



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## JAK MOTYWOWAĆ UCZNIÓW, ZAINTERESOWANYCH JEDYNIIE SPORTEM, W CELU POPRAWY ICH OSIĄGNIĘĆ SZKOLNYCH

*Pakiet narzędzi dla nauczycieli wszystkich przedmiotów*

### Spis treści

#### Wstęp

1. [Bądź realistą w kwestii wyników szkolnych](#)
2. [Podkreślaj w klasie wartość korzyści płynących ze sportu](#)
3. [Twórz pomosty między treningiem sportowym a działalnością intelektualną](#)
4. [Pomóż uczniom ustalić priorytety](#)
5. [Pomóż uczniom w ustalaniu harmonogramu](#)
6. [Pomóż uczniom w razie niepowodzenia](#)
7. [Współpracuj z liderami sportowymi dla wspierania podwójnego sukcesu](#)
8. [Zawrzyj umowę z rodzicami na temat nadzorowania ścieżki szkoleniowej dziecka](#)
9. [Obserwuj oznaki przygnębienia lub deprecjacji ucznia](#)
10. [Korzystaj z rozwiązań cyfrowych](#)

### Wstęp

Wielu uczniów rozważających profesjonalną karierę sportową wykazuje niewielkie zainteresowanie sprawami szkoły lub ma trudności w zarządzaniu swoją pracą szkolną i treningami w tym samym czasie.

Niniejsze wytyczne skierowane są do nauczycieli wszystkich przedmiotów (innych niż wychowanie fizyczne) oraz służą do wspierania takich uczniów. Każdy krok dotyczy innego aspektu problemu; nie trzeba wykonywać ich w określonej kolejności.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Bądź realistą w kwestii wyników szkolnych

Wymagaj rygoru, pracy i pieczołowitości, zarówno w szkole jak i w sporcie. W kwestii zajęć szkolnych jest to tym bardziej konieczne, gdyż (zwłaszcza w elitarnych sekcjach sportowych) uczniowie mogą opuszczać niektóre lekcje, by brać udział w zawodach i mają tym samym mniej czasu do poświęcenia nauce. Uczniowie muszą udowodnić, że są autonomiczni i poważni, jeśli chcą odnieść sukces.

Z drugiej strony należy pamiętać, żeby być elastycznym i starać się zrozumieć wymagania i ograniczenia, jakie sport stawia uczniom. Bądź świadomy ustawodawstwa swojego kraju w zakresie praw i obowiązków ucznia-sportowca w sprawach dotyczących uczęszczania do szkoły (w niektórych krajach nawet jeśli uczeń nie ma statusu ucznia-sportowca, może mieć prawo do pewnej liczby uzasadnionych nieobecności z powodu treningów lub zawodów).

Zachęcaj uczniów do rozmów z doradcami szkolnymi lub odpowiednimi osobami w szkole, gdy czują się zagubieni lub w przypadkach trudności z nauką. W razie nieobecności z powodu zajęć sportowych lub innych, bądź dostępny w kwestii dodatkowych wyjaśnień i upewnij się, że uczeń otrzyma wszelkie brakujące informacje odnośnie zadań w klasie, sprawdzianów i egzaminów, a także sposobów nadrobienia materiału. Mimo dużej pomocy i wsparcia ze strony nauczycieli uczniowie będą musieli udowodnić swoją samodzielność i odpowiedzialność, jeśli chcą osiągnąć sukces.

## Cel metodyczny

Celem kroku 1 jest zaznaczenie wyraźnego związku pomiędzy sportem a nauką. Szkoły powinny zapewnić uczniom regularną pomoc, także w przypadku nagłych lub zaplanowanych nieobecności. Stała interakcja i komunikacja pomiędzy szkołą a drużyną sportową musi być zagwarantowana.

## Zasoby internetowe

- [School-life balance](#)  
W celu optymalizacji działania, konieczne jest znalezienie równowagi pomiędzy różnymi rolami jakie odgrywa uczeń: partnera, pracownika, przyjaciela, kolegi, itp. Często te role wzajemnie się wykluczają i uczeń musi być biegłym w dostosowywaniu się do różnych czynników i wartościowaniu priorytetów.
- [Study and Success Strategies](#)  
Wskazówki dla wyważonej nauki.
- [Balancing sport and studies](#) (tylko w języku fińskim)  
Wskazówki i materiały dla uczniów i nauczycieli.
- [Tips for the students' time-management when balancing elite sports and studies](#) (tylko w języku fińskim).
- [Tips for making study plans: how to choose the school, how to manage own studies](#) (tylko w języku fińskim).
- [Guide for studies for young athletes](#) (tylko w języku fińskim).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Podkreślaj w klasie wartość korzyści płynących ze sportu

Badania pokazują, że aktywność fizyczna stymuluje produkcję substancji chroniących neurony, mogących poprawić pamięć i koncentrację. Naukowcy zauważyli również, iż ulepsza to pewność siebie, poczucie własnej wartości i obraz samego siebie.

Philippe Godin, profesor psychologii sportu na Uniwersytecie Katolickim w Louvain w Belgii, zapewnia, że uprawianie sportu rozwija cechy niezbędne w procesie nauki: "Uprawianie sportu poprawia umiejętność zarządzania czasem, pewność siebie i odporność na stres; wpływa pozytywnie na zdrowie i sen. Korzyści te przyczyniają się do dobrej aktywności intelektualnej. Poza tym, sporty zespołowe poprawiają umiejętności społeczne, które z kolei mają wpływ na zdolności psychologiczne i sprzyjają motywacji uczniów...". Te umiejętności społeczne, takie jak duch zespołowy, mogą być wykorzystane do poprawy dynamiki klasy.

Podczas tworzenia rocznego planu zajęć wychowania fizycznego, postaraj się tak umiejscowić lekcje WF, aby wspierały one wyżej wymienione aspekty, a tym samym dobrostan psychiczny uczniów i ich osiągnięcia na innych lekcjach.

Zapewnij uczniom jak największą ilość zajęć sportowych i aktywności fizycznej na lekcjach WF. Upewnij się, że motywujesz zarówno sportowców jak i "normalnych" uczniów.

Współpracuj z nauczycielami różnych przedmiotów by integrować sport z innymi przedmiotami. Istnieje wiele możliwości łączenia sportu z językami obcymi, matematyką, edukacją zdrowotną, itp.

## Cel metodyczny

Celem kroku 2 jest zaproponowanie metod włączania sportu w programy nauczania w taki sposób, aby wszystkie zajęcia edukacyjne wspierały indywidualny rozwój ucznia.

## Zasoby internetowe

- [Motor learning in practice](#)  
Wyniki badań i studia przypadków opracowane przez Keitha Davidsa.
- [Teachers' conceptions of integration PE and health education](#) (tylko w języku fińskim)  
Praca magisterska z roku 2015, opisująca kontekst fiński.
- [PE as a source of motivation in school context and as a support for students' self-confidence and personal development](#) (tylko w języku fińskim).
- [The survey of the results of PE in comprehensive schools in Finland \(2010\)](#)  
Tezy i materiały pomocnicze Narodowej Rady Edukacji Finlandii. (tylko w języku fińskim)
- [Faut-il doubler les heures d'éducation physique?](#) (Artykuł w języku francuskim)
- Artykuł w belgijskim czasopiśmie "Prof" (Marzec-Kwiecień-Maj 2009, str. 28-29) na temat tego, czy liczba godzin poświęconych na WF w szkołach powinna zostać podwojona. Zawiera tezę Philippe'a Godina (z Katolickiego Uniwersytetu w Lovain) zacytowaną powyżej.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Twórz pomosty między treningiem sportowym a działalnością intelektualną

Ponieważ sport związany jest z bardziej konkretnym wysiłkiem niż tylko z wysiłkiem intelektualnym, można często używać go jako przykładu do tłumaczenia uczniom wartości pracy domowej czy konieczności wytrwałego dążenia do celu: "tak jak piłkarz czy koszykarz musi codziennie ćwiczyć strzały czy rzuty, by umieć je wykonywać podczas meczu, tak samo uczeń musi odrabiać pracę domową każdego dnia, jeśli chce uzyskać dobrą ocenę podczas prezentacji zadania w klasie".

Pomyśl jak zintegrować sport z przedmiotami zawodowymi i ogólnymi; współpracuj z innymi nauczycielami tworząc zespoły nauczycieli. Bierz udział w wycieczkach szkolnych i pozaszkolnych, które dotyczą aktywności fizycznej i bierz udział w ich organizacji wraz z nauczycielami wychowania fizycznego. W ten sposób ćwiczenia fizyczne i sportowe mogą się mieszać z treściami programowymi (takimi jak odkrywanie geografii, flory i fauny regionu podczas wycieczki pieszej). Podobnie, sprawy związane ze sportem można wplatać w lekcje (np. wpływ sportu na ciało, na lekcji biologii). Sport ma również wpływ na rozwój predyspozycji osobowościowych (praca zespołowa, relacje międzyludzkie, itp.) u wszystkich uczniów (nie tylko sportowców).

Jeśli związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy działaniem a osiągnięciem jest taki sam w obu przypadkach, jest często lepiej postrzegany w sporcie.

## Cel metodyczny

Celem kroku 3 jest przypomnienie, że sport może być użyty w celu wsparcia nauki, wskazując jej motywy oraz podnosząc poziom motywacji wśród uczniów. Możliwym jest ukazanie sposobów wyjaśniania materiału szkolnego poprzez sport. Im bliżej codziennego życia ucznia znajduje się szkoła, tym konkretniejsze tworzą się powiązania.

## Zasoby internetowe

- [Training for PE teachers](#) (tylko w języku fińskim)  
Badanie edukacji sportowej w szkołach zawodowych łączących sport i kształcenie zawodowe.
- [L & T Research Articles](#) (tylko w języku fińskim)  
Zbiór artykułów i wyników badań na temat różnych aspektów równoważenia sportu, nauki i wydajności intelektualnej z różnych punktów widzenia.
- [Jungle Race](#)  
Gra na smartfona, przeznaczona dla uczniów w każdym wieku, aby motywować ich do aktywności fizycznej.
- [Itinéraire Wallonie-Vélo 2013-2014](#)  
W czerwcu 2014, 36 uczniów w wieku 11-13 lat (wraz z 11 dorosłymi) wyjechało z Liege na rowerach, by dotrzeć do Brukseli pięć dni później, pokonując w tym czasie 250 kilometrów ścieżki rowerowej. Przedsięwzięcie to dało możliwość odniesienia do takich tematów szkolnych jak obliczanie odległości i rozwiązywanie problemów matematycznych; wynalezienie roweru oraz jego rola w I Wojnie Światowej.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Pomóż uczniom ustalić priorytety

Umieść aktywność sportową we właściwym miejscu w jej konfrontacji ze szkołą:

- Jeden wynik sportowy nie decyduje o przyszłości.
- Kariera sportowa jest sprawą tymczasową, istnieje życie po sporcie.
- Kontuzja lub problem zdrowotny może brutalnie zakończyć karierę sportową.
- Nie każdy może być wybitnym sportowcem.

Wyjaśnij uczniom, że uprawiany przez nich sport jest użyteczny jedynie w kontekście nauki szkolnej. Poświęć trochę czasu na indywidualne rozmowy z uczniami, pytaj o ich osobiste cele i metody ich osiągania. Pomóż im określić małe kroki i krótkoterminowe cele, aby widzieli swoje osiągnięcia w ciągu roku szkolnego. Ustalając konkretne i osiągalne priorytety, uczniowie są w stanie monitorować i oceniać swój własny rozwój i wyznaczać dalsze cele. Umiejętność samooceny jest ważną częścią nauki szkolnej i ustawicznego kształcenia.

## Cel metodyczny

Krok 4 pokazuje, że warto pamiętać, iż to szkoła ma ustalać priorytety osobistego rozwoju ucznia. Pomimo tego, że kariera sportowa może wydawać się jedynym rozwiązaniem dla młodych ludzi, muszą oni pamiętać o znaczeniu posiadania zawodu.

## Zasoby internetowe

- [Chat with champions](#)  
Zarządzanie czasem i traktowanie nauki priorytetowo z punktu widzenia sportowców.
- [Open University portal](#) (tylko w języku fińskim)  
Wskazówki i materiały pomocnicze dla ustalania celów w nauce i ich osiągania.
- [Guide for studies for young athletes](#)
- [Case studies on “Not Only Fair Play”](#)  
Zbiór wywiadów z uczniami, którzy wyjaśniają, jak radzą sobie z równoważeniem sportu i nauki szkolnej oraz jakie wsparcie otrzymują.
- [Know-how with our objectives](#) (tylko w języku fińskim)  
Zbiór zaleceń dla uczniów dotyczących ustalania priorytetów w swojej nauce oraz poszukiwania swoich umiejętności i mocnych stron.
- [Balance between sport and studies](#) (tylko w języku fińskim)  
Zestaw wskazówek pomagający uczniom ustalać priorytety oraz z powodzeniem równoważyć sport i naukę szkolną.
- [Effective Goal Setting for Students](#)  
Proces wyznaczania celów pozwala uczniom dokonywać wyboru w kwestii osiągnięć szkolnych. Wiedząc co chcą osiągnąć, wiedzą jednocześnie, nad czym muszą się skupić i co ulepszyć. Wyznaczanie celów daje długoterminową wizję i krótkoterminową motywację. Przedstawione są tu pomysły i narzędzia pomagające wyznaczać cele.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Pomóż uczniom w ustalaniu harmonogramu

Dobre zarządzanie czasem to zazwyczaj najtrudniejszy do osiągnięcia element. Wymagania sportowe często wzrastają z czasem, wymagania szkolne zaś podczas sesji egzaminacyjnej, nie wspominając o innych obowiązkach codziennego życia.

Planowanie pomaga zmniejszyć stres i dać poczucie dobrego zarządzania własnym życiem.

Oferuj konkretne narzędzia, takie jak dziennik czy aplikacja do zarządzania czasem, aby pomóc uczniom stworzyć sportowy harmonogram zadań (treningi, zawody, podróże, badania kontrolne), szkolny plan zajęć (kursy, zadania, terminy, egzaminy), jak również planować czas wolny, sen czy odżywianie (ważne szczególnie, gdy plan dnia jest napięty).

Przed przyjęciem ostatecznego harmonogramu, ustal okres testowy.

Słuchaj trenerów i rodziców i stwórz atmosferę dobrej komunikacji. Organizuj regularne spotkania w celu oceniania i śledzenia postępów uczniów i ich zdolności równoważenia kariery sportowej i naukowej. W przypadku problemów czy nieobecności, natychmiast rozpocznij działania mające na celu rozwiązanie problemu i staraj się szukać rozwiązań wraz z uczniem. Jeśli to możliwe, pozwól mu samodzielnie rozwiązać własne kłopoty. Bądź wsparciem zamiast przedstawiać gotowe odpowiedzi.

## Cel metodyczny

Celem kroku 5 jest przypomnienie o znaczeniu wspólnego planowania, wraz z uczniem, rodzicami i drużynami sportowymi. Otwarta atmosfera i umiejętność prowadzenia dyskusji, pomagają nauczycielom zrozumieć wymagania stawiane uczniom przez sport i odwrotnie. Ważna jest też pozycja rodziców we wspieraniu postępów w nauce i sporcie i wszystkie te podmioty muszą być świadome tego, co dzieje się w życiu ucznia.

## Zasoby internetowe

- [Instructions for independent learning for athletes](#) (tylko w języku fińskim).
- [Balance between sport and study](#) (tylko w języku fińskim).  
Zarządzanie czasem w równoważeniu sportu i nauki szkolnej.
- [Time Management For The Athlete](#) (tylko w języku fińskim)  
Zarządzanie czasem wśród sportowców: jak to zrobić.
- [Planning and using a daily schedule](#)  
Łatwe w użyciu wskazówki i szablony do układania codziennego harmonogramu szkolnego (stworzone przez Uniwersytet Carnegie Mellon w Pittsburghu, USA).
- [Training and communication diary](#)  
Przykład dziennika używanego w Belgii do planowania treningów i komunikacji między szkołą a trenerami.
- [Case studies on "Not Only Fair Play"](#)  
Seria wywiadów z uczniami, którzy wyjaśniają, jak udaje im się zrównoważyć sport i naukę i jakie wsparcie otrzymują.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Pomóż uczniom w razie niepowodzenia

Niepowodzenie nigdy nie jest nieuniknione, zarówno w sporcie jak i w szkole. Każdy wynik ma swoje wyjaśnienie, odnoszące się do złej kondycji fizycznej, braku techniki czy po prostu braku motywacji. Ważnym jest być w pobliżu i słuchać ucznia.

Przypomnij uczniom, jak ważne są prace przygotowawcze przed terminem. Analogie do sportu, takie jak te podane przykładowo w kroku 3, mogą być wykorzystane do motywowania ucznia, który nie widzi sensu uczenia się.

Zachęcaj uczniów i zwiększaj ich samoocenę poprzez podkreślanie ich zalet i osiągnięć. Zaproponuj poprawienie się (aktualizację wiedzy, nadrabianie materiału), pomoc w pracy domowej, indywidualną kontrolę, przegląd harmonogramu. Istnieją kluby naukowe specjalnie przeznaczone dla uczniów-sportowców. Niektóre kluby sportowe przeznaczają lokale w halach sportowych na działalność klubów naukowych. Zdawaj sobie sprawę z tych możliwości i zachęcaj uczniów do korzystania z tego typu pomocy.

Koleżdy, w szczególności uczniowie-sportowcy osiągający sukces w nauce szkolnej, mogą również zapewnić takie wsparcie. Może być również dostępna możliwość uzyskania pomocy ze strony innych (starszych) sportowców, uprawiających tę samą dyscyplinę sportu i korzystających z tego samego planu treningowego.

Jeśli obecny poziom nauki nie wydaje się odpowiedni do umiejętności i aspiracji ucznia, zaproponuj jego zmianę. Rozważ indywidualny tok nauki, jeśli jest możliwy w twojej szkole a uczeń jeszcze z niego nie korzysta.

## Cel metodyczny

Celem kroku 6 jest przypomnienie, iż powinny istnieć różne mechanizmy wspierające ucznia w przypadku niepowodzeń, związanych zarówno z nauką jak i sportem. Szkoła powinna być w stanie zaoferować uczniom zindywidualizowaną pomoc i wsparcie.

## Zasoby internetowe

- [Maison des sportifs](#) (dokument w języku francuskim)  
Inicjatywa belgijskiej prowincji Liege, aby wspierać uczniów-sportowców mających trudności w szkole poprzez zajęcia wyrównawcze, plany naprawcze, osobę wyznaczoną do indywidualnej pracy z uczniem, pomoc w organizacji szkolnych i pozaszkolnych zawodów sportowych.
- [Diacor](#)  
Diacor oferuje usługi lekarzy z dużym doświadczeniem w leczeniu urazów związanych ze sportem, a także specjalistów z różnych dziedzin medycyny, szczególnie zainteresowanych sportem. Działają oni w ścisłej współpracy z Narodowym Komitetem Olimpijskim Finlandii.
- [What To Do When You Are Injured?](#) (tylko w języku fińskim)  
Jak dość do siebie po urazie fizycznym lub wysiłku.
- [The young growth and development](#) (tylko w języku fińskim).
- [Floorball injuries: epidemiology and injury prevention by neuromuscular training](#) (tylko w języku fińskim)  
Ankiety i artykuły na temat fizycznych urazów w sporcie.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Współpracuj z liderami sportowymi dla wspierania podwójnego sukcesu

Organizuj spotkania z trenerem w celu dostosowania harmonogramów oraz monitoruj postępy ucznia w sporcie i w szkole. Zaprosz trenera lub koordynatora do spraw sportowych do udziału w radzie klasowej.

Do świadectwa dołącz notatkę sportową (stworzoną w oparciu o motywację ucznia, zaangażowanie w działalność, postępy i zachowanie).

Wdrażaj narzędzia kontaktu, takie jak "zeszyt treningów i korespondencji" używany we francuskojęzycznej Belgii. Narzędzie to umożliwi komunikację pomiędzy sportowcem, jego rodziną, trenerem, federacją sportową i szkołą. Wiąże ono przydatne informacje na temat sportu i życia szkolnego, w celu jak najlepszej integracji tych dwóch sfer. Belgijski dziennik zawiera między innymi kalendarz praktyk, plan lekcji, miejsce na korespondencję z rodzicami, koordynatorem sportowym ze szkoły i z klubu lub federacji, tabele, miejsce na informacje o nieobecnościach w razie wyjazdów na zawody, dane osobowe. Dziennik ten jest podpisany przez wszystkie zainteresowane osoby i pozostaje częścią szkolnej dokumentacji ucznia.

## Cel metodyczny

Celem kroku 7 jest pokazanie przykładów i pomysłów dla rozwoju współpracy między szkołami a trenerami z klubów sportowych.

## Zasoby internetowe

- [Training and communication diary](#)  
Przykład wyżej wspomnianego dziennika używanego w Belgii do planowania treningów i komunikacji między szkołą a trenerami.
- [What motivates young elite sports?](#) (tylko w języku fińskim)  
Celem tego badania było odkrycie, czy młodzi sportowcy lubią uprawiać sport i czy są zadowoleni z różnych aspektów sportu i treningu.
- [Cooperation between schools and sports clubs](#) (tylko w języku fińskim)  
Prezentacja podsuwająca pomysły, jak promować współpracę pomiędzy szkołami a drużynami sportowymi (na przykładzie ringette).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Zawrzyj umowę z rodzicami na temat nadzorowania ścieżki szkoleniowej dziecka

Ustal z rodzicami sposoby komunikacji pomiędzy szkołą a domem. Upewnij się, że uczeń jest ich świadomy i bierze udział w procesie komunikacji w sposób oczywisty dla wszystkich.

Organizuj częste spotkania. Do codziennej komunikacji używaj zeszytu korespondencji, w którym wszystkie zainteresowane strony mogą zapisywać notatki czy informacje mogące pomóc uczniowi w procesie nauki. Staraj się regularnie ale nie przesadnie często informować rodziców o postępach ucznia i bądź wrażliwy na wiadomości o tym, co dzieje się po szkole: innymi słowy czy wszystko w życiu ucznia jest odpowiednio wyważone i czy wszyscy (uczeń, rodzice, trenerzy i nauczyciele) zdają sobie z tego sprawę.

Ustal z rodzicami zasięg odpowiedzialności danej uczniowi i sposób wspierania go w jego nauce i treningach.

## Cel metodyczny

Krok 8 ma na celu przedstawienie pomysłów na promocję współpracy i komunikacji pomiędzy szkołą a rodziną.

## Zasoby internetowe

- **[Parent toolkit](#)**  
Pakiet ten pomoże rodzicom kierować podróżą edukacyjną dzieci, od przedszkola aż po szkołę średnią. Zaprojektowany jest tak, aby pomóc śledzić i wspierać postępy na każdym etapie.
- **[Co-Operation Between Home And School In Basic Education](#)** (tylko w języku fińskim)  
Wytyczne i przepisy dotyczące współpracy między domem a szkołą, utworzone przez fińską Narodową Radę Edukacji.
- **[Home-school cooperation](#)** (tylko w języku fińskim)  
Porady i pomysły dotyczące współpracy domów i szkół.
- **[Good teacher!](#)**  
<http://www.kodinjakoulunpaiva.fi/materiaalit> (tylko w języku fińskim, 2 linki)  
Konkretne przykłady sposobów aranżacji spotkań z rodzicami i szkolnych wieczorów informacyjnych.
- **[Wilma](#)**  
Interfejs do programu administracji uczniów ułatwiający interakcję i dyskusję między nauczycielami a rodzicami, na temat postępów w nauce, powiadamiania o nieobecnościach, itp.
- **[A Good Night's Sleep for Student Athletes](#)**  
Odpowiedni sen jest dla sportowców kluczem do zapobiegania negatywnym skutkom. Zalecenia i uwagi dotyczące znaczenia odpoczynku dla rodziców i uczniów-sportowców.
- **[Benefits of School-Based Sports](#)**  
Szkolne programy sportowe mogą rozbudzać w nastolatkach zauważalne pozytywne reakcje i zachowania. Ale jakie są głębsze korzyści płynące z tych programów?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Obserwuj oznaki przygnębienia lub deprecjacji ucznia

Nie zakładaj od razu, że uczniowie-sportowcy są niezainteresowani innymi sprawami, gdyż różne mogą być przyczyny ich problemów. Rozmawiaj z nimi o tym, nad czym pracują i o ich zobowiązaniach w tym względzie. Czy są nadal sportem zainteresowani? Jeśli odpowiedź brzmi "nie", pomóż im na nowo powrócić do normalnych zajęć szkolnych.

Pamiętaj, iż uczniowie-sportowcy mogą zmagać się z różnymi problemami (zdrowotnymi, napiętymi relacjami społecznymi i rodzinnymi, ze względu na ich szczególny status, itp.) i weź pod uwagę ogólną sytuację ucznia: pozwól mu czasami pozostać w domu i odespać zamiast przychodzić do szkoły - jeśli istnieje dobry powód jego zmęczenia, taki jak późne treningi czy powroty z wyjazdów. Czasami przyczyny zachowania ucznia są bardzo banalne, np. brak czasu, zmęczenie, brak motywacji, brak sukcesów w karierze sportowej. Regularne rozmowy z uczniem, rodzicami i trenerami powinny być narzędziem interakcji dla nauczycieli i doradców szkolnych.

Weź również pod uwagę dyscyplinę sportu uprawianą przez ucznia. Uczeń zaangażowany w sport indywidualny może mieć więcej trudności w kontaktach społecznych, tym samym w zespole klasowym, niż uczeń uprawiający gry zespołowe.

## Cel metodyczny

Celem kroku 9 jest upewnienie się, że uczeń jest traktowany jako całość: istnieje wiele czynników, które wpływają na wyniki zarówno w szkole jak i w sporcie. Ciągła dyskusja z nauczycielami i doradcami pomaga uczniom przejąć większą odpowiedzialność za swój rozwój; czują się bezpieczni i rozumieją, że są w stanie uzyskać pomoc, kiedy tylko jej potrzebują.

## Zasoby internetowe

- [Case studies on "Not Only Fair Play"](#)  
Seria wywiadów z uczniami, którzy wyjaśniają, jak udaje im się zrównoważyć sport i naukę i jakie wsparcie otrzymują.
- [Motivating Students](#)  
Różne aspekty i wpływy motywacji.
- [A introduction to holistic education](#)  
Wprowadzenie do holistycznego podejścia do edukacji.
- [Holistic Approach](#)  
Refleksja na temat tego, jak może wyglądać holistyczne podejście do nauki.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Korzystaj z rozwiązań cyfrowych

Istnieje wiele cyfrowych materiałów dydaktycznych dostępnych w Internecie a także na platformach szkolnych i oficjalnych stronach edukacyjnych. Pomagaj uczniom wykorzystywać te materiały w ramach wsparcia ich nauki; szczególnie podczas obozów treningowych i wyjazdów na zawody ważne jest zapewnienie uczniom dodatkowych materiałów dydaktycznych, w celu utrzymania ich w rytmie nauki.

Jeśli to możliwe, używaj cyfrowych narzędzi i nośników komunikacji (takich jak telefony komórkowe, iPady, czaty internetowe) kiedy uczeń jest nieobecny na zajęciach.

Zalecany jest również zastanowienie się nad wykorzystaniem urządzeń cyfrowych do działań wynikających z codziennej aktywności fizycznej: gry i urządzenia monitorujące mogą zwiększyć motywację uczniów do śledzenia własnych działań. Kilka ogólnoeuropejskich i narodowych projektów promuje takie podejście.

Narzędzia cyfrowe mogą też służyć do tworzenia własnych harmonogramów. Różne funkcje, takie jak przypomnienia o zadaniach, mogą być pomocne w organizowaniu codziennych zadań szkolnych i sportowych. Mogą być także używane jako urządzenia kontrolne i uzupełniające wystąpienia sportowe, również w sposób interaktywny – aplikacja przekazuje informacje zwrotne zarejestrowanych wyników, gratuluje lub motywuje do kolejnych działań.

## Cel metodyczny

Krok 10 zapoznaje i uczy korzystania z rozwiązań cyfrowych i pokazuje uczniom, jak korzystać z nich w celu wsparcia ich działań edukacyjnych i sportowych.

## Zasoby internetowe

- [Sporteef](#) (strona www w języku francuskim)  
Francuska platforma e-learningowa dla uczniów-sportowców.
- [Technology and sport](#) (tylko w języku fińskim)  
Raporty i zalecenia dotyczące używania technologii i rozwiązań cyfrowych w wychowaniu fizycznym.
- [Evaluation of Physical Education](#) (tylko w języku fińskim)  
Materiały pomocnicze i metody do oceny WF.
- [Increasing physical activity](#) (tylko w języku fińskim)  
Jak zwiększyć aktywność fizyczną w szkole.
- [Online teaching materials](#) (tylko w języku fińskim)  
Baza danych cyfrowych materiałów dydaktycznych z WF.
- [Omnia](#) (w języku fińskim, ale można wybrać inny język wspierający)  
Platforma edukacyjna Moodle stosowana przez wielu nauczycieli kształcenia i szkolenia zawodowego, dostarczająca cyfrowych materiałów edukacyjnych i interakcji pomiędzy nauczycielami i uczniami; narzędzie online pomagające w uczeniu na odległość i samokształceniu, jako części głównego programu szkoleniowego.
- [Learning Landscape](#)  
Nauczanie i uczenie się w cyfrowym świecie: możliwości i wyzwania.
- [Conference presentation by Gordon Stobart](#)  
Ocena uczenia się - co to jest i jak narzędzia cyfrowe mogą w tym pomóc?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.