

NEGATYWY PANDEMII

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Sytuacja pandemiczna zaburzyła codzienne funkcjonowanie społeczeństwa. Stała się ona szczególnie trudna dla dzieci i młodzieży, m.in. ze względu na wprowadzenie nauki zdalnej, niedostosowanie do nagłych zmian, izolację i pozostanie w domach bez realnego kontaktu z rówieśnikami oraz zmianę ogólnego rytmu dnia i rezygnację z wielu aktywności.

Myśl przewodnia...

„Największym powodem do chwały nie jest nigdy nie upaść, ale umieć podnieść się za każdym razem, kiedy upadniemy”.
Konfucjusz

Co mówią badania?

Badani uczniowie w zdecydowanej większości byli bardzo przygnębieni epidemią (71%). Deklarowali oni, że czas epidemii i zmian w codziennym funkcjonowaniu nie przyniósł dobrych rzeczy w ich życiu. Dobre rzeczy w swoim życiu w czasie epidemii widzi 29% spośród nich (wobec 51% wśród młodzieży dobrze radzącej sobie psychicznie). ↘

↘ Na podstawie badań pt. „Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?”.
Badanie Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej (2-9 kwietnia 2020 r.; N= 2.476 uczniów).

Czy wiesz, że...?

„Vaccine tourism”, czy też turystyka szczepionkowa, to forma turystyki, w której turyści podróżują do innego kraju, gdzie łatwiej im otrzymać szczepionkę, która jest trudno dostępna w ich rodzimym państwie. Niektóre kraje oferują możliwość zaszczepienia się w czasie wakacji, aby przyciągnąć turystów. Zwiększa to jednak podział społeczny na bogatych i uprzywilejowanych, których stać na podróż i zaszczepienie się, a biednych, którzy nie mają takich możliwości. Bogaci turyści korzystają przy tym ze zgromadzonych szczepionek odwiedzanych państw, które mogłyby posłużyć do zaszczepienia rodzimej populacji tego kraju.

NEGATYWNY PANDEMII

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCIEŚTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Pytania do dyskusji

Jakie zauważyłeś/aś negatywne zmiany wśród uczniów, które nastąpiły wraz z zaistnieniem sytuacji pandemicznej?

Na jakie negatywne skutki pandemii skarżą się uczniowie po powrocie do szkoły?

Jakie rozwiązania możesz zaproponować, aby zniwelować odczuwanie negatywnych skutków pandemii przez uczniów?

W jaki sposób można przygotować szkołę i nauczycieli, aby uniknąć ponownej dezorganizacji w przypadku wystąpienia nauki zdalnej?

Co można zrobić w szkole, aby uczniom ułatwić przystosowanie się do nauki stacjonarnej po okresie nauki zdalnej?

Rozwiązania

Przeprowadź zajęcia mające na celu poszerzenie wiedzy na temat pandemii. Zwiększ one bezpieczeństwo uczniów i uświadom im, jak się zachować w podobnej sytuacji w przyszłości.

Porozmawiaj z uczniami na temat trudności, jakie spotkały ich w czasie trwania pandemii. Zwiększ to wiedzę na temat tego, co można by było zmienić, aby ułatwić życie szkolne.

Podziel się swoimi doświadczeniami z czasu trwania pandemii z innymi nauczycielami. Opowiedz im o trudnościach pandemicznych, doświadczanych i zgłaszanych przez Twoich uczniów.

Zaplanuj wraz z kadrą pedagogiczną praktyczne działania, które mogą ułatwić pracę z uczniami w podobnej sytuacji w przyszłości.

Niektórzy uczniowie poprzez pandemię i zmianę nauczania ze stacjonarnej na zdalną, „wypadli” z systemu edukacji. Dotyczy to min. młodzieży z doświadczeniem migracyjnym. Staraj się otoczyć ich szczególną opieką naukową tak, aby wyrównali poziom swojej wiedzy w stosunku do innych uczniów. Zwróć uwagę na relacje jakie panują między uczniami, których problemy nasiliły się w trakcie pandemii, a resztą klasy.

Pamiętaj, że część uczniów przed okresem pandemii była pod opieką specjalistów. Zadbaj o to, aby ponownie dostali potrzebną pomoc i dostęp do opieki psychologicznej.

Zorganizuj warsztaty mające na celu pokazanie, jak radzić sobie z narastającym wśród uczniów stresem, związanym z trudnościami życia codziennego, m.in. z sytuacją pandemiczną i jej konsekwencjami.

NIEPEWNOŚĆ

NIEREGULARNOŚĆ

B R A K

R Ó W N O W A G I

DESTABILIZACJA

N I E P O K Ó J

Z A G U B I E N I E

W Ą T P L I W O Ś Ć

O B A W A

O S T R O Ź N O Ś Ć

L Ę K

P R Z E R A Ź E N I E

P A N I K A

N I E S T A Ł O Ś Ć

Z M I E N N O Ś Ć

B R A K

P O C Z U C I A

B E Z P I E C Z E Ń S T W A

S T R E S



UrbanLab



Fundusze Europejskie
Pomoc Techniczna



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



N I S K A S A M O O C E N A

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCISTWIA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Młode osoby często zmagają się z niską samooceną, która może ograniczać ich działania i hamować aktywność w relacjach z innymi. Osoby takie mają problemy z samoakceptacją, odczuwają strach przed krytyką, a także nie doceniają samych siebie w wielu obszarach codziennego życia. Sytuacja pandemiczna mogła więc być dla nich równocześnie ucieczką od bezpośrednich kontaktów z innymi, a także nowym wyzwaniem wymagającym przystosowania się do sytuacji odizolowania i nauczania zdalnego.

Myśl przewodnia...

„Zaskakujące jest jak wiele ludzi idzie przez życie nie uświadamiając sobie, że ich uczucia względem innych ludzi są w dużej mierze determinowane przez uczucia wobec samego siebie, a jeśli nie czujesz się komfortowo ze sobą, nie możesz czuć się komfortowo z innymi”.

Sidney J. Harris

Co mówią badania?

Badani uczniowie szkół podstawowych charakteryzują się raczej wysoką samooceną i deklarują wysoki poziom samokontroli, co jest dobrą informacją w kontekście ich przygotowania do kształcenia na odległość. Większości uczniów szkół średnich praca nad samokontrolą i samooceną mogłaby pomóc w osiąganiu lepszych wyników w nauce, szczególnie jeśli weźmiemy pod uwagę, że często samoocena uczniów jest nieadekwatna i zaniżona. ↘

↘ Na podstawie badań pt. „Kształcenie na odległość oczami nauczycieli, dyrektorów szkół, uczniów i rodziców”. Realizacja: Centrum Polityk Publicznych, Warszawa-Kraków (10 czerwca 2020-15 sierpnia 2020 r., N=43 dyrektorów szkół, N=316 nauczycieli, N=672 uczniów, N=494 rodziców).

Czy wiesz, że...?

Jeśli źle o sobie myślimy, to jesteśmy też odporni na komplementy, mimo że właśnie wtedy najbardziej ich potrzebujemy. Sprawiają one poczucie niezręczności i zakłopotanie. Najlepszym sposobem na uniknięcie odruchowej reakcji odrzucenia komplementu jest przygotowanie odpowiedzi i wyćwiczenie umiejętności ich automatycznego wykorzystywania. Z czasem impuls zaprzeczania i odrzucania komplementów ustąpi, co będzie znakiem, że samoocena jest coraz silniejsza.

N I S K A S A M O O C E N A

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCISTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Pytania do dyskusji

Jak rozpoznać ucznia z niską samooceną?

Jak można pomóc takim uczniom?

Jak sytuacja pandemiczna i wydłużony czas ekranowy wpłynęły na
poczucie własnej wartości uczniów?

Jak uczniowie wykazujący objawy niskiej samooceny zachowują się na
zajęciach zdalnych, a jak na zajęciach stacjonarnych? Czy są zauważalne jakieś różnice?

Jak zmieniło się nastawienie uczniów do zajęć i aktywności po nauczaniu
zdalnym i powrocie do szkół? Jak można zwiększyć aktywność uczniów na zajęciach?

Rozwiązania

Zaproponuj uczniom zajęcia dotyczące samoakceptacji, na których
dowiedzą się, jak radzić sobie z niską samooceną, krytyką innych i złymi myślami na temat
swojej osoby. Poszukaj z uczniami czynników wpływających na samoocenę.

Przekazuj treści uświadamiające o różnorodności. Dzięki temu uczniowie
dowiedzą się, że każdy człowiek jest inny i wyjątkowy, a odmiennosc nie jest niczym złym
ani wstydliwym.

Staraj się pokazywać uczniom, że wiele treści i zdjęć udostępnianych
w Internecie jest zakłamanych – specjalnie poprawianych i przerysowanych przez twórców
tak, by sprawiały wrażenie idealnych. Może to powodować w młodych osobach występowanie
kompleksów i poczucia niedoskonałości, co wpływa na pogłębianie niskiej samooceny.

Dawaj przestrzeń do wyrażania siebie i eksponowania swoich upodobań i zainteresowań
przez uczniów. Spraw, by poczuli się zauważeni i docenieni za swoją ekspresję.

Zaproponuj uczniom zajęcia polegające na docenieniu siebie nawzajem.
Dzięki temu każdy w klasie usłyszy coś miłego o sobie od innych, co może pomóc
w podniesieniu poczucia własnej wartości.

Organizuj zadania pozwalające na oswajanie się z sytuacją ekspozycji,
występowaniem i mówieniem przed innymi – tak, aby uczniowie poczuli się docenieni nawet
za najmniejsze osiągnięcia. Niektórzy potrzebują więcej czasu na to, by się otworzyć przed
innymi i bardzo ważne jest, aby nie hamować ani nie wyśmiewać takiej osoby za jej niepewność
i wycofanie.

W Y C O F A N I E
K O M P L E K S Y
B R A K
S A M O A K C E P T A C J I
S T R A C H
N I E L U B I E N I E
S I E B I E
N I E P E W N O Ś Ć
S I E B I E
S Ł A B O Ś Ć
O B W I N I A N I E S I Ę
N I E Ś M I A Ł O Ś Ć
W S T Y D
L Ę K
N I E Z A D O W O L E N I E
Z S I E B I E
B R A K
W I A R Y W S I E B I E
S M U T E K
P E S Y M I Z M
S A M O K R Y T Y K A
N I E Z D E C Y D O W A -
N I E
N I E U F N O Ś Ć
Z A N I E D B Y W A N I E
S I E B I E
P O C Z U C I E
B E Z W A R T O Ś C I O -
W O Ś C I



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



DEPRESJA

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Depresja to poważna choroba, która wg definicji Światowej Organizacji Zdrowia objawia się smutkiem, utratą zainteresowań i przyjemności, poczuciem winy, niską samooceną, zaburzeniami snu i apetytu, uczuciem zmęczenia i osłabieniem koncentracji. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia, do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Z powodu pandemii koronawirusa w Polsce przybyło osób chorujących na tę chorobę.

Myśl przewodnia...

„Depresja to po prostu niezdolność do budowania przyszłości”.

Rollo May

Co mówią badania?

Okolo 10% badanej młodzieży przejawiało wyraźne symptomy stanów depresyjnych: 9% z nich cały czas odczuwało smutek, 10% cały czas czuło się osobą samotną i odczuwało przygnębienie, a 9% młodych osób przyznało, że cały czas chciało im się płakać. Uczucia smutku, przygnębienia, samotności czy chęci płaczu u nauczycieli i rodziców występowały o wiele rzadziej niż u uczniów (w przypadku nauczycieli to 3-6%, a w przypadku rodziców 1-2%).

Na podstawie badań prowadzonych wśród gdyńskiej młodzieży pt. „Ocena jakości relacji szkolnych”. Badanie na zlecenie Gminy Miasta Gdyni (styczeń-czerwiec 2021 r.; N=6.093 uczniów).

Czy wiesz, że...?

Polacy chorzy na depresję mogliby prawie dwudziestokrotnie wypełnić co do ostatniego miejsca Stadion Narodowy w Warszawie.

DEPRESJA

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Pytania do dyskusji

Co to znaczy profilaktyka depresji? Jak można zapobiec temu problemowi?

Dlaczego, z jakich powodów, ludzie chorują na depresję?

Jakie są najważniejsze symptomy, po których można zauważyć, że ktoś choruje na depresję?

W jaki sposób można pomóc osobom cierpiącym na depresję?

W jaki sposób wiedza/poszerzanie wiedzy na temat depresji może wpłynąć na jakość pracy Twojej/Twojego środowiska?

Czego nie należy mówić osobie chorej na depresję?

Rozwiązania

Jeśli masz podejrzenie, że uczeń może chorować na depresję to:

Opowiedz o swoich spostrzeżeniach pedagogowi szkolnemu lub psychologowi. Dopilnuj, aby dziecko otrzymało od niego pomoc i z tej pomocy skorzystało. Zainteresuj się sytuacją dziecka.

Zainteresuj się, co słysząc u ucznia, zainicjuj swobodną rozmowę.

Przygotuj się do rozmowy z rodzicami, zapewnij ucznia i rodziców, że mogą liczyć na twoje wsparcie w razie potrzeby.

Na godzinie wychowawczej porusz temat związany z depresją, zadbaj o dobre relacje w klasie – zintegruj ją.

Uwrażliw innych na zjawisko depresji, porusz ten temat w gronie pedagogicznym.

Zapewnij o anonimowości i poufności sytuacji ucznia czy rodzica.

Nie obiecuj zbyt wiele, oferuj realistyczne formy pomocy.

Zdobądź wiedzę na temat dostępnych form wsparcia.

N I E M O C
REZYGNACJA
ZAŁAMANIE
D O Ł E K
S M U T E K
E M P A T I A
ZABURZENIE
C H O R O B A
S A M O T N O Ś Ć
Z N I E C H Ę C E N I E
A P A T I A
Z A T R O S K A N I E
B E Z N A D Z I E J N O Ś Ć
Ż A L
P O C H M U R N O Ś Ć
B R A K
W O L I
Ż Y C I A
M E L A N C H O L I A
N I E C H Ę Ć
T Ě S K N O T A
B E Z C Z Y N N O Ś Ć
H I B E R N A C J A
N U D A
Z W A T P I E N I E
B I E R N O Ś Ć
O B C O Ś Ć
I Z O L A C J A



UrbanLab



Fundusze Europejskie
Pomoc Techniczna



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



SAMOBÓJSTWA

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCISTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Pandemia i izolacja społeczna mogą przyczyniać się do pogłębienia objawów depresyjnych, co z kolei może prowadzić do myśli związanych z samobójstwem. Powodów podejmowania prób samobójczych jest wiele i często mogą się na siebie nakładać. Ważne jest zatem, aby nie bagatelizować problemów dzieci i młodzieży. Osobom z takimi problemami należy udzielać wsparcia i uświadamiać ich o możliwości skorzystania ze specjalistycznej pomocy.

Myśl przewodnia...

„Najważniejszą rzeczą jest, aby cieszyć się swoim życiem – być szczęśliwym – tylko to się liczy”.

Audrey Hepburn

Co mówią badania?

Co jedenasty badany (9,2%) przyznał, że w swoim życiu okaleczał się. Prawie połowa (47,8%) tych osób twierdzi, że w pierwszym okresie pandemii miało to miejsce rzadziej niż wcześniej. 4,4% respondentów okaleczało się częściej niż przed pandemią, natomiast 6,5% zaczęło się wtedy celowo ranić. 28,3% badanych, którzy się okaleczali, nie chcieli udzielić odpowiedzi na pytanie o okaleczanie się w badanym czasie. W pierwszym okresie pandemii 2,9% respondentów w wieku 15-17 lat próbowało popełnić samobójstwo. ↴

↴ Na podstawie badań pt. „Edukacja zdalna w czasie pandemii. Edycja II”.
Badanie na zlecenie Fundacji Centrum Cyfrowe (21 sierpnia-10 października 2020 r.; N=727 uczniów).

Czy wiesz, że...?

Las Aokigahara w Japonii owiany jest złą sławą ze względu na wyjątkową popularność wśród samobójców. W 2010 roku policja odnotowała, że ponad 200 osób próbowało popełnić w nim samobójstwo, z czego 54 próby zakończyły się powodzeniem. W ostatnich latach, dokładna ilość popełnianych samobójstw nie jest podawana publicznie, co ma na celu zmniejszenie ich liczby. Poszukiwanie ciał w lesie prowadzone jest cyklicznie od 1970 roku.

SAMOBÓJSTWA

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCIESTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Pytania do dyskusji

Jak myślisz, co skłania młodych ludzi do samobójstwa?

Po czym można rozpoznać, że ktoś ma myśli samobójcze?

Jak można pomóc osobie z myślami samobójczymi?

Jak uświadamiać uczniów o tym problemie?

Jak można zapobiec temu problemowi?

W jaki sposób można rozmawiać z młodzieżą szkolną w sytuacji samobójstwa/próby samobójczej ich kolegi/koleżanki?

Rozwiązania

Zorganizuj lekcję uświadamiającą o samobójstwach, prowadzoną przez specjalistę, np. psychologa.

Jeśli zauważysz kogoś, kto mówi o samobójstwie (nawet w żartach) lub przejawia zachowania świadczące o skłonnościach samobójczych, zainteresuj się tą osobą i jeśli będzie taka potrzeba, zaoferuj realistyczne formy pomocy.

W czasie rozmowy z osobą mającą myśli samobójcze staraj się wysłuchać ją, nawet jeśli rzeczy, które mówi są bardzo przygnębiające. Nie oceniaj i bądź cierpliwy/a wobec takiej osoby. Uświadom jej, że czynniki powodujące myśli samobójcze przemijają, będzie w stanie je zwalczyć. Zaproponuj takiej osobie, aby zgłosiła się po profesjonalne wsparcie u odpowiedniego specjalisty.

Jeśli uczeń mówi Ci, że ma myśli samobójcze i prosi Cię o to, abyś nie powtarzał/a tej informacji rodzicom, to staraj się nie obiecywać, że zachowasz to w tajemnicy. Być może będziesz zmuszony/a powiadomić odpowiednich profesjonalistów o sytuacji tej osoby. Koniecznie poinformuj rodziców o tej rozmowie.

Nie moralizuj na temat wartości życia, nie pouczaj, nie podawaj przykładów związanych z religijnością, np. że samobójstwo jest grzechem.

Osoby, które chcą popełnić samobójstwo bardzo często komunikują swój zamiar innym osobom. W ten sposób szukają wsparcia i pomocy, której im brakuje. Dlatego też warto nie lekceważyć jakichkolwiek sygnałów, gdyż mogą one zadecydować o życiu i śmierci takiej osoby.

Ś M I E R Ć
A U T O A G R E S J A
R E Z Y G N A C J A
Z Ż Y C I A
D E S P E R A C J A
S A M O Z N I S Z C Z E N I E
O D E J Ś C I E
P O Ż E G N A N I E
P O R Z U C E N I E
S T R A C H
O B A W A
S M U T E K
R O Z P A C Z
B E Z S E N S
A P A T I A
S A M O T N O Ś Ć
P R O B L E M Y
U C I E C Z K A
O D O S O B N I E N I E
W Y K L U C Z E N I E
N I E M O C
D O Ł E K
Z N I E C H Ę C E N I E
Z N U Ż E N I E
Ż A Ł
P O C Z U C I E
O B C O Ś C I



UrbanLab



Fundusze Europejskie
Pomoc Techniczna



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



RELACJE Z NAUCZYCIELAMI

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCISTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Relacja uczeń-nauczyciel jest nieodłączna dla rozwoju edukacyjnego oraz społecznego dziecka. Podczas pandemii koronawirusa forma kontaktu ucznia z nauczycielem uległa zmianie, jednak dalej pozostała kluczowym elementem kształtowania intelektu młodzieży.

Myśl przewodnia...

„Przeciętny nauczyciel mówi. Dobry nauczyciel wyjaśnia. Starszy nauczyciel demonstruje. Wielki nauczyciel inspiruje”.

William Arthur Ward

Co mówią badania?

Uczniowie w większości przypadków deklarują, że mogą liczyć na wsparcie ze strony nauczycieli (prawie 70%) czy na pomoc wychowawcy, pedagoga, psychologa (prawie 64%). Większość z uczniów dostrzega też współdziałanie nauczycieli i rodziców. Wobec tych deklaracji chęci i możliwości korzystania z pomocy kadry pedagogicznej dziwi fakt, iż tylko dla 52,8% badanych kontakty online z nauczycielami nie stanowią źródła stresu. ↴

↵ Na podstawie badań prowadzonych wśród lubelskiej młodzieży pt. „Moje s@ mopoczucie w e-szkole. Raport z badań”. Realizacja: zespół badawczy Katedry Pedagogiki i Edukacji Zdrowotnej UMCS (2020 r.; N=360).

Czy wiesz, że...?

W Finlandii zawód nauczyciela uważany jest za jeden z najbardziej prestiżowych zawodów, zaraz po zawodzie lekarza. Dodatkowo, każdy uczeń dostaje bezpłatną pomoc od nauczyciela. Wszystkie korepetycje płatne są kompletnie zakazane, dzięki temu każdy uczeń ma możliwość poprawienia swoich wyników w nauce, bez płacenia za dodatkowe lekcje.

KARTA_B #05

RELACJE Z NAUCZYCIELAMI



Pytania do dyskusji

W jaki sposób możesz poprawić relacje ze swoimi uczniami?

Jak możesz wpłynąć na życie ucznia jako nauczyciel?

Czego możesz nauczyć się od swoich uczniów?

W jaki sposób zmieniła/zmienia się relacja ucznia z nauczycielem podczas pandemii koronawirusa?

W jaki sposób ośmielić niektórych uczniów do zwracania się o pomoc do nauczycieli w razie problemów pozaszkolnych?

Rozwiązania

Poruszaj na swoich zajęciach więcej tematów dotyczących empatii, bliskości czy relacji międzyludzkich. Może to uwrażliwić uczniów na istotne kwestie społeczne oraz polepszyć relacje między wami.

Daj uczniom pole do własnej inwencji twórczej i pozwól im zaproponować formę prowadzenia zajęć, jaka im najbardziej odpowiada. Młodzież będzie czuć, że ich zdanie jest również istotne oraz wartościowe, a nauczyciel dowie się, jakie mają oczekiwania.

Zwróć uwagę na formę rozmowy z uczniem. Podczas pandemii koronawirusa młodzież mogła doświadczyć różnych, przykrych sytuacji, które wpłynęły negatywnie na ich psychikę. Staraj się w sposób delikatny i spokojny z nimi rozmawiać, aby czuli wsparcie oraz troskę ze strony nauczyciela.

Staraj się o organizację klasowych wyjazdów czy wyjść integracyjnych. Jest to idealny moment, aby nawiązać lepszą relację z uczniami oraz w odpowiedni sposób zmniejszyć narzucony dystans władzy. Edukacyjne gry terenowe z pewnością zbliżą nauczycieli do swoich uczniów.

Pomyśl nad wprowadzeniem zasad na swoich lekcjach, które będą służyć budowaniu pozytywnej atmosfery i poczucia bezpieczeństwa np. uścisk ręki każdej osoby w klasie przed wejściem do sali.

Korzystaj z tzw. dni nietypowych, które pomogą Ci prowadzić lekcje w ciekawszy sposób np. uczcijcie Święto Liczby Pi na lekcji matematyki. Daj uczniom przestrzeń, aby zaangażowali się w organizację atrakcji na taką lekcję.

Traktuj młodzież w sposób partnerski, pytaj o ich zdanie, pozwól, aby dzielili się swoimi doświadczeniami i wnioskami, które wzbudziło w nich przeżycie pandemii. Sam również bądź otwarty/a na rozmowę o swoich doświadczeniach, obawach i wyzwaniach, które dostrzegasz.

E D U K A C J A

W I E D Z A

U M Y S Ł

B L I S K O Ś Ć

S Z A C U N E K

R O Z W Ó J

N A U K A

K S Z T A Ł T O W A N I E

O S O B O W O Ś C I

K O M P E T E N C J E

W Y M I A N A

D O Ś W I A D C Z E Ń

P O M O C

T R O S K A

O P I E K A

Z A A N G A Ź O W A N I E

A M B I C J E

S O C J A L I Z A C J A

W Y C H O W A N I E

O B O W I A Ź K I

I N S P I R A C J A



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



RELACJE Z RODZICAMI

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Relacje rodzinne są elementem życia dziecka, który ma na nie ogromny wpływ. W wyniku pandemii wiele rodzin zyskało więcej czasu na rozmowy, czy po prostu wspólne przebywanie. Wpłynęło to pozytywnie na relacje rodzic-dziecko, jednak w domach, gdzie te relacje przed pandemią nie były zdrowe, problem mógł się pogłębić.

Myśl przewodnia...

„Rodzina to silnik umożliwiający podbój świata, a zarazem bunkier, w którym można się schronić”.

Maxime Chattam

Co mówią badania?

Aż 12% starszych uczniów twierdziło, że ich relacje z rodzicami i opiekunami podczas pandemii poprawiły się. Ważne dla zdrowia psychicznego wspólne aktywności z rodziną (np. gotowanie, śpiewanie, zabawy) było częściej podejmowane przez 29% badanych, a rzadziej – przez 13%.

6,8% uczniów kilka razy w miesiącu bądź częściej nie chciała wracać ze szkoły do domu, bo w domu panowała nieprzyjemna atmosfera, 14,2% uczniów przyznała, że w ich domach dochodzi do stosowania przez rodziców przemocy psychicznej.

Na podstawie analizy polskich i międzynarodowych badań pt. „Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów” w: Dziecko Krzywdzone. Na zlecenie: Fundacja dajemy dzieciom siłę, ze środków Funduszu Sprawiedliwości.

Na podstawie badania prowadzonego wśród gdyńskiej młodzieży pt. „Ocena jakości relacji szkolnych”. Badanie na zlecenie Gminy Miasta Gdyni (styczeń-czerwiec 2021 r.; N=6.093 uczniów).

Czy wiesz, że...?

Jak donoszą najnowsze badania, dzieci, które doświadczyły lepszej komunikacji z rodzicami we wczesnym okresie dojrzewania, mają niższe wskaźniki spożywania alkoholu i kompulsywnego jedzenia w młodym wieku dorosłym.

KARTA_B #06

RELACJE Z RODZICAMI

Pytania do dyskusji

Czy i w jaki sposób jesteś w stanie zaobserwować, w przypadku których uczniów nasiliły się w czasie pandemii problemy domowe?

Jak możesz zwiększyć zaangażowanie rodziców w życie szkoły swojego dziecka?

W jakim stopniu jako nauczyciel powinienes/powinnaś interesować się życiem rodzinnym swoich uczniów?

Jakie aspekty związane z relacją rodzinną uczniów mogły zmienić się w wyniku pandemii?

W jaki sposób powinienes/powinnaś rozmawiać z uczniem, który sugeruje, że ma problemy w domu rodzinnym?

Co możesz zrobić jako nauczyciel, aby pomóc dziecku z problemami rodzinnymi?

Rozwiązania

Stwórz mapę doświadczeń w czasie pandemii. Porozmawiaj z uczniami o tym, jak pandemia wpłynęła na nich i na poszczególne osoby w ich rodzinach lub zadaj na ten temat pracę do samodzielnego przygotowania. Nie bój się otworzyć dyskusji o trudnych doświadczeniach.

Jeśli tylko masz ku temu okazję, korzystaj ze współpracy z osobami zajmującymi się działaniami teatralnymi (teatr forum, teatr społecznie zaangażowany). Ten typ aktywności potrafi być bardzo pomocny w dzieleniu się doświadczeniami z przeżywania pandemii czy też wyzwaniami związanymi z relacjami rodzinnymi.

Porozmawiaj z uczniami o tym, jak spędzali czas wolny w czasie pandemii i czy podejmowali z rodzicami jakieś aktywności. Zrób „katalog dobrych praktyk” i zachęć młodzież do dalszego podejmowania tych aktywności.

Na lekcji wychowawczej pokazuj dzieciom aktywności np. granie w ciekawe gry planszowe, które mogłyby wykonywać razem z rodzicami w domu.

Nie lekceważ sygnałów ze strony ucznia, które mogą sugerować problemy związane z jego sytuacją rodzinną. Okaż wsparcie i zachęć młodą osobę do rozmowy z psychologiem lub pedagogiem szkolnym. Przekaż informacje o potencjalnych miejscach bądź ofercie wsparcia, z której może skorzystać osoba potrzebująca.

Obserwuj i słuchaj uważnie dzieci. Niektóre mogą czuć się smutne, że ich sytuacja rodzinna różni się od pozostałych. Uświadamiaj dzieci, jak powinny wyglądać zdrowe relacje w rodzinie, a sama sytuacja, jaką mają w domu, może być różna. Szczególnie zwróć uwagę na osoby z doświadczeniem migracyjnym, które w czasie pandemii mogły odczuwać nasilenie poczucia osamotnienia.

Rozmawiaj z rodzicami o przeżywaniu pandemii i jego konsekwencjach na zebraniach. Pokaż, że to wspólne dla wszystkich doświadczenie.

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCZYSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

D O M
G N I A Z D O
R O D Z I N N E
O S T O J A
B E Z P I E C H N O S C
T R O S K A
O P I E K A
O G N I S K O D O M O W E
C I E P Ł O
W S P A R C I E
B L I S K O Ś Ć
Z E S P Ó Ł
P O K O L E N I A
S C H R O N I E N I E
D O M O W N I C Y
W I Ę Z I
N A U K A
W Y C H O W A N I E
W S P Ó L N E B Y C I E
H I S T O R I A
R O D Z I N N E
T R A D Y C J E



UrbanLab



Fundusze Europejskie
Pomoc Techniczna



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



RELACJE RÓWIEŚNICZE

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Negatywną konsekwencją pandemii koronawirusa jest obniżenie poczucia zadowolenia z relacji z osobami najbliższymi. Dotyczy to nie tylko relacji z nauczycielami i rodzicami, ale przede wszystkim relacji rówieśniczych. Pilną potrzebą postpandemiczną staje się odbudowanie integracji zespołów klasowych i wzmocnienie relacji między uczniami – zwłaszcza z różnym pochodzeniem społecznym i kulturowym.

Myśl przewodnia...

„Teraz jesteś dla mnie tylko małym chłopcem, podobnym do stu tysięcy małych chłopców. Nie potrzebuję ciebie. I ty mnie nie potrzebujesz. Jestem dla ciebie tylko lisem, podobnym do stu tysięcy innych lisów. Lecz jeżeli mnie oswoisz, będziemy się nawzajem potrzebować”.

Antoine de Saint-Exupéry

Co mówią badania?

Tym, co doskwiera największej liczbie młodzieży, jest brak spotkań z przyjaciółmi i rówieśnikami (78% odpowiedzi dość mocno lub bardzo mocno uciążliwe). Jest to niemożność spotkania z przyjaciółmi, znajomymi, z chłopakiem/dziewczyną, ale także z osobami z rodziny spoza gospodarstwa domowego. ↘

↘ Na podstawie badań pt. „Młodzież w czasie epidemii. Wyniki sondażu AKCJA NAWIGACJA – chroń siebie, wspieraj innych”. Przeprowadzone przez: Instytut Profilaktyki Zintegrowanej (2-7 kwietnia 2020 r.; N=2.079 osób w wieku 13-19 lat).

Czy wiesz, że...?

Tarzan, człowiek wychowany przez małpy, jest bohaterem wielu książek i filmów. Nie jest to postać fikcyjna. Co kilka lat w dżungli odkrywa się kolejnego Tarzana. John Ssabunnya, urodzony w 1986 r., został porzucony w dżungli Ugandy jako dwulatek. Chłopcem zaopiekowało się stado szympanсів. John nauczył się zachowań małp. Takie życie wiódł przez 3 lata. W 1991 r. wieśniacy zobaczyli na brzegu rzeczki nagie dziecko płuczące w wodzie jadalne rośliny. Ludzie otoczyli stado małp, by złapać chłopca. Szympansy stanęły w obronie dziecka, traktując je jak własne. Małpy wspięły się na drzewa, zabierając ze sobą Johny'ego. Rzucali w Afrykanów gałęziami i odchodami oraz wrzeszczały, by odpędzić napastników.

KARTA_B #07

RELACJE RÓWIEŚNICZE



Pytania do dyskusji

Jakie problemy zauważasz w relacjach między uczniami po powrocie do szkół/w trakcie doświadczania pandemii?

Co uczniom dają dobre relacje z rówieśnikami?

Jakie są czynniki utrzymywania dobrych relacji z rówieśnikami? Co możesz zrobić, by podtrzymać relacje rówieśnicze w szkole?

Dlaczego uczniowie coraz częściej wybierają relacje zapośredniczone (internetowe)?

Jakie korzyści płyną z relacji bezpośrednich, a jakie z relacji zapośredniczonych między uczniami?

Czy dostrzegasz zmianę w relacjach międzyrówieśniczych wśród osób z pochodzeniem migracyjnym bądź w trudniejszej sytuacji ekonomicznej lub społecznej?

Rozwiązania

Co jakiś czas organizuj zajęcia integracyjne dla klasy. Integracja to ciągły proces, który trzeba pielęgnować. Używaj metod wspierających nawiązywanie i utrwalanie relacji (warsztaty, praca w grupach, nauka poprzez doświadczenie, gry edukacyjne).

Zadbaj o to, aby na lekcjach było jak najwięcej prac grupowych. Sami uczniowie przyznają, że proces współpracy zespołowej ma dla nich ogromne znaczenie.

Pomagaj i zachęcaj uczniów do organizacji różnych wydarzeń szkolnych, mogących ich integrować oraz utrwalac społeczność szkolną i spójność klasy. Wspieraj międzyszkolną integrację osób o podobnych zainteresowaniach i umiejętnościach.

Zagospodaruj istniejącą przestrzeń w klasie w taki sposób, aby ułatwiała ona kontakty i współpracę między rówieśnikami (np. ułóż ławki w kształcie koła, aby każdy uczeń mógł siebie widzieć). Zadbaj o przestrzeń do wypoczynku, która pozwala na spontaniczne interakcje.

Zadbaj o uaktywnienie społeczności szkolnej, organizując zajęcia pozalekcyjne, takie jak tematyczne koła czy dodatkowe zajęcia. Zachęcaj do swobodnego i spontanicznego spędzania czasu poza szkołą i relacji offline.

Obserwuj dynamikę relacji między rówieśnikami i reaguj, gdy zauważysz jakieś problemy. Zainteresuj się sytuacją uczniów i zaproponuj rozwiązanie istniejących trudności. Przedyskutuj ten temat na godzinie wychowawczej.

Podejmuj temat integracji międzykulturowej i otwartości na różnorodność. Aktualizuj i przekazuj wiedzę na temat miejsc, w których młodzież może się integrować.

P R Z Y J A Ż Ń

R E L A C J E

S P O Ł E C Z N E

Z A B A W A

CZAS WOLNY

WSPÓŁPRACA

Z A U F A N I E

K O L E Ż A N K A

K O L E G A

R Ó W I E Ś N I C Y

W S P Ó L N O T A

K O M U N I K A C J A

W S P A R C I E

R E L A C J E

W I Ę Ż

W Y C H O W A N I E

S Z K O Ł A

P O D W Ó R K O



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



EDUKACJA ZDALNA

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Jedną z bezpośrednich konsekwencji wybuchu pandemii COVID-19 było wprowadzenie nauczania zdalnego w szkołach i na uczelniach wyższych. Do tej pory w Polsce na tak powszechną skalę nie prowadzono zajęć przy użyciu nowych technologii komunikacyjnych, więc konieczność zmiany trybu pracy ze stacjonarnego na zdalny wywołała wiele komplikacji. Po ponad roku edukacji zdalnej zauważalne są problemy, z jakimi młodzież musiała sobie radzić.

Myśl przewodnia...

"Edukacja to najpotężniejsza broń jakiej możesz użyć, aby zmienić świat".

Nelson Mandela

Co mówią badania?

Obserwuje się wypalenie zdaną edukacją: 64% respondentów jest zmęczona, 62% objawia wyczerpanie psychiczne, 60% miewa wahania nastrojów, 59% ma mniejszą motywację do nauki, 56% nie jest wypoczęta nawet po weekendowej przerwie, 50% stresuje się ujawnianiem swojego wizerunku w trakcie zajęć online. ↘

↘ Na podstawie badań pt. „Blaski i cienie zdalnej edukacji wśród uczniów z obszarów wiejskich.”. Ekspertyza Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie (przełom maja i czerwca 2020 r., N=14 – wywiady swobodne z uczniami).

Czy wiesz, że...?

Według danych PISA, 1-1,5% uczniów w Polsce – około 50-70 tysięcy uczniów – nie ma w domu żadnego komputera lub tabletu. Najprawdopodobniej są to osoby bardzo wykluczone (dzieci z niepełnosprawnością, młodzież żyjąca w skrajnej biedzie). Takie osoby, w wyniku pandemii koronawirusa, wypadły z systemu edukacji.

EDUKACJA ZDALNA



Pytania do dyskusji

Jakie zmiany zauważasz w obecnym sposobie uczenia się młodzieży w porównaniu do czasu sprzed pandemii?

Jakie zmiany wprowadził(a)byś do planu zajęć, aby był on bardziej przystosowany do potrzeb uczniów po pandemii?

Jakich doświadczeń, Twoim zdaniem, mogli nabrać uczniowie w trakcie nauczania zdalnego?

Jak porozmawiał(a)byś z uczniem, którego wyniki w nauce, ale również samopoczucie, uległo pogorszeniu w trakcie nauki z domu?

Jakie rozwiązania wprowadził(a)byś do edukacji zdalnej, gdyby ponownie zaistniała sytuacja zamknięcia szkół i konieczności wprowadzenia nauczania online?

Jakie kompetencje cyfrowe zyskali Twoi uczniowie i Ty sam/a w trakcie zdalnej edukacji?

Rozwiązania

Rozmawiaj z uczniami o tym, jakie widzą różnice w nauczaniu zdalnym i stacjonarnym. Ponazywaj rozwiązania, które są szczególnie pomocne w sytuacji edukacyjnej, przebiegającej on-line i off-line.

Poświęć jedną godzinę lekcyjną na to, aby porozmawiać z uczniami o zagadnieniach, które sprawiały im problem w trakcie nauczania zdalnego. Upewnij się, że uczniowie nie potrzebują powtórki tematów, które musiałeś przerobić z nimi poprzez internet.

Zastanów się, jak wykorzystać umiejętności technologiczne, które nabyłeś w trakcie nauczania zdalnego, aby urozmaicić lekcje stacjonarne.

Zwróć szczególną uwagę na uczniów, którzy z powodu braku komputera czy braku internetu w domu, byli wykluczeni z systemu edukacji. Jeśli uczeń potrzebuje pomocy w nadrobieniu materiału, pomóż mu w tym.

Uczniowie mogą być bardzo zestresowani powrotem do szkoły i faktem, że nie wiedzą, czego mogą się spodziewać. Postaraj się okazać zrozumienie i zachować spokój, gdyż to pomoże im szybciej oswoić się z ponownym uczeniem się w szkole.

Musisz mieć świadomość, że motywacja do nauki po pandemii u wielu uczniów może być obniżona. Postaraj się zachęcić młodzież do systematycznej nauki i zapewnij, że w razie problemów mogą na Ciebie liczyć.

Uczniowie najbardziej obawiają się sprawdzania ich wiedzy od razu po powrocie do szkoły. Poczekaj ze sprawdzianami, kartkówkami czy oglądaniem zeszytów, aż nie upewnisz się, że dzieci są na to gotowe i nie wywoła to u nich nadmiernego stresu.



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



K O M P U T E R
B R A K K O N T A K T U
Z N A U C Z Y C I E L A M I
I Z N A J O M Y M I
Z M Ę C Z E N I E
N I E C H Ę Ć D O P O K A -
Z Y W A N I A S I Ę
B R A K M O T Y W A C J I
I N T E R N E T
P R O B L E M Y
T E C H N I C Z N E
S T R E S
O S Z C Z Ę D N O Ś Ć
C Z A S U
T R U D N O Ś C I
W N A U C E
W Y K L U C Z O N I E
Z E D U K A C J I
I N T E R F A C E T O
I N T E R F A C E
P R Z E M Ę C Z E N I E
E K R A N O W E
A L W A Y S O N
B R A K
K O N C E N T R A C J I
U W A G I

H I G I E N A C Y F R O W A

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCZYSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Nowe technologie cyfrowe są już stałym elementem naszego życia. Towarzyszą nam w czasie pracy, edukacji i rozrywki. Szczególnie w czasie trwania pandemii zwiększył się ich udział w naszej codzienności. Warto zatem znać postawy odnośnie odpowiedzialnego korzystania z nich tak, aby w kreatywny i odpowiedzialny sposób korzystać z zasobów sieci, mając na uwadze nasze indywidualne zdrowie somatyczne, psychiczne oraz społeczne. Narzędzia cyfrowe powinny nam służyć, a nie nami rządzić i przysparzać nam niepotrzebnych kłopotów. Dlatego tak istotne jest zachowanie odpowiedniej higieny cyfrowej.

Myśl przewodnia...

„Najpierw trzeba nauczyć się korzystania z informacji, a następnie używania jej z umiarem”.

Umberto Eco

Co mówią badania?

66,5% badanych uczniów przyznało, iż często lub bardzo często korzysta z narzędzi ekranowych tuż przed pójściem spać, a połowa z nich (50,7%) stwierdziła, że czuje się przeładowana informacjami. Jedna trzecia uczniów (34,1%) bardzo często lub często czuje się niewyspana z powodu używania internetu, komputera czy smartfona; co czwarty uczeń bardzo często lub często zarywał noce z powodu korzystania z internetu i cyfrowych narzędzi ekranowych. ↘

↘ Na podstawie badań pt. „Analiza potrzeb dotycząca metodyki działań profilaktycznych prowadzonych w sposób zapośredniczony w czasie lockdownu spowodowanego pandemią COVID-19”. Ekspertyza na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów (12 maja-12 czerwca 2020 r., uczniowie N=1284, rodzice N=979, nauczyciele N=671).

Czy wiesz, że...?

Korzystanie z mediów cyfrowych 1-2 godziny przed snem pogarsza jakość snu i wypoczynku. Ponadto, przez to trudniej nam zasnąć, a nasz sen staje się łatwiejszy do rozproszenia.

HIGIENA CYFROWA



Pytania do dyskusji

- Jak rozumiesz pojęcie "higiena cyfrowa"?
- Co można zrobić, żeby zwiększyć świadomość na temat higieny cyfrowej?
- Jak zapobiegać nadużywaniu urządzeń elektronicznych?
- Jak utrzymywać balans między światem cyfrowym a rzeczywistym?
- Jakie aktywności możesz zaproponować uczniom, aby zastąpić nimi rozrywkę cyfrową?

Rozwiązania

- Zachęcaj uczniów do przeplatania czasu użytkowania sprzętów cyfrowych z aktywnościami offline.** Dzięki różnorodności dostarczanych bodźców uczniowie nie będą kojarzyć korzystania z urządzeń elektronicznych jako głównego źródła przyjemności.
- Zaproponuj alternatywy do świata cyfrowego w świecie realnym, np.** zamiast gier cyfrowych – gry planszowe.
- Uświadom uczniom, że korzystanie z urządzeń elektronicznych w stałych, powtarzalnych sytuacjach prowadzi do powstania nawyku, który może przełożyć się na uzależnienie.**
- Pokaż uczniom, że media cyfrowe można wykorzystać do pożytecznych celów, a nie tylko do zapewniania rozrywki.** Zamiast całkowitego zakazu użytkowania telefonu na lekcji, zaproponuj użycie go w jakimś określonym, edukacyjnym celu, np. wyszukanie informacji lub stworzenie czegoś kreatywnego.
- Zaproponuj uczniom, aby w czasie ich indywidualnej nauki odłożyli telefon w miejsce poza zasięgiem ich wzroku.** Dzięki temu zminimalizują dopływ do mózgu sygnałów, które mogą motywować ich do sięgnięcia po urządzenia cyfrowe.
- Zachęcaj uczniów do tego, aby oprócz biernego odbierania treści w internecie, stali się także ich twórcami i aktywnymi uczestnikami świata cyfrowego.** Pozwoli im to na wyrażenie swojej osobowości, podzielenie się swoimi pasjami i wykorzystanie kreatywności, co pomoże im zdobyć nowe doświadczenia i umiejętności, których nie zdobyliby biernie przeglądając treści tworzone przez innych użytkowników sieci.
- Proponuj uczniom cyfrowy detoks. Tylko świadome odłączenie od zasobów sieci pokaże, co tak naprawdę jest dla nas w nich ważne.**

RÓWNOWAGA
PORZĄDEK
BALANS
Ł A D
ZDROWIE
UMIAR
ODPOWIEDZIAL-
N O Ś Ć
D B A Ł O Ś Ć
T R O S K A
C Z Y S T O Ś Ć
H A R M O N I A
K O M P E T E N C J E
C Y F R O W E
Z A S A D Y
P R Z E J R Z Y S T O Ś Ć
S T A T Y C Z N O Ś Ć
Z O R G A N I Z O W A N I E
D O B R A P R A K T Y K A
B E Z P I E C Z E Ń S T W O
W I E D Z A
S T A B I L I Z A C J A
O F F L I N E
O N L I N E



UrbanLab



Fundusze Europejskie
Pomoc Techniczna



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



R D Y N T I M D N I A



Rozwinięcie

Najbardziej zauważalną zmianą dla dzieci i młodzieży podczas pandemii była zmiana formy nauczania stacjonarnego na nauczanie zdalne. Zmieniło to całkowicie ich sposób funkcjonowania i rytm dnia. Z powodu lockdownu pozbawieni zostali oni wielu możliwości uczestniczenia w różnych aktywnościach pozaszkolnych. Od tego momentu większość czasu przebywali oni w swoich domach.

Myśl przewodnia...

„Kropla drąży kamień nie siłą, lecz częstym spadaniem”.

Owidiusz

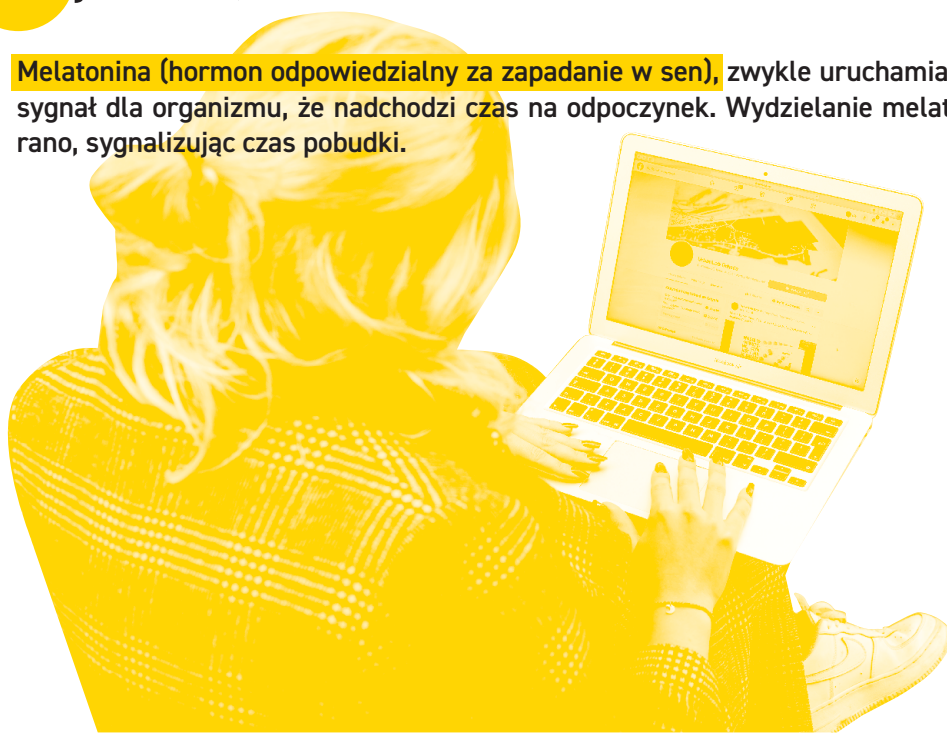
Co mówią badania?

Zdalna nauka idzie w parze z zaburzeniem rutyny dnia: 56% dzieci nie je śniadania przed lekcjami, połowa (50%) nie przebiera się nawet z piżamy, a co trzeci (35%) w ogóle zostaje na lekcje w łóżku (42% zdarzyło się wręcz zapaść na lekcje).

Na podstawie badań pt. „Dzieci w pandemii”. Ekspertyza na zlecenie Radio Zet (1-10 maja 2021 r.; N=998 w tym: N=531 dorosłych, N=467 dzieci).

Czy wiesz, że...?

Melatonina (hormon odpowiedzialny za zapadanie w sen), zwykle uruchamia się około godziny 21:00. Jest to sygnał dla organizmu, że nadchodzi czas na odpoczynek. Wydzielanie melatoniny zatrzymuje się około 7:30 rano, sygnalizując czas pobudki.



R Y T M

D N I A



Pytania do dyskusji

Czy uczniowie skarżą się na to, że z powodu pandemii musieli zrezygnować z jakichś zajęć pozalekcyjnych/ aktywności pozaszkolnych? Jakich?

Co można zrobić, żeby pomóc uczniom powrócić do dawnego sposobu życia i rytmu dnia sprzed pandemii?

Co nowego szkoła może zaproponować uczniom, aby wprowadzić w ich życie nową aktywność w ich rytmie dnia?

Jakie zmiany w zachowaniu uczniów zauważyłeś/aś po powrocie do szkoły po zdalnej edukacji?

Jakie rytuały dnia codziennego dające poczucie bezpieczeństwa uczniom można by było zainicjować w szkole?

Rozwiązania

W czasie godziny wychowawczej przedstaw uczniom dobre praktyki dotyczące snu i odpoczynku. Człowiek najbardziej efektywnie wypoczywa, kiedy ma ustalone te same godziny zasypiania i wstawania każdego dnia. Przed snem warto wstrzymać się od oglądania treści potencjalnie stresujących i emocjonalnie poruszających.

Zachęcaj uczniów do powrotu do aktywności pozalekcyjnych sprzed pandemii.

Zachęcaj do uprawiania sportu, a przynajmniej do brania krótkich codziennych spacerów, które pozytywnie działają na regulację hormonów i dotleniają organizm.

Wprowadź w życie szkolne jakiś codzienny obowiązek dla uczniów, który pozwoli im na wytworzenie w sobie pewnego rytmu i powtarzalności, dając im przy tym poczucie stabilności.

Zachęcaj do tworzenia codziennych schematów tak, aby uczniowie byli w stanie wydzielić odpowiednie przedziały czasowe na naukę, odpoczynek oraz sen i rozrywkę.

Zapisywanie rzeczy w kalendarzu oraz robienie notatek na zajęciach to dobre praktyki, które organizują i regulują schemat życia codziennego. Działania takie zwiększają kontrolę nad otaczającą rzeczywistością oraz podnoszą szansę na zapamiętanie i przygotowanie do nadchodzących wydarzeń. Zachęć do tego swoich uczniów.

K O L E J N O Ś Ć
P L A N
P O R Z Ä D E K
P R Z E B I E G
P O W S Z E D N I O Ś Ć
C O D Z I E N N O Ś Ć
P O W T A R Z A L N O Ś Ć
R E G U L A R N O Ś Ć
S C H E M A T
A D A P T A C J A
D O P A S O W A N I E S I Ę
D O S T R O J E N I E
A K L I M A T Y Z A C J A
P R Z Y Z W Y C Z A J E -
N I E S I Ę
N O R M A L N O Ś Ć
R U T Y N A
N I E Z M I E N N O Ś Ć
P R Z E W I D Y W A L -
N O Ś Ć
Ł A D
U Ł O Ż E N I E
U K Ł A D
R Y T U A Ł



UrbanLab



Fundusze Europejskie
Pomoc Techniczna



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



Z D R O W I E F I Z Y C Z N E

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Zdrowie fizyczne obok zdrowia psychicznego i społecznego jest podstawowym elementem składającym się na nasze samopoczucie. Aktywność ruchowa wpływa pozytywnie na nasze ciało i umysł, jednak z powodu pandemii możliwość uprawiania regularnego sportu została utrudniona. Zostały zamknięte parki, siłownie, hale sportowe czy baseny, co spowodowało, że młodzież w Polsce częściej boryka się z problemem otyłości czy też zaburzeniem gospodarki hormonalnej.

Myśl przewodnia...

„Sprawność fizyczna jest nie tylko jednym z najważniejszych kluczy do zdrowego ciała, jest podstawą dynamicznej i twórczej aktywności intelektualnej”.

John F. Kennedy

Co mówią badania?

Pandemia nie służy aktywności sportowej młodzieży. Jedynie co czwarte (23%) dziecko uprawia jej tyle samo, co wcześniej, za to aż dwie trzecie (67%) młodych osób jest mniej aktywnych, w tym 6% przestało całkowicie uprawiać jakąkolwiek aktywność ruchową! ↘

Aktualne samopoczucie fizyczne gdyńskich uczniów jest trochę gorsze (35,3%) lub zdecydowanie gorsze (13%), w porównaniu do czasu sprzed zamknięcia szkół. ↘

↘ Na podstawie badań pt. „Dzieci w pandemii”. Ekspertyza na zlecenie Radio Zet (1-10 maja 2021 r.; N=998 w tym: N=531 dorosłych, N=467 dzieci).

↘ Na podstawie badań prowadzonych wśród gdyńskiej młodzieży pt. „Ocena jakości relacji szkolnych”. Badanie na zlecenie Gminy Miasta Gdyni (styczeń-czerwiec 2021 r.; N=6.093 uczniów).

Czy wiesz, że...?

Polska zajmuje piąte miejsce na świecie pod względem liczby dzieci z nadwagą. Tempo wzrostu nowych przypadków wśród dzieci i młodzieży jest najwyższe na świecie. **Rocznie przybywać będzie w naszym kraju ok. 400 tys. dzieci z nadwagą i 80 tysięcy z otyłością.**

Z D R O W I E F I Z Y C Z N E

Pytania do dyskusji

Dlaczego Twoim zdaniem, zagadnienie zdrowia fizycznego, jest tak często pomijane w dyskusji o konsekwencjach pandemii?

Jak możesz zachęcić młodzież do większej aktywności ruchowej?

W jaki sposób należy prowadzić zajęcia online, by miały one jak najmniejszy negatywny wpływ na zdrowie fizyczne uczniów?

W zdrowym ciele zdrowy duch. Jakie są negatywne konsekwencje braku ruchu dla zdrowia psychicznego?

Jak wykorzystać nowe technologie do tego, abyśmy fizycznie czuli się lepiej?

Dlaczego tak ważna dla naszego funkcjonowania jest odpowiednia dawka snu?

Rozwiązania

W miarę możliwości prowadź jak najwięcej zajęć lekcyjnych na świeżym powietrzu. Szczególnie atrakcyjne mogą być gry i zabawy edukacyjne bądź praktyka omawiania konkretnych lektur czy zagadnień w parku, w lesie czy na boisku szkolnym.

Jeśli masz możliwość, prowadź lekcje w oparciu o metodę eksperymentu i doświadczeń.

Zwróć uwagę, że prace domowe, które zadajesz, mogą mieć formę aktywności w przestrzeni osiedla, na łonie natury. Zaproponuj grę miejską, bądź aktywność grupową do wykonania przez młodzież bądź rodziców z dziećmi na świeżym powietrzu.

Prowadź zajęcia WF-u na świeżym powietrzu, gdy warunki atmosferyczne na to pozwalają. Stwarza to więcej możliwości i uatrakcyjnią lekcje dla uczniów. Również w zimę można pomyśleć o uprawianiu sportu na świeżym powietrzu np. organizując śnieżnego zbijaka.

Rozmawiaj z uczniami o roli zdrowia fizycznego w życiu człowieka. Podejmuj takie tematy, jak odpowiednie odżywianie, znaczenie snu dla naszego samopoczucia. Zachęcaj uczniów do obserwowania swojego stanu fizycznego i badań profilaktycznych. Inspiruj do rozmawiania o zdrowej diecie.

Bądź dobrym przykładem i angażuj się w gry i zabawy ze swoimi uczniami. Dziel się z uczniami swoimi pasjami i zainteresowaniami.

Doceniaj potencjał swobodnej zabawy. Pozwól uczniom bawić się tak, jak oni sobie tego życzą.

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCIESTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

T R E N I N G
R U C H
A K T Y W N O Ś Ć
Z D R O W I E
Z D R O W E C I A Ł O
A K T Y W N Y
C Z A S W O L N Y
A L T E R N A T Y W A D O
Ś W I A T A
C Y F R O W E G O
Ś W I E Ż E P O W I E -
T R Z E
S P O R T
K O N D Y C J A
S P R A W N O Ś Ć
F O R M A
S A M O P O C Z U C I E
W E R W A
E N E R G I A
E N D O R F I N Y
O D S K O C Z N I A
S P R A W N O Ś Ć
Z A P A Ł
S I Ł A
D O B R O S T A N



UrbanLab



Fundusze Europejskie
Pomoc Techniczna



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



POZYTYWY PANDEMII

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCISTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

W mediach o pandemii mówi się głównie negatywnie, jednak pamiętać należy, że dla wielu osób to czas realnych korzyści. Pandemia stworzyła przestrzeń na bycie bliżej siebie, przyczyniła się do wzrostu naszych kompetencji cyfrowych, niektórym dała więcej czasu na rozwijanie zainteresowań i pasji, większe zrozumienie siebie i zjawisk. Poza konsekwencjami jednostkowymi, dostrzegalne są również pozytywne skutki dla klimatu.

Myśl przewodnia...

„Nie możemy zmienić kierunku wiatru, ale możemy inaczej postawić żagle.”

Andreas Pflüger

Co mówią badania?

W czasie pandemii niektórzy uczniowie byli zadowoleni z braku konieczności chodzenia do szkoły (50,6%), większej ilości czasu na odpoczynek (49,6%) oraz braku stresu szkolnego (49,0%).

3,5% ankietowanych stwierdza, iż niczego im nie brakuje i że taka forma nauki (zdalnej) im odpowiada, co uzasadnione jest: spokojem, brakiem stresu szkolnego, możliwością poświęcenia większej ilości czasu na własne zainteresowania.

Na podstawie badań prowadzonych wśród polskiej młodzieży pt. „Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii. Raport z badań ilościowych”. Badanie na zlecenie: Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, ze środków Facebook Polska (wrzesień 2020 r.; N=500 (uczniowie w wieku 13-17 lat).

Na podstawie badania prowadzonego wśród polskiej młodzieży pt. „Nauczanie zdalne w opinii uczniów szkół średnich w czasie trwania pandemii COVID-19”. W: „Studia Edukacyjne” nr 59/2020 (kwiecień 2020 r.; N=114 uczniowie szkół średnich).

Czy wiesz, że...?

W Chinach, w wyniku pandemii, w stosunku do analogicznych przedziałów czasowych roku poprzedniego, zużycie węgla **zmalowało o 36%**, zanieczyszczenie tlenkami azotu spadło o 37%, zużycie przetworzonej ropy naftowej o 34%.

POZYTYWNY PANDEMII



Pytania do dyskusji

W jaki sposób negatywne informacje o pandemii wpływają na samopoczucie młodzieży i co możemy z tym zrobić?

Jakie pozytywne wnioski, Twoim zdaniem, uczniowie mogą wyciągnąć z doświadczenia pandemii koronawirusa?

Jakie dostrzegasz pozytywne zmiany w zachowaniu uczniów po powrocie do szkół?

Epidemia „fake newsów”. W jaki sposób możemy walczyć z fałszywymi informacjami w mediach (w sieci) o pandemii koronawirusa?

W jaki sposób mógłbyś/mogłabyś pokazać młodzieży pozytywne strony pandemii?

Rozwiązania

Rozmawiaj z młodzieżą o doświadczeniu pandemii. Pytaj o to, jak zdaniem młodych osób zmienił się świat, ich rodziny i najbliższe otoczenie i oni sami.

Poproś uczniów o to, aby na lekcji zaprezentowali swoje nowe umiejętności, które nabyli w trakcie trwania pandemii koronawirusa.

Zachęć uczniów do opowiedzenia, w jaki sposób spędzali czas z rodzicami w pandemii. Zapytaj, czy mieli jakieś ulubione czynności, które wykonywali razem z członkami rodziny.

Zorganizuj lekcję na temat zmian klimatycznych i tego, jak pandemia wpłynęła na przyzwyczajenia ludzi, które zanieczyszczały planetę.

Zachęcaj młodzież do obcowania z przyrodą i kreatywnego wykorzystywania naturalnych surowców, znajdujących się w pobliżu szkoły.

Uświadom młodzież, że nie wszystkie informacje znajdujące się w internecie są prawdziwe. Pokaż uczniom, jak mogą rozpoznawać fake newsy i dlaczego warto je weryfikować.

Wykorzystaj kompetencje cyfrowe nabyte w trakcie lekcji online do zorganizowania ciekawszych lekcji offline.

C Z A S
DLA RODZINY
BLISKOŚĆ
SAMOŚWIADO-
M O Ś Ć
S P O K Ó J
B R A K
DOJAZDÓW
SAMOROZWÓJ
R O Z W Ó J
KOMPETENCJI
CYFROWYCH
K O M F O R T
NOWE DOŚWIAD-
C Z E N I A
O C H R O N A
K L I M A T U
N O W E
P A S J E
FACE TO FACE
Ż Y C I E
REALNE — NIE
WIRTUALNE
W I Ę Ż
I D Z I E
N O W E



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



P O C Z U C I E W P Ł Y W U

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108
AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

W okolicznościach pandemicznych wiele rzeczy staje się niepewne i nieprzewidywalne. To powoduje w nas poczucie utraty kontroli nad różnymi obszarami życia codziennego. Dla naszego zdrowia psychicznego ważne jest posiadanie utartych, codziennych schematów, które wzbudzają w nas poczucie pewności i stabilności.

Myśl przewodnia...

„Nasze codzienne wybory kształtują rzeczywistość”.

Jonathan Safran Foer

Co mówią badania?

53,8% młodzieży na pytanie „Jak często Twoje zdanie jest brane pod uwagę w szkole?” odpowiedziało, że rzadko lub nigdy. ↘

↘ Na podstawie badań prowadzonych wśród gdyńskiej młodzieży pt. „Ocena jakości relacji szkolnych”. Badanie na zlecenie Gminy Miasta Gdyni (styczeń-czerwiec 2021 r.; N=6.093 uczniów).

Czy wiesz, że...?

Osoba mająca wysoki poziom poczucia wpływu na własne życie potrafi w lepszy sposób zarządzać swoim czasem, skuteczniej również jest w stanie ustalić i zaplanować kolejność podejmowanych zadań. Wynika to z przekonania takiej osoby co to tego, że sukces zależy od niej samej i od nastawiania, jakie kieruje do wykonywanych zadań.

P O C Z U C I E W P Ł Y W U

Pytania do dyskusji

Czy zauważyłeś/aś, że uczniowie tracą kontrolę nad otaczającą ich rzeczywistością pandemiczną i jej skutkami? Jeśli tak, to w jakich sytuacjach?

Jak różni się zaangażowanie uczniów w życie szkolne po powrocie do stacjonarnego nauczania, w porównaniu do czasów sprzed pandemii?

Jak można zwiększyć poczucie wpływu wśród uczniów w przestrzeni szkolnej?

Jak można wspierać uczniów w ich życiowych i zawodowych planach na przyszłość?

Jak zachęcać uczniów do większego zaangażowania i aktywności, tak aby mieli poczucie, że mają wpływ na otaczającą ich rzeczywistość?

Rozwiązania

Wspieraj inicjatywy uczniowskie, które mają na celu kształtowanie przestrzeni szkolnej. Dzięki temu zwiększysz poczucie wpływu osób podejmujących to działanie.

Pozwól uczniom na organizację wydarzenia szkolnego, tak aby mieli poczucie wpływu na to, co się w niej dzieje. Zwiększysz przy tym aktywność szkolną i zaangażowanie uczniów w życie szkoły.

Pytaj uczniów o ich zdanie na temat różnych tematów podczas zajęć lekcyjnych. W ten sposób będą czuli się zauważani i wysłuchani.

Zachęcaj do prowadzenia dyskusji między uczniami, a także z nauczycielami na tematy poruszane w czasie zajęć.

Pozwalaj uczniom samodzielnie rozwiązywać różne zadania problemowe na ich własne sposoby oraz dawaj im przestrzeń na eksperymentowanie i podejmowanie ryzyka. Udzielaj rad, kiedy będziesz o to poproszony/a. Większa sprawczość decyzyjna wśród uczniów umacnia w nich poczucie wpływu na otaczającą rzeczywistość.

Zaangażuj uczniów w lekcje, dzięki pracy w grupach i projektach, które uaktywnią uczniów i skłonią ich do podziału obowiązków między sobą. Dzięki temu zintegrujesz klasę, a także dasz przestrzeń do wyrażania własnych opinii oraz rozwoju umiejętności interpersonalnych.



P A N O W A N I E
K O N T R O L A
W Ł A D Z A
Z N A C Z E N I E
S I Ł A
W A Ź N O Ś Ć
O D D Z I A Ł Y W A N I E
Z A A N G A Ź O W A N I E
U D Z I A Ł
A K T Y W N O Ś Ć
M O C
M O Ź L I W O Ś C I
D O W O D Z E N I E
D Z I A Ł A N I E
P R O W A D Z E N I E
S T E R O W A N I E
K I E R O W A N I E
S T A B I L I Z A C J A
S P O K Ó J
O P A N O W A N I E
A U T O K O N T R O L A



UrbanLab



Fundusze Europejskie
Pomoc Techniczna



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



KREATYWNOŚĆ I TWÓRCZOŚĆ

UrbanLab

RAL 1018 / ZINC YELLOW
PANTONE 108

AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
GDYNIA / PPNT

Rozwinięcie

Czas pandemii oraz zdalnego nauczania dla wielu młodych ludzi stał się okazją do pielęgnowania swojej kreatywności na wielu obszarach życia. Pobudził wyobraźnię i dał możliwość na wyrażenie siebie. Młodzież dzięki temu otrzymała przestrzeń do poszukiwania nowych pasji, zainteresowań i twórczego spędzania czasu wolnego.

Myśl przewodnia...

„Nie można wyczerpać kreatywności. Im więcej jej używasz, tym więcej jej masz”.

Maya Angelou

Co mówią badania?

60% badanych stwierdza, że podczas lockdownu ma więcej czasu na rozwijanie swoich zainteresowań, a ponad 43% z nich pandemia nie stanęła na przeszkodzie w rozwoju edukacyjnych możliwości, które mogą mieć znaczenie dla ich przyszłości. Zdaniem 6 na 10 uczniów nauczyciele doceniają ich kreatywność. ↘

↘ Na podstawie badań prowadzonych wśród lubelskiej młodzieży pt. „Moje s@mpoczucie w e-szkole. Raport z badań”. Realizacja: zespół badawczy Katedry Pedagogiki i Edukacji Zdrowotnej UMCS (2020 r.; N=360 uczniowie klas 7-8 szkoły podstawowej oraz klas pierwszych szkoły ponadpodstawowej).

Czy wiesz, że...?

Niegdyś uważano, że za twórcze myślenie odpowiada prawa półkula, jednak hipoteza ta została obalona. Proces twórczy zachodzący w mózgu nie ogranicza się tylko do jednej półkuli. Trudno znaleźć więc jedno miejsce w mózgu, któremu można byłoby przypisać funkcję związaną z kreatywnością. Kreatywność łączy zatem działanie obydwóch półkuli mózgu. **W prawej półkuli zachodzi inicjacja działania, a w lewej dochodzi do realizacji działania.** Wiąże się z tym szybkość przekazywania danych i łączenia faktów. Ludzie kreatywni mają bardziej połączone struktury neuronalne niż inni.

KREATYWNOŚĆ I TWÓRCZOŚĆ



Pytania do dyskusji

W jaki sposób można wspierać kreatywność uczniów w przestrzeni szkolnej?

Jak pandemia wpłynęła na kreatywność uczniów?

Dlaczego uczniowie potrzebują przestrzeni do wyrażania swojej kreatywności?

Jakie aktywności pobudzające wyobraźnię uczniów można zorganizować w szkole/klasie?

W jaki sposób można uczyć młodzież kreatywnego myślenia?

Rozwiązania

Porozmawiaj z uczniami o ich doświadczeniach z czasu pandemii – jak sytuacja pandemiczna wpłynęła na ich kreatywność, co w czasie pandemii, udało się im zrobić inaczej, w jaki sposób udało się im wyjść poza dotąd stosowane schematy. Spytaj, czego się nauczyli przez ten czas i jak wykorzystywali swoją wyobraźnię do tworzenia nowych rzeczy.

Zorganizuj zajęcia kreatywne, polegające na tworzeniu indywidualnych prac uczniów, które staną się potem częścią wystawy/wydarzenia w szkole. Tematem przewodnim mogą być rzeczy/doświadczenia/umiejętności wyniesione z pandemii.

Organizuj różnego rodzaju konkursy, wydarzenia, akcje pobudzające twórczość uczniów i dające możliwość dzielenia się swoimi pasjami, zainteresowaniami, umiejętnościami. Pracuj w oparciu o zasoby grupy. Zmotywuj to uczniów do działania i wyrażania swojej kreatywności.

Zaproponuj uczniom wystrojenie po swojemu klasy lub korytarza, zaprojektowanie wybranej przestrzeni w szkole, stworzenie miejsca, za które będą odpowiedzialni (np. ogrodu społecznego, jednej ściany przeznaczonej na czasowe murale). Da to młodzieży przestrzeń do wyrażenia siebie.

Zorganizuj pracę w grupach, wzbudzającą w uczniach chęć do stworzenia razem czegoś nowego, czego efekty będą widoczne dla całej szkolnej społeczności.

Angażuj uczniów w twórcze myślenie, myślenie abstrakcyjne, wymyślanie historii i różnych zakończeń pewnych zdarzeń. Pomogą w tym różne gry i zabawy, dostosowane tematycznie do wieku uczniów, np. kalambury. Stwarzaj sytuację edukacyjną – omawiaj z uczniami nieprzewidziane wydarzenia, rozmawiaj o możliwych scenariuszach rozwiązania sytuacji.

WYOBRAŹNIA
MYŚLENIE
POMYSŁ
TWÓRCZOŚĆ
KREACJA
SZTUKA
ARTYSTA
WYNALEZEK
KULTURA
NOWATORSTWO
TALENT
PASJA
FANTAZJA
INNOWACYJNOŚĆ
ORYGINALNOŚĆ
NATCHNIENIE
NIETYPOWOŚĆ
WYTWOR
DZIEŁO
PRACA
AKTYWNOŚĆ
DETERMINACJA
NIESZABLONO-
WOŚĆ
WYCHODZENIE
POZA
SCHEMATY
NIEKONWENCJO-
NALNOŚĆ



UrbanLab



Fundusze Europejskie
Pomoc Techniczna



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności

