

CZERWIEC 2021

Porcja inspiracji

biuletyn doradcy
metodycznego



SPIS TREŚCI

4

Podsumowania

6

Nauka na wakacje?

7

Zespół deficytu natury

9

Pozostańmy
w kontakcie!

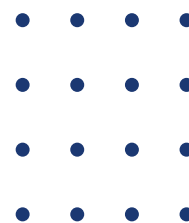
Dzień dobry!

Czerwcowe słońce i długie ciepłe wieczory zachęcają do relaksu i oddechu od spraw szkolnych. Dlatego też szósty numer "Porcji inspiracji" jest niedługi i lekki 😊

„Porcja inspiracji” to comiesięczny biuletyn doradcy metodycznego. W każdym numerze dzielę się kilkoma inspiracjami. Ten numer jest wyjątkowo poświęcony nieco innej tematyce niż zwykle.



Joanna Rzoska



Podsumowania

Koniec roku szkolnego to naturalny czas bilansów, rozliczeń i zestawień. Zatem przewrotnie zaczynam czerwcowy numer Biuletynu od... podsumowania właśnie.

Sezon 2020/2021 upłynął pod znakiem pandemii.

W szkole był to przede wszystkim okres zdalnego nauczania i wdrażania rozwiązań, które wspomagałyby nauczycieli w bardziej systematyczny i zorganizowany sposób niż miało to miejsce wiosną 2020 r.

Dlatego też wiele miejsca w moich działaniach zajmowało wsparcie udzielane nauczycielom w związku z nauczaniem zdalnym.

Sporą część tych aktywności można ująć w liczbach.

Od listopada 2020 r. do czerwca 2021 r. z Państwem i dla Państwa jako doradca metodyczny:

- *poprowadziłam 5 warsztatów TIK*
- *poprowadziłam 10 seminariów i spotkań grupowych*
- *udzieliłam 14 konsultacji indywidualnych*
- *wzięłam udział w 2 konferencjach jako prelegentka*
- *przygotowałam 6 numerów niniejszego Biuletynu*

4



Dziękuję za każdą spędzoną wspólnie chwilę,
każdą wymianę myśli, każdą sugestię i informację
zwrotną.

Wiele się dzięki temu nauczyłam, wiele Państwu
zawdzięczam. Mam nadzieję, że i Państwo wynoszą
coś z tej naszej wspólnej relacji.



5

Nauka na wakacje?



Tak, to nie żart! 😊

Wakacje są dobrą porą na naukę - zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli.

Tyle, że w tym czasie uczyć należy się nieco inaczej ;)



Uczymy się całe życie, każdego dnia. A zatem także w czasie odpoczynku, urlopu. Ale wiedzę i umiejętności dobrze jest zdobywać wówczas głównie poprzez DOŚWIADCZANIE i ODCZUWANIE.

Podczas wakacyjnego wypoczynku warto jest zatem postawić na swój rozwój właśnie w tym obszarze:

- *spróbować nowej aktywności fizycznej (nauczyć się pływać, nauczyć jeździć na wrotkach, zmierzyć się ze ścianką wspinaczkową, "skosztować" aerobiku lub nordic walking itp.)*
- *poznawać nowych ludzi, nowe miejsca, nowe smaki - to stymuluje wyobraźnię i poszerza horyzonty*
- *wprowadzić w życie nowe, zdrowe nawyki - np. zastosować codzienną krótką gimnastykę poranną lub/i regularnie dostarczać organizmowi świeżą wodę zamiast napojów gazowanych*
- *spróbować twórczej aktywności - nauczyć się wyplatać makramy lub ozdobić farbami albo markerami znalezione na plaży kamienie*
- *nadrobić zaległości czytelnicze - wieczorem sięgać po lekturę*
- *popracować w ogrodzie, na działce lub na balkonowym zieleńcu - poobserwować rośliny, poświęcić czas na ich poznanie i pielęgnację*

6

Życzę, by podczas rozpoczynających się wakacji mieli Państwo możliwość realizacji choćby małej części tych aktywności!

Zespół deficytu natury

To nowe pojęcie, które niedawno pojawiło się w przestrzeni publicznej. Jest to efekt tego, że nasza cywilizacja w coraz większym stopniu odsuwa nas od natury.

Obecnie ogromna liczba ludzi mieszka w miastach. W Polsce jest to 60% mieszkańców naszego kraju. Raport przygotowany przez Departament Spraw Ekonomicznych i Społecznych ONZ (DESA) pokazuje, że w skali świata nie jest wcale lepiej. W 1950 r. tylko 30% ludzi mieszkało w miastach, dzisiaj jest ich 54%, a przewiduje się, że w 2050 r. 2/3 ludności świata zamieszka w mieście.

Jak wygląda nasze "miastowe" życie?

Zamiast po łąkach i lasach chodzimy po zatłoczonych, wybetonowanych ulicach, a wolny czas spędzamy wolny czas w galeriach handlowych i hipermarketach. Nasze oczy wciąż wpatrzone są w ekrany: smartfonów, tabletów, laptopów, telewizorów.

Odbija się to oczywiście zarówno na naszym zdrowiu psychicznym i fizycznym.

"Zespół deficytu natury" to określenie po raz pierwszy zastosowane przez dziennikarza i pisarza **Richarda Louva**. Spopularyzował je dzięki swojej książce "Ostatnie dziecko lasu" i szybko podchwycone zostało ono również przez lekarzy. I chociaż na razie nie jest to jeszcze uznane za jednostkę chorobową w medycznym znaczeniu, to coraz częściej problem ten pojawia się w publikacjach i na konferencjach medycznych.

Czym przejawia się ZDN?

- trudności w koncentracji
- nadpobudliwość
- zanik sprawności fizycznej
- choroby cywilizacyjne (otyłość, cukrzyca, itp.)
- krótkowzroczność (za dużo ekranów!)
- brak poczucia sensu w podejmowanych codziennych działaniach



Kontakt z naturą jest najlepszą receptą na ten stan!

- *działa pozytywnie na zmysły (stymuluje je w odpowiedni sposób i równocześnie koi - i nie ma w tym sprzeczności!)*
- *dobrze oddziałuje na równowagę psychiczną*
- *pomaga zachować sprawność fizyczną i lepsze dotlenienie organizmu*
- *pomaga utrzymywać uwagę i koncentrację w dobrej formie*
- *wspomaga kreatywność - zabawa na świeżym powietrzu na łonie przyrody rozwija pomysłowość!*
- *daje inspirację do działań twórczych - przynosi natchnienie poetom, pisarzom, malarzom, reżyserom filmowym, kompozytorom i piosenkarzom (a przecież w różnych momentach życia zdarza się nam którymś z tych artystów być!)*
- *daje poczucie harmonii ze światem i z samym/samą sobą*
- *nadaje sens codziennym działaniom oferując świadomość uczestnictwa w Wielkim Projekcie Życia naszej planety*



Mam nadzieję, że w te wakacyjne tygodnie zaaplikują sobie Państwo sporą dawkę Natury, która skutecznie oddali od Państwa widmo ZDN.

8

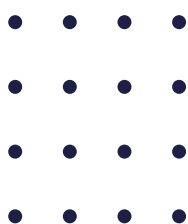


Pozostańmy w kontakcie!

Moje dotychczasowe dane teleadresowe nie ulegają zmianie.

Jednak na ewentualne wiadomości przesłane w najbliższych tygodniach odpowiem z opóźnieniem, gdyż przez cały lipiec i połowę sierpnia będę przebywać na urlopie.

Później jednak wracam do aktywności z nową ofertą dla Państwa oraz z nowym numerem Biuletynu :)



dr Joanna Rzońca

nauczyciel doradca metodyczny

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
Ośrodek w Krakowie

31-131 Kraków, ul. Garbarska 1

tel. kom. (+48) 511 475 692

j.rzonca@mcdn.edu.pl

Otrzymują Państwo niniejszy biuletyn, ponieważ zapisując się na zajęcia/seminaria/warsztaty MCDN Państwa adresy trafiły do bazy kontaktów. Jeśli nie życzą sobie otrzymywać ode mnie podobnych wiadomości, proszę o informację.