

„Dobry stan”, czyli o tym, jak zadbać o siebie i przestrzeń wokół nas podczas uczenia się online

Dobrostan, czyli nasze poczucie równowagi, szczęścia, zadowolenia z życia to coś, o co szczególnie warto zadbać w czasie pandemii i zdalnej nauki. Możecie poruszyć ten temat z uczniami np. podczas godziny wychowawczej. Warto czasem wykorzystać nawet 5 minut innej lekcji, żeby porozmawiać z uczniami o ich samopoczuciu.

Na początku lekcji możecie zapytać uczniów i uczennice o to, jak się dziś czują. Poproście, by wybrali emotikon, który odpowiada ich uczuciom. Wiele platform do prowadzenia zdalnych lekcji posiada wbudowany zestaw emoji.

Możecie także skorzystać z zestawienia na stronie: <https://pl.piliapp.com/emoji/list/>.

A jeśli macie więcej czasu, zaproponujcie stworzenie własnej buźki za pomocą strony: <https://emoji-maker.com/>.

Zdalna lekcja Edukacji Inspiracji o dobrostanie opierała się na koncepcji kręgu wpływu, o której można przeczytać więcej w książce Stephena Coveya *7 nawyków skutecznego działania*.

Podczas lekcji zapytajcie grupę, na co nie mają wpływu, a na co ten wpływ mają. Odpowiedzi możecie zebrać na platformie Mentimeter (<https://www.mentimeter.com>, np. typ pytania: Open ended). Zamiennie można użyć narzędzia AnswerGarden (<https://answergarden.ch>) albo Tricider <https://www.tricider.com>, które dodatkowo pozwala komentować pomysły innych.

Podczas lekcji przyjrzyjcie się wspólnie różnym sytuacjom, na które nie mamy wpływu – ale możemy zdecydować, jak na nie zareagować. Co zrobić, gdy wstajemy, a za oknem pada deszcz? Nie możemy wpłynąć na pogodę, ale możemy zadbać o nasz nastrój – posłuchać ulubionej muzyki, zjeść dobre śniadanie, pobawić się z psem. Zbierzcie pomysły na „środki zaradcze” od klasy, używając czatu lub jednego z wcześniej wymienionych narzędzi.

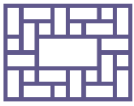
Następnie przejdźcie do tematu lekcji zdalnych. Nie mamy wpływu na decyzję o zamknięciu szkół, ale możemy zastosować codzienną rutynę dobrych nawyków – zadbać o siebie i przestrzeń wokół nas podczas uczenia się online. Dbanie o swój dobrostan w czasie pandemii powinno koncentrować się na rzeczach, na które mamy wpływ (zdrowe nawyki, dbanie o odpoczynek, czas bez ekranów).

Jakie nawyki mogą wyrobić sobie uczniowie podczas zdalnej nauki?

Przed lekcjami warto obudzić się wcześniej, pościelić łóżko, umyć się, wyskoczyć z piżamy i zjeść śniadanie. Takie przygotowanie i początek dnia zapewni lepsze samopoczucie, wpłynie na koncentrację, ale też pozwoli przygotować się na powrót do stacjonarnej szkoły, który przecież w końcu nastąpi.

Podczas lekcji dobrze zadbać o oczy (zasada 20-20-20 – 20 minut patrzenia w monitor, potem przez 20 sekund patrzenie w punkt oddalony o 20 stóp, czyli 6 metrów). Warto wykorzystać przerwy, wstać czasem od komputera, mrugać, pić wodę, zadbać o porządek wokół siebie, pozbyć się rozpraszaczy, robić notatki na papierze.

Po lekcjach dobrze jest zaplanować czas wolny bez ekranu, odłożyć telefon godzinę przed snaniem, pomyśleć, za co jesteś wdzięczna/wdzięczny, pójść spać o odpowiedniej porze.



Do stworzenia prezentacji i zilustrowania zagadnień poruszanych na lekcji warto wykorzystać grafiki na wolnych licencjach. Znajdziecie je m.in. na stronach:

- <https://blush.design/pl> – tę stronę można wykorzystać do tworzenia grafik z gotowych elementów, można je zatem dostosowywać do swoich potrzeb
- <https://vectorove.com>
- <https://www.vecteezy.com>

Strony mogą być także kreatywnym narzędziem dla uczniów i uczennic.

I na koniec chyba najważniejsze! Nauczycielko, nauczycielu, dbając o dobrostan swoich uczniów, nie zapominajcie również o swoim dobrym samopoczuciu. Niektóre (lub nawet wszystkie) wskazówki, warto sprawdzić również na sobie. Bądźcie dla siebie dobrzy!

Poprowadzenie lekcji i opracowanie wskazówek dla nauczycieli: Joanna Stompel