



GAZETA RADY PEDAGOGICZNEJ
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 28
w KIELCACH

Nr 1
2016

Antonio Mazzi „Jak zepsuć dziecko w dziesięciu ruchach”	2
Katarzyna Bojczuk	2
Nauczyciel - szczególny społecznik	4
Monika Grabowska	4
Mnemotechniki w uczeniu (się).....	6
Monika Rozdziałowska	6
Ja nie chcę do szkoły!	10
Jadwiga Grzyb	10
Scenariusz lekcji matematyki w klasie VI.....	15
Anna Zielińska	15
Nordic Walking – miłość od pierwszego chodzenia.....	18
Ewa Ścibisz	18



Antonio Mazzi „Jak zepsuć dziecko w dziesięciu ruchach”

Katarzyna Bojczuk



Jako nauczyciele często borykamy się z różnymi zadaniami, którymi jest nie tylko nauczenie konkretnego materiału, ale przede wszystkim kształtowanie postawy moralnej ucznia, współpraca z nim i jego rodzicami. Zdarza nam się zapomnieć, że nasza praca to nie rozgrywki, w których my stoimy na bramce, a wszyscy są w przeciwnej drużynie i próbują strzelić nam gola. Czasem musimy sobie przypomnieć, że to jedna drużyna, która dąży do jednego wspólnego celu – wychowania młodego człowieka. I tu staje przed nami wielki dylemat: Jak to zrobić?

W księgarni na półce dostrzegłam książkę, która przyciągnęła moją uwagę przewrotnością swojego tytułu: „Jak zepsuć dziecko w dziesięciu

ruchach” Antonio Mazziego. Już we wprowadzeniu autor porównuje dziecko do latawca, który najpierw przygotowujemy w domu, potem troszczymy się o jego wzrastanie, korzystając z pomocy innych, a wszystko po to, aby pewnego dnia pozwolić mu się oderwać w poszukiwaniu innych przestrzeni. I znów pojawiają się schody. Czy ów „latawiec” jest do tego przygotowany? Czy rodzic jest na to gotowy? Czy inni dorośli nauczyli młodego człowieka myślenia, czy tylko tak modnego dziś „ctrl+c, ctrl+v”, „kopiuje, wklej”? Zero samodzielnego myślenia, zero samodzielnego działania: „Zostaw, mamusia zrobi to za ciebie!”, „Nie kombinuj, przecież podałam ci gotową metodę!”, „Prawidłowa odpowiedź jest tylko jedna, więc czego ty jeszcze szukasz?”.

Antonio Mazzi w swojej książce nie boi się zwrócić uwagę rodzicom i wychowawcom na często popełniane błędy. Może nie zawsze robi to w sposób idealny; pewnie można by to było napisać lepiej, gdyby wziął się za to rodzic lub nauczyciel, a nie mediolański kapłan, ale nie zmienia to faktu, iż to on dostrzegł jak skutecznie psujemy dzieci, a potem sami narzekamy na młode pokolenie. To on przedstawia nam „Złote zasady wychowania przestępcy” podając w nich przykłady postępowania, które dziwnym trafem



często pokrywają się z naszym działaniem wobec dzieci i ich zachcianek. To on podkreśla potrzebę uczenia odpowiedzialności za swoje czyny, moralności w postępowaniu oraz empatii, która jest tak często wypierana przez egoizm. Dodatkowym atutem książki jest lekki, humorystyczny styl autora oraz zabawne ilustracje, które nie tylko świetnie obrazują problem zawarty w rozdziale, ale również rozładują napięcie, które może się pojawić, gdy uświadomimy sobie, że ktoś właśnie wytyka nam błędy wychowawcze.

Uważam zatem, że każdy, komu bliskie jest dobro młodego człowieka powinien sięgnąć po książkę i zrozumieć, że dzieci potrzebują wzorców, a nie wzorów, sugestii, a nie gotowych rozwiązań i pomocy w dążeniu do dorosłości, a nie kroczenia tą drogą przed nimi i oczyszczania jej ze wszystkich trudności.

Na koniec dla zachęty chciałabym podać kilka punktów z rozdziału zatytułowanego „List Antosia, mądrego dziecka, na Dzień Ojca”. Antoś prosi:

1. Nie rozpieszczaj mnie. (...)
2. Nie bądź niekonsekwentny. (...)
3. Nie obiecuj. Możesz w stanie nie dotrzymać obietnicy. (...)
4. Nie upominaj mnie przy ludziach. (...)

5. Nie zrzedź nieustannie. (...)

10. Pamiętaj, że o wiele więcej uczę się, czerpiąc przykład niż słuchając wyrzutów.



Może zatem nadszedł czas, abyśmy, wraz z rodzicami usiedli i pomyśleli co wspólnie możemy zrobić dla dzieci i jaki przyjąć wspólny kierunek wychowania, kształcenia i uczenia, bo przecież chodzi nam o jedno: dobro dziecka. To trudne? To nie wykonalne? To ponad nasze siły? Z nimi się nie da? Jak się za to zabrać? Pewnie trudno będzie znaleźć złote rozwiązanie, ale przecież nie musimy Naprawiać wszystkiego od razu. Możemy spróbować stawiać krok po kroku. Chociażby zaczynając od obowiązkowej lektury książki Antonio Mazziego pod tytułem: „Jak zepsuć dziecko w dziesięciu ruchach”.



Nauczyciel - szczególny społecznik

Monika Grabowska



Dzisiejsza rzeczywistość jest ulotną materią... Przepisy prawa nie są stałe i ciągle nieprzychylnie zawodowi nauczyciela. Pojawiają się coraz to „lepsze” reformy, ale nikt się nie zastanawia, czy i jak się one odbiją na pracy i funkcjonowaniu kadry pedagogicznej czy społeczności uczniowskiej.

W dobie dzisiejszych czasów praca nauczyciela jest prawdziwym wyzwaniem. Niestety maleje autorytet mentora zarówno w oczach rodziców, jak i samych dzieci, co nie przyczynia się do wzrostu efektywności działań dydaktyczno-wychowawczych. Obniżenie wieku obowiązku szkolnego spowodowało olbrzymie zamieszanie w środowiskach szkolnych. Ani państwo, ani szkoły nie poradziły sobie z tymi zmianami. Obecnie 6-latki już nie muszą rozpoczynać przedwcześnie edukacji, ale to nie oznacza, że problemy przestały istnieć. Dzisiejsze dzieci noszą znamiona niedojrzałości społecznej uwarunkowanej specyfiką trudnych czasów.

Rodzina nie jest już tak silnym fundamentem jak niegdyś, a postęp szeroko pojęty często nie okazuje się sprzymierzeńcem dziecka. Rodzice skupieni na pracy zawodowej i zapewnieniu optymalnego poziomu bytu, nie mają czasu na wychowywanie swojej latorośli w pełnym tego słowa znaczeniu. Zamiast siebie ofiarują swym dzieciom nowoczesne gadżety, które uśmiercają ich naturalną ciekawość świata, wyobraźnię czy samodzielne myślenie. Dzieci zachowują się często jak otępiące, mają wszystkie dane w zasięgu ręki... nie muszą poszukiwać, nie muszą się starać, nie muszą chcieć... Na światło dzienne wychodzą rozmaite problemy dydaktyczno-wychowawcze... ale czy możemy winić dzieci? Dziecko przekraczając próg szkoły jest „białą kartką”... gotową na to by zapisać na niej ciekawą i sensowną historię. Środowisko rodzinne stanowi wyjściową do ogólnego rozwoju małego człowieka. To ono jest odpowiedzialne za stworzenie dziecku optymalnych warunków oraz stymulowanie go w ukierunkowany sposób. Zabiegi te pozwalają na rozwinięcie u dziecka dominujących umiejętności i zniwelowanie trudności związanych z rozpoczęciem życia szkolnego. Pierwszy etap szkolny jest szczególnie ważny... pozwala dziecku na nabycie kluczowych kompetencji, dzięki którym w latach następnych będzie ono mogło poszerzać swoją wiedzę ogólną. Osoba nauczyciela w pierwszych latach



nauki odgrywa bardzo duże znaczenie w życiu młodego człowieka. To nauczyciel „rozkochuje” dziecko w szkole, pokazuje mu na czym polega magia zdobywania wiedzy. To nauczyciel wychowuje na gruncie szkolnym nowe, dobre pokolenie... To nauczyciel uczy swoich uczniów tolerancji, akceptacji, szacunku i braterstwa. To nauczyciel tworzy ze swojego zespołu jeden twór na wzór prawdziwej rodziny. To nauczyciel chce, by wszystkie wcześniejsze stwierdzenia były prawdziwe, ale niestety nie zawsze jest to możliwe. On jest jeden, a indywidualnych „biorców” jego talentu jest 25. Nawet jeśli jest pasjonatą, nawet jeśli nie uległ wypaleniu zawodowemu, nawet jeśli zjednął sobie rodziców uczniów – jego praca jest mierzona w skali 1:25. On jeden musi zindywidualizować tak proces lekcyjny, aby każdy z uczniów czuł się ważnym, aby wykazał się tym, co w nim najsilniejsze, aby każdy z realizowanej lekcji coś wyniósł... na przyszłość. Co prawda dziś nauczyciel może korzystać z różnych rodzajów pomocy (poradnie psychologiczno-pedagogiczne, projekty unijne, działania profilaktyczne, nowoczesny sprzęt dydaktyczny)... jednak głównym decyzyjnym jest Rodzic i to od niego zależy czy i jak ta pomoc zostanie przez nauczyciela spożytkowana. Idea indywidualizacji w procesie nauczania młodego człowieka jest iście piękna, ale w zderzeniu z rzeczywistym obrazem polskiej szkoły muszę stwierdzić, że górnolotne słowo pisane znacznie różni się od obrazu realnego. Sytuacja dzisiejszych uczniów jest trudna. Trudności te

wynikają głównie ze zmian egzystencjalnych naszej populacji. Rodzina nie funkcjonuje dziś emanując kluczowymi wartościami... Rodzina dziś spędza czas wolny w galeriach handlowych lub przed obecnymi „cudami” techniki. Rodzic – opiekun nie ma czasu dla swych potomnych, goni za finansowymi profitami, aby zapewnić godny byt pozostałym lub ze strachu, aby nie obniżyć poziomu swojego funkcjonowania w społeczeństwie. Codzienna walka z czasem, walka o to, żeby mieć, a nie być, rujnuje rodzinę, a przez to tak ważnego dla placówki szkolnej ucznia. Brak czasu to największy wróg rodziców, prowokujący negatywne zachowania i emocje w nich samych jak i w ich dzieciach. Zmęczeni i zgorzkniali rodzice stają się coraz bardziej roszczeniowi wobec szkoły i zrzucają na nią odpowiedzialność „wyedukowania”, w moim przekonaniu „wyprodukowania” mądrego dziecka. Niestety szkoła sama w sobie, bez wsparcia rodzica nie jest w stanie wykreować człowieka jako całości. Pierwszym i najważniejszym nauczycielem jest ON. Siłą napędową do właściwego funkcjonowanie procesu edukacyjno-wychowawczego jest systematyczna współpraca wychowawcy z rodzicami. Istnieje wiele wspaniałych metod wspierających proces edukacyjny, ale do ich realizacji niezbędna jest osoba nauczyciela.... szczęśliwego nauczyciela, który wierzy w to, co robi i przede wszystkim chce to robić... bo nie ma dzieci złych, ani leniwych... są dzieci zaniedbane albo przez dom, albo przez szkołę.





Mnemotechniki w uczeniu (się)

Monika Rozdziałowska

W sierpniu wzięłam udział w kilkuczęściowym szkoleniu online pt. „Mnemotechniki jako wsparcie w nauce języków obcych”. Zajęcia prowadziła Edyta Madej, która jest Trenerem Umiejętności Poznawczych. Omówione tam techniki ułatwiające zapamiętywanie nie tylko bardzo przydają się podczas lekcji, lecz również ułatwiają dzieciom naukę w domu, co z kolei wiąże się z naszym priorytetem na bieżący rok szkolny, czyli **rozwijaniem u dzieci umiejętności uczenia się**. Stąd również nawiązanie w tytule do książki Danuty Sterny na temat oceniania kształtującego „Uczę (się) w szkole.”

Na początek przypomnę kilka faktów dotyczących ludzkiej pamięci. **Pamięć ludzka** działa na zasadzie sieci wzajemnych powiązań i skojarzeń. Sieć ta umacnia się dzięki systematycznym powtórkom oraz stymulowaniu myślenia synergicznego (czyli werbalnego i niewerbalnego). Optymalna ilość np. nowych słówek, które uczeń jest w stanie zapamiętać po lekcji wynosi $7(+/- 2)$ w zależności od dziecka). Aby lepiej utrwalić materiał, uczeń powinien **powtórzyć go tuż po nauce, przed snem, następnego dnia, za tydzień, za miesiąc i wreszcie po trzech miesiącach**. Dzięki takiej pracy, informacje trafią do pamięci trwałej. Jakie jeszcze elementy wpływają pozytywnie na zapamiętywanie informacji? Są to: obrazy i kolory, ruch i akcja (w tym również oglądanie filmu), humor, odwoływanie się do rzeczy bliskich, znajomych oraz do ciekawostek i wreszcie umiejętna selekcja informacji do zapamiętania. Z wyżej wymienionych powodów pomocne jest stosowanie fiszek i flash cards (kart obrazkowych) czy Techniki Słów Zastępczych (TSZ) na przykład do nauki słownictwa oraz Mapy Myśli w celu tworzenia notatek.



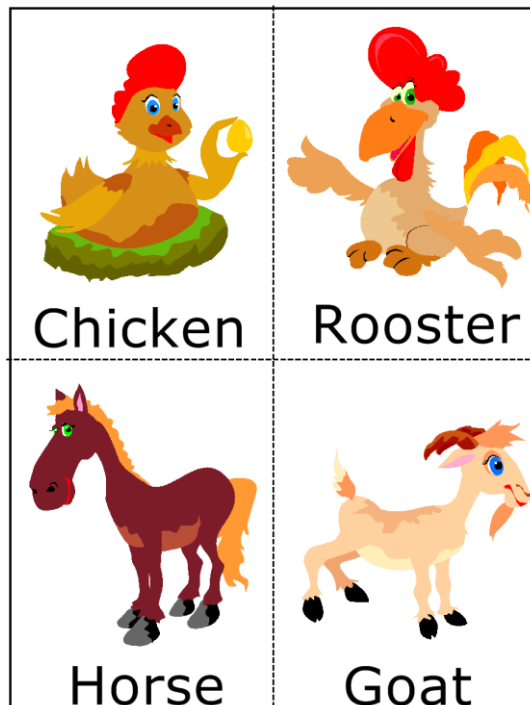
Fiszki oraz flash cards stymulują właśnie myślenie synergiczne. Fiszki to karty, na których zapisujemy nowe słówka lub zasady gramatyczne. Ważne jest, by były tworzone własnoręcznie przez dziecko, które może obok samodzielnie napisanego słówka (bądź na odwrocie kartonika) narysować lub dopisać wyjaśnienie oraz powtórzyć nowe słówko na głos. Fiszki można kolorować kategoriami. Flash cards (karty obrazkowe) to duże rysunki, które nauczyciele języków obcych często wykorzystują podczas lekcji, na przykład do wprowadzenia lub utrwalenia słownictwa. Mogą zawierać sam rysunek, rysunek z podpisem lub wyraz graficznie podobny do przedmiotu, który nazywa. Samodzielne tworzenie flash cards, przy jednoczesnym głośnym powtarzaniu rysowanego słowa, stymuluje zarówno myślenie werbalne, jak i niewerbalne.

Przykład gotowych „flash cards” (kart obrazkowych) ze strony internetowej:

flashcardsforkids.blogspot.com

Farm Animals Flash Cards

www.KidsCanHaveFun.com



Przykład karty wyrazowej z wrysowanym znaczeniem:



Long (ang.) =długi (pol.)



Edyta Madej podaje praktyczny pomysł wykorzystania fiszek: można utworzyć pudełko z przegródkami. Jeśli uczeń zna słówko, przekłada fiszkę do kolejnej przegródki, a jeśli jeszcze go nie zapamiętał, odkłada fiszkę na początek. Ważne jest, by podczas powtarzania słownictwa zaglądać do wszystkich przegródek, również tej ostatniej.

Technika Słów Zastępczych (TSZ)

Technika ta wyjątkowo przypadła do gustu zarówno mnie, jak i większości uczniów. Polega ona na tym, iż wyobrażamy sobie słowo (słowo zastępcze), które BRZMI podobnie do tego, jakie chcemy zapamiętać, a następnie wymyślamy zaskakujące skojarzenia łączące słowo zastępcze z wyrazem, którego się uczymy. Najłatwiej jest zaprezentować tę technikę na konkretnym przykładzie: gdy chcemy zapamiętać wyraz „desk” (pol.-biurko), możemy wyobrazić sobie deskę (polskie „deska” brzmi podobnie do angielskiego „desk”). Aby skojarzenie było jak najbardziej efektywne, należy dodać do wyobrażenia **siebie, swoje zmysły, dynamikę, dziwaczny element oraz brzmienie**, np.: wyobrażam sobie, że piję deskę, żeby zrobić z niej biurko; słyszę szuranie piły, czuję zapach drewna, czuję opiłki spadające na moje ręce; głośno powtarzam kilkakrotnie „desk, desk, desk”. Aby utrwalić znajomość słownictwa tę scenkę przypominam sobie w wyobraźni kilkakrotnie. Innym przykładem może być angielski wyraz „flatmate” (czyt. Fla/etmejt; pol.-współlokator). Stosuję dwa słowa zastępcze: flet i maj. Wyobrażam sobie, że mój współlokator w maju zawsze otwiera okno, siada na latającym dywanie i gra na flecie. Słyszę, jak gra, widzę słoneczną pogodę i kwiaty kwitnące za oknem i powtarzam kilkakrotnie „flatmate”. Ostatnim przykładem niech będzie TSZ dla niemieckiego słowa „treppe” (pol.-schody). Wyobrażam sobie, że zbiegam po schodach i gubię trepka. Słyszę własne kroki i powtarzam na głos „treppe”. Im bardziej dziwaczny historijkę wymyślimy, tym łatwiej będzie nam zapamiętać nowe słówko.

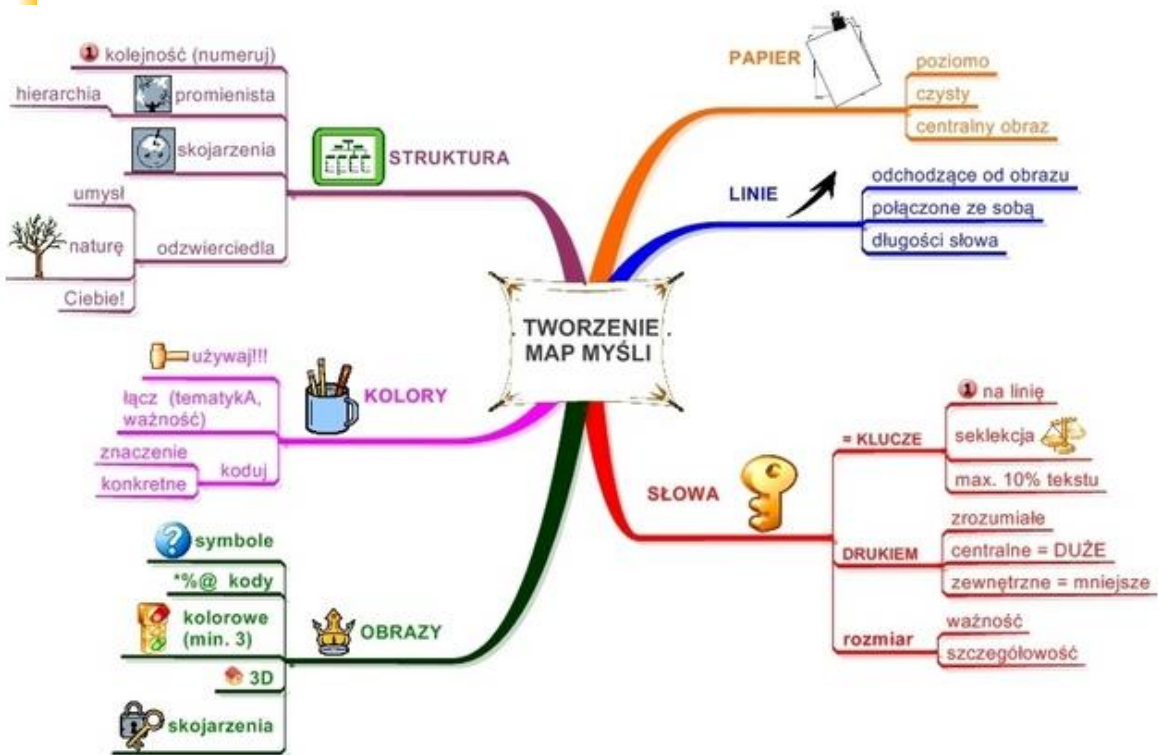
Mapy myśli

Twórcą takiej metody robienia notatek jest Tony Buzan. Edyta Madej podkreśla w swoim wykładzie, że notatki w postaci map myśli zmuszają do zmiany sposobu myślenia z linearnego na przestrzenne, dzięki czemu z kolei stymulują wyobraźnię, tworzą silne asocjacje sprzyjające lepszemu zapamiętaniu zagadnienia, pobudzają kreatywne myślenie, uczą analizowania, kategoryzowania informacji oraz szukania słów kluczowych. Aby prawidłowo przygotować mapę myśli należy:

- użyć czystej kartki A4 (by nie ograniczać zapisu kratkami bądź liniami),
- napisać temat na środku kartki (najlepiej z rysunkiem),
- od tematu poprowadzić linię-gałąź w kolorze (kolory pobudzają koncentrację),
- od gałęzi głównej (grubszej) mogą odchodzić podrzędne (cieńsze), które mają ten sam kolor, co gałąź główna,
- słowa i rysunki umieszczamy zawsze NA gałęzi, nigdy pod czy obok,
- na 1 gałęzi powinny być 1-2 słowa, nie więcej, tak, by rysunek był przejrzysty i czytelny „na pierwszy rzut oka”,
- wagę informacji możemy różnicować wielkością czcionki.



Przykładowa notatka w formie mapy myśli ze strony internetowej: www.mapy-mysli.com



Ja nie chcę do szkoły!

Jadwiga Grzyb



Przychodzący na świat mały człowiek jest całkowicie uzależniony od otoczenia. Jego zdrowie fizyczne i psychiczne jest w rękach najbliższych. Jeśli maluch znajdzie się pod opieką spokojnych, kochających, potrafiących zapewnić poczucie bezpieczeństwa rodziców, stopniowo nabiera pewności siebie, ufności do świata, staje się coraz bardziej samodzielny i niezależny.

Dorośli jednak bywają różni, bo wychowywali się w różnych domach. I jeśli ich rodzice stawiali im zbyt wygórowane wymagania, to można przypuszczać, że od swoich pociech będą żądać równie dużo. A wtedy gra na pianinie czy zajęcia plastyczne przestaną być jedynie zabawą- staną się rywalizacją. Kolega obok będzie konkurentem, natomiast nauczyciele w szkole, czy na dodatkowych zajęciach- niesprawiedliwi i zbyt wymagający.

„Zaburzona atmosfera wychowawcza domu rodzinnego, brak właściwej więzi uczuciowej między dzieckiem a rodzicami, niekonsekwentny i niespójny system wychowania wpływają niewątpliwie negatywnie na rozwój emocjonalny dziecka, wyzwalają w nim stałe poczucie zagrożenia. Prowadzi to niechybnie do najróżniejszych fobii i zachowań nerwicowych.”

Co warto wiedzieć o fobii szkolnej?

Fobia szkolna jest jednym z rodzajów nerwic dziecięcych związanych ze środowiskiem szkolnym i wymaganiami, jakie są tam stawiane. Każde dziecko przeżywa niepokój, idąc pierwszy raz do szkoły. To lęk związany z oddzieleniem od rodzica i lęk przed nieznanym, którym jest szkoła. Większość uczniów oswaja się z tymi lękami, ale niektóre dzieci nie dają sobie rady ze względu na problemy, jakie tkwią w nich samych lub na skutek różnego rodzaju urazów. Niepokój związany z oddzieleniem może wtedy przerodzić się właśnie w fobię szkolną.

UCZEN CIERPIĄCY NA FOBIE SZKOLNĄ

- *różnymi sposobami uzyskuje zgodę rodziców na opuszczanie zajęć, również manipulacją
- * zwykle lubi szkołę, jest skrupulatny i dokładny, ale boi się chodzić do szkoły z powodu odczuwania ogromnego lęku, wręcz paniki
- *martwi się sprawami dotyczącymi nauki i rodziców
- *cierpi na dolegliwości zdrowotne w obliczu konieczności uczestniczenia w zajęciach szkolnych
- *niechętnie wychodzi z domu, ciągle chce być z rodzicami



Błędy wychowawcze rodziców

Błędy wychowawcze rodziców oraz ich niewłaściwe postawy, które sprzyjają utrwalaniu się zachowań lękowych u dzieci to np.:

- zaburzona atmosfera domu rodzinnego - brak właściwych więzi uczuciowych, konflikty między rodzicami, nieprawidłowe relacje pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny;
- niekonsekwentny i niespójny system wychowania oraz rozbieżność w postępowaniu ojca i matki względem dziecka;
- nadopiekuńczość opiekunów powoduje zazwyczaj, że dziecko może odczuwać lęk przed rozłąką z bliską osobą, wyjście do szkoły przeżywa wówczas jako zagrożenie dla swego bezpieczeństwa;
- lękowa postawa rodziców lub ich niedojrzałość - opiekunowie ukazują wówczas dziecku świat, jako rzeczywistość pełną zagrożeń, sami w nowych sytuacjach reagują paniką, niepewnością i bezradnością, taka postawa przenosi się również na zachowanie dziecka, które zaczyna postrzegać nowe czy trudne sytuacje jako zagrażające i frustrujące;
- nadmierne chronienie dziecka - uniemożliwia mu samodzielne decyzje, sprawdzenie swoich możliwości, poznanie ich konsekwencji oraz ocenę, nie daje także szansy na naukę radzenia sobie w różnych sytuacjach (izolowanie oraz ciągłe ingerowanie np. w kontakty z rówieśnikami w obawie przed nieprzewidywalnymi sytuacjami);
- nadmierna pobłażliwość - dziecko nie czuje jasno określonych granic i

nie ma w związku z tym poczucia bezpieczeństwa;

- zbyt wysokie wymagania otoczenia, przekraczające możliwości dziecka - mogą wywołać reakcję lękową zwłaszcza w sytuacjach, które podlegają ocenie, a dziecko ma świadomość, że nie jest w stanie sprostać oczekiwaniom;
- systematyczne dyscyplinowanie dziecka w domu poprzez tzw. „straszenie szkołą”, typowe jest tu używanie argumentów typu „w szkole sobie z tobą poradzą, takiej gapy tam nie zniosą, nikt nie będzie się nad tobą rozczulał” itd.;
- brak kontroli nad informacjami, z którymi styka się dziecko - nieświadome wzmocnienie obaw przed szkołą na przykład poprzez częste wspomnianie i odwoływanie się w domu do negatywnych doświadczeń szkolnych poszczególnych członków rodziny (rodziców, starszego rodzeństwa), dziecko może wyrobić sobie wówczas błędną opinię, że szkoła to same problemy i trudne do pokonania sytuacje;
- brak czasu lub zrozumienia dla problemów dziecka, najpierw drobnych i błałych w odczuciu rodziców, które jednak z czasem utrwalają się, narastają i stają się już później trudne lub wręcz niemożliwe do opanowania.

Traumatyczne sytuacje mogące wywołać fobię szkolną

Na występowanie fobii szkolnej mogą wpływać takie traumatyczne sytuacje i zdarzenia szkolne jak.:

- urazy, na które uczeń został narażony w szkole np. przemoc psychiczna lub fizyczna;



- powtarzające się trudne sytuacje, w które uwikłane jest dziecko w klasie i w szkole np.: negatywne nastawienie innych osób, brak akceptacji, zaczepki ze strony rówieśników, uprzedzenia ze strony nauczyciela, lekceważenie, wyśmiewanie, publiczne reprimendy;
- niepowodzenia szkolne - dziecko z dużymi trudnościami w nauce stale narażone jest na negatywną odbiór swojej pracy i rezultaty zadań; prace szkolne podlegające ocenie wypadają zawsze lub prawie zawsze jako gorsze od wytworów kolegów, czy rodzeństwa;
- wadliwe oddziaływanie dydaktyczno - wychowawcze nauczycieli np.: utrzymujący się brak wzmocnień, nie stwarzanie szans na pozytywne zaistnienie ucznia w klasie i w szkole, brak możliwości na przeżycie sukcesu, niedocenianie przez nauczycieli wysiłków i pracy ucznia oraz poddawane jego wyników ciągłej krytyce;
- obawa kompromitacji - uczucie wstydu przeżyte na terenie szkoły po zaistniałym niekorzystnym dla dziecka zdarzeniu np.: drwiny, wyśmianie podczas odpowiedzi przed klasą, przydzielenie roli klasowego błazna lub kozła ofiarnego;
- zmiana szkoły lub przejście ucznia na inny poziom edukacji (np. z trzeciej klasy do czwartej) - związane jest to między innymi z końcem bliskich i opiekuńczych relacji z dotychczasowym nauczycielem, czy też zmiana szkoły powoduje lęk przed kontaktami z nowym środowiskiem i pedagogami o zupełnie innych osobowościach oraz odmiennych wymaganiach;
- konflikt szkoły z rodzicami, obwinianie ich za problemy, z którymi boryka się dziecko.

Przyczyny tkwiące w dziecku

Czynniki biopsychiczne tkwiące w dziecku to np.:

widoczna niepełnosprawność - uczniowie tacy są częściej narażeni na rozmaite uprzedzenia i szykany ze strony rówieśników;

przewlekła choroba lub częste dolegliwości zdrowotne utrudniające chodzenie do szkoły, systematyczną naukę i nawiązywanie trwałych, bezpiecznych relacji z innymi;

wady mowy - dziecko początkowo nie chce zabierać głosu i odpowiadać podczas lekcji, w skrajnych przypadkach całkowicie wycofuje się;

zaburzenia funkcji poznawczych utrudniające uczenie się (w tym także dysleksja, dyskalkulia) ;

niski próg wrażliwości emocjonalnej - może powodować lęk przed każdą nową sytuacją, kompromitacją i niepowodzeniami szkolnymi;

zbyt duże poczucie odpowiedzialności lub zaniżona samoocena - powodują niekiedy obawy przed niesprostaniem stawianym wymaganiom i strach związany z pogorszeniem ocen.

Pozostałe przyczyny

- Pozostałe, inne niesprzyjające czynniki, wynikające czasem z nieprzewidywalnych sytuacji i okoliczności:
- zmiana miejsca zamieszkania;
- zmiana szkoły;
- wypadek lub nagła choroba dziecka lub członka rodziny, pobyt w szpitalu;
- rozwód rodziców, utrata bliskiej osoby, odejście matki lub ojca z domu, śmierć w rodzinie.



Co robić?

Na początek należy próbować odróżnić fobię szkolną od zwykłych wagarów. Samego wagarowania oczywiście również nie należy lekceważyć, ponieważ przeważnie świadczy o tym, że dziecko ma jakieś kłopoty. W obu przypadkach dobrze jest zasięgnąć porady specjalisty, a w przypadku podejrzenia o fobię szkolną należy zrobić to szybko, najlepiej u lekarza psychiatry, ponieważ jeśli dziecko prześladowane lękami nie uzyska profesjonalnej pomocy, trzeba się liczyć z poważnymi następstwami, które mogą oznaczać zaburzenie normalnego toku edukacji i społecznego rozwoju.

Jak to się leczy

Problem fobii szkolnej zawiera się w trójkącie: rodzina - szkoła - dziecko. Z czego najważniejszym ogniwem jest rodzina i to ona powinna odgrywać główną rolę w procesie leczenia. Często najskuteczniejszym sposobem jest terapia całej rodziny.

Na co powinni zwrócić uwagę rodzice w domu?

Charakterystyczne symptomy fobii szkolnej możliwe do uchwycenia przez rodziców w domu:

- objawy somatyczne: nudności, wymioty, biegunka, gwałtowne bóle brzucha, głowy, serca, kończyn, ataki astmy, zawroty głowy, podwyższona temperatura, omdlenia, czasem odmowa jedzenia, dławienie się jedzeniem, zakłócenia mowy, uporczywy szloch - objawy te najbardziej nasilone są rano, przed wyjściem do szkoły i dość szybko ustępują, gdy tylko dziecko uzyska pewność, że rodzice pozwolą zostać mu w domu;

- niepewność, napięcie, niepokój, rozdrażnienie, które wywołuje nawet już samo wspomnienie szkoły;

- gwałtowny sprzeciw, płacz, histeria, gdy opiekunowie mimo występujących objawów somatycznych nakazują wyjście z domu, często dziecko podaje wówczas szereg przeszkód i argumentów z powodu których absolutnie nie może pójść do szkoły;
- brak jakichkolwiek dolegliwości, gdy dziecko nie realizuje obowiązku szkolnego (ferie, wakacje);
- trudności z koncentracją uwagi podczas wykonywania różnorodnych zadań;
- bezsenność,
- niewiara dziecka we własne możliwości i niska samoocena,
- nadmierne przejmowanie się sprawami nauki,
- depresja.



Na co powinni zwrócić uwagę nauczyciele w szkole?

Objawy lęku dziecka, które nauczyciel może zaobserwować w szkole:

1. nieśmiałość (mała aktywność lub całkowita bierność, niechęć do zabierania głosu na forum, cicha mowa, unikanie imprez szkolnych i klasowych);
2. zależność od innych (uczeń szuka oparcia rodziców, rodzeństwa lub wśród zaufanego kolegi, ma zaniżoną samoocenę, nie wierzy we własne możliwości);
3. skupienie na swoich przeżyciach (skłonność do płaczu, niekiedy nawet hysterii);

4. nieradzenie sobie w relacjach interpersonalnych (niepodejmowanie rozmów, dyskusji, brak asertywności);

5. izolacja lub niechęć do nawiązywania kontaktów z rówieśnikami (brak kolegów i koleżanek, samotne spędzanie przerw);

6. liczne nieobecności w szkole (nie są to wagary, gdyż pozostawianie ucznia w domu odbywa się za zgodą rodziców).

Zapobieganie fobii szkolnej

Rzetelna diagnoza i zrozumienie kłopotów dziecka stanowi punkt wyjścia do dalszego, właściwego postępowania oraz uchwycenia problemu ze wszystkimi jego aspektami. Stwierdzenie fobii szkolnej wyznacza w konsekwencji **kierunki wsparcia i pomocy dla ucznia**. Świetnym uzupełnieniem leczenia jest bajkoterapia, szczególnie warte polecenia są "Bajki terapeutyczne" Marii Molickiej. To niezwykle mądre i ciekawe historie pomagające dziecku zwalczyć lęki przy pomocy bajkowych postaci, z którymi może się ono identyfikować.

Dziecko dotknięte fobią szkolną, jeśli uzyska pomoc lekarza, rodziców, pedagogów, terapeutów oraz wsparcie przyjaciół w budowaniu poczucia własnej wartości **ma ogromne szanse na powrót do zdrowia**.

BIBLIOGRAFIA:

1. E. Wójtowicz „Zrozumieć trudne dziecko” [w:] „Życie Szkoły” nr 8/97.
2. J. Zborowski „Rodzina i dziecko”, PWN Warszawa 1986.
3. A. Kozłowska „Zaburzenia nerwicowe w młodszy wieku szkolnym”, Warszawa 1985



Scenariusz lekcji matematyki w klasie VI.

Anna Zielińska

Temat: Liczby pierwsze i złożone.

Czas trwania - 2 godz. lekcyjne

Cele:

- zapoznanie z określeniem liczb pierwszych i złożonych;
- kształcenie umiejętności rozpoznawania liczb pierwszych i złożonych;
- utrwalenie cech podzielności liczb naturalnych;
- wdrażanie do posługiwania się naukowymi metodami badań (wykorzystanie algorytmu);
- rozwijanie aktywności twórczej.

Metody: badawcza, ćwiczenia praktyczne;

Środki dydaktyczne: rzutnik, tablica multimedialna, sito Eratostenesa, kostka i pionki do gry planszowej;

Formy pracy: praca samodzielna, praca w grupach;

I część wstępna

1) Przypomnienie cech podzielności liczb naturalnych:

Z cyfr: 5, 7, 0, 6 zbuduj liczbę trzycyfrową, która:

- a) dzieli się przez 5, b) dzieli się przez 2
c) dzieli się przez 2 i przez 5 d) dzieli się przez 3.

Na tablicy zamieszczamy potrzebne cyfry. Uczniowie podchodząc do tablicy układają z nich liczby.

II część zasadnicza

1) Nauczyciel informuje uczniów, iż na tej lekcji utrwalą pojęcia: liczba pierwsza i złożona oraz poznają jak je rozpoznać.

W tym celu uczniowie posłużą się *sitem Eratostenesa* służącym do wykrywania liczb pierwszych.

Uczniowie otrzymują „instrukcję”. Każde dziecko pracuje samodzielnie zgodnie z poleceniami w instrukcji.

*Metodę poszukiwania liczb pierwszych polegającą na wykreślaniu wielokrotności kolejnych liczb wymyślił Eratostenes, grecki matematyk, astronom, filozof i poeta żyjący na przełomie III i II w. p.n.e. Do dziś metodę tę nazywamy *sitem Eratostenesa*. Obliczył on też promień Ziemi oraz odległość Księżyca i Słońca.*



Sito Eratostenesa – instrukcja obsługi

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
90	91	92	93	94	95	96	97	98	99

1. Kolorem czerwonym weź liczbę 2 w kółko i wykreślaj co drugą liczbę.
2. Kolorem niebieskim weź liczbę 3 w kółko i wykreślaj co trzecią liczbę.
3. Kolorem zielonym weź liczbę 5 w kółko i wykreślaj co piątą liczbę.
4. Kolorem żółtym weź liczbę 7 w kółko i wykreślaj co siódmą liczbę.
5. Dowolnym kolorem weź w kółko niewykreślone liczby większe od 2.

Liczby w kółeczkach to liczby **pierwsze**.

Liczby które zostały wykreślone to liczby **złożone**.

Po zakończeniu tej pracy nauczyciel wyświetla za pomocą rzutnika poprawnie wykonaną zdanie, w celu porównania przez uczniów z własnym i dokonaniu ewentualnych poprawek.

Badanie własności liczb pierwszych:

Uczniowie otrzymują karty pracy na których wyznaczają wszystkie dzielniki kilku wybranych liczb pierwszych.

Wniosek: Liczba pierwsza ma dokładnie dwa dzielniki – 1 i samą siebie.

Nauczyciel zwraca uwagę, że wyznaczyliśmy tylko liczby pierwsze mniejsze od 100. Istnieje wiele liczb pierwszych – udowodnił to grecki matematyk Euklides w IV w. p.n.e.

Badanie własności liczb złożonych:

Uczniowie otrzymują karty pracy na których wyznaczają wszystkie dzielniki kilku wybranych liczb złożonych.

Wniosek: Liczba złożona jest większa od 1 i ma więcej niż dwa dzielniki.

A co z 0 i 1?

Czy można je zaliczyć do liczb pierwszych lub złożonych?

Wniosek: 0 i 1 nie są ani pierwsze, ani złożone.

0 ma nieskończenie wiele dzielników.

1 ma tylko jeden dzielnik.

III część końcowa

Na podsumowanie lekcji uczniowie zagrają w grupach pięcioosobowych w grę planszową, dzięki której nauczą się rozróżniać liczby pierwsze i złożone oraz utrwalą cech podzielności liczb.

Zasady gry:

1. Uczniowie poruszają się po polach oznaczonych liczbami od najmniejszej do największej.
2. Grę rozpoczyna zawodnik, który wyrzuci liczbę oczek nie będącą liczbą pierwszą.



3. Gracz przesuwa pionek o tyle pól , ile wskazuje liczba oczek na kostce.
4. Zatrzymanie się pionka na polu z liczbą pierwszą powoduje cofnięcie pionka o dwa pola.
5. Zatrzymanie się pionka na polu z liczbą podzielną przez 3, 5 lub 4 powoduje premię w postaci przesunięcia o 3 oczka do przodu.
6. Wygrywa gracz, który pierwszy dotrze do skarbu.

19	20	37	38	55	56	73	74	91	92
18	21	36	39	54	57	72	75	90	93
17	22	35	40	53	58	71	76	89	94
16	23	34	41	52	59	70	77	88	95
15	24	33	42	51	60	69	78	87	96
14	25	32	43	50	61	68	79	86	97
13	26	31	44	49	62	67	80	85	98
12	27	30	45	48	63	66	81	84	99
11	28	29	46	47	64	65	82	83	100
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

! Nie można wykonać ruchu. Na komputerze może wystąpić błąd. W przypadku błędów proszę zgłosić ich autorowi. Jeśli zauważysz błąd w treści zadania, proszę zgłosić go autorowi. Autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za błędy w treści zadania. Autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za błędy w treści zadania.

▲ start

Ewaluacja lekcji

Jak oceniasz dzisiejszą lekcję?



Nordic Walking – miłość od pierwszego chodzenia.

Ewa Ścibisz

HISTORIA NORDIC WALKING

Nordic Walking w dosłownym tłumaczeniu oznacza wędrówki nordyckie. Powstał on w Finlandii w połowie lat dziewięćdziesiątych. W dzisiejszych czasach zasługę powstania tego sportu należy jednak przypisać fińskim sportowcom trenującym biathlon. Potrzebowali oni urozmaicić i zintensyfikować trening letni nie tracąc zarazem kondycji. Poszukiwali formy ruchu, która zastąpi bieg narciarski i będzie tak samo efektywna. Podczas lata odłożyli więc narty i posługując się samymi kijkami – zaczęli „chodzić”. Tym sposobem powstał Nordic Walking.



Nordic Walking jest więc połączeniem marszu z techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie zaprojektowanych kijków, podobnych do tych używanych w narciarstwie biegowym. W chwili obecnej Nordic Walking jest jednym z najszybciej rozwijających się sportów masowych w Europie i na świecie. Zdobył on już całą Skandynawię, USA, Niemcy, Austrię, Szwajcarię. W 2003 roku liczba uprawiających marsz z kijka mi przekroczyła 3 miliony osób, a dane na rok 2005 podają już ponad 5 milionów entuzjastów tej formy aktywności ruchowej.

Obecnie w Polsce, w zdecydowanej większości, dostępne są kijki trzech najbardziej liczących się na rynku firm. Wymienione korporacje: LEKI, EXEL i ONE WAY zajmują się specjalistyczną produkcją i dystrybucją kijków oraz akcesoriów do Nordic Walking. Oprócz sprzedaży prowadzą one szkoły Nordic Walking gdzie uczą technik chodzenia amatorów nowej dyscypliny sportowej oraz zajmują się specjalistycznym kształceniem instruktorów oraz przewodników Nordic Walking w całej Polsce.



TECHNIKA NORDIC WALKING

Technika marszu Nordic Walking jest połączeniem marszu tradycyjnego z techniką jazdy na nartach biegowych czyli odpychania się od podłoża. Prostota i łatwość takiej aktywności a zarazem jej bezpieczeństwo umożliwia udział w treningu osobom w różnym wieku i w różnej kondycji fizycznej. Nordic Walking można uprawiać w dowolnym terenie, na wszystkich nawierzchniach, przez cały rok i przez każdego.

Trening Nordic Walking powinno się rozpocząć od marszu z kijkami luźno zwisającymi u wyprostowanych wzdłuż tułowia rąk, szukając odpowiedniego rytmu marszu. Po odnalezieniu tego rytmu, należy połączyć krok z odepchnięciem się kijkiem w tył za pomocą przeciwnej ręki. Należy pamiętać, że nie wysuwamy do przodu dolnej części kijka. Kijek wbijamy w podłoże ukośnie pod kątem ok. 60 stopni.

ZALETY NORDIC WALKING

Lista aspektów zdrowotnych i korzyści z uprawiania Nordic Walking jest długa. Poniżej zamieszczamy najważniejsze z nich:

może być uprawiany wszędzie niezależnie od pory dnia i roku dla każdej grupy wiekowej nieskomplikowany i szybki do nauczenia jest prostą formą rehabilitacji odciąża cały aparat ruchowy do 30% redukuje obciążenie stawu skokowego, kolanowego, biodrowego i kręgosłupa, co jest szczególnie ważne dla osób otyłych, po operacjach lub ze zwyrodnieniami koryguje postawę poprawia sprawność układu krążenia odpręża poprawia stabilność na nierównych i śliskich powierzchniach wydatek energetyczny wzrasta średnio o 20% wzmacnia system immunologiczny obniża cholesterol



podczas treningu tętno wzrasta o ok. 5 - 17 uderzeń na minutę (jest wyższe o ok. 13% niż przy tradycyjnym chodzie) kijki dają poczucie bezpieczeństwa i pozwalają na efektywny, dynamiczny trening w górach, na śniegu oraz na oblodzonych nawierzchniach. Systematyczne chodzenie z kijkami to zdecydowana poprawa ogólnej kondycji organizmu, gdyż jest to umiarkowany ruch zalecany przez każdego lekarza. Taki ruch zalecany jest w profilaktyce wielu schorzeń: osteoporozie, chorobach układu krążenia, nadwadze czy ogólnie w braku odporności.

DOBÓR UBRANIA I BUTÓW

Ważnym czynnikiem jest dobór odpowiedniego ubrania. Najlepiej gdy odzież będzie z materiałów „oddychających” a jeśli będzie to zwykłe sportowe ubranie to ważne by dawało możliwość swobodnego marszu, nie było zbyt ciężkie i nie utrudniało poruszania się. Buty powinny być sportowe, wygodne, najlepiej za kostkę, trekkingowe oraz dostosowane do warunków atmosferycznych.

DŁUGOŚĆ KIJKÓW DO NORDIC WALKING

Długość kijków do Nordic Walking jest dobierana odpowiednio i indywidualnie do wysokości ciała. Długość tą ustala się wyliczając ze wzoru: wysokość ciała x 0,66 (w cm).

Nordic Walking o każdej porze roku - ten sposób rekreacji ruchowej jest aktualny przez cały rok. Trenujemy jednak odpowiednio przygotowani do pory roku:



ZIMĄ I JESIENIĄ weź ze sobą:

- odzież termoaktywną
- obuwie trekkingowe z elastyczną podeszwą
- opaska lub czapka na głowę i rękawiczki (są już dostępne na rynku specjalne rękawiczki do Nordic Walking)
- ciepły napój w termosie

LATEM I WIOSNĄ ważne są:

- lekka odzież (oddychająca)
- lekkie obuwie trekkingowe
- czapeczka z daszkiem
- mały plecak z wodą



10 zasad dla Nordic Walkerów:

1. Kup wygodne sportowe buty (trzymające kostkę).
2. Zaopatr się w wygodny, oddychający strój sportowy oraz mały plecak z miejscem na wodę.
3. Poszukaj instruktora w swojej okolicy – właściwa technika chodu jest podstawą i gwarancją sukcesu.
4. Umów się na pierwszą lekcję techniki Nordic Walking albo obejrzyj film instruktażowy.
5. Uważnie słuchaj wskazówek Instruktora oraz pamiętaj o prawidłowej postawie w trakcie marszu.
6. Każdy marsz zaczynaj od rozgrzewki a kończ ćwiczeniami rozciągającymi i uspokajającymi mięśnie.
7. Staraj się urozmaicać swój marsz: skacz, wbiegaj pod górki, rozciągaj się podczas treningu.
8. Po kilku spacerach możesz pomyśleć o zakupie własnych kijów do Nordic Walking – wcześniej trenuj na kijach trenera o różnej długości i wybierz optymalną długość dla siebie.
9. Możesz teraz rozpocząć własne treningi lub zapisać się na regularne zajęcia grupowe (jeśli wolisz spacer pod czujnym okiem instruktora).
10. Rozmawiaj, plotkuj i żartuj w trakcie treningu – Nordic Walking sprzyja nawiązywaniu kontaktów.

Nordic Walking i na odchudzanie sprawdzi się lepiej niż bieganie!





Zespół redakcyjny:

Małgorzata Kulbabińska

Artur Kałuża

