

# ZBIÓR PRZYKŁADÓW NAJLEPSZYCH PRAKTYK

Na podstawie wywiadów z  
nauczycielami szkół podstawowych  
przeprowadzonych w trzech krajach  
uczestniczących w projekcie:  
Czechach, Polsce i Hiszpani



Funded by the  
European Union



**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3**

## 1. Cel

Główną ideą rezultatów projektu BALDIS, który koncentruje się na wsparciu nauczycieli szkół podstawowych, którzy w sytuacji pandemii COVID-19 z trudem godzili życie zawodowe z osobistym, jest przygotowanie zbioru przykładów najlepszych praktyk. Nauczyciele, którzy cierpią z powodu frustracji i depresji, mogą skorzystać z łatwych do przeczytania historii i motywujących zdań, które pomogą im radzić sobie z trudnościami.

## 2. Kontekst

Według raportu krajowego opracowanego przez partnerów projektu BALDIS (Czechy, Hiszpania, Polska) zbyt długa izolacja podczas pandemii doprowadziła do wielu problemów psychologicznych i edukacyjnych wśród nauczycieli.

Nauczycieli z Hiszpanii, Czech i Polski zostali zapytani o ich pomysły i rozwiązania na radzenie sobie z wypaleniem zawodowym.

Prezentowany zbiór przykładów najlepszych praktyk opiera się na dwudziestu czterech wywiadach przeprowadzonych z nauczycielami szkół podstawowych. Wszyscy rozmówcy mają różne doświadczenia i postawy życiowe. Bardzo ważne jest, aby wspomnieć o tym, że uczą oni różnych przedmiotów, co ma wpływ na ich zarządzanie czasem i sposoby na zachowanie równowagi między życiem osobistym a pracą zdalną.

## 3. Metodyka badania

Partnerzy BALDIS przygotowali częściowo ustrukturyzowane wywiady, które pomogły w przygotowaniu łatwych do odczytania historii. Etapy drugiego rezultatu projektu są następujące:

Krok 1: Zaprojektowanie instrumentów badawczych i przygotowanie szablonów.

Krok 2: Zebranie przykładów najlepszych praktyk.

Krok 3: Przygotowanie informacji zwrotnych w celu oceny różnych aspektów studiów przypadku.

Krok 4: Stworzenie ostatecznego zbioru najlepszych przykładów w formie oficjalnego dokumentu.

## 4. Zbiór przykładów najlepszych praktyk



### PRZYJACIEL NATURY

*Nasza rozmówczyni jest nauczycielką historii, która pracuje w szkole podstawowej. Opisała siebie jako osobę kreatywną, która nie boi się próbować nowych rzeczy. Jest po trzydziestce. Jest również "pełnoetatową" matką dwójki dzieci, 11-letniego chłopca i 6-letniej dziewczynki. W czasie pandemii wszyscy członkowie rodziny pracowali zdalnie, w tym jej mąż. Udało jej się zorganizować dzień w taki sposób, aby wygospodarować czas na pracę i życie rodzinne. Jej harmonogram dnia był dobrze zorganizowany i była w stanie zrobić wszystko, co zaplanowała. Jako nauczycielka historii zdała sobie sprawę, że jej obowiązkiem jest obserwowanie i rejestrowanie nowej sytuacji związanej z pandemią.*

### OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE

*W trakcie pandemii bardzo ważne było dla mnie znalezienie nowego hobby, którym mogłabym się zajmować w wolnym czasie. W związku z przeprowadzką z małego mieszkania do domu na dużej działce, nowe hobby znalazło się samo. Na początku zajęłam się ogrodnictwem pod kątem planowania. Moje dzieci również zainteresowały się spotkaniami online z projektantem ogrodów, planowaniem układu rabat i doбором odpowiednich gatunków kwiatów. Tworzyliśmy miniaturowe ogrody w słoikach, domki dla owadów i świetnie się przy tym bawiliśmy. Popołudnia były przeznaczone tylko dla dzieci.*

*Odrabialiśmy lekcje, a później mieliśmy czas na gry planszowe i inne hobby. Uwielbiam zamieniać wszystko w zabawę. Organizowaliśmy piesze wycieczki i poszukiwania skarbów. Wiele atrakcji można było zorganizować w domu, nie było pośpiechu, w końcu mogliśmy się zatrzymać i cieszyć nowym domem. Mam wiele hobby, m.in. zakładam ogród, obserwuję zwierzęta, robię domki dla owadów. Ściągnęłam nawet aplikację, która rozpoznaje dźwięki ptaków. Razem z dziećmi obserwowaliśmy dzikie zwierzęta, które żyją w pobliżu naszego domu (jelenie, bociany itp.).*

*Pomagaliśmy pszczołom, sadząc wiele gatunków roślin miododajnych. Mój mąż, który robił budki dla ptaków, również brał udział w obserwacjach przyrody. Zdałam sobie sprawę, że stałam się bardziej ekologiczna. Chciałam zainteresować moje dzieci folklorem poprzez działanie i zapoznać je z pracą na roli. Organizowane przez nas wycieczki były zawsze dostosowane do tematyki szkolnej i przedszkolnej. Poszerzaliśmy wiedzę zdobytą w szkole, poznawaliśmy nowe fakty i tradycje. Stworzyliśmy nawet drzewo genealogiczne mojej rodziny. Miałam czas na usystematyzowanie rodzinnej galerii poprzez wywoływanie zdjęć i*

**BALDIS PROJECT  
KA220-SCH-454BD7C3**

*uzupełnianie albumów. Zainteresowałam się aktywnością fizyczną, więc zacząłem uprawiać sport. Znow zaczęłam tańczyć, bo kiedyś robiłam to jako członkini zespołu tańca ludowego. Tym razem swoją wiedzę dzieliłam się z dziećmi, ucząc je kroków.*

**WNIOSKI**

*W tym trudnym okresie najważniejsze było wzajemne wsparcie, więc spotkania online i rozmowy telefoniczne były bardzo pomocne. To była jedyna szansa, by zobaczyć się z rodziną i przyjaciółmi, więc mogliśmy pozostać w kontakcie.*

*Zauważyłam też, że zaczęłam rozmawiać z większą liczbą współpracowników, z którymi nigdy nie zamieniłem nawet słowa. Cieszyłam się z obecności mojej rodziny. Dzięki współpracy z mężem, który ma wymagającą pracę, podczas gdy ja jestem pracoholikiem, mogliśmy chronić się nawzajem przed wypaleniem. Okres pandemii wzmocnił nas jako rodzinę. Nawet nasze zwierzęta w końcu poczuły się dopieszczane. Dla mnie, jako nauczyciela, był to bardzo interesujący moment. Lubię szukać nowych metod, aby wzmocnić swoją pracę. Moje lekcje były bardziej interesujące, a moim zdaniem wszystko zależy od nastawienia nauczyciela. Co więcej, otrzymałam pozytywne opinie od moich uczniów i ich rodziców. Nie możemy się więc poddawać. Trzeba zawsze szukać jasnych stron.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

“Człowiek z nowym pomysłem jest szalony, dopóki nie odniesie sukcesu“ Mark Twain

**ŻYCIE PO JASNEJ STRONIE**

*Nauczycielka, z którą rozmawialiśmy studiowała psychologię, a obecnie uczy nauk społecznych w szkole podstawowej oraz psychologii na uniwersytecie. Uczy od prawie ośmiu lat. Ma syna, który chodzi do przedszkola.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3**

*Ponieważ czasami naprawdę trudno było mi zachować zdrowy rozsądek, starałam się nie zmieniać rzeczy. Starałam się trzymać swojej rutyny z czasów sprzed COVID-19 i to bardzo mi pomogło. Właściwie jedyną rzeczą, która się zmieniła, było to, że spędzałam więcej czasu w ogrodzie i na łonie natury. Bardzo mi się to podobało. Byłam też bardzo wdzięczna, że mój mąż i rodzina mi pomagali, w przeciwnym razie prawdopodobnie bym się wypaliła. Jednak fakt, że rodzina mi pomagała, zbliżył ich do siebie i cieszyliśmy się wspólnym czasem. Ponadto, kiedy mieliśmy trudności w szkole, koledzy pomagali sobie nawzajem. To było naprawdę miłe doświadczenie, wiedzieć, że razem możemy to zrobić.*

**WNIOSKI**

*Starałam się patrzeć na jasne strony rzeczy, takie jak czas spędzony z rodziną lub wsparcie ze strony kolegów. Moja rada jest taka, aby zawsze patrzeć na jasną stronę życia, ponieważ zawsze znajdą się ludzie, którzy kochają cię wspierać i być po twojej stronie.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*„Zawsze patrz na życie z jasnej strony“*

**BYĆ SILNIEJSZYM**

*Nauczycielka szkoły podstawowej w szkole publicznej w Águilas, matka dwójki dzieci.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Zmieniłam sposób pracy (ponieważ wszystko musiało odbywać się online, przez telefon lub e-mail). Musiałem posuwać pracę do przodu i starać się, aby uczniowie się uczyli. Moją główną motywacją było zapewnienie im opieki i szczęścia, a także poczucie, że nie są sami.*

*W moim życiu osobistym udało mi się pozostać „pustym”, ponieważ czułam, że muszę być tam dla całej mojej rodziny, ale nikt nie pamiętał, że ja też mam rodzinę i*

BALDIS PROJECT  
KA220-SCH-454BD7C3

przechodzę przez tę samą sytuację.

**WNIOSKI**

*Czuję, że bardziej znam swoje ograniczenia i myślę, że staliśmy się silniejsi i bardziej ludzcy. Nauczyłam się jeszcze bardziej doceniać małe rzeczy.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*"Wszystko będzie dobrze"*

*"Nie jesteś sam"*

**ZABAWNE INCYDENTY, KTÓRE WYDARZYŁY SIĘ PODCZAS PRACY ZDALNEJ**

Doświadczyłem wielu zabawnych sytuacji z rodzicami w tle podczas lekcji na odległość. Jednak najzabawniejsza z nich dotyczyła mojego syna. Podczas lekcji online, kiedy chciał włączyć mikrofon i coś powiedzieć, jego papugi zaczęły śpiewać, ale kiedy je wyłączył, natychmiast przestały śpiewać.

Kiedy prowadziłem lekcję online, mój kot chciał dostać się do pomieszczenia, w którym pracowałem. Ogłosił to głośnym miauczeniem i drapaniem w drzwi. Kiedy go wpuściłem, uczniowie to zauważyli i zamiast prowadzić zajęcia z historii, musiałem zorganizować paradę zwierząt. Na początku uczestniczyły w niej tylko moje zwierzaki, ale później uczniowie zaczęli przedstawiać swoje. Zamiast lekcji historii mieliśmy lekcję biologii.

**METODA MAŁYCH KROKÓW**

*Naszą rozmówczynią była kobieta z ponad 30-letnim doświadczeniem w edukacji; jej głównym przedmiotem jest wychowanie fizyczne, ale uczy także uczniów na wczesnym etapie edukacji i w klasie edukacji przedszkolnej. Mieszka w małej wiosce i bardzo lubi spacerować i wędrówki.*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3****OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Początek pandemii był bardzo trudny z perspektywy pracy. Praca z domu zmusiła mnie do całkowitej zmiany sposobu działania. Przed nadejściem pandemii nie miałam okazji korzystać z żadnych narzędzi ICT do komunikacji. Potrzebowałam dużo czasu na naukę. Poświęciłam dużo czasu na zapoznanie się z narzędziami komunikacyjnymi. Zapisalam się na kurs komputerowy i w rezultacie spędzałam przed komputerem ponad 12 godzin dziennie, co było całkowicie wyczerpujące. Przed pandemią prowadziłam bardzo aktywny tryb życia. Codziennie spacerowałam, jeździłam na rowerze, ćwiczyłam i w końcu zdałam sobie sprawę, że nie mam czasu na te czynności. Po dwóch miesiącach zauważyłam, że to znacznie zaszkodziło mojemu zdrowiu. Wtedy postanowiłam, że muszę spędzać co najmniej dwie godziny dziennie na świeżym powietrzu. Mimo lockdownu dużo chodziłam po lesie (mieszkam na wsi, więc ograniczenia nie były aż tak szkodliwe), uprawiałam też turystykę pieszą (mieszkam w górach). W weekendy wyjeżdżałam na wycieczki i trekkingi. Odkryłam też nowe zainteresowania i pasje. Moją główną motywacją było zdrowie. Zaobserwowałam u siebie problemy zdrowotne wynikające z długiego przesiadywania przed komputerem. Nie mogłam pozwolić sobie na utratę dobrego zdrowia. Starłam się zorganizować w taki sposób, aby nie spędzać całego dnia i wieczoru w pracy. Po zajęciach wykonywałam prace domowe. Czas na przygotowanie się do zajęć planowałam codziennie w tych samych godzinach, a po 20.00 nie sprawdzałam żadnych wiadomości ani maili. Dzięki pandemii zyskałam czas, który traciłam na dojazdy do pracy (na zebrania z rodzicami, konferencje). Zdobyłam nowe umiejętności i musiałam wykorzystać swoją głęboką kreatywność do przygotowywania zajęć. Nauczyłam się też robić rzeczy, których nigdy nie miałam okazji robić, jak np. obcinanie włosów czy korzystanie z narzędzi ICT.*

**WNIOSKI**

*Pandemia sprawiła, że zacząłem więcej myśleć o sobie. Nauczyłam się szanować swoje potrzeby, swój czas. Najważniejsze z mojej perspektywy jest znalezienie dla siebie pewnych zajęć, które będziesz wykonywać i przestrzeganie codziennego harmonogramu. Nie pozwól, aby praca i ludzie wokół ciebie wywierali na ciebie presję. Wyznaczanie małych, ale osiągalnych celów pomoże ci pokonać trudności, a kontakt z naturą, długie spacerowanie pomogą zregenerować siły i pozostać w dobrej formie.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*„Małe, osiągalne cele i kontakt z naturą!”*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3****CZAS DLA SIEBIE**

*Szkolny pedagog specjalny, który pracuje na tym stanowisku od 5 lat. Wcześniej pracowała w organizacji czasu wolnego. Prowadzi kurs edukacji specjalnej w szkole podstawowej, który koncentruje się na reedukacji, rozwoju umiejętności poznawczych i rozwoju społecznym. Pracuje głównie z dziećmi z trudnościami w uczeniu się i zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Ma dwoje dzieci w młodszym wieku szkolnym.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*W tym czasie głęboko zdałem sobie sprawę, jak ważny jest „czas dla siebie” i czas na relaks. Czas Covid był szczególnie wymagający i było to dla mnie po prostu za dużo. Dlatego musiałem wziąć wolne i to był naprawdę świetny pomysł, ponieważ chciałem zachować zdrowy rozsądek. Pracowałem w ogrodzie, robiliśmy też małe poprawki w naszym domu, więc mogę powiedzieć, że bardzo dobrze było pracować rękami i robić coś kreatywnego. Ponadto w czasie, gdy musieliśmy zostać w domu, cieszyłem się czasem spędzonym z moim psem i chciałbym wierzyć, że jemu też się to podobało. Nauczyłem się podchodzić do rzeczy i spraw związanych z pracą z większym spokojem, tworząc harmonogramy pracy w domu i nie poświęcając więcej, niż sam ze sobą uzgodniłem. Ponadto zacząłem stawiać sobie osobiste wyzwania, aby mieć również cele w sferze bardziej prywatnej. Po osiągnięciu tego wszystkiego zauważyłem, że chęć do pracy oraz siła i energia, z jaką chodziłem do pracy, poprawiły się i stawały się coraz bardziej pozytywne.*

**WNIOSKI**

*Chociaż było to dla mnie bardzo trudne, nauczyłem się, jak ważny jest czas dla siebie. Trzymam się tego nawet teraz, po pandemii. Dlatego radzę wziąć wolne i nie spieszyć się i nie przeciążać pracą.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*Nieco pikantny cytat Charlesa Bukowskiego: „Cały świat jest workiem gówna, który się rozrywa. Nie mogę go uratować”;*

„Świat należy do tych, którzy nie srają”



### SZCZĘŚCIE NIE JEST PREZENTEM

*Nauczyciel w szkole podstawowej.*

*Urodzony w 1991 roku. Doświadczenie w nauczaniu: 9 lat.*

### OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE

*Nauczyłem się podchodzić do rzeczy i spraw związanych z pracą z większym spokojem, tworząc harmonogramy pracy w domu i nie poświęcając więcej, niż sam ze sobą uzgodniłem. Ponadto zacząłem stawiać sobie osobiste wyzwania, aby mieć również cele w sferze bardziej prywatnej. Po osiągnięciu tego wszystkiego zauważyłem, że chęć do pracy oraz siła i energia, z jaką chodziłem do pracy, poprawiły się i stawały się coraz bardziej pozytywne.*

### WNIOSKI

*Powściągliwość uczyniła nas silniejszymi ludźmi, bardziej odpornymi na przeciwności losu i pozostawiła nam niezliczone pozytywne aspekty, zarówno społeczne, jak i osobiste. Mieliśmy czas, który mogliśmy poświęcić naszym rodzinom. Ze względu na codzienny rytm i rutynę pracy, wielu z nas nie miało czasu na spędzanie czasu z dziećmi, partnerami, rodzicami i dziadkami w domu. Wraz z zamknięciem firmy sytuacja ta uległa zmianie i mogliśmy cieszyć się ich towarzystwem. Pozostanie w domu pozwoliło nam bardziej docenić nasz czas i zainwestować go w różnorodne działania rodzinne i osobiste, które przyniosły nam lepsze samopoczucie. Mieliśmy czas na ćwiczenia, czytanie książek, kończenie niedokończonych zadań, sprzątanie i organizowanie domu, znajdowanie i przygotowywanie nowych przepisów, gotowanie z dziećmi, malowanie i wiele innych czynności. Ograniczenia pokazały nam, że możemy być elastyczni, dostosowywać się do nowych sytuacji i wyciągać z nich wnioski.*

### MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY

**BALDIS PROJECT  
KA220-SCH-454BD7C3**

„Szczęście nie jest czymś danym. Pochodzi z twoich własnych działań”

**ZABAWNE INCYDENTY, KTÓRE WYDARZYŁY SIĘ PODCZAS PRACY ZDALNEJ.**

Podczas recytacji wiersza (z daleka) słyszałem szepty matki ucznia zza kulis. W końcu nie mogłem powstrzymać się od śmiechu i skomentowałem zarówno matkę, jak i ucznia. Oboje otrzymali "akceptowalną" ocenę za swoje wysiłki.

Kiedy włączyłem kamerę, mogłem zobaczyć całą rodzinę, w tym dziadków, siedzących za moim uczniem i obserwujących lekcję.

Nie przypominam sobie żadnych zabawnych sytuacji. Po prostu lubiłem, gdy jedna z moich uczennic i jej siostra były online.

**OPTYMIZM**

*Uczę w małej szkole na wsi. Uzyskałam tytuł magistra na akademii muzycznej. Ukończyłam kolegium nauczycielskie, studia podyplomowe i wiele innych kursów i szkoleń. Jestem nauczycielem od 31 lat w małej szkole na wsi (w tym 15 lat w przedszkolu). Kiedy zaczęła się pandemia, uczyłam w przedszkolu, ale teraz jestem wychowawcą w 3 klasie.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*To był dla mnie trudny czas. Pierwsze dni pandemii zbiegły się z moją chorobą. Miałam odwiedzić lekarza, ale natychmiast wprowadzono lockdown i nauczanie zdalne. Wymagało to ode mnie szybkiego przestawienia się z tradycyjnego nauczania na pracę online. Musiałam szukać ciekawych pomocy dydaktycznych, ale jednocześnie dostosowanych do poziomu edukacyjnego dziecka. Jedynym pozytywnym aspektem tej formy pracy było to, że nie musiałam dojeżdżać do pracy. Życie osobiste ograniczało się do podstawowych czynności porządkowych, ponieważ przygotowanie do zajęć było tak czasochłonne, że nie miałam czasu na nic innego. Życie stało się niezwykle monotonne. Jeden dzień był podobny do drugiego: zajęcia online, przygotowanie posiłku dla rodziny, przygotowanie do następnego dnia (surfowanie po Internecie w poszukiwaniu przydatnych pomocy*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3**

dydaktycznych), opracowanie scenariusza lekcji, wspieranie mojego 7-letniego siostrzeńca i wieczorna kąpiel. Musiałam spędzać zbyt dużo czasu (około 10 godzin) przed komputerem, co spowodowało ból rąk i kręgosłupa. Mój wzrok się pogorszył i musiałam skontaktować się z lekarzem. Nie otrzymałam żadnego wsparcia ze strony szkoły, ale z drugiej strony myślałam też, że nie potrzebuję wsparcia psychologicznego. Zaorałam część mojego pola i założyłam ogródek warzywny, aby mieć powód do wyjścia i zrobienia czegokolwiek innego niż siedzenie przed komputerem. Szczerze mówiąc, nie miałam wolnego czasu na swoje hobby. W czasie pandemii mieliśmy wiele ograniczeń, a ja bałam się złapać COVID-19. Moim ulubionym sposobem spędzania tych rzadkich chwil wolnego czasu była pielęgnacja ogrodu.

**WNIOSKI**

Zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym dobrze jest patrzeć w przyszłość z optymizmem. Trzeba wierzyć w siebie. Zdobyłam wiedzę i doświadczenie, które może być pomocne w przyszłym życiu i w pracy z uczniami. Teraz jestem przygotowana do nauczania zdalnego. Zebrałam wiele materiałów dydaktycznych, które będę mogła wykorzystać podczas pracy online z uczniami. Jestem bardziej pewny siebie, poznałam możliwości moje i moich uczniów. Myślę, że oddany nauczyciel zawsze sprosta wyzwaniom

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

„Nigdy nie jest tak źle, żeby nie mogło być gorzej!”

**CZAS NA RELAKS**

Nauczycielka języka francuskiego i wychowania fizycznego z 19-letnim doświadczeniem. Od pięciu lat pracuje również jako doradca edukacyjny, koordynując działania szkolnej poradni, która składa się z pedagoga specjalnego, psychologa szkolnego i metodologa profilaktyki. Ma dwie córki w wieku szkolnym.

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3**

*Ten dziwny czas był dla mnie dobrą okazją do nauki pracy z komputerem i innymi technologiami. Oczywiście czasami nie wiedziałem, jak korzystać z niektórych aplikacji, ale każdego dnia stawałem się coraz lepszy. Cieszyłam się również, że mogłam spędzić więcej czasu z rodziną. Mam nadzieję, że oni również byli zadowoleni. Mogłam pomagać córkom w lekcjach i spędzać razem czas na łonie natury (bo nie było gdzie się podziać).*

**WNIOSKI**

*Mimo że czasy pandemii były złe, postrzegałem to jako okazję do nauczenia się, jak pewniej pracować z komputerem.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*„Co cię nie zabije, to cię wzmocni”*

**ODPORNOŚĆ**

*Imię i nazwisko: Guillermo Garcerán García, Guillermo pracuje w szkole w Los Alcazares (Murcja). Ma 37 lat. Obecnie pracuje też jako sekretarz w centrum Bienvenido Conejero, uczy również wychowania fizycznego..*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Musielśmy zmienić sposób nauczania, ponieważ wymagała tego sytuacja. Dostosowaliśmy się, ponieważ było to konieczne. Główną motywacją moją i wszystkich było to, aby dzieci nie opuszczały zbyt wielu zajęć i aby mimo wszystko mogły kontynuować naukę. Ponadto, było dla mnie ważne, aby sytuacja była mniej skomplikowana i bardziej zabawna dla nich wszystkich. Mogłem spędzać więcej czasu z żoną i córką.*

**WNIOSKI**

BALDIS PROJECT  
KA220-SCH-454BD7C3

*Czuję się teraz (przyp. red.: po pandemii) znacznie lepiej. Chociaż wszystko ma swoje dobre strony. Bycie w domu, cieszenie się rodziną było bardzo miłe. Mogłem również zobaczyć, jak bardzo jestem odporny. Dla mnie brak możliwości opuszczenia domu wydawał się początkowo bardzo trudny, jednak byłem w stanie sobie z tym poradzić, w rzeczywistości udało mi się nawet bardzo dobrze przystosować.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*„Słońce zawsze wschodzi”  
„Spójrz na sprawy z jasnej strony”*

**ZABAWNE INCYDENTY, KTÓRE WYDARZYŁY SIĘ PODCZAS PRACY ZDALNEJ.**

Pewnego dnia, gdy miałam zajęcia, mój kot postanowił wyjść na zewnątrz (przez zamknięte okno) :) podskoczył, jakby chciał przejść przez szybę, ale oczywiście spadł, prosto na doniczkę z kwiatkiem. Kwiatek natychmiast wylądował na dywanie, a wszyscy uczniowie mieli niezły ubaw z tej sytuacji.

Kiedy uczyłem matematyki online, mój pies wszedł do pokoju i zaczął szczekać, więc musiałem przerwać zajęcia i go wyrzucić.

**PLANOWANIE**

*Nauczycielka w prywatnej szkole podstawowej założonej przez stowarzyszenie. Kobieta z dwójką dzieci.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Podczas pandemii moja praca wypełniała prawie cały dzień. Pracowałem z domu. Z dnia na dzień sytuacja stawała się coraz bardziej przytłaczająca. Ponieważ musiałem poświęcać większość czasu na pracę, moja aktywność fizyczna prawie zanikła. Aby poradzić sobie z tą sytuacją starałem się myśleć racjonalnie i przygotowywać się do zajęć,*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3**

szukając nowych pomysłów i rozwijając swoje umiejętności dzięki rozwijając swoje umiejętności dzięki Internetowi. Myślę, że nie potrzebowałem pomocy psychologicznej, ale wiedziałem, że moja szkoła pomocy psychologicznej, ale wiedziałam, że moja szkoła jest bardzo pomocna i w razie problemów nauczyciele mogą znaleźć wsparcie. Myślę, że przynajmniej dla mnie, jednym z najważniejszych aspektów zapobiegania wypaleniu zawodowemu i depresji było wypaleniu zawodowemu i depresji było trzymanie się tygodniowych planów. Zwracałem uwagę na różne Zwracałem uwagę na różne działania, takie jak małe uroczystości (np. urodziny, wydarzenia rodzinne), aby mieć wizję. Byłem spędzałem wolny czas z przyjaciółmi i rodziną. Dużo podróżowaliśmy i nawet jednodniowa wycieczka była warta wysiłku. Organizowałem też wycieczki rowerowe. Moją główną motywacją było poddać się i odnaleźć w tej sytuacji.

**WNIOSKI**

Z tego okresu nauczyłem się, że dobra organizacja i skupienie mogą pomóc nam poradzić sobie z większą liczbą obowiązków zarówno osobistych, jak i zawodowych. Nauczyłem się również cenić kontakt z przyjaciółmi i rodziną. Niestety nie widzę wielu pozytywnych aspektów pandemii i nauki na odległość. Jednym z nich może być oszczędność czasu i pieniędzy, których nie wydałem na paliwo :).

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

"Masz moc!"

**ULUBIONE KSIĄŻKI**

Rozmówczyni jest nauczycielką historii i wiedzy o społeczeństwie, która obecnie pracuje jako asystentka nauczyciela ze względu na ograniczenia czasowe. Nadal jednak udziela korepetycji i intensywnie pracuje indywidualnie z uczniami i studentami. Podczas pandemii była odpowiedzialna za grupę dzieci, które miały trudności z lekcjami i często zastępowała je również w innych klasach. Sama ma dużą rodzinę, pięcioro dzieci i ponad 20 lat doświadczenia w nauczaniu.

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3**

*Naprawdę zmagalam się z komputerem i wszystkimi aplikacjami. Musiałam nawet prosić o pomoc moich uczniów. Byli bardzo mili i pomogli mi z techniką, więc każdego dnia stawałam się lepsza i teraz używam komputerów bez wahania. Widzę to jako pozytywną stronę czasów covidowych. Muszę powiedzieć, że naprawdę doceniam fakt, że pracuję tylko na pół etatu. Miałam wystarczająco dużo czasu dla moich dzieci, aby pomóc im w lekcjach i mogłam pomóc im w nauce. Gdybym nie miała tyle czasu, nie wiem, czy udałoby mi się przetrwać te czasy. Nie mogę sobie również wyobrazić, jak moi koledzy, którzy pracują w pełnym wymiarze godzin i mają własne dzieci, musieli zmagać się z czasem i koncentracją.*

**WNIOSKI**

*Powiedziałbym, że naprawdę ważne jest, aby mieć wystarczająco dużo czasu, zwłaszcza jeśli ma się dzieci. Wykorzystałam ten czas również dla siebie, więc mogłam przeczytać moje ulubione książki, a także te nowe.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*"Gdy nie możesz kontynuować, jedź szybciej." Emil Zátópek*

**AMERYKAŃSKI FILM**

*Mężczyzna, 35 lat, urodzony w Cartagenie, specjalista językowy, poszukiwacz przygód, sportowiec, podróżnik i niespokojna dusza.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Zmieniłem swój sposób działania, gdy zdałem sobie sprawę, że sytuacja zachęciła mnie do myślenia i introspekcji na temat mojego życia, egzystencjalizmu i szczęścia. Kiedy zdałem sobie sprawę, ile czasu marnowałem na pewne zadania, starałem się zoptymalizować działania i zasoby, które były niepotrzebne lub nieistotne. Moją główną motywacją było doskonalenie się jako osoba i istota ludzka, dojrzewanie i ewolucja, aby czuć się lepiej z*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3**

*samym sobą. Udało mi się docenić małe chwile szczęścia, pomijając absurdalne problemy, które nie miały rozwiązania.*

**WNIOSKI**

*Nie możemy powiedzieć, że jest lepiej lub gorzej, ale pandemia zmieniła nas wszystkich w mniejszym lub większym stopniu. Fakt ograniczenia wolności i codziennych nawyków na całym świecie wpływa fizycznie i psychicznie na każdego człowieka. Być może teraz, patrząc wstecz, czuję się lepiej jako człowiek i znacznie bardziej dojrzały, ale także bardziej zaniepokojony przyszłością ludzkości. To coś, co wcześniej brzmiało jak popołudniowy amerykański film.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*"To właśnie w najgorszych momentach człowiek uczy się najwięcej i ewoluuje jako osoba (żadne spokojne morze nigdy nie uczyniło z żeglarza eksperta)."*

**ZABAWNE INCYDENTY, KTÓRE WYDARZYŁY SIĘ PODCZAS PRACY ZDALNEJ.**

Kiedy uczyłem moich uczniów angielskiego, wszyscy stali jak posągi i wydawało mi się, że ekran zamarł.

Kiedy poprosiłem jednego ze studentów o odpowiedź (nie miał kamery internetowej), usłyszałem ciszę, zapytałem ponownie i ponownie... nic... po pewnym czasie student powiedział: "Przepraszam, chodziło mi o ketchup, bo jem teraz kielbasę".

**ROWEROWE SZALEŃSTWO**

*Małgorzata (47) - od 24 lat pracuje jako nauczycielka języka angielskiego w szkole podstawowej. Entuzjastka nowych technologii i ich miejsca w edukacji. Wierzy, że edukacja online i jej liczne narzędzia mogą być niesamowitą okazją do skutecznego dbania o indywidualne potrzeby uczniów.*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3****OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Po tygodniu lub dwóch od pierwszego lockdownu moi krewni zwrócili uwagę, że jestem w zasadzie przyklejony do biurka i laptopa i praktycznie nie mam czasu na nic poza pracą (zarówno szkolną, jak i domową). Nie musieli mi mówić o fizycznym i psychicznym obciążeniu, ponieważ sama byłam w stanie zauważyć pierwsze objawy. Ból pleców i głowy spowodowany godzinami spędzonymi przy komputerze oraz frustracja i stres wynikające z obowiązków szkolnych, które wydawały się piętrzyć znacznie szybciej, niż można było sobie z nimi poradzić. Zdałam sobie sprawę z niebezpieczeństw izolacji i "przynoszenia pracy do domu" wystarczająco dobrze i szybko. Dlatego moją główną motywacją było zachowanie zdrowego rozsądku i dobrej kondycji fizycznej. Uważałam, że można to osiągnąć dzięki odpowiedniej diecie, rozsądnej ilości aktywności fizycznej i odpoczynku, w tym snu. Postanowiłam stworzyć własny harmonogram dnia z 3 dobrze zbilansowanymi posiłkami, 2-godzinny spacerem / przejażdżką rowerem i porą snu o 23:00, którego powinnam przestrzegać bez względu na pogodę. Przestrzegałam zasad, które sama sobie nakreśliłam i w rezultacie przeszłam przez okres izolacji śpiewając. Byłam w dobrej formie zarówno psychicznej, jak i fizycznej, a większość mojej frustracji po prostu zniknęła. Uważam to za moją najcenniejszą osobistą korzyść..*

**WNIOSKI**

*O wiele łatwiej jest przestrzegać zasad dotyczących pracy, jeśli samemu się je stworzy. Planując swoje codzienne czynności, nie zapominaj o dobrze zbilansowanych posiłkach, aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz rozsądnej ilości snu i odpoczynku. Staraj się skupiać na pozytywnych aspektach swojego życia i pracy. W końcu my - nauczyciele - jesteśmy dobrze wyszkolonymi, odpornymi, zdolnymi do adaptacji i często pomysłowymi ludźmi, którzy potrafią znaleźć jasną stronę, jeśli tylko wystarczająco się postaramy.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*„Dąż do postępu, nie perfekcji“*

**RANKING WARTOŚCI**

BALDIS PROJECT  
KA220-SCH-454BD7C3

Nasza rozmówczyni jest psychologiem szkolnym, a podczas pandemii udzielała również korepetycji z przedmiotów humanistycznych (psychologia itp.), wdrażała programy online dla klas i udzielała konsultacji online. Ma 11-letnie doświadczenie w edukacji, ma 1 własne dziecko, kolejne dziecko w rodzinie (syn partnera), z którym dzieli gospodarstwo domowe.

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

Zmieniłam swoje podejście do planowania. Nie tylko planuję według dostępnego czasu, ale także według energii, której potrzebuję do tych działań - nie tylko w pracy, ale także w przestrzeni osobistej. Zwracam również uwagę na różnorodność działań, zbyt nudna i powtarzalna praca odbiera mi motywację. Główną motywacją jest postrzegana sensowność działań i przydatność dla innych/świata. W obszarze relacji międzyludzkich bardziej niż wcześniej zastanawiam się nad tym, gdzie włożę swoją energię, z kim będę się spotykać w wolnym czasie i w jakie działania będę się angażować.

**WNIOSKI**

Największą korzyścią była zmiana podejścia do planowania (patrz wyżej). I uświadomienie sobie, jak kruche jest nasze własne zdrowie psychiczne i fizyczne. Przesunęło się to w górę na mojej drabinie wartości.

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*Nadzieja to nie to samo, co optymizm. Nie jest to przekonanie, że coś się ułoży, ale pewność, że coś ma sens, niezależnie od tego, jak się ułoży". Václav Havel*

*"W nadziei nie chodzi o magię". Zdeněk Matějček*

**INTELIGENCJA EMOCJONALNA**

Kobieta, ma 4-letnie doświadczenie jako nauczyciel w różnych szkołach, gdzie pracowała jako nauczyciel tymczasowy i jako nauczyciel zastępujący. Obecnie pracuje jako

BALDIS PROJECT  
KA220-SCH-454BD7C3

nauczycielka piątej klasy w szkole Grazalema i zastępuje innego nauczyciela.

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

Rozmówczyni powiedziała nam, że konieczna była zmiana sposobu działania, ponieważ przeszliśmy od nauczania twarzą w twarz do uczenia się na odległość i korzystania z nowych technologii. Jej główną motywacją było rozwijanie umiejętności nauczania w środowisku wirtualnym, a także rozwijanie zdolności uczniów do uczenia się w takich warunkach. María José mówi nam, że cała ta sytuacja pomogła jej bardziej zadbać o siebie emocjonalnie, wcześniej martwiła się bardziej o inne aspekty osobiste i nauczyła się, że aspekt emocjonalny jest fundamentalny, że zdrowie emocjonalne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne.

**WNIOSKI**

Kobieta podkreśliła jako pozytywny aspekt, że w związku ze stanem alarmowym nauczyciele musieli zastosować w praktyce kompetencje przekrojowe, takie jak między innymi autonomia, odpowiedzialność, inicjatywa i kreatywność, aby dostosować się do nowej sytuacji, która pojawiła się w nauczaniu. Konieczne było ponowne przemyślenie przedmiotów i ustanowienie nowych metod edukacyjnych. Powiedziała nam, że po tym, czego doświadczyli, są bardziej przygotowani na mieszany i bardziej elastyczny model pedagogiczny. Innym aspektem, który się wyróżnia, jest to, że zdali sobie sprawę, że ekran, choć pomógł nam zobaczyć siebie, nie może zrobić wszystkiego, a klasa jest doskonałym miejscem do nauki, która nie może odbywać się za pomocą mediów cyfrowych. Kolejną radą udzieloną przez nauczycielkę jest znaczenie inteligencji emocjonalnej. Nauczyciele potrzebują wsparcia, aby zaspokoić nie tylko potrzeby akademickie uczniów, ale także ich zdrowie psychiczne, potrzeby społeczne i emocjonalne. Kolejnym pozytywnym aspektem jest to, że rodzice stali się bardziej zaangażowani w edukację swoich dzieci.

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

„Musimy zawsze patrzeć na sprawy z jasnej strony i pamiętać, że wszystko dzieje się z jakiegoś powodu.”

**ZABAWNE INCYDENTY, KTÓRE WYDARZYŁY SIĘ PODCZAS PRACY ZDALNEJ.**

Mój pies był zachwycony! Gdyby była pora roku, w której było mniej pracy, mogłabym spędzać znacznie więcej czasu w ogrodzie i wykonując drobne prace wokół domu.

**BALDIS PROJECT  
KA220-SCH-454BD7C3**

W tym czasie poprawiliśmy wiele rzeczy, takich jak nowe klomby, wykończenie łazienki itp.

Przypadkowo zaplanowałam spotkanie i zajęcia na północ, albo dałam uczniom zadanie przygotowania wywiadów w parach. Obeznane z technologią dzieciaki odeszły na inny serwer w ciągu kilku sekund, a ja spędziłam pół godziny wpatrując się w ciemny monitor i modląc się o ich powrót. Na szczęście wrócili. Codziennie komunikują się przez Discorda.

Dopóki nie opanowałam komputerów i ogólnie technologii, musiałem być zapraszany na zajęcia przez matkę jednego z moich uczniów.

**CZAS Z RODZINĄ**

*Nasza rozmówczyni jest polską nauczycielką pracującą w szkole podstawowej. Opisała siebie jako ciężko pracującą osobę, która ma wiele obowiązków jako matka trójki dzieci. W czasie pandemii wszyscy członkowie rodziny pracowali zdalnie, z wyjątkiem jej męża. Udało jej się pracować online i prowadzić swoje bogate życie osobiste.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*W czasie pandemii pracowałam zdalnie z domu. Moje dzieci miały również lekcje online. Oznaczało to, że nie traciłam czasu na dojazdy do pracy i odwożenie dzieci do szkoły i przedszkola. Miałam ustalony harmonogram dnia. Moje życie toczyło się płynniej. Miałam więcej czasu, by zadbać o swoje zdrowie. Realizowałam swoje hobby i rozwinęłam pasję do gotowania i pieczenia ciast. Staralam się również zaangażować w to moje dzieci i spędzaliśmy razem wspaniały czas. Dzięki temu poczułam się lepiej i poprawiło się moje samopoczucie psychiczne. Spędzałam dużo czasu z moim mężem. Oglądaliśmy razem filmy i rozmawialiśmy więcej niż wcześniej. Długie rozmowy telefoniczne z przyjaciółmi podnosiły mnie na duchu i pomagaliśmy sobie nawzajem. Podczas pandemii miałam czas na czytanie książek, a także mogłam odpocząć i zrelaksować się na świeżym powietrzu w moim ogródku działkowym. To było moje specjalne miejsce i mój azyl.*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3****WNIOSKI**

*Nasze relacje rodzinne poprawiły się, ponieważ spędzaliśmy więcej czasu razem. Wszyscy byliśmy bardziej wypoczęci, unikając porannego pośpiechu. Zwracałam uwagę na zdrowe odżywianie i miałam czas na przygotowanie wartościowych posiłków. Kiedy dzieci chorowały, byłam przy nich cały czas i opiekowałam się nimi. Praca zdalna ułatwiła mi pogodzenie obowiązków zawodowych z codziennymi obowiązkami domowymi. Łatwiej było mi zorganizować sobie pracę, nie byłam tak zestresowana jak w szkole. Mogłam regularnie poświęcać czas dzieciom i pomagać im w odrabianiu lekcji.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*Półowa sukcesu to dobre nastawienie. Myśl pozytywnie!*

**SIESTA**

*Młoda nauczycielka, bez dzieci, wychowawczyni klasy (główna wychowawczyni klasy) w szkole podstawowej, ale uczy także czeskiego i angielskiego w szkole średniej I stopnia. Jest nauczycielką w klasie włoskiej, więc musiała również nauczyć się włoskiego. Pracuje w szkole od 7 lat (zajmowała różne stanowiska, ale zaczynała jako nauczycielka języka czeskiego dla obcokrajowców). Podczas pierwszej fali pandemii brała udział w programie UčíTelka! w czeskiej telewizji państwowej.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Podczas pandemii zdałam sobie sprawę, że muszę się bardziej zrelaksować, ponieważ zajęcia online były dla mnie bardzo wymagające. Wprowadziłem więc zasadę "sjesty" po obiedzie. Ten nawyk bardzo pomógł mi się zrelaksować i nabrać sił na popołudniowe zajęcia i inne zadania, które musiałem wykonać po południu. Można powiedzieć, że dzięki covidowi i faktowi, że byłam zamknięta w domu z ograniczonymi możliwościami ćwiczeń, zaczęłam ćwiczyć bardziej regularnie. Było to nie tylko dobre dla mojego ciała, ale także dla mojej psychiki. Czulałam się też bardzo komfortowo, tworząc listy zadań, które musiałem wykonać w ciągu dnia i stopniowo je odhaczając. To było bardzo przyjemne uczucie. Miałam ten nawyk w przeszłości, ale podczas pandemii odhaczanie kolejnych zadań było jeszcze przyjemniejsze. Uświadomiło mi to również, jak ważna jest dla mnie rodzina i przyjaciele*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3**

oraz potwierdziło, że mogę na nich polegać.

**WNIOSKI**

*Dzięki lockdownowi polubiłam drzemki po obiedzie, których niestety nie mogę teraz praktykować w szkole, ale kiedy mam wolny dzień i jestem w domu, lubię odpoczywać po obiedzie. Odkryłam również, że listy rzeczy do zrobienia pomagają mi śledzić, co zamierzam zrobić w ciągu dnia i równomiernie rozłożyć zadania w ciągu dnia w zależności od ich trudności.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*„Chwileczkę, to nie może trwać wiecznie”*

**OSOBISTE WYZWANIE**

*Nauczyciel z 15-letnim doświadczeniem w nauczaniu. Pracował w kilku szkołach prywatnych i publicznych. Obecnie pracuje jako nauczyciel szóstej klasy w szkole podstawowej.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Rozmówca powiedział nam, że musiał radykalnie zmienić swój sposób działania, a dla niego oznaczało to przeciążenie i długie godziny pracy przy wdrażaniu nauczania online. W sytuacji, w której się znaleźliśmy, nie było wyboru. Musieliśmy zmienić naszą rolę jako nauczycieli w klasie na rolę polegającą na stosowaniu nowych technologii, aby spróbować nadrobić braki w najlepszy możliwy sposób. Jako nauczyciel, moją główną motywacją było umożliwienie moim uczniom kontynuowania nauki, chociaż w tej sytuacji wszyscy się uczyliśmy. Musiałem wprowadzić innowacje w sposobie nauczania uczniów, co oznaczało również osobiste wyzwanie, które ostatecznie pokonałem. Udoskonalilem swoje szkolenie cyfrowe i nauczyłem się lepiej radzić sobie w stresujących sytuacjach, których myślałem, że nie będę w stanie przezwyciężyć. Wzmocniłem relacje z rodziną i przyjaciółmi.*

**WNIOSKI**

**BALDIS PROJECT  
KA220-SCH-454BD7C3**

*Jedną z pozytywnych rzeczy jest to, że ta sytuacja zmusiła mnie do przemyślenia mojego spojrzenia na życie. Nauczyłem się radzić sobie z przeciwnościami losu, a trudne chwile pomogły mi poznać siebie, dowiedzieć się, jak zarządzać swoimi emocjami i starać się być pozytywnym, aby strach, udręka i depresja mnie nie przytłoczyły. Nauczyłem się, jak ważne są relacje i jak ważne jest, aby mieć wokół siebie wspierających ludzi. Nauczyłem się też, jak radzić sobie z cierpieniem.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*"Nikt nie powiedział, że życie jest łatwe"*

**ZABAWNE INCYDENTY, KTÓRE WYDARZYŁY SIĘ PODCZAS PRACY ZDALNEJ.**

Kilka razy zdarzyło mi się (pewnie jak większości nauczycieli w okresie zamknięcia), że moje dzieci przeszkadzały mi w pracy (podczas spotkania z dyrektorką moja pięcioletnia córka z niedowierzaniem zapytała, czy "ta pani naprawdę jest dyrektorką?"), takich sytuacji było kilka i zawsze wszyscy zaangażowani byli wyrozumiali.

W miarę zacierania się różnic między dniami, zdarzyło mi się raz, że zacząłem uczyć według zupełnie innego harmonogramu. Dzieci początkowo mi o tym nie powiedziały i myślały, że to zmiana. Pod koniec poranka dotarło to do mnie i wszyscy się z tego śmialiśmy. Dzieci widziały też, że nauczyciel był "tylko człowiekiem".

**ASERTYWNOŚĆ**

*Moją rozmówczynią była pani, nauczycielka w wiejskiej szkole. Jest nauczycielem dyplomowanym z 35-letnim doświadczeniem zawodowym. Jej przedmioty to: język polski, informatyka, rewalidacja, wychowanie przedszkolne. Wcześniej była odpowiedzialna za wychowanie fizyczne. Obecnie jest również nauczycielem wychowania przedszkolnego.*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3****OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Jestem osobą, która lubi nowe wyzwania, a nauczanie zdalne było jednym z nich. Nie myślałam wtedy o wypaleniu zawodowym, bo nie miałam na to czasu, na poddawanie się. Nadszedł czas, aby podjąć to wyzwanie i tak też zrobiłam. Od pierwszego dnia pandemii i rządowej decyzji o nauczaniu zdalnym, postanowiłam stawić czoła temu wyzwaniu. Prowadziłam zajęcia przez skype, po prostu zorganizowałam sobie godziny pracy. Nie odpowiadałam na wiadomości po określonej godzinie. Pozwalałam uczniom wysyłać prace domowe tylko do określonej godziny. Nie dawałam uczniom prac domowych na weekendy. Asertywność była tutaj kluczowym rozwiązaniem. Moi uczniowie bardzo dobrze zdali egzaminy, co dało mi dużo satysfakcji z dobrze wykonanej pracy i realizacji postawionych przede mną zadań, choć trudniejszych w tamtym czasie. Zależało mi na egzaminach końcowych moich 8-klasistów i na tym, aby pozostali uczniowie zdobyli jak najwięcej umiejętności i wiedzy. Nie dawałam ćwiczeń do samokształcenia, jak to robiło wielu nauczycieli, ale razem z moimi uczniami starałam się odnieść sukces w nauczaniu na żywo. Oczywiście przez skype. Mam dorosłe dziecko, więc na pewno łatwiej było mi się zorganizować i zaangażować w pracę zawodową, która w czasach nauczania zdalnego wymagała od nauczycieli większego wysiłku i umiejętności posługiwania się ICT. Czy mimo wszystko skorzystałam na tej sytuacji? Nie, raczej nie. Poza tym, że nie musiałem odśnieżać podjazdu :) Mogłam też wykonywać prace domowe między lekcjami. Z drugiej strony pogorszył mi się wzrok, dostałem zakrzepicy, wzrosły rachunki za prąd, a pomoce dydaktyczne przechowywane na komputerze powodowały problemy z wydajną pracą.*

**WNIOSKI**

*Na dłuższą metę nie widzę żadnych pozytywnych aspektów zdalnego nauczania i uczenia się. Może tylko to, że uczniowie nabyli więcej umiejętności ICT. Jeśli chodzi o mnie, nie czuję się lepiej. Nauczanie zdalne ograniczyło kontakty z innymi nauczycielami, co oczywiście negatywnie wpłynęło na wymianę doświadczeń pedagogicznych, bieżącą ocenę ogólnych wyników uczniów, co dzieje się przede wszystkim w nieformalnych dyskusjach między nauczycielami. Moja rada dla innych nauczycieli jest taka, aby dobrze organizować zajęcia i być rygorystycznym, jeśli chodzi o godziny pracy.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*"Jeśli nie ja, to kto?" lub "Dam radę!"*

BALDIS PROJECT  
KA220-SCH-454BD7C3**ŚWIETNI POMOCNICY**

*Nasza rozmówczyni jest nauczycielką języka angielskiego. Uczy dzieci we wszystkich grupach wiekowych - od najmłodszych do najstarszych. Sama ma dwoje dzieci - syna (11 lat) i córkę (13 lat). Przez wiele lat mieszkała za granicą, w tym przez okres zamknięcia z rodziną w Anglii. Obecnie mieszka i pracuje w Pradze.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Dzięki lockdownom i zmuszeniu nas do pozostania w domu nauczyłam się ustalać priorytety. Moja rodzina jest najważniejsza i nie uważam pracy, chociaż wykonuję ją uczciwie, za najważniejszą rzecz w moim życiu. Ważnym momentem było dla mnie również uświadomienie sobie, jak niezależne są moje dzieci i że nie muszę robić wszystkiego sama i mogę delegować odpowiedzialność w zakresie prac domowych itp. Ta świadomość bardzo mi pomogła. Skorzystałam również z pomocy moich kolegów ze szkoły. Wszyscy byliśmy trochę zagubieni i świadomość, że mogę podzielić się z kolegami emocjami związanymi z pracą, była miła. Zaczęłam też regularnie ćwiczyć po rozpoczęciu pandemii. Trochę zmuszałam się do uprawiania sportu, ale w rezultacie byłam zadowolona z ruchu.*

**WNIOSKI**

*Cieszyłam się czasem spędzonym z rodziną i wierzę, że oni również cieszyli się czasem spędzonym ze mną. Ciekawie było dowiedzieć się, jak naprawdę pracują, gdy nie ma mnie w pobliżu. A przekonanie się, że nie muszę robić wszystkiego sam, sprawiło, że poczułam się lepiej i postrzegam moje dzieci jako świetnych pomocników.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*"Możesz to zrobić, jeśli naprawdę chcesz"*

**NOWE MOŻLIWOŚCI**

BALDIS PROJECT  
KA220-SCH-454BD7C3

*Nauczyciel ma 4-letnie doświadczenie w nauczaniu w szkole Altair w Sewilli, ale pracował również w prywatnej szkole w Jerez. Obecnie jest nauczycielem w piątej klasie szkoły podstawowej.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Rozmówca uważa, że nastąpiło wiele zmian. Po pierwsze, ponowne przemyślenie całej edukacji, dostosowanie sposobu nauczania do metodologii całkowicie online na początku, co oznaczało większe obciążenie pracą ze względu na trudności w adaptacji. Zmieniło to sposób działania nauczycieli, ponieważ musieli wprowadzić innowacje w edukacji i zmienić model pedagogiczny na blended-learning. Dla rozmówcy główną motywacją byli jego uczniowie, a praca nauczyciela w tym czasie była dla niego wyzwaniem. W życiu osobistym był w stanie spędzać więcej czasu z rodziną w tych chwilach zamknięcia i chociaż na początku było to nieco przytłaczające ze względu na obciążenie pracą. Dzięki dobremu planowaniu z żoną i dziećmi byli w stanie dostosować się do sytuacji. Rozmówca komentuje, że nauczyli się również znaczenia edukacji emocjonalnej.*

**WNIOSKI**

*Jak wspomniano powyżej jako pozytywny aspekt, rozmówca mówi, że było to prawdziwe wyzwanie i że pomimo trudności i ujawnienia pewnych niedociągnięć w systemie edukacji udało się je przewyciężyć. Pozytywnym aspektem dla rozmówcy w zakresie edukacji jest to, że podjął inicjatywę, aby uzyskać więcej szkoleń w zakresie kompetencji cyfrowych. Innym pozytywnym aspektem, który podkreślił, jest umiejętność dostosowania się do okoliczności, w których się znalazł. Kolejna rzecz, z której zdał sobie sprawę w tym okresie, to jego kluczowa rola w edukacji swoich dzieci jako motywatora i osoby ułatwiającej im naukę. Innym pozytywnym aspektem jest to, że wszystko, czego doświadczył, pomogło mu dostrzec, jak ważne są szkoły i nauczyciele dla społeczeństwa. Rozmówca uważa, że nauczyciele są teraz doceniani bardziej i lepiej.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*„Możliwości poprawy zawsze wynikają ze wszystkich zmian i trudności”*

**ZABAWNE INCYDENTY, KTÓRE WYDARZYŁY SIĘ PODCZAS PRACY ZDALNEJ.**

BALDIS PROJECT  
KA220-SCH-454BD7C3

Często uczniowie nie zgłaszali się, nie pojawiali się na lekcji lub kiedy do nich dzwoniłem, w tajemniczy sposób rozłączali się. Czasami słyszałam też podpowiedzi od rodziców na zadane pytania. Niestety, żenujące momenty przeważały nad zabawnymi.

Moja klasa i ja mieliśmy lekcję online i rozmawiałam z moimi 11-latkami przez MEET (miałam włączoną kamerę i mikrofon). Używałam zestawu słuchawkowego, więc kiedy mój mąż wszedł do pokoju, usłyszał moją rozmowę, ale nie zdawał sobie sprawy, że nie rozmawiam z nim. Rzecz w tym, że mój mąż odbył ze mną dość długą "rozmowę", zanim zobaczył ekran mojego komputera i w końcu dotarło do niego, że wszystkie moje komentarze i notatki były częścią cotygodniowego spotkania klasowego z piątą A.

**MODLITWA**

*Nauczycielka w szkole podstawowej z wieloletnim doświadczeniem. Przez ostatnie lata pracowała w małej wiosce z uczniami klas 1-3. Specjalizuje się w pracy z dziećmi z trudnościami edukacyjnymi, w tym z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. W czasie pandemii była również wychowawczynią dzieci w 7. i 8. klasie. Ma 2 dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Okres pandemii był dla mnie trudnym czasem. W wiosce, w której uczę, są duże problemy z zasięgiem telefonicznym i internetowym. Uczę dzieci w młodszym wieku szkolnym, więc nauka pisania, zdalnego wprowadzania liter była ogromnym wyzwaniem. Pracowaliśmy na Messengerze, Teams, a braki techniczne powodowały, że dzieci pracowały tak jak potrafiły. To był czas, kiedy nie radziłam sobie z równowagą między pracą a życiem prywatnym. Pracowałam w domu w obecności dwójki dzieci i dziadków. Strach babci przed pandemią utrudniał radzenie sobie z obowiązkami zawodowymi. Miałam ciągłe wyrzuty sumienia, że zaniedbuję własne dzieci, że są na drugim miejscu, że nie jestem dobrym rodzicem. Brakowało mi asertywności - byłam do dyspozycji rodziców moich uczniów przez cały dzień - łącznie z telefonami o 22:00. To powodowało, że byłam cały czas sfrustrowana, denerwowałam się o dzieci i znowu czułam się winna. W tamtym czasie ogromną pomocą było dla mnie wsparcie męża, który działał na wszystkich uspokajająco. Bardzo pomocne i energetyzujące były też rozmowy z kolegami, którzy również borykali się z tymi samymi problemami co ja. Wdzięczność i dobre słowa od rodziców moich uczniów również*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3**

*dodawały mi otuchy. Staralam się odreagować stres sprzątając dom i zajmując się ogrodem. Kiedy miałam wszystkiego dość, chodziłam na spacer po polach, żeby nikt się do mnie nie odzywał, brałam różaniec i modliłam się o siłę.*

**WNIOSKI**

*Nie widzę zbyt wielu pozytywnych aspektów pandemii i zdalnego nauczania w moim życiu. Jedyną pozytywną rzeczą jest to, że nie musiałem dojeżdżać do pracy, więc rano mogłam spać dłużej. Na szczęście bardzo lubię swoją pracę i okres pandemii tego nie zmienił. Choć był to niesamowicie trudny czas dla nas wszystkich, nie czuję się z tego powodu wypalona zawodowo.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*"Nie odkładaj na jutro tego, co musisz zrobić dzisiaj!"*

*"Zrozumiałam!"*

**BUDOWA DOMU**

*Nauczyciel wychowania fizycznego, wychowania obywatelskiego i muzyki, który pracuje w szkolnictwie od około 8 lat. Podczas pandemii postanowił samodzielnie zbudować dom dla swojej przyszłej rodziny.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Jeszcze przed okresem pandemii miałem ścisły podział na czas pracy i czas prywatny. Nie lubię rozmawiać o pracy w domu, więc ustaliłem ścisłe granice. Może dlatego łatwiej było mi utrzymać te granice w okresie pandemii. Myślę też, że było mi łatwiej niż moim kolegom nauczycielom innych przedmiotów, ponieważ nie muszę poświęcać tyle czasu na przygotowanie się do zajęć. Podczas pandemii zachowywałem zdrowy rozsądek, uprawiając sport tak jak wcześniej, kiedy było to możliwe, grałem w piłkę nożną, a kiedy nie (pełna blokada itp.), biegałem lub spacerowałem na łonie natury. Również praca fizyczna*

**BALDIS PROJECT  
KA220-SCH-454BD7C3**

*przy budowie domu pomogła mi oczyścić głowę.*

**WNIOSKI**

*Nie sądzę, żeby covid wpłynął na mnie na dłuższą metę. Staralem się trzymać rutyny, którą miałem z okresu przed COVID, a także zacząłem budować własny dom, a posiadanie takiego celu pomogło mi w okresie COVID. Może mogę doradzić, że dobrze jest wykonywać pracę fizyczną, gdy sytuacja jest trudna.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*"Nigdy nie odkładaj na jutro tego, co możesz zrobić dzisiaj".  
"Jest jak jest".*

**UŚMIECHNIJ SIĘ I RUSZAJ DALEJ**

*Nauczycielka ma 9-letnie doświadczenie jako nauczyciel języka angielskiego w Grazalema School.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Rozmówczyni twierdzi, że podczas pandemii wszyscy zmienili swój sposób działania. Jej główną motywacją było dążenie do kontynuowania procesu edukacji pomimo trudności. Rozmówczyni twierdzi również że w życiu osobistym, pomimo stresu i wyczerpania sytuacją, udało jej się przezwyciężyć to zawodowe i osobiste wyzwanie. Nauczyła się nadawać wartość rzeczom, które naprawdę mają znaczenie, a często są to małe codzienne sprawy, które ze względu na tempo w jakim żyjemy, przestajemy doceniać. Mirian nauczyła się radzić sobie z niepewnością i przeciwnościami losu, być bardziej elastyczną i doskonalić umiejętność dostosowywania się do okoliczności.*

**WNIOSKI**

*Pozytywnym aspektem pracy z domu była oszczędność kosztów i oczywiście przyczynienie się do zmniejszenia emisji zanieczyszczeń z dojazdów do pracy. Kolejnym*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3**

*pozytywnym aspektem było docenienie znaczenia rodziny. Docenianie prostych rzeczy. Jedną z nauk i lekcji życiowych, które pozostawiła nam pandemia była wartość, jaką teraz przywiązujemy do tego, co mieliśmy przed pandemią. Działania, takie jak na przykład zwykłe przytulanie się. Przewartościowanie zawodu nauczyciela, wzmocnienie socjalizującej roli szkoły to kolejne z pozytywnych aspektów.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

*"Uśmiechnij się i idź dalej".*

**ZABAWNE INCYDENTY, KTÓRE WYDARZYŁY SIĘ PODCZAS PRACY ZDALNEJ.**

Kiedy nagrywałem filmy na zajęcia z matematyki, zawsze pojawiał się w nich mój pies.

Miałem ich wiele. Wiele z nich było spojrzeniem na rodziny moich uczniów. Mieliśmy dzieci, które przychodziły na zajęcia w piżamach, rodziców, którzy wtręcali się do wypowiedzi, mikrofony, które nie były wyłączone, kiedy powinny i tak dalej.

**PO ZIMIE ZAWSZE PRZYCHODZI WIOSNA**

*Moja rozmówczyni była nauczycielką w Szkole Podstawowej w małej wiosce. Szkoła jest zarządzana przez stowarzyszenie (w przeciwieństwie do typowych szkół publicznych zarządzanych przez samorząd lokalny), ale nadal jest to szkoła publiczna.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Czas pandemii nie był łatwym okresem, jednak starałam się zarządzać tym czasem ostrożnie i świadomie. Kiedy prowadziłam zajęcia online z dziećmi, pozostawałam w jednym miejscu, starając się nie rozpraszać, dopóki lekcje się nie skończyły. Skupiałam się tylko na tym jednym zadaniu i mojej pracy.*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3**

*Na szczęście nie doświadczyłam żadnych poważnych problemów zdrowotnych czy psychologicznych. To były tylko problemy ze zmęczonymi oczami, ale starałam się odpoczywać w nocy i spać wystarczająco długo.*

*Niestety my, jako nauczyciele, nie otrzymaliśmy żadnej pomocy od dyrekcji szkoły, ale myślę, że był to również trudny czas dla nich. To była niespodziewana sytuacja dla nas wszystkich, a dyrekcja nie miała czasu się przygotować. Musieliśmy polegać na sobie jako kolegach.*

*Znalazłam swój własny sposób na zapobieganie wypaleniu. Czytałam ciekawe książki i spędzałam dużo czasu spacerując i oddychając świeżym powietrzem. Znalazłam też kilka pozytywnych aspektów spędzania czasu w domu. Nie traciłam czasu na dojazdy do pracy i z powrotem.*

*Moją wskazówką na ten czas było zrobienie listy zadań na następny dzień, aby lepiej się zorganizować w natłoku zajęć.*

*W tym czasie doświadczyliśmy różnych dziwnych sytuacji, ale żadna szczególnie zabawna nie utknęła mi w głowie.*

**WNIOSKI**

*Myślę, że zawsze musimy postrzegać świat w pozytywny sposób i brać z tego, czego doświadczamy, tylko dobre rzeczy. Myślę, że przez ten czas wiele się o sobie nauczyłam. Stałam się bardziej cierpliwa, bardziej doceniam wolny czas poza domem i dbam o siebie.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

Po zimie zawsze przychodzi wiosna!

**PEWNEGO DNIA TO SIĘ SKOŃCZY**

*Nauczycielka w wieku 43 lat w małej wiosce Poskwitów w województwie małopolskim w Polsce.*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3****OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Chciałabym zacząć od tego, że dla mnie był to naprawdę trudny czas. Nie mogłam znaleźć równowagi między pracą a rolą matki. Czułam się przytłoczona, odizolowana i pozostawiona sama sobie ze wszystkimi problemami wynikającymi z pandemii.*

*Doprowadziło to do głębokiego wypalenia zawodowego. Nie mogłam temu zapobiec, ponieważ nie czułam się dobrze nawet przed pandemią, więc po prostu wzmocniłam jego objawy.*

*Nie mieliśmy dużego wsparcia ze strony szkoły, na pewno nie zindywidualizowanego. Można powiedzieć, że spotkania online z innymi nauczycielami z rady pedagogicznej w szkole były w jakiś sposób pomocne, ponieważ mogliśmy wymienić się z kolegami naszymi problemami, metodami na radzenie sobie z nimi oraz doświadczeniami, ale nie była to profesjonalna pomoc. Staraliśmy się po prostu radzić sobie z sytuacją.*

*Najcenniejszym darem podczas pandemii był dla mnie czas spędzony z rodziną. Oczywiście większość czasu spędzałam na nauczaniu i przygotowywaniu lekcji, ale byli blisko i mogliśmy rozmawiać nawet między lekcjami. Jeśli chodzi o czas wolny to wróciłam również do czytania książek i jeśli to było możliwe, spędzałam go jak najwięcej z rodziną.*

*Niestety nie widzę wartości takiej sytuacji jak pandemia czy lockdown. Trzeba mieć wyraźne rozgraniczenie między życiem zawodowym a prywatnym. Pracując w domu naprawdę nie mogłam znaleźć równowagi.*

*Mimo że był to trudny czas, zdarzały się zabawne sytuacje, przede wszystkim wynikające z korzystania z różnych aplikacji i urządzeń technicznych. Pewnego razu sprawdzałam obecność na lekcji online i zapytałam: Jan Kowalski i zobaczyłam, że Jan wierci się i rozmawia z kolegą. Na co inny kolega skomentował: "Proszę pani, Jan został wyrzucony z lekcji".*

**WNIOSKI**

*Szczerze mówiąc, w tej sytuacji nie było zbyt wielu pozytywnych aspektów, jednak - jak wspomniałam wcześniej - bardzo cenny był czas spędzony z rodziną. Wyciągnęliśmy lekcję z pandemii.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

"Pewnego dnia to się skończy!"

BALDIS PROJECT  
KA220-SCH-454BD7C3**PROGRAM PREWENCYJNY**

*Nauczyciel Szkoły Podstawowej w małej wsi Poskwitów.*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Pandemia zdecydowanie zmusiła mnie do wprowadzenia pewnych zmian w moim "zarządzaniu życiem". Było to konieczne, żeby nie "zwarłować".*

*Aby zachować przynajmniej pewną równowagę między pracą a życiem osobistym, ustalałam harmonogram dnia i ściśle się go trzymałam.*

*Nie otrzymałam zbyt dużego wsparcia od dyrekcji mojej szkoły, ale szczerze mówiąc nie było to aż tak potrzebne. Nie doświadczyłam wtedy żadnych problemów zdrowotnych, ale od samego początku wdrożyłam swój własny "program zapobiegawczy" ;) Wyzaczyłam sobie (i szkole) jasne granice. Dbałam o swój rozwój osobisty i robiłam sobie przerwy w trudnych i stresujących sytuacjach.*

*Aby przeciwdziałać negatywnym skutkom lockdownu, znajdowałam sposoby na rozładowanie emocji - czytałam książki, oglądałam filmy, jeździłam na rowerze.*

*W pandemii pomogła mi bardzo dobra organizacja czasu pracy i dyscyplina. Pracowałam od poniedziałku do piątku, od 8 rano do 15, a czasem do 14 lub wieczorami, gdy dziecko szło spać. Doceniałam to, że nie musiałam dojeżdżać, mogłam sama poświęcić czas dzieciom i nie musiałam szukać opiekunki.*

*Czasami podczas lekcji online zdarzały się zabawne sytuacje i mogliśmy dowiedzieć się czegoś o sobie nawzajem :) Raz jeden z moich uczniów zapomniał wyłączyć mikrofon i zaczął komentować moje nauczanie i to, co działo się na zajęciach :) Cóż, trochę się zawstydział, gdy wyszło na jaw, że słucham wszystkiego, co mówi, ale potraktowaliśmy to jako żart i razem się z tego śmialiśmy.*

**WNIOSKI**

*Miałam nadzieję, że to (pandemia) się skończy i wszyscy wrócimy do normalnego życia. W pewnym sensie było to dobre doświadczenie, ponieważ miałam czas, aby skoncentrować*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3**

się na swoim samopoczuciu. Sytuacja zmusiła mnie do zorganizowania się w czasie, aby nie zwariować i to była świetna lekcja :)

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

Patrzeć w przyszłość.

**LAS MOIM SĄSIADEM**

*Nauczycielka geografii, WOS, techniki, przyrody. 16 lat doświadczenia w zawodzie. Pracuje w małej, wiejskiej szkole (100 uczniów).*

**OPOWIEŚĆ O DOBREJ PRAKTYCE**

*Praca w okresie pandemii była dla mnie z jednej strony koszmarem, ale z drugiej strony odnalazłam w tym wiele korzyści dla siebie i mojej rodziny (przynajmniej na początku).*

*Szkoła, w której uczę, oddalona jest o 7 km od mojego domu. Lekcje zdalne pozwoliły mi wyeliminować poranny pośpiech i mogłam dłużej spać bo nie musiałam dojeżdżać do szkoły.*

*Jednak sama praca zajmowała mi więcej czasu niż przed pandemią. Szczególnie przygotowanie się do zajęć. Sprawę komplikowało dodatkowo to, że uczę kilku i różnych od siebie przedmiotów. Każdy z nich wymagał innego przygotowania. Najtrudniej było z przyrodą, bo jak np. przeprowadzić z uczniami doświadczenia, obserwacje? Musiałam zachęcić uczniów, żeby chcieli więcej pracować sami. Konieczna była również większa współpraca z rodzicami, ponieważ musieli kontrolować wykonanie zadania przez dzieci.*

*Nie wszystkie dzieci miały komputer w domu i nie mogły uczestniczyć w zajęciach online. Musiałam więc na Librusie zadawać zadania domowe, a uczniowie dopiero wieczorem je odsyłali. Praca zajmowała mi więc cały dzień i trudno mi było oddzielić życie prywatne od zawodowego. Chciałam też pomóc moim uczniom poradzić sobie w tej trudnej sytuacji, zapewnić im komfort psychiczny, kiedy nie mogli z powodów technicznych uczestniczyć w lekcjach. Nie chciałam obciążać znanadto rodziców ale z drugiej strony moim zadaniem było realizować podstawę programową.*

**BALDIS PROJECT**  
**KA220-SCH-454BD7C3**

*Mieszkam blisko lasu, więc każdą wolną godzinę poświęcałam na spacer, pielęgnację ogrodu, rozmowy z przyjaciółmi. Moje lekcje nie trwały 45 sekund, wprowadziłam uczniom zasadę nauki przez działanie.*

*Ważne było to, że miałam komfort pracy mając własny komputer i pokój przez co nikt nie zakłócał mi pracy. Zdecydowałam się jednak uczyć osobiście. Dlatego na początku byłam zachwycona ale potem taka praca i brak kontaktu bezpośredniego z moimi uczniami bardzo mi przeszkadzała. Obawiałam się również o moich uczniów z dysfunkcjami. Dzieci też zaczęły mieć już dość takiej nauki i nie łączyły się na lekcjach online.*

**WNIOSKI**

*Dzięki pracy online zdobyłam nowe kompetencje informatyczne, nauczyłam się wiele od moich uczniów. Ale i oni mieli satysfakcję, że byli mądrzejsi od nauczycieli i mogli ich czegoś nauczyć.*

*Jednak kontakt z drugim człowiekiem jest najważniejszy, inaczej się odczytuje emocje. Za ekranem dzieci mogły skrywać i oszukiwać.*

**MOJE WSPIERAJĄCE CYTATY**

„Nie lękajcie się“ J.P.II





Funded by the  
European Union

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



PROJEKT N.: 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000035830