

E D U K A C J A Z D A L N A

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
6DYNIA / PPNT

Rozwinięcie

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

Myśl przewodnia...

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

Nelson Mandela

Co mówią badania?

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

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

Czy wiesz, że...?

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

EDUKACJA ZDALNA



Pytania do dyskusji

Jakie zmiany zauważasz w obecnym sposobie uczenia się młodzieży

w porównaniu do czasu sprzed pandemii?

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

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

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

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

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

Rozwiązania

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

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

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

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

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

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

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

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



UrbanLab



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



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

UrbanLab

RAL 1018 / ZINCYELLOW
PANTONE 108 AL. ZWYCIĘSTWA 96/98
6DYNIA / PPNT

Rozwinięcie

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

Myśl przewodnia...

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

Co mówią badania?

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

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

Czy wiesz, że...?

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

HIGIENA CYFROWA



Pytania do dyskusji

Jak rozumiesz pojęcie "higiena cyfrowa"?

Co można zrobić, żeby zwiększyć świadomość na temat higieny cyfrowej?

Jak zapobiegać nadużywaniu urządzeń elektronicznych?

Jak utrzymywać balans między światem cyfrowym a rzeczywistym?

Jakie aktywności możesz zaproponować uczniom, aby zastąpić nimi rozrywkę cyfrową?

Rozwiązania

Zachęcaj uczniów do przeplatania czasu użytkowania sprzętów cyfrowych z aktywnościami offline. Dzięki różnorodności dostarczanych bodźców uczniowie nie będą kojarzyć korzystania z urządzeń elektronicznych jako głównego źródła przyjemności.

Zaproponuj alternatywy do świata cyfrowego w świecie realnym, np. zamiast gier cyfrowych – gry planszowe.

Uświadom uczniom, że korzystanie z urządzeń elektronicznych w stałych, powtarzalnych sytuacjach prowadzi do powstania nawyku, który może przetożyć się na uzależnienie.

Pokaż uczniom, że media cyfrowe można wykorzystać do pożytecznych celów, a nie tylko do zapewniania rozrywki. Zamiast całkowitego zakazu użytkowania telefonu na lekcji, zaproponuj użycie go w jakimś określonym, edukacyjnym celu, np. wyszukanie informacji lub stworzenie czegoś kreatywnego.

Zaproponuj uczniom, aby w czasie ich indywidualnej nauki odłożyli telefon w miejsce poza zasięgiem ich wzroku. Dzięki temu zminimalizują dopływ do mózgu sygnałów, które mogą motywować ich do sięgnięcia po urządzenia cyfrowe.

Zachęcaj uczniów do tego, aby oprócz biernego odbierania treści w internecie, stali się także ich twórcami i aktywnymi uczestnikami świata cyfrowego. Pozwoli im to na wyrażenie swojej osobowości, podzielenie się swoimi pasjami i wykorzystanie kreatywności, co pomoże im zdobyć nowe doświadczenia i umiejętności, których nie zdobyliby biernie przeglądając treści tworzone przez innych użytkowników sieci.

Proponuj uczniom cyfrowy detoks. Tylko świadome odłączenie od zasobów sieci pokaże, co tak naprawdę jest dla nas w nich ważne.

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



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



R Y T M D N I A



Rozwinięcie

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

Myśl przewodnia...

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

Owidiusz

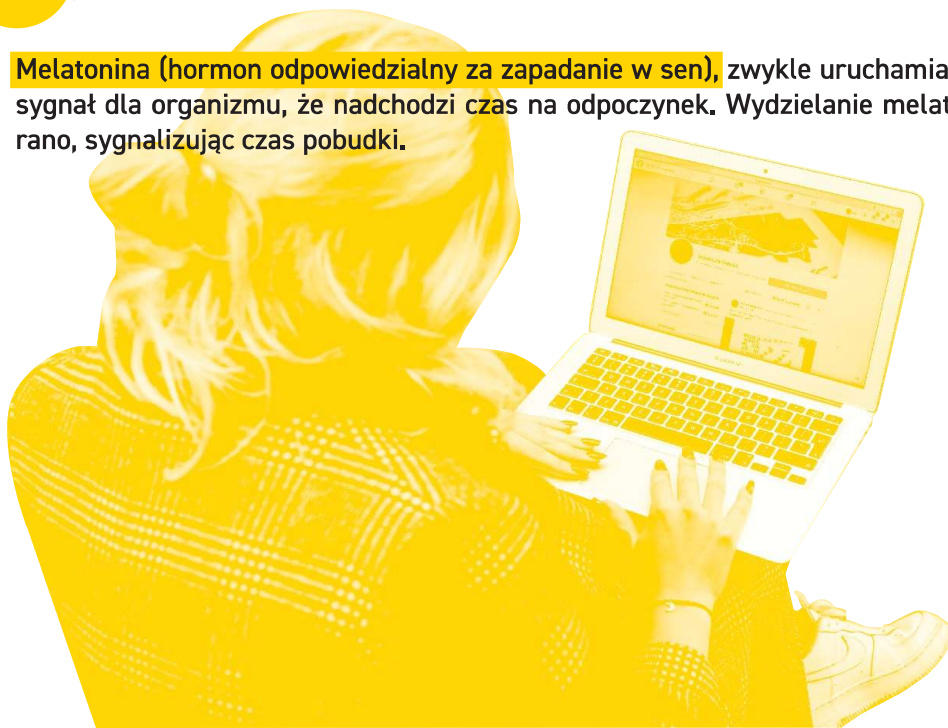
Co mówią badania?

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

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

Czy wiesz, że...?

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



R Y T M D N I A



Pytania do dyskusji

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

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

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

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

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

Rozwiązania

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

Zachęcaj uczniów do powrotu do aktywności pozalekcyjnych sprzed pandemii.

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

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

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

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

KOLEJNOŚĆ
P L A N
PORZĄDEK
PRZEBIEG
POWSZEDNIOŚĆ
CODZIENNOŚĆ
POWTARZALNOŚĆ
REGULARNOŚĆ
S C H E M A T
A D A P T A C J A
DOPASOWANIE SIĘ
DOSTROJENIE
AKLIMATYZACJA
PRYZWYCZAJE-
NIE SIĘ
NORMALNOŚĆ
R U T Y N A
NIEZMIENNOŚĆ
PRZEWIDYWAL-
N O Ś Ć
Ł A D
U Ł O Ż E N I E
U K Ł A D
R Y T U A Ł

