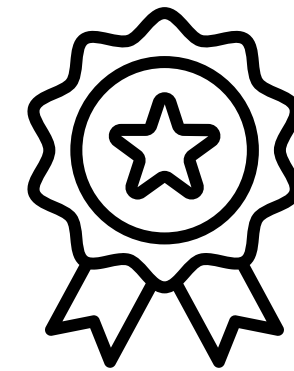




Beata Sukta

Teneryfa



- **Nauka przez doświadczenie na Teneryfie: przez naturę i historię**

- **Nauka przez działanie: gry i aktywności rozwijające całe dziecko**

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Pierwszy tydzień na Teneryfie owocował wieloma emocjami i wrażeniami. Uczestniczyłam w kursie “Experiential Learning in Tenerife: Natural And History”, prowadzonym przez wieloletniego i doświadczonego wykładowcę Dominika Kuffmanna (Austria). Szkolenie było połączeniem dużej ilości wiedzy na temat historii i życia na Teneryfie, ale przede wszystkim, jak uczyć się poprzez doświadczanie, wykorzystując naturalne położenie wyspy i historię oraz dziedzictwo kulturowe. Uzyskałam informacje na temat nauki poprzez zabawę, gry edukacyjne, czy poprzez aktywne wykorzystywanie naturalnych zasobów. Zajęcia często odbywały się poza salami wykładowymi.

Razem ze mną byli uczestnicy z Cypru, Estonii, Włoch, Niemiec, Czech, Litwy, co dodawało mnóstwa emocji i wymiany spostrzeżeń i doświadczeń.

Po powrocie z pewnością będę mogła podzielić się swoimi spostrzeżeniami oraz wrażeniami z nietypowych propozycji zajęć.





W drugim tygodniu zakończyłam kurs „Learning by doing: Games and activities to develop the whole child”, który dotyczy przede wszystkim edukacji holistycznej i wykorzystywania uczenia się poprzez ruch, podróże eksperymentalne, aktywne słuchanie, poprzez zmysły i jak zarządzać emocjami za pomocą gier i zabaw. W kursie uczestnikami byli nauczyciele z Węgier, Włoch, Czech, Holandii, Grecji i Polski, co pozwoliło na międzynarodowe komentarze i dyskusje dotyczące systemów edukacji oraz pracy z uczniem w danym kraju. Szkolenie połączone było dużą dawką teorii, ale również zajęciami ruchowymi w sali i na zewnątrz. Zdobytą wiedzę z pewnością wykorzystam w pracy, a doświadczeniami podzielę się kolegami.





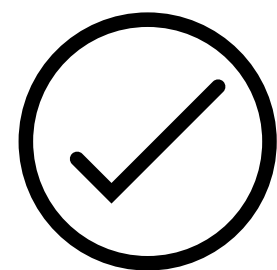








Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów



Przygotowanie szkolenia dla nauczycieli i prezentacji na temat technik relaksacyjnych.

Przykładowe ćwiczenia:





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów

Rozluźnianie szyi i karku

- W pozycji stojącej lub siedzącej kręć głową tak, jakbyś czubkiem nosa rysował elipsę, symbol nieskończoności.
- Następnie wykonaj to samo ćwiczenie, kręcąc głową w drugą stronę.
- Odprężające rozciąganie ciała
- W pozycji stojącej, siedzącej lub leżącej rozciągaj wszystkie mięśnie swojego ciała tak, jakbyś chciała stać się dłuższa – możesz przy tym ziewać lub głęboko wzdychać.





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów

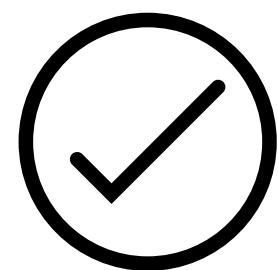
8. Relaksuj mięśnie karku i ramion

Czy wiesz, że w sytuacji stresowej Twoje mięśnie obręczy barkowej mimowolnie się napinają? Usiądź wygodnie w fotelu i wykonaj kilka prostych ćwiczeń. Poruszaj powoli głową do przodu i do tyłu, następnie na boki, a na końcu wykonaj delikatne krążenie głową – najpierw w lewo, potem w prawo. Każde ćwiczenie powtórz 3 – 4 razy. Wykonuj je bardzo wolno i myśl o relaksacji mięśni tej okolicy.





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów



Projekt i realizacja kącika do relaksacji dla uczniów.

