

Dobrostan w szkole

Numer projektu EOG/21/K4/W/0038



www.artofliving.org



www.understanding.pl

8.12.2023

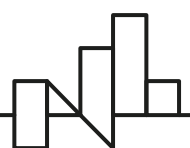
Plan konferencji

17.00-17.30 Praktyczne metody budujące dobrostan w szkole i nie tylko

17.30-18.30 Uważnościowa podróż przez kontynenty, joga twarzy

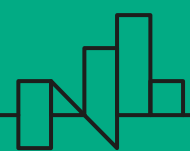
18.30-19.00 Przerwa kawowa i networking

19.00 - 20.00 Projekt “Dobrostan w szkole” i najważniejsze rezultaty



Praktyczne metody budujące dobrostan w szkole i nie tylko

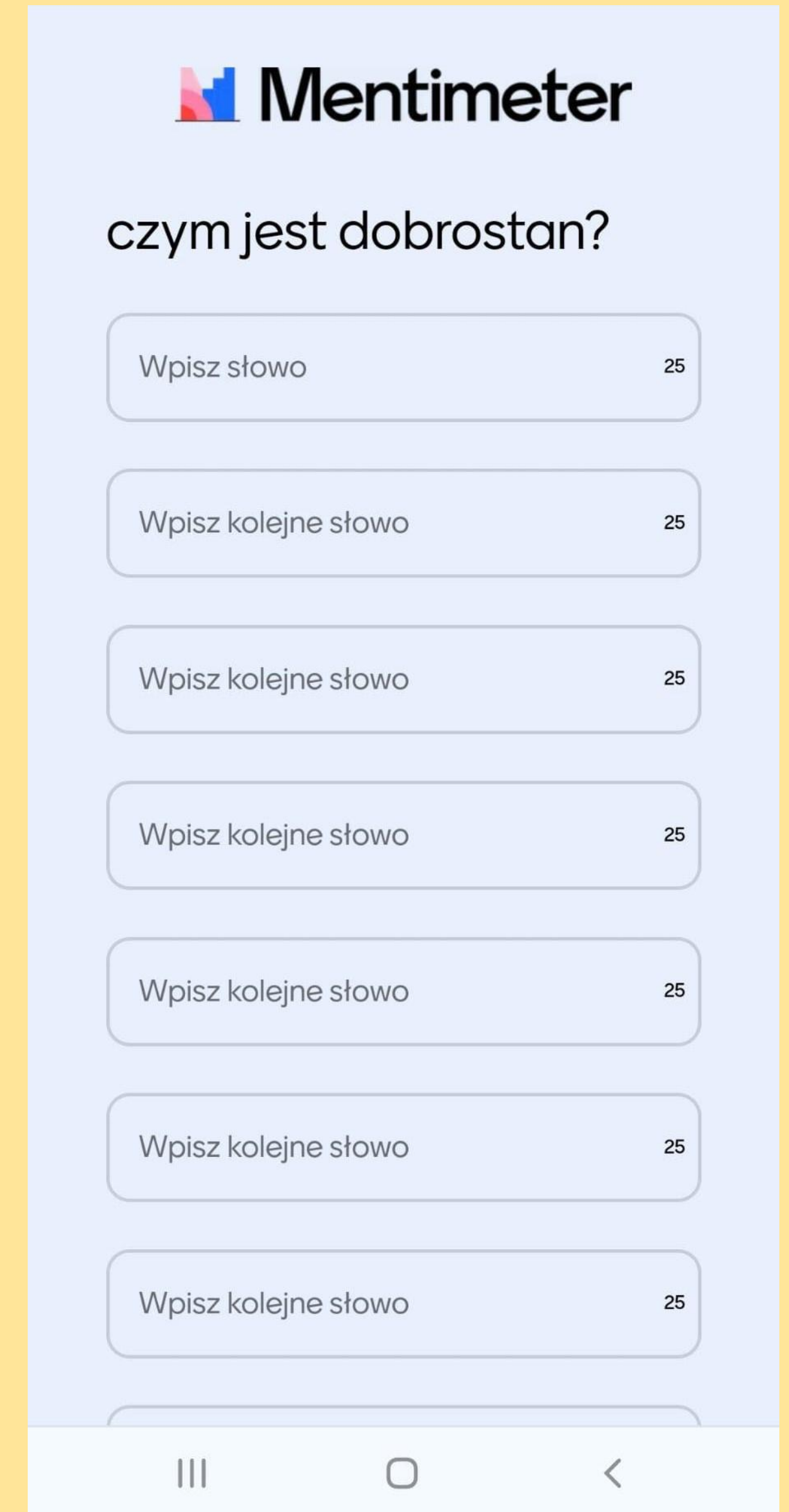
—————



Pytanie do publiczności



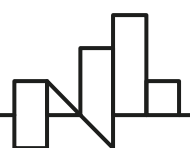
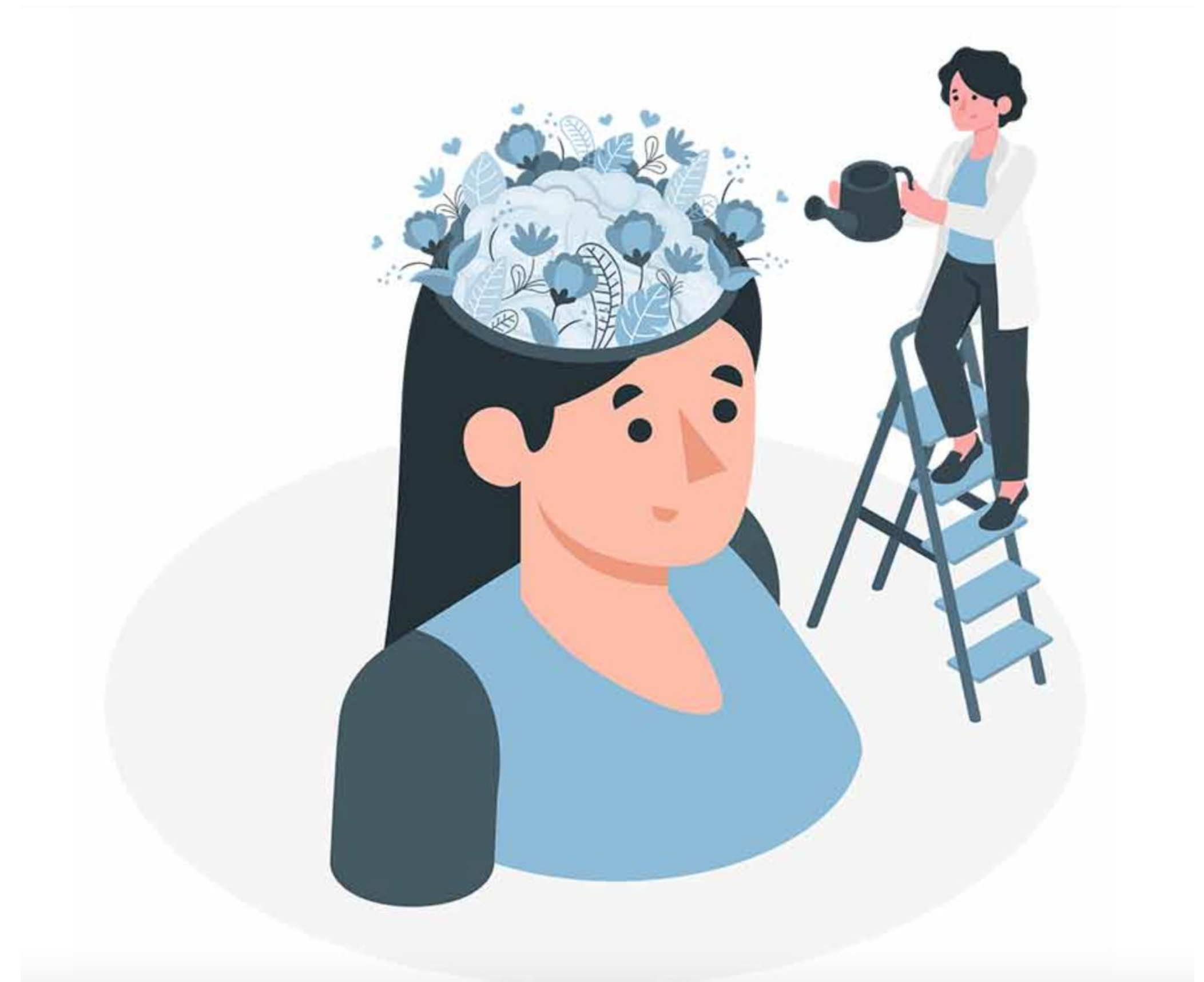
Wejdź na stronę: www.menti.com i wpisz kod: 31215843



Dobrostan – co to jest?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rozumie zdrowie psychiczne jako pewien dobrostan, w którym człowiek jest w stanie:

- efektywnie radzić sobie z otaczającymi go sytuacjami życiowymi,
- uczestniczy w życiu społecznym,
- realizuje swoje możliwości i produktywnie pracuje.

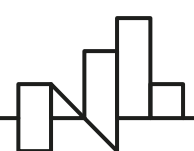
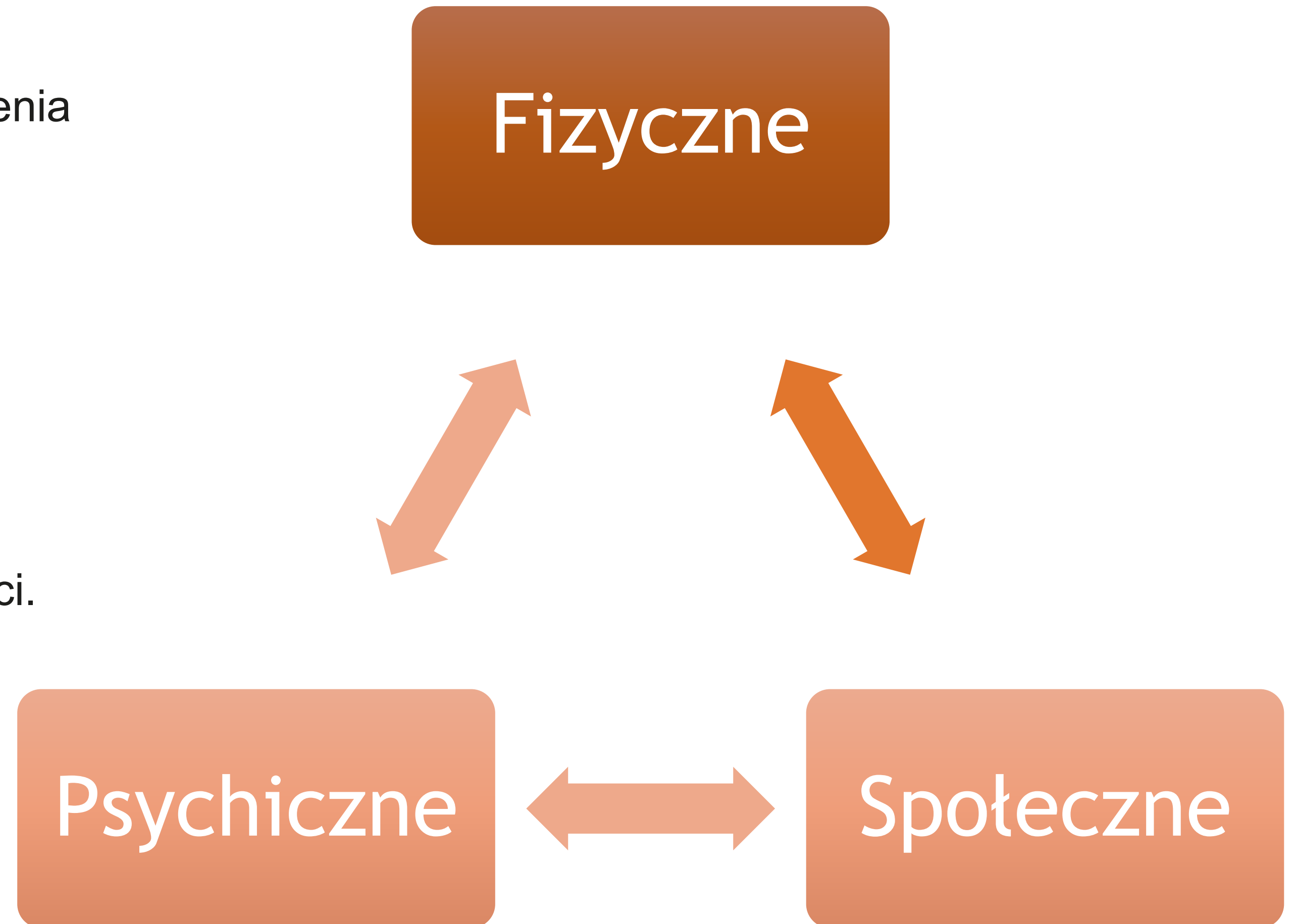


Dobrostan to dobre funkcjonowanie:

Dobrostan jest subiektywnym poczuciem zadowolenia z naszego funkcjonowania

- fizycznego
- psychicznego
- i społecznego

a nie tylko brakiem choroby lub niepełnosprawności.



Wiedza nt. układu nerwowego

Dobrostan: stan bezpieczeństwa i zaangażowanie społecznego - samoregulacji i koregulacji, trawienia, nauki etc.

REST-DIGEST-DETOXIFY-HEAL

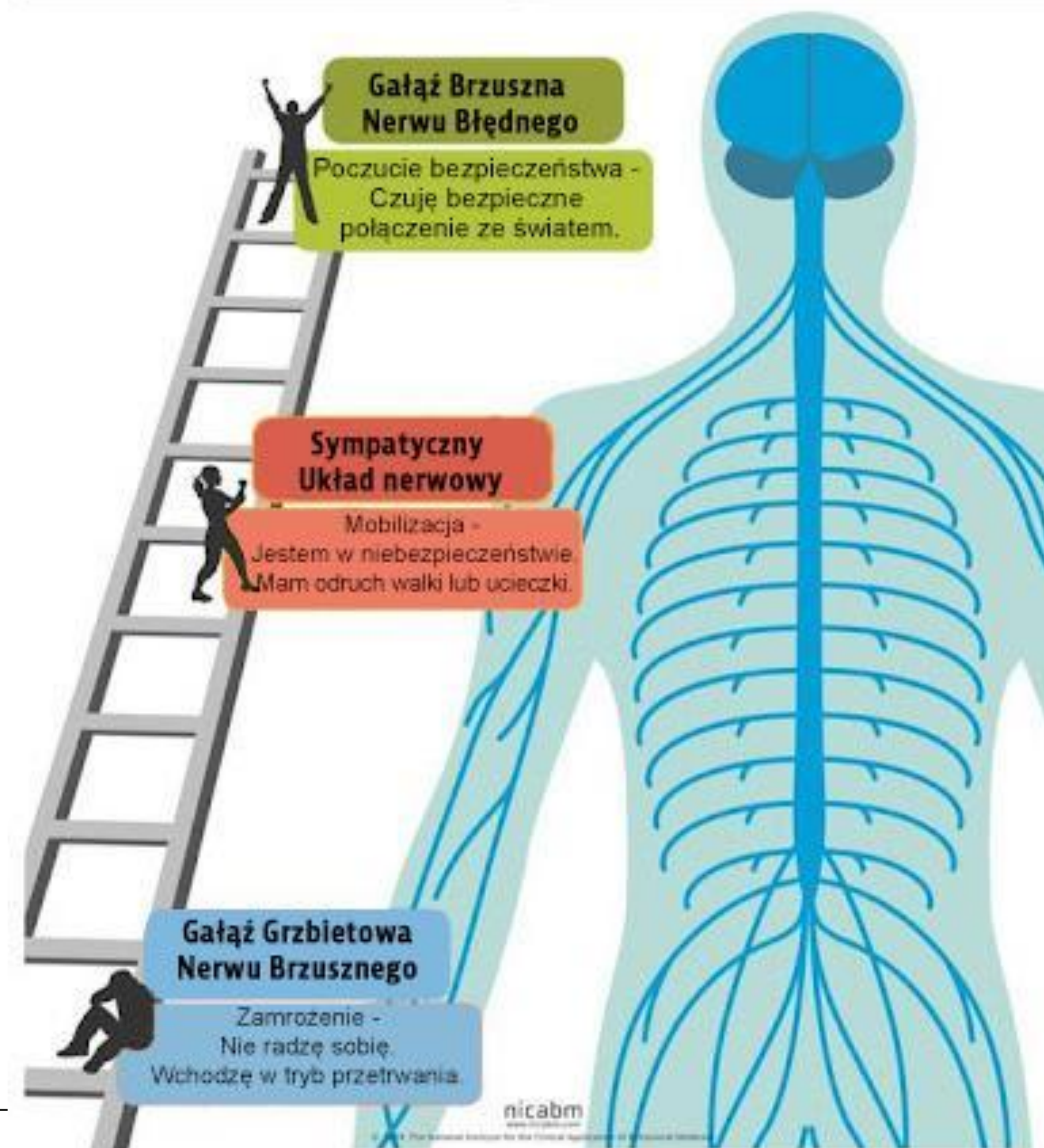
Stan zagrożenia - aktywacja układu współczulnego: walka, ucieczka, zastygnięcie - to zupełnie normalne odruchy u Ciebie i Twoich bliskich

Nierównowaga, brak harmonii ciała, relacji z innymi, lub umysłu - jeżeli to chwilowe to normalne.

Stan chronicznego lub nadmiernego zagrożenia - wyłączenie się, zapadnięcie i dysocjacja (np. nie czuję ciała, nie czuję emocji), wyczerpanie, depresja, chroniczne choroby.

Długotrwały stres, postrzegane zagrożenie życia, silne odrzucenie - źle wpływa na umysł, ciało i relacje.

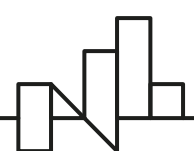
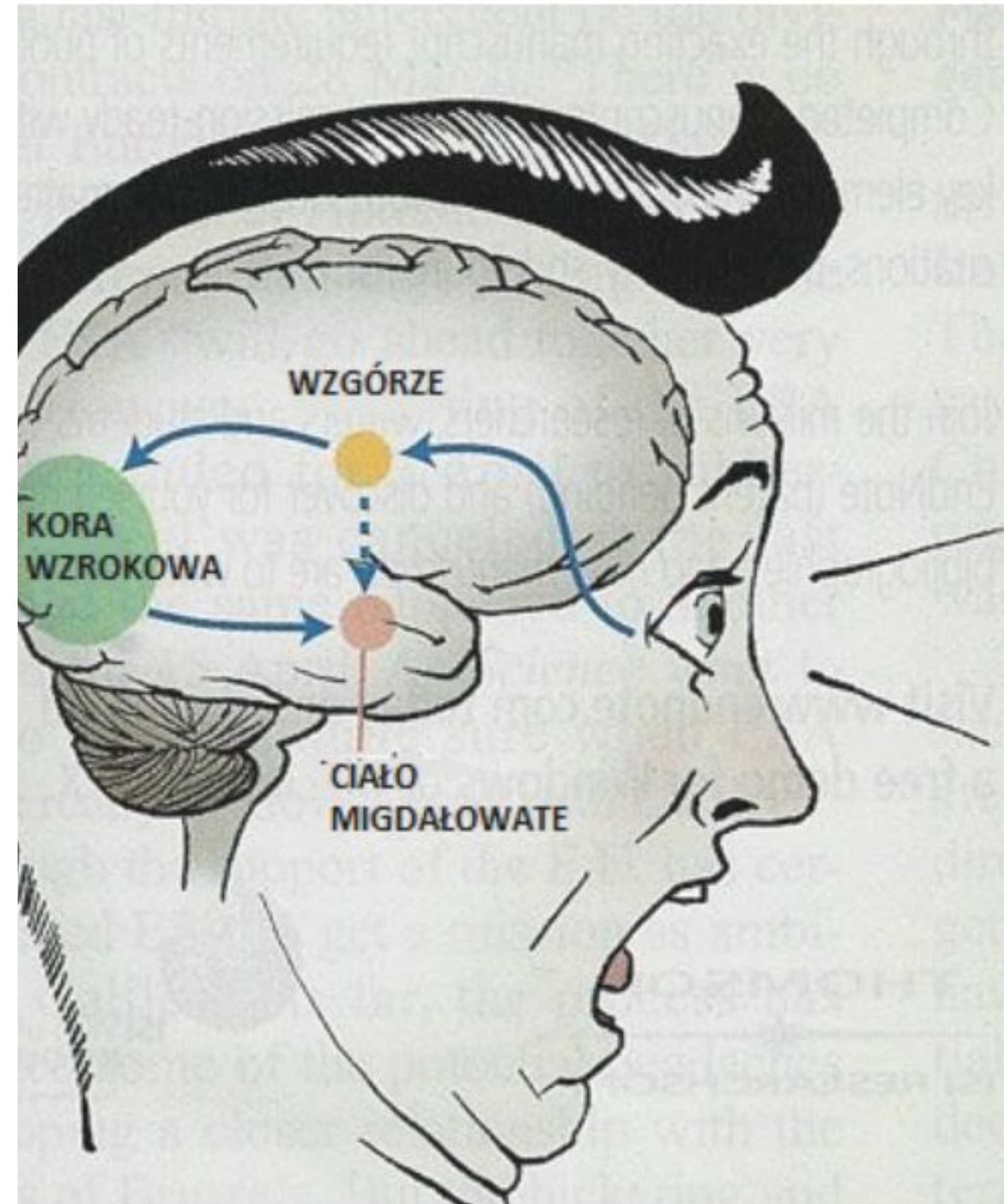
TEORIA POLIWAGALNA: Drabina Autonomiczna Zrozumienie Układu Nerwowego Według Deb Dany, LCSW



Reakcja stresowa

- Sygnał zagrożenia dochodzi do ciała migdałowatego - tam zapoczątkowują się emocje.
- Ciało migdałowate zbiera informacje z zewnątrz i z wewnątrz ciała (introcepcja, myśli, Autonomiczny Układ Nerwowy)
- Gdy ciało migdałowate jest nadmiernie pobudzone - można odczuwać nadmierny stres.

Źródło zdjęcia: <https://mindsofhope.eu/cialo-migdalowate-a-napady-paniki/lizard-brain/>



Autonomiczny Układ Nerwowy (AUN)

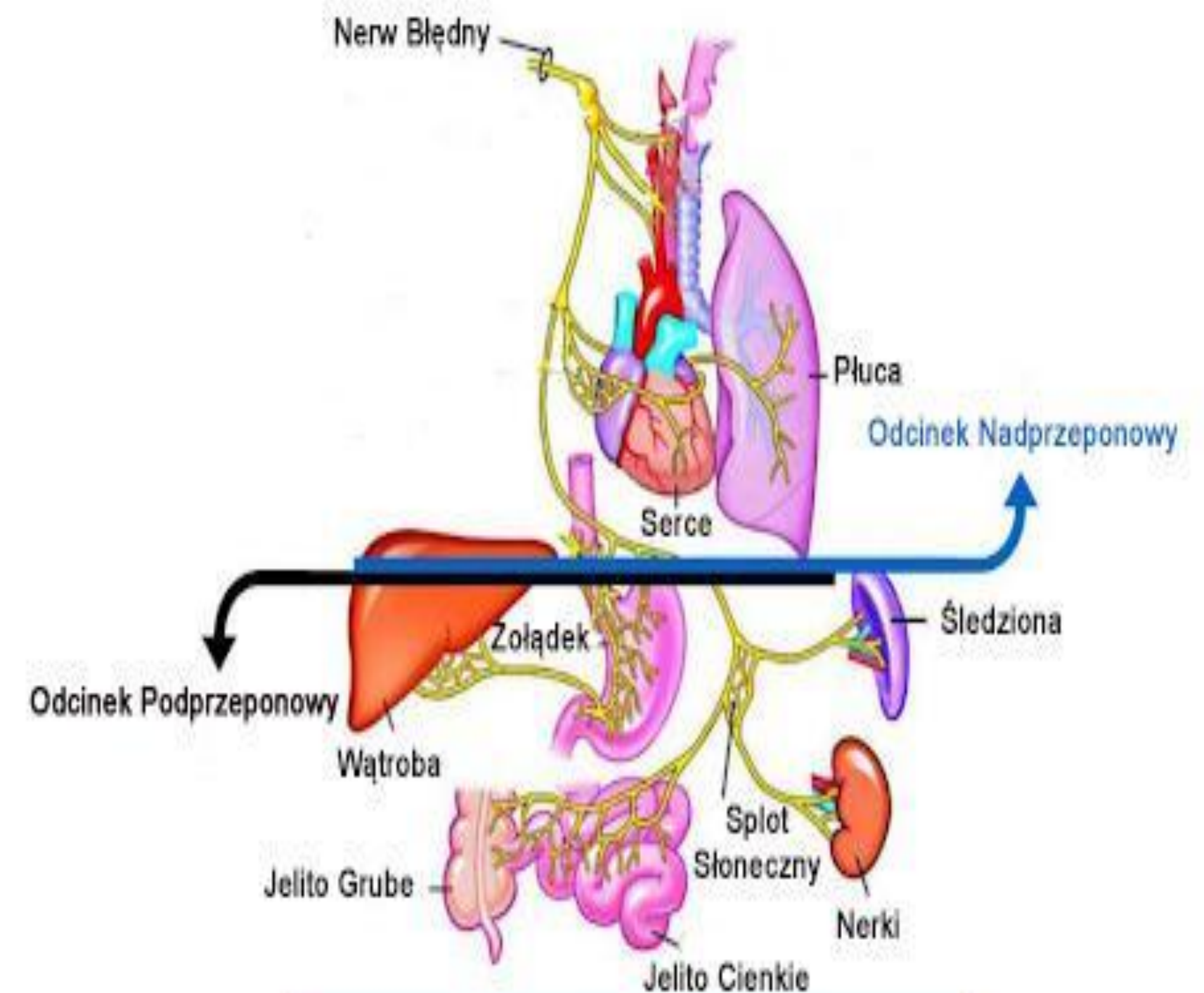
Teoria poliwagalna została opracowana przez Stephena W. Porges. To wybitny naukowiec z Uniwersytetu Indiana, dyrektor i założyciel Konsorcjum Badań nad Stresem Pourazowym w Instytucie Kinseya.

Układ sympatyczny - odpowiada za mobilizację: reakcja walka lub ucieczka.

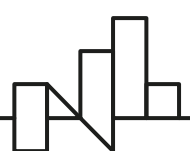
Układ parasympatyczny - nerw błędny odpowiada za hamowanie:

- część brzuszna - poczucie bezpieczeństwa i zaangażowania społecznego,
- część grzbietowa - stan zapadnięcia się, zamrożenia.

90-80% nerwów AUN przebiega od ciała do mózgu, a tylko 10-20 % od mózgu do ciała.



Inge Sengelmann (2022), Trauma, the Gunas and the Polyvagal Theory of the Autonomic Nervous System; Materiały z konferencji "Biology of Trauma".



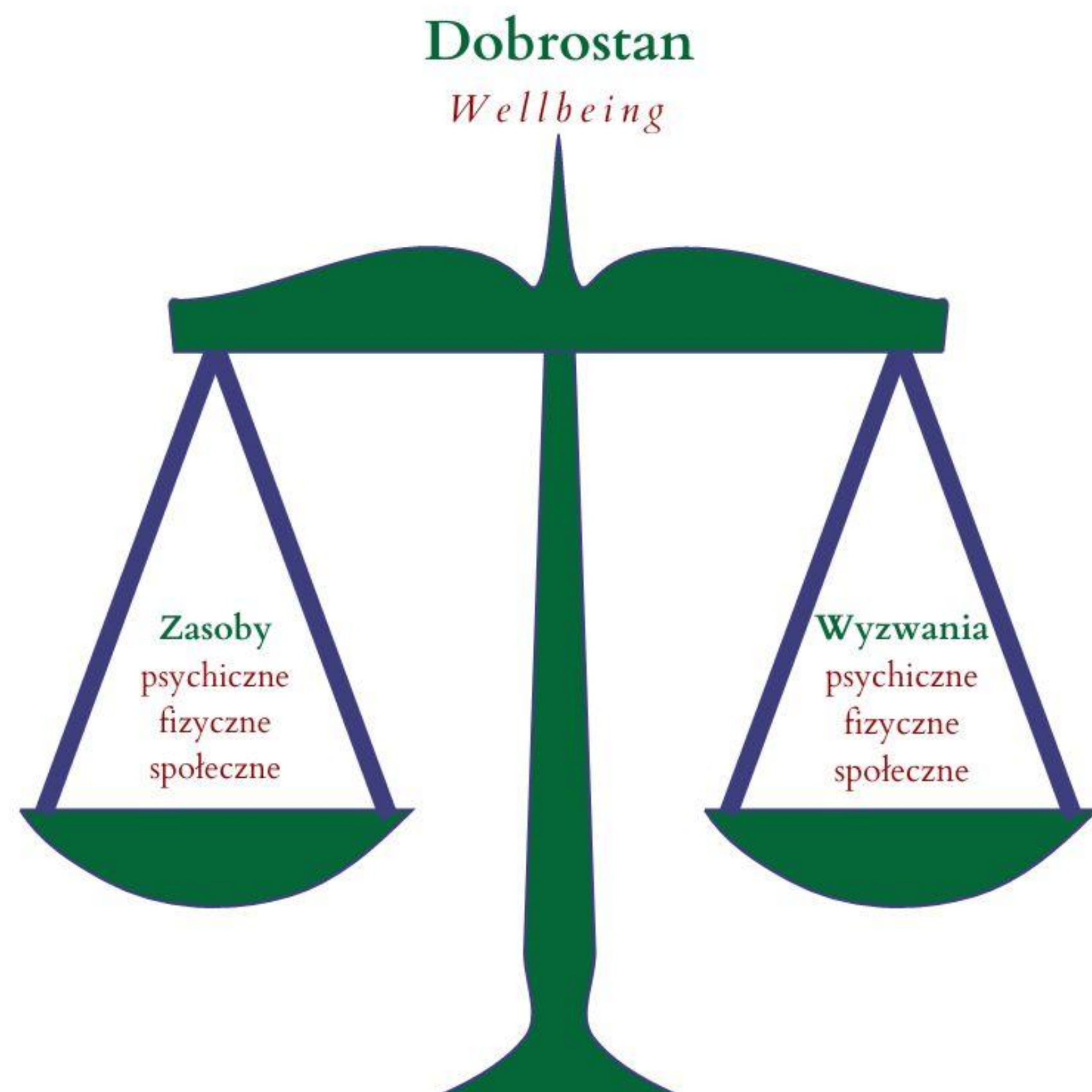
Pytanie do publiczności

W jakich obszarach życia brakuje Ci zasobów w porównaniu do wyzwań?



Wyzwania a zasoby

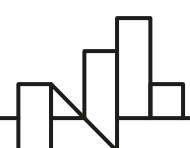
- Stabilność dobrostanu wymaga równowagi między wyzwaniami a zasobami (lub przewagi zasobów).



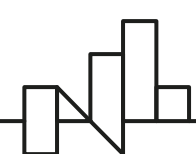
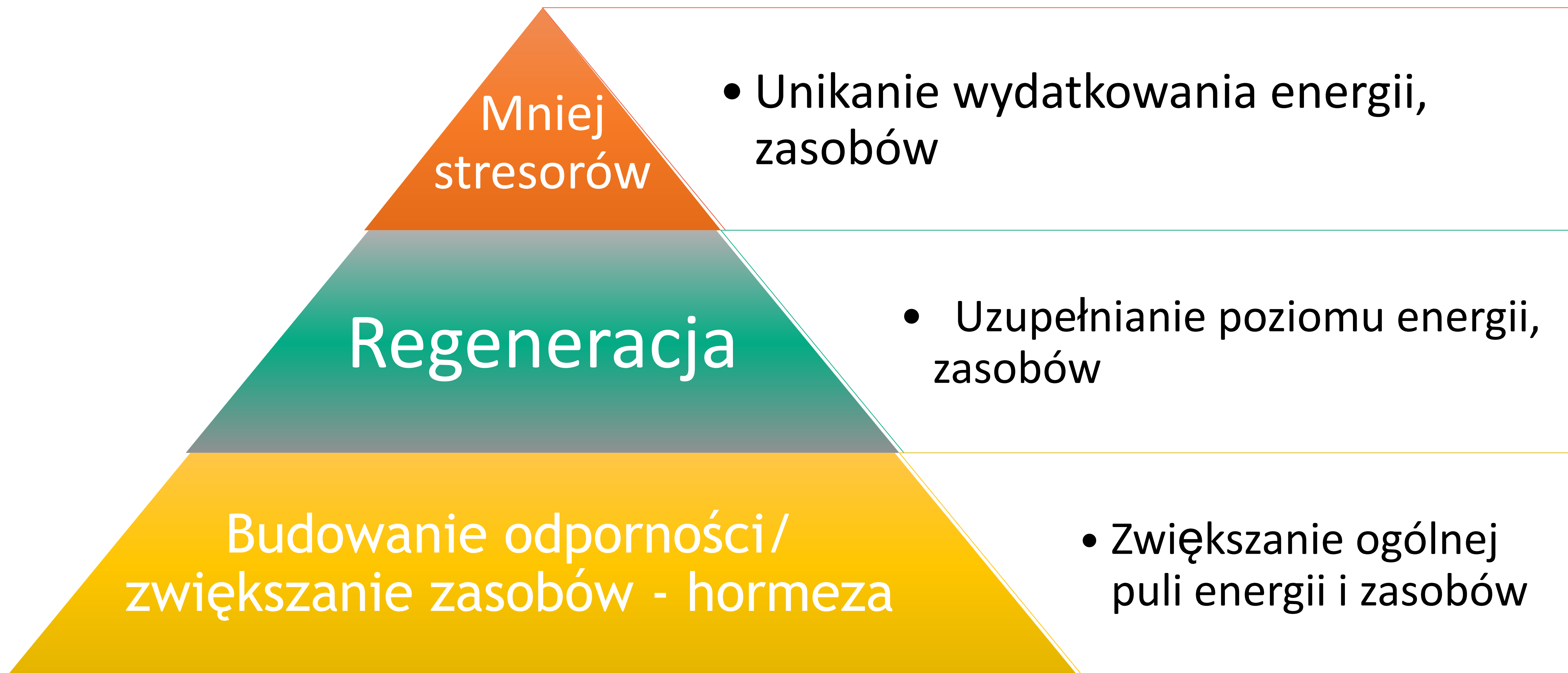
Jeżeli człowiek ma duże zasoby:

- psychiczne
- fizyczne
- społeczne

wówczas może świetnie sobie radzić nawet z dużymi wyzwaniami.



3 poziomy budowania dobrostanu



Nadmierne stresory w dzisiejszych czasach

Emocjonalno-poznawcze, społeczne, środowiskowe:

- nadmiar twarzy (ludzie kiedyś widzieli 200 twarzy w ciągu życia a teraz 1000 w ciągu dnia)

- wymagania i presja od innych ludzi, standardy z FB

- nasze własne schematy myślowe, za wysokie oczekiwania np. perfekcjonizm

- nadmierna stymulacja mózgu, np. ekrany, hałas, światło sztuczne

- zanieczyszczenia i toksyny typu złe powietrze, zła woda, pestycydy w jedzeniu, chemia z tkanin, gospodarcza etc

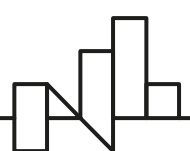
- zła dieta i niezdrowe jedzenie bez wartości odżywczych

Hormeza - stymulowanie stresu tam, gdzie go za mało

To krótkie, przerywane dawki pewnych stresorów ("stresorów hormetycznych") mogą w rzeczywistości wywołać kaskadę procesów komórkowych, które:

- sprawiają, że jesteś bardziej odporny/odporna na przyszły stres (zarówno fizyczny, jak i psychiczny)
- poprawiają ogólny stan zdrowia
- spowalniają starzenie

Ari Whitten zaleca hormesis dla aktywizacji mitochondriów.



Wypowiedzi z ankiety ewaluacyjnej: *Co najbardziej Ci się podobało w projekcie lub co byś w nim zmienił/a?*

Całość wydała mi się interesująca, treści przedstawione w przystępny, przemyślany

Sposób, łatwość i swoboda korzystania z materiałów.

Był dobrze pomyślany i ciekawy. Dotyczył ważnych aspektów życia.

Idealne miejsca dla nauczycieli i rodziców. Ciekawe materiały. Piękne grafiki.

Najbardziej podobała mi się wymiana doświadczeń z innymi nauczycielami i praktyczne stosowanie różnych technik.

Szeroki wachlarz dostępnych metod, których można się nauczyć. Niestety zabrakło mi czasu wolnego aby skorzystać w takim stopniu, w jakim chciałam.

Otwartość prowadzących - trenerów, możliwość dyskusji, dobry czas podczas ćwiczeń oraz poznanie szeregu możliwości do dalszej autoregulacji.

Z powodów trudnej sytuacji rodzinnej i objęcia klasy pierwszej, a co za tym idzie ogromu pracy w domu po lekcjach nie miałam sił, aby skorzystać z Państwa propozycji.



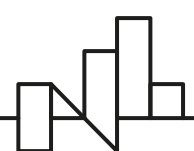
Wypowiedzi z ankiet po szkoleniach stacjonarnych

Zdobyłam wiedzę teoretyczną i praktyczną. Pozwoliło mi to zatrzymać się na chwilę i zacząć budować swoją wartość.

Szkolenie uświadomiło mi, że mam prawo myśleć o sobie, że są metody, które pomogą zniwelować strach i zmęczenie...

Szkolenie pokazało mi, że jestem na dobrej drodze do budowania własnego dobrostanu. Pozwoliło poukładać sobie w głowie pewne sprawy i wartości. Zachęciło do pracy nad sobą oraz dbania o własny komfort psychiczny. Zaproponowane metody są stosunkowo proste, uniwersalne i łatwe do wprowadzenia od zaraz.

Nie jestem chyba w stanie wybrać jednego ze spotkań. Wszystkie dla mnie były cenne, potrzebne i świetnie poprowadzone. Oceniam na 5!!! całe szkolenie. Wartościowe pod każdym aspektem - wiedzy, praktyki i towarzysko.



Ćwiczenia budujące dobrostan

Uważnościowa podróż przez kontynenty:

- **joga twarzy**
- **zatonienie się w dźwiękach, smakach i zapachach**



Uważność - mindfulness

Uważność/ ang. Mindfulness to „Szczególny rodzaj uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej”. (prof. Jon Kabat Zinn)

W 1979 roku otworzył pierwszą Klinikę Redukcji Stresu przy szkole medycznej Uniwersytetu w Massachusetts - autorski program MBSR (ang. Mindfulness Based Stress Reduction), czyli redukcji stresu opartej na uważności.

W trakcie ośmiotygodniowego kursu, uczestnicy rozwijają uważność m.in. poprzez naukę oddychania, obserwacje własnego ciała, reakcji na bodziec. Jedną z kluczowych rzeczy jest zamiana reakcji nawykowej na świadomą.

Ćwiczenia te mają ułatwić im wejście w bezpośredni kontakt „z chwilą obecną”. Nie są one niczym nowym – twórcy treningu mindfulness zebrali elementy znanych od tysięcy lat tradycyjnych technik relaksacji i medytacji związanych z filozofią Wschodu oraz buddyzmem i przedstawili je w formie świeckiej.



Uważność - mindfulness

Regularna praktyka uważności pozwala m.in.:

- redukować poziom stresu
- poprawia nastrój
- wzmacnia system odpornościowy
- lepsza samokontrola, mniejsza impulsywność
- zwiększa koncentrację
- poprawia inteligencję emocjonalną
- zwiększa akceptację i współczucie

Dodatkowo, po ukończeniu 8-tygodniowego programu MBSR, u jego uczestników zaobserwowano obecność **funkcjonalnych i strukturalnych zmian w mózgu**, szczególnie w obszarach związanych z doświadczaniem obniżonego nastroju, lęku czy bólu.



7 lekcji Mindfulness od Małego Księcia

1. „Zawsze wydaje się, że w innym miejscu będzie lepiej”.
2. „Ludzie wpadają w wartki prąd czasu, nie pamiętając już czego szukają. Machając gorączkowo rękami, kręcąc się w kółko. To nie ma sensu”.
3. „Na pustyni jest się trochę samotnym. Równie samotnym jest się wśród ludzi”.
4. „Przeżywam wszystko i wszystkich zbyt mocno”.
5. „Zrób mi tę przyjemność... uwielbiaj mnie mimo wszystko”.
6. „Jeśli będziesz przychodził przykładowo o czwartej, zacznę być już szczęśliwy o trzeciej”.
7. Dobrze widzi się tylko sercem, najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”.

Inspiracja: Magdalena Pardiak Kolodziejczyk



A kiedy TY ostatnio robiłaś/ robiłeś **NIC**???



Pytanie do publiczności

Jaki kraj/ jaki zmysł najbardziej pomógł Ci uzyskać spokój i koncentrację?



Przerwa kawowa 18.30-19.00

Zapraszamy:

www.edu.understanding.pl

Uwaga: czas przerwy może ulec drobnej zmianie



Projekt “Dobrostan w szkole” i najważniejsze rezultaty



Projekt “Dobrostan w szkole” - linia życia

1. Badanie potrzeb nauczycieli i personelu szkół - szkół luty/ marzec 2021
2. Napisanie wniosku, ocena, umowy etc. marzec - grudzień 2021
3. Tworzenie materiałów tekstowych, filmowych styczeń 2022 - wrzesień 2023
4. Recenzje nauczycieli maj 2022 - październik 2022
5. Poprawki, dogrywki, dopiski, korekty, formatowanie etc. październik 2022 - maj 2023
6. Tworzenie platformy online październik 2022 - maj 2023
7. Szkolenia stacjonarne kwiecień 2023
8. Szkolenia online maj 2023 do końca świata ...
9. Badania - zbieranie wyników kwiecień 2023 - listopad 2023
10. Raport z badań, raporty z wdrożeń - rekomendacje

I co dalej?

Zapraszamy do korzystania z materiałów na platformie i do współpracy 😊

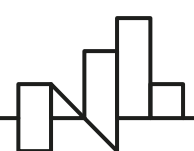


Badania wśród nauczycieli - 2021

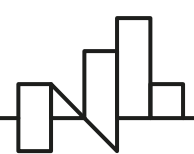
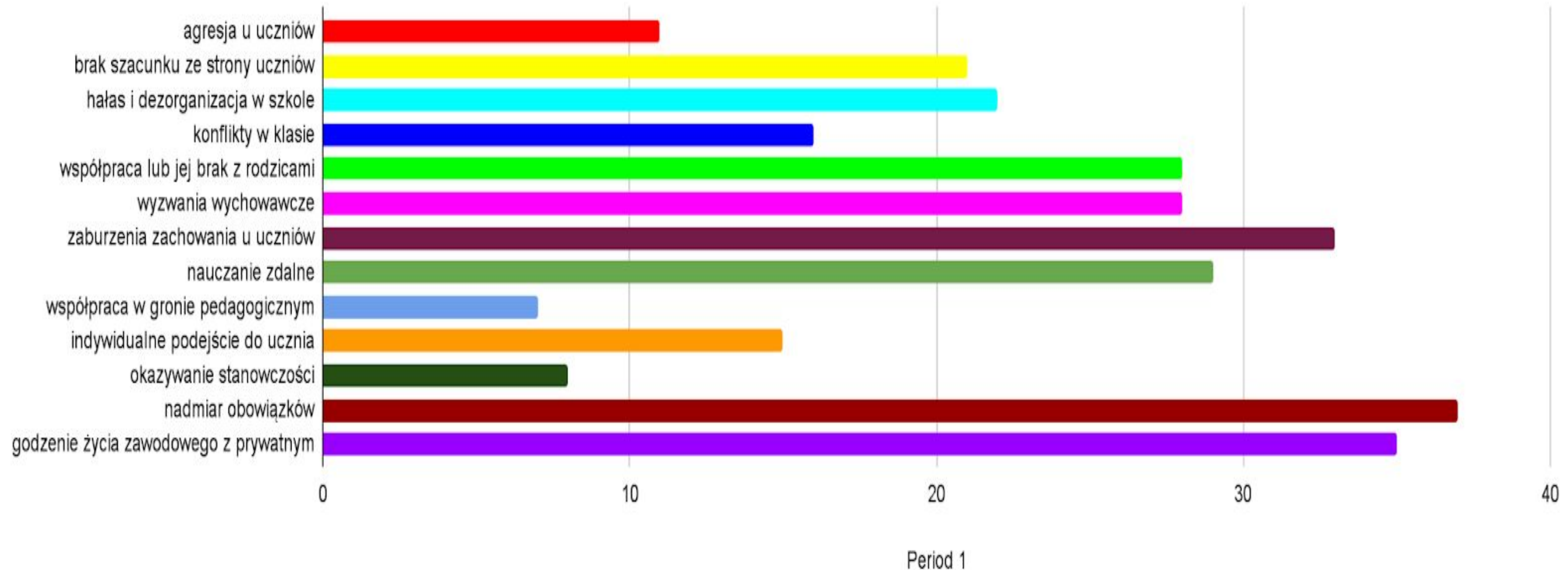
1. Luty/Marzec 2021- faza badań jakościowych - łącznie około 15 osób
 - wywiady pogłębione - nauczyciele szkolni i specjaliści (np. doradca szkolny);
 - ankiety z pytaniami otwartymi plus rozmowy ustrukturyzowane z nauczycielami szkół podstawowych.

Na podstawie badań jakościowych opracowano pomysł na projekt i ankietę ilościową.

2. Marzec 2021 - 78 osób wypełniło ankietę online na google forms. 73 kobiety i 5 mężczyzn. Ankieta skierowana do nauczycieli szkół podstawowych.
3. Na tej podstawie opracowano projekt "Dobrostan w szkole"



Z jakimi największymi wyzwaniami obecnie się zmagasz? W jakich sytuacjach najbardziej jest Ci potrzebna Twoja siła i stabilność psychiczna?



Podziękowania

Monika Śledź Pacheco - napisanie projektu, zarządzanie projektem, wkład NLP

Ola Mykowska - badania przed i w trakcie, pisanie wniosku, koordynacja merytoryczna, wkład Qigong, EFT

Ewelina Laprus - badania przed napisaniem wniosku, platforma, promocja, organizacja, kontakty z uczestnikami

Ewa Ilczuk - badania przed i w trakcie projektu, podejście naukowe

Dominika Stanek - poprawki we wniosku wniosku, tłumaczenie, wkład Samoregulacja, szkolenia

Dobrawa Branicka - konsultacje

Ula Prażmo - badania przed, wkład Pozytywna Dyscyplina

Katarzyna Mikrut - wkład Neuronauka

Marta Kułaga - wkład NVC

Marzena Przybylska i Monika Marcula z Art of Living Iceland - wkład Oddech, Joga

Ula Młodnicka - opowiadania dla dzieci motywujące do praktykowania

Ela Wasil - przygotowanie i prowadzenie szkoleń, webinary, skład materiałów

Karol Giecowicz - filmowanie, montowanie, poprawki

Recenzenci tekstów, filmów oraz osoby wspierające w zbieraniu grup badawczych: Monika Błażowska, Marta Rokicka, Elżbieta Gawęda, Maria Kochan, Aldona Liburska, Monika Noga, Jerzy Kubieniec



Projekt “Dobrostan w szkole” uczestnicy w liczbach

- **5 nauczycieli** recenzowało teksty i filmy
- **112 osób** wypełniło PRETEST - szereg pytań nt stresu, odporności psychicznej etc
- **30 osób** wzięło udział w 3 dniowych szkoleniach
- 91 osób zapisanych na platformę - **54 osoby z niej korzystały**
- Konkurs “Dobry początek” 11 osób zapisanych, 3 webinary - łącznie wzięło udział **27 uczestników**,
- Powstało **6 esejów** opisujących osiągnięte przez uczestników rezultaty
- **60 osób** wypełniło POSTEST, z czego 50 wypowiedzi wzięło udział w statystycznej analizie danych
- **33 osoby** zadeklarowały, że wdrażają to, czego się nauczyli dzięki projektowi
- **487 obejrzeń filmu** o projekcie na YT, niektóre filmy ponad 100 obejrzeń



Dobrostan w szkole - opinie o projekcie



Fundacja Understanding
52 subscribers

Analytics

Edit video

6



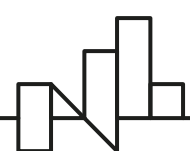
Share

Promote

Save

487 views 8 months ago

Projekt “Dobrostan w szkole” ma na celu opracowanie i wdrożenie innowacyjnych metod i narzędzi edukacyjnych dotyczących odporności psychicznej dla nauczycieli i dzieci szkolnych oraz przeprowadzenie badań pilotażowych, raportu i rekomendacji w czasie 2 letniego projektu przy współudziale minimum 110 nauczycieli. ...more



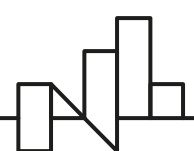
Podejście eklektyczne - dlaczego?

Liczy się równowaga, harmonia między ciałem, umysłem i emocjami, wpływ mają też czynniki społeczne i środowiskowe.

Działając na jednym obszarze można nie mieć efektów - ludzie "leczą się", gdy stosują podejście kompleksowe.

Różnym osobom mogą pasować różne narzędzia i może się to zmieniać wraz z kolejami życia. Warto znać różne narzędzia żeby stosować w różnych sytuacjach.

Fotografia: www.usplash.com



Podejście eklektyczne - kompleksowe

Neuronauka dla nauczycieli - ćwiczenia budujące poczucie bezpieczeństwa i stabilność emocjonalną

Samoregulacja - ćwiczenia wspomagające identyfikację oraz redukcję stresorów, analiza obszarów, w których można budować zasoby odporności psychicznej

Qigong - ćwiczenia fizyczne uwalniające napięcia z ciała, uspokajające i rozluźniające

Joga - ćwiczenia fizyczne, odstresowujące i energetyzujące

Ćwiczenia oddechowe - ćwiczenia, które zwiększają odporność i budują spokój przez oddech

NVC: Porozumienie bez Przemocy
komunikacja oparta na szacunku, życzliwości i empatii

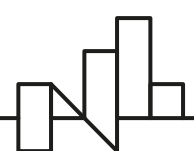
Psychologia pozytywna i poznawcza - psychologiczne narzędzia budowania dobrostanu psychicznego

Relaksacja i medytacja - praktyka uważności wspierająca budowanie dystansu i regenerację

Pozytywna dyscyplina - jak systemowo pracować z klasą, aby maksymalizować współpracę uczniów

NLP - poprawa samooceny, zarządzanie emocjami

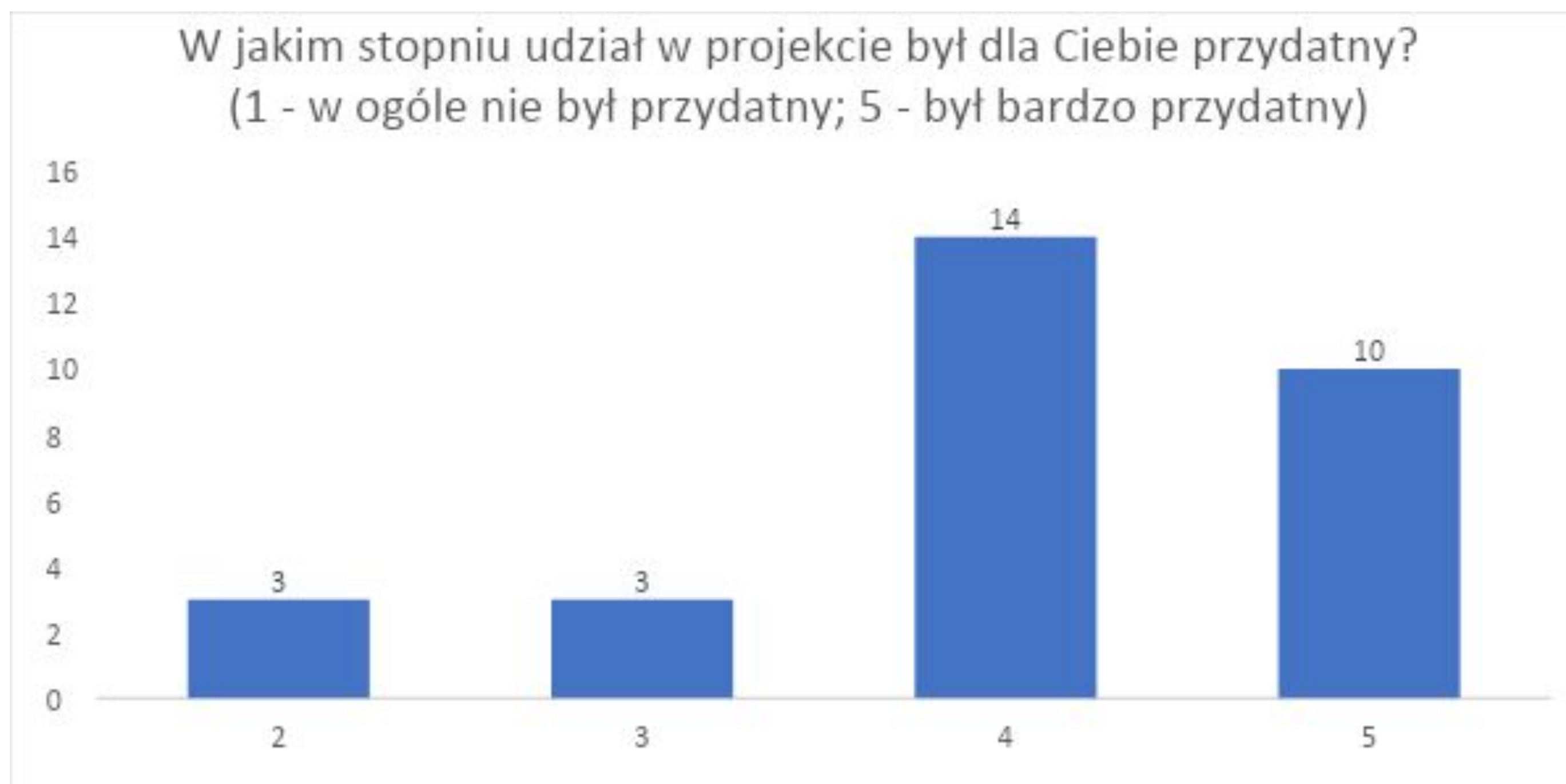
EFT - akceptacja nawet silnych emocji, odpuszczanie



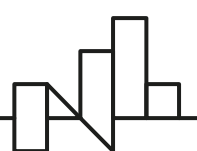
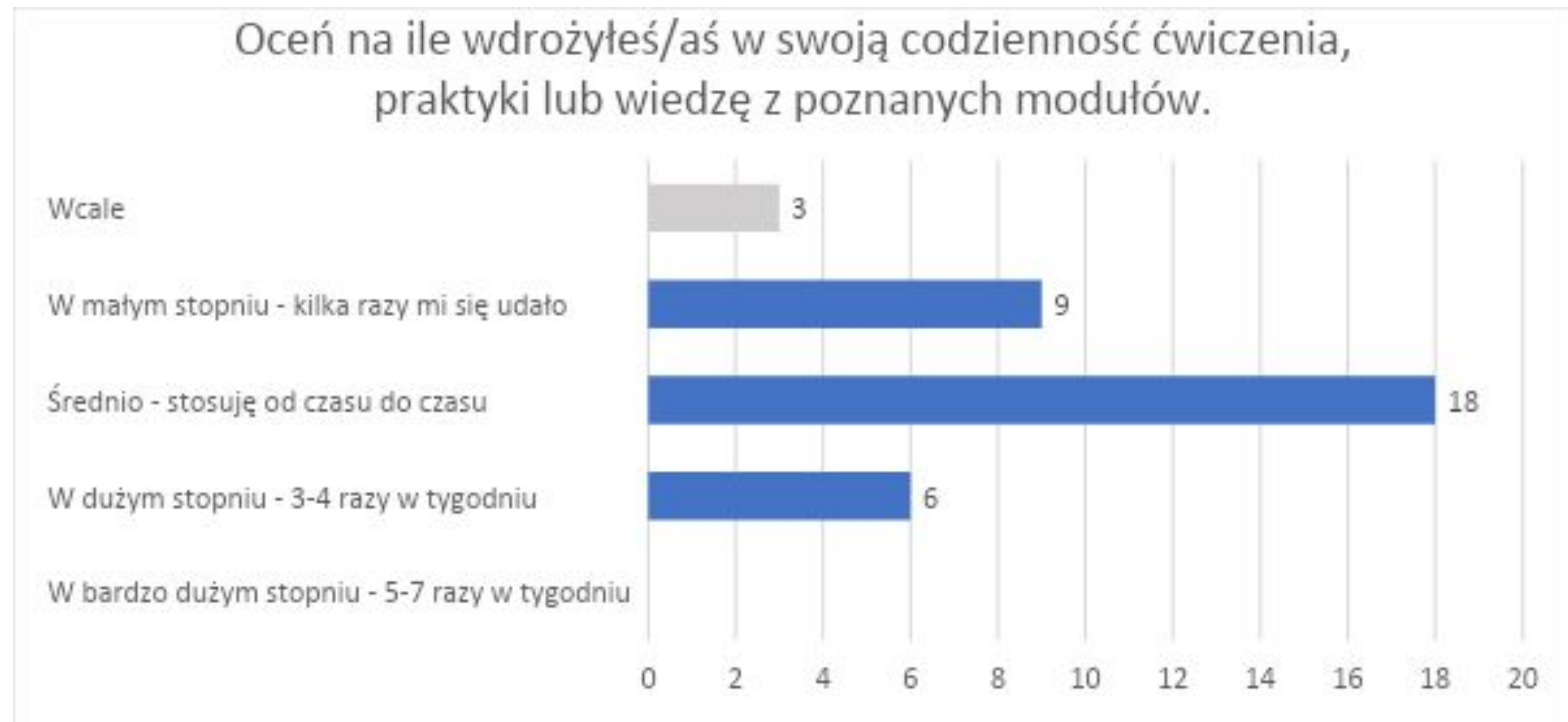
Badania pilotażowe

1. Pretest: 110 osób wzięło udział w pretestcie 04-08
2023: grupa kontrolna ok. 45 osób, grupa badawcza ok. 65 osób
2. Działania: szkolenia stacjonarne, materiały na platformie, wyzwania, konkurs, webinary ect.
3. Posttest - około 60 ciu osób wypełniło ankiety,

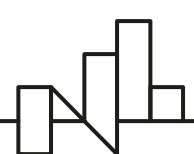
Raport i artykuł będą dostępne na:
www.understanding.pl



Kto najbardziej korzysta? Ten kto praktykuje!



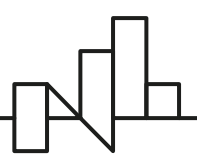
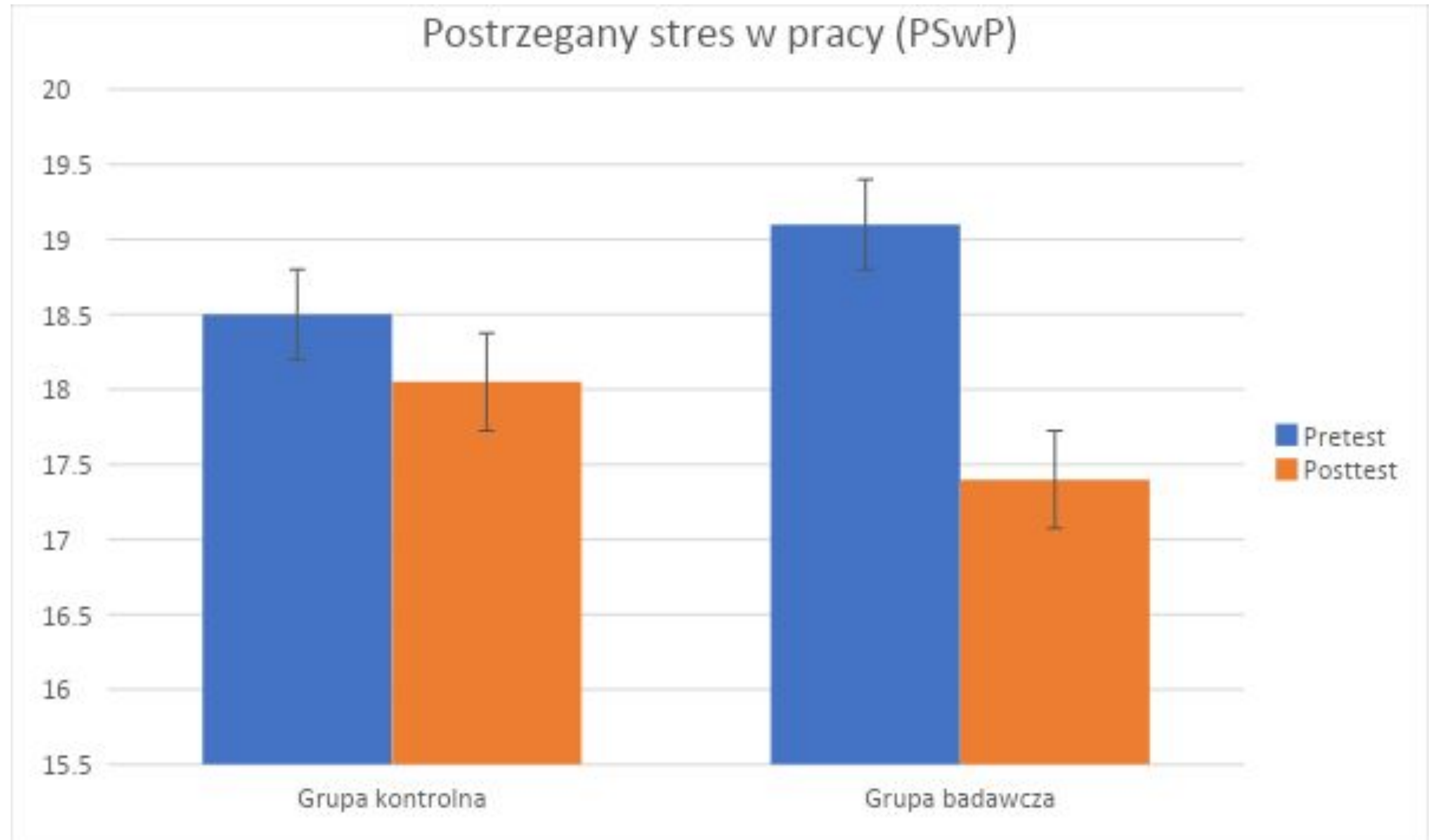
“Dobrostan w szkole” wyniki badań



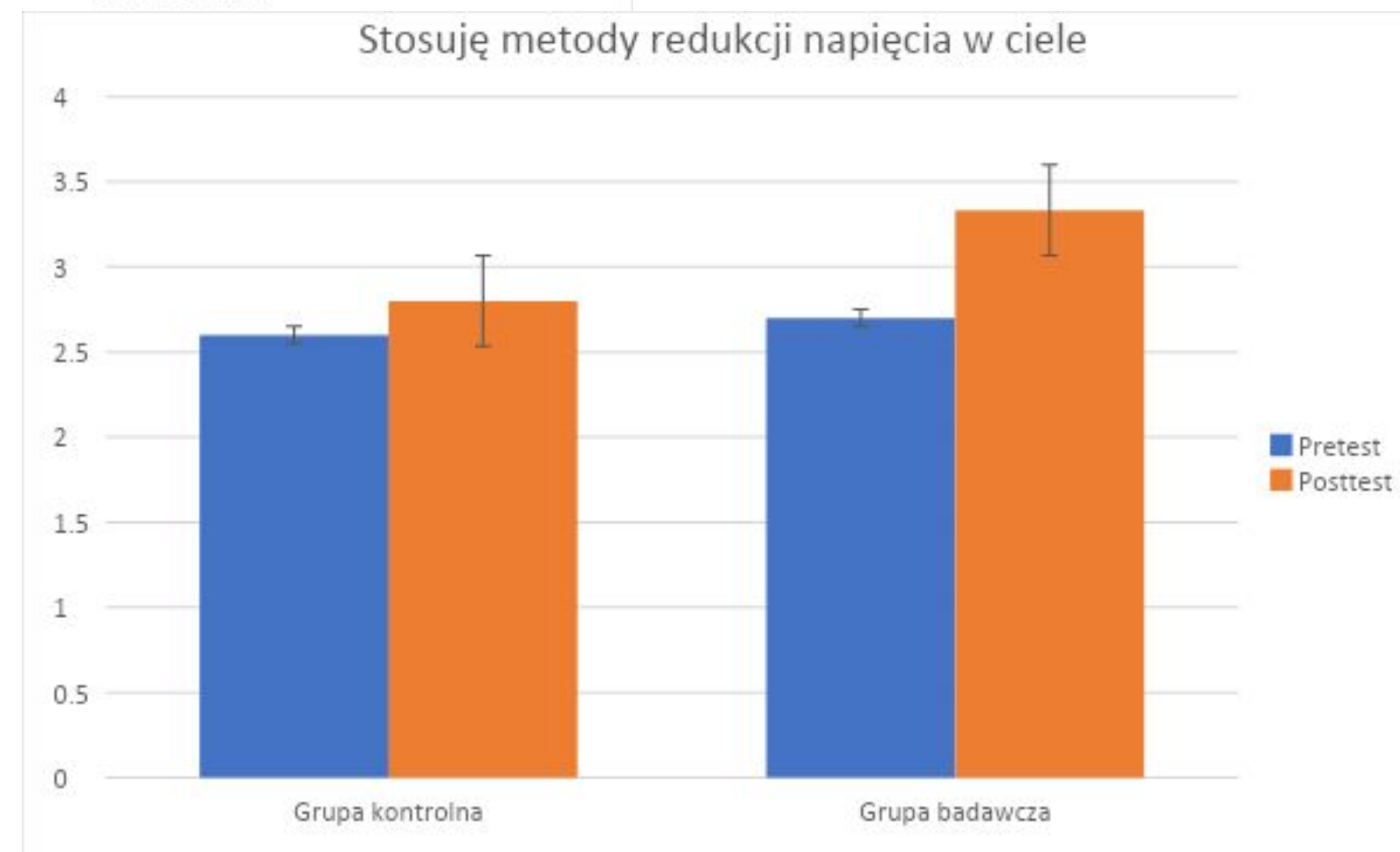
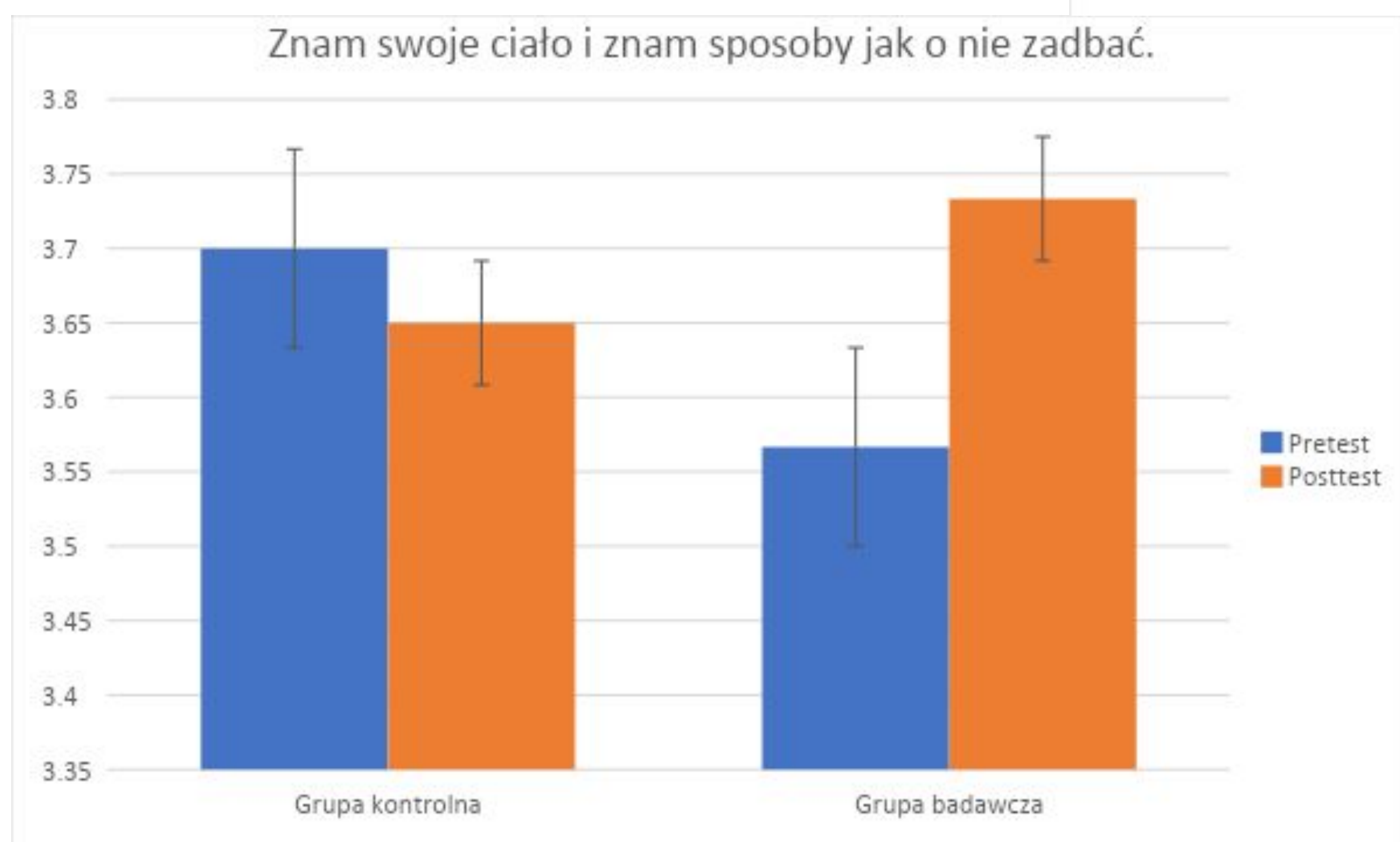
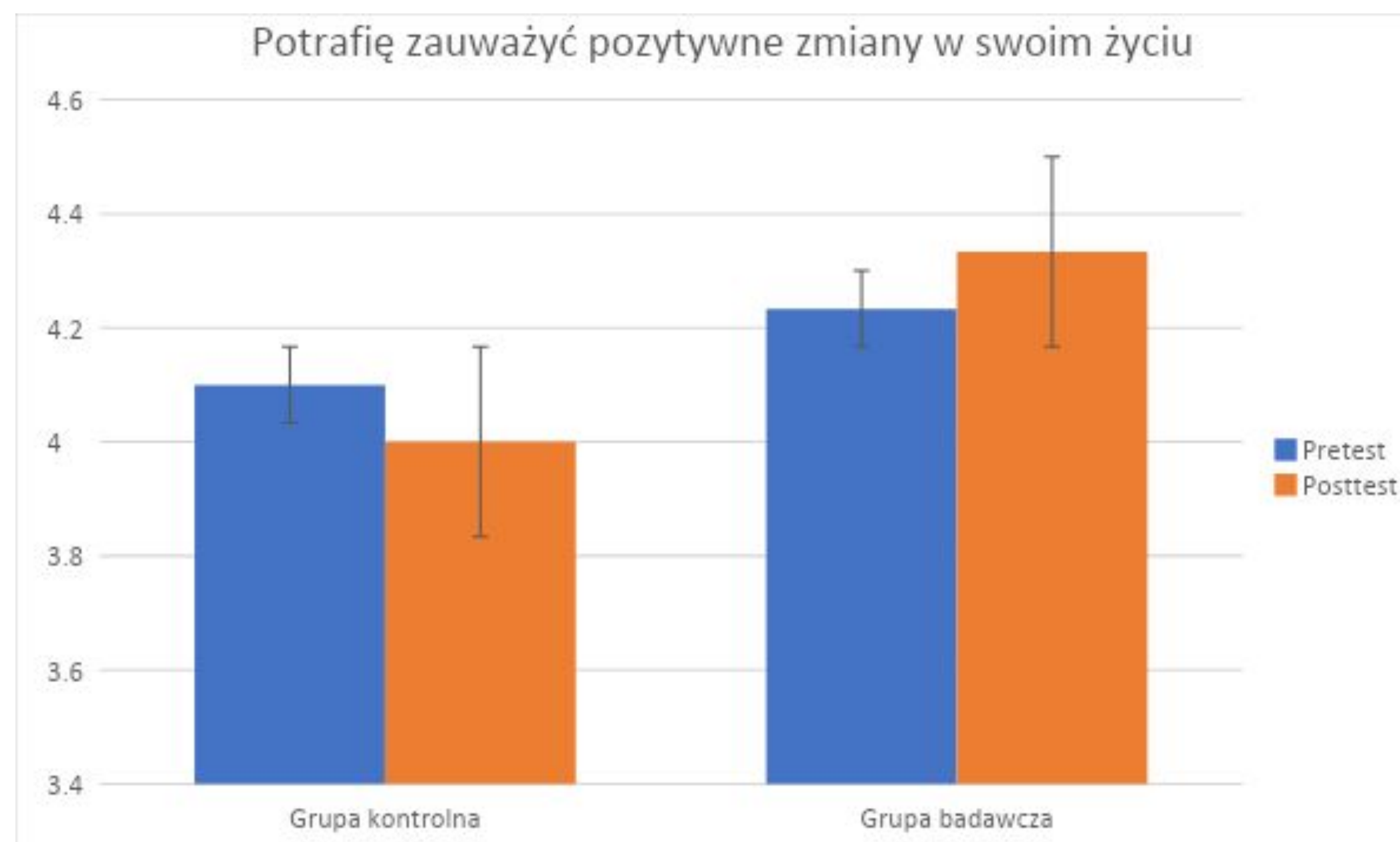
Obniżenie poziomu stresu

Pierwsza analiza wskazuje tendencję do obniżenia postrzeganego poziomu stresu w pracy (narzędzie badawcze zewnętrzne)

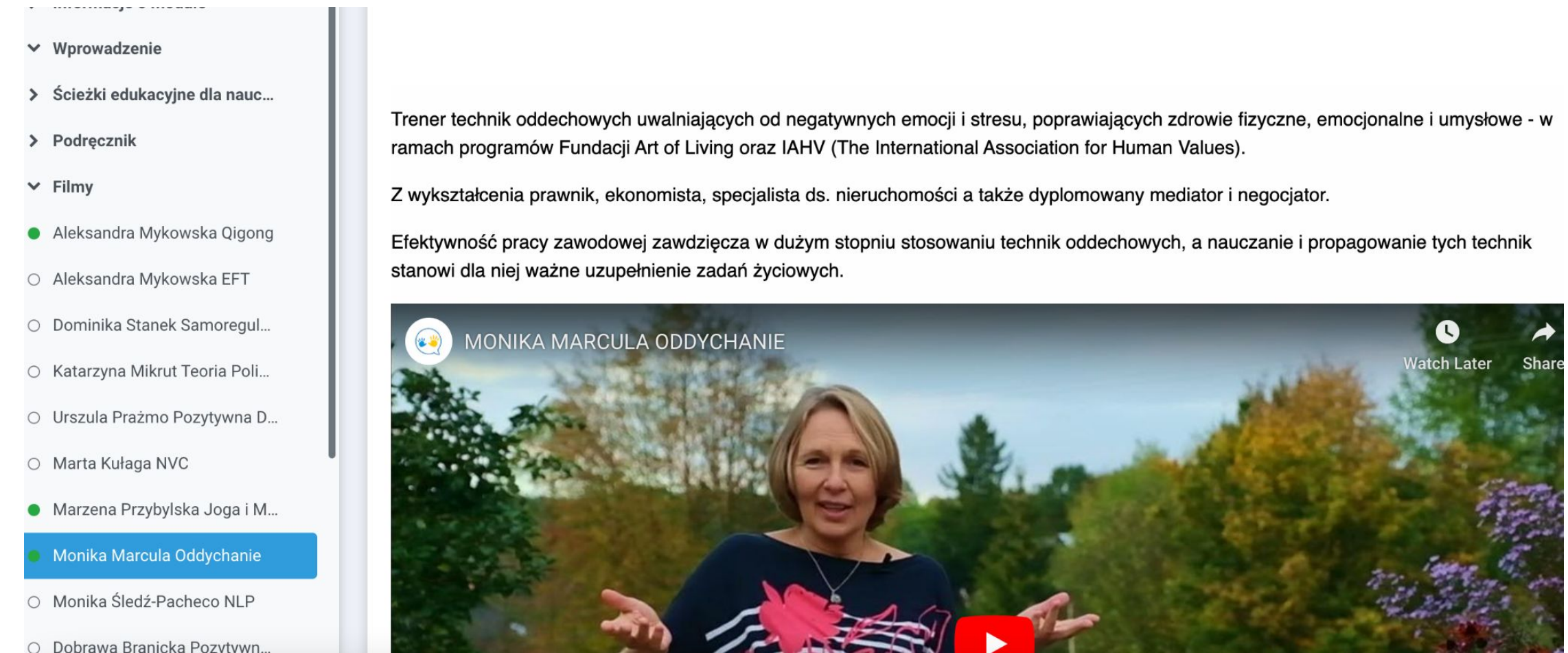
UWAGA: jeszcze trwają analizy statystyczne - czy efekt jest istotny statystycznie, czy to tylko tendencja.



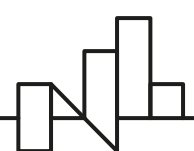
Inne rezultaty:



Rezultaty w projekcie: zobacz edu.understanding.pl



1. **Poradnik odporności psychicznej dla nauczycieli szkolnych: 12 rozdziałów.**
2. **Pakiet szkoleniowy dla nauczycieli na edu.understanding.pl: narzędzia i ćwiczenia dla nauczycieli:**
 - **Kurs Wprowadzenie:** krótkie filmiki w 10 modułach tematycznych, arkusze wspierające zmianę nawyków
 - **Kursy z 10 modułów:** rozdział z poradnika, filmy wykładowo-ćwiczeniowe dla dorosłych, ćwiczenia opisowe
 - **Kurs Bonusy motywatory:** FAQ, wybrane opowiadania i ćwiczenia dla dzieci
 - **Kurs Wyzwania:** proste wyzwania zachęcające do praktyki



Jak wygląda platforma edu.understanding.pl

Przegląd kursów

Wszystkie ▾

Wyszukaj

Sortuj wg ostatniego dostępu ▾

Lista ▾



[Oddech](#)

Dobrostan w szkole



★ [Wprowadzenie - zacznij tutaj](#)

Dobrostan w szkole

27% ukończenia



[Bonusy i motywatory](#)

Dobrostan w szkole



Rezultaty w projekcie cd

3. Szkolenia stacjonarne i spotkania webinarowe dla nauczycieli: nagrania znajdziesz na platformie w Bonusach - niektóre na **YT Fundacji**.

<https://www.youtube.com/@FundacjaUnderstanding>

4. Materiały do pracy z dziećmi:

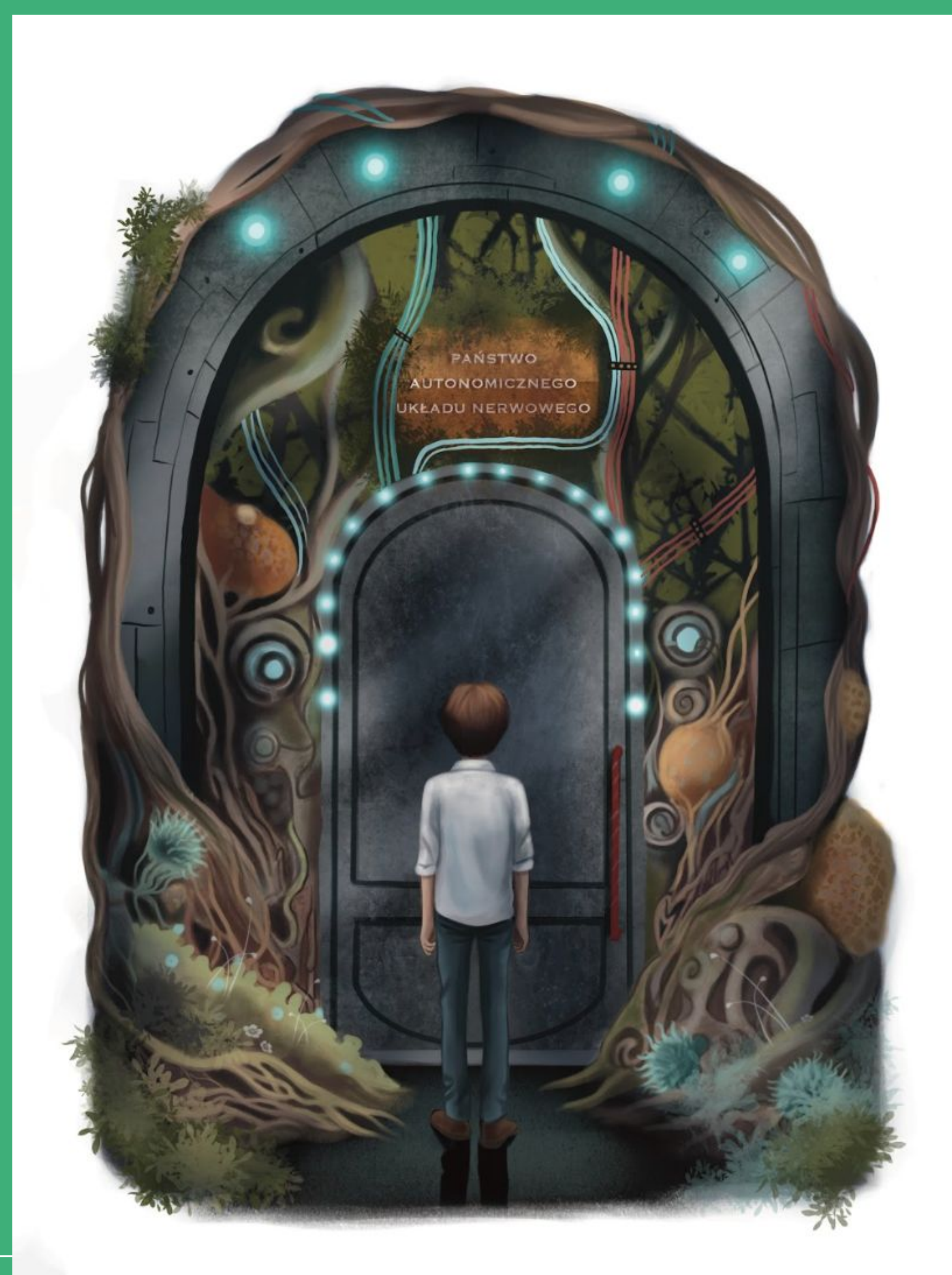
5. W opracowaniu: Wyniki badań z pilotażu, raport, rekomendacje i artykuły.



Dobrostan w Szkole dla dzieci

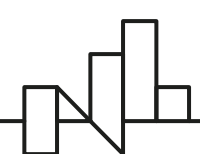
Materiały do pracy z dziećmi:

- Opowiadania motywacyjne dla dzieci 1-4 oraz 5-8 klasa szkoły podstawowej i ćwiczenia dla dzieci
- Nagrania ćwiczeń do pracy z dziećmi: edu.understanding.pl oraz część na **YT Fundacji**.
-



Przykładowe ćwiczenia z webinarów

https://www.youtube.com/watch?v=6oG3eMOu3bQ&t=9s&ab_channel=FundacjaUnderstanding



10:02 / 14:18



10-08

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

Dziękujemy za uwagę!

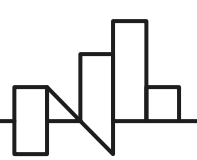
Więcej informacji:

<https://understanding.pl/fundusze-eog/dobrostan-w-szkole/>

www.understanding.pl

www.artofliving.org





Nadmierne stresory w dzisiejszych czasach

Emocjonalno-poznawcze, społeczne, środowiskowe:

- nadmiar twarzy (ludzie kiedyś widzieli 200 twarzy w ciągu życia a teraz 1000 w ciągu dnia)

- wymagania i presja od innych ludzi, standardy z FB

- nasze własne schematy myślowe, za wysokie oczekiwania np. perfekcjonizm

- nadmierna stymulacja mózgu, np. ekrany, hałas, światło sztuczne

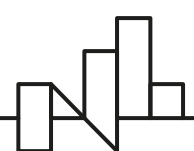
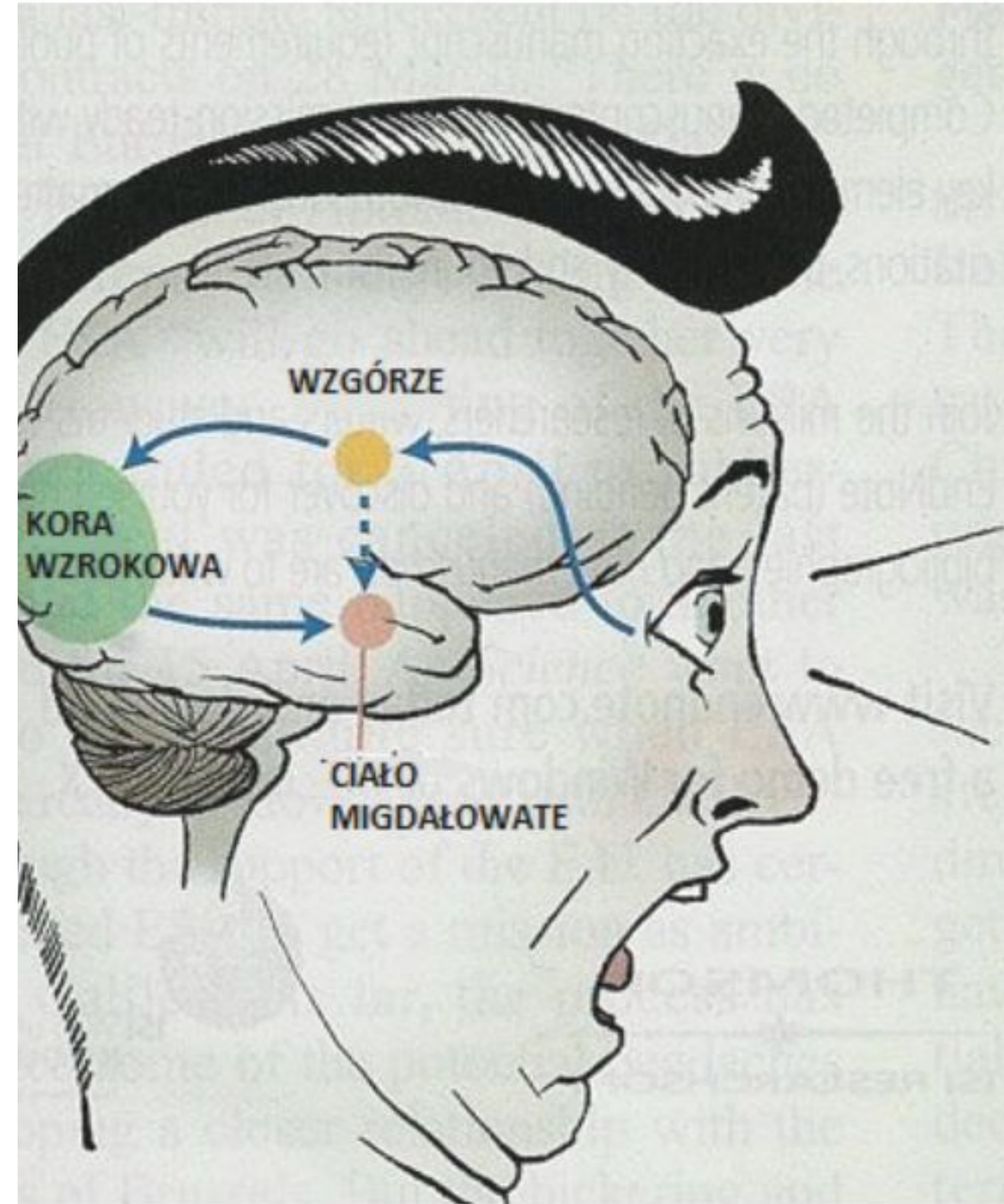
- zanieczyszczenia i toksyny typu złe powietrze, zła woda, pestycydy w jedzeniu, chemia z tkanin, gospodarcza etc

- zła dieta i niezdrowe jedzenie bez wartości odżywczych

Reakcja stresowa

- Sygnał zagrożenia dochodzi do ciała migdałowatego - tam zapoczątkowują się emocje
- Ciało migdałowate zbiera informacje z zewnątrz i z wewnątrz ciała (introcepcja, myśli, Autonomiczny Układ Nerwowy)
- Gdy ciało migdałowate jest nadmiernie pobudzone - można odczuwać nadmierny stres.

Źródło zdjęcia: <https://mindsofhope.eu/cialo-migdalowate-a-napady-paniki/lizard-brain/>



Autonomiczny Układ Nerwowy (AUN)

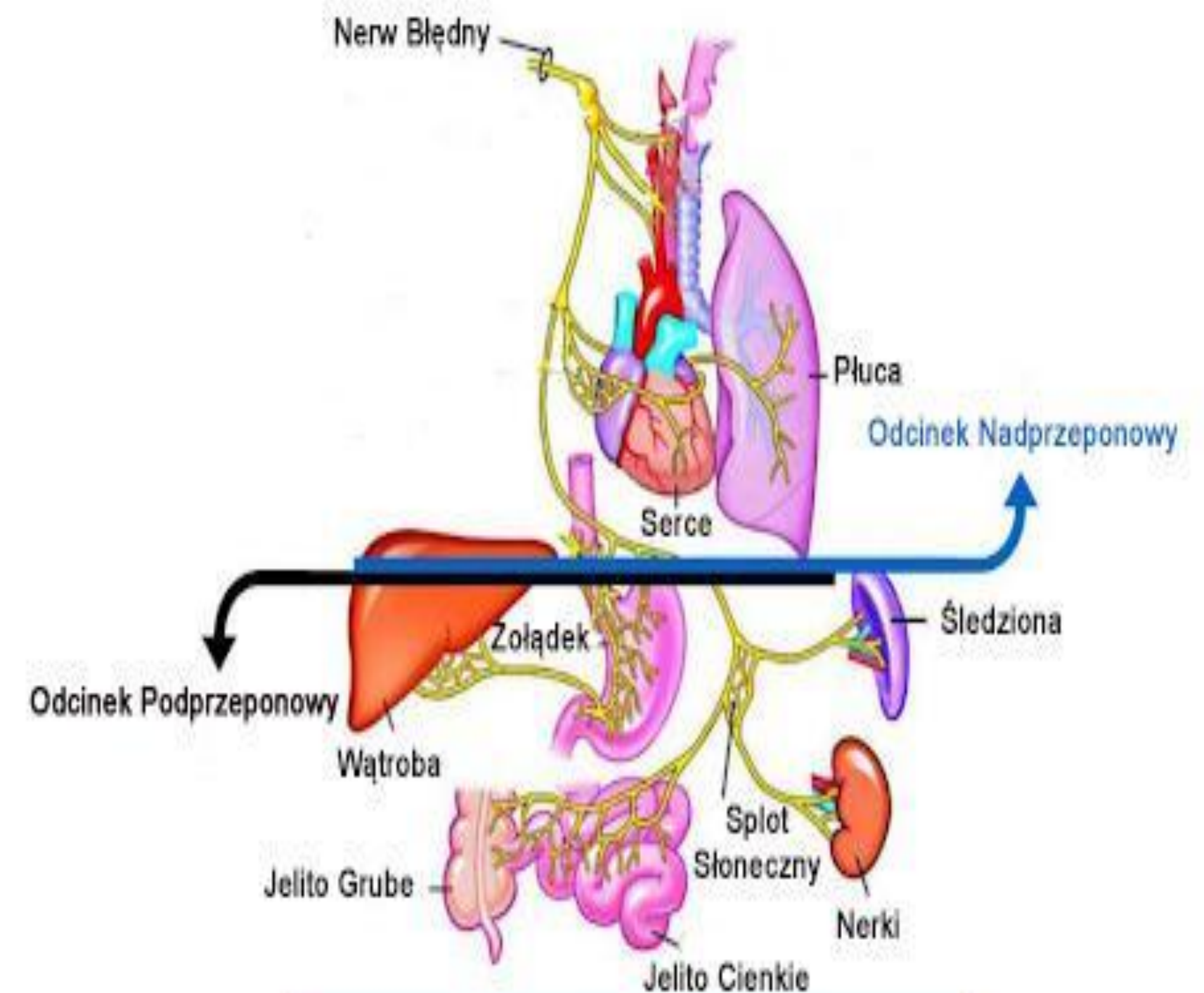
Teoria poliwagalna została opracowana przez Stephen W. Porges. To wybitny naukowiec z Uniwersytetu Indiana, dyrektor i założyciel Konsorcjum Badań nad Stresem Pourazowym w Instytucie Kinseya.

Układ sympatyczny - odpowiada za mobilizację; reakcja walka lub ucieczka

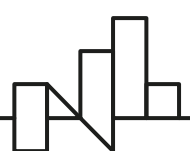
Układ parasympatyczny - nerw błędny odpowiada za hamowanie.

- część brzuszna - poczucie bezpieczeństwa i zaangażowania społecznego
- część grzbietowa - stan zapadnięcia się, zamrożenia

90-80% nerwów AUN przebiega od ciała do mózgu tylko 10-20 % od mózgu do ciała.



Inge Sengelmann (2022), Trauma, the Gunas and the Polyvagal Theory of the Autonomic Nervous System; Materiały z konferencji "Biology of Trauma".



A Sigh of Relief

By Psychology Today Contributors published September 7, 2021

Anatomia spokoju - część I

Autor: Stephen Porges, Ph.D. Psychology today

“Jako kultura jesteśmy obdarzeni przekonaniem, że lęk , choć pełen zmartwień, jest stanem, który istnieje w naszej głowie. Dziesięciolecia badań psychofizjologicznych udowodniły mi, że tak naprawdę lęk występuje w naszym organizmie. Jeszcze trafniejsze jest stwierdzenie, że znajduje się w naszym układzie nerwowym . Podobnie jak inne zwierzęta, my, ludzie, mamy jednolity układ nerwowy. Ciało i mózg rozmawiają ze sobą, ponieważ wzajemnie się regulują. Ten system regulacji oferuje zupełnie nowe zrozumienie tego, w jaki sposób stajemy się niespokojni, jak utrwalamy, a nawet usprawiedliwiamy niepokój i jak możemy go uwolnić.

Nasz stan fizjologiczny wpływa na to, jak reagujemy na świat i jak sobie w nim radzimy.”

Za:

https://www.psychologytoday.com/intl/articles/202109/sigh-relief?fbclid=IwAR0x8YDIbLDiTs_Oh4WLBDiiSIrnHhtzttN33IA5Sk1RoejdaHPOvHAqtrA



Całość wydała mi się interesująca, treści przedstawione w przystępny, przemyślany

Sposób, łatwość i swoboda korzystania z materiałów,

Był dobrze pomyślany i ciekawy. Dotyczył ważnych aspektów życia.

Informacje, ćwiczenia, prowadzące,

Wymiana doświadczeń, propozycje rozwiązań.

Idealne miejsca dla nauczycieli i rodziców. Ciekawe materiały. Piękne grafiki.

Najbardziej podobała mi się wymiana doświadczeń z innymi nauczycielami i

Praktyczne stosowanie różnych technik.

Motywacja prowadzących.

