

Tworzenie przyjaznego środowiska edukacyjnego w klasie

Jowita Królikowska
Ambasador eTwinning
w województwie łódzkim

Najnowsze wyniki Programu Międzynarodowej Oceny Umiejętności Uczniów (PISA) Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) wskazują, że:

- poczucie przynależności uczniów do szkoły spada, a (cyber)przemoc jest powszechna.
- nękanie w szkole ma druzgocący wpływ na zdrowie i osiągnięcia w nauce uczniów oraz zwiększa ryzyko przedwczesnego kończenia nauki.
- Około 20% dzieci w wieku szkolnym doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym, w szczególności lęku i depresji.

Jak działać? – Zwiększać świadomość uczniów!!!



I Liceum Ogólnokształcące im. Kazimierza Jagiellończyka w Sieradzu

14 listopada 2023

14 listopada w klasie 1a i 1b odbyło się spotkanie z funkcjonariuszami Policji z Zespołu ds. Profilaktyki Społecznej, Nieletnich i Patologii Wydziału Prewencji Komendy Powiatowej Policji w Sieradzu. Spotkanie dotyczyło konsekwencji prawnych wynikających z zachowań określanych zjawiskiem hejtu oraz cyberprzemocy. Dodatkowo funkcjonariusze przedstawili konsekwencje grożące małoletnim za uchylanie się od obowiązku szkolnego oraz używania środków psychoaktywnych. Spotkania będą ... Wyświetl więcej



I Liceum Ogólnokształcące im. Kazimierza Jagiellończyka w Sieradzu

13 listopada 2023

Uczniowie klas maturalnych w dniu 25 października i 13 listopada wzięli udział w zajęciach w ramach programu "W Służbie Prawu", które odbyły się na terenie Zakładu Karnego w Sieradzu. Jest to program o charakterze prewencyjnym oraz profilaktycznym, którego autorem jest Służba Więzienna.

Prowadzący zajęcia zapoznali uczniów z kwestiami dotyczącymi odpowiedzialności karnej młodzieży za popełnione czyny karalne oraz jak działa polski system więziennictwa. Licealiści mogli sami ... Wyświetl więcej



Zakład Karny w Sieradzu

13 listopada 2023

Kolejne spotkanie z młodzieżą w ramach programu "W Służbie Prawu" dla uczniów z I Liceum Ogólnokształcącego im. Kazimierza Jagiellończyka w Sieradzu.

#chcedosw... Wyświetl więcej

17 lutego 2023 · 🌐

Dzień Bezpiecznego Internetu

Dnia 13 lutego 2023r. nasza szkoła wzięła udział w ogólnopolskich obchodach Dnia Bezpiecznego Internetu. Uczniowie klasy 3d przygotowali prezentacje na temat zjawiska hejtu w Internecie. Pokazali nam, jak groźnym zjawiskiem jest hejt i jak dużą krzywdę może wyrządzić niektórym ludziom.

Dziękujemy za ciekawe zajęcia! 🙌

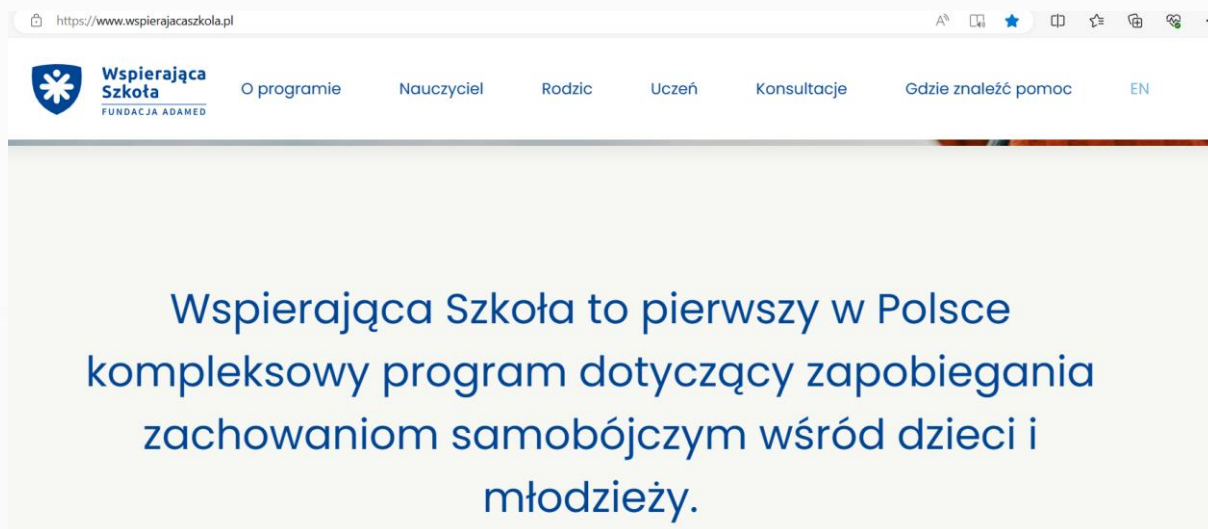


Prelekcje prowadzone przez uczniów dla uczniów

Udział w projektach w których są zaangażowane całe klasy z wychowawcami

[Szkola Myślenia Pozytywnego](#) – promocja i profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz nauka jak dbać o dobrostan psychiczny, co na niego wpływa i jak on wpływa na nasze funkcjonowanie.

Program „[Wspierająca Szkoła](#)”



The screenshot shows the homepage of the 'Wspierająca Szkoła' website. The URL in the browser is https://www.wspierajacaszkoła.pl. The navigation menu includes: O programie, Nauczyciel, Rodzic, Uczeń, Konsultacje, Gdzie znaleźć pomoc, and EN. The main content area features the text: 'Wspierająca Szkoła to pierwszy w Polsce kompleksowy program dotyczący zapobiegania zachowaniom samobójczym wśród dzieci i młodzieży.'

Jak wspierać dobrostan uczniów w klasie?

- Określ reguły i zasad obowiązujące w klasie
- Organizuj regularne spotkania klasowe, na których uczniowie mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, pomysłami i sukcesami.
- Stwórz klasowe tradycje, takie jak wspólne wyzwania, dni tematyczne czy imprezy integracyjne.
- Motywuj uczniów do aktywności i kreatywności
- Promuj współpracę – praca zespołowa buduje więzi
- Zachęcaj do pomocy rówieśniczej
- Twórz bezpieczną przestrzeń z konstruktywną informacją zwrotną

Jak wspierać dobrostan uczniów w klasie?

- Zachęcaj rodziców do aktywnego uczestnictwa w życiu klasy.
- Stwórz grupy rodzicielskie, które mogą wspierać różne inicjatywy klasowe.
- Zapraszaj specjalistów na spotkania z młodzieżą (psycholog, psychoterapeuta, dietetyk, seksuolog, policjant)
- Organizuj dni gazetki lub projektów dekoracyjnych, podczas których uczniowie mogą wspólnie poprawić wygląd swojej klasy, np. w grudniu dekorowanie drzwi wejściowych do klas lekcyjnych
- Organizuj spotkania na których uczniowie mogą dzielić się swoimi osiągnięciami i pasjami
- Ustal system nagród i doceniaj publicznie osiągnięcia uczniów

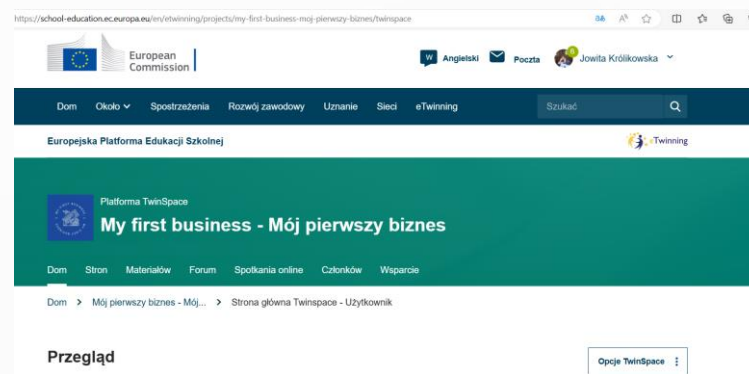
Organizowanie imprez integrujących klasę:

- rajdy piesze i rowerowe
- biwaki,
- spływy kajakowe,
- wycieczki,
- maratony filmowe,
- ognisko
- Gry terenowe



Realizacja wspólnych projektów i akcji:

- eTwinning
- Projekty społeczne „Zwolnieni z teorii”
- Projekty edukacyjne „Młodzieżowe miniprzedsiębiorstwo”
- Akcje charytatywne
- Akcje proekologiczne „Szkola z klimatem”
- Akcje prozdrowotne „Wyzwania sportowe”



Prowadzenie zabaw integrujących i poprawiających komunikację w grupie:

1. Dwie prawdy i jedno kłamstwo

<https://padlet.com/pmu1losieradz/dwie-prawdy-i-klamstwo-h0zehmf5evk535nr>



2. Nasze Obawy

<https://www.tricider.com/brainstorming/2xwbsEgHo7Z>

Wzmocnienie u uczniów poczucie własnej wartości:

1. Samoocena (ocena wewnętrzna i zewnętrzna)

Masz

1. Tutaj wpisz opinię o Ani

Potrafisz

1. Tutaj wpisz opinię o Ani

Jesteś

1. Tutaj wpisz opinię o Ani

OCENA WEWNĘTRZNA

Mam

1. Duże poczucie humoru
2. Dystans do siebie
3. Zgrabne nogi
4. Kochająca Rodzinę
5. Dużo przyjaciół
6. Dobra pamięć
7. Sukcesy w sporcie

Jestem

1. Opiekuńcza
2. Asertywna
3. Pracowita
4. Punktualna
5. Wesoła
6. Zgrabna
7. Zadbana

Potrafię

1. Prowadzić samochód
2. Współpracować w grupie
3. Budować relacje
4. Dochować tajemnicy
5. Pisać projekty
6. Grać na gitarze
7. Cieszyć się z małych rzeczy

Motywator:
„Krytykujesz siebie od lat, ale to nie działa. Spróbuj więc schlebiać sobie i zobacz, co się stanie” – Louise L. Hay

https://www.canva.com/design/DAF56HwRrNg/M72VV-sqSnnmbx4HN_ywXg/edit?utm_content=DAF56HwRrNg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Wzmocnienie u uczniów poczucie własnej wartości:

2. Reklama

Uczniowie piszą reklamę swojej osoby, ujmując w niej swoje mocne strony, sukcesy, umiejętności, zalety. Wpisy dokonywane są anonimowo z możliwością komentowania. Następnie uczniowie zgadują Kogo dotyczy reklama. Można do tej zabawy wykorzystać Padlet czy Wakelet.

3. Wiersz „Jacy jesteśmy”

Klasa podzielona na grupy. Uczniowie muszą napisać wiersz w którym będą zawarte ich imiona oraz mocne strony.

4. Co robię najlepiej?

Klasa podzielona na grupy, uczniowie mają przedstawić pantomimicznie, co robią najlepiej, albo jakie mają zainteresowania. Celem grupy jest odgadnięcie mocnych stron przedstawiającego.

Narzędzia przydatne do określania mocnych stron oraz osobowości:

- Ankieta do określenia mocnych stron [Poznaj mocne strony swojego charakteru i Amp; Cechy osobiste | Instytut VIA | Instytut VIA | Instytut VIA \(viacharacter.org\)](#)

Uwaga, należy przeczytać regulamin, zanim się go zatwierdzi. Podstawowa wersja bezpłatna, więcej informacji – płatne

- [Darmowy Test Osobowości | 16Personalities](#) – podstawowe informacje bezpłatnie, informacje bardziej szczegółowe – płatne.

Uczenie uczniów radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami:

Jak rozładować emocje?

- za pomocą ćwiczeń oddechowych
- z wykorzystaniem metod relaksacyjnych:
- **Trening Jacobsona (progresywna relaksacja mięśni)** – polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni. Wraz z wdechem napinamy dany mięsień, utrzymujemy go w napięciu przez około 5 sekund, a następnie z wydechem rozluźniamy. Każdą partię mięśni napina się 2-3 razy
- **Trening autogenny Schultza.** Praktyka ta równoważy energię ciała i umysłu. Dzięki elementom autosugestii wpływamy na swój organizm i świadomie wywołujemy stan spokoju, odprężenia i relaksu.
- aktywność fizyczna (spacer, bieganie, rower, pływanie, ulubiona dyscyplina sportowa)





Dziękuję za uwagę

Jowita Królikowska

Kontakt: jowitakrolikowska@wp.pl