

Forum Edukacyjne  
Elektroniczny Magazyn  
WODN w Sieradzu



Nr 3  
SPECJALNY  
Maj 2020

*... forum dialogu,  
miejsce wymiany myśli, przestrzeń prezentacji stanowisk  
i koncepcji pedagogicznych...*

**Spis treści**

Zdalne nauczanie w świetle oczekiwań i możliwości nauczycieli, uczniów, rodziców, dyrektorów... .. 3	LINO - tablica dla ucznia .....27
NAUCZYCIELE..... 3	Kilka linków na wszelki wypadek – gdy biblioteka szkolna pracuje zdalnie... 28
Organizacja nauczania zdalnego ..... 3	RODZICE.....28
Problemy nowe – stare ..... 3	Zda(o)lni Rodzice .....28
Zdalne nauczanie z perspektywy nauczyciela przedmiotów przyrodniczych4	Rodzicu.....30
Nauczanie zdalne – refleksje na podstawie rozmów z nauczycielami... .. 6	Od rodziców dla rodziców .....30
Organizacja zdalnego nauczania z perspektywy techniki RR (Racjonalne Rozwiązania)..... 7	DYREKTORZY .....32
Wychowanie w czasach zarazy ..... 10	Moje (niespełnione) oczekiwania względem dyrekcji organizującej kształcenie na odległość. .... 32
Rola wychowawcy w czasach pandemii 12	DLA WSZYSTKICH.....33
Edukacja w warunkach izolacji społecznej z perspektywy uczniów ..... 13	#damyradę.....33
Na podsumowanie - Wczorajsza szkoła w jutrzejszym wydaniu, czyli to się może nie udać..... 15	Refleksje z punktu widzenia nauczyciela... ..34
UCZNIOWIE..... 17	Rytuał pomocny w ... .....34
Jak wprowadzić się w nastrój pracy, w „zdalnej rzeczywistości”? ..... 17	Na koniec humorystycznie - samo życie... ..37
Jak efektywnie uczyć się w domu? ..... 19	Bo w szkole nie chodzi tylko o to, by się uczyć.....37
Możesz pracować z łatwością..... 22	
Jak można pomóc samemu sobie w sytuacji niepokoju związanego z egzaminem? ..... 24	

## Szanowni Państwo Nauczyciele, Dyrektorzy, Przyjaciele WODN w Sieradzu

Koronawirus, pandemia, dystans społeczny, maseczki, ... Takie i podobnie fachowe terminy dominują ostatnimi czasy w dialogach ludzi na całym świecie. Także dla szkoły i edukacji stanowią one, niestety, doniosły i brzemienny kontekst. Właśnie dlatego przygotowaliśmy specjalny numer naszego *Forum Edukacyjnego*, w całości poświęcony zdalnemu nauczaniu. Od 12 marca br. uczestniczymy w niezwykłym eksperymencie; na bieżąco doświadczamy jego skutków. Na ostateczne efekty przyjdzie poczekać. Niewątpliwie dla rodziców, nauczycieli, uczniów, dyrektorów to czas skrajnych emocji, ledwie kontrolowanych reakcji i zniewalającego mozotu; z rzadka satysfakcji. W normalnych warunkach funkcjonowania systemu oświaty, testowanie nowych rozwiązań organizacyjnych byłoby akceptowalne (wszak parę reform *zaliczyliśmy*). Jednak konieczność, bez przygotowania, zbudowania w kilka dni rakiety i wyprawienie się w kosmos technologii, techniki i metodyki nauczania zdalnego to prawdziwie *jazda bez trzymanki*. Wydaje się, że na naszych oczach szkoła traci *cnotę* egalitaryzmu – powszechnej i równej dostępności do niej. Różnice w umiejętnościach obsługi programów, dostępności sprzętu i mocy internetu, otwartości i potencjału wsparcia ze strony rodziców dzieci powodują, że edukacja zdalna jest elitarna. Oczywiście zachwył decydentów dla blisko stuprocentowej wydajności szkół w zdalnym nauczaniu (tak w tabelkach wychodzi) wydaje się nie mieć umiaru. Ale konia z rzędem temu, kto policzy wykluczonych z tego systemu, innych rozpaczliwie szukających cierpliwości i rozwiązań zadań domowych oraz pozorujących aktywność.

Paradoksalnie, zamknięcie szkół i przeniesienie edukacji do sieci (co najmniej do 24 maja) może przynieść w dłuższej perspektywie dobre efekty. Nawet ubiegłoroczne strajki nie spowodowały ogólnonarodowej dyskusji o uczeniu, zadawaniu, ocenianiu, celowości edukacji. A teraz głosów i poważnych analiz na temat nau-

czyielskiego warsztatu co niemiara. Powszechne są oczekiwania informacji zwrotnej zamiast stopni szkolnych, relacji międzyludzkich zamiast „przerabiania” podstawy programowej, partycypacji rodzicielskiej w organizowaniu szkoły; śmiało kwestionuje się zasadność egzaminowania i testowania.

W tym wydaniu *Forum* przyjmujemy perspektywę wszystkich udziałowców sceny edukacyjnej – nauczycieli, uczniów, rodziców – staramy się spojrzeć na szkołę zdalnego nauczania poprzez Państwa potrzeby, oczekiwania, satysfakcje, nadzieje i rozczarowania. Zapewne ten eksperyment nie zakończy się wraz z końcem pandemii. Szkoła nie będzie już taka, jak była przed 13 marca; choćby dlatego, że kto wleciał w kosmos, nie zechce już uprawiać roli motyka. Tym bardziej powinniśmy odpowiedzialnie zająć się doskonaleniem tego systemu, zawczasu korygować jego mankamenty i sprawdzać ulepszenia. Wydaje się oczywiste, że po pandemii edukacja w wielu wymiarach pozostanie w sieci, nauczanie indywidualne będzie zdalne, posiedzenia i szkolenia rad pedagogicznych także. Dlatego działajmy, by przed szkodą i po szkodzie być... mądrym.

**Olgierd Neyman**



Fot. W. Chlebowska

## Zdalne nauczanie w świetle oczekiwań i możliwości nauczycieli, uczniów, rodziców, dyrektorów...

### NAUCZYCIELE

#### Organizacja nauczania zdalnego

**Nela Namysłak**

Jest 10.03.2020 r. wtorek i zapada decyzja o zawieszeniu zajęć w szkołach, a tym samym o przejściu na nauczanie zdalne.

W błyskawicznym tempie wymaga się od nauczycieli zaakceptowania nowej rzeczywistości.

Wszyscy zadajemy sobie priorytetowe pytania: Jak nauczać zdalnie? Jak mamy to robić, skoro nikt nas tego nie nauczył?.

Przy ciągłym braku dofinansowania szkół, co przekładało się na pracę przy zużytych sprzęcie, nagle pojawia się szansa na „szkołę od nowa” na miarę XXI w.

Zaczynamy więc poruszać się po kruchym lodzie, tym nie mniej przemy naprzód, bo przecież nie możemy zostawić naszych uczniów.

Krok pierwszy jaki robimy to wykorzystać moc dziennika elektronicznego i skrzynek e- mailowych jako komunikatorów między uczniami a nauczycielem.

Krok drugi też niepewny, ale stanowczy, to: poszukiwanie i poznawanie platform, na który rozmawiają lub grają dzieci i młodzież, czytaj nasi uczniowie.

I w ten sposób wybór pada na Zoom-a, nowoczesną platformę do prowadzenia wideokonferencji, organizowania spotkań

i współpracy online. Po kilku próbach i błędach osiągamy pierwszy mały sukces. Nawiązujemy kontakt w sieci z wszystkimi uczniami w naszych klasach. Okazuje się, że praca przy pomocy Zoom- a daje nam możliwość nauczania zdalnego i nabiera sensu.

W tak trudnej dla wszystkich rzeczywistości wspaniale jest zobaczyć twarze swoich uczniów, a jeszcze lepiej patrzeć na nich, kiedy po kilkunastu dniach odosobnienia pozdrawiają się nawzajem.

W nowej sytuacji, widzimy potrzebę sięgnięcia po najnowsze technologie. Jednak musimy zdawać sobie sprawę, że gdyby nie nauczyciel – tutor, nie byłby możliwości zastosowania tych narzędzi w zdalnym nauczaniu.



Fot. Pixabay

#### Problemy nowe – stare

**Dorota Błaszczuk, Agata Janiak**

Pierwszy nerwowy czas za nami. Przed nami przerwa świąteczna, a potem wielka niewiadoma - Ministerstwo milczy w sprawie egzaminów ósmoklasistów, milczy w

sprawie matur, milczy w związku z tym w sprawie rekrutacji.

W sprawie nauczania zdalnego poleciło strony CKE i e- podręczniki, zarekomendowało przesyłanie materiałów przez e- mail i e- dziennik, na próbną maturę przekazało stare arkusze, po czym zamilkło.

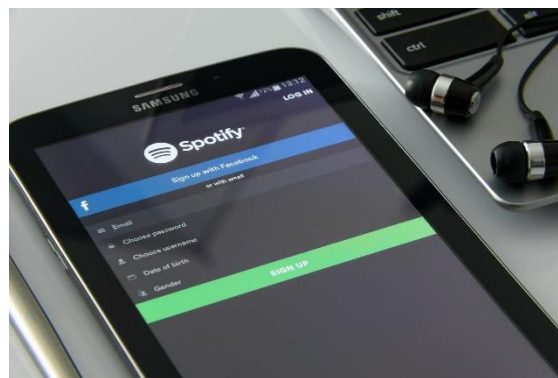
A nie, powiedziało jeszcze ustami swego szefa, że mamy szansę pokazać, że potrafimy sobie poradzić, a nie tylko strajkować. To tyle w temacie wsparcia, bo Szkołę z TVP ja z kolei pominę milczeniem.

Nauczyciele zatem wzięli sprawy w swoje ręce - jak zawsze. Nauczycielskie grupy facebookowe rozgrzały się do czerwoności od samouczków, podpowiedzi, gotowych pomocy do wykorzystania od zaraz, albo po edycji i dostosowaniu do własnych potrzeb. Było nerwowo, ale daliśmy radę. Kupiliśmy (za swoje) kamerki, słuchawki, laptopy (bo własne dziecko musi mieć na wyłączność), spędziliśmy kilka godzin na webinarach albo ze słuchawką przy uchu i koleżanką po drugiej stronie tłumaczącą krok po kroku sposób poruszania się po nowej platformie. Udało się. Teraz, po trzech tygodniach już umiemy obsługiwać Teamsy, Classrooma, Trello, Padlet, Genially, Zooma, Discorda - wiemy, jak udostępniać pulpit, wiemy, jak zachowywać się przed kamerą, jak wyciszać mikrofon, żeby nie było pogłosu. Wróciły więc stare problemy szkolne: jak to zrobić, żeby uczniowie się uczyli? I, podobnie jak kiedyś tablice interaktywne oraz rzutniki w każdej klasie nie zrewolucjonizowały nauczania, tak teraz, choćbyśmy mieli najnowocześniejsze narzędzia do dyspozy-

cji, nic nie zrobimy bez tego, co decyduje o jakości nauczania - bez relacji, bez refleksji, bez współpracy.

Zdalna, czy tradycyjna, dobra szkoła to ta z zaangażowanym, obecnym (niekoniecznie na kamerce) nauczycielem mówiącym jasno: "po co się tego uczyliśmy", raczej dającym informację zwrotną, niż oceniającym, pozwalającym na wybór i samodzielność, słuchającym drugiej strony, a więc jeszcze raz: obecnym. Uczenie się to efekt relacji, nie sprawdzania wiedzy.

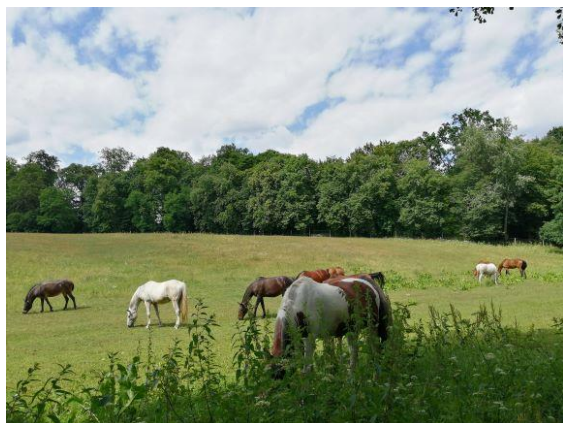
P. S. Dzwonił dyrektor - moi maturzyści mają za mało ocen.



Fot. Pixabay

## Zdalne nauczanie z perspektywy nauczyciela przedmiotów przyrodniczych

Anna Guć



Fot. E. Ruskowska

A jak zdalne nauczanie wygląda z punktu widzenia nauczyciela, który ma możliwość

ale i konieczność realizacji pełnego etatu w dwóch a nawet w trzech szkołach? Do tej pory myśląc o organizacji zajęć, skupialiśmy się na potrzebach uczniów, wyposażeniu pracowni, położeniu szkoły... Dzisiaj, gdy pracujemy z domu, na nasze zajęcia wpływają już inne czynniki, wśród których możemy wyróżnić dwa obszary. W każdym z nich są pewne uwarunkowania na które nie mamy wpływu ale to właśnie one determinują nasze działania i skuteczność zdalnego nauczania.

Pierwszy, ważny dla nas nauczycieli obszar - to przygotowywanie i realizacja naszych zajęć. W dużym stopniu jest on uzależniony od wybranych przez szkoły sposobów ko-

## EDUKACJA W CZASACH PANDEMII KORONAWIRUSA

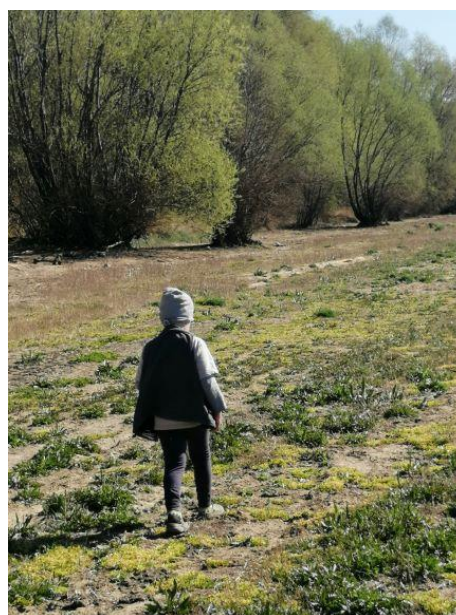
munikacji z uczniami i ich rodzicami. W zależności od swoich możliwości, szkoły stosują różne formy: e- dzienniki, platformy lub inne komunikatory. Sama obecnie pracuję na trzech różnych e- dziennikach i w różny sposób komunikuję się ze swoimi uczniami, od videolekcji zaczynając a na najprostszej formie czyli wysyłaniu wiadomości za pośrednictwem e- dziennika kończąc. W szkołach, które nie posiadają jeszcze dzienników elektronicznych, drogą kontaktu z uczniami może być Messenger lub wysyłanie e- maili z prywatnej poczty. Część nauczycieli nagrywa fragmenty lub całe lekcje, które następnie umieszcza na YouTube lub rozsyła bezpośrednio do uczniów. Jak widać jest wiele możliwości komunikacji, każdy z tych sposobów jest inny. Zadajemy więc sobie pytania: który z nich jest najlepszy, który powinniśmy stosować, jak powinniśmy teraz pracować? Niestety, w chwili obecnej nie otrzymamy odpowiedzi ale na pewno przyda nam się rada, że każda z tych możliwości będzie właściwa tylko wtedy, gdy dostosujemy ją do potrzeb i możliwości naszych uczniów oraz nawiążemy z nimi stałą i systematyczną wymianę informacji. Kolejny, niezależny od nas czynnik, to duże zróżnicowanie w wyposażeniu stanowiska pracy dla ucznia ale i dla nas nauczycieli. Mam tu na myśli nasze i naszych uczniów umiejętności informatyczne, jakość i możliwości sprzętu oraz czas w jakim możemy z niego korzystać. Warto pamiętać, zwłaszcza przy ocenianiu, że każdy z nas nauczycieli i naszych uczniów ma technologiczne ograniczenia. Jesteśmy razem z naszymi uczniami w nowej przestrzeni, w szkolnej sali zrobilibyśmy to na pewno inaczej, może lepiej i więcej. Najważniejsze jest to, abyśmy próbowali różnorodnych rozwiązań. Nie bójmy się nowych technologii i materiałów, jakie możemy znaleźć w Internecie. W obecnej sytuacji jesteśmy zasypywani różnymi propozycjami mającymi za zadanie wspieranie nas w realizacji zdalnego nauczania, ale w dzisiejszych realiach żadna z nich nie jest możliwa do przyjęcia bez odpowiedniego przygotowania. Wymaga to naszej merytorycznej i dydaktycznej analizy, modyfikacji planów nauczania a to z kolei absorbuje czas, którego ostatnio nie mamy w nadmiarze. Zajęcia

w większości szkół odbywają się w ramach czasowych, które wyznacza dotychczasowy plan lekcji. Opracowanie materiału dla uczniów, ich wystanie i sprawdzenie otrzymanych odpowiedzi, ponowne wystanie informacji zwrotnej, wszystko to wymaga poświęcenia dużej ilości czasu przeznaczonego na pracę przy komputerze. A przecież my wybraliśmy zawód nauczyciela bo lubimy dzieci i bezpośredni z nimi kontakt (którego nam teraz bardzo brakuje). Do tego cotygodniowe raporty z realizacji lekcji, rozmowy telefoniczne z rodzicami, sprawdzanie poczty również wieczorem, bo przecież uczniowie nie zawsze mają dostęp do komputerów w czasie lekcji. Pracujemy dłużej ale przede wszystkim inaczej, w przyspieszonym tempie i najczęściej na własnych błędach zdobywamy nowe umiejętności, staramy się być nowocześni i kreatywni. Dbamy o to, żeby nasze zadania dla uczniów były ciekawe, odpowiadające ich możliwościom a jednocześnie właściwie sprawdzały zdobytą przez nich wiedzę i umiejętności, informowały o czynionych przez nich postępach. A może czas zdalnego nauczania umożliwi nam inne spojrzenie na proces nauczania a szczególnie na metody i sposoby przekazywania treści?

Drugim, ważnym dla naszych uczniów obszarem jest umiejętność posługiwania się nowoczesnymi środkami komunikacji. Współczesnych uczniów często określa się mianem pokolenia Y, czyli takich, którzy nie pamiętają czasów bez komórek, smartfonów i Internetu i nie potrafią bez nich funkcjonować w życiu codziennym. Można byłoby się spodziewać, że świetnie poradzą sobie oni w obecnej sytuacji, ale czy tak jest w rzeczywistości? Podczas „zdalnych lekcji” nadal oczekują od nauczycieli ciekawych i potrzebnych w życiu informacji, wskazania najistotniejszych treści oraz wyjaśnienia niezrozumiałych pojęć i zjawisk, przygotowania interesujących materiałów. Liczą na otrzymanie zadań z krótkimi, czytelnymi dla nich poleceniami a po wykonaniu czekają na konstruktywną informację zwrotną lub ocenę. Chcą znać ostateczny termin odesłania wykonanej pracy, chcą wiedzieć co będziemy oceniać i jeśli, to ile przykładów mają wypisać? Lubią mieć wybór, sami chcą decydować,

które zadania są dostosowane do ich możliwości, dlatego przygotowujemy zadaniach dla chętnych. Pamiętajmy, że uczniowie potrzebują obecnie naszego wsparcia, dostrzegania tego co robią dobrze, pozytywnej oceny i motywacji oraz empatii. Szczególnie ważne jest zaufanie, jakim powinniśmy ich obdarzyć w samodzielnym procesie zdobywania wiedzy i umiejętności. Podczas zdalnego nauczania to oni, a w przypadku młodszych klas to dzieci wraz z rodzicami, decydują czy i w jaki sposób będą się uczyć. Dlatego dbajmy o to, byśmy to my, nauczyciele wciąż byli ich przewodnikami w poznawaniu Świata.

P. S. Realizując edukację przyrodniczą w formie zdalnej warto zmienić kolejność realizowanych treści, zatrzymać się, zwrócić uwagę naszych uczniów na zmiany zachodzące w otaczającej nas przyrodzie, wykorzystać jako środek dydaktyczny najbliższe otoczenie.



Fot. E. Ruskowska

## Nauczanie zdalne – refleksje na podstawie rozmów z nauczycielami...

**Joanna Wójciak**

Nauczanie zdalne jest różnie realizowane w szkołach. Każda z nich dostosowuje sposoby realizacji do możliwości nauczycieli pracujących w szkołach i ich uczniów. Należy pamiętać, że nie każdy nauczyciel i uczeń posiada nielimitowany dostęp do Internetu. O ile do tej pory wystarczał im ten rodzaj dostępu i limit, który posiadali, o tyle obecnie okazuje się on niewystarczający. Ponadto nie wszyscy posiadają własne konto e-mail i je obsługują, są osoby, które nie potrafią wysłać maila z załącznikiem. Zaistniała sytuacja zmusiła wiele osób do szybkiego nadrobienia umiejętności posługiwania się chociażby pocztą internetową. Niektórzy nauczyciele posiadają w domach sprzęt, który wykorzystują tylko do przeglądania stron internetowych kilkanaście razy w miesiącu, wysyłania maili oraz tworzenia plików tekstowych. Komputery w tym zakresie dawały radę. Teraz, gdy wprowadzono edukację zdalną i trzeba wykorzystywać inne możliwości okazało się, że muszą zakupić nowy

i nauczyć się go obsługiwać, co nie dla każdego jest łatwe. Jednak, gdy trzeba, każdy potrafi te problemy przezwyciężyć. Jest też bardzo duża grupa nauczycieli, którzy radzą sobie świetnie z nowymi technologiami i ich zastosowaniem w nauczaniu zdalnym. Innym problemem jest to, że nie wszystkie dzieci włączają się w pracę w edukacji zdalnej a rodzice nie odbierają maili i telefonów. Nauczyciele do realizacji zajęć w trybie zdalnym wykorzystują oczywiście dzienniki elektroniczne różnych firm. Przy dużym udziale nauczycieli, uczniów i rodziców w pierwszych dniach wprowadzenia pracy zdalnej serwery nie wytrzymały takiego przeciążenia. Polecany do użytku przez nauczycieli i uczniów portal epodreczniki.pl również nie wytrzymał przeciążenia, nauczyciele mieli problem np. z założeniem kont uczniów. Korzystając z platformy epodreczniki.pl należy pamiętać, że podręczniki, które znajdują się na tej platformie są dostosowane do poprzedniej podstawy programowej, a zatem

wybierając materiał do realizacji powinniśmy wziąć to pod uwagę i wybrać zagadnienia obowiązujące w obecnej podstawie programowej.

Narzędzia wykorzystywane przez szkoły w zdalnym nauczaniu:

- Platforma Office 365. Jest to potężne narzędzie udostępniane szkołom za darmo.
- Google Classroom,
- Platformy firmy Learnentice,
- Learning Apps,
- Aplikacja Discord,
- Quizizz,
- Kahoot,
- Quizlet,
- Pinterest,
- Padlet,
- Khan Academy.

Nauczyciele zwracają uwagę na to, że w bardzo krótkim czasie musieli nabyć nowe umiejętności z wykorzystaniem narzędzi TIK w edukacji. Podkreślają, iż przygotowanie lekcji on-line zajmuje im więcej czasu niż opracowanie lekcji realizowanych w szkole. Wielką satysfakcję daje im to, że w tak krótkim czasie opanowali nowe programy, poznali nowe platformy. Zdarza się, że otrzymują dziennie 200 prac uczniów do sprawdzenia, nie mają gwarancji, iż uczniowie samodzielnie wykonują zlecane prace, zdarza się, iż uczeń na początku lekcji realizowanej za pomocą programów głosowych zgłasza swoją obecność na lekcji, po czym zapytany o jakąś kwestię już się nie odzywa i nie jest obecny do końca lekcji.

Uczniowie nie zgłaszają przeciążenia otrzymywanymi pracami do wykonania, rodzice też to potwierdzają w rozmowach z nauczycielami. Bywają przypadki, że uczniowie są proszeni, by zapoznali się z wybranymi przez nauczyciela filmami publikowanymi na Khan Academy i wykonali zlecane ćwiczenia. Oni zgłaszają nauczycielowi, że jest to nowy temat i pani im go nie wytłumaczyła, to jak mogą wykonać zadania. Świadczy to o braku przygotowania uczniów do pracy zdalnej i braku zrozumienia przez nich idei takiego nauczania lub chęci wytłumaczenia się z braku wykonania zadań. Uczniowie podkreślają, że też mają więcej pracy przy nauczaniu on-line. Tu muszą wykonać wszystkie zadania zlecane do wykonania przez nauczycieli, a w nauczaniu tradycyjnym wykonanie pewnych mogli sobie darować. Niektórzy z uczniów są zadowoleni z tej formy pracy, podkreślają, iż nabywają nowe umiejętności, jednak często brakuje im kontaktów z rówieśnikami.



Fot. Pixabay

## Organizacja zdalnego nauczania z perspektywy techniki RR (Racjonalne Rozwiązania)

dr Violetta Florkiewicz

W zamierzonych czasach :) końca XX wieku e-learning uzyskał wiele negatywnych opinii. W wizjach science-fiction komputery dehumanizowały proces nauczania, a korzystanie z nowinek technologicznych, np.: iPhone'ów, smartfonów, tabletów w murach szkoły, często było zakazane

odpowiednimi zapisami w regulaminach szkoły.

I nagle drobiazg, wirus widoczny dopiero w mikroskopie elektronowym, założył koronę na głowę nauczania zdalnego. Zupełnie nie zdając sobie sprawy, iż wpłynęła na

## EDUKACJA W CZASACH PANDEMII KORONAWIRUSA

realizację najważniejszego wymiaru edukacji, kształcenia przez całe życie.

Nieustanny rozwój technologii zmusza bowiem, do ciągłego rozwijania umiejętności i poszerzania kompetencji niezbędnych w posługiwaniu się nią we własnym rozwoju, i jak przekonali się w ostatnich dniach nauczyciele, w życiu zawodowym.

Wszystko byłoby ok, gdyby nie fakt zawrotnego tempa przed jakim zostali postawieni.

Wyobraźmy sobie bowiem sytuację, że na początku marca 2020 roku w MEN rodzi się pomysł: „**Spróbujemy zmienić edukację na edukację zdalną**”.

Od razu pojawiłyby się głosy - pomysł może niezły, ale to będzie wymagało czasu, minimum 2- 3 lata, potężnych nakładów finansowych, przemodelowania podstaw programowych, przygotowania rozbudowanej infrastruktury, a przede wszystkim gruntownego przygotowania nauczycieli, uczniów i rodziców. Dlatego nie jest to możliwe.

Cóż słowa czynią jednak cuda, gdyż 23 marca na podstawie **słów** Ministra Edukacji Narodowej niemożliwe stało się faktem. Cały proces uruchomił lawinę hejtu, gniewu, fake news, hysterii, buntu.

Teraz kiedy emocje opadają, a my powoli stawiamy czoło nowej rzeczywistości, przejdźmy na drugą stronę medalu, która opiera się na genialnej zasadzie „dynamiki Newtona”.

Owa zasada głosi: „każdej akcji towarzyszy reakcja, równa co do jej wartości lecz przeciwnie zwrócona”. Korzystając zatem z techniki RR (Racjonalne Rozwiązania), skoncentrujmy swoją uwagę na drugiej stronie medalu. Co możemy zrobić (na chwilę obecną)?

Z perspektywy nauczyciela:

- **Budowanie własnych lekcji – zwracając uwagę na dwa zasoby czas i energię?**

Biorąc pod uwagę, iż w edukacji zdalnej nacisk został przeniesiony z nauczania na uczenie się zanim zasypią Państwo swoich uczniów

toną materiałów, proszę zastanówcie się, co jest niezbędne do przerobienia, żeby pójść dalej. Ustalcie minimum i podzielcie je na równe części, do przerobienia w określonej jednostce czasu, np. tydzień. Oczywiście w trakcie realizacji, monitorując tempo pracy możemy elastycznie dokonać zmian, zarówno poszerzając zakres dla uczniów zdolnych, jak i zwalniając tempo realizacji dla uczniów ze SPE.

W budowaniu lekcji w edukacji zdalnej ogromną rolę odgrywa własne, cyfrowe repozytorium, które większość z nas niestety, dopiero zaczyna budować.

Stąd ekonomicznie gospodarując zasobami czasu, warto skorzystać z narzędzi, które pomogą nam w tym trudnym zadaniu. Z omawianej perspektywy sporo lajków otrzymały aplikacje: Pinterest, Symboloo, Wakelet. Może warto spróbować.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tct0ZygjvaE&feature=youtu.be>

- **Sprawna organizacja pracy na lekcji – zdalnej.**

Organizacja pracy na lekcji w realu jest dla nas dużym wyzwaniem, niestety ten problem dotyczy również pracy zdalnej. Na szczęście są narzędzia TK, dzięki którym możemy płynnie regulować interakcje uczniów w zdalnej klasie oraz łatwiej organizować ich aktywności na lekcjach. Wspomniana kwestia jest szczególnie istotna w odniesieniu do uczniów ze SPE. W realu znacznie łatwiej jest im zwrócić na siebie uwagę, sygnalizując, że tempo przekazu jest zbyt szybkie, potrzebują dodatkowej pomocy, itd.

Wspomniane narzędzia to: ClassroomScreen, ClassTools lub Flippity, które oferują atrakcyjne, wizualne i dźwiękowe sposoby odliczania czasu, systematyczne komunikaty



## EDUKACJA W CZASACH PANDEMII KORONAWIRUSA

regulujące prace uczniów w trakcie lekcji i są dla Państwa dostępne, na jedno kliknięcie myszką.

<https://www.youtube.com/watch?v=qTFJNXNVL4M&feature=youtu.be>

- **Utrwalanie materiału z lekcji w zdalnym nauczaniu.**

Efektywne utrwalanie wiedzy jest jednym z trudniejszych etapów do realizacji w zdalnym nauczaniu, natomiast jednym z najważniejszych w procesie uczenia się.

Podsumowanie niezależnie, czy obszernej, czy małej partii materiału powinno być: krótkie, konstruktywne i mocno angażujące ucznia. Trzy aplikacje: Quizlet, Quizizz, Plickers mogą Państwa zainspirować do nowych rozwiązań.

<https://www.youtube.com/watch?v=1IMn5ksaNbA&feature=youtu.be>

- **Sprawdzanie wiedzy i umiejętności.**

Jednym z kluczowych zadań nauczyciela jest regularne monitorowanie przyrostu wiedzy i postępów uczniów. Do tej pory najbardziej przydatnym narzędziem do sprawdzania wiadomości były klasówki, sprawdziany lub ustne odpowiedzi. W nauczaniu zdalnym, jedną z ważniejszych cech, którą powinno posiadać narzędzie sprawdzające wiedzę jest bardzo szybka informacja zwrotna, dotycząca poprawności odpowiedzi. Taką możliwość oferują narzędzia TK: Kahoot, Formularze Google, Socrative. Umożliwiają one tworzenie własnych Quizów, a ich atrakcyjność podnosi fakt, że w swojej bazie mają szeroki zasób gotowych propozycji.

<https://www.youtube.com/watch?v=inRUmoJDDcw&feature=youtu.be>

- **Zadanie domowe (w zdalnym nauczaniu).**

Co zrobić by zadania domowe w zdalnym nauczaniu były ciekawą zabawą? Rozwiązanie jest stosunkowo proste, wystarczy wykorzystać technologie TK, dzięki której nudne polecenia możemy zamie-

nić w gry interaktywne, Quizy samosprawdzające się, krzyżówki, wyścigi konne oraz szereg innych rozwiązań, które mile zaskoczą Państwa uczniów. Natomiast Państwu pozwolą na szybkie śledzenie ich postępów. Ciekawe funkcje, które sprawdzają się w opracowaniu zadań domowych w zdalnym nauczaniu (i nie tylko) posiadają trzy ciekawe aplikacje: Quizizz, Learning Apps i Padlet. – Quizizz. Warto wypróbować wszystkie, gdyż duży „płodozmian” budzi ciekawość i zwiększa motywację uczniów.

<https://www.youtube.com/watch?v=UWqSTA4lzMY&feature=youtu.be>

**Warto pamiętać, że nasz uczeń oczekuje:**

- Precyzyjnie określonych reguł pracy, tj.: zasad zaliczania poszczególnych partii materiału, informacji na temat sposobu oceniania jego aktywności i wykonanych zadań, terminów. Planowanie działań może być w układzie tygodniowym.
- Zapewnienia możliwości kontaktu z nauczycielem (oczywiście w planie określamy, kiedy taki kontakt jest możliwy).
- Podejmowania działań motywujących ze strony nauczyciela (szybka ocena lub informacja zwrotna po wykonaniu zadania), dostosowanie zadań do możliwości dziecka, informowanie ucznia, ile zadań zostało już wykonanych z ciepłym, zachęcającym komentarzem nauczyciela.

Ważnym jest również, iż zdalne nauczanie w aktualnych realiach ma jeszcze jeden wymiar: potyczek o transfer, podchody o laptopa, walkę o dostęp do komputera. Jednocześnie pojawiają się problemy z emocjami. Nagle wszyscy członkowie rodziny zostali „zamknięci” w jednej, często dość małej przestrzeni, w jednym polu psychologicznym. W tym polu jest szum, nadmiar bodźców, działa wiele sił.

Oczywiście mogą one oddziaływać na nas pozytywnie, ale jeśli występują 24 godziny na dobę, z reguły prowadzą do wielu napięć, agresji, czasem dyskomfortu psychicznego ucznia.

Warto o tym pamiętać, jeśli coś nie będzie układało się zgodnie z naszym planem.

Pamiętajcie również Państwo, iż nie jesteście sami. Chętnie służyliśmy wsparciem, radą, pomocą w rozwiązywaniu bieżących problemów, rozmową, wskazówką i wspólnym poszukiwaniem czegoś rozwojowego w tej trudnej sytuacji.

## Wychowanie w czasach zarazy

**Justyna Dworak**

Świat jako globalna wioska znalazł się w 2020 r. w wyjątkowej, dotychczas nie doświadczanej rzeczywistości. Zarazy i „morowe powietrze” często nękały ludzkość, ale nigdy w takiej skali i z taką intensywnością. Kolejne zakazy i nakazy w znaczny sposób ograniczyły nasze podstawowe prawa konstytucyjne. Stało się to szczególnie uciążliwe dla pokoleń wychowanych w demokracji i pełni swobód obywatelskich.

Pracuję od 30 lat w charakterze nauczyciela- wychowawcy najpierw w internacie, a następnie w bursie skupiającej młodzież ze wszystkich szkół ponadpodstawowych i ponadgimnazjalnych.

Taka sytuacja w moim życiu i karierze zawodowej wydarzyła się po raz pierwszy.

Ferie i wakacje to naturalny czas na urlop, wypoczynek, jakiś wyjazd, nadrobienie zaległości towarzyskich, podjęcie dorywczej pracy itp. „Czas pandemii” „pokrzyżował” ludziom normalny cykl życia. Społeczeństwo stanęło nagle w obliczu wszechpanującego strachu o życie i odcięcia od świata. Drugi człowiek stał się potencjalnym zagrożeniem. Większość została zmuszona do wykonywania pracy w domu, w obecności najbliższych członków rodziny. Teraz trzeba się wykazać samodyscypliną, umiejętnością zaplanowania każdego dnia w sposób konstruktywny, bez wchodzenia w konflikty. Dobrze wykorzystać czas na zdalną pracę zawodową,



Fot. Pixabay

samorozwój, naprawianie zaniedbanych relacji rodzinnych, porządku itp.

Najbardziej jednak dotkliwie „pandemię” odczuwają ludzie młodzi, nastolatki.

Po kilku dniach zachęty się czasem wolnym zaczęli nudzić. Nie wystarcza już telefon, laptop czy Netflix. Miesiąc ferii w tak nietypowym okresie staje się bardzo uciążliwy. Dotkliwie obostrzenia w wychodzeniu z domu i spotykaniu się „na mieście” przynoszą dodatkowy stres, rodzą poczucie buntu lub brak ochoty na jakąkolwiek aktywność. Lekcje online niby obowiązkowe, ale nie wszyscy realizują je z radością. Uczniowie co bardziej ambitni uczą się samodzielnie, poszerzają swoją wiedzę, mają czas na rozwijanie pasji. Ale nie wszystkich fascynuje zdalna nauka. „Tradycyjna szkoła” bardziej im „leży”.

Ci, którzy na co dzień chodzą do szkoły „z domu”, czują się lepiej. Dom jest dla nich codziennością, mają w nim stałe miejsce. Mieszkańcy internatów i burs odczuwają większy dyskomfort. Jeśli jeszcze mają jakieś hobby, zajęcia dodatkowe, utrzymują dobre relacje z rodzeństwem, czy rodzicami, sprawa jest do przeżycia. Ale nie wszyscy mają to szczęście.

W mojej placówce, pewnie jak w szkołach i w innych tego typu instytucjach, są tacy uczniowie, wychowankowie, którzy nie radzą sobie w sytuacjach trudnych, pozostają w głębokich konfliktach z rodzicami, nie bardzo lubią się z rodzeństwem. Z trudnością nawiązują relacje społeczne, pozostają

## EDUKACJA W CZASACH PANDEMII KORONAWIRUSA

stają nieufni wobec wszystkiego, co nowe. Dotychczas pomocną dłoń wychowawcy, skierowaną w ich stronę mogli w każdej chwili podjąć, przyjść na pogaduszki, podrzucić do recenzji swój wierszyk, stworzony w jakiejś szczególnej chwili. Pokazać właśnie skończony rysunek, a nawet wyrzucić z siebie nagromadzoną, złą energię. W obecnym stanie zawieszenia nie mają takiej szansy.

W swoim czasie przy jakiejś okazji wymieniałam się telefonami z niektórymi wychowankami i dziś dzięki temu jestem z nimi w kontakcie. Wiem co przeżywają, jakie emocje towarzyszą im każdego dnia. Dostrzegam wielkie deficyty w umiejętnościach wychowawczych rodziców. Brak normalnych relacji w domu, rozmów o sprawach codziennych, otwartości na osobiste przeżycia, stany napięcia i „doty”, które dopadają wszystkich, łącznie z rodzicami, którzy często nie radzą sobie w sytuacjach stresogennych i nadzwyczajnych.

Sama „przerobiłam” to ze swoimi dziećmi i mam już tę wiedzę, że najważniejszy jest dialog, wymiana myśli, poglądów. Nawet jak sprawia to trudność. Czasem towarzyszy temu zwyczajny wstyd, bo nie wszystko, co robiliśmy było dobre. Nie jesteśmy idealnymi. Popętniamy błędy, ba, mamy prawo do błędów, bo jesteśmy ludźmi. Dajmy to prawo sobie, ale i dzieciom również.

Wychowanki piszą do mnie, że nie mają takich fajnych relacji z mamą, tatą jak ze mną. Cóż, nie piszę im, że ja mam do nich dystans, łatwiej mi się z nimi komunikować, bo tak naprawdę nie są moimi dziećmi, nie muszą realizować moich ambicji. Odpisuję im rzeczowo, wyciszam emocje, znam zasady rodzicielskiego wychowania, choć w stosunku do swoich dzieci popełniłam wiele błędów. Na naukę jednak nigdy nie jest za późno, uczę się cały czas. Doświadczenie i proces samodoskonalenie, w którym uczestniczę w sposób ciągły wzbogacają moją wiedzę niemal codziennie. Moje dzieci dorosły, a ja wiem już jakie błędy popełniłam. W stosunku do wychowanek nie chcę doświadczyć tych niepowodzeń.

Paradoksalnie teraz jest wspaniały czas, żeby wykazać się swoją wiedzą pedago-

giczną, poznać „na spokojnie” ich problemy, czasem spojrzeć z perspektywy matki na dziecko. Wy tłumaczyć sposób reagowania rodzica, dać mu prawo do pomyłek. Spróbować znaleźć płaszczyznę, na której dziecko może dojść do porozumienia z opiekunem, a przynajmniej wskazać taką możliwość. A może trzeba też „pogadać” z rodzicem. Tak po prostu zapytać jak rodzina sobie radzi, co ciekawego dzieje się w domu. Wykazać zwyczajne zainteresowanie. Może ludzie odizolowani, od przyjaciół, dalszej rodziny, oczekują tego.

Właśnie w taki sposób postanowiłam wykorzystać ów „pandemiczny” okres. Dałam sobie wiele „dobrego czasu” na kontakt indywidualny, spokojne „pogadanie” tylko z jedną osobą. Tak, żeby ta osoba czuła, że jestem tylko z nią, poświęcam jej swoją uwagę przed południem, wieczorem, a nawet i w nocy. To intymny, prywatny czas poświęcony komuś, kto akurat teraz potrzebuje pomocy, wsparcia, wzmocnienia, wyrażenia opinii na jakiś ważny dla niej temat. Na drugi dzień rano sprawa byłaby nieaktualna. Konflikt, czy poczucie krzywdy teraz zaistniało i wymaga rozwiązania jak najszybciej. W normalnych warunkach nikt by o tym nie pomyślał

Z drugiej strony wieczór to mój prywatny czas. Czas, który powinnam poświęcić najbliższemu. I tu dokonuję wyboru, bo czyż kilkanaście minut komunikacji z wychowanką zagrozi moim relacjom z domownikami? Co jest TERAZ ważniejsze? Takich wyborów dokonuję obecnie często. I wychodzę z założenia, że potrzebujące dziecko jest ważniejsze tu i teraz. Na szczęście taka sytuacja nie zdarza się codziennie, ale pedagogiem się jest, nie bywa. Z tej roli się nie wychodzi do końca życia.

Życzę wszystkim pedagogom w tym szczególnym czasie ogólnoświatowej zarazy odnalezienia dobrej strony w zdalnej pracy z uczniem nie tylko w zakresie dydaktyki, ale również w dziedzinie oddziaływań wychowawczych. Pamiętajmy, że jesteśmy przede wszystkim ludźmi. Bezduśne komputery trochę nas odczłowieczają, ale tylko od nas zależy, co zdominuje naszą osobowość.

## Rola wychowawcy w czasach pandemii

**Marzena Kozłowska**

Jestem nauczycielem w szkole średniej od 15 lat. Tak samo długo pełnię rolę wychowawcy klasy. Niejednokrotnie podczas mojej pracy zderzałam się z sytuacjami trudnymi w szkole. Zawsze starałam się zauważyć problemy uczniów i pomóc im je rozwiązać. Udawało mi się to przede wszystkim dlatego, że miałam bezpośredni kontakt z uczniami. Obserwując zachowanie ucznia, jego relacje z rówieśnikami, słuchając uważnie jego wypowiedzi zauważałam sytuacje, którym uczeń nie potrafił poddać. Jako nauczyciel i wychowawca zawsze próbowałam znaleźć wspólny język z uczniem, wzbudzić w uczniu zaufanie, co otwierało mi drogę do działania. Poprzez rozmowę z uczniem starałam się zrozumieć jego trudną sytuację i pomóc mu.

W czasie pandemii nadal jestem nauczycielem i wychowawcą – przewodnikiem młodego człowieka w odnalezieniu dobrej drogi życiowej. Niestety kontakt bezpośredni z uczniem nie jest już możliwy. Jak więc w tej sytuacji zauważyć problemy, z którymi borykają się młodzi ludzie, jak im pomóc?

Zdalne nauczanie to dla mnie również zdalne wychowanie. Dobra szkoła to szkoła, w której nauczyciele angażują się w wychowanie swoich podopiecznych. Pomimo niedogodności powinniśmy, jako wychowawcy, stanąć na wysokości zadania i postarać się wyłapać problemy, z którymi borykają się nasi uczniowie. Jakie mamy w obecnej chwili narzędzia do pracy? Dla mnie pierwszym z nich jest platforma edukacyjna Zoom. Podczas prowadzonych zajęć staram się wyłapać uczniów, którzy nie do końca dają sobie radę w obecnej sytuacji. Dyskusja na forum klasowym pozwoli doświadczonemu nauczycielowi określić problemy poszczególnych uczniów. Bardzo pomocnym narzędziem jest też komunikator Messenger. To tam pytam uczniów o ich obecną sytuację, proszę aby w kilku słowach napisali

jakim zadaniom nie są w stanie poddać, jakie mają problemy podczas zdalnego nauczania. Pytam ich też o kłopoty związane z izolacją, brakiem kontaktu z przyjaciółmi. Dbam o ich prywatność i zachowuję tajemnice zawodowe. W kontaktach indywidualnych z poszczególnymi uczniami dowiaduję się, jakie bariery postawiła obecna sytuacja przed młodymi, niedoświadczonymi, wystraszone i często osamotnionymi uczniami. Mogę wtedy zareagować, mogę porozmawiać z uczniem i jego rodzicami.

Mając do dyspozycji lekcje wychowawcze staram się je przeprowadzić tak, aby podnieść na duchu moich wychowanków, aby pomóc im dokonać prawidłowych wyborów i odnaleźć się w dzisiejszej, niewesołej rzeczywistości.

Z mojego doświadczenia życiowego i pracy zawodowej widzę, że moje działania są potrzebne i niezbędne w wychowaniu młodego człowieka. Szkoła i wychowawca klasowy to ważny i nieodzowny element życia każdego młodego człowieka. To w szkole, nawet przy użyciu zdalnego nauczania, uczeń spędza dużą część swojego czasu. To szkoła powinna uczyć i wychowywać. Jestem przekonana, że rola nauczyciela jest w tym czasie nieoceniona. To od nas nauczycieli- wychowawców zależy jak poprowadzimy uczniów przez nauczanie na odległość. Musimy pamiętać, że z drugiej strony komputera, telefonu jest człowiek, za którego jesteśmy odpowiedzialni.



Fot. Pixabay

## Edukacja w warunkach izolacji społecznej z perspektywy uczniów

### Jadwiga Wysocka

Uczniowie, nauczyciele, rodzice znaleźli się w nowej, trudnej sytuacji. Trudność polega na tym, że to co dotychczas robiliśmy lub planowaliśmy nie jest możliwe do realizacji i nie wiemy kiedy będzie. Pojawiający się w związku z tym brak kontroli z naszej strony jest źródłem stresu. Okazuje się że nie jesteśmy aktorami, a jedynie obserwatorami naszego życia. Wymaga to podejmowania aktywności niezbędnych do uzyskania stanu równowagi - bezpieczeństwa psychofizycznego. Radzenie sobie w sytuacji zagrożenia jest poznawczym i emocjonalnym wysiłkiem, przede wszystkim zaś przekraczaniem dotychczasowych możliwości. To wszystko wpływa na funkcjonowanie ucznia i jego uczenie się. Dzieci i młodzież mają mniejszy repertuar zasobów radzenia sobie ze stresem. Uczniowie znaleźli się w sytuacji gdzie indywidualne sposoby reagowania na stres są utrudnione lub wręcz niemożliwe. Ponoszone przez nich koszty psychologiczne podlegają subiektywnej ocenie jako niesprawiedliwe lub niepotrzebne. Często się czują osamotnieni, frustrację wyrażają agresją lub irytacją. Źródła agresji uczniów biorą się z sytuacji związanych z kontrolą i oceną z nadmiaru zadań do wykonania oraz nieprofesjonalnych działań wychowawczych stosowanych przez nauczycieli. Spokój, rozważa i cierpliwość ze strony nauczycieli zapewni w tych sytuacjach komfort psychiczny uczniów. Uczniowie mogą zadbać o swój rozwój – uczenie się, podejmować twórcze aktywności w sytuacji gdy będą mieli zaspokojone podstawowe potrzeby bezpieczeństwa. W związku z tym nauczyciele planując kontakty on-line z uczniami powinni brać pod uwagę nie tylko realizację podstawy programowej i ocenianie osiągnięć, to zdecydowanie za mało. Istotnym wydaje się dbałość o zespoły klasowe poprzez okazywanie pocieszenia i ufności, budowanie pozytywnych relacji, tworzenie klasowych grup wsparcia, omawianie pojawiających się problemów. To również dawanie zrozumiałych i jednoznacznych poleceń, wskazówek do zadań i projektów, odpowiedni czas na dyskusje i realizację zadań. Zajęcia on-line to zor-

ganizowana przez nauczyciela wirtualna przestrzeń angażująca uczniów, zwiększająca ich samodzielność, sprzyjająca kreatywnym działaniom, zapraszająca do współpracy z innymi, podejmowania dyskusji, tworzenia komentarzy, prezentacji projektów i materiałów, dokonywania samooceny, umożliwiającą stawianie się autorem własnego uczenia się.

Jak to wygląda w rzeczywistości z perspektywy uczniów. Wywiadów udzielili uczniowie szkół ponadpodstawowych. Oto ich opinie i odczucia, ale także sugestie i marzenia.

#### Co się zmieniło w waszym uczeniu się?

Uczniowie wskazują na to, że większość nauczycieli nie tłumaczy nowych zagadnień, przesyła materiały do zapoznania się i dużo zadań do wykonania, sporo nauczycieli „nie ogarnia platformy”, co zdecydowanie utrudnia komunikację. „Mam wrażenie, że idą na łatwiznę”. „Uczymy się mniej rzetelnie, wszyscy mają lepsze oceny, średnia klasy idzie w górę”. Pojawiają się również pozytywne aspekty uczenia się - skończyła się rutyna i przewidywalność, teraz wszystkim zależy na uczeniu się, uczniowie nie boją się, mobilizują się do uczenia, pomagają sobie nawzajem, nastąpiła większa integracja klasy.

#### Czego się uczycie pracując on-line?

Uczniowie uczą się systematyczności i samodzielności, otwartości w podejmowaniu dyskusji, wyrażaniu własnych opinii i prezentowaniu stanowisk, budują pewność siebie. Potrafią zauważać własne postępy i dokonywać samooceny.

#### Na jakie trudności napotykacie w zdalnym uczeniu się?

Sami muszą dochodzić do rozumienia nowych zagadnień lub korzystają z korepetycji na YouTube. Dużo treści jest do zrobienia z dnia na dzień, brakuje czasu na ich realizację. Nauczyciele danego przedmiotu korzystają z różnych komunikatorów on-line co powoduje chaos i zamieszanie. Mniej się uczą, bo w czasie zajęć nauczyciele nie zawsze panują nad tym co się dzieje, brak ustalonych zasad pracy na lekcji, powstaje dezorganizacja

i nieład uniemożliwiający uczenie się. Szkoła nie była przygotowana do takiej pracy, nauczyciele w różnym stopniu potrafią pracować z komunikatorami społecznymi, za to chętnie uczą się od uczniów. Zdarzają się sytuacje, że nauczyciele spóźniają się na lekcje, niektórzy z nich nie są merytorycznie przygotowani do zajęć. Czas na lekcjach nie jest ekonomicznie wykorzystany, zdarzają się sytuacje gdzie nauczyciel 20 minut prezentuje nowy materiał, pozostały czas nie wiemy jak wykorzystać i co robić? Czasami dopada nas tęsknota za spotkaniami w realu, złościśmy się na różne sprawy, popadamy w mini - konflikty z rodzicami/rodzeństwem i czujemy bezsilność i niemoc.

#### **Co Wam sprawia przyjemność w wirtualnej szkole?**

„Z przyjemnością uczę się i geografii i języka polskiego, lekcje są rewelacyjne, nauczyciele super tłumaczą, wszystkiego się nauczymy na lekcji, nie zadają prac domowych”. „Wykorzystuję elastycznie czas pracy, jest wygodnie uczyć się w domu” „Nie muszę wcześniej wstawać”, „Otrzymuję wsparcie od nauczyciela, jest to zupełnie inna relacja niż dotychczas, mogę się otworzyć i porozmawiać o ważnych dla mnie sprawach”, „Zniknęły niewidzialne, ale odczuwalne bariery w relacjach z nauczycielami”, „Staję się bardziej pewnym siebie”, „Nie ma hejtu”.

**W jaki sposób jesteście oceniani?** Zazwyczaj ocenianie sprowadza się do oceny różnych zadań przestanych do wykonania, ocenie podlega aktywność na zajęciach, prace pisemne, testy. Nieliczna grupa nauczycieli udziela informacji zwrotnej o postępach ucznia. Panuje przekonanie, że ocenianie jest mniej rzetelne tzn. stopnie nie zawsze są odzwierciedleniem spełnienia konkretnych wymagań edukacyjnych. Oceny nie wskazują co rzeczywiście uczniowie potrafią, jaką mają wiedzę i umiejętności.

#### **Jak czas epidemii zmienił twoje zdanie na temat szkoły?**

Uczniowie odkryli, że niektórzy nauczyciele słabo odnajdują się w nowoczesnych technologiach, nie posiadają umiejętności organizowania nauczania zdalnego. Jest

liczna grupa nauczycieli, z którymi miło i sympatycznie się pracuje, rozmawiają, zadają pytania o samopoczucie i inne sprawy nie związane z lekcją, żartują " są bardziej ludzcy", pozytywnie nastawieni do ucznia. W kontekście osobistym podkreślają pozytywną motywację do nauki, chętnie podejmują różne aktywności. Stosunek do szkoły się nie zmienia.

#### **Co chcielibyście powiedzieć swoim nauczycielom?**

„Podziękować za to, że w trudnej sytuacji każdy się zorganizował i wykonuje świetnie swoją pracę”. „Życzę cierpliwości i tego by sytuacja jak najszybciej wróciła do normalności”. „Bądźcie pewni siebie i tego co robicie, prowadząc lekcje pamiętajcie o tworzeniu sympatycznej atmosfery, w której każdy z nas z przyjemnością będzie chciał się uczyć, współpracować z innymi”. „Prosimy o mniej prac domowych. Pytajcie nas czasami o opinie, czy proponowane sposoby pracy on-line są dla nas odpowiednie”. „Nie róbcie bałaganu w pracy on-line poprzez stosowanie niezliczonych komunikatorów, gubimy się w tym wszystkim.” „Reagujcie na trudne sytuacje pojawiające się w wirtualnej klasie” „Nie etykietujcie swoich uczniów - „słaby, "zdolny". „Nie skreślajcie z zasady słabych uczniów”. „Rozmawiajcie z nami o tym jak mamy pracować by móc osiągnąć lepsze wyniki”. „Zobaczcie w każdym z nas niepowtarzalną osobowość, byśmy mogli czuć się podmiotowo”. „Potrzebujemy od Was autentycznego wsparcia, by każdy z nas mógł stawiać się sobą”.

#### **Gdybyś miał wpływ, to co byś zmienił/a w swojej szkole?**

Zatrudnianie nauczycieli, którzy lubią uczniów, a praca nauczyciela jest dla nich pasją. Opracowanie jasnych zasad zachowania i pracy na zajęciach on-line. Zaplanowanie zajęć indywidualnych dla uczniów, którzy w klasach nie mają odwagi zaistnieć. Prowadzenie lekcji przez nauczycieli z podających na interesujące - takie gdzie uczniowie są zaangażowani, korzystają z nowoczesnych technologii i wspólnie się uczą.

### Jaką szkołę wybieracie - tradycyjną czy on-line?

Odpowiedzi uczniów były jednoznaczne, wybierają szkołę tradycyjną ze względu na potrzebę kontaktu z rówieśnikami i funkcjonowanie w zespołach klasowych. Chcieliby jednak aby ta szkoła się zmieniła. Pragną szkoły, w której każdy uczeń traktowany jest indywidualnie (dotychczas mają poczucie masowości), mają możliwość być aktywnymi podczas zajęć, nauczycieli lubiących uczniów i swoją pracę, lekcji z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Pojawił się pomysł jednego dnia w tygodniu nauczania on-line.

Czy doświadczanie aktualnego kryzysu może mieć pozytywny wpływ na jakość naszej edukacji w przyszłości? W jakim kierunku dokona się zmiana? Jakie indywidualne refleksje będą nam towarzyszyć i co z nich będzie wynikać? Sytuacje trudne wymagają szukania rozwiązań, zazwyczaj je znajdujemy, wymaga to jednak pewnej determinacji i odwagi by pożegnać to co było i zaprzyjaźnić się z nowym. Jest to możliwe tylko wtedy gdy opuścimy własną „strefę komfortu”. Konfrontacja z sytuacją kryzysową to nic innego jak konfrontowanie się z samym sobą, doświadczanie trudności w wymiarze wartości, przekonań, stereotypów, dotychczasowych doświad-

czeń i własnej wiedzy. Wychodzimy z trudnej zmiany wzmocnieni, bogatsi o nowe doświadczenia, dostrzegamy, że to co wydawało się niemożliwe staje się pozytywną rzeczywistością, mamy poczucie własnej skuteczności, kontroli nad tym co się dzieje, a w konsekwencji wzrasta nasza samoocena, świadomość siebie i innych oraz samoakceptacja.



Fot. Pixabay

### Na podsumowanie - Wczorajsza szkoła w jutrzejszym wydaniu, czyli to się może nie udać

**Dorota Błaszczyk, Agata Janiak**

W toku niekończących się dyskusji i sporów, zachwytów i sceptycyzmów wokół nauczania zdalnego, przewija się nieustannie przekonanie o wyższości nauczania online (za pomocą komunikatorów typu Skype, Zoom, Google Hangouts Meet) nad przesyłaniem uczniom materiału do samodzielnej pracy. Zwolennicy tej pierwszej formy argumentują, że tylko bezpośredni kontakt, choćby głosowy, zapewni uczniom najefektywniejszą naukę, a wysyłanie kart pracy lub wskazywanie edukacyjnych zasobów internetowych do samodzielnej

nauki jest obciążaniem ucznia, często całej jego rodziny, nadmiarem pracy.

Jak w każdym sporze, wszyscy mają trochę racji. Wiele bowiem – jak zawsze – zależy od rozsądku nauczyciela, jego świadomości, co tak naprawdę chce lub musi osiągnąć (realizacja podstawy programowej vs relacyjność w układzie uczeń- nauczyciel), do czego najzwyczajniej jest zmuszony, a co wynika z jego głębokich przekonań, że tylko on odpowiada za edukację ucznia, a nie sam uczeń jest za nią odpowiedzialny.

## EDUKACJA W CZASACH PANDEMII KORONAWIRUSA

Bezpośredni kontakt w zdalnym nauczaniu może być równie nieefektywny, jak ten w murach szkolnych. W placówce, mając bowiem przed sobą 36. pozornie zastuchanych w moje słowa uczniów, mogę odnieść naiwne wrażenie, że wszyscy słyszą, co do nich mówię. Gwarantuję, że w rzeczywistości będzie to ok.10%. Pozostali z grzeczności/z lęku przed zapytaniem/z wyrachowania karnie udają, że wiedzą, co się wokół nich dzieje. Tymczasem dyskretnie patrzą w okno, na ekran telefonu, myślą o tym, co zrobią ze sobą po ustyszeniu upragnionego dzwonka.

Nietrudno więc wyobrazić sobie, co dzieje się z ich uwagą w trakcie lekcji online. Nauczyciele próbują wymagać obecności uczniów z użyciem kamerek, ale to działanie pozorowane, a przede wszystkim pozbawione uzasadnienia. Nikt w zaistniałej sytuacji nie ma prawa wymagać od ucznia, żeby dysponował komputerem z dostępem do kamery i to o określonej godzinie. Pomijając, że w domu może nie być takiego wyposażenia lub pozostali członkowie rodziny też go potrzebują, to pozostaje kwestia czy nasz uczeń chce się nam pokazać, czy ma do tego warunki, czy nie stoi mu za plecami krzyczący rodzic lub, mniej drastycznie, młodszy brat, którego ma aktualnie pod opieką. Jeżeli spotkanie za pomocą komunikatorów nie ogranicza się, co najwyżej, do kilku słuchaczy, to z punktu widzenia skutecznego uczenia się nie ma ono najmniejszego sensu. Jest to natomiast, niestety, podtrzymywanie mitu tradycyjnej szkoły, w której wypowiedziane ex cathedra słowo nauczyciela jest podstawą nauczania i nauczania się czegoś przez podopiecznych. To tylko przeniesienie nieefektywnych metod w nowoczesne formy. Tak użyta technologia nie zreformuje szkoły. Marzenia o wejściu edukacji w XXI wiek właśnie się rozptywiają.

Czemu tak uparcie dyskredytowane jest przerzucanie na uczniów samodzielnej pracy? Pomijając zmęczonych i nieprzygotowanych do tego rodziców najmłodszych dzieci, które nie mają szans poradzić sobie samodzielnie, nie jest zrozumiałe skąd pretensje opiekunów pod adresem nauczycieli, którzy (pod warunkiem, że rozsądnie

i kreatywnie) wymagają od swoich uczniów minimum samodzielności i gospodarowania czasem. Rodzic, zamiast wyręczać dziecko w wielu zadaniach, mógłby pomóc mu zorganizować sobie czas na poszczególne przedmioty i miejsce do nauki. Wszystko oczywiście jest uzależnione od wieku ucznia, jego osobowości i warunków w domu. Niemniej, nauka samodzielności, nie tylko w przypadku odrabiania lekcji, ale i rozplanowanie dnia, umiejętności „ogarnięcia” aplikacji i platform, na jakich odbywają się lekcje, godziny wstawania i kładzenia się spać, mogą być najważniejszą lekcją, jaką dziecko odrobi. Będzie to nowa umiejętność zdobyta przy okazji edukacji zdalnej i na odwieczne uczniowskie pytanie „gdzie mi się to przyda?” będziemy mogli z przekonaniem odpowiedzieć: „w życiu i to codziennie”.

Aby jednak samodzielna praca z zadaniem materiałem nie wydała się naszym uczniom (i ich rodzicom) karą i szkolną zemstą należy dobrze się zastanowić, czego oczekujemy po takiej pracy. Jakie umiejętności może zdobyć uczeń pracując sam, wg własnego harmonogramu i własnych zasad. Zmusimy go do „pogłótkowania”, do aktywności, kreatywności – z komputerem lub bez niego – do współpracy z kolegami. Mamy wreszcie okazję do zróżnicowania wymagań, nie wszyscy muszą robić to samo, w tym samym czasie. Ograniczmy lub zrezygnujmy choć na chwilę ze szkolnego bata, jakim jest ocenianie. Nie egzekwujemy pod groźbą oceny wszystkich zadanych prac, raczej proponujemy i zachęcamy do ich realizacji, doceniajmy efekt. Platformy edukacyjne, komunikatory, maile pozwalają na kontakt z każdym uczniem oddzielnie. Czasem w miejsce informacji zwrotnej wystarczą emotikony, uczeń zrozumie, a my nie będziemy ślepczeć pół nocy nad recenzjami.

Aktualny system szkolny doskonale pozwala „ukryć się” przeciętnemu uczniowi i pozostać nieaktywnym przez kolejne lata nauki. Odpytywany – odpowie, sprawdzany – zaliczy, ale już poproszony o samodzielność w poszukiwaniu materiałów, zorganizowaniu sobie pracy – jest zdziwiony i bezradny. Tak jak dzisiaj wobec konieczności pracy w domu sam na sam z otrzy-



manym materiałem. Spróbujmy zatem wybić go trochę ze szkolnego marazmu, ale bez korzystania z zużytych metod.

I warto pamiętać, że to nie tylko my jesteśmy odpowiedzialni za zdobycie wiedzy przez naszego ucznia – zdecydowanie on sam. Nie chce uczestniczyć w proponowanej mu współpracy, trudno. Głową muru niechęci i uprzedzeń nie przebijemy. Ani jego, ani rodziców. Wysyłajmy ciekawe materiały, bądźmy gotowi do pomocy tym, którzy o nią poproszą i wytłumaczmy sobie i naszym dyrektorom, że wpychanie się z kamerkami do domów naszych uczniów to wcale nie jest najlepsza z możliwych form edukacji.

Chyba, żeby sobie pogadać;) I to byłby początek budowania fajnych relacji, które w edukacji są bezcenne.



Fot. Pixabay

## UCZNIOWIE

### Jak wprowadzić się w nastrój pracy, w „zdalnej rzeczywistości”?

dr Violetta Florkiewicz

*Istnieje siła napędowa, która jest potężniejsza niż para, elektryczność, czy energia jądrowa: wola.*

(-) Albert Einstein

Jeszcze kilka tygodni temu wiele osób, w tym nasi uczniowie marzyło, żeby chociaż przez kilka dni popracować nie wychodząc z domu, np. zdalnie.

Okazało się jednak, iż to co miało być takie wymarzone, oczekiwane, wspaniałe w nowej rzeczywistości zaczęło nam przeszkadzać. Stało się powodem wielu nieporozumień, konfliktów, stresu, nieraz źródłem lęku i dużego dyskomfortu psychicznego.

Dlaczego??? Powodów jest bardzo wiele. Czasem są one zdeterminowane warunkami, w których odbywamy kwarantannę społeczną, w innym przypadku odpornością psychiczną członków rodziny, którzy wspólnie spędzają 24 godziny na dobę w małej przestrzeni, np. 32 m<sup>2</sup> swojego mieszkania.

Równie ważną kwestią są skojarzenia związane z pojęciem dom, które mocno pozostają osadzone w polu naszej świadomości. Dom zawsze był dla nas, dla naszych

uczniów bezpieczną przestrzenią, w której spędzaliśmy czas w ulubiony sposób, wspólnie rozmawialiśmy, oglądaliśmy ciekawe filmy, a głównie odpoczywaliśmy.

I nagle jedną decyzją, nakazem ministra MEN nasz dotychczasowy azyl, staje się miejscem pracy. W tej sytuacji zupełnie naturalną reakcją na nakazu (wynikający z decyzji ministra) był opór, reaktancja, szczególnie ze strony uczniów i ich rodziców.

Nauczanie zdalne, praca bez wychodzenia z domu już nam się nie podobają. Cóż przykro, ale teraz nie mamy wyboru. Zatem po pierwszej fali niezadowolenia i oporu, postarajmy się konstruktywnie zmierzyć z wyzwaniem po hasłem edukacja zdalna, home office.

Na początek spróbujmy wprowadzić się w nastrój pracy, w przestrzeni domowej. Poniżej zamieszczam kilka sugestii, które

## EDUKACJA W CZASACH PANDEMII KORONAWIRUSA

pomogą nam podjąć, to jakże trudne wyzwanie.

### **1. Nie pozwól, by czas zarządzał tobą. Pamiętaj, to ty zarządzasz czasem!**

Jedną z najważniejszych rzeczy w edukacji zdalnej jest ustalenie, opracowanie struktury każdego dnia. Brak zarządzania sobą w czasie, stanowi główną przyczynę piętrzenia się zaległości, kłopotów z realizacją w ustalonym terminie wszystkich zadań.

Wskazówka - pod koniec każdego dnia, opracuj plan - dnia następnego.

### **2. Unikaj efektu pizamy.**

Zadbaj o swój wygląd. Możesz założyć ulubiony, wygodny strój zamiast garnituru, czy wizytowej sukienki ☺, ale unikaj pracy w pizamie.

Pizama stanowi bowiem wtórny komunikat dla naszej świadomości, iż oto jest czas relaksu, czas leniwego, sobotniego poranka, wolnej niedzieli lub czas powolnego zagłębiania się w „nic- nie- robieniu”.

### **3. Codziennie przygotuj listę rzeczy/zadań do wykonania.**

Kiedy skreślasz na liście zadania, które już wykonałaś/łeś, buduje się w twojej świadomości poczucie własnej efektywności. Pojawia się efekt wow (już tyle potrafiłam/łam zrobić sam/a), który wpływa pozytywnie na budowanie energii do dalszej pracy, podejmowania kolejnych działań.

Wskazówka – budując listę, ustaw zadania zgodnie z statusem ich ważności, zaczynając od rzeczy najważniejszych, kończąc na najmniej ważnych.

### **4. Unikaj efektu pełzającej pracy - zbuduj swój domowy plan lekcji.**

Przestrzeganie ustalonego planu, godzin przeznaczonych na naukę na początku może stanowić pewien problem. Natomiast każdy sukces w jego realizacji, to kolejny krok w rozwoju, szczególnie w obszarze samokontroli i samodyscypliny, stanowiący cenny zasób, nie tylko w czasie pandemii. Warto również w tym procesie wykorzystać mechanizm śluzy, czyli ustalić godzinę, o której kończę pracę i dom od tej chwili, staje się moim miejscem odpoczynku.

Efekt pełzającej pracy jest jednym z bardziej wyniszczających (energochłonnych) zjawisk w procesie edukacji zdalnej. Dotyczy zarówno uczniów, jak i nauczycieli.

Wskazówka - na początku możesz wykorzystać plan lekcji, który był realizowany w szkole i pracować zgodnie z nim. Ważne byś zadbała/a o przerwy i nie miała/a poczucia, że uczysz się 24 godziny na dobę.

### **5. Zorganizuj przestrzeń, zaaranżuj optymalne miejsce do pracy.**

Pozytywnym akcentem przynoszącym odczucie przyjemnych doświadczeń, szczególnie teraz, gdy nie możemy wychodzić z domu jest ustawienie na biurku lub w jego pobliżu zielonych roślin. Pracę ułatwia nam również (może to trywialne), ale porządek na biurku. Nie pracujemy w sypialni, a jeśli to nie jest możliwe, przynajmniej nie pracujemy, przebywając w łóżku. Uczyń z własnego biurka przestrzeń, w której możesz być twórczy i podejmować realizację różnych zadań.

### **6. Pamiętaj, iż codziennie jesteś w swoim personalizowanym środowisku kształcenia, dostępnym online w dowolnej chwili i z dowolnego miejsca.**

Oznacza to, iż wielokrotnie możesz wrócić do materiału (w formie prezentacji, filmu, tekstu, czasem Quizu, itd.), jeśli po pierwszej analizie jeszcze wszystkiego nie rozumiesz.

### **7. Zostań swoim CEO.**

Zarządzając sobą pamiętaj, iż efektywne działanie, budowanie poczucia własnej skuteczności wymaga harmonii między autokratycznym a demokratycznym trybem zarządzania sobą.

Nie zapominaj również, szczególnie w trudnym okresie pandemii, nasilonego stresu, ciągłych zmian, konieczności wychodzenia z strefy komfortu, że efektywny dobrostan psychiczny zapewni tylko zachowanie równowagi pomiędzy samoregulacją a samokontrolą.

Refleksje, które chciałam zadedykować Państwu uczniom, zrodziły się w oparciu o własne doświadczenia zarówno z perspektywy ucznia (studentki studiów online), jak również nauczyciela.

Od szeregu lat bowiem, prowadzę zajęcia na studiach realizowanych w formie zdalnej. Wspomnianych siedem, prostych zasad pomogło mi zaakceptować zmiany i poradzić sobie w najbardziej ekstremalnych warunkach, np. prowadzenie zajęci online z setkami (sic!) studentów.

Mam nadzieję, że zaproponowane rozwiązania również dla Państwa i Państwa uczniów będą przydatne w codziennym pokonywaniu trudności, barier i niespodzianek, jakie niesie ze sobą edukacja zdalna.



Fot. Pixabay

Netografia:

- <https://www.youtube.com/watch?v=D8UcJEgbHzw&t=374s> [dostęp 17.04.2020]
- [https://www.youtube.com/watch?v=RXoMCNH\\_ZJg&t=2279s](https://www.youtube.com/watch?v=RXoMCNH_ZJg&t=2279s) [dostęp 17.04.2020]

## Jak efektywnie uczyć się w domu?

### Doroła Staszak

Sytuacja, w jakiej znaleźliśmy się obecnie wymusiła od nas zdalną edukację. Jest to spore wyzwanie zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów oraz ich rodziców.

Nauczyciele wciąż zadają sobie pytanie: Co w obecnej sytuacji jest najważniejsze? W jaki sposób najefektywniej przekazać uczniom wiedzę? Jakich narzędzi komunikacyjnych użyć? W jaki sposób weryfikować przekazaną wiedzę?

Uczniowie, choć są pokoleniem cyfrowym, nigdy nie doświadczyli do tej pory szkoły, w której edukacja odbywa się w domu za pośrednictwem Internetu. W takiej edukacji bardzo ważne jest zarządzanie czasem.

Chciałabym przytoczyć znaną na świecie technikę zarządzania czasem Pomodoro opracowaną przez Francesco Cirillo. Technika ta zakłada, że najefektywniej człowiek pracuje nad zadaniem w przedziałach 25 minutowych, które przedzielone są 5-cio minutowymi przerwami na odpoczynek. Po czterech takich 25 minutowych blokach następuje dłuższa przerwa – od 15 do 30 minut.

1. Uczę się o stałych porach, czyli wyznaczam sobie czas na naukę. Wyzna-

czanie stałej godziny rozpoczęcia nauki zapobiega odkładaniu na później i mówieniu sobie „zaraz, za chwilę, jeszcze trochę”.

2. Inni zachowują ciszę, pomagając mi się skupić. Przecież w domu pracują również rodzice i im też się trudno skupić, gdy dzieci hałasują. Jeśli w domu jest młodsze rodzeństwo warto ustalić czas na naukę aby pokrywał się z czasem drzemki malucha. Rodzic może też na czas nauki starszego dziecka, zaangażować młodsze do wspólnej aktywności poprzez czytanie książeczki lub rysowanie.

3. Chowam przedmioty, które mnie rozpraszają. Aby dobrze przyswajać informacje nasz umysł powinien być skoncentrowany na jednym zadaniu. Robienie wielu rzeczy jednocześnie sprawia, że nauka będzie nieefektywna. Jeśli konieczne jest korzystanie podczas nauki z telefonu bądź komputera, należy wyłączyć powiadomienia portali społecznościowych, gier, powiadomień komunikatorów itp.

4. Robię listę treści do nauczenia i do wykonania, a potem sukcesywnie wykreślam to, co udało mi się zrobić. Utworzenie listy zadań do wykonania sprawia, że moje wyobrażenie nabiera realnych kształtów, nie ma nieskończenie wiele zadań, jest ich kilka lub kilkanaście. Skreślanie z listy wykonanych zadań pokazuje postęp w działaniu. Widać jak wiele udało się już osiągnąć i coraz bliżej jest cel, który sobie wyznaczyłam/łem. Widząc postęp w działaniu (poprzez skreślenie wykonanych zadań) oraz zmniejszając się ilość zadań pozostałych do wykonania, motywacja jest większa. A będzie jeszcze większa gdy na koniec pracy zaplanuję aktywność, która sprawia mi przyjemność.

5. Robię sobie krótkie przerwy w nauce. Długie przerwy powodują, że nie chce mi się wracać do nauki. Po 25-cio minutowej nauce robię 5-cio minutowe przerwy,

a po czterech takich blokach przerwa wynosi około 30 minut.

6. Myślę pozytywnie, wierzę, że mi się uda. Połowa sukcesu to pozytywne nastawienie. Jeśli jestem przekonana/ny, że sobie poradzę, że tyle już się nauczyłam/em, że to wcale nie jest takie trudne, to zapał i chęci do nauki rosną. Pozytywne nastawienie nie tylko wzmacnia motywację, ale sprawia, że nasz umysł funkcjonuje efektywniej.

7. Nagradzam się po wykonanym zadaniu. Warto zaplanować dla siebie coś ekstra na koniec nauki. Amerykański psycholog David Premack w swoich badaniach wykazał, że przyjemność przed obowiązkiem sprawia, że obowiązek taki odbierany jest jako kara. Natomiast jeśli przyjemność następuje po wykonaniu obowiązku, to obowiązek taki odbierany jest jako coś wartego wysiłku.



Fot. E. Ruszkowska



## ZASADY POMOCNE W CZASIE NAUKI W DOMU JAK EFEKTYWNIIE UCZYĆ SIĘ W DOMU?

### 1 UCZĘ SIĘ O STAŁYCH PORACH

Systematyczność sprzyja koncentracji uwagi, buduje poczucie bezpieczeństwa i kontroli, a także pozwala uniknąć nagromadzenia materiału i nauki do późnych godzin nocnych.

### 2 INNI ZACHOWUJĄ CISZĘ, UŁATWIAJĄC MI SIĘ SKUPIĆ

Warto tak rozplanować dzień, by czas na naukę, był czasem, gdy inni, szanując obowiązki ucznia, zachowują ciszę, zajmują się czymś, co nie generuje hałasu i nie rozprasza ucznia.

### 3 CHOWAM PRZEDMIOTY, KTÓRE MNIE ROZPRASZAJĄ

Aby ułatwić przyswajanie informacji, wszystkie atrakcyjne zabawki, telefon, inne rozpraszacze powinny być schowane, a miejsce pracy dokładnie uporządkowane.

### 4 ROBIĘ LISTĘ TREŚCI DO NAUCZENIA

Spisanie rzeczy do wykonania sprawia, że nasze wyobrażenie ogromnej ilości materiału do nauki, nabiera realnych kształtów. Warto odhaczać sobie to, co udało się już zrobić.

### 5 ROBIĘ SOBIE KRÓTKIE PRZERWY W NAUCE

Przerwy w nauce powinny być krótkie- ok. 5 min., po 25-30 min. ciągłej nauki. Zbyt długie przerwy rozpraszają uwagę, trudno jest po nich wrócić do efektywnej nauki.

### 6 MYŚLĘ POZYTYWNIIE, WIERZĘ, ŻE MI SIĘ UDA

Obniżony nastrój i stres przyczyniają się do spadku naszych funkcji poznawczych. Pozytywne nastawienie wzmacnia motywację i sprawia, że pracujemy efektywniej.

### 7 NAGRADZAM SIĘ PO WYKONANYM ZADANIU

Jeśli po wykonaniu obowiązku następuje coś przyjemnego, odbieramy go jako coś wartego wysiłku. Warto więc przed nauką pomyśleć o tym, co może być dla nas nagrodą.

## Możesz pracować z łatwością

Ewa Ruszkowska

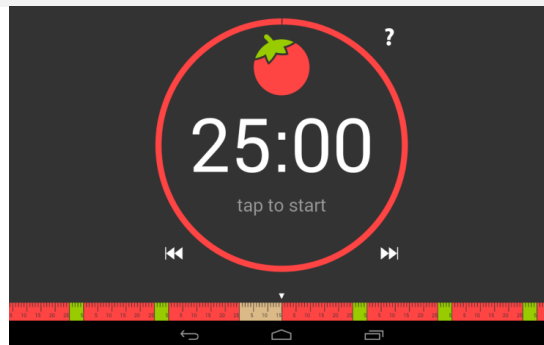
1. Pogrupuj zadania w partie celem przyspieszenia pracy (batching) – mózg w pełni może oddać się tylko jednej czynności.

ZADANIE	PRZED GRUPOWANIEM	PO GRUPOWANIU
ODPISYWANIE NA MAILE SŁUŻBOWE	KILKA (DO KILKUNASTU) RAZY DZIENNIE	RAZ DZIENNIE: RANO, PO ŚNIADANIU, NA POZĄTKU PRACY
ODPISYWANIE NA WIADOMOŚCI PRYWATNE	PO KAŻDYM POWIADOMIENIU Z SOCIAL MEDIÓW, CHAOTYCZNIE	RANO I WIECZOREM (WYŁĄCZONE POWIADOMIENIA)
TELEFONY	KILKA RAZY W CIĄGU DNIA, CHAOTYCZNIE	RANO I EW. PO POŁUDNIU
ZAKUPY	KILKA RAZY W TYGODNIU, KIEDY ZABRAKŁO JAKIEGOŚ PRODUKTU	RAZ W TYGODNIU, ZE SZCZEGÓLOWĄ LISTĄ ZAKUPÓW
GOTOWANIE	Z DNIA NA DZIEŃ, Z CZĘSTYM DOKUPOWANIEM BRAKUJĄCYCH PRODUKTÓW	WEDŁUG HARMONOGRAMU, MROŻENIE POTRAW, GOTOWANIE NA 2 DNI
TRENINGI	KILKA RAZY W TYGODNIU, ALE BARDZO SPONTANICZNIE RANO LUB WIECZOREM	3-4 RAZY W TYGODNIU, NA ZAJĘCIA O GODZ. 9:00



2. Ogranicz czas na wykonanie zadania celem skupienia się na pracy (tzw. Prawo Parkinsona) - praca rozszerza się tak, aby wypełnić czas dostępny na jej wykonanie.

3. Zarządzaj czasem przy użyciu np. techniki Pomodoro. Zrób listę zadań do zrobienia- w formie papierowej lub elektronicznej, nastaw minutnik na 25- 30 min i działaj. Po tym czasie zrób 5 minutową przerwę i znowu działaj 25- 30 minut. Skreślaj z listy wykonane zadania. Po 4 Pomodoro może zrobić sobie dłuższą przerwę, trwającą 20- 30 minut

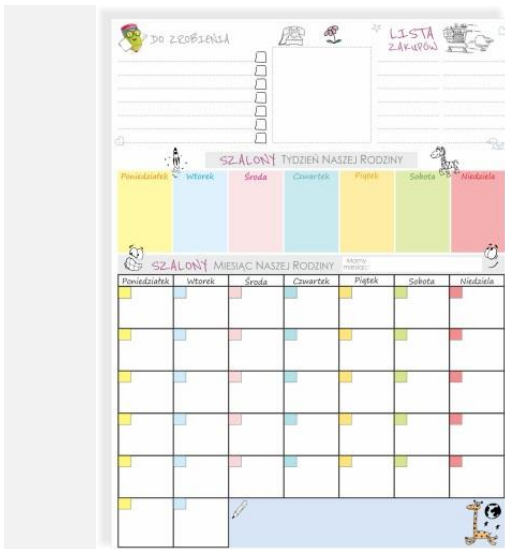


4. Pracuj jak sportowcy – z wizją końca. Wyobrażaj sobie moment, w którym czujesz się zadowolona/ zadowolony z wykonanego zadania. 3 minuty takich działań na początku dnia mają motywującą moc.

5. Ustal cel i często wracaj do niego myślami, a Twój mózg zacznie zbierać przydatne dla Ciebie informacje.



**Forum Edukacyjne - numer specjalny**  
**EDUKACJA W CZASACH PANDEMII KORONAWIRUSA**



6. Zrób plan, żeby w dobrej kolejności i w odpowiednich partiach przyswoić materiał.

7. Zgromadź materiały, szukaj informacji i weryfikuj źródła, pytaj!!!



8. Zauważ swój sukces, pogratuluj sobie!

**Źródła wykorzystane:**

Czekała Bartosz, „6 głównych przeszkód, które utrudniają Ci opanowanie nowych umiejętności” <https://universeofmemory.pl/opanowanie-nowych-umiejetnosci/>  
Osiak Celestyna, „Można pracować z większą lekkością”, Samo Zdrowie, 2/2019  
[https://www.google.com/search?q=grupowanie+zadan&rlz=1C1GGRV\\_enPL751PL751&source=lnms&tbn](https://www.google.com/search?q=grupowanie+zadan&rlz=1C1GGRV_enPL751PL751&source=lnms&tbn)  
<https://produktywnie.pl/1998/technika-pomodoro-najprostsza-metoda-zarządzania-czasem/>  
[https://www.google.com/search?q=zwyciestwo&rlz=1C1GGRV\\_enPL751PL751&source=lnms&tbn=isch&sa](https://www.google.com/search?q=zwyciestwo&rlz=1C1GGRV_enPL751PL751&source=lnms&tbn=isch&sa)  
[https://www.google.com/search?q=książki&rlz=1C1GGRV\\_enPL751PL751&source=lnms&tbn=isch&sa](https://www.google.com/search?q=książki&rlz=1C1GGRV_enPL751PL751&source=lnms&tbn=isch&sa)  
[https://www.google.com/search?q=cel&rlz=1C1GGRV\\_enPL751PL751&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwit1JS](https://www.google.com/search?q=cel&rlz=1C1GGRV_enPL751PL751&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwit1JS)  
[https://www.google.com/search?q=gratulacje&rlz=1C1GGRV\\_enPL751PL751&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved](https://www.google.com/search?q=gratulacje&rlz=1C1GGRV_enPL751PL751&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved)

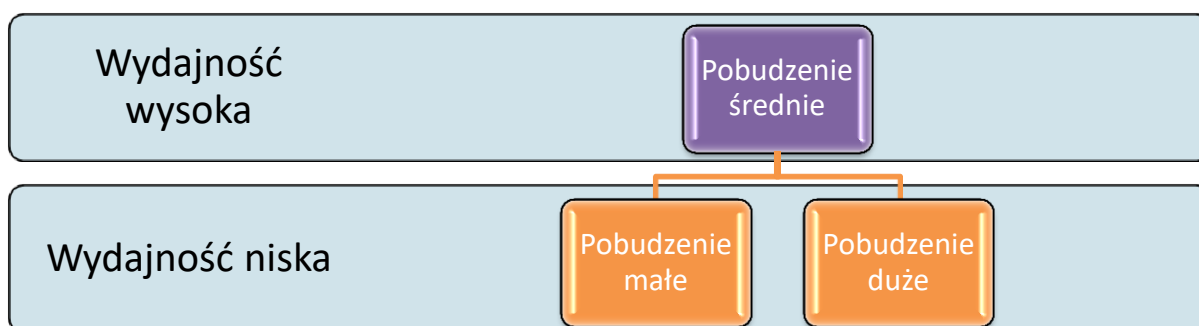
## Jak można pomóc samemu sobie w sytuacji niepokoju związanego z egzaminem?

**Odbiorcy: Młodzież przygotowująca się do egzaminów**

**Ewa Ruszkowska**

Edukacja i praca są niewątpliwie źródłem napięć, jednak warto wiedzieć, że poziom naszego pobudzenia ma związek z naszą wydajnością i konkretnymi efektami naszej pracy. Niskie pobudzenie, zbyt mały stres, może generować mierne efekty. Za duże

pobudzenie również spowoduje niewielkie efekty, gdyż przyspieszony rytm oddechu i szybsze bicie serca będą wpływać na możliwość koncentracji. Najwyższe efekty i owoce swojej pracy zbierzemy, gdy nasz poziom pobudzenia będzie średni.



Zapraszam Cię teraz do wypełnienia poniższej tabeli. Czytając po kolei twierdzenia, oceń na czterostopniowej skali częstotliwość, z jaką każde twierdzenie Ciebie dotyczy.

### Skala niepokoju związana z egzaminem

	Twierdzenie	Prawie nigdy	Czasami	Często	Prawie zawsze
A	Mam nieprzyjemne uczucie strachu w czasie egzaminu	1	2	3	4
B	Jestem napięty podczas testów	1	2	3	4
C	Jestem przerażony w czasie ważnych egzaminów	1	2	3	4
D	Myślenie o ocenie, jaką dostanę, przeszkadza mi w pracy nad testem	1	2	3	4
E	Serce bije mi bardzo szybko w czasie ważnych testów	1	2	3	4
F	W czasie egzaminu łapię się na myśleniu, czy kiedykolwiek przebrnę przez kurs/zajęcia	1	2	3	4
G	Myślenie o niezdaniu przeszkadza mi w koncentracji	1	2	3	4
H	W czasie pisania testów myślę, co będzie, jak obleję	1	2	3	4



**Forum Edukacyjne - numer specjalny**  
**EDUKACJA W CZASACH PANDEMII KORONAWIRUSA**

Opracowanie: Ewa Ruszkowska. Źródło: Trauer T., „Stres. Wszystko o przyczynach, mechanizmach i skutkach napięć nerwowych”, str.44, Wyd. TENTEN, Warszawa1992

1. Następnie zsumuj wybory od A do D włącznie oraz od E do H. Jeśli suma przekroczyła 10 w każdej części, może to oznaczać, że niepokój towarzyszący egzaminowi będzie miał znaczący wpływ na wyniki egzaminów.
2. Podsumowanie. Co robimy z otrzymanymi wynikami?
  - Gratulujemy sobie, gdy otrzymane sumy były niższe lub równe 10. Możemy podzielić się z innymi osobami swoim doświadczeniem i powiedzieć, jakie działania, rytuały pomagają nam radzić sobie w trudnych, egzaminacyjnych sytuacjach. I oczywiście działać tak nadal!
  - Jeśli wynik przekroczył 10 i dotyczy części A- D, warto poprzyglądać się przeżywanym emocjom, opanować techniki redukcji stresu, rozluźniania ciała i techniki oddechu. W zalecanych materiałach zawarte są linki do Treningu autogennego Schultza i Treningu Jakobsona.
  - Jeśli wynik przekroczył 10 i dotyczy części E – H Zapisujemy natrętne myśli, negatywne myśli i wszystkie myśli, które według nas są przeszkodą w drodze do sukcesu i przyglądamy się tym przeszkadzającym myślom i przekonaniom, zgodnie z poniższym schematem:

**Moja myśl dotycząca egzaminu:**

.....

.....

Czy dana myśl zawsze się potwierdza?	
Czy takie myślenie o sobie pozwala mi osiągać cele?	
Czy takie myślenie pozwala mi dbać o własne zdrowie i spokój?	
Jak się czuję, myśląc w taki sposób?	
Czy tak chcę się czuć? Jak chciałbyś się czuć, realizując wyzwanie, jakim jest egzamin?	

**Forum Edukacyjne - numer specjalny**  
**EDUKACJA W CZASACH PANDEMII KORONAWIRUSA**

Na jaką myśl zamienię tę, która przeszkadza mi osiągnąć cel? Co potrzebuję myśleć, żeby efektywnie pracować i osiągnąć satysfakcjonujący wynik na egzaminie?	
<b>Moje postanowienia:</b>	1.
	2.
	3.
	4.

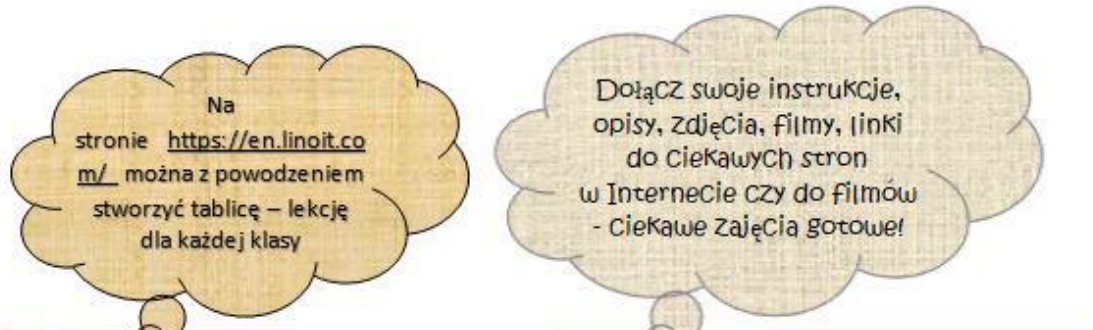
*Opracowanie własne: Ewa Ruszkowska*

Osoby szukające wsparcia, poszukujące towarzyszenia w zmianie, zapraszam do bezpłatnego kontaktu w czasie dyżuru coachingowego. Informacja na stronie WODN w Sieradzu.

**Zalecane materiały:**

- Gutmann J., "Jak sobie radzić ze stresem?", Wyd. JEDNOŚĆ, Kielce, 2001
- Hart D., „Twoje dziecko i stres”, Wyd. Rodzinny Krąg, Warszawa 1995
- Selye H., "Stres okiełznany", PIW, Warszawa, 1978.
- Trauer T., „Stres. Wszystko o przyczynach, mechanizmach i skutkach napięć nerwowych” Wyd. TENTEN, Warszawa 1992
- Zimbardo P., "Następstwa stresu", w: "Zimbardo P., Ruch F.L., "Psychologia i życie", Warszawa, 1989.
- RELAKSACJA - TRENING AUTOGENNY SCHULTZA
- <https://www.youtube.com/watch?v=DaxYabx1ELQ>
- RELAKSACJA METODĄ JACOBSONA
- <https://www.youtube.com/watch?v=5c0mtTRoxh8>

LINO - tablica dla ucznia  
 Anna Zalewska



**LINO – interaktywna tablica dla ucznia**



**Każdy uczeń ma możliwość dodawania komentarzy, zdjęć, swoich notatek – ciekawa współpraca gotowa.**

## Kilka linków na wszelki wypadek – gdy biblioteka szkolna pracuje zdalnie...

Wiesława Chlebowska

- <https://wolnelektury.pl/> biblioteka cyfrowa Wolne Lektury - 5574 darmowe utwory, do których masz prawo.
- <https://lektury.gov.pl/> lektury, które możesz mieć zawsze przy sobie...
- <https://polona.pl/> Polona – cyfrowe zbiory Biblioteki Narodowej
- <http://cyfrowa.pbp.sieradz.pl/dlibra> Cyfrowa Ziemia Sieradzka
- [www.staropolska.pl](http://www.staropolska.pl) serwis naukowo- edukacyjny poświęcony dawnej literaturze polskiej w kontekście dziedzictwa kultury europejskiej. Jego zasadniczą częścią jest biblioteka utworów staropolskiego piśmiennictwa ŚREDNIOWIECZE - RENESANS - BAROK oraz towarzyszący jej wybór opracowań, materiał ikonograficzny i dźwiękowy.
- <https://fbc.pionier.net.pl/> zbiory cyfrowe polskich instytucji kultury online
- <https://libra.ibuk.pl/> wirtualna czytelnia, do której masz dostęp, jeżeli jesteś czytelnikiem np. Biblioteki Pedagogicznej w Sieradzu i/lub Powiatowej Biblioteki Publicznej w Sieradzu



Fot. Pixabay

## RODZICE

### Zda(o)lni Rodzice

Olgierd Neyman

Zdalne nauczanie wywołało do tablicy rodziców. Powtarzana przestroga przed wyborem stanu nauczycielskiego – *obys cudze dzieci uczył* – znalazła swoją mroczną realizację we wspieraniu edukacji własnych pociech. Pielęgnowane dotąd wspomnienia szkoły sprzed wielu lat – inicjacje, psoty, sukcesy – poszły do kąta. Ich miejsce zajęły przekleństwa codziennego obowiązku, poczucia odpowiedzialności, presji środowiska znajomych i mediów społecznościowych. Rodzicielskie powołanie przestało ograniczać się głównie do ekspediowania dzieci do szkoły i oczekiwania, że ta sprofiluje ich *latorośla*. Rodzicielskie poczucie zaczęło określać porządek i rytm każdego dnia: zalogować się, odebrać pocztę, wydrukować zadania, odpowiedzieć na maile, wytłumaczyć zadania, zrobić zdjęcie pracy, skonsultować poprawność wyniku, zarzucić nauczycielom kretynizm, podtrzymać gasnący entuzjazm

dziecka, zalogować się. To rytm tych rodziców, którzy wiedzą, że muszą, że nie mogą dzieci zostawić na pastwę systemu i pandemii. Rytm rodziców doświadczonych syndromem prymusa, gdy dziecko jest inwestycją i może uosobieniem osobiście niespełnionych edukacyjnych nadziei. Dlatego poddają tezy do referatów, skrupulatnie nazywają organizmy żyjące w wodzie, uczą się legend o początku państwa polskiego, dodają ułamki, itd. Dobrze (ładnie) wykonana praca to gwarancja *natapania* dobrych stopni – powiadają niektórzy rodzice, którzy wykorzystują błędzenie nauczycielskie po manowcach oceniania. Co można w tym swoistym *theatrum mundi* zobaczyć? Dotychczasowy anachronizm i słabość instytucjonalnej szkoły, która często ugruntowała rozumienie edukacji jako podawanie, zadawanie, rozliczanie, kuglowanie ocenami. Rodzice nie wiedzą, że samodzielność uczenia się –

rozwiązywanie problemów, proces dochodzenia do rozwiązania, obserwowany postęp i relacje są o niebo ważniejsze niż odtwórcza rozprawka. Można także boleśnie przekonać się, że szkoła (statystycznie) nie zbudowała relacji i współpracy z rodzicami. Dlatego Oni, niezadowoleni, dzwonią ze skargą do dyrektora/kuratorium lub w prywatnych rozmowach (na forach) dają upust swojej irytacji, zmęczeniu, ... wypaleniu zamiast porozmawiać ze „swoim” nauczycielem, „naszym panem od matematyki”, „panią Zuzi od wuefu”. Bo dotąd o naszej szkole, uczeniu się naszych dzieci nie rozmawialiśmy. Spotkania z rodzicami, tzw. wywiadówki, to triada: składki, frekwencja, zagrożenia. Zdalne nauczanie tylko obnażyło te słabości.

Na drugim biegunie zdalnej rzeczywistości są rodzice, którzy nie mają umiejętności, sprzętu, *software'u* wreszcie potrzeby, by umierać za satysfakcjonujący efekt zdalnego nauczania swojego dziecka. Analitycy mówią o blisko milionie uczniów wykluczonych. Zatem łatwo oszacować liczbę rodziców. System (MEN, kuratoria, samorządy, dyrektorzy) oczekuje, że szkoła (czyt. nauczyciel, wychowawca) dotrą do nich: e- mailem, e- smsem, telefonem, czatem, piechotą. Użyczą wydrukowanych kart pracy, komputera zakupionego przez samorząd z programu operacyjnego Polska Cyfrowa (środki UE) i przekonają, że dzieci trzeba dopilnować, żeby przed komputerem usiadły. Niestety, to tak nie działa. Wykluczenie jest faktem, również w instytucjonalnej szkole. Szkoła zdalna wydaje się jeszcze bardziej elitarna dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, z rodzin dysfunkcyjnych czy poszukujących indywidualnej ścieżki rozwoju. Szkoła na naszych oczach traci cnotę egalitaryzmu – równości i powszechności. Środowisko domowe, które nie może (nie chce, nie potrafi, nie widzi potrzeby) pomóc swojemu dziecku w lekcjach, z perspektywy szkoły nie jest partnerem. Na pytanie – co zatem zrobić – nie ma dobrej odpowiedzi. Przychodzą do głowy dwie, przeciętne. Pierwsza – szkoła musi zacząć organizować i prowadzić proces dydaktyczny tak (w budynku lub w *chmurze*), żeby praca w szkole była wystarczająca do przygotowania absolwenta do jego

funkcjonowaniu na kolejnym etapie edukacyjnym lub po zakończeniu nauki, w pracy. W tym kontekście absolutnie konieczne jest przeformułowanie podstaw programowych oraz zmarginalizowanie egzaminów zewnętrznych i rankingów. Dowartościować trzeba uczenie się osadzone w realiach życia, relacje międzyludzkie i informację zwrotną zamiast oceniania. Druga – wszyscy (pan, pani, społeczeństwo) musimy nadać właściwą wartość edukacji rozumianej jako wartość konstytuującą życie nas wszystkich – swoiste prawo naturalne. Słysząc głosy wiary, że po pandemii powróci szacunek i zaufanie do naukowych autorytetów, do zweryfikowanej wiedzy kosztem *fake newsów*, pseudoautorytetów, obrażających intelekt teorii. Oby! W tym stanie rzeczy szkoła może przeżyć swoje 5 minut, organizując uczenie przydatne i praktyczne. Takie instytucje jak kuratoria, JST, poradnie, ODN, MEN muszą przestać karmić się jałowymi zestawieniami, tabelami, ankietami, kontrolami. Swoją instytucjonalną skumulowaną energię powinny wydatkować na promocję nowatorstwa pedagogicznego, inspirowanie zmian w podejściu do uczenia się. W takiej aurze i klimacie rodzice będą mieli szansę stać się autentycznymi partnerami współtworzącymi dobrą – zdalną czy nie – szkołę swoich dzieci. To proces na lata. Teraz rodzicom potrzeba odwagi a nauczycielom otwartości, by spotkać się w dialogu i wzajemnie inspirować oraz normalizować sytuację. Jeśli za dużo bezsensu w e- lekcjach to trzeba pokazać, jak i gdzie jest sens. Jeśli za dużo rodzicielskiej ingerencji w e- uczenie to edukujmy ciekawie na poziomie nastoletniej percepcji. Gdy po drugiej stronie komputera (telefonu) od tygodni głucho cisza, uruchamiamy procedury.



Fot. Pixabay

## Rodzicu...

### Justyna Glinkowska

Nastał dzień, kiedy wszyscy poznaliśmy Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie nauczania zdalnego. Wszystkim nasunęły się pytania i wątpliwości. A stany emocjonalne układały się naprzemiennie jak w muzyce forte i piano.

U nauczycieli rozpoczął się proces układania strategii w głowie i na papierze.

Kolejno, wysyłanie e – maili do rodziców w klasie z zapytaniem o dostęp do komputera, oprogramowania i Internetu. Wnioski wyciągnięte z informacji zwrotnej stanowiły jedno, brak komputera, w domu kilkoro dzieci w wieku szkolnym a jeden komputer, brak odpowiedniego oprogramowania, brak Internetu, problemy z dostępem do dziennika elektronicznego etc. ...

Równocześnie następowało przygotowywanie lekcji, szukanie materiałów, sposobów, platform, pobieranie programów, odbieranie informacji zwrotnych, ocenianie kształtujące, które wymagało skupienia i czasu. W międzyczasie dziesiątki napływających informacji o problemach z pobraniem załącznika, prośbami o kontakt mailowy, zmianę formatu, zagubionych hasłach do logowania. W każdej chwili byliśmy w stanie gotowości do pracy i pomocy. Nieustające działanie... doba okazywała się za krótka, a okulary zbyt słabe. Tłumaczenie, że oczy nie przyzwyczajone do całodziennego patrzenia okazało się chybione.

Po tygodniu pracy powstała ankieta skierowana do rodziców. W odpowiedzi w większości pozytywna i pocieszająca. Zawierała również uwagi: nauczyciele za dużo zadają do wykonania, w różnych godzinach, co dezorganizuje dzień, zbyt

duży chaos, brak lekcji prowadzonych online. Wszyscy starali się wziąć pod uwagę opinie, są zawsze cenne i zmodyfikować swoje działania.

Nauczyciele, każdego dnia, za wszelką cenę starali się zdążyć, wywiązać się z obowiązków i stanąć na wysokości zadania. Kosztem swojego życia rodzinnego.

Oprócz zmęczenia, nasuwało się wiele pomysłów do pracy tu i teraz oraz w przyszłości, kiedy kwarantanna przejdzie do historii.

Wyposażeni w cechy „Siłaczki” działali, wspierali się... i pomagali.

W tym samym czasie swoją linią melodyczną płynęły komentarze, takie z górnego „c” również. „Znowu macie wolne”, „Rodzice uczą dzieci, a nauczyciele pobierają wynagrodzenie”, „Zadać każdy potrafi” – pisali.

To nie tak Drodzy Rodzice. Poza prowadzeniem lekcji i sprawdzaniem kart pracy jest wiele pomiędzy. Wiemy to my - nauczyciele. Oceniać i krytykować jest tak łatwo...

To podcina skrzydła...

i tak już zmoczone...

kochająca swoją pracę

nade wszystko...

i tę piosenkę

<https://www.youtube.com/watch?v=uCA6dbG1K80>

Justyna Glinkowska

## Od rodziców dla rodziców

### Grażyna Raźniewska

Od początku nauki zdalnej na różnych grupach społecznościowych i pod artykułami w Internecie pojawiają się komentarze rodziców. Postanowiłam, również dla

swoich potrzeb, prześledzić opinie rodziców na temat edukacji online.

Zdania rodziców są bardzo podzielone. Dla większości jest to duży problem.

## EDUKACJA W CZASACH PANDEMII KORONAWIRUSA

Wszystko jednak zależy od tego, jak proces ten organizują nauczyciele.

*Rodziców to męczy, dzieci również ale i nauczycieli pewnie nie mniej niż nas i dzieci.*

Wśród wypowiedzi wiele jest na temat pomocy rodziców w obecnej nauce. *Panie wysyłają zadania do wykonania. Zadaniem rodzica jest przekazać to dziecku. Wyeliminować udziału rodzica się nie da.*

Ważna jest forma przekazywanego materiału. Według niektórych rodziców *to, co się dzieje nie ma nic wspólnego z nauczaniem zdalnym czy jakimkolwiek innym. To jest zadawanie prac domowych z bardzo krótkim terminem wykonania. Nauka zdalna polega tylko na podaniu numerów stron do przeczytania i zadań do zrobienia. Koniec. Nic więcej poza tym nie ma, żadnych linków, wskazówek, materiałów, filmików, kompletnie nic. Bezpośredniego kontaktu z nauczycielką dzieci nie miały ani razu.*

Rodzice są zadowoleni z nawet krótkich kontaktów z nauczycielami. Twierdzą, że *dzieci też potrzebują zobaczyć twarz swojej pani. Wygodniejsze dla rodziców jest codzienne zadawanie materiału. Na każdy dzień są rozpisane zadania z książki, karty pracy, linki do materiałów dodatkowych i filmików z wiadomościami. Miło jest rodzicom gdy w załączniku są filmiki, na których pani czyta tekst z podręcznika, zadaje pytania do niego i wyjaśnia polecenia.*

Wytwory pracy uczniów są odsyłane do nauczycieli. Zdania rodziców co do ustalonych terminów są tutaj podzielone. Większość z nich chce mieć wyznaczony jasno termin ale obejmujący większy okres czasu. Gdy w domu jest więcej dzieci, a poza tym rodzice pracują zdalnie wtedy *trudno wyrobić się z terminami. Na szczęście nauczyciel rozumie sytuację i nie wyciąga konsekwencji z późniejszego odesłania pracy.*

Ilość materiału przesyłana przez nauczycieli zazwyczaj odpowiada rodzicom. *Wszystko zajmuje 2 – 3 godziny dziennie, więc w sam raz. Nie trzeba się bardzo angażować. Gdy część rodziców skarżyła się, że siedzi z dziećmi od rana do wieczora to*

*nauczyciele zmniejszyli ilość zadań do zrobienia i nie ma nic na weekend. Zdarzają się jednak przypadki gdy zrobienie zadań zajmuje dwa razy więcej czasu niż jest w normalnym planie lekcji.*

Inną kwestią, która pojawia się w wypowiedziach rodziców jest ocenianie. *Zdarza się, że po odesłaniu prac pojawiają się oceny bez żadnej informacji zwrotnej. Nauczyciele nie są do końca skorzy do stawiania ocen, jednak z drugiej strony gdzieś tam trochę oceniają zdalną pracę dzieci. Rodzice myślą, że jest tak dlatego, gdyż nauczyciele nie mogą mieć pewności czy aby na pewno wszystkie dzieci pracują samodzielnie. Czy ich rodzice pracują za nich. Kiedy to wszystko się skończy nauczyciel będzie wiedział, które dzieci naprawdę same pracowały a które nie.*

Po kilku tygodniach edukacji zdalnej w domach uczniów wytworzyły się schematy postępowania. Czasami jest tak, że schemat szkolny przeszedł do domu: *zadanie – przerwa – zadanie. Obowiązkowo wyjście na balkon na kilka minut. Wszystko można ogarnąć. Są zakładane zeszyty, do których są wpisywane zadania na dany dzień a później odhaczone to, co skończone i wystane.*

Rodzice nie myśleli, że *siedząc w domu będą z utęsknieniem czekać na weekend. Czują się tak, jakby oni byli uczniami. Jednak nie po to dorośli żeby znowu do szkoły wracać. To się nazywa regres do pozycji ucznia. Dźwięk telefonu w weekend będący powiadomieniem o przyjeździe informacji od nauczyciela zakłóca spokój. Może co niektórzy nie zdają sobie sprawy z tego, że po tygodniu ciężkiej pracy rodzice mają ochotę i prawo odłączyć się od spraw szkolnych i cieszyć się spokojem. Dlatego ważne też dla nich jest, aby postawić na samodzielność ich dzieci, żeby rodzic był współorganizatorem ich pracy ale oddał odpowiedzialność swojemu dziecku za jego własną naukę. Jak nie nauczymy dzieci odpowiedzialności i samodzielności to później jest problem. Raz na jakiś czas można pomóc jak naprawdę jest trudny materiał ale nie siedzieć codziennie po 3 godziny i dłużej.*

Zatem, jeśli nauka zdalna w domu wymaga od rodziców dużego wkładu pracy i czasu może należałoby skontaktować się z nauczycielem, wychowawcą czy może dyrektorem szkoły, aby zostały ustalone inne zasady, aby treści były mniej obszerne. *Nauczyciel nie jest alfa i omega* i może niezbyt dobrze określić ramy materiału. Wskazówki od rodziców pozwolą na lepsze planowanie pracy. *Nauczyciele też zostali po prostu puszczeni na głęboką wodę. Oni tak samo nie wiedzą na czym stoją, sami mają dzieci w takiej sytuacji. Nikt ich nie przygotowywał na zdalne nauczanie. Jak wszyscy, jedni radzą sobie z tym lepiej (wcale niekoniecznie ci młodszy) inni gorzej... Ale starają się jak mogą.*

Rodzice apelują o *ustalony grafik, ustalony sposób komunikacji, bardzo ograniczoną ilość materiału i odpowiednio długie terminy na wykonanie zadań.*

Dostrzegane jest również to, że dzieci nie mają kontaktu z rówieśnikami. *Izolacja od rówieśników, niepewność, jak będzie wyglądała za miesiąc nauka są dla dzieci trudne. Nie wiedzą czy będą egzaminy ani jak będą wystawiane oceny.* Warto zatem zrobić wywiadówkę zdalną. Inicjatorem takiej wywiadówki też mogą być rodzice. Będzie to dla nich również dobra okazja do wymiany doświadczeń lub choć do przegadania tematu obecnej sytuacji.

Podsumowując: wszyscy zgodni są co do tego, że *ciężkie czasy przyszyły na dzieci, rodziców i nauczycieli. To, co wspólnie osiągniemy to tylko dla dobra naszych pociech. Właśnie dobro dzieci powinno kierować nauczycielami i rodzicami.* Dlatego, drodzy rodzice, nie czekajcie aż nauczyciel skontaktuje się z wami. Wy skontaktujcie się z nauczycielem. Porozmawiajcie o waszych obawach, spostrzeżeniach. Podsuńcie pomysł jak widzicie dalszą naukę. Powiedzcie co można byłoby zmienić aby wam było lepiej, bo to posłuży naszym dzieciom.

*Oby wszystko wróciło do normy. Pozdrawiam*



Fot. Pixabay

## DYREKTORZY

### Moje (niespełnione) oczekiwania względem dyrekcji organizującej kształcenie na odległość.

**Kamila Wolska**

Po wielokrotnym podejściu do tematu oczekiwań względem Dyrekcji w dobie konieczności zdalnego nauczania, z największym dystansem na jaki mnie stać, stwierdzam, że moje oczekiwania pokrywają się w dużej mierze z postawą dyrektora nakreśloną w ministerialnym „Poradniku dla szkół”.

Dyrektor z Poradnika jest otwarty na nieschematyczny sposób działania;

jest dobrze zorientowany w rozporządzeniach MEN i Ministerstwa Cyfryzacji; ustala we współpracy z nauczycielami, które z dostępnych rozwiązań, w tym technologicznych, będą dla placówki najkorzystniejsze i które docelowo wykorzystają wszyscy nauczyciele;



zachęca nauczycieli do działania, nie dyskwalifikując żadnej z form pracy z uczniami na odległość, jeżeli tylko pozwolą na realizację podstawy programowej;

motywuje nauczycieli do wzajemnej pomocy w pracy zdalnej oraz naucze nowych narzędzi do nauczania na odległość;

jeśli jest taka potrzeba zapewnia nauczycielom wsparcie technologiczne i organizacyjne. Ustala, w jakim czasie będą pracować zdalnie, jak mają dokumentować pracę.

Ma na uwadze możliwości psychofizyczne nauczycieli. Utrzymuje z nimi bieżący kontakt – telefonicznie, mailowo, z pomocą uzgodnionych komunikatorów.

Od czasu do czasu zauważy, że dobrze sobie radzą w niecodziennej sytuacji. Na-

uczyciele powinni odczuć, że są odgórnie „zaopiekowani”.

To dyrektor informuje rodziców o przyjętych przez placówkę zasadach, formach, narzędziach zdalnego kształcenia.



Fot. Pixabay

## DLA WSZYSTKICH

### #damyradę

#### Doroła Wiśniewska

*Nauczyciele są dla społeczeństwa trampoliną do lepszego jutra (Olga Tokarczuk)*

Teraz mamy taki czas, który bezwzględnie wymaga od nas abyśmy nie robili tego, co bezużyteczne i niebezpieczne. To jest czas, aby poruszać kwestie, które w edukacji mają sens - zgłębiać wiedzę, która naprawdę pomoże nam wszystkim w codziennym, wspólnym, dobrym, mądrym funkcjonowaniu teraz i w czasach lepszego jutra.

Pamiętajmy o tym, że są sprawy ważne i najważniejsze, teraz musimy zadbać o to co najważniejsze – życie i zdrowie. Właśnie teraz powinniśmy poświęcić sporo czasu na odpoczynek. W przypadku zagrożenia epidemiologicznego odpoczynek, sen, nakarmienie ciała i duszy to konieczność, to fundament prawidłowego funkcjonowania naszego systemu odpornościowego. Dbajmy o siebie, aby mieć siłę dbać o tych, za których jesteśmy odpowiedzialni.

Warto zadbać nie tylko o zadawanie zadań i ocenianie pracy uczniów, ale również zadbać o dobrostan każdego, kogo dotyczy zdalne nauczanie (bezpośrednio lub pośrednio). Obecna sytuacja jest bar-

dzo trudna dla uczniów, nauczycieli i rodziców - dorośli organizują swoją zdalną pracę zawodową i często też pracę swoich dzieci. Warto zatem zwracać uwagę na to co wspiera pracę zdalną - regularność pracy i uwzględnianie koniecznych przerw w obecności przed komputerem/tabletem/smartfonem.

Warto pamiętać, że praca zdalna to nie tylko zadania przesyłane przez nauczyciela uczniowi do wykonania, to również kontakty między ludźmi, empatyczna troska o siebie nawzajem. Naprawdę liczą się kontakty międzyludzkie, tam gdzie są relacje łatwiej się uczyć i pracować. Może warto zaczynać lekcje z uczniami od pytania: jak się czują; co u nich słyszą. To ważne by uczniowie mogli z nauczycielem porozmawiać o tym co myślą, co przeżywają, by mogli poczuć, że to oni są ważni i ich niepokoje, lęki i obawy, że ważne są relacje z nauczycielem i koleżankami, kolegami.

Uczniowie mogą się czuć zdezorientowani w oczekiwaniach stawianych przed nimi

w obecnym czasie, dlatego zagwarantowanie wsparcia będzie miało wpływ na ich poczucie bezpieczeństwa. Pomocne może okazać się zorganizowanie w wyznaczonym czasie konsultacji telefonicznych z wychowawcą, z nauczycielami przedmiotu, pedagogiem czy psychologiem szkolnym.

Warto dostosować zadania tak, by uczniowie nie byli zmuszani do aktywności jedynie przed ekranem oraz zapewnić odpowiedni czas na ich realizację – uczniowie mają różne tempo pracy (dorośli też). Warto pamiętać o możliwościach jakie daje praca projektowa wykonywana w sposób zdalny, co w przypadku wielu przedmiotów ma szczególne uzasadnienie.

Ważne jest by wskazać uczniom (może też rodzicom, wszak uczymy się całe życie) wartościowe książki i filmy, wykłady na TED – Ed, które pomogą im nie tylko uczyć się ale również spędzić dobrze, mądrze i twórczo ten czas, kiedy najrozsądniej jest zostać w domu.

Korzystajmy z dostępnych wysokiej jakości zasobów np.:

Prof. Lech Mankiewicz z PAN opublikował cały materiał wykorzystywany przez Khan Academy (edukacyjna organizacja non profit);

Kamil Śliwowski z portalu „Otwarte zasoby” udostępnił całą listę narzędzi cyfrowych, które pomogą w prowadzeniu lekcji;

Agata Baj prowadzi zajęcia Uniwersytetu w Chmurze. Superbelfrzy i Digitalni & Kreatywni.



Fot. Pixabay

## Refleksje z punktu widzenia nauczyciela... z mojego punktu widzenia

### Justyna Glinkowska

- Nauczycielu, staraj się jak najlepiej potrafisz; jesteś profesjonalistą; słuchaj również sugestii uczniów i rodziców;
- Uczniu, wykorzystaj ten czas najbardziej efektywnie jak potrafisz, staraj się wykonywać polecenia według wskazań nauczyciela; pytaj i szukaj informacji w Internecie – jesteś w tym dobry;
- Rodzicu, nie krytykuj, bądź tolerancyjny, daj nauczycielowi czas, wszyscy uczymy się funkcjonować i pracować jak najlepiej w nowej rzeczywistości; wspieraj swoje dziecko;
- Dyrektorze, wesprzyj nauczyciela w działaniach; zaufaj i uwierz w jego kompetencje – doświadczam tego.

## Rytuał pomocny w ...

### Ewa Ruszkowska

Czas pandemii. Czas zaskoczenia. Czas zmiany. Przeorganizujemy życie, naszą

codziennność. Miejsce i sposób pracy. Czy ten czas uczy nas czegoś nowego?

## EDUKACJA W CZASACH PANDEMII KORONAWIRUSA

Z początkowego chaosu zaczyna wyłaniać się, po kilkunastu dniach, struktura dająca porządek. Nowy porządek. Czy jest w nim miejsce na nas, na działania zasilające nas samych? Czy nadal myślimy o innych, o najbliższych i o uczniach i o dzieciach i o współpracownikach, a nie pamiętamy o sobie?

Szczególnie w tych tygodniach warto pamiętać o tym, że nasza energia jest odnawialnym źródłem siły dla nas samych, ale też my sami musimy o nią dbać. Dbać regularnie. Możemy skorzystać z tego, co niesie ten czas. Poszukać odpowiedzi na pytanie czego tak sytuacja nas uczy? Co możemy zrobić inaczej, by w tych okolicznościach, w tym czasie doświadczając czegoś pozytywnego, czuć się lepiej? Jak, będąc tu i teraz, wzmacniać siebie?

Zasoby naszej energii tkwią w czterech źródłach: w naszym ciele, w naszym umyśle, emocjach i w naszym życiu duchowym. Podejmując wyzwania każdego dnia, wydajemy różne zasoby energetyczne. Możemy zużyć więc dużo energii fizycznej, pracując fizycznie, sprząając, ćwicząc lub biegając lub np. energii mentalnej, rozwiązując problemy lub zamartwiając się.

Nasza energia jest jak paliwo w pojeździe. Możemy ją zużyć i możemy też ją odnowić. Zarządzanie energią, to świadoma obserwacja naszych wydatków energetycznych i rezerw energii oraz systematyczne uzupełnianie braków.

Od czego zacząć zarządzanie energią życiową?

- wypisz (tak, warto to zrobić, by zobaczyć to, co wypiszesz, już przed sobą, jakby z boku) wszystkie, nawet z pozoru nieistotne sytuacje, które Cię denerwują, drażnią czy wyczerpują;
- oddziel sytuacje, na które nie masz wpływu od sytuacji na które masz wpływ;
- podejmij działania tam, gdzie możesz coś zrobić!

I pamiętaj, zarządzasz czterema obszarami, nie tylko jednym, czy dwoma. One wszystkie muszą być uruchomione, wydatkowane i uzupełniane.

Zacznij od jednej małej, ale ważnej dla Ciebie rzeczy.

W tym artykule chciałabym poruszyć temat rytuałów, które mogą wspierać nas w regeneracji energii w wybranym przez nas obszarze.

Rytuałów w życiu codziennym możemy się doszukiwać w ściśle określonych czynnościach powtarzanych w danych odstępach czasu, które wykonujemy w celu innym, oderwanym od pozornego celu funkcjonalnego. Herbata zaparzona z pomarańczą i goździkami wypijana wieczorami, będzie nie tylko napojem gaszącym nasze pragnienie, ale potwierdzeniem tego, że jesteśmy u siebie, w bezpiecznym miejscu i dajemy sobie czas i przestrzeń na przyjemność, na kontakt ze sobą, na chwilę relaksu.

Tak celebrowane gesty przestają być dla nas zwykłymi czynnościami, a stają się osobistymi rytuałami. Zmniejszając stres, napięcie, budując poczucie bezpieczeństwa – działamy bowiem na własną rzecz, w obszarach na które mamy wpływ. Wiemy, kim jesteśmy, za czym tęsknimy, czego potrzebujemy.

Rytuały dnia codziennego wzmacniają nas i w ten sposób pozwalają doświadczać nam naszej mocy. Szczególnie przydatne są w sytuacjach kryzysowych, kiedy wszystko wokół się zmienia, a rytuały pozwalają nam ciągle podejmować decyzje w obszarze, na który mamy wpływ.

Rytuały codzienne każdego z nas mają bardzo subtelny charakter, ale jeśli prześledzimy pojedynczy dzień i zobaczymy, w jaki sposób się budzimy, kto przygotowuje śniadanie, co jemy na śniadanie i kolejne posiłki, jaka jest nasza aktywność fizyczna, jak i o czym myślimy, kiedy prowadzimy samochód, czy i jak często robimy przerwy w pracy, ile czasu śpimy, i co robimy na godzinę przed wieczornym spożyciem, dopatrzmy się zachowań, które będą takie bardzo nasze, pozwalające funkcjonować w obranym przez nas rytmie oraz nadać strukturę naszej przestrzeni czasowej.

Moment, w którym teraz żyjemy, ostatnie kilka tygodni, to dobry czas, by zadbać

## EDUKACJA W CZASACH PANDEMII KORONAWIRUSA

o rytuały, które będą nas wspierać. Ciągłe bowiem takimi zachowaniami możemy wpływać na naszą najbliższą rzeczywistość. Dobrze, by były to nawyki, które nie odbiorą nam energii, a pozwolą ją regenerować. Więc nie przytłaczające myśli, stawianie sobie na szarym końcu, zajądanie czy zapijanie lęków lub dokładanie sobie nieżyczliwymi słowami wewnętrznej krytyki.

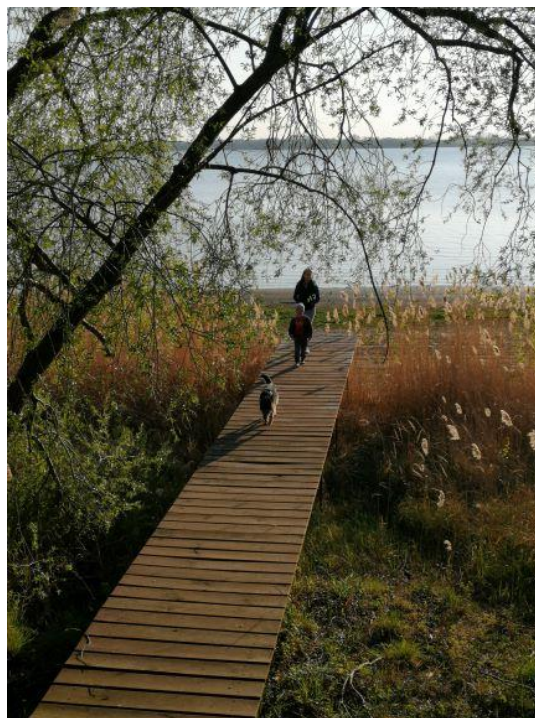
Naszymi rytuałami mogą być lub stawać się:

- tworzenie tego, o czym zawsze marzyliśmy, ale w dorosłym życiu nie znajdowaliśmy czasu,
- ruch – taniec, bieganie, codzienne ćwiczenia,
- trzymanie się planu dnia, mimo iż chwilowo zmieniliśmy miejsce pracy na dom,
- robienie listy zadań na każdy kolejny dzień,
- stawianie sobie trzech, ale wykonalnych celów każdego dnia,
- chodzenie wcześniej spać, wysypianie się,
- planowe robienie przerw w pracy, np. po każdym 90 minutach aktywności,
- regularne odżywianie się, nawadnianie organizmu,
- zjedzenie chociaż jednego wspólnego posiłku z domownikami,
- modlitwa,
- medytacja,
- 11 minut regularnych oddechów,
- wyłączenie komputera i telefonu na godzinę, na dwie godziny przed snem,

- podjęcie decyzji, że nie szukam winnych, a szukam rozwiązań w sytuacji konfliktowej,
- wyrażanie wdzięczności za to co mam, co mnie spotyka i wyrażanie wdzięczności sobie, za codzienne dokonania,.... .

Ta lista nie jest zamknięta, można ją dowolnie rozbudować.

A teraz pomyśl o jednej rzeczy, którą zmienisz od jutra. A jedna rzecz, którą zmienisz od dzisiaj? Jedna drobna, ale ważna dla Ciebie rzecz, którą, jeśli będziesz regularnie powtarzać w swoim życiu, to znacznie zmieni się jego jakość? Co to będzie? Co zaczniesz robić już teraz?



Fot. E. Ruszkowska

### Warto obejrzeć, warto przeczytać:

<https://www.youtube.com/watch?v=aFiCZl53vVA> "Codzienne rytuały" - felieton Michała Rusinka;

<https://www.youtube.com/watch?v=CprhwKJOHe4> Co robię każdego dnia? Codzienne rytuały i checklista dnia!

<https://www.youtube.com/watch?v=GpiOyXen29o> Doktor Łukasz Durajski "Jak codzienne rytuały mogą wpłynąć na budowanie więzi dziecko-rodzic";

<https://dawidbaginski.com/17-dobrych-nawykow-ktore-warto-wprowadzic-zycie/> Dawid Bagiński 17 dobrych nawyków, które warto wprowadzić w życie!

<https://dorotabl.wordpress.com/2008/11/01/rytual-blogoslawnienstwo-czy-przeklenstwo/> Rytuały : błogosławieństwo czy przekleństwo?

## Na koniec humorystycznie - samo życie...

### Bo w szkole nie chodzi tylko o to, by się uczyć...

**Kamila Wolska**

Oto kompilacja myśli, refleksji, frustracji z ostatnich tygodni kwarantanny i zdalnej edukacji w typowym (?) domu. To autentyczne wypowiedzi dzieci – uczniów na różnym etapie edukacyjnym. Tak dzieci widzą, czują TEN CZAS.

Rodzina:

**Wczesnoszkolny** – *lubiący swoją szkołę, rezolutny i zaangażowany; na etapie: „Nasza Pani казаła...”*

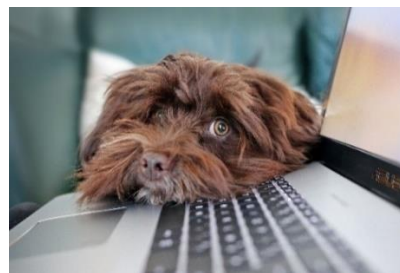
- Ale fajnie było, super taka lekcja!
- A masz coś zadane?
- Nie wiem, nie słyszałem dokładnie.  
.....
- Mamo, wyjdź. Pani prosiła, żeby rodzice nie podstuchiwali.  
.....
- Zwyczajna szkoła jest dużo lepsza – Pani się tak często nie zawiesza.  
.....
- Bardzo dużo teraz piszemy w zeszytach. Szkoda, że nie możemy tego od razu pisać na komputerze.  
.....
- A dlaczego nie jesteś teraz na lekcji?
- Przerwę mamy - Pani poszła do toalety.  
.....
- Proszę Pani, kiedy skończymy? Bo chcemy sobie sami pogadać.

**Późnoszkolny** - *na przemian znudzony albo zdenerwowany, na etapie: „A po co mi to?”*

- Muszę opisać ćwiczenia na w- f. Na stronę!
- A nie możesz po prostu tych ćwiczeń wykonać?
- Nie uwierzy mi. Musi być na papierze.  
.....
- Trudniej jest teraz, bo nauczycieli nie widać, a ja wolę widzieć i słyszeć.  
.....
- No i kiedy będzie wiadomo co z egzaminem? Nic nie mówią, nic nie wiedzą.  
.....

- Mało jest czasu na lekcji, zanim się wszyscy połączą mija 15 minut. Potem zostaje praca samodzielna w domu.

.....  
- Niektórzy nauczyciele pokazali swoją ludzką twarz na monitorze... i swoje koty, psy i własne dzieci.



Fot. Pixabay

**Licealista** – *zdolny - ale leniwy; na etapie: "Będę się uczył... tylko tego czego chcę"*

- W szkole nie chodzi tylko o to, by się uczyć. Teraz brakuje tego co w szkole najlepsze – bezpośredniego kontaktu z ludźmi.  
.....

- Liczyłem, że się bardziej postarają. Jadą tematami z podręcznika. Nuda.

.....  
- Radzimy sobie, codziennie ktoś z klasy robi stream'a ze swojej gry. Można się w międzyczasie pożywić.

**Forum Edukacyjne - numer specjalny**  
**EDUKACJA W CZASACH PANDEMII KORONAWIRUSA**

**Maturzystka** – zamknięta w sobie,  
zamknięta w pokoju; na etapie „Co to  
będzie? Co to będzie?”  
- Jeśli wszyscy nauczyciele tak się męczą  
jak ty, mamo, to nawet im trochę  
współczuję.

.....  
- Po co mam teraz pisać referat z wos-u,  
z rozszerzenia, skoro go nie zdaję.  
Potrzebuję czasu na zadania  
z matematyki.

.....  
- W sumie takie spotkanie, jakby godzina  
wychowawcza, ale na platformie  
mogłaby być ciekawa.

.....  
- Babka prosiła chłopaków, żeby  
sprawdzili nam obecność na lekcji.

.....

- Pomagamy, jak możemy bo ta Kobieta  
nie ogarnia nawet logowania.

.....  
- Takiego zakończenia roku nikt nie  
przewidział. Głupio tak jakoś bez  
pożegnania...

**Ojciec Nauczyciel** – nauczający  
z przejęciem i uczący się - całodobowo;  
na etapie: "Proszę o spokój"  
- W ogóle będzie jakiś obiad ?

**Matka Polka Nauczycielka** – między  
kuchenką, a komputerem; na etapie:  
"Zróbcie mi kawę"  
- Chłopaki, pomóżcie mi odzyskać ten  
plik...

Drodzy Czytelnicy,

cytat na czasy pandemii koronawirusa - jeżeli dopadnie Cię przekonanie, że nie ogarniasz już tego  
wszystkiego, to pomyśl po prostu, że

„Nie możesz ciągle ratować świata. Czasem trzeba poprzestać na ratowaniu siebie”.  
Jenny Blackhurst, [źródło: www.wielkieslowa.pl/](http://www.wielkieslowa.pl/)  
(żeby móc później ratować świat ☺)

Zapraszamy do współpracy, prosimy o przesłanie materiałów do publikacji na adres:  
[wchlebowska@wodnsieradz.edu.pl](mailto:wchlebowska@wodnsieradz.edu.pl)

**Wydawca**

WODN w Sieradzu  
ul. 3 Maja 7  
98-200 Sieradz  
Tel. 43 822 36 91, 43 822 52 15

**Zespół redakcyjny**

Wiesława Chlebowska – koordynator zespołu  
Ewa Ruskowska  
dr Violetta Florkiewicz  
Anna Guć  
Dorota Błaszczuk  
Agata Janiak  
Tomasz Świniarski

**Forum Edukacyjne**

Elektroniczny Magazyn

WODN w Sieradzu

Czasopismo można pobrać ze strony [www.wodnsieradz.edu.pl](http://www.wodnsieradz.edu.pl) w formacie PDF

Licencja: CC BY- NC- ND 3.0 PL <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>