



**Materiały szkoleniowe dla nauczycieli  
w ramach  
Innowacyjnego Programu Nauczania  
„Włącz myślenie”**

Autor opracowania Małgorzata Zasada



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## **PROGRAM SZKOLENIA**

- 1. Przygotowanie merytoryczne szkolenia.**
- 2. Interpretacja e poradnika, wypracowanie produktu pomocowego do dalszej pracy.**
- 3. Aktywne metody nauczania, planowanie pracy realizując program innowacyjny.**
- 4. Coaching jako kierunek rozwoju nauczyciela i podniesienie jego możliwości zawodowych.**
- 5. Omówienie potencjalnych problemów, z którymi nauczyciele mogą się spotkać podczas wdrażania programu.**

### **Ad.1 Przygotowanie merytoryczne szkolenia**

#### **a/ Organizacja szkolenia**

Szkolenia dla nauczycieli wdrażających projekt „Włącz myślenie...” zaplanowane i zrealizowane zostały w systemie trzech dwudniowych spotkań. Forma szkolenia była zamknięta dla określonej grupy osób – 8 nauczycielek wdrażających projekt w trzech szkołach podstawowych w Suchaniu, Chociwlu i Marianowie. Szkolenia odbywały się w roku szkolnym 2014/15 po jednym szkoleniu w każdej ze szkół. Nie zastosowano dodatkowej formy rekrutacji, gdyż szkolenie było dookreślone do wcześniej sprecyzowanej grupy ludzi. Szkolenia spełniły konkretne wymagania stawiane przez beneficjenta, uwzględniały charakter oraz specyfikę danej szkoły. Jakość tego typu szkoleń była szczególnie wysoka, albowiem nauczyciele wcześniej wyrazili swoje potrzeby, jeśli chodzi o realizację projektu, a szczególnie obudowy dydaktycznej, na której pracują? Ustalenie tematu szkolenia nastąpiło na podstawie opracowania zakresu merytorycznego, szkolenia prowadzone były w ścisłej współpracy z nauczycielami, dzięki wyrażonym przez nich opiniom w comiesięcznych raportach ewaluacyjnych. Odpowiedzialność za skompletowanie grupy biorącej udział w szkoleniu spoczywało na realizatorze szkolenia czyli Gminie Suchań. W związku z taką sytuacją ryzyko poniesienia straty związane z brakiem wystarczającej liczby uczestników szkolenia nie istniało, bowiem organizacja szkolenie w 3 miejscach w każdej ze szkół nakładała na dyrekcję danej szkoły obowiązek powiadamiania swoich pracowników o

---

Człowiek - najlepsza inwestycja



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



obowiązkowym uczestnictwie w szkoleniu. Wybór prowadzącego został rozstrzygnięty drogą ustawy PZP, który zgodnie z wcześniejszą ofertą i kwalifikacjami potwierdził zdolność prawidłowego wykonania zadania. Szkolenia dla nauczycieli wdrażających projekt były wynikiem ich potrzeb, opinii. Realizując pierwszy raz innowacyjny projekt wyrazili potrzebę dalszego doskonalenia się w zakresie prawidłowego odbioru Innowacyjnego Programu Nauczania i jego obudowy dydaktycznej. Organizacja szkoleń została poprzedzona akcją promocyjną, której celem było dostarczenie potencjalnym uczestnikom pełnej wiedzy, pozwalającej podjąć decyzję czy jest to oferta zaspokajająca ich aktualne oczekiwania. Wielkość sal, w której odbywały się szkolenia były adekwatne do wielkości grupy. Sale do zajęć w każdej ze szkół zapewniła możliwość dowolnego ustawienia stolików. Miejsce szkolenia w bezpośredni sposób wpływa na odbiór szkolenia, a więc także na efektywność absorpcji wiedzy. Pomieszczenie, w którym odbywały się zajęcia były sprawdzone wcześniej przez organizatorów, odpowiadając pozytywnie na postawione pytania:

- Czy wielkość pomieszczenia jest odpowiednia do planowanej ilości uczestników?
- Czy w pomieszczeniu znajdują się stoliki umożliwiające swobodne ich przesuwanie i tworzenie w ten sposób wydzielonych miejsc do pracy w grupach ?

Oświetlenie w salach było dostateczne, aby umożliwić uczestnikom robienie notatek. Sale były wyposażone w sprzęt potrzebny do prezentacji tj. rzutnik, telewizor, video, tablicę, tablicę-notatnik. Każda ze szkół posiadała właściwe zaplecze, tzn. toalety, telefony publiczne, miejsce na przygotowanie napojów i poczęstunek.

## **b/ Założenia merytoryczne szkolenia**

Prowadzący szkolenia opracował tematykę zajęć, która została poruszona podczas 3 szkoleń dwudniowych. Zakres szkoleń przedstawia się następująco:

1. Przygotowanie merytoryczne szkolenia.
2. Interpretacja e- poradnika, wypracowanie produktu pomocowego do dalszej pracy.
3. Aktywne metody nauczania, planowanie pracy realizując program innowacyjny.
4. Coaching, jako kierunek rozwoju nauczyciela i podniesienie jego możliwości zawodowych.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



5. Omówienie potencjalnych problemów, z którymi nauczyciele mogą się spotkać podczas wdrażania programu.

## **Ad 2. Interpretacja e- poradnika, wypracowanie produktu pomocowego do dalszej pracy.**

E-poradnik jest publikacją, której celem jest usprawnienie współpracy jednostki wdrażającej projekt a nauczycielami bezpośrednio realizującymi zajęcia. To, co znajduje się w poradniku, to próba opisanie interpretacji i umiejętnego korzystania z Innowacyjnego Programu Nauczania /IPN-u/ oraz opracowanej obudowy dydaktycznej projektu „ Włącz myślenie...” . Poradnik powstał na podstawie modelu współpracy – efektu kilkumiesięcznej pracy beneficjenta projektu jak i grona osób wdrażających projekt. Poradnik jest próbą przedstawienia modelu w sposób użytkowy, przyjazny odbiorcy. Dlatego też zawiera informacje o rozwiązaniach stosowanych w praktyce, wymienia korzyści, jakie niesie za sobą współpraca, podejmuje się określenia wzorców minimalnych i formułowania wniosków. Publikacja jest dedykowana głównie jednej stronie współpracy-nauczycieli wdrażających projekt.

Jak czytać poradnik ? Poradnik ma służyć zwłaszcza nauczycielom, jako publikacja, w której znajdą wiele odpowiedzi na nurtujące pytania. Może być źródłem wiedzy na temat interpretacji IPN oraz opracowanej obudowy dydaktycznej. Poradnik nie zadowoli tych, którzy oczekują ściągawki pozwalającej wdrożyć w szkole jedno wybiórcze rozwiązanie, skopiowane z bazy tzw. dobrych praktyk. Przytoczę skojarzenie ...kulinarne wymyślone przez Łukasza Waszaka. Wyobraźmy sobie książkę kucharską, z której wyciągniemy gotowy przepis na zupę lub popisowe danie, które mamy zamiar zaserwować przyszłym teściom. To nie jest idea, która towarzyszyła twórcy poradnika. Moim pomysłem było stworzenie książki dotyczącej prawidłowego żywienia całej rodziny. Dlaczego? Ponieważ już teraz możemy pochwalić się ciekawym zestawem popisowych dań. Problem w tym, że to nie jest jedzenie zdrowe, a nasza rodzina zaczyna to bardzo odczuwać i podupada na zdrowiu. Poradnik stawia sobie ambitny cel zmiany tego stanu rzeczy. Poradnik nie jest więc zestawem dla tych, którzy szukają drogi na skróty. To materiał dla tych, którzy chcą zająć się współpracą, a nie jej markowaniem. W trakcie prac nad poradnikiem i jego suplementem odbywały się



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



spotkania z nauczycielami wdrażającymi projekt. Poradnik podzielony jest na 6 części.

Przypomnijmy je:

I część Innowacyjność w nauczaniu w klasach I-III

II część Informacja o projekcie „Włącz myślenie...”

III część Innowacyjny Program Nauczania/IPN/ jak go rozumieć?

IV część E-Doświadczenia Młodego Naukowca e-DMN

V część Jak korzystać ze scenariuszy zajęć?

VI część Środki dydaktyczne.

W wyniku praktycznych działań na rzecz realizacji projektu, wartością dodaną było przeprowadzenie 3 dwudniowych szkoleń dla nauczycieli wdrażających projekt. W związku z tym opracowano kolejne materiały pomocowe, które mogą służyć, jako suplement do wcześniej opracowanego poradnika. Szczególną uwagę należy zwrócić na dwa tematy:

1. Aktywne metody nauczania, planowanie pracy realizując program innowacyjny.
2. Coaching jako kierunek rozwoju nauczyciela i podniesienie jego możliwości zawodowych.

Proponuje zapoznać się z nimi w kolejnych rozdziałach.

### **Ad.3 Aktywne metody nauczania, planowanie pracy realizując program innowacyjny.**

#### WYBRANE METODY AKTYWIZUJĄCE W NAUCZANIU

Metoda nauczania – najogólniej rzecz biorąc, to, **celowo i systematycznie stosowany sposób pracy nauczyciela z uczniami, umożliwiający uczniom opanowanie wiedzy, nabycie umiejętności oraz wykorzystanie jednych i drugich w praktyce”**.

Jeszcze do niedawna preferowane były 4 grupy metod nauczania (wg W. Okonia):

- podające - uczenie się przez przyswajanie
- problemowe - uczenie się przez odkrywanie
- waloryzacyjne - uczenie się przez przeżywanie
- praktyczne - uczenie się przez działanie

Szybko zachodzące zmiany w polityce, gospodarce pociągnęły za sobą zmiany w oświacie, a



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



tym samym w metodyce nauczania. Podział proponowany przez W. Okonia okazał się zbyt ogólny. Powstały strategie nauczania, w obrębie, których wyróżnia się kilka grup i kilkanaście metod w obrębie każdej z grup. Zmodyfikowany podział metod zaproponował F. Szlosek, wyraźnie rozszerzając grupę metod problemowych o metody aktywizujące.

Głównym **zadaniem metod aktywizujących** jest stawianie ucznia w takiej sytuacji, aby odczuwał potrzebę podejmowania działań, jakich od niego oczekujemy. Uczeń nabywa umiejętności współdziałania w grupach, co szczególnie przydatne jest w życiu dorosłego człowieka.

To właśnie szkoła ma wyposażyć ucznia w takie umiejętności, jak:

- komunikatywność
  - otwartość
  - umiejętność planowania i osiągnięcia postawionych celów
  - umiejętność i śmiałość podejmowania decyzji
  - odpowiedzialność
  - samodzielność
  - umiejętność pracy w zespole i zdolności organizacyjne
  - odporność na stres
  - umiejętność rozwiązywania problemów
  - kreatywność
  - umiejętność negocjacji
- niezwykle przydatne w życiu osobistym i zawodowym.

Na efektywność uczenia się jednak wpływa wiele czynników, wśród których są także metody nauczania. Poszczególne czynniki dydaktyczne działają na każdego ucznia w sposób odmienny, z różną siłą i skutecznością, bowiem każdy uczeń jest indywidualnością, ma określone cechy, potrzeby i aspiracje.

Metody, techniki i gry aktywizujące muszą, zatem być dostosowane do możliwości uczniów oraz warunków pracy panujących w szkole. Pozwolą one maksymalnie aktywizować dzieci w procesie edukacji, bo tylko własna aktywność ucznia jest gwarantem skuteczności uczenia się. Stosowanie metod aktywizujących sprzyja również równoległemu realizowaniu celów



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



edukacyjnych i zaspokajaniu potrzeb uczniów, co jest następnym czynnikiem aktywizującym.

Do aktywizujących metod nauczania, o których będę mówić, możemy zaliczyć:

- Metodę projektów
- Metodę przypadków
- Metoda przewodzącego tekstu
- Metodę sytuacyjną
- Burzę mózgów
- Mapę pojęciową
- Metodę inscenizacji
- Metaplan (cicha dyskusja)
- Drama
- Drzewko decyzyjne
- Gry dydaktyczne

Wśród wymienionych metod aktywizujących ucznia w procesie kształcenia, na szczególną uwagę zasługuje **metoda projektów**. Wykorzystanie tej metody pozwala na kształtowanie takich umiejętności jak:

1. Samodzielność w wyznaczaniu celów i podejmowaniu decyzji;

Uczniowie sami, w wyniku rozmowy z nauczycielem, ustalają temat, zakres oraz cele wykonywanych projektów, podejmują decyzje o sposobie ich realizacji. Dzięki temu wykonują zadanie, które nie jest im narzucone, ale takie, za które czują się odpowiedzialni.

2. Umiejętność planowania i osiągnięcia postawionych celów;

Uczniowie uczą się, jakie sposoby działania, i jakie warunki pomagają w osiągnięciu sukcesu, uczą się planować oraz realizować w określonym czasie wytyczone zadania.

### 3. Umiejętność pracy w zespole;

Projekty wykonywane są najczęściej zespołowo, co sprzyja tworzeniu się prawidłowych relacji między uczniami, uczniowie chcą dyskutować, negocjować oraz wspólnie rozwiązywać pojawiające się problemy, kształtują się również umiejętności organizatorskie.

### 4. Korzystanie z różnorodnych źródeł informacji;

Wykonywanie projektów kreuje sytuacje, w których uczniowie muszą sięgać do innych niż podręcznik źródeł wiedzy. Mogą to być: encyklopedie, czasopisma, Internet, spotkania z przedstawicielami firm, wycieczki programowe itp.

### 5. Prezentowanie wykonanej pracy w formie ustnej i pisemnej;

Uczniowie piszą sprawozdania, uczą się precyzyjnego i logicznego wypowiedzania się na dany temat, doboru i selekcji zebranego materiału oraz analizowania i wyciągania wniosków. Prezentując na forum klasy wyniki swojej pracy uczą się jak pokonać stres związany z publicznym wystąpieniem, planowania wypowiedzi, korzystania z notatek oraz wykorzystywania środków wizualnych. Uczą się również jak bronić w dyskusji własnych poglądów, jak dobierać i formułować trafne argumenty.

Interdyscyplinarny charakter metody projektów wymaga, aby, uczniowie wykonujący projekty wykorzystywali wiedzę i umiejętności wykraczające poza jedną dziedzinę.

Przekonują się, że do wykonania różnorodnych zadań trzeba umieć połączyć wiele zdobytych odrębnie umiejętności. Metoda ta jest przydatna na każdym niemal przedmiocie i jest z powodzeniem stosowana w codziennej praktyce dydaktycznej.

Istota **metody przypadków** sprowadza się do analizy, a następnie do dyskusji nad przedstawionym przez nauczyciela na piśmie, taśmie magnetofonowej lub magnetowidowej opisie zdarzenia (przypadku) odnoszącego się np. do stosunków międzyludzkich, jakiegoś doświadczenia fizycznego lub chemicznego itd.

Stosując te metody, nie podaje się nowego materiału nauczania, lecz przedstawia słuchaczowi sytuację problemową, tkwiącą w życiu praktycznym, w taki sposób, aby zdobytą wiedzę i doświadczenie umiał wykorzystywać twórczo w nowych warunkach lub przy podejmowaniu

---

Człowiek - najlepsza inwestycja



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





najbardziej trafnych decyzji.

Metoda ta kształci u uczniów wiele umiejętności, takich jak:

- krytyczna analiza informacji
- prezentacja własnych opinii
- praca zespołowa

Metoda ta daje uczniom poczucie bezpieczeństwa, przy jednoczesnym umożliwieniu twórczej pracy nad rozwiązaniami realnego problemu. Uczniowie, bowiem nie ponoszą kosztów, jakie groziłyby w wyniku podjęcia nieprawidłowej decyzji podczas działań rzeczywistych w życiu realnym.

**Metoda sytuacyjna** polega na opisie kilku powiązanych ze sobą zdarzeń, złożoną sytuację, za rozwiązaniem, której przemawiają jakieś racje „za” i „przeciw”. Opis sytuacji może wynosić kilka, kilkanaście, a nawet kilkaset stron i jest wielokrotnie większa od opisu przypadku. Z tego względu uczniowie muszą go otrzymać z odpowiednim wyprzedzeniem, przynajmniej na kilka dni przed planowanymi zajęciami, aby mogli dokładnie zapoznać się z jego treścią. W opisie sytuacji powinny być zawarte wszystkie istotne informacje potrzebne do znalezienia rozwiązania. Metoda sytuacyjna jest bardziej skomplikowana i stosowana jest w dłuższych cyklach kształcenia.

Uczniowie w czasie zajęć prowadzonych metodą sytuacyjną przechodzą następujące etapy:

1. podejmowania próby poszukiwania najlepszych rozwiązań i wierzą, że takie rozwiązanie istnieje
2. zniechęcania pod wpływem uświadomienia sobie, że niezawodnych rozwiązań nie ma, jednocześnie uczniowie zaczynają doceniać wartość dyskusji oraz punkt widzenia kolegów
3. pozyskiwania wiary we własne siły, które rodzi się w wyniku pozytywnego odbioru wystąpienia przez pozostałych uczniów, a także przez prowadzącego zajęcia

Metoda sytuacyjna kształtuje takie cechy jak aktywność oraz umiejętność rozwijania trudnych i złożonych problemów.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**Metoda przewodzącego tekstu** jest pewną odmianą metody projektów. W metodzie tej uczeń wykonuje zadanie dokładnie przemyślane i przygotowane przez nauczyciela. Jest to rodzaj nauczania problemowego. Uczeń lub grupa uczniów otrzymuje zadanie praktyczne. Ma dostęp do wszystkich danych. Otrzymuje również informacje na temat rozwiązań podobnych zadań. Swoje zadanie wykonują uczniowie samodzielnie mając, jako pomoce tzw. „teksty przewodnie” tj. „pytania prowadzące”. Zamiast korzystania z instrukcji, która zawiera wszystkie informacje potrzebne do wykonania ćwiczenia, uczeń sam planuje jego realizację korzystając z materiałów źródłowych. Na właściwe rozwiązanie naprowadzają go przygotowane przez nauczyciela pytania.

Praca tą metodą przebiega w następujących etapach:

1. uczniowie zbierają i analizują informacje o podobnych sytuacjach
2. planują wykonywanie zadania
3. przedstawiają plan działania, omawiają go z nauczycielem, przygotowują materiały i narzędzia
4. wykonują ćwiczenie, a nauczyciel czuwa nad prawidłowym przebiegiem procesu
5. uczniowie sprawdzają poprawność wykonania ćwiczenia, kontrolują wyniki, analizują je i oceniają
6. analizują sposób wykonywania pracy i odpowiadają sobie na pytanie: „co bym zrobił inaczej, lepiej gdybym wykonywał ćwiczenie jeszcze raz?”

**Burza mózgów.** Jest to jedna z odmian dyskusji polegająca na umożliwieniu uczniom szybkiego zgromadzenia wiele rozwiązań problemu, któremu jest poświęcona dana jednostka metodyczna lub jej fragment. Można zgłaszać najbardziej śmiałe lub niedorzeczne pomysły rozwiązania w obojętnej formie, żeby nawet chwila namysłu nad poprawnością językową nie zmniejszyła pomysłowości. Pomysły te nie mogą być oceniane ani komentowane. Na ich autorów nie mogą spływać żadne obowiązki ani odpowiedzialność. Zgłaszane pomysły powinny być skrupulatnie notowane. Metodę burzy mózgów stosuje się wtedy, gdy mamy w krótkim czasie rozwiązać problem o dużym stopniu trudności. Aby ją wdrożyć na lekcji, trzeba postępować zgodnie z następującym planem:



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- problemowo sformułować temat zajęć,
- zgłaszać pomysły, które zmierzają do rozwiązania problemu,
- zapisywać wszystkie pomysły, nawet nieprawdopodobne i absurdalne (im więcej pomysłów tym lepiej),
- na etapie zgłaszania nie oceniać, nie weryfikować ani nie krytykować pomysłów i rozwiązań,
- określić czas potrzebny na zgłaszanie pomysłów.

Zalety burzy mózgów:

1. pobudza do myślenia,
2. uaktywnia uczniów,
3. stwarza atmosferę eliminującą stres - „twórczy luz”,
4. sprzyja zapamiętywaniu faktów,
5. konfrontuje różne pomysły uczniów,
6. uczy wyboru jednego spośród wielu rozwiązań,
7. uczy tolerancji wobec innych osób i ich poglądów.

**Mapa pojęciowa** polega na opracowaniu problemu przy pomocy plakatów, rysunków, obrazków, symboli, haseł. Pracując tą metodą kształtujemy u uczniów umiejętności:

1. twórczego myślenia
2. porządkowania” wiedzy
3. wyrażania własnych poglądów
4. współpracy w grupie
5. uzgadnianie stanowiska

Mapa pojęciowa może być stosowana na każdym etapie kształcenia. Rozpoczynając nowy przedmiot (lub nowy dział) możemy orientować się, jakie są wyobrażenia uczniów na określony temat, jaką wiedzą dysponują. Posługując się tą metodą na koniec działu (przedmiotu) pomagamy uczniom usystematyzować wiedzę, diagnozujemy osiągnięte przez nich umiejętności klasyfikowania, analizowania, rozumienia związków.

**Metoda inscenizacji** - do przeprowadzenia zajęć metodą inscenizacji niezbędny jest środek dydaktyczny w formie scenariusza, przypominający, jeśli chodzi o jego konstrukcję scenariusz literacki (osoby, dialogi i rekwizyty). Jego autorem jest najczęściej nauczyciel prowadzący zajęcia, rzadziej osoba postronna. Oprócz scenariusza do zajęć potrzebne są rekwizyty, których przygotowanie można powierzyć uczącym się tj. zarówno tym, którzy mają przydzielone role, jak i uczniom stanowiącym „widownię”. Sama inscenizacja jest zwykle improwizacją „aktorską” uczniów. Nie chodzi, bowiem o wysokie umiejętności aktorskie, ale o treść scenki. Po inscenizacji rozpoczyna się dyskusja oceniając zaaranżowane zdarzenie, które zwykle rozpoczynają „widzowie”. Dyskusja ta winna doprowadzić do uzgodnionej, w pełni wspólnej oceny zainscenizowanego problemu. Ingerencja nauczyciela w trakcie prowadzenia dyskusji powinna być nieznaczna i dyskretna.

Rola nauczyciela w realizacji tej metody sprowadza się głównie do:

1. przygotowania scenariusza
2. dobrania uczniów do określonych ról i ich przydział
3. czuwania i kontrolowania działań przygotowawczych do inscenizacji
4. kierowanie dyskusją, a następnie trafnego jej podsumowania

Metoda **cicha dyskusja (metaplan)** jest w Polsce mało znanym sposobem prowadzenia dyskusji dydaktycznej. Można tą metodą pracować z całą klasą, ale lepsze efekty uzyskuje się w zespołach 5 – 6 osobowych. Jej istota sprowadza się do tworzenia podczas rozmowy o problemie plakatu, który nosi nazwę metaplanu.

Do przeprowadzenia zajęć należy przygotować:

1. tablicę, do której można przypinać kartki
2. arkusze szarego papieru
3. kartki w trzech różnych kolorach i różnych kształtach (owale, koła, prostokąty, chmurki)



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Przebieg zajęć:

1. postawienie pytania (powstaje pierwszy plakat)
2. burza mózgów
3. porządkowanie odpowiedzi wg przyjętych kryteriów
4. podział na grupy, uzgodnienie drugiego tematu
5. tworzenie drugiego plakatu w grupach (każda grupa tworzy swój plakat)
6. prezentacja plakatów
7. zebranie wniosków, podsumowanie

Zalety pracy metodą metaplanu:

1. nie ma potrzeby prowadzenia notatek
2. oddziaływanie wizualne daje większą możliwość skoncentrowania się na celu dyskusji
3. następuje wyzwolenie działań twórczych oraz powszechnej aktywności
4. wypowie się każdy nawet najbardziej nieśmiały uczeń
5. końcowy wynik jest wypadkową kreatywnych działań całego zespołu

Cicha dyskusja jest szczególnie polecana:

- jako wprowadzenie do zajęć,
- w celu określenia dotychczasowej wiedzy uczniów na dany temat,
- jako wstępna faza planowania projektu dydaktycznego (ustalenia założeń?).

**Drama** jest metodą, która w procesie nauczania aktywizuje całą osobowość ucznia, jego intelekt i emocje. Polega na symulowaniu sytuacji oraz wchodzeniu w role, nie jest teatrem ani aktorstwem, mimo że wykorzystuje słowo, gest, ruch, czasem rekwizyty. Drama nie opiera się na gotowym tekście. Zawsze jest strukturą otwartą, w której możliwe jest wpisywanie nowych treści, działań, interpretacji. Istotną dramy jest konflikt wzięty z życia, literatury lub po prostu wymyślony. Odegranie określonej roli wymaga zaangażowania się ucznia.

Ta metoda umożliwia przeżycie określonych problemów, poszukiwanie własnych rozwiązań i dokonywanie wyborów. Przyspiesza to emocjonalne, intelektualne i społeczne dojrzewanie



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



uczniów. Uczy także rozumienia siebie i innych na poziomie emocji i uczuć

Dramę od inscenizacji czy teatru różni to, że:

- nie ma podziału na aktorów i widzów,
- najważniejsze jest wczucie się w rolę, granie siebie,
- w dramacie uczestnicy improwizują, zachowują się naturalnie i logicznie,
- koncentrują się na określonej sytuacji, nie zaś na sposobie gry.

Zalety pracy metodą dramy:

- doskonale ćwiczenie językowe,
- rozwija myślenie i wyobraźnię,
- pozwala zrozumieć przeżycia i zachowania innych ludzi,
- uczy komunikatywności, akceptacji i tolerancji,
- pomaga ćwiczyć koncentrację, spontaniczność
- rozwija język ciała i uczy rozumienia go.

**Drzewko decyzyjne** jest to graficzny zapis analizy procesu podejmowania decyzji. Metoda ta pozwala uświadomić uczniom wyraziście, że każda decyzja powoduje określone skutki pozytywne lub negatywne. Uczy, więc przewidywania konsekwencji postępowania i ponoszenia odpowiedzialności za nie. Forma graficzna drzewka zmusza do logicznego myślenia i precyzyjnego formułowania sądów.

Poprawne wypełnienie schematu wymaga:

- zdefiniowania problemu;
- znalezienia różnych możliwości rozwiązania problemu (drzewko będzie miało tyle gałęzi, ile jest tych możliwości);
- określenia pozytywnych i negatywnych skutków każdej możliwości (z punktu widzenia



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

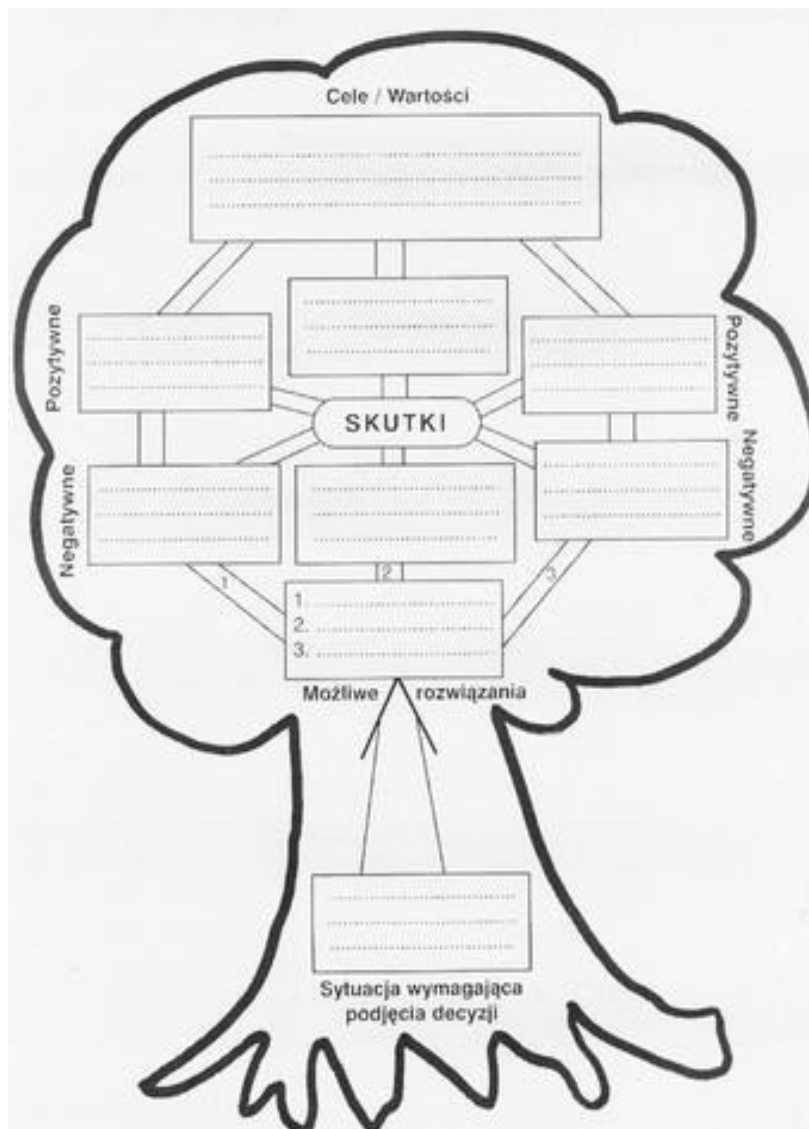
**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



stawianych sobie celów i wartości);

- podjęcia decyzji;

Schemat należy wypełniać od „pnia”, określając najpierw, na czym polega problem decyzyjny. Następny poziom to „gałęzie”, gdzie wpisuje się możliwe rozwiązania problemu. Trzeci poziom to rozpisanie wartościujące konsekwencji poszczególnych wariantów rozwiązania problemu. W koronie drzewa należy określić cele i wartości, którymi kieruje się osoba podejmująca decyzje - stanowią one zarazem kryterium oceny poszczególnych możliwości.



Człowiek - najlepsza inwestycja



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Stosowanie **gier dydaktycznych** pozwala poznawać rzeczywistość poprzez odpowiednio zaplanowaną i zorganizowaną zabawę. Krzyżówki, rebusy, gry planszowe, multimedialne programy komputerowe mają znaczenie rozluźniające, uwalniają od stresu. Pozwalają oddziaływać na emocje i jednocześnie sprzyjają przyswajaniu nowych wiadomości i ich utrwalaniu.

Zalety gier dydaktycznych:

- łączą zabawę z nauką
- uatrakcyjniamy szkolne zajęcia,
- zwiększają motywację do nauki
- rozwijają zdolności intelektualne uczniów
  - angażują uczniów emocjonalnie,
  - rozwijają spostrzegawczość,
  - indywidualizacja nauczania, a także emocjonalny rozwój ucznia.
  - kształtują umiejętność kojarzenia i wnioskowania.

Wybierając metodę nauczania, warto zawsze pamiętać o tym, że:

- ważne jest uwzględnienie potrzeb ucznia,
- rozbudzanie motywacji do uczenia się,

Stopień opanowania materiału informacyjnego zależy od zastosowanej metody pracy i aktywności ucznia na lekcji.



## STOŻEK ZAPAMIĘTYWANIA DALE'A



W metodach aktywizujących:

Akcent przeniesiony jest z programu nauczania na osobę uczącą się i rozwijanie jej kompetencji.

1. **Uczący się** jest aktywnym **podmiotem** zdobywającym wiedzę drogą własnych doświadczeń i poszukiwań.
2. Nauczyciel wspomaga uczącego się przez stwarzanie mu sposobności do doświadczeń, zaangażowania emocjonalnego czy samodzielnego przemyślenia problemu.

Omawiając aktywizujące metody nauczania należy wspomnieć o okazji edukacyjnej, która jest w Programie ważnym elementem pracy nauczyciela i ucznia. Ma służyć wyzwaniu twórczego myślenia i ekspresji ucznia i przebiega zgodnie z określonym schematem: warunki wyjściowe, zadanie otwarte i czas warsztatowy.

**Warunki wyjściowe** są przemyślane i dostosowane do realizowanych treści nauczania. Nauczyciel przygotowuje niezbędne rekwizyty oraz dokładnie analizuje przebieg zajęć pod kątem osiągnięcia założonych celów i kształtowania u uczniów niezbędnych umiejętności.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Warunki wyjściowe pozwalają na budowanie zaciekawienia, motywują do działania oraz pozwalają na pracę dziecka zgodnie z jego możliwościami.

**Zadanie otwarte**, wykonywane zaraz po warunkach wyjściowych, jest ściśle powiązane z przeżyciami dzieci. Zbudowanie emocji i pozytywnego myślenia w warunkach wyjściowych spowoduje, że każdy uczeń przystąpi do zadania i rozwiąże je według własnego pomysłu. Ta część realizacji projektu przede wszystkim rozwija u dzieci umiejętność rozwiązywania problemów. Uczniowie będą: umieli dostrzegać problemy, przyjmować twórczą postawę, stawiać hipotezy, weryfikować je, korzystać z posiadanej wiedzy w nowych sytuacjach.

**Czas warsztatowy** Uczeń wraz z nauczycielem ma okazję do wnikliwej weryfikacji treści, które są właśnie nauczane. To dobry moment na obserwowanie rzeczywistości, zdobywanie wiedzy w sposób aktywny, doskonalenie umiejętności i nabywanie kompetencji, które są dla nich najważniejsze i pomagają w lepszym funkcjonowaniu w szkole, rodzinie, środowisku. To również doskonały moment na przeprowadzanie doświadczeń i eksperymentów, które pozwalają dzieciom praktycznie dochodzić do określonych wniosków.

Przeprowadzanie **doświadczeń/eksperymentów** dla dzieci w młodszym wieku szkolnym zładnie może wydawać się proste i niewymagające specjalnego zaangażowania nauczyciela. Należy mieć świadomość tego, że aby takie działania spełniało oczekiwane rezultaty trzeba uwzględniać wiele warunków. Nauczyciel musi przygotować doświadczenie oczywiście ważne jest, aby najpierw wykonać w domu a potem przeprowadzić je wraz z uczniami w klasie.

Przygotowujący doświadczenie nauczyciel, powinien zastanowić się, które z doświadczeń w najlepszy sposób doprowadzi do osiągnięcia założonych celów. Warto mieć na uwadze, aby doświadczenie było proste i możliwe do przeprowadzenia samodzielnie przez ucznia.

Nauczyciel dokonując ostatecznego doboru doświadczeń zastanawia się nad tym czy doświadczenie da się w ogóle zrealizować z dziećmi i czy da ono oczekiwany efekt.

Równie ważnym działaniem nauczyciela będzie przygotowanie dla uczniów materiałów

niezbędnych do właściwego zrealizowania doświadczenia:

- **Instrukcja**, która w jasny i czytelny sposób pozwoli na podjęcie i zrealizowanie działania. Zagadnienia proste można opisać w punktach a trudne przedstawić odpowiednio dobranymi rysunkami.
- **Karta do prowadzenia obserwacji**, zapisów związanych z doświadczeniem. Może być w różnych formach Np. tabeli, schematu czy rysunku.
- **Karta pracy** niezbędna do przetworzenia informacji i utrwalenia ich w czasie praktycznego działania. Pozwoli ona na podsumowanie doświadczenia oraz na ugruntowanie zdobytej wiedzy. Można zaproponować dzieciom wykonanie rysunku, schematu, stworzenie opowiadania, komiksu, itp.

Zatem przygotowując zajęcia należy planowanie tylko zajęcia, ale również to, jakie kompetencje będą kształcone.

## PLANOWANIE PRACY

### *1. Rola i znaczenie planowania w organizacji pracy nauczyciela.*

Mówi się potocznie, że „dobry plan, to połowa sukcesu”. Spróbujmy zastanowić się, czy tak jest w istocie, a jeśli tak, to, co składa się na powodzenie całego przedsięwzięcia.

Na gruncie teorii organizacji cały proces organizowania pracy dzieli się na dwie zasadnicze fazy:

A) preparacji, – czyli przygotowania działań,

B) realizacji, – czyli wykonania<sup>[1]</sup>.

Podkreśla się równocześnie, że obie te fazy są równie ważne, choć wśród teoretyków szczególnie miejsce zajmuje preparacja działań. Zwraca się tu uwagę, że niedocenywanie znaczenia i roli tej fazy przynosi w praktyce liczne szkody. T. Kotarbiński wykazuje wyraźnie, że wykonywanie działań, bez odpowiedniego wcześniejszego ich przygotowania,

prowadzi przeważnie do marnotrawstwa zasobów, pociąga za sobą zwiększenie wysiłku podczas realizacji i często w dużym stopniu niweczy bądź obniża finał przedsięwzięcia[2]. Można, więc przyjąć, że planowanie – stanowiące podstawę przygotowania działań, czyli preparacji – wraz z właściwą realizacją prowadzą do zamierzonego celu. Rodzi się teraz pytanie, czy również i w pracy nauczyciela planowanie odgrywa tak doniosłą rolę? Z całą stanowczością stwierdzić należy, że tak. Zwłaszcza w pracy nauczyciela, który kształtuje przecież nie tylko poziom wiedzy, ale i osobowość uczniów, wszelkie zaniedbania i wynikające z nich skutki mają niebagatelne, groźne następstwa. Ale działalność nauczyciela, to przecież nie tylko praca z uczniami. Ogólnie rzecz biorąc, wyróżnia się w pracy nauczyciela następujące działy:

- prace przygotowawcze,
- proces kształcenia,
- czynności opiekuńczo wychowawcze,
- współpraca z gronem nauczycielskim (radą pedagogiczną),
- praca w środowisku,
- doskonalenie.

Każdy z tych działów można by jeszcze rozbić na szereg czynności, ale już i z tego przeglądu widać, że jest wręcz niemożliwe odpowiednie poruszanie się w tym ogromie zadań bez uprzedniego właściwego organizowania działań. Badania naukowe dowodzą, że czas pracy nauczycieli waha się w granicach 48 – 50 godzin w tygodniu, choć spotyka się i wielkości skrajne, ponad 60 godzin na tydzień. Jako przyczyny nadmiernego wydłużania dnia pracy wskazuje się między innymi brak jasnych koncepcji organizacji pracy, zajmowanie się wszystkimi czynnościami po kolei bez żadnego ich uporządkowania i hierarchizacji[3].

Zbierzmy, więc teraz korzyści, jakie wynikają z właściwego planowania pracy:

1. Przede wszystkim stanowi ono nieodzowny warunek skuteczności każdego działania,
2. Przeciwdziała i zapobiega przypadkowości i chaosowi w realizacji celu,
3. Chroni przed powstawaniem strat, zapobiega marnotrawstwu zasobów,

4. Oszczędza ludzki wysiłek i czas pracy,
5. Pozwala osiągać znacznie wyższe efekty, niż praca chaotyczna i żywiołowa,
6. Umożliwia systematyczną kontrolę przebiegu działań,
7. Daje podstawę do oceny uzyskiwanych wyników,
8. Pozwala w każdej chwili ustalić stan realizacji zadań, eliminować czynności zbędne,
9. W pracy nauczyciela umożliwia utrzymanie higieny pracy umysłowej w podległym mu zespole (pozwala równomiernie rozłożyć zajęcia i dostosować je do możliwości uczniów).

Jak pisze H. Pochanke „znaczenie planowania jest tym większe, im bardziej złożone jest dane działanie, tzn. im więcej czynników bierze w nich udział, im bardziej różnorodne są powiązania między nimi”[4].

Oczywista staje się, więc rola właściwego planowania pracy zwłaszcza przez nauczyciela.

## **2. Cechy dobrego planu.**

Po wstępnym zdefiniowaniu roli planu i planowania, warto zastanowić się nad następującym problemem: „jakim wymogom powinien odpowiadać i sprostać plan, jakimi cechami winien się odznaczać, aby dobrze spełniał swe zadanie?”

Jakie więc są kryteria, które decydują o tym, że plan jest dobry i wartościowy?

Aż jedenaście takich cech dobrego planu wyróżnił T. Kotarbiński[5], a niektórzy autorzy uzupełniają tę listę jeszcze większą ilością cech. Spróbujmy, zatem określić te najważniejsze.

Przyjmuje się, że dobry plan cechuje:

### **CELOWOŚĆ**

Cecha ta oznacza, że plan winien wskazywać odpowiednie środki do celu, któremu służy. Należy, więc mieć na względzie podczas planowania końcowy wynik, rezultat swoich zamierzeń, gdyż on właśnie w głównej mierze wyznaczać powinien zarówno kierunek, jak i samą strukturę działania.

## WYKONALNOŚĆ

Oznacza to, że plan musi posiadać możliwie największe prawdopodobieństwo osiągnięcia celu działań, przy uwzględnieniu wszystkich warunków. Występuje tu od razu jednakże podstawowa trudność, że plan weryfikuje dopiero jego wykonanie, czyli jak mówi T. Kotarbiński „O wykonalności planu można się tedy przekonać stanowczo dopiero ex post (po fakcie), czyli dopiero wtedy, kiedy plan będzie już niepotrzebny”[6].

Jak więc postępować, aby plan spełniał warunek wykonalności?

Przede wszystkim opierać się na doświadczeniach już sprawdzonych, wypróbowanych, bądź też zdobywać takie doświadczenia, przez wykonywanie prób działania według planu, zanim jeszcze przystąpi się do pełnej jego realizacji[7].

## ZGODNOŚĆ WEWNĘTRZNA

Niektórzy autorzy nazywają tę cechę również konsekwencją planu. Chodzi tu o to, aby w planie nie było wewnętrznych sprzeczności, tzn. istnienia w nim jednocześnie koncepcji umożliwiających i uniemożliwiających założone działania. Poszczególne elementy planu winny się z sobą zazębiać, korelować, uzupełniać wzajemnie, a nie przeszkadzać sobie lub wręcz się wykluczać.

## OPERATYWNOŚĆ

Wyjaśniając to pojęcie znów można odwołać się do T. Kotarbińskiego, stwierdzającego: „...nazywamy bardziej operatywnym takie narzędzie, którym łatwiej jest operować...”[8].

Plan, który także stanowi pewnego rodzaju narzędzie do wykonywania zamierzonych działań musi być łatwy do zastosowania w konkretnym działaniu. Operatywnym będzie, więc plan, w którym łatwo przechodzi się od jego uświadomienia do realizacji, (co warunkuje jego prostota, przejrzystość budowy, uchwytność i zrozumiałość, a także precyzja warunkująca merytoryczną poprawność).



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## **ELASTYCZNOŚĆ**

Cechę tę formułuje się też, jako giętkość, plastyczność, zwrotność<sup>[9]</sup>, a więc przeciwstawienie sztywności planu. Postuluje się tutaj, aby plan dawał się łatwo modyfikować z uzasadnionej konieczności wynikłej w trakcie jego realizacji. Ponieważ każdy plan dotyczy przyszłych wydarzeń, nie podobna przewidzieć wszystkie szczegóły mając pewność, że sprawdzą się podczas działania. Treść planu musi więc zakładać pewne domysły, co do przebiegu czynności, lecz równocześnie dopuszczać możliwość modyfikacji niektórych treści, czyli zapewniać swobodę manewru w przypadku niewykonalności.

## **WŁAŚCIWA SZCZEGÓŁOWOŚĆ**

Należy podkreślić, że do dobrego planu nie wymaga się dopracowania do najdrobniejszych szczegółów, gdyż to krępuje swobodę działania i kłóci się z innymi cechami (np. operatywnością). Nie wolno również planować w sposób zbyt ogólnikowy, bo i to nie służy właściwej realizacji celów. Musi się, więc wyważyć i wypośrodkować te dwa skrajnie różne podejścia uszczególniając zamierzenia we właściwych proporcjach.

## **DŁUGODYSTANSOWOŚĆ**

Ta cecha dobrego planu zmusza planującego do właściwego przewidywania przyszłych zdarzeń, antycypowania, do perspektywicznego myślenia w granicach jednakże możliwości ich ogarnięcia. Dlatego też w niektórych przypadkach można budować plany sięgające daleko w przyszłość, w innych zaś trzeba ograniczać się do krótszych dystansów.

Jest to zależne głównie od zasięgu i sensu przewidywania warunków działań.

## **TERMINOWOŚĆ**

Plan terminowy to taki, który posiada określony termin realizacji, jak również (w miarę możliwości) posiada określone terminy poszczególnych części składowych.

## **KOMPLETNOŚĆ**

Zwana też zupełności predysponuje do zawarcia w planie wszystkich istotnych czynników

dotyczących działania, warunkujących je. Nie chodzi tu o nadmierną szczegółowość, ale o to, aby nie pominąć żadnego elementu, który miałby decydujący wpływ na zamierzone działania. Plan musi, więc „...objąć całość zadania, zaprojektować wszystko, co potrzebne do tego, by zadanie na określony termin mogło być wykonane”[10].

## **RACJONALNOŚĆ**

Cecha, która mówi, że dobry plan winien być oparty na rozumnych podstawach. W zakres tej cechy wchodzi nie tylko wszystkie poprzednio wyszczególnione, ale ponadto żąda się również, aby racjonalny plan uwzględniał wszystkie związki przyczynowo-skutkowe zachodzące pomiędzy jego częściami, aby wynikał z dokładnej znajomości faktów, zjawisk, procesów. Ma być, więc w całości ugruntowany poznawczo. Nie może natomiast być „utopijnym fantazmatem” i wykluczać musi „awanturnicze ryzykanctwo”[11].

## **SPRAWNOŚĆ**

Chodzi tu o operatywność planu, ale w sensie sprawności układu działań, jakie przewidujemy w planie. Cecha ta dotyczy, więc jakby praktycznej strony planu, odnosi się do możliwości samych działań planowanych, a nie samej ich koncepcji. Te listę cech uzupełnia jeszcze jedna istotna, wyodrębniana przez autorów, a mianowicie:

## **KOMUNIKATYWNOŚĆ**

Oznacza ona, że plan powinien być zrozumiały dla osób, do których jest adresowany (wykonawców), a nie tylko przez samego planującego[12].

Komunikatywność zdaniem T. Kotarbińskiego ogranicza się przede wszystkim do czytelności planu (rozumianej w całej ogólności) oraz do jego treściowej uchwytności[13].

Ten przegląd podstawowych cech – warunków, jakimi powinien odznaczać się dobry plan, daje chyba najpełniejszą odpowiedź na pytanie: jak dobrze planować?

Aby uczniowie mogli osiągnąć cele kształcenia, stosuje się dwie strategie kierowania ich



pracą;

- Nastawienie na uczniów – styl relacyjny
- Nastawienie na osiągnięcie celów kształcenia – styl zadaniowy

Styl relacyjny (demokratyczny, niedyrektywny), nastawiony jest na korzystne stosunki w grupie; prowadzi do humanistycznego systemu kształcenia; styl owocuje skutecznością relacyjną w postaci uspołecznienia, dobrej atmosfery pracy, zadowolenia ze szkoły. Ten styl potwierdza się w praktyce, gdy uczniowie są dojrzały, zadania są oryginalne i złożone, nie ma przy nich pośpiechu; potrzebna jest motywacja oraz doświadczony nauczyciel.

Styl zadaniowy (autokratyczny, dominacyjny, dyrektywny), zorientowany jest na osiąganie celów kształcenia, prowadzi do technologicznego systemu kształcenia (konspekty, lekcje prowadzone według planu, zadawanie wielu pytań). Wypowiedzi nauczycieli są tutaj bardziej rzeczowe, niż w stylu relacyjnym. Nauczyciel dąży do możliwie jasnych sytuacji dydaktycznych, dokładnej analizy zadań, zwięzłego wydawania poleceń, systematycznego sprawdzania wyników, szybkiego korygowania błędów.

Styl zadaniowy wykazuje skuteczność zadaniową w postaci osiągnięć szkolnych na miarę motywacji i zdolności uczniów. Najlepsi, najwolniej pracujący uczniowie są pod specjalnym nadzorem nauczyciela. Ten styl potwierdza się w praktyce, gdy uczniowie są mało samodzielni, zadania są jasne i stosunkowo proste, a czas pracy bardzo cenny. Styl zadaniowy przynosi korzyści doraźne, lecz nie zawsze długofalowe, ponieważ ograniczą pracę ucznia do roli wykonawcy.

### **3 Planowanie Pracy Dydaktycznej**

Jednym z głównych warunków skuteczności wszelkiego świadomego i celowego działania, zwłaszcza długotrwałego złożonego jest planowanie. Polega ono na gruntownie przemyślanym przewidywaniu czynności, który obejmuje z jednej strony listę zadań, jakie mają być wykonane w ustalonym terminie, z drugiej zaś wskazuje realizatorów, metody oraz



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



środki urzeczywistnienia tych zadań, a ponadto sposoby kontroli i oceny uzyskanych wyników. Tak rozumiane planowanie spełnia ważną rolę nie tylko w produkcji, w przestrzennym zagospodarowaniu kraju, itp., lecz również w rozwoju oświaty i szkolnictwa wyższego oraz szeroko pojmowanej pracy dydaktyczno – wychowawczej. Tego rodzaju planowanie jest warunkiem koniecznym skuteczności procesu nauczania – uczenia się, gdyż chroni nauczyciela od przypadkowości i chaotyczności działania oraz pozwala mu ocenić, czy i ewentualnie, w jakim stopniu realizuje on wyznaczone cele nauczania i wychowania.

#### **4. Wyróżniamy następujące rodzaje planowania dydaktycznego:**

##### ***a) Roczny plan dydaktyczny***

Nauczyciel, przygotowując się do realizacji zadań dydaktycznych czekających go w nowym roku szkolnym, sporządza dla każdej klasy, w której ma uczyć roczny plan nauczania w zakresie swojej specjalności, zwany także rozkładem materiału. Podstawę opracowania tego planu stanowi program odpowiedniego przedmiotu. Zawartym w programie hasłom nadaje się bardziej szczegółowy charakter, uwzględniając przy tym zadania i warunki pracy w danej klasie, a zwłaszcza stopień zaawansowania uczniów w nauce, posiadane środki dydaktyczne, zakres i sposoby rozwinięcia poszczególnych hasel programu figurujących w odpowiednich rozdziałach i podrozdziałach podręcznika, przewidziane wycieczki, liczbę godzin służących powtarzaniu przerabianego materiału, jego kontroli i ocenie. Roczny plan nauczania wpisuje się na ogół, – jeśli administracyjne przepisy nie stanowią inaczej – na początku roku szkolnego do dziennika zajęć danej klasy od razu na wszystkie okresy nauki lub w ustalonych przez władze szkolne terminach dla każdego okresu oddzielnie. Plany roczne zawierają na ogół wykaz tzw. Grup tematycznych odnoszących się do poszczególnych jednostek metodycznych.

##### ***b) Okresowy plan dydaktyczny***

W okresowych planach dydaktycznych eksponuje się tematy poszczególnych lekcji. Za celowość ich sporządzania przemawia zarówno fakt, iż wyznaczają one konkretne i zarazem szczegółowe zadania dydaktyczne, jaki i to, że pozwalają uwzględniać zmiany wynikające np. z szybkiej lub opóźnionej realizacji okresowych hasel programu w ciągu poprzedniego okresu

nauki. Plany te są, więc, po pierwsze rozwinięciem planów rocznych, a po drugie, stanowią podstawę racjonalnego, bo aktualizowanego okresowo pojedynczych lekcji.

### ***c) Codzienny plan dydaktyczny***

Obejmuje on Następujące punkty: ·- Temat; ·- Założone do zrealizowania cele dydaktyczne i wychowawcze wyrażone najczęściej w kategoriach czynności, jakie w wyniku lekcji mają być opanowane przez uczniów; ·- Porządek lekcji, na który składają się przeważnie: czynności przygotowawcze, jak Np. Sprawdzenie listy obecności uczniów, kontrola pracy domowej itp., czynności końcowe, do których należy zwykle utrwalenie przerobionego na lekcji materiału oraz zadanie uczniom pracy domowej.

## **5. Organizacja pracy dydaktycznej**

Organizacja pracy dydaktycznej w szkole to takie zharmonizowanie funkcji szkoły, jako całości, że wszystkie składające się na nią elementy przyczyniają się do powodzenia tej pracy, czyli zapewniają osiągnięcie założonych rezultatów edukacji szkolnej. Nie ulega wątpliwości, że realne zaplanowanie pracy dydaktycznej jest jednym z warunków jej skutecznej organizacji.

### **Ad.4 Coaching, jako kierunek rozwoju nauczyciela i podniesienia jego możliwości zawodowych.**

#### **A. Kierunki zmian w coachingu nauczycielskim.**

Mówiąc o coachingu, jako kierunkach rozwoju nauczyciela należy w pierwszym rzędzie powiedzieć o wprowadzeniu pewnych zmian w wykonywanym zawodzie. Nauczyciel powinien w swojej pracy, otoczenia wprowadzić zmiany, wprowadzić w sobie samym pozytywny stan wewnętrzny skłaniający go do zmian. Stan ten to nic innego jak:

- pewność i zaufanie do własnych sił
- szacunek dla rozmówcy i jego sposobu myślenia.
- skupienie na potencjale (moim i rozmówcy).
- stosowanie zasady *Ja wygrywam + Ty wygrywasz = Współpraca jest bardziej owocna niż*



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*rywalizacja!)*

Coaching w pracy nauczyciela to oczywiście zmiana w nich samych, ale również stosowanie pewnych ram pracy, które należy stosować. Ramy te możemy określić w 7 punktach:

**1. Wyraźne określenie celu.** Zapewne każdy nauczyciel nie ma kłopotu z określeniem celu lekcji, celu swoich planów pracy. Jednak coaching powinien wyprzedzać pewne mechanizmy. Należy zadać sobie pytanie, jakiego rodzaju informacji potrzebuje i jakie pytania muszę zadać, aby określony cel lekcji spełnić. W coachingu określenie celów opatrzone jest skrótem SMART- czyli narzędziem do określenia celów. Skrót tego słowa pochodzący z języka angielskiego odczytujemy poprzez pierwsze litery słowa, cel SMART powinien być:

S-/*j. angielski Specific*/ jak konkretny, określony szczegółowo

M /*Measurable*/ - jak mierzalny

A /*Attainable*/ - jak realny do osiągnięcia

R /*Relevant*/ - jak istotny, wpływający z naszych zachowań

T /*Time-bound*/ jak określony w czasie.

**2. Określenie ram pracy.** Ramy pracy też są znane każdemu nauczycielowi, przecież opracowują plany pracy, programy pracy, programy naprawcze. Na ile są one skuteczne, a na ile schematyczne? wiedzą to tylko autorzy tych planów. Coaching wskazuje, że ramy pracy muszą odpowiedzieć na pytania kto?, gdzie?, kiedy?, jak?....Odpowiadając na te pytania będziemy mogli utrzymać obrany kierunek.

**3. Nawiązanie i utrzymanie dobrego kontaktu.** Również i w tym zakresie coaching proponuje pewną zmianę. Obecnie dobry kontakt nauczyciela z dziećmi w jego rozumieniu, to praca „autorytem” nauczycielskim, to skupione, zdyscyplinowane dzieci, to aktywność uczniów regulowana przez pryzmat dyscypliny ucznia. Znakiem czasu, również możemy określić obecnych i tych sprzed 20-30 lat uczniów. Mówi się potocznie *obecnie to już nie te dzieci, co kiedyś*. Wszystko się zmienia, otoczenia, cywilizacja również i uczniowie ich



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



mentalność, priorytety, perspektywa życia. Dlatego nawiązanie i utrzymanie dobrego kontaktu w pracy z dziećmi w dzisiejszej szkole to stosowanie technik synchronizacji werbalnej bezpośredniej lub mieszanej. To stosowanie technik parawerbalnych takich jak: synchronizacji tonu głosu, głośności, rytmu wypowiedzi. Stosowanie technik werbalnych takich jak stosowanie parafraz w kontaktach z uczniami.

**4. Utrzymanie zainteresowania rozmówcą.** Aby mówić o interesującej rozmowie Coaching odnosi się w tym zakresie do charakterystyki postaw nauczyciela. Elementy tej charakterystyki to zapewne gestykulacja, oddech, ruch oczu, uważne słuchanie, przekonanie do tego, co przekazuje, wprowadzenie zasad, wartości i kryteriów.

**5. Bycie elastycznym.** Coaching wskazuje na zmianę swojego zachowania w zależności od tego, co zaobserwuje. Czyli zachowania, które mieszczą się w słowie kreatywność.

**6. Stosowanie sztuki wypowiedzi.** Faktem jest, że wielu nauczycieli potrafi mówić dobrze i przekonująco wtedy, gdy znajdują się w znanym sobie otoczeniu, w pracy czy wśród przyjaciół. Natomiast umiejętność dobrego występowania w nowym środowisku, przed obcymi osobami jest umiejętnością trudną do opanowania, nawet dla osób, które posiadają doświadczenie. Osoby te czują się niepewnie, mają tremę, ich ruchy i zachowania stają się nienaturalne. Wszystkie te uczucia są w rzeczywistości zupełnie normalne. Mówienie do grupy ludzi czy wystąpienia przed dużą publicznością są sztuką.

**7. Przygotowanie prezentacji.** Każdy, kto przygotowuje prezentację, która ma zrobić wrażenie na publiczności, powinien na początku odpowiedzieć na następujące kluczowe pytania: Dlaczego? Co? Do kogo jest skierowana? Jak? Istnieje wiele instrukcji mówiących o tym, jak przygotować dobrą prezentację. Standardowo, tworząc prezentację, powinniśmy pamiętać o 6. etapach jej tworzenia:

1. Temat i cel;
2. Odbiorcy;
3. Zawartość;
4. Pisanie samej prezentacji;



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



5. Dodatki wizualne i sposób jej wyświetlania;

6. Powtórzenie.

Zasady 5 minutowej prezentacji:, czyli wstęp 30 sekund następnie zawartość 4 minuty i podsumowanie 30 sekund.

Oczywiście umiejętność prezentacji jest potrzebna, jako kolejne doświadczenie dla nauczyciela w obrębie jego pracy zawodowej, niezwiązanej bezpośrednio z realizacją zajęć lekcyjnych, a bardziej, jako organizatora spotkań z rodzicami, szkoleń.

Wzór takiej prezentacji można opatrzyć pewną strukturą następujących po sobie czynności:

1. Przywitaj odbiorców w odpowiedni sposób, przedstaw się;
2. Nawiąż porozumienie z odbiorcami – pytanie, cytat, argument, motto;
3. Zaprezentuj temat swojego wystąpienia, strukturę/plan, czas;
4. Główna część prezentacji– interpretacja, zarys, informacje, szczególne elementy;
5. Dane /fakty/, zalecenia / kompetencje/, doświadczenie.
6. Praktyczne zastosowanie – przykłady;
7. Podsumowanie i dyskusja;
8. Wnioski z prezentacji – podsumowanie, kontakty, podziękowanie uczestnikom za ich czas, pożegnanie.

Nauczyciel-coach jest liderem, który jest w stanie określić swoją misję i zbudować system wartości, którym się kieruje, co ma wpływ na jego motywację, przyczynia się do innowacyjności, buduje odpowiedzialność i zaangażowanie. Poprzez coaching wydobywa pełen potencjał rodziców, koleżanek, kolegów, a także kreuje świat, którego chcieliby być częścią. Dowiedziono, że zmiany na wyższym poziomie skutkują zmianami na niższych poziomach do rozwiązania konfliktu.

## **B. Style uczenia**

Dla nauczyciela-coacha ważne jest, aby wiedział, że ludzie mają różne style uczenia się – sposoby, w jakie postrzegają informacje i je zapamiętują. Powinien wiedzieć, jaki styl



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



odpowiada uczestnikowi coachingu – czy lepiej uczy się, “korzystając” z oczu, czy z uszu, czy woli uczenie w ruchu i podczas gier. Również uczniowi przydaje się ta wiedza. Kiedy poznasz swój styl uczenia się, będziesz wiedział, jaki jest najlepszy i najłatwiejszy dla ciebie sposób przyswajania i zapamiętywania informacji. Najbardziej powszechne style uczenia się to styl kinestetyczny, wzrokowy i słuchowy:

1. **Styl kinestetyczny ( dotyk i ruch).** Styl kinestetyczny, to jest inaczej uczenie się „w ruchu”, poprzez aktywność fizyczną, ćwiczenia itd. Niektórzy ludzie lepiej zapamiętują, gdy są aktywnie zaangażowani w proces uczenia się. Preferują proces uczenia, który wymaga ruchu. Osoby o tym stylu uczenia się potrzebują trochę czasu, aby “uchwycić problem” po to, aby bliżej się mu przyjrzeć i zastanowić się nad nim głębiej.
2. **Styl wzrokowy.** Zapamiętujesz twarze ludzi całkiem dobrze, ale nie zawsze pamiętasz ich imiona? Najprawdopodobniej jesteś typem wzrokowca i najlepiej zapamiętujesz to, co zobaczysz. Osoby preferujące ten styl uczenia się są zainteresowane plakatami, obrazami, rysunkami i charakterystycznymi zdjęciami. Uczą się najlepiej, gdy czytają. Jeżeli słuchają wykładów, najpewniej robią notatki. Potrafią myśleć naprawdę szybko.
3. **Styl słuchowy.** Osoby „należące” do tego stylu uczą się na podstawie tego, co słyszą. Wolą słuchać wykładów niż czytać podręczniki. Pamiętają imiona, a nie twarze. Preferują słowa, piosenki, rytmy, czasem filmy. Pamiętają również to, co powiedzieli innym. Lubią głośno czytać i są zaniepokojeni, gdy jest zbyt głośno lub zbyt cicho. Osoba posługująca się tym stylem zapamiętuje ok. 75% usłyszanych informacji.

### C. Odporność na stres w coachingu

Jak radzić sobie ze stresem? to bardzo ważny element naszej pracy, to umiejętność, którą możemy w wyniku wiedzy zdobytej i pracy nad sobą poprawić. Czym jest, zatem stres? W pracy każdego nauczyciela garść informacji o stresie będzie bardzo przydatna. Każdy z Nas ma potrzebę panowania nad własnym życiem, swoimi emocjami, gospodarowania swoim czasem. Każdy z Nas też wytycza sobie cele w życiu. Jednak na przeszkodzie często staje



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



przed nami nieumiejętność radzenia sobie ze stresem. Ci, którzy ponoszą częste porażki w realizowaniu swoich celów, załamują się, co może prowadzić do uciekania się w świat alkoholu, narkotyków. Stres nie jest ani domeną dorosłych, ani też do nich tylko przypisany. Stres dotyka wszystkich, tych małych i dużych. Uczniowie równie jak dorośli poddani są sytuacjom stresowym, ale czy równie umiejętnie potrafią sobie z nim radzić jak dorośli? Na pewno nie! Dorośli, na podstawie swoich doświadczeń życiowych, na pewno lepiej sobie radzą ze stresem. Jest wiele powodów tego stanu rzeczy, podstawowym jest wspomniany brak doświadczenia w radzeniu sobie ze stresem młodych ludzi oraz brak wiedzy o stresie. Podstawowe określenie, które równolegle występuje przy pojawiającym się stresie - to jest ADRENALINA. Jej poziom wzrasta zazwyczaj w stresie. Rudolf Kretschmann w książce „Stres w zawodzie nauczyciela” stwierdził, że: *Każdego dnia występuję średnio piętnaście konfliktów wychowawczych dotyczących uczniów. Lekcje przeplatane są wprawdzie przerwami, niestety, z punktu widzenia nauczyciela pauzy są zaprzeczeniem odpoczynku.* W tym miejscu interesująca byłaby zapewne informacja z Twojej szkoły, jak często występują konflikty wychowawcze, a szczególnie, jaki jest Twój udział w nich? Czym jest, zatem stres i jakie ma objawy?

**Ad 1. Stres.** Jak mawiał filozof Hans Selye to: *nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania.* Zapewne teraz powiecie brr.... Co to takiego? A to właśnie inaczej wzrost poziomu wcześniej opisanej adrenaliny, która pod wpływem stresu dostarcza nam wielu niezapomnianych wspomnień. Adrenalina może nas zmobilizować do działania, na przykład przed każdą klasówką, pierwszą randką, każdego roku przed sprawdzianem kończącym szkołę podstawową. Taki krótkotrwały stres wpływa pozytywnie na Was, pobudza do działania, ułatwia koncentrację, pomaga wykonać zadanie, a po nim występuje odpoczynek. Zdecydowanie gorzej jest, kiedy stres się powtarza, jest długotrwały. Kiedy jesteśmy nim przytłoczeni, mamy wrażenie, że wszystko wali się nam na głowę na przykład u ucznia: zbijemy szklankę, nie zrobimy porządków - mama robi nam awanturę, spóźnimy się do szkoły - dyrektor grozi zachowaniem, dla dorosłych: mąż zostaje bez pracy - w domu atmosfera jest bardzo trudna, panuje bezradność. Skutki takiego stresu prowadzić mogą do różnych chorób psychicznych, chorób serca. Dziś, pewnie nie trudno jest wyobrazić sobie skutki takich chorób takich powtarzające się groźby starszych kolegów, którzy chcą wam

---

Człowiek - najlepsza inwestycja



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





zrobić krzywdę, przezywają, ośmieszają wpływają na Nas negatywnie, są niepożądane a wręcz niechciane. To właśnie taki długotrwały stres, może mieć negatywne skutki w naszym dorosłym życiu a dziś okazuje się tylko niewinnym obgryzaniem paznokci czy nadmiernym poceniem dłoni.

## **Ad 2. Jak działa stres?**

Zanim odpowiemy na pytanie tego podrozdziału, chciałbym zadać Wam pytanie, czy stres występuje codziennie? I czy potrafimy nad nim zapanować? Jak myślicie? Otóż każdego dnia dotykają Nas sytuacje stresowe, nad którymi możemy zapanować, jeśli będziemy wyposażeni w odpowiednią wiedzę. Wierzę, że po przeczytaniu poradnika ta sztuka stanie się dla Was łatwiejsza. Musisz też wiedzieć, że dla stresu nie ma różnicy czy jest to dziewczyna czy chłopak - dotyka każdego tak samo. Który z Was nie miał „gęziej skórki”, przyspieszonego bicia serca, spoconych dłoni. Często też takie objawy biorą się z Waszej ambicji, ciągłej pogoni za dobrymi wynikami w nauce, stawianiem przed sobą wciąż wygórowanych wyzwań, kosztem odpoczynku, relaksu. Można zaryzykować stwierdzenie, że dzień szkolny predestynuje do chronicznego stresu. Najgorsze jest w stresie jednak to, że występuje on w przeciągu kilku sekund, a powrót do normalnego stanu trwa parę minut, jeśli nie godzin. Jeśli takie stany nie pojawiają się zbyt często, nie stanowi dla Nas to większego zagrożenia, ale powtarzające się sytuacje stresowe prowadzą do ciągłego wewnętrznego niepokoju, huśtawki uczuć, jesteśmy wtedy spięci, szybko się obrażamy. Aż się boję zapytać czy przeżywasz takie stany??? Jeśli tak, to poradnik da Ci wiele odpowiedzi, jak sobie z nimi radzić. Zanim jednak poznasz te informacje, chciałabym w kolejnym podrozdziale przedstawić skutki stresu i jak one działają na nasze zachowania.

## **Ad 3. Stres a zachowanie**

Stres w pierwszym rzędzie wpływa na nasze zachowanie, jest jak papierek lakmusowy pokazujący sytuację, którą w danej chwili przeżyliśmy. Skutki jego są oczywiście różne, zdecydowanie niebezpieczne są te, które mają zbyt duży poziom stresu. Spójrzmy, zatem jaki



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



wpływ ma stres na nasze zachowanie:

**Skutki zbyt wysokiego poziomu stresu:**

- brak prawidłowej koncentracji a wręcz niemożność myślenia;
- zwolniony refleks;
- ogólne napięcie, bolący żołądek, pocimy się, sucho w gardle;
- zamęt w głowie, bojaźń wszystkiego, co Nas otacza;
- zła koordynacja ruchu.

**Skutki optymalnego poziomu stresu:**

- dobry szybki refleks;
- łatwość wykonywania zadań,
- jesteśmy zaangażowani, zainteresowani otaczającymi Nas sprawami
- duży, odczuwalny przyływ energii;
- poczucie pogody ducha, świadomość dobrej formy;
- wiara w siebie, wyostrożona uwaga.

**Skutki zbyt niskiego poziomu stresu - nuda:**

- negatywne nastawianie do życia, wszystko jest bez sensu;
- wyolbrzymianie prostych spraw do ogromnych zadań;
- brak życiowej energii, zaangażowania, zainteresowania;
- ogólne znudzenie, bezużyteczność.

A teraz sprawdź sam siebie na przykładzie ćwiczenia, jaki może mieć wpływ stres na Twoje zachowanie. Zadanie polega na przyporządkowaniu odpowiednich sytuacji stresowych do poziomu stresu, jaki wywołują u ciebie dane sytuacje..

*Ćwiczenie I*

*Oznacz odpowiednio znakiem x przykładowe sytuacje:*

<i>Sytuacja stresująca</i>	<i>Sytuacja jest dla Ciebie szczególnie stresująca</i>	<i>Sytuacja jest dla Ciebie umiarkowanie stresująca</i>	<i>Sytuacja wcale nie jest dla Ciebie stresująca</i>
<i>Bierzesz udział w kłótni</i>			
<i>Odbywasz pierwszy w życiu lot samolotem</i>			
<i>Próbujesz się przedstawić na prywatce nieznanemu osobie</i>			
<i>Masz wizytę u dentysty</i>			
<i>Jesteś pierwszy dzień w nowej szkole</i>			
<i>Przemawiasz na apelu do dużej grupy uczniów</i>			
<i>Prosisz rodziców o pieniądze na zakup nowej komórki</i>			
<i>Szykujesz się na pierwszą w życiu randkę</i>			
<i>Musze wyjaśnić nauczycielowi, dlaczego oddaje prace z opóźnieniem</i>			
<i>Idę późnym wieczorem sam przez park</i>			

## **D/ Czym grozi stres?**

Nie jesteśmy z kamienia, wszelkie bodźce, które odbieramy, zwłaszcza te negatywne, przyjmujemy, ale też takie same wysyłamy. Często nie potrafimy zapanować nad zaczepkami kolegów, podstawianiem „haków” i sami wybuchamy, gorzej, kiedy z jakiś powodów to my jesteśmy tymi, którzy ciągle wysyłają takie zaczepne sygnały. W większości przypadków



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



takie zachowanie można wytłumaczyć wcześniejszymi sytuacjami związanymi ze stresem. Czy uczestniczyłeś kiedyś w takim „łańcuszku” stres - agresja, agresja - stres? Każdy człowiek ma własne sposoby radzenia sobie ze stresem, ale czasem ich skuteczność jest niewystarczająca. Nasz organizm nie adoptuje zmieniających się warunków, głównie zewnętrznych. Na pewno do dziś w Twojej pamięci zapadł stres wynikający z przyjściem do pierwszej klasy. Jak mawiał Epiktet *To nie rzeczy tak bardzo niepokoją człowieka, a wyobrażenia o nich*. Dostosowanie się do nowych warunków, nowych kolegów, koleżanek to naprawdę jest bardzo duży stres dla każdego ucznia. Takie stany wyczerpują i im szybciej zauważą to dorośli tym lepiej. Stres zwłaszcza długotrwały powoduje niecierpliwość - nie jesteśmy w stanie skupić się na lekcjach, nie umiemy słuchać argumentów innych uczniów. Przy takim stresie jesteśmy nadpobudliwi, brak harmonii w naszych działaniach, szybko podejmujemy decyzje bez przemyślenia. Często też zapadamy w apatię, nie angażujemy się w życie klasy, rozmyślamy, nie potrafimy się bawić z kolegami, koleżankami. Proponuję rozwiązanie ćwiczenia, które mam nadzieję dobrze zaznajomi Cię ze stresem, który już przeżyłeś(aś)

### Ćwiczenie 2

*Aby dobrze rozwiązać to zadanie musisz odpowiedzieć sobie na 4 bardzo ważne pytania. Zrób to spokojnie i dokonując głębokiej analizy sytuacji, które wystąpiły w Twoim życiu.*

#### **Pytanie I**

*Opisz trzy sytuacje w których czuleś się zestresowany:*

- a).....  
.....  
.....
- b).....  
.....  
.....
- c).....  
.....  
.....

#### **Pytanie II**

*Stres wywołuje u mnie następujące myśli:*

.....  
.....



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



### ***Pytanie III***

*Stres wywołuje u mnie następujące odczucia ( także fizyczne):*

.....

.....

.....

### ***Pytanie IV***

*Moja definicja stresu:*

.....

.....

.....

### **E/ Wpływ stresu na relację szkolne**

W szkole przebywamy każdego dnia 7-8 godzin, to praktycznie jedna trzecia dnia. Dla każdego z Nas, szkoła powinna w pierwszym rzędzie zaspokajać potrzeby indywidualne i zespołowe. Powinna pielęgnować tradycje, poprzez obrzędy w dziecięcej gromadzie. Uczniowie w szkole powinny czuć się jak w orkiestrze, rozwijać się indywidualnie i zespołowo, być szczęśliwymi również w szarych i smutnych dniach. Szkoła powinna być wabikiem, który przyciąga radosnym działaniem, obrzędowością, symbolami mającymi magiczne klimaty. Tutaj spędzamy czas na nauce, zawiązują się relacje koleżeńskie, przyjaźnie. Czy jednak jest tak kolorowo w każdej szkole? Nie! Często występują zakłócenia, które w efekcie doprowadzają do stresu uczniów i nauczycieli. Te zakłócenia występują w relacjach uczeń-uczeń, uczeń-nauczyciel i zawsze przynoszą szkodliwe działania. W wyniku takiego stresu cierpi na tym klasa, zasmucony jest nauczyciel a przede wszystkim hamuje się Twój rozwój osobisty i intelektualny. Wyobraźcie sobie, że nie mówimy tutaj o dzieciach z zaburzeniami w rozwoju, ale o każdym z Nas. Zapewne przyznacie, że w każdym szkolnym konflikcie, który doprowadza Nas do stresu, nie podejmujemy starań, aby uzyskać porozumienie, nie potrafimy przyznać się również do swoich błędów a czasem wręcz odwrotnie próbujemy za pomocą nieuczciwych metod przeforsować swoje racje, swoje



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



własne korzyści kosztem innych. To nigdy nie prowadzi do dobrego a jedynie do większych zaostreń. Chcecie poznać jak reagujecie w sytuacji zagrożenia? Otóż reakcje na stres, na konflikt można określić na czterech poziomach. **Poziom I** to wybuch agresji, czasem połączony z obelgami, obrażaniem kolegów, koleżanek. **Poziom II** to reakcja myśli i uczuć, w tym czasie wylewacie swoją złość, wściekłość, w postaci słów *ja to Cię chyba....* lub rezygnacji, smutku mówiąc, *że najchętniej to ja bym....* **Poziom III** oznacza niepewność działania, pewną bezradność zadajecie sobie pytanie, *co w ogóle ja mam robić w tej sytuacji...* **Poziom IV** rozpoczynacie dostrzegać problem, wagę sprawy i następują pierwsze próby naprawy danej sytuacji konfliktowej. Czy zgodzicie się z tym? Spójrz na naszą historyjka obrazkową, która mam nadzieję dobrze przedstawia tę sytuację konfliktową. Szkoła, poprzez dobrą organizację dnia stara się niwelować napięcia, podstawową zasadą ograniczania stresu w szkole jest, więc opracowanie i zorganizowanie odpowiednich zajęć dla uczniów, wtedy jest mniej napięć, a więcej satysfakcji - a co za tym idzie mniej stresu.

## F/ Stres a jego konsekwencje

Każdy z Was indywidualnie reaguje na stres, zależy to od naszych cech osobowościowych, możliwości. Na pewno zgodzicie się z tym, że u nie jednego z Was łatwo przychodzi pokonanie stresu związanego z np. z nauką jazdy na rowerze, zdawaniem na kartę rowerową a u innej osoby jest to wyzwanie czasem przekraczające jego możliwości psychiczne. Co się wówczas może dziać z Nami? Otóż, nie zdobycie założonego celu powoduje duże natężenie emocji, które odkładane za każdym razem, tłumione, nierozładowywane mogą doprowadzić naprawdę do poważnych zaburzeń. Zapytacie, jakie to emocje? Pierwsze z rzędu to **konflikty**, które wywołujemy w wyniku tłumienia gniewu, narastającej frustracji, pamiętacie jak podawaliśmy dane, kiedy każdego dnia w szkole występuje średnio 15 konfliktów uczniowskich. W większości to wybuchy tłumionego gniewu. Kolejne emocje wywołane stresem to **lęk**, wywołany odtrąceniem, osamotnieniem. Zazwyczaj wynikiem tej sytuacji jest poczucie beznadziejności, bezradności. **Smutek** to kolejne emocje wywołane stresem, poczucie pustki, braku kierunków rozwoju. Ostatnia niepożądana emocja to obniżenie **motywacji**, uczeń traci zainteresowania, pesymistycznie ocenia siebie, świat, wycofuje się, nie interesuje go życie klasy, szkoły, jest sam dla siebie. Drodzy uczniowie, przedstawiając



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Wam konsekwencje stresu, zależało nam, abyście umieli je przewidywać, spojrzeć na to, co się może wydarzyć niebezpiecznego w Waszym życiu, kiedy emocje będą tłumione. Na pewno nie chcieliśmy Was przestraszyć.

### **G) Oznaki stresu**

Oznaki stresu można rozpatrywać w sferze fizjologii, sferze sprawności myślenia, emocji, zachowań, filozofii życiowej. Gdy pojawia się stres, każdy człowiek albo dokonuje ucieczki od rozwiązania stresu, albo zbroi się do walki z nim. W czasie tej „ucieczki” lub „walki” zawsze będą się pojawiać oznaki stresu. Czy chcesz poznać, jakie one są?

*W sferze fizjologii:* ból pleców, szyi, głowy, niestrawność, często oddawanie moczu, bladość, pocenie się;

*W sferze sprawności myślenia:* brak koncentracji, zapominanie, brak kreatywności, trzymanie się tylko starych, pewnych pomysłów;

*W sferze emocji:* zamykanie się w sobie, nerwowość, złość, zakłopotanie, rozdrażnienie;’

*W sferze zachowań:* tiki nerwowe, trudności w mówieniu, śmiech nerwowy wysoki, zgrzytanie zębami, picie alkoholu, palenie papierosów;

*W sferze filozofii życiowej:* bezradność, kwestionowanie wartości, brak zaangażowania do wspólnych działań.

Tak wiele informacji padło w tym rozdziale o stresie, jego objawach, skutkach, działaniu, najwyższa pora wyposażyć Was w metody, narzędzia radzenia sobie ze stresem. Terminu stres użył po raz pierwszy Hans Selye w 1930. Dokonywał on eksperymentów na szczurach, poddawał je różnym czynnikom stresującym (głód, zimno, fizyczny ból, infekcje bakteryjne, itp.) i odkrył, że podczas tego procesu uruchamiane są te same mechanizmy, które odpowiadają za pracę gruczołów, które uwalniają hormony i wpływają na system nerwowy. Na podstawie tych doświadczeń sformułował teorię stresu, według której jest on reakcją organizmu na duże obciążenia fizyczne lub psychiczne. Czynnikiem stresującym może być każda zmiana w otaczającym nas świecie i/lub zmiana naszej kondycji fizycznej czy psychicznej. W stresującej sytuacji zdolność do kontrolowania naszych reakcji słabnie.

---

Człowiek - najlepsza inwestycja



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Reakcja na stres może się objawić na poziomie naszych zachowań, emocji, myśli i fizjologii. PODRĘCZNIK DLA NAUCZYCIELA COACHA 53 Termin "stres" ma zwykle negatywną konotację, lecz nie zawsze jest on dla nas szkodliwy. Rozróżniamy dwa typy stresu: eustress (stres pozytywny) i distress (stres negatywny, postrzegany, jako kłopot, przykrość). Główna różnica między nimi polega na tym, jaki mają na nas wpływ. Stres ma miejsce przede wszystkim w naszej świadomości. Na początku jest myślą, która przeradza się w reakcję fizyczną. Sposób, w jaki postrzegamy czynniki stresujące ma największy wpływ na poziom samego stresu i reakcje na niego. Przykładowe techniki/strategie radzenia sobie ze stresem □ Nie podejmuj ważnych decyzji, kiedy jesteś zestresowany, chyba, że twoje życie jest zagrożone. Policz powoli do dziesięciu. Skoncentruj się na oddychaniu. Wdychaj powietrze powoli nosem i wypuść je w tym samym tempie. Spróbuj odnaleźć wewnętrzne znaczenie sytuacji stresowej. Ważne jest, abyś zdał sobie sprawę, że dopóki twoje życie i zdrowie jest niezagrożone, nie warto nimi ryzykować, aby rozwiązać problem. Jeżeli znajdujesz się sytuacji zagrożenia powiedz sobie, że jeżeli się uspokoisz, popełnisz mniej błędów i znajdziesz rozwiązanie. Na kawałku papieru zapisz wszystko, co wiesz o tej problematycznej sytuacji. W ten sposób uporządkujesz swoje myśli. Porozmawiaj z kimś. Z osobą, która może cię wesprzeć i mogłaby podpowiedzieć ci, jak znaleźć odpowiednie rozwiązanie. Być może odkryjesz, że masz zupełnie inne wyobrażenie o sytuacji. Rozważ różne sposoby patrzenia na sytuację i wybierz ten, który jest najmniej stresujący. Wyobraź sobie, że mogłoby być jeszcze gorzej. Dzięki temu spojrzysz na swoją pierwszą reakcję z dystansem. Pomyśl o swoich priorytetach. Czy nie stresuje cię coś, co tak naprawdę nie jest dla ciebie ważne? Nie trać energii na rzeczy, których nie możesz zmienić.

#### **Ad. 5 Omówienie potencjalnych problemów, z którymi nauczyciele mogą się spotkać podczas wdrażania programu.**

W comiesięcznych raportach, nauczyciele wdrażający projekt „Włącz myślenie...” określili potencjalne problemy, których rozwiązania oczekują w dalszej części realizacji programu. Te problemy zostały opisane w formie krótkich wniosków końcowych na przestrzeni od września do kwietnia roku szkolnego 2014/15. Zapoznajmy się z nimi.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





## **Raport wrzesień 2014 -wnioski końcowe.**

Nauczyciele po raz pierwszy realizują program innowacyjny. Początkowe trudności z czytaniem scenariuszy zajęć zostały opanowane. Dotychczasowa praca nauczyciela z scenariuszami zajęć wydawanymi przez wydawnictwa sprawiała, że kreatywność nauczyciela była mocno ograniczona – obecna formuła pozwala im na własną inwencje twórczą, która sprawiała początkowo trudność. Zaleca się szkolenia dla w/w nauczyciela z aktywizujących form prowadzenia zajęć oraz z warsztatów przeprowadzenia doświadczeń, które będą ewaluowały.

## **Raport październik 2014 -wnioski końcowe.**

Wśród nauczycieli realizujących projekt panuje opinia, że opracowane scenariusze zajęć zostały wdrażane już sprawniej niż w pierwszych 4 początkowych tygodniach pracy. Nauczyciele uważają, że scenariusze zajęć w znaczny sposób umożliwiają rozwijanie również własnej kreatywności. Większość nauczycieli nie ma problemu z pozyskiwaniem środków do doświadczeń, starają się angażować rodziców i dzieci. Są jednak nauczyciele, którzy mają większy problem z organizacją środków do doświadczeń, bowiem nie angażują rodziców, sami też mają trudności w organizacji pomocy naukowych np. magnetofonu.

## **Raport listopad 2014 -wnioski końcowe.**

Z analizowanych raportów nauczycieli wdrażających program innowacyjnego nauczania „Włącz myślenie” wynika, że co raz lepiej odbierany jest nie tylko przez dzieci i rodziców, ale również przez same osoby wdrażające, czyli nauczycieli. Nauczyciele przyznają, że szczególnie w dobie obecnej reformy i zmiany podręczników w klasach pierwszych, dodatkowa obudowa dydaktyczna w postaci pakietu scenariuszy i e-doświadczeń „Włącz myślenie” jest bardzo przydatna w pracy. Nauczycielki też przyznały, że scenariusze są co raz bardziej rozbudowane (aż za bardzo chwilami) jednak wszystkie pomagają w planowaniu i realizowaniu lekcji. Nauczyciele po raz pierwszy na przestrzeni trzymiesięcznego wdrażania projektu wytypowały scenariusze zajęć, które wg nich byłyby najbardziej przydatne w pracy

---

Człowiek - najlepsza inwestycja



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



nauczyciela. Różnorodność scenariuszy zajęć sugeruje, że stanowią one olbrzymi wachlarz wyboru dla nauczycieli interpretując je pod kątem przydatności do lekcji na własny sposób.

### **Raport grudzień 2014 - wnioski końcowe**

Z analizowanych raportów i spotkań z nauczycielami wdrażającymi program innowacyjnego nauczania „Włącz myślenie” wynika, że program co raz lepiej odbierany jest nie tylko przez dzieci i rodziców, ale również przez same osoby wdrażające, czyli nauczycieli. Nauczyciele przyznają, że należy zwiększyć w scenariuszach ilość wierszy, zagadek i rebusów – dołączyć karty pracy do doświadczeń.

### **Raport styczeń 2015-wnioski końcowe**

Z analizowanych raportów wynika, że program jest odbierany bardzo dobrze zarówno przez dzieci jak i rodziców. Nauczycielki cenią sobie scenariusze nie tylko samych zajęć, ale przede wszystkim filmy z e –doświadczeniami. W raportach próbują dokonywać własnej oceny scenariuszy, które najbardziej okazały się przydatne w ich pracy. Pojawiła się trudność w raportowaniu w wyniku długoterminowego zwolnienia lekarskiego nauczyciela mimo, że dyrekcja szkoły dbała o ciągłość wdrażania programu – zastępując nieobecną nauczycielkę kompetentną osobę w zakresie przeprowadzenia zajęć edukacji wczesnoszkolnej.

### **Raport luty 2015-wnioski końcowe**

Nauczyciele wdrażający projekt radzą sobie bardzo dobrze z planowaniem i przeprowadzaniem zajęć w oparciu o przygotowaną obudowę dydaktyczną – chwalą sobie szczególnie e- doświadczenia, jednak tu liczą na większą różnorodność w sensie przeprowadzania doświadczeń w plenerze – góry, lasy, morze. Niektóre scenariusze zajęć są wg. nauczycieli za bardzo przeładowane treściami. Kolejny raz postulują, aby zwiększyć w scenariuszach ilość, wierszy, zagadek i rebusów – dołączyć karty pracy do doświadczeń.

### **Raport marzec 2015-wnioski końcowe**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Z raportów osób wdrażających program „Włącz myślenie” wynika, że nauczycielki bardzo dobrze radzą sobie z realizacją doświadczeń. W sporadycznych przypadkach mają problem z realizacją doświadczenia, z uwagi na pozyskanie niektórych środków dydaktycznych. Bardzo cenią sobie e – doświadczenia jednak podobnie jak w poprzednich miesiącach uważają, że jest zbyt mało doświadczeń w plenerze. Bardzo przypadło do gustu im doświadczenie w stajni, brakowało natomiast 2 e- doświadczeń „Bociani GPS” i „Wycieczka w Dino parku”. Bardzo dogodnym, ułatwiającym nauczycielom pracę byłby fakt istnienia kart pracy do doświadczeń – w których to można by było utrwalić z uczniem poznane treści wynikające z doświadczenia.

### **Raport kwiecień 2015-wnioski końcowe**

Z analizowanych raportów miesięcznych osób wdrażających projekt „Włącz myślenie” wynika iż panie wdrażające projekt radzą sobie dobrze z planowaniem i przeprowadzaniem zajęć w oparciu o przygotowaną obudowę dydaktyczną, jednak wyraźnie wskazują na brak kart pracy - nie tyle do samych doświadczeń, co do scenariuszy zajęć. Za mało według nich jest krzyżówek, rebusów, gotowych kart do sprawdzianu. Niektóre scenariusze zajęć są wg. nauczycieli zbyt obszerne w treściach i przeładowane, generuje to zbyt szybki czas pracy szczególnie dla ucznia słabego.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



## **Bibliografia:**

- [1]. Szaban J. Kierownik – istota nieznaną? Warszawa 1980, IW CRZZ; s. 15
- [2] Kotarbiński T. Sprawność i błąd. Warszawa 1970, PZWS; s. 172 - 188
- [3] Kobyliński W. ABC organizacji pracy nauczyciela. Warszawa 1984, WsiP; s. 201 - 207
- [4] Dydaktyka techniki. Praca zbiorowa pod red. H. Pochankego, Warszawa 1985, PWN;
- [5] Kotarbiński T. Sprawność i błąd, Warszawa 1970, PZWS; s. 156
- [6] Tamże; s. 158
- [7] Tamże; s. 159
- [8] Tamże; s. 159
- [9] Kobyliński W. ABC organizacji pracy nauczyciela, Warszawa 1984, WSiP; s. 159
- [10] Kotarbiński T. Sprawność i błąd. Warszawa 1970, PZWS; s. 162
- [11] Tamże; s. 163
- [12] Smołalski A. Elementy teorii organizacji dla pedagogów, Wrocław 1979, WUW; s. 79
- [13] Kotarbiński T. Sprawność i błąd. Warszawa 1970, PZWS; s. 165
- [14] Brudnik E., Moszyńska A., Owczarska B.: Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie. Poradnik po metodach aktywizujących. Zakład Wydawniczy SFS, Kielce 2000.
- [15] Dryden G., Vos J.: Rewolucja w uczeniu. Wydawnictwo Moderski i S-ka, Poznań 2000
- [16] Hamer H., Klucz do efektywności nauczania, Warszawa 1994.
- [17] Krzyżewska J., Aktywizujące metody i techniki w edukacji wczesnoszkolnej. Część I, Suwałki 1998.
- [18] Krzyżewska J.: Aktywizujące metody i techniki w edukacji wczesnoszkolnej. Część II, Suwałki 2000.
- [19] Okoń W., Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej. PWN, Warszawa 1998.
- [20] Doris Brett „, Bajki ,które leczą’’ Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Gdańsk 2003
- [21] Jarosław Jakubowski tłumaczenie „, Jak sobie radzić ze stresem’’ ISBN rok 2006
- [22] Rudolf Kretschmann „,Stres w zawodzie nauczyciela’’ Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Gdańska 2003

---

Człowiek - najlepsza inwestycja



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



[23] Hans Selye „Stress without Distress”, „Stres okiełznany” Philadelphia: J. B. Lippincott Co., c1974



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Materiał edukacyjny współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego