- zapoznać się z możliwościami wirtualnych spacerów.

TIC wspiera myślenie krytyczne uczniów. Rutynę: Pomyśl – przedyskutuj – podziel się – polegającą na tym, że uczniowie samodzielnie analizują problem, dyskutują w dwójkach, a następnie dyskutują na forum klasy można wprowadzać wykorzystując: pliki współdzielone w chmurze, Padlet, Notes zajęć w MS Teams, funkcję pokoi na platformach zdalnego nauczania. Strategię Pomyśl – ułóż – zbadaj – pomagającą wprowadzić nowe treści możemy zrealizować używając plików współdzielonych w chmurze. Inne narzędzia wspomagające rutynę to: Padlet, Menti-meter, Answergarden, Notes zajęć w MS Teams. 3-2-1 most – rutyna stosowana na początku lekcji, polegająca na tym, że uczniowie zapisują 3 skojarzenia z danym słowem, tworzą 2 pytania w kontekście tego, co ich nurtuje i czego jeszcze chcieliby się dowiedzieć, formułują 1 metaforę w celu wyjaśnienia, czym jest analizowane słowo, np. fotosynteza jest jak... po zakończeniu pracy nad zadaniem uczniowie ponownie przechodzą kroki tej rutyny i dostrzegają, ile się nauczyli skutecznie wspierają technologie takie jak: Padlet, pliki współdzielone w chmurze, Notes zajęć w MS Teams. Rutynę: Kolor – symbol – obraz – w której uczniowie wybierają kolor, który reprezentuje dane zagadnienie, tworzą symbol, który

je ilustruje oraz tworzą obrazek, który reprezentuje daną treść i na zakończenie prezentują pozostałym efekty swojej pracy ułatwia: zdjęcia ze strony pixabay.com, Canva, Whiteboard, Jamboard, Paint. Schemat Widzę, myślę, zastanawiam się, w którym uczniowie kończą stwierdzenia Widzę... Myślę..., Zastanawiam się...ułatwi: Padlet, pliki współdzielone w chmurze, Notes zajęć w MS Teams. Rutynę Połączenie, rozszerzenie, wyzwanie – czyli odpowiadanie na pytania: W jaki sposób informacje są powiązane z tym, co już wiem? Na jakie nowe pomysły wpadłam/wpadłem, które rozszerzyły moje myślenie? Jakie wyzwania pojawiają się dla mnie w związku z tym? - możemy zrealizować za pomocą następujących narzędzi: Padlet, pliki współdzielone w chmurze, Notes zajęć w MS Teams.

Ponowne rozpatrzenie problemu (Kiedyś myślałem/myślałam – teraz myślę) ułatwia: Padlet, pliki współdzielone w chmurze, Notes zajęć w MS Teams. Punkty kompasu – EWNS (E – ekscytacja, co Cię ekscytuje w tym pomysłu?, W – wątpliwości, jakie są twoje wątpliwości?, N – nauka, czego trzeba dowiedzieć się o tym pomysłu? S – suggestia, jak mogę iść naprzód w ocenie tego pomysłu?) możemy wprowadzać wykorzystując: Padlet, pliki współdzielone w chmurze, Notes zajęć w MS Teams.

Pomysłów na wykorzystanie TIC w twórczym, kreatywnym, krytycznym myśleniu może być bardzo dużo.

Dzisiejsze młode pokolenie nie zna świata bez internetu. Korzysta z technologii cyfrowej wykonując zadania związane zarówno z nauką, jak i z wolnym czasem.

Świat offline i online przenikają się coraz mocniej.

Nauczyciele chcąc realizować potrzeby uczniów, powinni urozmaicać i uatrakcyjnić zajęcia lekcyjne stosując nowoczesne rozwiązania technologiczne.

Im szybciej zobaczymy w technologiach naszego sprzymierzenia tym lepiej.

Bibliografia:

J. Bednarek. Multimedia w kształceniu, Warszawa 2006.

H. Konopka, M. Liedke, M. Ocytko, A. Pasko, Jak uczyć historii w zreformowanej szkole, Białystok 2003.

J. Maternicki, C. Majorek, A. Suchoński, Dydaktyka historii, Warszawa 1994.

Przypisy:

1. przegląd definicji i narzędzi znajdziesz na stronie:

[Lista 10 Narzędzi TIK dla Nauczyciela + definicja - Photon Education](#)

2. Więcej: TIK na lekcjach przedmiotowych. Aktywna tablica

[ns_modul_3_material_01_tresc-modulu.pdf \(ceo.org.pl\)](#)

3. W dokładnym poznaniu narzędzi TIK pomocne będą samouczki Mapy myśli, Filmy, Blogi, Książki i komiksy, Prezentacje multimedialne, Praca w chmurze, dostępne

są na stronie: <http://samouczki.ceo.org.pl>

4. informacje o wybranych narzędziach TIK zamieszczone są także na stronach:

www.ceo.org.pl/cyfrowaszkola/poradnik/poradnik-narzedziowy

www.ceo.org.pl/cyfrowaszkola/news/platformy-nie-tylko-edukacyjne

5. strona <https://learningapps.org>

6. więcej: www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=5356

7. Wykorzystanie TIK w rozwijaniu krytycznego myślenia uczniów | Blog | Lekcja:Enter