

## NAUKA W CZASIE PANDEMII

### Tak było przed pandemią.

Nauczanie na odległość E-learning - nauczanie z wykorzystaniem sieci komputerowych i Internetu, było **wspomaganiem procesu dydaktyki** za pomocą komputerów osobistych, smartfonów, tabletów (m-learning) i Internetu. Pozwalało na ukończenie kursu, szkolenia, a nawet studiów bez konieczności fizycznej obecności w sali wykładowej. Uzupełniało również tradycyjny proces nauczania, budując blended learning (mieszana metoda kształcenia łącząca tradycyjne metody nauki z aktywnością zdalną).



**E-learning był tylko jednym z elementów edukacji**, dlatego edukacja w czasie rzeczywistym dotyczyła znacznie obszerniejszego zasięgu usług niż e-learning.

### DO ZALET E-LEARNINGU CZĘSTO ZALICZA SIĘ:

- dowolny czas pracy i wygodę uczniów (szczególnie jeśli mają oni jeszcze inne zobowiązania),
- ułatwienie komunikacji między uczniami,
- lepsze dopasowanie do potrzeb uczniów,
- większe urozmaicenie nauki dzięki zastosowaniu multimediiów i niewerbalnej prezentacji materiału,
- nauka we własnym tempie,
- zminimalizowanie strachu i nieśmiałości, które mogłyby pojawić się w tradycyjnej klasie,
- e-learning jest rodzajem kursu indywidualnego, w związku z czym lektor nadzoruje naukę każdego ucznia z osobna, co w realiach szkoły tradycyjnej jest znacznie utrudnione, o ile nie niemożliwe,
- umożliwia samodzielne wybranie preferowanego formatu dostarczania wiedzy,
- użycie technik wideo umożliwia uczenie się za pomocą materiału audiowizualnego, który można zatrzymać i przewinąć w celu ponownego obejrzenia,
- w porównaniu z tradycyjnymi zajęciami w klasie, e-learning przynosi duże zyski organizacjom z rozproszonymi i ciągle zmieniającymi się uczniami,

- relacje międzyludzkie są rozwijane zdalnie przy zastosowaniu komunikatorów audiowideo typu Skype, forów dyskusyjnych, czatów, blogów, poczty elektronicznej, lub innych synchronicznych czy asynchronicznych środków komunikacyjnych,
- fora dyskusyjne i inne formy elektronicznej komunikacji zdalnej mogą inicjować i zachęcać do kontaktów osobistych i tworzenia grup wzajemnej pomocy,
- e-learning jest zazwyczaj opłacalny i większość wkładu początkowego zwraca się dzięki efektowi skali,
- korzyści finansowe dla firm (brak honorarium trenera, brak kosztów wynajem ośrodka szkoleniowego, transportu, zakwaterowania, wyżywienia i tym podobnych, braku dezorganizacji pracy działów firmy),
- oszczędność czasu (brak dojazdów do miejsca szkolenia lub nauki; nie trzeba odrywać się od swoich codziennych zajęć),
- w firmie przełożeni mogą nadzorować efekty szkolenia i postępy w nauce swoich pracowników,
- koszt rozwoju sieci (w szczególności zwykłego oprogramowania) może być taki sam, jak koszt specjalnych platform do e-learningu.

#### **WADY E-LEARNINGU:**

- brak osobistego kontaktu z nauczycielem i w związku z tym, jak twierdzą niektórzy, nie jest on już „edukacyjny” w ujęciu czysto filozoficznym (np. według definicji R.S. Petersa, filozofa edukacji),
- wrażenie odosobnienia, którego doświadczają uczniowie uczący się na odległość,
- opracowanie materiałów w formie e-learningu jest bardziej czasochłonne niż opracowanie klasycznych drukowanych materiałów edukacyjnych.

Sytuacja pandemiczna spowodowała, że e- nauka stała się podstawowym elementem edukacji i przyniosła nowe wyzwania, do których zarówno dorośli, jak i dzieci nie byli przygotowani.

#### **Rok po ogłoszeniu pandemii COVID 19.**

UNICEF publikuje najnowsze dane o dramatycznych skutkach obecnej sytuacji dla dzieci. Ubóstwo, wykluczenie i niepewność, stały się nową normą w życiu najmłodszych.

***„Pandemia COVID-19 cofnęła postęp praktycznie w każdym z kluczowych obszarów życia dzieci”*** - Henrietta Fore, Dyrektor Generalna UNICEF.

Wzrosła liczba najmłodszych, którzy są głodni, izolowani, maltretowani, żyjący w ubóstwie i zmuszani do małżeństwa. Zmniejszył się jednocześnie dostęp dzieci do edukacji i podstawowych usług, w tym opieki medycznej, pomocy żywnościowej i ochrony.



**UNICEF podaje następujące dane:**

- 13% z 71 mln zakażeń COVID-19 w 107 krajach świata, dla których były dostępne dane o wieku osób zakażonych, dotyczyło dzieci i młodych ludzi poniżej 20. roku życia.
- W rozwijających się, ubóstwo wśród dzieci może wzrosnąć nawet o 15%. UNICEF szacuje, że dodatkowe 140 mln dzieci w tych krajach już żyje w gospodarstwach domowych dotkniętych skrajnym ubóstwem.
- 168 mln dzieci w wieku szkolnym od roku ani razu nie poszło do szkoły. Najgorsza sytuacja jest w Ameryce Środkowej i Karaibach. - Co najmniej 1 na 3 dzieci nie było w stanie uczestniczyć w edukacji zdalnej.
- W ciągu najbliższej dekady liczba przypadków wczesnych małżeństw może zwiększyć się o dodatkowe 10 mln.
- Co najmniej 1 na 7 dzieci i młodych ludzi, przez większą część ubiegłego roku żyło w izolacji społecznej.
- Dostęp do ponad 2/3 usług z zakresu zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży był ograniczony.
- W 2020 r. dodatkowe 6-7 mln dzieci poniżej 5. roku życia cierpiało na skutek zahamowania przyrostu masy ciała lub ostrego niedożywienia.
- W listopadzie 2020 r. ponad 94 mln ludzi w 26 krajach świata było zagrożonych odra w związku z przerwaniem kampanii szczepień.
- W 59 krajach, dla których były dostępne dane, uchodźcy i osoby ubiegające się o azyl nie mogły uzyskać dostępu do pomocy społecznej związanej z COVID-19 z powodu zamkniętych granic oraz rosnącej ksenofobii i wykluczenia.

- Około 3 mld ludzi na świecie nie ma w domu podstawowych urządzeń sanitarnych. Średnio 700 najmłodszych dzieci umiera każdego dnia na skutek chorób wywołanych brakiem dostępu do czystej wody i odpowiednich warunków higienicznych.

**Dobro dzieci musi być na pierwszym miejscu we wszystkich podejmowanych działaniach, powiedziała Henrietta Fore. Oznacza to nadanie priorytetu ponownemu otwarciu szkół, zapewnieniu opieki społecznej i dotarciu z pomocą do najbardziej potrzebujących dzieci. Jedynie wtedy będziemy w stanie ochronić obecne pokolenie przez uznanie go za pokolenie stracone.**

**A jak to wygląda w naszym kraju? Kilka przykładów z życia:**



Badania nauki zdalnej przeprowadzone przez prof. Jacka Pyżalskiego pokazały, że kilkanaście procent uczniów ze względu na brak wsparcia w domu bardzo boleśnie doświadczyło konsekwencji obecnej sytuacji. Połowa mówi, że pogorszyły się ich relacje z rówieśnikami.

Jest tylko niewielka grupa zadowolonych - to dzieci lękowe i wycofane. Siedząc przed komputerem, utwardzają pancerz lęków. Będzie go trudno skruszyć.

Ewa Jarczewska-Gerc, psycholog społeczny, trener biznesu, zwraca uwagę na szkodliwy „efekt piżamy” i radzi, aby: **„Zamiast lazić w piżamie, ze zmierzwionymi włosami, wstańmy rano, zadbajmy o siebie, jakbyśmy szli do szkoły i dopiero siądźmy do pracy”.**

Krystyna Janda - aktorka: **„Żał mi moich wnuczek. Od godz. 8 do 15 w piżamie, w łóżku z laptopem. Potem snują się nieprzytomne”.**

Zapominamy, że my, dorośli, mamy ukształtowane mechanizmy obronne, młodzi je dopiero kształtują. Uczą się, że można spędzić cały dzień z laptopem w łóżku, opracowując coraz lepsze techniki ściągania.

Mama 16-letniego Krzyśka: **„Budzi się, włącza laptop, by mieć odhaczoną obecność, idzie spać. Motywacja do nauki zerowa”.**

Paweł Łęcki, polonista z Sopotu, od dawna alarmuje, że największym problemem edukacji zdalnej jest psychologia. W przypadku nauczycieli - mówienie do ikonki. Gdy nauczyciel odpala się na kamerce, nie patrzy na te ikonki, tylko na siebie, kontroluje, jak wygląda, czy dobrze mówi.

A przecież w realu nauczyciel widzi drugiego człowieka. Gdy choć jeden uczeń włączy kamerkę, od razu mówi się do kogoś.

Uczennica: „*Pokój stał się przestrzenią mojego życia. Tam pracuję, jem, śpię, oglądam seriale*”. „*Tak się nie da funkcjonować. To są podstawowe problemy edukacji zdalnej i żadnymi kursami, szkoleniami, żadną nauką kolejnych narzędzi ich nie wyeliminujemy*”.



## 5 zasad zdrowszej nauki zdalnej

### Zadbaj o sen

2 godziny przed snem odłóż smartfon, przestań patrzeć w ekrany.

01



Wyeliminuj HIPERzadaniowość

### W czasie przerw patrz w dal

Konieczniesz zadbaj o oczy, oderwij się od ekranu, popatrz za okno i na zieleń.

02

W czasie lekcji zdalnej zajmij się tylko nią. Nie bombarduj mózgu dodatkowymi bodźcami jak muzyka, pisanie ze znajomymi, media społecznościowe.



03



Codzienna porcja sportu



### Miej pod ręką wodę i zdrowe przekąski

W stresie mamy tendencję do podjadania. Zamiast sięgać po napoje gazowane, ciasteczka i chipsy, miej pod ręką orzechy, drobne owoce i wodę. Podjadaj, byle zdrowo.

04

Codziennie uprawiaj sport, najlepiej wśród zieleni. Pobyt w parku lub w lesie wykorzystaj do pielęgnowania przyjaźni.

05



pytam.edu.pl

„Przed chorobami, złym nastrojem chronią nas zwłaszcza dobre relacje społeczne w realnym świecie. Dodatkowo badania pokazują, że wysiłek fizyczny już pół godziny trzy razy w tygodniu przez kilka miesięcy wspomaga leczenie depresji. Tak samo jak właściwa dieta i dobry sen. Nasz umysł musi także mieć wyzwania, żebyśmy mogli dobrze się czuć. Tych wszystkich rzeczy w dużej mierze zostaliśmy pozbawieni. Zwłaszcza nastolatki. Przez zdalną naukę są zazwyczaj samotne, mają zaburzony rytm dnia, mało okazji do kontaktu ze światem. Wiele z nich uciekało z domu przed różnego rodzaju przemocą, krytyką czy odrzuceniem. Teraz muszą w nim zostać. Mamy więc bardzo niedobłą mieszankę” - wylicza dr Artur Kołakowski, psychiatra z poradni Poza Schematami.

„W mojej ocenie dopóki nastolatki nie wrócą do normalnego życia, nie będą mieć kontaktów z rówieśnikami, raczej niewiele może się zmienić. Obserwuję, że dla wielu moich pacjentów leczenie i psychoterapia w połączeniu z izolacją i samotnością to

*jedynie walka, by nie było gorzej. Nastolatki zmagające się z lękiem są zadowolone, że mogą unikać trudnych dla nich sytuacji czy relacji, gdy nie muszą wychodzić z domu. Niestety, kiedy coraz bardziej unikamy realnego życia i spotykania się z innymi, nasz lęk zaczyna mieć cały nasz świat dla siebie. Obawiam się, że wielu młodych ludzi będzie miało problem z powrotem do normalnego funkcjonowania, kiedy to już stanie się możliwe” - dodaje Kołakowski.*



**Dzieci muszą wrócić do szkół w pierwszym możliwym terminie, gdy tylko krzywa zakażeń zacznie opadać!**

**To wołanie w końcu ktoś musi usłyszeć. Co z tego, że przetrwamy pandemię biologicznie, skoro będziemy ostro zaburzeni i chorzy fizycznie, bo stres sprzyja chorobom. Lekarstwo nie może być groźniejsze od choroby.**

**Zostaliśmy ponownie wysłani przed ekrany, zatem kilka kluczowych rad, jak to przeżyć z jak najmniejszą szkodą dla zdrowia.**



Serdecznie pozdrawiam.

Iwona Kozłowska