**KONCEPCJA INNOWACJI DLA NAUCZYCIELEK I NAUCZYCIELI** korzystających z innowacji „Wirtualna Oaza – Reset dla Umysłu”

**1. Wprowadzenie – Twoja rola jako przewodniczki / przewodnika**

Korzystanie z Wirtualnej Oazy to coś więcej niż obsługa sprzętu. To proces, w którym nauczycielka lub nauczyciel staje się osobą wprowadzającą uczennice i uczniów w nowy sposób dbania o siebie. Twoja rola jest kluczowa, ponieważ to właśnie Ty:

• tworzysz atmosferę bezpieczeństwa,
• pomagasz nazwać emocje,
• pokazujesz, że proszenie o wsparcie jest naturalne,
• uczysz, jak korzystać z technologii w sposób świadomy i odpowiedzialny.

Dla wielu osób będzie to pierwsze spotkanie z technologią VR. Od Twojego spokoju, uważności i jasnego tłumaczenia będzie zależeć, czy młodzież podejdzie do tego narzędzia z ciekawością, a nie lękiem.

Ta instrukcja przeprowadzi Cię przez wszystkie niezbędne kroki — od zapoznania się ze sprzętem, przez pierwsze sesje z uczennicami i uczniami, po codzienną pracę z Oazą.

**2. Zanim zaprosisz uczniów – Twoje przygotowanie krok po kroku**

Zanim Wirtualna Oaza stanie się miejscem wsparcia dla uczniów, najważniejsza jest Twoja gotowość. Nie chodzi o bycie ekspertem od technologii, ale o poczucie spokoju i przewidywalności w kontakcie ze sprzętem. Uczniowie bardzo szybko wyczuwają, czy osoba dorosła czuje się pewnie – a to właśnie to poczucie bezpieczeństwa jest fundamentem całego procesu. Dlatego pierwszym etapem pracy z Wirtualną Oazą jest Twoje oswojenie się z goglami VR – w swoim tempie, bez presji, krok po kroku.

**2.1. Poznaj sprzęt, zanim ktokolwiek go założy**

To absolutnie podstawowy etap. Zanim zaczniemy pracować z uczennicą lub uczniem, sami musimy poczuć się pewnie. W moim rozwiązaniu rekomendowane

jest korzystanie z gogli Oculus Quest. Są to gogle ogólnodostępne dające moc sprawczą. Swoją drogę rozpocznij od zapoznania się z przygotowaną przeze mnie instrukcją, w której znajdziesz podstawowe informacje- jak uruchomić gogle, jak pobrać aplikacje, jak założyć konto Meta.
https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1DtoVaG-aevcSzyGC3u4r3G5EzJhVmepY
Zachęcam również do zapoznania się ze stroną Meta: Meta Help Center | Centrum pomocy Meta | Sklep Meta Znajdziesz tam odpowiedzi na wiele nurtujących, jak i podstawowych pytań z zakresu obsługi sprzętu. Następnie:

1. **Uruchom gogle kilka razy samodzielnie.**

Pierwsze spotkanie z goglami powinno należeć do Ciebie. Daj sobie czas, by je włączyć, wyłączyć, zajrzeć do menu i sprawdzić podstawowe funkcje. To moment na spokojne „oswojenie" sprzętu – bez uczniów, bez pośpiechu, bez presji.
Dzięki temu w sytuacji szkolnej będziesz wiedzieć, gdzie jesteś i co zrobić dalej, a Twoja pewność siebie przełoży się na poczucie bezpieczeństwa uczniów.

2. **Przetestuj aplikacje, które będą wykorzystywane w Oazie.**

Zanim uczniowie zanurzą się w wirtualnym świecie, ważne jest, abyś Ty zrobił/zrobiła to jako pierwszy/a.Każda aplikacja ma inny klimat, tempo i intensywność bodźców – a to, co dla jednej osoby jest relaksujące, dla innej może być przytłaczające.
Testując aplikacje:

– zobaczysz, jakie obrazy i dźwięki się pojawiają,
– poczujesz, które środowiska sprzyjają wyciszeniu,
– łatwiej przewidzisz reakcje uczniów.

To także moment zespołowej decyzji – wspólnie z innymi nauczycielami wybieracie aplikacje, z których będą korzystać uczniowie.
Ten wybór jest bardzo ważny, bo to Wy **odpowiadacie za to, co uczniowie spotkają w wirtualnej rzeczywistości.**

3. **Sprawdź dopasowanie gogli.**

Dopasowanie gogli to coś więcej niż kwestia techniczna. To pierwszy fizyczny kontakt ucznia z Wirtualną Oazą – moment, w którym bardzo szybko może pojawić się poczucie ciekawości... albo napięcia. Dla wielu uczniów założenie gogli VR jest nowym, nieznanym doświadczeniem. Zasłonięcie pola widzenia, uczucie

ciężaru na głowie czy bliskość sprzętu przy twarzy mogą wywoływać niepokój, szczególnie u osób neuroróżnorodnych, wrażliwych sensorycznie lub z doświadczeniem lęku. Dlatego tak ważne jest, aby to nauczycielka lub nauczyciel był osobą, która wie, jak spokojnie i bezpiecznie przeprowadzić ten etap.

Zanim uczeń założy gogle:

– pokaż je,
– pozwól je obejrzeć i dotknąć,
– wyjaśnij, co dokładnie będzie się działo po ich założeniu,
– przypomnij, że w każdej chwili można je zdjąć.

Poświęć chwilę na:

– regulację paska, tak aby gogle stabilnie, ale lekko opierały się na głowie,
– dopasowanie odległości soczewek,
– upewnienie się, że obraz jest wyraźny i nie powoduje napięcia oczu.

Ten moment to także czas na obserwację. Zwróć uwagę na mowę ciała ucznia, jego oddech i reakcje. Jeśli widzisz napięcie – zatrzymaj się. Jeśli pojawiają się pytania – odpowiedz spokojnie, bez pośpiechu. Dobrze dopasowane gogle to nie tylko komfort fizyczny. To sygnał dla ucznia: *„Jesteś bezpieczny. Ktoś czuwa. Masz kontrolę*. I właśnie od tego zaczyna się dobre doświadczenie Wirtualnej Oazy.

4. **Zapoznaj się z oficjalnymi materiałami Meta (link podany został powyżej).**

W pracy z technologią bardzo ważne jest poczucie, że masz dostęp do rzetelnego i aktualnego źródła informacji. Oficjalne materiały Meta pełnią właśnie taką rolę – porządkują wiedzę i dają poczucie bezpieczeństwa, szczególnie wtedy, gdy pojawiają się pytania techniczne lub nieprzewidziane sytuacje. Nie musisz zapamiętywać wszystkiego ani znać każdego ustawienia. Wystarczy świadomość, gdzie możesz szybko znaleźć odpowiedź, gdy jej potrzebujesz.

W materiałach Meta znajdziesz m.in. informacje dotyczące:

– podstawowych ustawień gogli i kontrolerów,
– zasad bezpiecznego użytkowania VR,
– aktualizacji systemu i zmian w oprogramowaniu,
– rozwiązywania najczęstszych problemów technicznych.

Zapoznanie się z tymi materiałami pozwoli Ci:

– lepiej rozumieć, jak działa sprzęt,

– spokojniej reagować w sytuacjach niepewności,

– mieć pewność, że korzystasz z technologii w sposób zgodny z zaleceniami producenta.

To także ważny element odpowiedzialności w pracy z uczniami. Dzięki temu wiesz, jakie są oficjalne rekomendacje dotyczące bezpieczeństwa i komfortu użytkowników, co jest szczególnie istotne w pracy z dziećmi i młodzieżą. Im bardziej oswojona jest dla Ciebie technologia, tym więcej uwagi możesz poświęcić temu, co w Wirtualnej Oazie najważniejsze – uczniowi, jego emocjom i poczuciu bezpieczeństwa.

**3. BHP VR – fundament bezpiecznej pracy**

Wirtualna rzeczywistość jest narzędziem bezpiecznym, jeśli towarzyszy jej mądra, świadoma praktyka. Ty jako nauczycielka / nauczyciel jesteś osobą odpowiedzialną za stworzenie takich warunków. Dlatego nad tą częścią zatrzymamy się na dłużej. zachęcam Cię do szczegółowego zapoznania się z poniższym podrozdziałem.

**3.1. BHP w pracy z goglami VR**

Bezpieczeństwo i higiena pracy (BHP) od lat stanowią fundament odpowiedzialnego funkcjonowania instytucji edukacyjnych. Tradycyjnie kojarzone z ochroną zdrowia fizycznego, procedurami i przepisami, dziś coraz wyraźniej rozszerzają swoje znaczenie o obszar dobrostanu psychicznego, emocjonalnego i sensorycznego. Współczesna szkoła nie jest już wyłącznie miejscem przekazywania wiedzy – to przestrzeń intensywnych doświadczeń, relacji, napięć i regulacji emocjonalnej. W tym kontekście BHP przestaje być jedynie formalnym obowiązkiem, a staje się realnym narzędziem budowania poczucia bezpieczeństwa, przewidywalności i zaufania.

Rozwój technologii immersyjnych, w tym wirtualnej rzeczywistości (VR), stawia przed szkołą nowe wyzwania, ale i nowe możliwości. VR coraz częściej pojawia się w edukacji jako narzędzie dydaktyczne, terapeutyczne i regulacyjne. Jego potencjał jest ogromny, jednak – jak każda technologia – wymaga świadomego, odpowiedzialnego i etycznego użycia. To właśnie w tym miejscu zasady BHP nabierają szczególnego znaczenia.

**VR w szkole – więcej niż technologia**

Wirtualna rzeczywistość nie jest neutralnym gadżetem. To narzędzie silnie oddziałujące na percepcję, układ nerwowy i emocje użytkownika. W szkolnej rzeczywistości, zwłaszcza w pracy z dziećmi i młodzieżą, nie można traktować jej jako atrakcyjnej „nowinki" czy formy rozrywki. VR nie zastępuje nauczyciela, pedagoga ani psychologa – nie buduje relacji, nie interpretuje emocji i nie podejmuje decyzji wychowawczych (Żyżniewski 2019). Jest natomiast wsparciem: rozszerzeniem warsztatu pracy specjalisty, alternatywną drogą dotarcia do ucznia, narzędziem regulacyjnym i edukacyjnym.

Szczególnie istotne jest to w kontekście uczniów neuroróżnorodnych – dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną, zaburzeniami ze spektrum autyzmu, ADHD czy trudnościami w zakresie regulacji emocji. Dla wielu z nich szkolna codzienność bywa nieprzewidywalna, przeciążająca sensorycznie i emocjonalnie. W takich warunkach nawet najlepiej zaplanowane działania dydaktyczne mogą okazać się nieskuteczne, jeśli nie towarzyszy im poczucie bezpieczeństwa. (Ayres, 2015; Dunn, 2014)

**BHP jako fundament przewidywalności**

Jednym z kluczowych filarów poczucia bezpieczeństwa – szczególnie ważnym dla osób neuroróżnorodnych – jest przewidywalność. Jasne zasady, stałe procedury, powtarzalność kroków i czytelne granice pozwalają układowi nerwowemu obniżyć poziom napięcia i wejść w stan gotowości do uczenia się.

Zasady BHP w pracy z VR pełnią dokładnie taką funkcję. Nie są ograniczeniem ani formalnością, lecz ramą bezpieczeństwa, która porządkuje doświadczenie ucznia. Wyznaczona przestrzeń, określony czas sesji, znana kolejność działań, obecność dorosłego i możliwość przerwania doświadczenia w każdej chwili – wszystko to sprawia, że kontakt z technologią staje się przewidywalny i bezpieczny.

Dla ucznia, który często doświadcza chaosu bodźców, taka struktura jest nie tylko ochroną fizyczną, ale także emocjonalnym „kotwiczeniem" w rzeczywistości. (Bogdashina, 2016; Ayres, 2015)

**Pierwsze spotkanie z VR – moment decydujący**

Pierwszy kontakt z wirtualną rzeczywistością ma znaczenie fundamentalne. To, w jaki sposób technologia zostanie zaprezentowana, z jaką narracją i w jakiej atmosferze, w dużej mierze determinuje dalsze nastawienie ucznia.

Jeżeli VR pojawi się nagle, bez zapowiedzi, bez możliwości oswojenia sprzętu i bez wyjaśnienia zasad – może wywołać lęk, dezorientację lub opór. Jeżeli zostanie przedstawiony wyłącznie jako zabawka, element rozrywki lub „nagroda", straci swój edukacyjny i terapeutyczny potencjał. Uczeń nie będzie traktował go jako narzędzia wspierającego regulację czy naukę, lecz jako bodziec rozrywkowy, który szybko przestaje spełniać swoją funkcję.

Świadome pierwsze spotkanie z VR powinno być spokojne, uważne i osadzone w relacji. Uczeń powinien mieć czas, by zobaczyć sprzęt, dotknąć go, zapytać, przymierzyć gogle bez ich uruchamiania. Powinien usłyszeć, czym jest VR – i czym nie jest. Takie wprowadzenie nie tylko realizuje zasady BHP, ale również buduje zaufanie do technologii i do osoby, która ją proponuje. (Benedyk i Bogusław, 2024)

**VR jako strefa relaksacyjna – profilaktyka zamiast reakcji**

W kontekście szkolnym szczególnie cenne jest wykorzystanie VR jako strefy relaksacyjnej i regulacyjnej. Nie jako nagrody ani kary, lecz jako świadomego elementu profilaktyki BHP. Krótkie, bezpieczne sesje w spokojnym środowisku wirtualnym mogą pełnić funkcję „resetu" po trudnej sytuacji, przeciążeniu sensorycznym czy eskalacji emocji.

Z perspektywy bezpieczeństwa jest to działanie zapobiegawcze. Uczeń, który ma możliwość wyciszenia się w kontrolowanych warunkach, rzadziej wchodzi w zachowania ryzykowne, impulsywne czy autoagresywne. Zyskuje przestrzeń do powrotu do równowagi, zanim napięcie przełoży się na realne zagrożenie dla niego samego lub otoczenia. (Benedyk i Bogusław, 2024; Makransky et al., 2019)

**Odpowiedzialność dorosłego – technologia w relacji**

Kluczowym elementem BHP w pracy z VR pozostaje obecność i rola dorosłego. To nauczyciel, terapeuta lub pedagog odpowiada za dobór treści, czas trwania sesji,

reakcję na sygnały przeciążenia i sposób domknięcia doświadczenia. VR nie działa sam – zawsze funkcjonuje w relacji.
Świadome korzystanie z technologii oznacza również umiejętność powiedzenia „stop". Przerwanie sesji, zdjęcie gogli, powrót do oddechu i rozmowy to nie porażka, lecz realizacja zasad bezpieczeństwa. W tym sensie BHP nie jest zbiorem zakazów, ale wyrazem troski o człowieka.

**Kluczowe kroki BHP w bezpiecznym wprowadzaniu wirtualnej rzeczywistości w szkole**

Wprowadzanie wirtualnej rzeczywistości do środowiska szkolnego wymaga nie tylko zaplecza technicznego, ale przede wszystkim świadomego i odpowiedzialnego podejścia do bezpieczeństwa ucznia. W kontekście neuroróżnorodności oraz edukacji inkluzywnej zasady BHP nie pełnią funkcji wyłącznie ochronnej – stają się narzędziem budowania poczucia kontroli, przewidywalności i zaufania. Poniżej przedstawiono kluczowe kroki, które powinny stanowić standard bezpiecznego korzystania z VR w szkole.

**1. Przygotowanie przestrzeni – bezpieczeństwo ciała i orientacji**

Pierwszym krokiem jest odpowiednie przygotowanie fizycznej przestrzeni, w której uczeń będzie korzystał z VR. Należy usunąć zbędne przedmioty, zabezpieczyć ostre krawędzie oraz wyznaczyć wyraźną, czytelną strefę bezpieczną – np. za pomocą taśmy, maty lub kontrastowego oznaczenia na podłodze.
Dla ucznia, szczególnie tego z trudnościami sensorycznymi lub lękiem przed utratą kontroli, jasno określone granice przestrzeni są kluczowe. Dają one poczucie stabilności i zakotwiczenia w rzeczywistości, zmniejszając ryzyko dezorientacji i urazów. Granica nie jest ograniczeniem – jest ramą bezpieczeństwa.
W praktyce bezpieczniejszą i bardziej rekomendowaną formą korzystania z VR, szczególnie w pracy z uczniami neuroróżnorodnymi, jest pozycja siedząca. Dla wielu osób w spektrum autyzmu, z niepełnosprawnością intelektualną, ADHD czy nadwrażliwością sensoryczną, stabilna pozycja ciała stanowi ważny punkt odniesienia i realne wsparcie w regulacji układu nerwowego. Siedzenie ogranicza ryzyko nagłej utraty równowagi, zmniejsza napięcie posturalne oraz pozwala

uczniowi skupić uwagę na bodźcach płynących z doświadczenia, bez konieczności jednoczesnego kontrolowania całego ciała w przestrzeni.
Równie istotne jest ograniczenie ruchu liniowego w wirtualnej przestrzeni. Dla części uczniów neuroróżnorodnych rozbieżność pomiędzy tym, co widzi wzrok, a tym, co odczuwa układ przedsionkowy, może prowadzić do dezorientacji, lęku, przeciążenia sensorycznego lub objawów choroby symulatorowej. Z tego względu bezpieczne i inkluzywne korzystanie z VR powinno opierać się na eksploracji statycznej lub półstatycznej, w której ruch wynika z własnych, kontrolowanych działań ucznia (np. obrotu głowy, zmiany kierunku patrzenia), a nie z automatycznego przemieszczania się narzuconego przez system.
Takie podejście nie ogranicza doświadczenia VR, lecz dostosowuje je do różnorodnych potrzeb poznawczych i sensorycznych użytkowników. Jest to wyraz projektowania uniwersalnego i realnej inkluzywności, w której technologia podąża za człowiekiem, a nie człowiek za technologią. Przewidywalność, możliwość wyboru pozycji ciała oraz kontrola nad ruchem w wirtualnym środowisku budują poczucie bezpieczeństwa, sprawstwa i zaufania – kluczowe elementy efektywnego wykorzystania VR w edukacji i terapii. *(Ayres, 2015)*

**2. Stopniowe wprowadzanie sprzętu – bez zaskoczenia i presji**
VR nigdy nie powinien być wprowadzany nagle. Zgodnie z zasadami BHP oraz potrzebami uczniów neuroróżnorodnych, kontakt ze sprzętem musi być stopniowy i przewidywalny. Uczeń powinien najpierw zobaczyć gogle, dotknąć ich, przymierzyć bez uruchamiania aplikacji, a dopiero później doświadczyć świata wirtualnego.
Takie działanie minimalizuje ryzyko reakcji lękowych i przeciążenia sensorycznego. Co istotne, pozwala uczniowi zachować poczucie sprawczości – ma on czas na oswojenie się z nowym bodźcem i możliwość wyrażenia zgody lub niechęci. W kontekście BHP oznacza to realną profilaktykę zagrożeń psychicznych.

**3. Jasne wyjaśnienie, czym jest VR – oddzielenie świata realnego od wirtualnego**
Każde wprowadzenie VR musi być poprzedzone prostym, dostosowanym do możliwości ucznia wyjaśnieniem, czym jest wirtualna rzeczywistość. Uczeń

powinien wiedzieć, że to, co zobaczy i usłyszy, jest symulacją – obrazem i dźwiękiem – a nie rzeczywistością fizyczną.

Ten krok ma szczególne znaczenie w pracy z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Jasne oddzielenie światów zapobiega dezorientacji i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa. VR powinien być przedstawiany jako narzędzie doświadczenia, a nie alternatywa dla realnego świata.

Jednym z podstawowych elementów BHP w pracy z wirtualną rzeczywistością jest świadoma i odpowiedzialna kontrola bodźców sensorycznych. Głośność dźwięku powinna być ustawiona na poziomie niskim lub umiarkowanym, a tempo narracji oraz ruch w przestrzeni wirtualnej – spokojne i przewidywalne. Treści wizualne nie powinny zawierać gwałtownych zmian perspektywy, migających świateł, dynamicznych przejść ani nagłych efektów, które mogą wywoływać dezorientację lub przeciążenie sensoryczne(Kreft, W. i in., 2023).

Równie istotnym aspektem bezpieczeństwa jest prawidłowe dostosowanie pola widzenia (field of view) oraz ostrości obrazu w goglach VR. Obraz nie może być zamazany, rozmyty ani nieostry – niewłaściwe ustawienie soczewek, brak dopasowania do rozstawu źrenic czy źle dobrana wielkość gogli mogą prowadzić do dyskomfortu, bólu głowy, zmęczenia wzroku, a w skrajnych przypadkach do wystąpienia choroby symulatorowej (objawiającej się m.in. zawrotami głowy, nudnościami, dezorientacją).

Z perspektywy BHP oznacza to konieczność każdorazowego sprawdzenia jakości obrazu przed rozpoczęciem sesji oraz upewnienia się, że uczeń widzi wyraźnie i stabilnie. Niedopuszczalne jest traktowanie zniekształconego obrazu jako „normalnego efektu VR” – dla organizmu, szczególnie dziecka lub osoby neuroróżnorodnej, jest to sygnał niezgodności bodźców wzrokowych i przedsionkowych, który może skutkować przeciążeniem układu nerwowego.

Indywidualne dostosowanie bodźców jest wyrazem realnej inkluzywności. To, co dla jednego ucznia będzie neutralne lub nawet relaksujące, dla innego może okazać się nadmiernie stymulujące lub trudne do zniesienia. Zasady BHP jasno wskazują, że technologia musi być podporządkowana możliwościom psychofizycznym użytkownika, a nie odwrotnie. W praktyce szkolnej oznacza to

elastyczność w doborze ustawień, gotowość do skracania sesji oraz uważną obserwację reakcji ucznia, zanim pojawią się objawy przeciążenia.
Tak rozumiane dostosowanie bodźców nie ogranicza potencjału VR – przeciwnie, pozwala wykorzystać go w sposób bezpieczny, przewidywalny i wspierający, budując poczucie kontroli oraz zaufania do nowego narzędzia edukacyjnego.

**4. Obecność i czuwanie dorosłego – technologia w relacji**

Uczeń korzystający z VR nigdy nie powinien być pozostawiony bez nadzoru. Obecność nauczyciela, terapeuty lub pedagoga pełni funkcję zarówno asekuracyjną, jak i regulacyjną. Dorosły obserwuje reakcje ucznia, reaguje na sygnały dyskomfortu i w każdej chwili może przerwać sesję.
Z perspektywy BHP obecność dorosłego to nie tylko kwestia kontroli, lecz przede wszystkim budowania poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego. Uczeń wie, że nie jest sam i że w każdej chwili może liczyć na wsparcie.

**5. Ograniczony czas sesji – zasada „mniej znaczy bezpieczniej”**

Sesje VR, zwłaszcza te o charakterze relaksacyjnym lub regulacyjnym, powinny być krótkie. Kilka minut w wirtualnym środowisku jest zazwyczaj wystarczające, aby osiągnąć efekt wyciszenia. Zbyt długi czas korzystania z gogli może prowadzić do zmęczenia wzroku, zawrotów głowy lub spadku koncentracji.
Zasady BHP zakładają, że czas sesji jest zawsze dostosowany do indywidualnych możliwości ucznia i stopniowo modyfikowany wyłącznie wtedy, gdy wcześniejsze doświadczenia były dobrze tolerowane.

**6. Spokojne zakończenie – bezpieczny powrót do rzeczywistości**

Równie ważne jak rozpoczęcie sesji jest jej zakończenie. Uczeń powinien mieć czas na łagodne „wyjście” z doświadczenia VR: zdjęcie gogli, chwilę ciszy, spokojny oddech lub krótką rozmowę podsumowującą (Kreft, W., 2024).
Ten etap zapobiega dezorientacji i pozwala uporządkować doznania. W kontekście BHP jest to moment domknięcia doświadczenia, który wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i kontroli.

**7. Indywidualizacja jako nadrzędna zasada BHP**

Fundamentem bezpieczeństwa w pracy z technologią VR jest uznanie, że każdy uczeń doświadcza świata – bodźców, emocji i nowych sytuacji – w odmienny sposób. Nie istnieje jeden uniwersalny model korzystania z VR, który byłby odpowiedni dla wszystkich. W szczególności w grupach neuroróżnorodnych to, co dla jednego ucznia będzie neutralne lub wspierające, dla innego może stać się źródłem przeciążenia lub dyskomfortu.

BHP w edukacji inkluzywnej oznacza zatem elastyczność, uważność i gotowość do ciągłego dostosowywania warunków pracy: czasu trwania sesji, pozycji ciała, natężenia bodźców czy samego sposobu wprowadzania technologii.

Indywidualizacja nie jest wyjątkiem od zasad – jest ich istotą. To właśnie dzięki niej VR może stać się narzędziem realnego wsparcia regulacji emocjonalnej i poczucia sprawczości, a nie kolejnym obciążeniem dla układu nerwowego ucznia. Bezpieczne korzystanie z VR zaczyna się tam, gdzie potrzeby jednostki są ważniejsze niż możliwości technologii, a tempo ucznia wyznacza rytm pracy, nie odwrotnie. (Benedyk i Bogusław, 2024)

Wirtualna rzeczywistość w szkole może stać się wartościowym wsparciem edukacyjnym i regulacyjnym – pod warunkiem, że będzie wykorzystywana odpowiedzialnie, inkluzywnie i zgodnie z zasadami BHP. To właśnie te zasady czynią doświadczenie VR bezpiecznym, przewidywalnym i osadzonym w realnych potrzebach uczniów.

**5. Pierwsza sesja VR – jak ją poprowadzić**

**5.1. Budowanie poczucia bezpieczeństwa**

Pierwsza sesja VR ma szczególne znaczenie, ponieważ kształtuje nastawienie ucznia do całego doświadczenia Wirtualnej Oazy. To moment, w którym technologia przestaje być abstrakcyjnym pojęciem, a staje się realnym przeżyciem – dlatego kluczowe jest, aby przebiegła w atmosferze spokoju, przewidywalności i uważności. Dla wielu uczniów jest to pierwszy kontakt z wirtualną rzeczywistością. Nowość bodźców, zanurzenie w obrazie i dźwięku oraz konieczność oddania części kontroli mogą wywoływać zarówno ciekawość, jak i

niepewność. W edukacji włączającej nie zakładamy jednego scenariusza reakcji – każda reakcja ucznia jest dopuszczalna i ważna.
Rolą nauczyciela nie jest „przeprowadzenie sesji technicznie poprawnie", lecz zadbanie o poczucie bezpieczeństwa ucznia i stworzenie warunków, w których doświadczenie VR może stać się wspierające, a nie przytłaczające. Dlatego pierwsza sesja powinna być krótka, spokojna i osadzona w relacji – z jasnym komunikatem, że uczeń ma pełną kontrolę i może w każdej chwili przerwać.

**5.2. Przebieg pierwszej sesji**

Rekomenduję, aby pierwsze doświadczenie VR odbywało się w znanym kontekście – podczas lekcji wychowawczej i przy wsparciu drugiej osoby dorosłej, jeśli jest taka możliwość. Takie rozwiązanie zwiększa poczucie bezpieczeństwa zarówno uczniów, jak i nauczycieli oraz pozwala skupić się na obserwacji reakcji, a nie na samej technologii. Wówczas uczeń może po raz pierwszy w pełni doświadczyć poczucia immersji (Kreft, W., 2024). Jak to zrobić?

1. Uczeń siada wygodnie.
2. Ty stoisz obok, będąc w kontakcie.
3. Zaczynacie od krótkiej aplikacji (1–2 minuty).
4. Po zakończeniu uczeń zdejmuje gogle i odpoczywa chwilę.
5. Po zakończonej sesji warto zapytać o odczucia i samopoczucie.

Nie analizujemy emocji zbyt długo — to szybka forma sprawdzenia, czy VR jest odpowiedni i jak reaguje ciało.
Wirtualna Oaza w szkole powinna powstawać dopiero po przejściu przez proces wdrażania. To właśnie ten etap – przygotowanie, rozmowa, pierwsze doświadczenie – sprawia, że VR staje się narzędziem odpowiedzialnym, przewidywalnym i realnie wspierającym dobrostan uczniów.

**6. Jak wygląda regularna praca z Oazą?**

**6.1. Kiedy uczeń może poprosić o wejście do Oazy?**

Dobrostan ucznia jest jednym z kluczowych warunków jego efektywnego funkcjonowania w szkole. Choć nie posiada jednej, jednoznacznej definicji, można go rozumieć jako całokształt odczuć, postaw i doświadczeń ucznia związanych z

nauką oraz codziennym funkcjonowaniem w środowisku szkolnym. Na dobrostan wpływają nie tylko indywidualne cechy ucznia, takie jak samoocena czy poczucie sprawczości, ale także kontekst szkolny – relacje z nauczycielami i rówieśnikami, kultura szkoły, organizacja lekcji oraz poczucie bezpieczeństwa. (Nikel Ł., 2024)
Dlatego tak ważne jest, abyśmy jako nauczyciele o tym pamiętali. W odniesieniu do roli dobrostanu ucznia kiedy może ona skorzystać z Wirtualnej Oazy?:

- gdy odczuwa napięcie,
- przed sprawdzianem,
- po konflikcie,
- kiedy pojawia się przebodźcowanie,
- kiedy sam zgłosi potrzebę wyciszenia.

Bardzo ważne: **korzystanie z Oazy to nie unikanie lekcji.** To świadoma forma profilaktyki.

### 6.2. Czas i częstotliwość korzystania

W pracy z Wirtualną Oazą bardzo ważna jest zasada krótkiego, uważnego kontaktu, a nie długich sesji. VR w tym projekcie nie pełni funkcji terapeutycznej ani zastępczej – jego rolą jest szybkie wsparcie regulacji emocjonalnej i powrót do równowagi w codziennym rytmie szkolnym.
Zbyt długie lub zbyt częste sesje mogą prowadzić do przeciążenia sensorycznego albo utraty efektu regulacyjnego. Dlatego kluczowe znaczenie ma umiar, obserwacja i elastyczność. W edukacji włączającej nie obowiązuje jeden sztywny schemat – najważniejsza jest znajomość uczniów i ich aktualnych potrzeb.
To nauczycielka lub nauczyciel, jako osoba najbliżej pracująca z klasą, najlepiej wie, kiedy skorzystanie z Oazy będzie wsparciem, a kiedy warto wybrać inną formę pomocy. Rekomendacje dotyczące czasu (2-10 minut) i częstotliwości są ramą bezpieczeństwa, a nie ograniczeniem.

### 6.3. Rola nauczycielki / nauczyciela podczas sesji

Współczesne działania edukacyjne, szczególnie te wykorzystujące nowe technologie lub intensywne doświadczenia sensoryczne, wymagają wyraźnego osadzenia w relacji z dorosłym. Jak podkreśla Pyżalski (2020), edukacja nie może

być redukowana jedynie do przekazu treści ani do obsługi narzędzi – jej kluczowym wymiarem pozostaje relacja, poczucie bezpieczeństwa oraz wsparcie psychiczne uczniów. W sytuacjach nowych, niepewnych lub potencjalnie obciążających emocjonalnie obecność nauczyciela pełni funkcję stabilizującą i regulującą. Uczniowie – nawet korzystając z rozwiązań samoobsługowych – nie funkcjonują w izolacji. Brak uważnej obecności dorosłego zwiększa ryzyko dezorientacji, przeciążenia emocjonalnego oraz trudności w samoregulacji. Nauczyciel, poprzez obserwację reakcji ucznia, bieżące reagowanie oraz wsparcie słowne, staje się zewnętrznym regulatorem, który pomaga uczniowi odzyskać poczucie kontroli i gotowość do dalszego uczenia się.

Obecność jest istotna (zwłaszcza na początku):

• czuwasz,
• obserwujesz,
• reagujesz,
• wspierasz słowem,
• dbasz o rytm korzystania.

Nawet jeśli VR działa samoobsługowo, uczeń nie korzysta z niego „sam". (Pyżalski J., 2020).

Warto podkreślić, że moment obecności nauczycielki lub nauczyciela podczas sesji VR to nie tylko czas czuwania i obserwacji, ale również **dobry moment na ćwiczenie z uczniem prostych strategii autoregulacji**. Krótkie zatrzymanie po sesji, wspólny powrót do oddechu czy nazwanie sygnałów z ciała pozwalają uczniowi lepiej zintegrować doświadczenie VR z realnym funkcjonowaniem.

To także przestrzeń, aby stopniowo **przetrenować z uczniem przygotowane dla niego zadania z zakresu mindfulness** – tak, aby mógł korzystać z nich również poza Wirtualną Oazą, bez użycia technologii. Ćwiczenia te wzmacniają poczucie sprawczości i pokazują, że regulacja emocji nie jest zależna od gogli, lecz od umiejętności, które uczeń rozwija.

Opisy ćwiczeń z zakresu mindfullnes znajdziesz tutaj:
https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1PPmIHBmQ3JgpSca_q_RKYxMLQFCaZK1E

Dzięki temu Wirtualna Oaza pozostaje nie tylko miejscem wyciszenia, ale również **przestrzenią uczenia się kompetencji,** które uczeń może wykorzystywać w codziennym życiu szkolnym.

## 7. Jak rozmawiać z uczniami o emocjach w kontekście VR

### 7.1. Język, który wspiera

Rozmowa o emocjach jest jednym z najważniejszych elementów pracy z Wirtualną Oazą. To właśnie język, którym posługuje się nauczycielka lub nauczyciel, nadaje znaczenie całemu doświadczeniu VR — może je wzmocnić i osadzić w poczuciu bezpieczeństwa albo przeciwnie, zbagatelizować i zamknąć ucznia na dalszą refleksję. W kontekście VR emocje mogą być szczególnie intensywne. Nowe bodźce, zanurzenie w wirtualnym świecie, ograniczenie pola widzenia czy dźwięk sprawiają, że reakcje uczniów są bardzo indywidualne. Dla jednych to doświadczenie uspokajające, dla innych — niepokojące lub zaskakujące. W edukacji włączającej kluczowe jest uznanie tej różnorodności i danie uczniom prawa do własnych reakcji.

Język wspierający nie polega na ocenianiu ani „naprawianiu" emocji. Jego celem jest **nazwanie doświadczenia**, normalizacja reakcji ciała i pokazanie, że mówienie o tym, co się czuje, jest bezpieczne i akceptowane. To szczególnie ważne dla uczniów neuroróżnorodnych, którzy często potrzebują jasnych komunikatów i potwierdzenia, że ich sposób przeżywania świata jest w porządku.

Słowa nauczyciela mogą:

– budować zaufanie i poczucie sprawczości,
– wzmacniać umiejętność autoregulacji,
– zachęcać do korzystania z Oazy jako narzędzia troski o siebie.

Dlatego tak istotne jest świadome używanie języka — prostego, uważnego i pozbawionego porównań.

### 7.2. VR jako etap przejściowy

Wirtualna Oaza nie została zaprojektowana po to, aby uczniowie „uciekali" w technologię ani aby uzależniać ich od korzystania z gogli VR. Wręcz przeciwnie –

jednym z kluczowych założeń projektu jest traktowanie VR jako **etapu przejściowego**, który wspiera rozwijanie kompetencji, ale nie zastępuje ich. Doświadczenie VR pełni funkcję treningową. Umożliwia chwilowe wyciszenie, zmniejszenie liczby bodźców i skupienie uwagi na ciele oraz oddechu. Dzięki temu uczeń ma szansę **zauważyć własne reakcje** w bezpiecznym, kontrolowanym środowisku. To szczególnie ważne dla uczniów, którzy na co dzień funkcjonują w stanie podwyższonego napięcia i trudno im zatrzymać się w szkolnej rzeczywistości.

Celem pracy z VR nie jest więc samo korzystanie z technologii, ale stopniowe rozwijanie umiejętności, które uczeń może przenieść poza Wirtualną Oazę – do klasy, domu czy relacji z rówieśnikami. Uczniowie uczą się:

– rozpoznawać sygnały wysyłane przez ciało,
– zauważać narastające napięcie,
– regulować oddech,
– odzyskiwać spokój również bez wsparcia gogli.

Dlatego tak ważne jest regularne przypominanie uczniom sensu tego doświadczenia i jasne nazywanie roli technologii. VR ma wspierać proces uczenia się autoregulacji, a nie stać się celem samym w sobie. W rozmowach z uczniami warto powtarzać:

> **„VR jest narzędziem, a nie rozwiązaniem. To trening, który ma Cię wzmocnić, a nie zastąpić Twoje umiejętności.”**

Taki komunikat pomaga budować poczucie sprawczości i pokazuje, że to uczeń – a nie technologia – jest w centrum całego procesu.

**8. Dobór aplikacji – jak wybrać tę właściwą?**

Doświadczenie VR nigdy nie jest takie samo dla wszystkich. To, co dla jednego ucznia będzie wyciszające i wspierające, dla innego może okazać się zbyt intensywne lub niekomfortowe. Dlatego w pracy z Wirtualną Oazą kluczowe znaczenie ma indywidualny dobór aplikacji, oparty na uważnej obserwacji i rozmowie, a nie na sztywnych schematach.

W edukacji włączającej nie zakładamy jednego „właściwego” sposobu regulacji emocji. Uczniowie różnią się wrażliwością sensoryczną, sposobem reagowania na

bodźce oraz wcześniejszymi doświadczeniami z technologią. Równie istotny jest aktualny stan emocjonalny – ten sam uczeń w różne dni może potrzebować zupełnie innego rodzaju wsparcia.

Dlatego wybór aplikacji w Wirtualnej Oazie powinien być traktowany jako element procesu wspierania autoregulacji, a nie jako decyzja techniczna. To nauczyciel, w dialogu z uczniem, pomaga dobrać środowisko VR, które w danym momencie będzie najbardziej adekwatne i bezpieczne.

W praktyce rekomendowane jest rozpoczęcie pracy od aplikacji jak najbardziej statycznych, spokojnych i mało przebodźcowanych. Dopiero wraz z oswajaniem doświadczenia i wzrostem poczucia bezpieczeństwa można stopniowo poszerzać zakres dostępnych środowisk (Benedyk i Bogusław, 2024).

**VR działa inaczej na każdego.** Wybór zależy od:

• wrażliwości ucznia,
• preferencji sensorycznych,
• aktualnego stanu emocjonalnego,
• doświadczeń z technologią.

Rekomenduję trzy główne kategorie aplikacji:

1. **Relaksacyjne i oddechowe** — dla uczniów z napięciem lub stresem.
2. **Kreatywne** — dla osób, które regulują emocje poprzez wyrażanie siebie.
3. **Przestrzenie natury** — dla uczniów przebodźcowanych dźwiękami i światłem szkolnym.

**9. Kiedy VR nie jest wskazany?**

Wirtualna Oaza jest narzędziem wspierającym dobrostan uczniów, ale – jak każde narzędzie – **nie zawsze i nie dla każdego będzie odpowiednia w danym momencie**. Odpowiedzialne korzystanie z VR polega nie tylko na umiejętnym wprowadzaniu technologii, lecz także na świadomym **rezygnowaniu z niej wtedy, gdy może przynieść więcej obciążenia niż wsparcia**.

Stan fizyczny i emocjonalny ucznia ma kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa i komfortu doświadczenia VR. Zmęczenie, ból głowy, mdłości czy silne pobudzenie emocjonalne mogą nasilać nieprzyjemne reakcje organizmu, takie jak dezorientacja, zawroty głowy czy wzrost napięcia. Szczególną uwagę należy

zwrócić również na sygnały lęku związane z samym założeniem gogli — przymus w tym obszarze może pogłębiać stres zamiast go redukować (Kreft, W., 2024).
W edukacji włączającej bardzo ważne jest uznanie prawa ucznia do **odmowy i wyboru innej formy wsparcia**. Rezygnacja z VR w danym momencie nie oznacza porażki ani „niepowodzenia" projektu. Wręcz przeciwnie — jest wyrazem uważności, troski i respektowania indywidualnych potrzeb.
W sytuacjach, w których VR nie jest wskazany, Wirtualna Oaza nadal pozostaje przestrzenią wsparcia. Można wtedy sięgnąć po inne, bezpieczne formy regulacji: ćwiczenia oddechowe bez gogli, krótką rozmowę, techniki uważności, kontakt z pedagogiem lub po prostu chwilę ciszy. To podkreśla kluczowe założenie projektu: **technologia nigdy nie jest ważniejsza niż dobrostan ucznia**. Dlatego tak ważne jest, abyś zapoznał/a się z materiałami, które przygotowałam dla uczniów. To będzie dla Ciebie wskazówka, na co zwrócić uwagę.

**10. Twoja postawa – fundament Oazy**

Technologia sama w sobie nie decyduje o skuteczności działań edukacyjnych, lecz sposób jej wprowadzenia oraz kontekst relacyjny. Obecność dorosłego pozwala nadać doświadczeniu sens, określić jego cel, zadbać o rytm i granice oraz zapobiegać sytuacjom, w których uczeń zostaje pozostawiony sam wobec intensywnych bodźców lub trudnych emocji.
Z perspektywy dobrostanu psychicznego nauczyciel pełni rolę osoby, która nie tylko czuwa nad bezpieczeństwem ucznia, lecz także umożliwia przeżywanie doświadczeń edukacyjnych w sposób bezpieczny i wspierający. Obecność dorosłego sprawia, że działania podejmowane w szkole mają charakter profilaktyczny, a nie reakcyjny, oraz wzmacniają kompetencje samoregulacyjne uczniów zamiast je zastępować. (Pyżalski J., 2020)
To Ty budujesz:

- zaufanie,
- klimat bezpieczeństwa,
- ciekawość,
- poczucie, że emocje można oswoić.

Uczeń ma czuć, że nie jest oceniany,  nie musi udawać, że „nic się nie stało”, ma prawo do przerwy,  ma prawo poprosić o pomoc.
Najważniejsze słowa, które możesz powiedzieć młodej osobie:
„Masz prawo zadbać o siebie. To oznaka siły, a nie słabości.”

**11. Współpraca z rodzicami i całym gronem pedagogicznym**

Uczestnictwo rodziców w procesie edukacji dziecka stanowi istotny element wspierający jego rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy. Dla rodziców zaangażowanie to jest nie tylko formą współpracy ze środowiskiem edukacyjnym, lecz także okazją do lepszego zrozumienia indywidualnych potrzeb dziecka. Pozwala ono dostrzec jego mocne strony, talenty oraz zainteresowania, a także obszary wymagające wsparcia, co sprzyja budowaniu spójnych i adekwatnych strategii wychowawczych zarówno w domu, jak i w placówce edukacyjnej. (Jastrzębska-Krajewska, Z. i in., 2023).
Tak rozumiane wsparcie rodziców ma szczególne znaczenie w okresie wczesnego dzieciństwa, kiedy kształtuje się obraz siebie, poczucie własnej wartości oraz pierwsze doświadczenia relacyjne. To właśnie w tym czasie dziecko buduje podstawy samoświadomości i uczy się rozumienia siebie w relacji z innymi. Spójność komunikatów płynących ze strony dorosłych – rodziców i nauczycieli – tworzy dla dziecka bezpieczne i przewidywalne środowisko, które sprzyja harmonijnemu rozwojowi. Choć omawiany kontekst odnosi się do dzieci w wieku przedszkolnym i żłobkowym, rola rodziców nie traci na znaczeniu na kolejnych etapach edukacji. Wręcz przeciwnie – w całym procesie kształcenia, a szczególnie w edukacji włączającej, wsparcie rodziny pozostaje kluczowe. Uczniowie o zróżnicowanych potrzebach rozwojowych i edukacyjnych wymagają spójnego systemu wsparcia, w którym działania szkoły i domu wzajemnie się uzupełniają. W edukacji włączającej rodzice pełnią rolę partnerów procesu edukacyjnego – dostarczają wiedzy o dziecku, jego doświadczeniach, wrażliwościach i sposobach reagowania. Ich zaangażowanie umożliwia lepsze dostosowanie działań edukacyjnych do realnych potrzeb ucznia oraz wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i przynależności. Współpraca ta nie tylko wspiera rozwój dziecka,

lecz także buduje fundamenty trwałych relacji opartych na zaufaniu, zrozumieniu i wzajemnej odpowiedzialności za dobrostan ucznia.
Warto poinformować rodziców: czym jest Oaza, jak działa VR, dlaczego szkoła zdecydowała się wdrożyć innowację, jakie korzyści przynosi profilaktyka emocjonalna, jak mogą wspierać dziecko w dbaniu o siebie. Wesprzeć Cię może przygotowana ulotka, którą znajdziesz w materiałach.
Kolejnym niezmiernie istotnym aspektem jest współpraca w gronie pedagogicznym. Zespołowe działanie nauczycieli sprzyja także lepszemu rozumieniu uczniów i ich trudności. Wymiana obserwacji, doświadczeń i perspektyw umożliwia trafniejsze rozpoznawanie przyczyn problemów edukacyjnych lub wychowawczych oraz dobór adekwatnych form wsparcia. Dzięki temu uczeń nie doświadcza sprzecznych komunikatów, lecz funkcjonuje w przewidywalnym i bezpiecznym środowisku szkolnym, w którym dorośli mówią „jednym głosem". W kontekście współczesnej szkoły, w której pojawiają się nowe narzędzia, metody oraz zróżnicowane potrzeby uczniów, współpraca nauczycieli umożliwia włączanie innowacji w sposób przemyślany i systemowy. Dzięki temu poszczególne rozwiązania nie funkcjonują jako odrębne projekty, lecz stają się elementem spójnego procesu edukacyjnego, opartego na relacjach, zaufaniu i wspólnej odpowiedzialności za rozwój ucznia. Współpraca z psychologiem, pedagogiem i wychowawcami pozwala stworzyć **spójny system wsparcia**, w którym VR jest jednym z elementów, a nie osobnym projektem. (CEO, 2024)

**12. Podsumowanie – Twoja rola naprawdę ma znaczenie**

„Wirtualna Oaza – Reset dla Umysłu" działa tylko wtedy, gdy stoi za nią osoba dorosła, która widzi sens w rozmowie o emocjach, w budowaniu samoregulacji i w tworzeniu przestrzeni, w której uczeń może być sobą.
Technologia jest dodatkiem. Najważniejsza jest relacja.
Dziękuję Ci za to, że jesteś przewodniczką / przewodnikiem w świecie Oazy. Dzięki Tobie młodzi ludzie będą mogli uczyć się nie tylko matematyki, języka czy historii, ale także — **uczyć się siebie**.

**13. Bibliografia:**

1. Anderson, A. P., Mayer, M. D., Fellows, A. M., Cowan, D. R., Hegel, M. T., & Buckey, J. C. (2017). *Relaxation with immersive natural scenes presented using virtual reality.*
2. Ayres, A. J. (2015). *Integracja sensoryczna i dziecko* (wyd. 2). Harmonia.
3. Bogdashina, O. (2016). *Sensory perceptual issues in autism and Asperger syndrome* (2nd ed.). Jessica Kingsley Publishers.
4. Benedyk, M., & Bogusław, J. (2024). Poradnik „Wejdź w Emocje". https://www.wejdzwemocje.pl/
5. Benedyk, M., & Bogusław, J. (2024). Materiały edukacyjno-terapeutyczne.
6. *Centrum Edukacji Obywatelskiej. (2024). Współpraca nauczycieli w szkole jako kluczowy element skutecznego procesu edukacyjnego. https://biblioteka.ceo.org.pl/wp-content/uploads/sites/4/2024/11/Wspolpraca-nauczycieli-w-szkole-jako-kluczowy-element-skutecznego-procesu-edukacyjnego.pdf*
7. *Jastrzębska-Krajewska, Z. (red.). (2023). Edukacja holistyczna. Potrzeby współczesnych dzieci w przedszkolu i żłobku: dobrostan dzieci poprzez dobrostan nauczycieli, kadry i rodziców. E-book, który powstał w ramach programu Przedszkola Jutra – Równe Szanse organizowanego przed Kidsview*
8. Kreft, W. (red.).(2023). Magia VR. Unicorn VR World.
9. *Kreft, W. (2024, 28 listopada). Wirtualna Rzeczywistość (VR) w szkole- zalety zastosowania VR w edukacji. https://www.unicornvr.world/post/wirtualna-rzeczywistosc-vr-w-szkole-zalety-zastosowania-vr-w-edukacji*
10. Najwyższa Izba Kontroli. (2022). *Pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży*. https://www.nik.gov.pl/plik/id,29683,vp,32542.pdf
11. *Nikel, Ł. (2024). Dobrostan szkolny ucznia: definicja, istotne czynniki i metody pomiaru. W: (Nie)nowe problemy edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami i o zróżnicowanych potrzebach. Kontrowersje –*

*wyzwania – konsekwencje zaniechań, 83-100.*
https://doi.org/10.59444/2024MONredJanr5

12. *Pyżalski, J. (red.). (2020). Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele. Wydawnictwo EduAkcja Sp.z.o.o.*
13. *Szczepkowska, K. (red.). (2019). Edukacja włączająca – szanse i wyzwania. Ośrodek Rozwoju Edukacji.*
14. *Żyżniewski, D. J. (2019). Emocje i nastrój. Wydawnictwo Zwierciadło.*

*Grafiki wykorzystane w innowacji zostały wygenerowane przez Chat GPT oraz Canvę.*

włącz_
POPOJUTRZE



Niniejszy materiał opublikowany jest na licencji CC BY 4.0
(Creative Commons – Uznanie autorstwa – 4.0 Międzynarodowe).
Szczegóły licencji znajdziesz TUTAJ: https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl
Co do zasady masz prawo do korzystania, używania i remiksowania niniejszego materiału w celach komercyjnych i niekomercyjnych, przy jednoczesnej konieczności podania autorów materiału.

Materiał powstał w ramach projektu „WŁĄCZ POPOJUTRZE! GENERATOR POMYSŁÓW DLA DOSTĘPNEJ EDUKACJI”, www.wlacz.popojutrze.pl.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE