

## Ewaluacja prezentacji dydaktycznych w formie e-learningu

projekt: ***Pozytywnie do akcji. Wzmacnianie odporności psychicznej młodych strażaków*** ***Positive to action. Strengthening the mental toughness of young firefighters*** - elearning – Fundacja Ponad Granicami

Zestaw pięciu modułów e-learningowych przygotowanych przez Fundację Ponad Granicami oraz Partnerów realizowanych w ramach projektu z Programu Erasmus Plus „*Pozytywnie do Akcji*”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej stanowi spójny i przemyślany program edukacyjny, którego celem jest rozwijanie odporności psychicznej młodych strażaków. Prezentacje w sposób systematyczny łączą teorię z praktyką, ukazując zarówno mechanizmy powstawania stresu i wypalenia zawodowego, jak i konkretne sposoby radzenia sobie z nimi w codziennej służbie.

### Treść merytoryczna

Materiały są merytorycznie poprawne, dostosowane do poziomu odbiorcy i oparte na praktycznych aspektach funkcjonowania w zawodzie strażaka. Moduły 1 i 2 wprowadzają temat stresu i reakcji fizjologicznych organizmu, prezentując skuteczne strategie „wyhamowywania”, takie jak ćwiczenia oddechowe, relaksacja i metoda SMART w kształtowaniu zdrowych nawyków. Moduły 3–5 rozwijają temat wypalenia zawodowego, pokazując jego kolejne fazy oraz metody zapobiegania. Wprowadzenie studium przypadku – historii strażaka Martina – ma dużą wartość dydaktyczną, sprzyja identyfikacji uczestników z bohaterem i refleksji nad własnymi reakcjami.

### Forma i przekaz dydaktyczny

Prezentacje są estetyczne, spójne wizualnie i utrzymane w pozytywnym, motywującym tonie. Wykorzystanie różnorodnych form dydaktycznych – filmu, quizów, ćwiczeń, pytań refleksyjnych i przykładów – zwiększa zaangażowanie odbiorców. Treści są przekazywane językiem prostym i zrozumiałym, z zachowaniem profesjonalizmu i szacunku dla specyfiki pracy ratowniczej. Wypowiedzi strażaka z bardzo dużym doświadczeniem (moduł 3), pokazują z perspektywy osoby, która jest niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie ratownictwa,

jak ważna jest troska o kondycję psychiczną w tym zawodzie. Forma e-learningowa jest przyjazna w odbiorze i dobrze przystosowana do samodzielnego uczenia się.

#### Ocena ogólna i rekomendacje

Całość cyklu należy ocenić bardzo pozytywnie pod względem merytorycznym, dydaktycznym i praktycznym. Program w sposób efektywny zwiększa świadomość znaczenia zdrowia psychicznego w służbie oraz zachęca do dbania o własną kondycję psychiczną.

#### Podsumowanie

Prezentacje „Pozytywnie do akcji” są wartościowym narzędziem edukacyjnym, wspierającym profilaktykę wypalenia zawodowego wśród strażaków. Program sprzyja zmianie postaw wobec zdrowia psychicznego i pokazuje, że troska o kondycję psychiczną jest niezbędnym elementem profesjonalizmu w służbie ratowniczej.

Opracowała: dr. Anna Cedro, psycholog, wykładowca w Szkole Aspirantów Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu, członek Systemu Pomocy Psychologicznej w Państwowej Straży Pożarnej.

