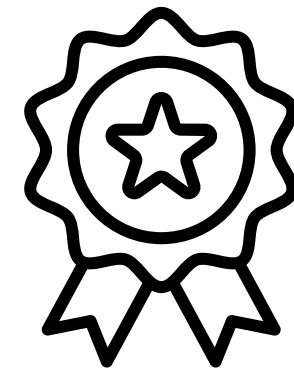




Katarzyna Zdrojewska

Teneryfa 



- **Strategie dla nauczycieli
- dobre samopoczucie
i łagodzenie stresu**

- **Nauka oparta na
mózgu: Dowiedz się,
jak naprawdę uczą się
uczniowie**





W pierwszym tygodniu wyjazdu projektowego brałam udział w kursie pod tytułem "Experiential Learning in Tenerife: Through Nature and History". Wzięło w nim udział ponad 20 osób, wśród których znaleźli się nauczyciele oraz pracownicy administracyjni ze szkół z Chorwacji, Czech, Litwy, Polski, Norwegii, Słowacji, Szwecji oraz Włoch.

Kurs ten wprowadził uczestników w koncepcję i praktykę uczenia się przez doświadczenie, biorąc za studium przypadku niesamowitą historię naturalną i fascynujące dziedzictwo kulturowe Wysp Kanaryjskich.

Każdego dnia opuszczaliśmy sale edukacyjną i wyruszaliśmy w teren, gdzie poprzez zabawę i zajęcia na świeżym powietrzu uczyliśmy się przez działanie, współpracę, obserwację, doświadczenie oraz analizę swoich postępów.

Dzięki temu rozpoznawaliśmy krajobrazy ukształtowane przez niesamowite siły natury, obserwowaliśmy wyjątkowy świat roślin i zwierząt, odkrywaliśmy miejsca o znaczeniu historycznym i poznawaliśmy starożytne umiejętności, które niemal zagięły w historii. Mieliśmy szansę znów wcielić się w rolę ucznia i docenić wyjątkowość świata przyrody i bogatego dziedzictwa kulturowego tych wysp. Dzięki tym zajęciom otrzymałam bardzo duży bagaż doświadczeń, który będę mogła zastosować podczas zajęć w naszej szkole po to, by nauczanie było bardziej włączające i przyjemne.

"Stress Relief & Well-being Strategies for Teachers" to nazwa drugiego kursu, w którym brałam działań udział w ramach Erasmus+. Uświadomił mi on, że stres jest nieodzowną częścią naszego życia i niekiedy jest nam wręcz potrzebny do zmobilizowania się oraz działania, jednak trzeba się nauczyć z nim własności funkcjonować.

Dzięki poznanyom metodom relaksacyjnym, oddechowym oraz mindfulness będę w stanie lepiej radzić sobie z sytuacjami stresowymi zarówno w pracy, jak i w życiu codziennym, a co najważniejsze postaram się wprowadzić je w grupach klasowych oraz przekazać niezbędną wiedzę całemu gronu pedagogicznemu.









