

LOOK LIKE ME

ZDOLNOŚĆ ADAPTACJI



PODSUMOWANIE

Umiejętność adaptacji charakteryzuje tych uczniów i uczennice, którzy są skuteczni w pracy i działaniu w różnych sytuacjach, z różnymi grupami lub ludźmi. Będą potrafili i potrafiły znaleźć rozwiązania w nowych sytuacjach oraz będą otwarci i otwarte na zmiany.

Adaptacja nie polega na podążaniu z prądem, ale na byciu inteligentnym emocjonalnie, nastawionym na cel, z pewnością siebie i zdolnością do wywierania pozytywnego wpływu oraz umiejętnością dostosowywania się do nowych sytuacji. Oznacza to większą świadomość siebie i skłonność do szczerzej i konstruktywnej autorefleksji. Chodzi o to, by kierować uwagę na rzeczy, które są skuteczne, odrzucić pozostałe i szukać nowych alternatyw. Ważne jest, aby nauczyć się strategii, które pozwolą "mózgowi" reagować w taki sposób, zanim pojawi się wpływ emocji.

CELE



REZULTATY

- ELASTYCZNOŚĆ**

Przystosowanie i adaptacja do nowych sytuacji, zachowań lub strategii w klasie i życiu.

- SZACUNEK DLA INNYCH**

Obiektywność i uznawanie poglądów innych

- ORGANIZACJA**

Opracowanie planu i szczegółowych strategii dla swoich działań, redukcja stresu.

- REZULTAT 1**

Stabilność emocjonalna

- REZULTAT 2**

Skuteczność i satysfakcję z realizacji zadań aszkolnych i osobistych.

- REZULTAT 3**

Optymalne interakcje społeczne z rówieśnikami i innymi ludźmi



POMYSŁY NA ĆWICZENIA

TECHNIKA KAHOOT'

Dobrym pomysłem są zadania, dzięki którym uczniowie przekształcają się w twórców treści. Może to być stworzenie testu wielokrotnego wyboru, za pomocą platformy Kahoot (<https://kahoot.com/>) na temat, który jest poruszany danego dnia. Nauczyciel/ka ocenia adekwatność, trafność, trudność pytań itp.

Alternatywą jest znalezienie dobrego filmu o odpowiednim czasie trwania związanego z tematem i wzbogacenie go o pytania za pomocą narzędzia Edpuzzle.



LITERATURA

- Zafrilla Sánchez, J., Laencina López.,T (2019). Adaptación y Flexibilidad.
- Goleman, D (1996). La Inteligencia Emocional. Kairós. Barcelona.
- Ott, C. R. (2017). What is Emotinal Intelligence. Ohio State University Extension Teams [Master's thesis, Ohio State University Extension. <https://ohio4h.org/sites/ohio4h/files/imce/Emotional%20Intelligence%20Backgro und.pdf>

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.

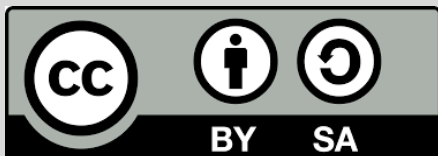
Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

Autorstwo

© Wrzesień 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Fundacja Diversity Hub.

Niniejsza publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

Uznanie autorstwa, na tych samych warunkach



(CC BY-SA)

Wolno:

- Dzielenie się – kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formie dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Adaptacje – remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

Na następujących warunkach:

- Uznanie autorstwa – Utwór należy odpowiednio oznaczyć , podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany . Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
- Na tych samych warunkach – Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji , co oryginał.
- Brak dodatkowych ograniczeń – Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych , które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.