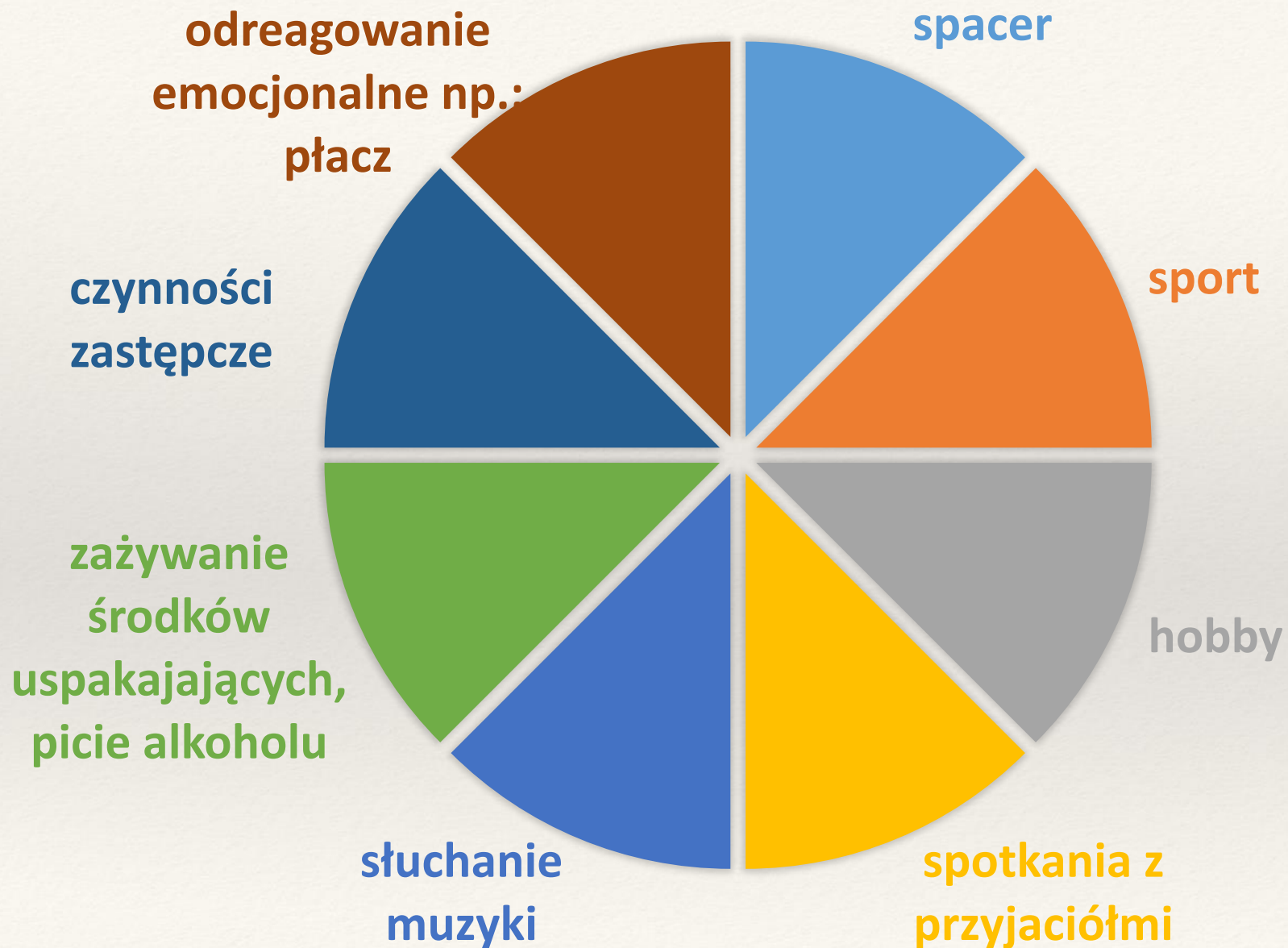


***„(Nie)rzeczywista szkoła”. Trzy spojrzenia na edukację w czasie epidemii – wnioski do dalszej pracy dla nauczycieli”***

***“Nauczyciel też człowiek - narzędzia odreagowywania stresu w pracy nauczyciela”***

Agnieszka Gietner – nauczyciel – doradca metodyczny ds. muzyki szkoły podstawowe i ponadpodstawowe województwo małopolskie MCDN Ośrodek w Krakowie,  
muzykoterapeuta, coach, szkoleniowiec  
Kraków, 15 września 2021 r.





*Sposoby  
odreagowywania  
stresu*



## *Słuchanie muzyki – znaczenie terapeutyczne*



### **W zakresie CUN (centralnego układu nerwowego) działa:**

- na procesy neurofizjologiczne,
- aktywację bioelektrycznych czynności mózgu,
- osiągnięcie stanów odprężenia, medytacji, transu.

### **Stymulator sprawnej działalności OUN (ośrodkowego układu nerwowego):**

- sygnały dźwiękowe - oddziałują na korę mózgu, na układ brzeżny, twór siatkowaty i podwzgórze,
- przyspieszenie tętna, zmiany rytmu serca czy oddechu, hipnotyczny sen.



# *Słuchanie muzyki – znaczenie terapeutyczne*

## Wpływ muzyki na ludzkie ciało:

- zwiększa we krwi poziom proteiny,
- zwiększa poziom endorfin,
- reguluje poziom niektórych hormonów odpowiedzialnych za stres,
- ułatwia adaptację do ciepła i zimna,
- wpływa regulująco na układ wegetatywny.

## Wpływ muzyki na psychikę:

- wewnętrzne oczyszczeni psychiczne – katharsis,
- odczuwanie stanów emocjonalnych,
- pobudza do kreatywnego działania, inspirowanie twórczo,
- doświadczanie czystego piękna, wzmożenie poczucia istnienia, zrozumienie sensu życia, odczucie szczęścia.





Wymień wszystkie czynności dnia codziennego  
i przypisz im wartość procentową Twojego pośpiechu  
np.:

23.00 - 7.00	śpię	0% pośpiechu
07.00 -	wstaję	...% pośpiechu
07.30 -	wychodzę do pracy	...% pośpiechu
08.00 -	zaczynam pracę	...% pośpiechu

Itd.:



## *Generacje zarządzania sobą w czasie*

### ***Pierwsza generacja***

*notes i lista*

### ***Druga generacja***

*kalendarz,  
terminarz,  
wcześniejsze  
planowanie  
przyszłych zajęć.*


### ***Trzecia generacja***

*ustalenie priorytetów,  
jasne określanie  
systemu wartości  
ustalenie celów  
średnio-, długo-  
i krótkoterminowych.*

### ***Czwarta generacja***

*koncentrowanie się na  
pielęgnowaniu  
i wzmacnianiu związków oraz na  
osiąganiu rezultatów  
i utrzymywaniu równowagi  
pomiędzy nimi.*

## Reguła Generała Eisenhowera

<b>Wysoka</b>	<b><i>Ja teraz !!!</i></b>	<b><i>Ja później (termin!)</i></b>
<b><u>Ważność</u></b>		
<b>Niska</b>	<b><i>Delegacja (w dół lub w bok)</i></b>	
	<b>Wysoka</b>	<b>Niska</b>
	<b><u>Pilność</u></b>	



<b>Wysoka</b>	<b><u>Co robimy:</u></b> <b>I</b> Sprawy „z datą” (tzw. „pożary”) Sprawy naglące Kryzysy <b><u>Efekt:</u></b> Zarządzanie kryzysem Stres Wypalenie	<b><u>Co robimy:</u></b> <b>II</b> Planowanie Zapobieganie Budowanie związków <b><u>Efekt:</u></b> Kontrola Dyscyplina Równowaga Wizja, perspektywa
	<b><u>Co robimy:</u></b> <b>III</b> Telefony (niektóre) Spotkania (niektóre) Popularna aktywność <b><u>Efekt:</u></b> Krótkowzroczność Brak celów i planów Zerwane związki	<b><u>Co robimy:</u></b> <b>IV</b> Złodzieje czasu „Tanie” przyjemności <b><u>Efekt:</u></b> Brak odpowiedzialności Uzależnienie od: - innych - używek

**Ważność**

**Niska**

**Wysoka**

**Niska**

**Pilność**

**Reguła  
 Stephen R. Covey’a**



## Źródła:

L-O.Lundqvist et al., Emotional responses to music: experience, expression and physiology, „Psychology of Music” 2009, nr 1, s. 65-73.

A.J.Blood, R.J.Zatorre, Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion, „PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America” 2001, nr 20, s. 11818-11821

Pyżalski J. i Merez D., Praca pod redakcją, Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli, pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem, Impuls, Kraków 2010

Kyrcz S., Energia akustyczna i rytmy biologiczne a umuzykalnienie dzieci i młodzieży  
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, 1989.

Campbell D.,The Mozart Effect, Quill, Harper Collins Publisher, New York, 2001

Covey S., 7 nawyków skutecznego działania, Dom Wydawniczy Rebis, 2006

Zdjęcia: Jarosław Gietner



# *Dziękuję za uwagę*

Zapraszam do kontaktu oraz zapoznanie się z ofertą:

<https://mcdn.edu.pl/kr-gietner/>

Agnieszka Gietner nauczyciel - doradca metodyczny muzyka

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli Ośrodek w Krakowie

31-131 Kraków Ul. Garbarska 1 Tel. 12 422 93 06 wew.139 kom. 606 244 165

[a.gietner@mcdn.edu.pl](mailto:a.gietner@mcdn.edu.pl)

[www.mcdn.edu.pl](http://www.mcdn.edu.pl)

