



Newsletter 03 - november 2024

Pozdravujem vás opäť, milí priatelia školy, žiakov i učenia. Ak vám tento newsletter Regionálneho centra prišiel prvýkrát alebo ste ho až teraz objavili kdesi v spame - vitajte v spoločnosti učiteľov otvorených modernému vyučovaniu a nastavených na rast. Pokojne sa začítajte do informácií, ktoré prinášame a šírte ich ďalej, nech sa naše kruhy rozširujú. Aktuálne išla táto správa 210 adresátom.

Čo vám dnes ponúkame?

- Vyhodnotenie minulej ankety a novú prieskumnú otázku
- Pár čísel zo života RCPU
- Jankin príspevok o ochrane dôležitého učiteľského orgánu - **Krikom ticho nevyrobíš**
- Mrakove zamyslenia a inšpirácie - napr. o mojej **skúsenosti s Relaxáciou**
- **žiakov** Pozvánky na naše aktivity - **Klub moderného učiteľa** namiestov vtípvov
- na záver Citáty

Prajem vám príjemné prežitie dušičkového obdobia.

Tešíme sa na spoluprácu s Vami.

Vaše RCPU ZA_BY

(Mrak)

Chcem newsletter

RCPU ZA_BY

Chcem mentora

Rýchla a zvedavá anketa III

Do minulomesačnej ankety sa nikto nezapojil. Nevie, čo je presne za tým, či vás nezaujala téma alebo anketa nefungovala alebo ste nemali čas alebo alebo... každopádne je to podobná situácia, akú zažívame aj ako učitelia so žiakmi, keď im niekedy ponúkame rôzne "dobrovoľnosti" vo voľnom čase a oni nás prekvapia nezaujmom.

Napriek výsledku to nevzdávam a vaše názory chcem skúmať aj naďalej. Ponechávam ešte otvorenú "prehliadnutú" anketu a zároveň pridávam novú s inšpektorskou témou zameranou na Ciele. Viac zistíte po kliknutí na tlačidlá ankety 02 a 03.

ANKETA 02

Anketa 03 - Ciele

KLUB MODERNÉHO UČITEĽA

ONLINE

20.11.2024 17:00



Úlohou RCPU je aj spájať ľudí podobného myslenia, prepájať učiteľov, ktorí majú záujem posúvať svoje hodiny smerom k budúcnosti. Cieľom klubov je zdieľanie príkladov dobrej praxe, vzájomná inšpirácia, riešenie problémov a pod. Pozvánka pôjde všetkým, ktorí prejavili záujem v minulosti na workshopoch, ale aj novým záujemcom, ktorí sa prihlásia cez link na tlačidlo.

Klub MUč

Krikom ticho nevyrobíš

Stratili ste už niekedy v priebehu vašej praxe učiteľa hlas? Často bývate zachrípnutí, aj keď nie ste chorí? Asi veľa rozprávate alebo ste často nútení zvyšovať hlas, alebo ho nesprávne tvoríte.

Jedným z hlavných nástrojov učiteľa je jeho hlas a na základe toho je zaradený do kategórie zamestnancov tzv. **hlasových profesionálov**. Už tento názov predznamenáva, že učiteľ by mal byť zdatný v technikách tvorenia hlasu bez výrazného poškodenia hlasiviek. Viete ho teda správne tvoriť? Poznáte techniky manažovania triedy bez výrazného zvyšovania hlasu?

Odpoveď na prvú otázku môžeme hľadať u foniatra - špeciálneho lekára, pracujúceho na oddelení ORL, ktorý na základe vyšetrenia určí **zdravotný stav hlasiviek a vyhodnotí správnosť tvorenia hlasu**. Ak sa na hlas príliš tlačí, je nutné absolvovať reedukáciu tvorenia hlasu pod vedením lekára. Ďalšou nepriaznivou diagnózou môžu byť uzlíky vytvorené na hlasivkách, ktoré treba odstrániť operáciou. Ale je tu aj možnosť udržiavať hlasivky v kondícii, a to v rámci ústavnej zdravotnej starostlivosti v trvaní jedenástich dní v klimatických kúpeľoch, ktoré vám odporučí foniatier. Na Slovensku je ich niekoľko: Nová Polianka, Vyšné Ružbachy, Štrbské pleso, Štós pri Košiciach. V spomínaných **kúpeľoch môžete absolvovať procedúry, ako sú inhalácia sulinky/eterického oleja, výplach nosa, masáž trapézov na inervovanie stuhnutého svalstva, biolampa, solux na dutiny, infrasauna, speleoterapia, klimatoterapia**. Tento pobyt je hrazený zdravotnou poisťovňou a v práci je vaša absencia vykázaná ako dočasná pracovná neschopnosť.

Odpoveď na druhú otázku nájdete v knihe Ako skvele učiť od D. Lemova v podkapitole nazvanej Technika 58: Silný hlas alebo máte možnosť zúčastniť sa na workshope Tipy a triky na problémové správanie, ktorý poskytuje RCPU ZA – BY. (Janka L.)

MRAKOVE INŠPIRÁCIE

Dnes len stručne. Zamýšľam sa nad závislosťou od sociálnych sietí, o ktorej som práve dopyčoval rozhovor. Zdá sa, že nemám ešte všetky príznaky. Sám pred sebou si však ospravedlňujem svoju účasť na sociálnych sieťach, pretože pre mňa je to v poslednej dobe hlavne miesto pre hľadanie podnetov a nápadov v oblastiach, ktoré sa ma týkajú. Hudba, bicykle, písanie, šach... Jednou z tém je aj didaktika a tak ma v jednej zo skupín zaujala vychytávka s názvom [Classroomscreen.com](https://classroomscreen.com). Ako píšú:

Ponúka: online interaktívne hlasovanie, miešač mien a iných položiek, merač hluku, vkladanie obrázkov, textu, piktogramov, administráciu práce žiakov v triede pomocou semaforu, časovača, hodín, QR generátor, kalendár, kreslenie, vkladanie webstránok, videí, odkazov, obrazu z webkamery, stopiek, stickerov či tabule skóre.

Neostáva vám nič iné, len to vyskúšať, najprv doma a potom na svojej hodine. Zdá sa, že je to relatívne komplexná ponuka interaktívnej tabule, ktorá v sebe spája viacero nástrojov, ktoré normálne nájdete na viacerých iných stránkach. A zdá sa, že je to všetko zdarma, minimálne na základné vyskúšanie a ak vás to zaujme, dá sa predplatiť profi verzia za prijateľnú cenu.

Záverom mojich inšpirácií vám chcem pripomenúť **časopis Dobrá škola**, ktorý roky vychádzal v rôznych verziách. Aj v archíve tohto časopisu nájdete zaujímavé nápady, myšlienky, úvahy, tipy. Ja ho mám celý stiahnutý, ale vyskúšajte, nakoľko sa do archívu dostanete aj vy.

<https://dobraskola.sk/forms/archiv.php>

(MRAK)

Zo života RCPU

V októbri 2024 sme realizovali 11 poldenných workshopov, 3 celodenné, 2 facilitácie a 1 prednášku v témach:

Projektové vyučovanie, Inklúzia, Responzívna výuka (Nástroje formatívneho hodnotenia), Kritické myslenie, Digitálne eduplikácie na spestrenie vyučovania, Ako na ŠkVP, Finančná gramotnosť pre II.stupeň, AI, Komunikačné judo a pod.

V rámci mentoringu sme navštívili **43 vyučovacích hodín a poskytli sme 66 konzultácií.**

Okrem toho sme sa vzdelávali. S Jánom Košturiakom sme diskutovali o aktuálnych výzvach sveta i školstva, niektoré kolegyne sa zúčastnili seminára o **Manažmente zmeny** a časť z nás strávila deň vo Zvolene pri téme **Didakticko-reflexívne komunity**.

Viac o dianí u nás nájdete aj na našej Facebookovej stránke:

<https://forms.office.com/e/YVUFTzZmqh>

Na prelome mesiacov očakávajte ďalší newsletter.

SLOVO MRAKOVO

Nedávno som sa vrámci nášho aktualizáčného vzdelávania dozvedal zaujímavosti ohľadom témy mindfulness a zrazu sa otvárali predomnou nové možnosti. Téma, ktorej najjednoduchšie vysvetlenie - byť prítomný tu a teraz - ma lákala už dávno. Často som si uvedomoval, ako málo som plne sústredený a koncentrovaný na prítomný okamih. Ako si neuvedomujem to dobré, čo sa mi deje a čo beriem ako samozrejmosť. Ako sa snažím riešiť viac vecí naraz a sedieť na viacerých stoličkách.

Často mi hlavou bežali spomienky a nevyriešené konflikty z minulosti, ale rovnako často som sa už v duchu tešil na aktivity, ktoré mi v budúcnosti prinesú radosť alebo sa strachoval o to, ako dopadnú moje plány. Najhorším zistením však je, že tak žijú aj ostatní a rovnako počas vyučovacích hodín stojím pred žiakmi, ktorí zažívajú to isté.

Konečne som preto našiel odhodlanie, priniesť niečo z týchto myšlienok aj na vyučovaciu hodinu. Trochu som sa obával, ako to vypáli, pretože predo mnou sedia stále deti, pričom aj dospelí majú niekedy problém ponoriť sa len tak, z ničoho nič, do seba a zahodiť všetko rušivé či vtipné, čo sa okolo deje. Obavy mohli byť o to väčšie, že som tému "nadškrtol" pred žiakmi bez toho, aby som mal pripravenú konkrétnu aktivitu či sled slov. Povedal som si však: **"Čo najhoršie sa môže stať?"** a ponúkol som im niečo ako **krátku improvizovanú relaxáciu** až meditáciu. Nebol som úplne naivný, takže mi bolo jasné, že motivácia časti kolektívu bola trochu iná - prežiť časť menej zaujímavej hodiny iným spôsobom. A zároveň som vedel, že nás oberám o drahocenný čas venovaný "svoju predmetu".

Výsledky však milo prekvapili. Až na drobné výnimky jednotlivcov, ktorým sa nepodarilo "ponoriť sa do seba", bola väčšina tried disciplinovaná a dostal som aj nevyžiadanú

spontánnu spätnú väzbu v podobe výrokov: **"Bolo to fakt dobré."** **"Môžete sa tým začať žiť."** "Skoro som zaspala." "Budeme to robiť na každej hodine?"

Nuž a čo sa tam dialo? Monotónnym hlasom som žiakov pomocou inštrukcií previedol vnímaním svojho tela a myšlienok, zameriavali sme sa na dych a rôzne metafory, v ktorých sme **veľkým vejárom odháňali chmúrne myšlienky a sledovali, ako sa teplo rozlieva celý telom, hýbali sme každým prstom na nohe a v myšliach sa túlili krajinami, v ktorých nie sú žiadne starosti či bolesti, ba ani písomky a skúšania.**

Posmelený touto skúsenosťou som si okrem iného povedal, hoci to možno vyznie hrozivo, že sa netreba báť na hodinách experimentovať a skúšať nové veci. Nechodím predsa nadarmo na rôzne školenia a vzdelávania, ak to nakoniec nemá praktické využitie. Ja sa ďalej v tejto téme povrátam, nájdem nejaké stránky či videá. V mobile mám aplikáciu, ktorá mi posiela každý deň nejaký výrok, citát či inštrukciu, napr. **Uvoľni plec a sánku. Kedy si sa naposledy ocenil za pokrok, ktorý si dosiahol? Všímaj si svoje myšlienky bez toho, aby si ich súdil... Hlava v oblakoch, nohy na zemi...**

Čo vy na to? Skúste unavenej či rozbláznenej triede ponúknuť trochu hromadnej reflexie. A pokojne nám o tom dajte vedieť.

(MRAK)

CITÁT NA ZÁVER

Skv elí učítelia sa vedia vcítiť do detí, rešpektovať ich, a veria, že každé jedno má niečo jedinečné, na čom sa dá stavať. (Ann Liberman)

Život je škola, v ktorej neúspech je lepším učiteľom ako úspech. (Süleyman I)

Priemerný učiteľ rozpráva. Dobrý učiteľ vysvetľuje. Výborný učiteľ ukazuje. Najlepší učiteľ inšpiruje. (Charles Farrar Browne)