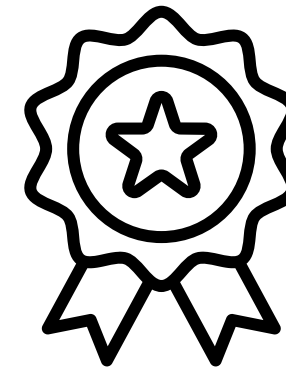




Barbara Gromek

Teneryfa



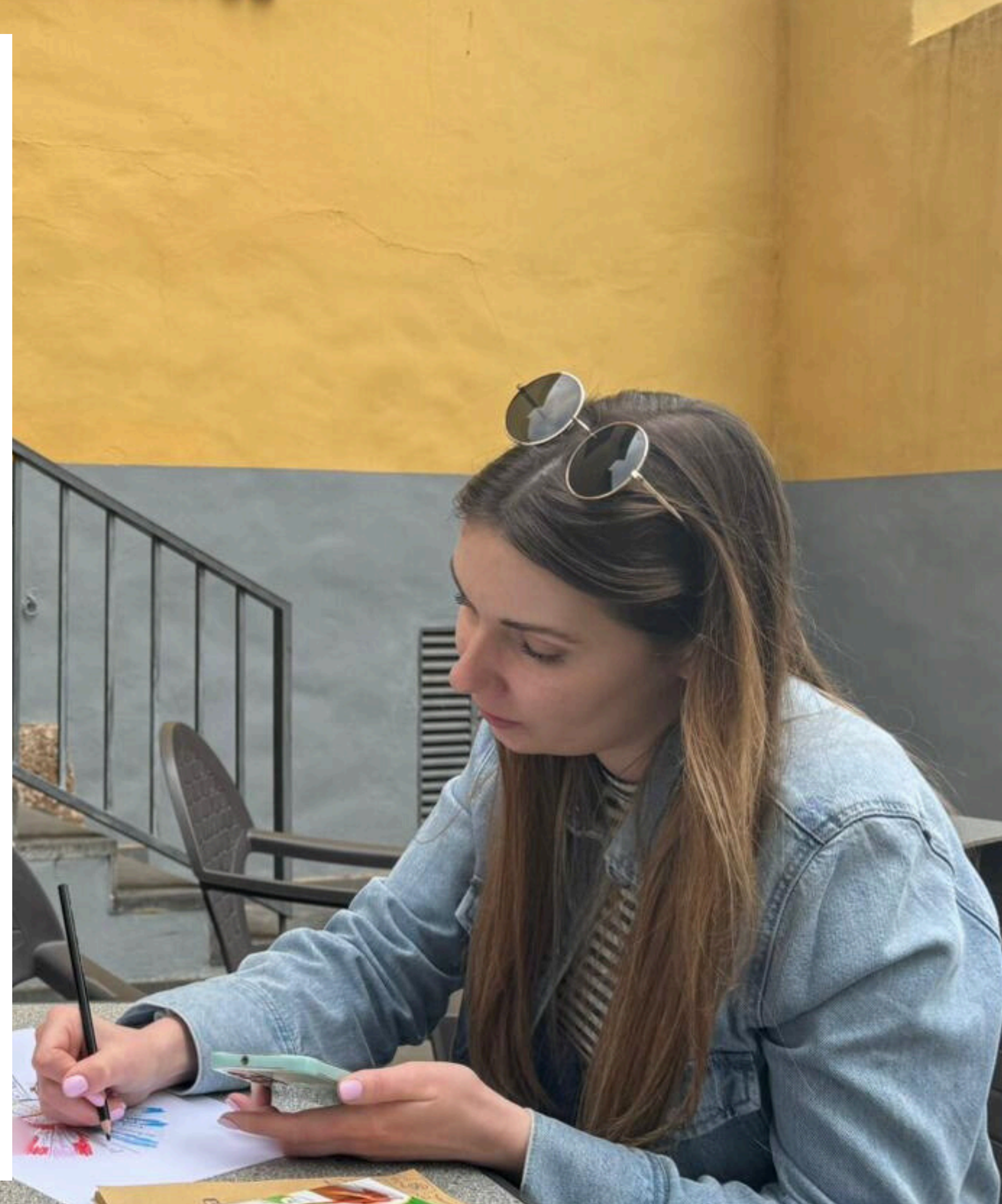
- **Strategie dla nauczycieli - dobre samopoczucie i łagodzenie stresu**
- **Nauka przez doświadczenie na Teneryfie: przez naturę i historię**



Pierwszy tydzień na Teneryfie był bardzo inspirujący! Uczestniczyłam w szkoleniu „Brain-Based Learning: Understand How Students Really Learn”, prowadzonym przez brytyjską nauczycielkę z wieloletnim stażem i ogromną wiedzą. Szkolenie było połączeniem dużej dawki teorii na temat tego, jak wspomóc pamięć i uwagę uczniów w procesie uczenia się oraz jaką rolę w nauczaniu odgrywają emocje. Zdobytą wiedzę przekażę pozostałym nauczycielom, a poznane gry i zabawy wykorzystam w pracy z uczniami.

Dodatkowym atutem szkolenia było nawiązanie międzynarodowych kontaktów. Poznałam nauczycieli z Włoch, Hiszpanii, Belgii, Holandii, Finlandii, Niemiec, Wielkiej Brytanii i Litwy. Wymiana spostrzeżeń, informacje na temat stosowanych metod oraz integracji uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, a także opowieści o trudnościach, z jakimi na co dzień borykają się nauczyciele w innych krajach Europy to cenne doświadczenie, które na pewno wykorzystam po powrocie do Gdańska.

Teneryfa to przepiękna wyspa z potężnym wulkanem El Teide na środku, różnorodną roślinnością i pięknymi górami Anaga na Północy. Nauka tu to sama przyjemność!





W drugim tygodniu brałam udział w szkoleniu pt. „Stress Relief & Well-being Strategies for Teachers” prowadzonym przez doświadczoną psycholożkę z Kanady. Podczas zajęć nauczyliśmy się czym jest stres i jak wpływa na nasze ciało, a także jak skutecznie zredukować narastające napięcie.

Poruszaliśmy także ważny temat, jakim jest wypalenie zawodowe wśród nauczycieli. Poznaliśmy wiele technik relaksacyjnych i prostych ćwiczeń oddechowych, które na pewno przysłużą się zarówno nauczycielom, jak i uczniom naszej szkoły. Praktykowaliśmy także Mindfulness podczas zajęć terenowych w przepięknych lasach Parku Krajobrazowego Anaga.

W tym tygodniu w szkoleniu udział wzięli nauczyciele ze Szwecji, Niemiec oraz Belgii. Spędziliśmy wiele godzin na wspólnych dyskusjach o różnicach w systemie edukacji w poszczególnych krajach. Wymieniliśmy się kontaktami, by po powrocie móc kontynuować te cenne międzynarodowe znajomości z innymi szkołami. Podsumowując: wspaniali ludzie, przepiękne widoki, dużo nowych pomysłów na zajęcia z naszymi uczniami i naładowane baterie do pracy.



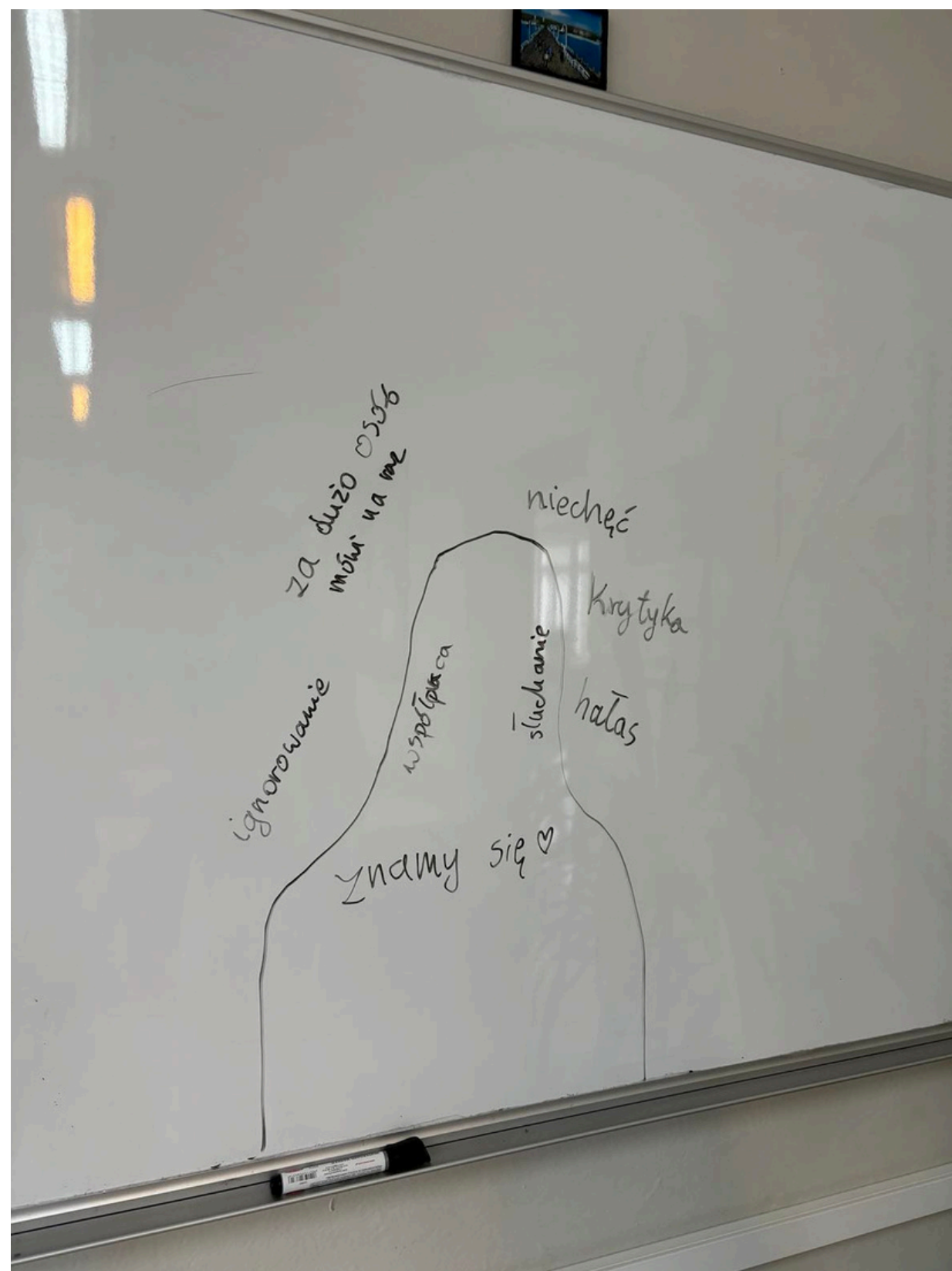








Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów



Przeprowadziłam warsztaty grupowe pt. „Emocjonalni” dla uczniów klasy IVa oraz IV b, których celem było rozwijanie zdolności komunikacyjnych oraz kompetencji emocjonalnych. Podczas warsztatów uczniowie wykonywali ćwiczenia praktyczne z elementami dramy (grupowe oraz indywidualne), a po wykonanych ćwiczeniach omówiliśmy czynniki sprzyjające dobrej współpracy oraz te utrudniające ją. Na warsztatach uczniowie rozwijali także umiejętność aktywnego słuchania oraz zadawania pytań, uzupełniając karty pracy „Znajdź kogoś, kto...”.



Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów



W ramach organizowanej w listopadzie 2024 roku akcji „Tydzień bez Hejtu” przygotowałam grę online w formie wirtualnego Escape Room pt.

„Ogarnięci

w sieci”. Celem gry była przede wszystkim psychoedukacja uczniów w zakresie bezpieczeństwa w sieci (np. jak utworzyć silne hasło, czym jest hejt, phishing czy netykieta). Ponadto jednym z zadań w grze było rozróżnianie konstruktywnej krytyki od hejtu, a także wskazanie właściwego postępowania w przypadku bycia świadkiem hejtu.

Link do gry „Ogarnięci w sieci”:

<https://view.genially.com/67363451c1cac17fa4c03c31/interactive-content-ogarnieci-w-sieci>



Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów

Przeprowadziłam warsztaty psychoedukacyjne dla uczniów, których celem zajęć było rozwijanie pozytywnego i twórczego myślenia. W trakcie zajęć uczniowie zostali podzieleni na 3-4 osobowe grupy, w których wykonali twórcze ćwiczenie konstrukcyjne. Ich zadaniem było zbudowanie jak najwyższej konstrukcji z otrzymanych materiałów (np. kartki A4, gumki recepturki, sznurek, spinacz itp.).





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów

