

# PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli  
szkoły ponadpodstawowej – zajęcia wychowawcze

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Materiał opracowany w ramach grantu SCDIDN wsparciem nauczycieli w kształceniu na odległość przez Samorządowe Centrum Doradztwa i Doskonalenia Nauczycieli w Siedlcach

## **Scenariusz zajęć wychowawczych dla uczniów szkoły ponadpodstawowej**

Istotnym wyzwaniem edukacji zdalnej na etapie szkoły ponadpodstawowej jest wyposażenie uczniów w narzędzia, które pomogą im uzyskać równowagę psychiczną. Badania naukowe potwierdziły, że nauczanie w formie zdalnej jest mniej skuteczne od tradycyjnego oraz że brak bezpośrednich relacji społecznych z rówieśnikami i nauczycielami, negatywnie wpływa na kondycję psychiczną młodzieży<sup>1</sup>.

Nie sposób pominąć tych wniosków w planowaniu pracy wychowawczej. Metody pracy oparte na uważności są uniwersalne – można stosować je profilaktycznie, aby wytworzyć odporność psychiczną, przynoszą także pozytywne rezultaty u osób zmagających się z problemami emocjonalnymi (zaburzeniami hipochondrycznymi, fobią społeczną, zaburzeniami lękowymi, depresją, chorobą afektywną dwubiegunową)<sup>2</sup>. Praktykowanie uważności pozwala więc zachować dobrą kondycję psychiczną, mimo doświadczania różnych trudności w życiu, a także pozwala poprawić funkcjonowanie osób będących w kryzysie psychicznym, a co za tym idzie przeciwdziała pogarszaniu się jakości i zmniejszaniu ilości podejmowanych działań w kierunku budowania i podtrzymywania satysfakcjonujących relacji społecznych.

Uważność rozwija się przez naukę celowego skupiania uwagi na chwili obecnej i postrzeganie rzeczywistości w sposób nieoceniający.

*„Ten nowy rodzaj wiedzy pozwala wyjść poza nawykowe, automatyczne wzorce myślenia, odczuwania i zachowań, które sprawiają, że człowiek koncentruje się na negatywnych emocjach, ich przyczynach i skutkach”<sup>3</sup>.*

---

<sup>1</sup> ks. dr. Mielnicki K, Kondrak E, Nosek B., 2017, *Przewodnik metodyczny do nauczania religii rzymskokatolickiej według podręcznika Miejsca pełne bogactw, klasa IV szkoły podstawowej*, Kielce: Wydawnictwo Jedność, str. 92 – 96

<sup>2</sup> Teasdale J., Williams M., Segal Z., (2016), *Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

<sup>3</sup> Tamże, s. 40.

Scenariusz można wykorzystać na godzinie wychowawczej, albo zajęciach z zakresu pomocy psychologiczno – pedagogicznej.

### **TEMAT:**

Od wdzięczności do uważności.

### **CELE OGÓLNE:**

- stworzenie atmosfery sprzyjającej poruszeniu tematów dotyczących funkcjonowania psychicznego;
- uporządkowanie wiedzy z zakresu funkcjonowania psychicznego człowieka;
- doskonalenie umiejętności kreatywnego rozwiązania problemów;
- doskonalenie umiejętności samodzielnego wartościowania;
- rozwijanie wrażliwości społecznej, moralnej i estetycznej;
- wspieranie rozwoju osobistego;
- łączenie zdolności krytycznego i logicznego myślenia z umiejętnościami wyobrażeniowo-twórczymi.

### **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

- uczeń potrafi określić swoje samopoczucie,
- wskazuje czynniki wpływające na kondycję psychiczną,
- posługuje się narzędziem *Mentimeter*,
- wie czym jest technika uważności,
- potrafi praktykować wdzięczność wykorzystując do tego różne narzędzia,
- kreatywnie rozwiązuje problemy,
- prezentuje na forum grupy swoje przekonania,
- szanuje innych.

### **METODY PRACY:**

- techniki multimedialne,
- technika zdań niedokończonych,
- miniwykład.

### **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- *Ms Teams*
- *Mentimeter.com*

- Film „Dziennik Wdzięczności # DIY”
- Aplikacja „Dziennik Wdzięczności”

### **PRZEWIDYWANY CZAS:**

90 minut.

### **PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

#### **Faza przygotowawcza:**

- przywitanie z uczniami,
- przypomnienie zasad obowiązujących na zajęciach,
- Rundka wstępna - zdanie niedokończone: Czuję się ..., albo Czuję się jak (podaj skojarzenie, np. zwierzę, owoc, bohater literacki).

#### **Faza zasadnicza**

1. Co wpływa na nasze samopoczucie? Nauczyciel zadaje pytanie i udostępnia uczniom narzędzie interaktywne *Mentimeter*. Uczniowie wchodzą na stronę [www.menti.com](http://www.menti.com) i za pomocą udostępnionego przez nauczyciela kodu wykonują zadanie.
2. Po wykonaniu zadania następuje przedstawienie wyników w formie graficznej (nauczyciel udostępnia ekran, na którym wyświetlają się odpowiedzi, jakie uczniowie zapisali podczas samodzielnej pracy). Po odczytaniu następuje omówienie ćwiczenia. W wypowiedziach uczniów mogą znaleźć się czynniki, które wpływają negatywnie lub pozytywnie na samopoczucie. Warto docenić i zauważyć jeśli pojawią się sposoby dbania o komfort psychiczny, ale z drugiej strony konieczne jest także okazanie zrozumienia w związku z sytuacjami, które mają wpływ negatywny.

# Co wpływa na nasze samopoczucie?



Zdjęcie: Mentimeter - przykładowe wyniki

3. Ćwiczenie metodą burzy mózgów. Nauczyciel podaje polecenie: Zastanówmy się wspólnie, czym jest wdzięczność. Uczniowie wypowiadają się swobodnie na dany temat, możliwe jest również udzielanie odpowiedzi na czacie (każda usłyszana lub zapisana odpowiedź pozostaje bez komentarza prowadzącego). To zadanie kończy się stworzeniem wspólnej definicji wdzięczności.
4. Następnie uczniowie wypowiadają się na temat tego, za co można być wdzięcznym. Nauczyciel prowadzi rozmowę kierowaną, aby wspólnie wskazać jak najwięcej obszarów z codziennego życia oraz pokazać uczniom, że ludzie często nie uświadamiają sobie jak wiele dobra doświadczają w życiu. Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, dlaczego tak się dzieje, jest wstępem do rozmowy na temat uważności.
5. Miniwykład (wg instrukcji filmowej): Zaprezentowanie techniki uważności oraz sposobu nauczania się jej poprzez praktykowanie wdzięczności:
  - [uważność na dobro](#), które spotyka nas każdego dnia oraz umiejętność dostrzeżenia tego, co dobrego daję od siebie innym ludziom [dostęp: 14.11.2021]
  - [refleksja nad tym, jak wyglądał dzień](#) oraz nad swoim zachowaniem [dostęp: 14.11.2021]
  - [wdzięczność](#) za błędy i trudne chwile jako okazje do nauki i rozwoju [dostęp: 14.11.2021]

- [wdzięczność za spotkanych ludzi](#), którzy są dla nas pomocni [dostęp: 14.11.2021]
- [rozwijanie nawyku praktykowania wdzięczności](#) [dostęp: 14.11.2021]

Nauczyciel może omówić poszczególne zagadnienia, może także dodatkowo udostępnić uczniom materiał filmowy na ekranie.

1. [Instrukcja filmowa](#) jak stworzyć Dziennik Wdzięczności w formie tradycyjnej [dostęp 14.11.2021}.
2. Nauczyciel udostępnia film na ekranie.
3. Zapoznanie uczniów z aplikacją Dziennik Wdzięczności. Nauczyciel udostępnia ekran i prezentuje aplikację. Aby zaprezentować zawartość „Dziennika Wdzięczności” nauczyciel musi najpierw wejść na stronę aplikacji, zarejestrować się i założyć konto. Wówczas można będzie szczegółowo omówić sposoby dokonywania wpisów i przeglądania kalendarza.

### **Faza końcowa**

Rozmowa z uczniami na temat wdzięczności jako sposobu rozwijania w sobie uważności. Formułowanie wniosków, ocena przez uczniów przydatności zaprezentowanych narzędzi. Zachęcenie uczniów do praktykowania wdzięczności w formie, która im najbardziej odpowiada.

### **EWALUACJA ZAJĘĆ**

Każdy uczeń podsumowuje zajęcia, rozwijając wybrane zdania lub zdanie niedokończone, udostępnione na ekranie przez nauczyciela. Przykłady zdań znajdują się w załącznikach do scenariusza.

### **BIBLIOGRAFIA:**

1. Ptaszek G., Stunża G. D., Pyżalski J. i inni, (2020) *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
2. Teasdale J., Williams M., Segal Z., (2016), *Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

## **ZAŁĄCZNIKI:**

### **Zdania niedokończone**

- Atmosfera na zajęciach była...
- Dowiedziałam, dowiedziałem się, że...
- Zapamiętałam, zapamiętałem, że....
- Ważne dla mnie było....
- Przydatne okazało się...
- Wykorzystam w praktyce....
- Podobało mi się ....
- Jestem wdzięczna, wdzięczny za ...

**Autor scenariusza: Joanna Ługowska – SCDiDN Siedlce**