

## Szkoła podczas pandemii- refleksje uczniów

### *Skłamać czy powiedzieć prawdę?*

*Działać samodzielnie czy poprosić google o pomoc? Pracować na sprawdzianie indywidualnie czy w grupie? Słuchać lekcji czy jeszcze chwilę pospać? Zmagania i wahania etyczne nowoczesnego ucznia.*

Od prawie roku najczęściej poruszanym tematem jest pandemia i problemy z nią związane. Każdego dnia słyszymy o ilości nowych zakażeń oraz o kolejnych obostrzeniach. Otrzymujemy informacje o braku dostępności do badań lekarskich, o opóźnieniach w badaniach, o zamknięciu kolejnych restauracji, miejsc pracy oraz rozrywki. Niestety, znacznie mniej mówimy o ludziach, ich zdrowiu fizycznym oraz psychicznym. Czy powinno się ten temat pomijać? Czy pandemia wpłynęła na nasze codzienne zachowanie? Uważam, że ten okres mocno zmienił nasze życie i jest tematem wartym poświęcenia uwagi.



Realia stworzone przez pierwszy lockdown były dla nas nowe i na początku ciekawe. Jako młodzi ludzie – uczniowie szkół podstawowych i liceów, cieszyliśmy się z przerwy od szkoły. Nikt wtedy nie wiedział, ile potrwać „nieplanowane wakacje”. Pierwsze parę tygodni było po prostu odpoczynkiem od „normalnego życia”. W krótkim okresie nauczanie wróciło, ale pod inną postacią, nazywaną „e-lekcjami”. Skończył się nasz „urlop” i przerodził w nową rzeczywistość. Wszystko stało się prostsze i dużo wygodniejsze. Nie musieliśmy wstawać tak wcześnie, żeby np. dojechać do szkoły. Mieliśmy o wiele więcej czasu, ale to od nas zależało, co z nim zrobimy i jak go wykorzystamy.

Praca na własny rachunek okazała się jednak, dla mojej grupy wiekowej, trudna. Wiedząc, że można robić o wiele mniej, a nie ponosić żadnych konsekwencji – wielu z tego skorzystało. To od naszej samodyscypliny zaczęło zależeć czy zrobimy zadaną pracę oraz nauczymy się na testy, czy może podejmiemy się danego zadania dopiero wtedy, kiedy nauczyciel poprosi o jego wysłanie.



Pomijanie niewygodnych zobowiązań jest o tyle łatwiejsze, a tłumaczenie się „problemem z internetem” jest w zasadzie niemożliwe do podważenia. Zatem wchodzimy w kolejny obszar zjawiska zwanego „pandemią w nauczaniu” - problemy natury etycznej: skłamać czy powiedzieć prawdę, działać samodzielnie czy poprosić google o pomoc, pracować na sprawdzianie indywidualnie czy w grupie, słuchać lekcji czy jeszcze chwilę pospać... Takie zmagania z samym sobą towarzyszą uczniom do marca tamtego roku.



Te przykłady idealnie obrazują, jak pandemia wpłynęła na nastolatków oraz jaki obraz młodzieńczej samodyscypliny wykreował czas globalnej pandemii.

Zgłębiając temat, przeprowadziłam badania, których wyniki wskazują, że: Tylko 32% ankietowanych rzetelnie uważa na e-lekcjach oraz aż 84% ankietowanych przyznaje, że ich oceny przez zdalne nauczanie się polepszyły. Niestety, tylko 22% ankietowanych aktywnie uczestniczyło w lekcjach e-wychowania fizycznego.

Ostatecznie aż 67% ankietowanych wybiera zdalne nauczanie, a „normalne” tylko 33%.

Próba badawczą objęte zostały osoby w wieku od trzynastu do siedemnastu lat. Na pytania odpowiedziało sto osób, zatem grupę można uznać za reprezentatywną.

Jaki obraz szkoły, ucznia, kondycji psychicznej i fizycznej nastolatka wyłania się z moich obserwacji? Wnioski, proszę Państwa, nasuwają się same. Z całą pewnością nie wygląda to tak idealnie jakby mogło wyglądać.

Dominika Uciechowska kl. 8 I (absolwentka SP nr 6)



Ten artykuł został napisany parę miesięcy temu. Aktualnie wszyscy uczniowie z wszelkich szkół uczęszczają „zwyczajnie” do szkoły.

# Dzisiaj POEZJA

## "Szczęście"

Rozmyślałam coraz częściej  
od pewnego wieczoru,  
że chyba moje szczęście  
jest zielonego koloru.

Więc niech ta zieleń we mnie rośnie  
i niech mnie zewsząd otoczy  
drapieżnie, zachłannie, miłośnie ...  
Zieleń jak twoje oczy.

Niech mi będzie życie  
oceanicznym dnem,  
gdzie pływają morskie straszyska  
o włosach z wodorostów  
- zielone! zielone niesamowicie! -  
i gdzie wszystko jest snem.

Przeczytaj tę bajkę nim uśniesz,  
jeśli chcesz.  
Szczęście? -  
to co dzień dostać jeden uśmiech  
i zwrócić jeden wiersz.

Władysław Broniewski

redakcyjna  
**nieZdziś**  
niecodzienna gazetka szkolna

ZSO 7 w Szczecinie ul. Uniaśławy 26, 71-413, Szczecin

**Redakcja: Dominika Uciechowska**  
Ma.Ag.

Kontakt z redakcją: [www.13lo.szczecin.pl](http://www.13lo.szczecin.pl)  
Opieka: nauczyciele ZSO nr 7

nieZdziś >> poleca <http://13lo.szczecin.pl/zdzis/niedzis>



# JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

**1**

## POZNAJ SWÓJ ORGANIZM

Przyjrzyj się reakcjom własnego organizmu w stresujących sytuacjach. Obserwuj oddech, bicie serca, drżenie rąk. Spróbuj nazwać emocje, które temu towarzyszą.

**2**

## SKONCENTRUJ SIĘ NA ODDECHU

Wypróbuj prostą metodę kontroli oddechu 4 - 7 - 8. Przez 4 sekundy nabieraj powietrza, na 7 sekund zatrzymaj je w płucach, kolejno spokojnie wypuść powietrze przez 8 sekund.

**3**

## ODŁÓŻ TELEFON, LAPTOPA, WYŁĄCZ TV

Porzuć na przynajmniej godzinę social media i portale informacyjne. Zajmij się czynnościami wyciszającymi, takimi jak czytanie, nauka języka czy ćwiczenia fizyczne.

**4**

## ZATROSZCZ SIĘ O SIEBIE

Zastanów się z jakiego powodu byłeś zestresowany. Dogłębna analiza sytuacji pomoże kontrolować stres. Przyjrzyj się przyczynom napięcia, podejź do siebie ze zrozumieniem.

**5**

## SKORZYSTAJ Z POMOCY

Porozmawiaj z bliską Tobie osobą o tym, jak się czujesz. Wysłuchaj jak inni widzą Twój problem, perspektywa drugiej osoby pomoże Ci spojrzeć na problemy z dystansu.

**6**

## DBAJ O DOBRY SEN

Zadbaj o regularny rytm dobowy, około 7-8 h snu. Na godzinę przed zaśnięciem odłóż telefon, laptopa. Staraj się nie przebywać cały dzień w pokoju, w którym śpisz.

**7**

## JEDZ ZDROWO

Spożywaj produkty bogate w magnez, cynk czy witaminy z grupy B. Jedz 5 razy dziennie, w małych ilościach, o stałych porach. Zrezygnuj z fast-foodów, słodkich napojów, tłustych potraw.