

INFORMATOR OŚWIATOWY

BIULETYN POMORSKIEGO OŚRODKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI W SŁUPSKU

**Pomorski Ośrodek
Doskonalenia Nauczycieli**
w Słupsku



Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego

Aktywnie i zdrowo Edukacja to relacja

W biuletynie m.in.:

- Aktualności ze szkół i placówek oświatowych
- Nowatorskie podejścia w nauczaniu i wychowaniu
- Szkolenia i warsztaty dla nauczycieli
- Konkursy i wydarzenia edukacyjne
- Książki, czasopisma, multimedia



INFORMATÓR OŚWIATOWY

• Nr 1/26 (213) • Rok XXXVI • STYCZEŃ - MARZEC 2026 • ISSN 1505-0904 •

Kinga Mielczarek: *Sztuka relacji i siła innowacji* 3

INFORMACJE, OPINIE, PROPOZYCJE

Mariusz Kasprzak, Jarosław Kliks: *Tłuszcze – czy powinniśmy się ich bać?*
Edukując zapobiegajmy 4

Marcin Kisielewski: *Aktywnie i zdrowo z „Kisicielami”. Jak tradycyjna fermentacja stała się szkołą życia i nauki?* 8

Justyna Bolek: *Innowacja, tradycja i bezpieczeństwo: Slavica® Dance Kids jako certyfikowany model sportowy zgodny z wymaganiami podstawy programowej wychowania fizycznego* 11

Ewa Misiewicz: *Śpiewać każdy może, ale nie każdy potrafi!*
Profilaktyka emisji głosu dziecka w edukacji muzycznej 14

Daria Imianowska: *Kajakarstwo – więcej niż sport.*
Smocza siła w Zespole Szkół Sportowych w Człuchowie 17

Tamara Siemieniuk: *WF poza schematem. Korfball i ultimate frisbee*
jako nowoczesne formy aktywności 19

Katarzyna Błaszczuk: *Uroczystość wręczenia Wojewódzkich Certyfikatów*
Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie 22

Anita Węsierska: *Szkoła Promująca Zdrowie – to nasza pasja i codzienność.*
Szkoła Podstawowa nr 2 w Sierakowicach 23

Mariusz Grzempa: *Aktywność zdrowotna oraz edukacyjna rola gier terenowych*
„Poznaj i chroń” w ofercie Zaborskiego Parku Krajobrazowego 25

Hanna Rugała: *Ekologia i ochrona przyrody. Jak się masz, Ziemi?*
Praca z młodzieżą na przykładzie projektu Generation Europe: The Academy 27

Teresa Kobylńska: *Siła, która płynie z doświadczenia. 35 lat Słupskich Amazonek* 30

Aneta Matyjaszek: *Trudne sprawy – jak budować relacje z rodzicami* 32

Joanna Michalak, Agata Kolatowicz: *Gdy uczeń, rodzic i nauczyciel siadają przy jednym stole.*
Refleksje po pierwszych rozmowach trójstronnych w SP 9 w Słupsku 34

Paulina Gwiżdziel: *Edukacja to relacja. Przywództwo edukacyjne*
w praktyce Szkoły Podstawowej w Myśligoszczy 36

Krystyna Kożykowska: *Jesteśmy tu, jesteśmy blisko. Zrozumieć świat i pokochać go*
– to wygrać wszystko. O edukacji i relacjach w Specjalnym Ośrodku
Szkolno-Wychowawczym w Bytowie 38

Aldona Kiepińska: *Empatia: dar czy przekleństwo? O uczeniu empatii w szkolnej codzienności ..* 41

Anna Wołczuk: *Jak eTwinning i projekt FERS zamieniają słupską „Ósemkę”*
w globalną przestrzeń relacji 43

Marta Zinkel: *Więcej niż wycieczka. O tym, jak wychowankowie z Rumi*
odkrywali historię swojego regionu 45

Maria Nowak: *Słowa mają MOC. Literatura i komiks w pracy z emocjami młodzieży* 47

Estera Szpuntowicz: *Relacje i praktyka uważności w koncepcji planu daltońskiego* 48

Emilia Dęga: *Relacja jako jedna z „pomocy” logopedycznych* 50

Monika Jas: *Relacje – mosty zaufania i bezpieczne przystanie w edukacji* 52

DOSKONALENIE NAUCZYCIELI

Mariusz Barański: <i>Ocena pracy nauczyciela. Uproszczenie czy nowa biurokracja?</i>	54
Joanna Pawlak-Jęczewska: <i>Doradztwo zawodowe w świecie niepewności. Jak rozmawiać o zmianach, kryzysach i elastyczności?</i>	55
Dorota Iwanowicz: <i>Bez ekranu o ekranach w akademii małego jaskiniowca. Jak teatrzyk kamishibai uczy dzieci higieny cyfrowej</i>	56
Ewa Misiewicz: <i>Wiosna w muzyce – śpiew, ruch i słuchanie. Scenariusz zajęć muzycznych w edukacji wczesnej dziecka</i>	57

OLIMPIADY, IMPREZY, KONKURSY

Irena Domnik, Zofia Lewandowska: <i>Gdyby ... czyli jak rozwiązać zadanie konkursowe bez układu równań</i>	60
Daria Jachna: <i>Mecz matematyczny na lekcji. O nauce, która buduje relacje</i>	62
Grażyna Jaszewska: <i>Odkrywając przyrodę i własne możliwości – sukces uczniów w XXIV edycji konkursu „Poznajemy Parki Krajobrazowe Polski”</i>	64
Jolanta Betkowska: <i>Słowa, słowo i obraz. Finał IX Pomorskiego Konkursu Literackiego dla Nauczycieli</i>	66

KSIĄŻKI, CZASOPISMA, MULTIMEDIA

Agnieszka Stolarczyk: <i>Tematyczne zestawienie bibliograficzne na podstawie kartoteki zagadnieniowej PBP w Słupsku</i>	67
Dorota Czapiewska: <i>PBP poleca. To warto przeczytać</i>	68



Sztuka relacji i siła innowacji



Szanowni Państwo,

nauka nigdy nie wykorzystata tak skutecznego środka uspokajającego jak słoneczny wiosenny dzień – powiedział W. Earl Hall i trudno się z tym stwierdzeniem nie zgodzić, szczególnie wtedy, gdy towarzyszą jej pozytywne relacje, które są fundamentem zdrowia fizycznego i psychicznego.

Marcowe wydanie „Informatora Oświatowego” Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku emanuje wiosenną energią zmian, pasji i praktycznych inspiracji. W czasach, gdy reformy edukacyjne podkreślają znaczenie relacji międzyludzkich, jako fundamentu skutecznego nauczania, ten numer staje się przewodnikiem po innowacyjnych rozwiązaniach, które łączą tradycję z nowoczesnością. Od unikalnych projektów sportowo-edukacyjnych, po refleksje nad empatią i rozwojem kompetencji – każdy tekst zachęca do nieszablonowego myślenia i natychmiastowych wdrożeń świeżych pomysłów w szkołach naszego regionu.

Doceniając głosy praktyków, prezentujemy m.in. artykuł Justyny Bolek o Slavica® Dance Kids – o opatentowanym systemie fitnessowym, który harmonijnie spleta polski folklor z profesjonalnym treningiem cardio, dostosowanym do podstawy programowej wychowania fizycznego, budującym nie tylko zdrowie fizyczne, ale i doskonale relacje międzyludzkie. Marcin Kisielewski dzieli się doświadczeniami koła „Kisiele”, w ramach

którego kiszonki stają się pretekstem do poznawania zagadnień z robotyki, mikrobiologii i organizowania akcji charytatywnych, kształtując postawy obywatelskie, kompetencje miękkie i przygotowując uczniów do rynku pracy. Ewa Misiewicz, w tekście o profilaktyce emisji głosu, podkreśla znaczenie higieny wokalne, oferując również propozycje scenariuszy zajęć muzycznych dla najmłodszych. Z kolei Daria Imianowska opisuje triumfy czułych zawodników w barwach narodowych, którzy w smoczach łodziach sięgają po złoto mistrzostw świata, promując dyscyplinę wymagającą niezwyklej synchronizacji i wytrwałości.

Nie brakuje też refleksji liderów. Paulina Gwidźiel z Myśligoszczy pokazuje, jak relacyjne przywództwo wzmacnia poczucie sprawstwa, wspólnoty i zaufanie w szkole. Joanna Michalak i Agata Kolatowicz z SP 9 w Słupsku relacjonują sukces rozmów trójstronnych, gdzie uczeń, rodzic i nauczyciel siadają przy jednym stole, budując mosty współpracy. Krystyna Kożykowska z Bytowa przypomina, że edukacja specjalna zaczyna się od obecności, szacunku i zrozumienia. Te autentyczne historie dowodzą, że edukacja to nie tylko wiedza, ale także sztuka relacji, odkrywania talentów i wspólnego kształtowania przyszłości w duchu empatii i innowacji. Wszak słowa mają moc...

Zachęcam do lektury naszego kwartalnika i czerpania inspiracji, które niezawodnie przełożą się na realne sukcesy w Państwa placówkach: od kreatywnych lekcji teatru i dbałości o higienę cyfrową po lepsze partnerstwo z rodzicami i projekty nie tylko regionalne. Wspólnie budujemy oświatę XXI wieku: otwartą, empatyczną i pełną pasji – gotową na zmiany! Podstawy programowe są ważne, ale to uczeń, nauczyciel – człowiek jest najważniejszy. Bo dobre relacje, zdrowe relacje wspierają proces dydaktyczny. I – parafrazując słowa piosenki Wojciecha Młynarskiego – bądźmy dla siebie dobrzy, nie tylko na wiosnę!

Z wyrazami szacunku,

Kinga Mielczarek

Dyrektor Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia
Nauczycieli w Słupsku

dr hab. Mariusz Kasprzak prof. UZ
dr inż. Jarosław Kliks

Tłuszcze – czy powinniśmy się ich bać? EDUKUJĄC ZAPOBIEGAJMY

Tłuszcze są jednym z podstawowych, organicznych produktów żywieniowych spożywanych przez ludzi. Jest to grupa związków chemicznych przez naukowców nazywanych lipidami. To bardzo różnorodna grupa, która w zależności od budowy cząsteczki, pełni różne funkcje w naszym organizmie. Społeczna wiedza dotycząca różnorodnych tłuszczów jest bardzo mocno ograniczona. W dobie walki z otyłością i modą na szczupłą sylwetkę demonizuje się spożywanie tłuszczów. Potoczna wiedza na ich temat ogranicza się do uważania ich za zło konieczne.

W tym artykule spróbujemy przytoczyć fakty świadczące, że tak nie jest. Jak z każdym produktem żywieniowym, niebezpieczny czy wręcz szkodliwy jest ich nadmiar. Jednakże równie niebezpieczny jest niedobór określonych rodzajów tłuszczów w naszym pożywieniu!

Główne zadania tłuszczów w naszym organizmie

1. Zapasowy materiał energetyczny

Ludzki organizm ma zdolność wytwarzania niektórych rodzajów tłuszczów w procesie lipogenezy. Nadmiar spożytych tłuszczów, węglowodanów czy też białek nasz organizm zamienia na tkankę zapasową, jaką jest tkanka tłuszczowa. Tłuszcze są doskonałym, zapasowym materiałem energetycznym. Spalenie jednego grama tłuszczów dostarcza nam 9 kcal energii – jest to dwa i pół razy więcej energii, niż spalenie jednego grama węglowodanów czy białek. Trudno to sobie wyobrazić, ale były takie czasy w historii ludzkości, w których nie było supermarketów z żywnością ani nawet lodówek! To dzięki energetycznym właściwościom tłuszczów nasz gatunek mógł przetrwać okresy niedoborów pokarmowych. To cząsteczki tłuszczu były „lodówką” umożliwiającą przechowanie zdobytego nadmiaru pokarmu. Skuteczne polowanie było okresowe a pokarm roślinny był dostępny w cyklu rocznym.

Cząsteczki tłuszczów, jako materiał zapasowy, są gromadzone w adipocytach. Są to specyficzne komórki naszego ciała, które oprócz standardowych organelli prawie w całości są wypełnione cząsteczkami tłuszczów. Namnażanie adipocytów najbardziej intensywnie jest w okresie dzieciństwa. Jeżeli w tym czasie dzieci

są intensywnie przekarmiane, wytwarzają dużą liczbę adipocytów, później jedynie bardziej lub mniej wypełnionych tłuszczem. Jest to jeden z powodów dla których niektóre osoby (mające ich znaczną ilość) bardzo szybko zwiększają masę ciała w okresach przekarmiania, np. podczas uroczystości rodzinnych, tradycyjnie łączonych w naszej kulturze z bardzo obfitym jedzeniem. Osoby, które nie były przekarmiane w dzieciństwie i nie mają licznych adipocytów, nie mają gdzie gromadzić nadmiarów energetycznych i powoli zwiększają masę ciała.

2. Funkcja ochronna

Zgromadzony tłuszcz w tkance tłuszczowej stanowi bardzo dobrą izolację termiczną. Umożliwia utrzymanie stałej temperatury organów, w których bezpośredni kontakt z niskimi temperaturami otoczenia powoduje utratę znacznej ilości energii cieplnej. Stąd też odkładanie tkanki tłuszczowej pod największym ludzkim organem czyli skórą.

Wg zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia, tłuszcze powinny stanowić 20-30% zapotrzebowania energetycznego człowieka. Zakładając przeciętne zapotrzebowanie energetyczne na poziomie 2 000 kcal jest to 400 do 600 g tłuszczów spożywanych codziennie. Jak widać jest to znaczne zróżnicowanie. Posiłki zawierające 600 g tłuszczów powinny być spożywane w okresie zimowym przez osoby przebywające często i długotrwale na otwartej przestrzeni. Dotyczy to przede wszystkim pracowników fizycznych: murarz, drwal, rolnik itp. Dolny zakres (400 g) zalecany jest dla osób, które mają rzadki kontakt z niskimi temperaturami otoczenia: ciepłe biuro, ciepły samochód, ciepły sklep, ciepły dom itd. Nasze cywilizacyjne udogodnienia spowodowały, że większość z nas nie zna uczucia zimna i tym osobom podskórna tkanka tłuszczowa do niczego nie jest potrzebna. Tłuszcze nawet w nadmiernej ilości gromadzone pod skórą nie są bardzo niebezpieczne dla naszego zdrowia. Zawodnicy uprawiający sumo to przykład osób, które pomimo bardzo dużej nadwagi – otyłości, są bardzo sprawni fizycznie.

Tłuszcze gromadzą się również wokół narządów wewnętrznych i są to tzw. tłuszcze trzewne (wisceralne). Głównie dotyczy to wątroby, jelit i trzustki. Stabili-

zują one położenie narządów wewnętrznych i regulują ich temperaturę. Ilość zgromadzonych w tym miejscu zapasów ma bardzo duże znaczenie metaboliczne. Dlatego nie tylko masa ciała, ale i miejsce nagromadzonego tłuszczu (obwód talii) ma bardzo duże znaczenie dla naszego zdrowia. W umiarkowanych ilościach chroni narządy wewnętrzne przed urazami mechanicznymi. Upadek czy gwałtowne zatrzymanie rozpędzonego organizmu (wypadek samochodowy) zabezpiecza organy wewnętrzne przed pęknięciem czy rozerwaniem. Osoby wychudzone najczęściej giną w takich sytuacjach.

Nadmiar tłuszczu trzewnego powoduje otyłość androidalną (typu jabłko). Wywołuje ona liczne zagrożenia zdrowotne. Wydzielane są substancje zapalne zakłócające działanie insuliny, co w efekcie doprowadza do insulinooporności i wywołuje cukrzycę typu II. Może powodować tzw. niealkoholowe stłuszczenie wątroby. Tłuszcz trzewny jest przyczyną chorób sercowo-naczyniowych (nadciśnienie tętnicze, zawał serca, udar). Najlepszym i jednocześnie najtrudniejszym sposobem pozbycia się nadmiaru tej tkanki jest deficyt kaloryczny, wzmożona aktywność fizyczna i zmiana diety: więcej błonnika i białka a mniej cukrów.

3. Funkcja budulcowa

Tłuszcze (głównie fosfolipidy, glikolipidy i cholesterol) stanowią główny składnik błon komórkowych. To dzięki nim błony komórkowe naszego ciała są elastyczne i mają wybiórczą przepuszczalność. Stanowią osłonki dla neurytów komórek nerwowych, przyspieszając znacząco szybkość i precyzję przewodzenia impulsów nerwowych. Jednocześnie stanowią izolację zabezpieczającą dostarczenie impulsu nerwowego do właściwego miejsca. Zaburzenia tej izolacji powodują np. stwardnienie rozsiane.

Tkanka tłuszczowa jest aktywnym narządem hormonalnym. Produkuje adipokiny: leptynę i adiponektynę. Leptyna to hormon sytości, natomiast adiponektyna zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, co zapobiega cukrzycy typu II. Adiponektyna wykazuje działanie przeciwzapalne, chroni naczynia krwionośne przed miażdżycą, a wątrobę przed procesami stłuszczenia.

Hormony zależne od tkanki tłuszczowej to insulina, kortyzol, hormony tarczycy, hormony płciowe (testosteron i estrogeny). To dlatego zaburzenia w ilości magazynowanej tkanki tłuszczowej (otyłość lub wychudzenie) wywołują zaburzenia w metabolizmie całego organizmu.

4. Rozpuszczalnik dla witamin

Witaminy A, D, E i K dostaną się do naszego organizmu jedynie w towarzystwie lipidów. Powinny

być zjadane w obecności tłuszczów. Możemy w diecie dostarczać zalecane ilości tych witamin, a przy braku tłuszczu w posiłku, nie zostaną one wchłonięte z przewodu pokarmowego. Pokarmy niskotłuszczowe uniemożliwiają dostarczenie nam ww. witamin. Spożywanie tych witamin na czczo jest bezcelowe! Jednocześnie tkanka tłuszczowa jest doskonałym rezerwuarem tych witamin, co zwalnia nas z obowiązku codziennego dostarczania ich w posiłkach.

5. Są nośnikami smaku oraz ułatwiają przelinywanie

Pokarmy tłuste są dla większości z nas smaczniejsze. Uruchamiają one wydzielanie hormonów „szczęścia”, czyli serotoniny i dopaminy. Pomagają nam rozładować stres, zmęczenie i poprawiają nastrój. Są ewolucyjną nagrodą za zdobycie wysokoenergetycznego pożywienia, który zapewnia człowiekowi energię do życia w okresie niedoboru pokarmu.

Przyjemność uzyskiwana ze spożywania tłustych pokarmów niestety niesie niebezpieczeństwo spożycia nadmiernych ilości kalorii. Nie mamy ewolucyjnych zabezpieczeń przed nadmiarem, ponieważ w historii rozwoju naszego gatunku nadmiar jedzenia nie istniał. Dopiero cywilizacja technologiczna umożliwiła nam nadmierną podaż produktów żywieniowych. Nadmiar wyprodukowanej żywności był możliwy jedynie przy pomocy doskonale rozwiniętego u człowieka przodomózgowie i to tym samym narządem musimy ograniczać ilość spożywanego pokarmu. Pomimo, że żywność jest łatwo dostępna i bardzo wielu z nas na nią finansowo stać (bo dzięki politykom jest dotowana), musimy sobie ją ograniczać. Niestety dla wielu jest to bardzo trudne.

Tłuszcze w sensie dietetycznym to estrы glicerolu i kwasów tłuszczowych. Glicerol to alkohol wielowodorotlenowy, który nie daje efektów euforycznych i uzależniających, jak robi to alkohol etylowy.

Kwasy tłuszczowe to cząsteczki różniące się liczbą atomów węgla w łańcuchu oraz liczbą i jakością wiązań pomiędzy tymi atomami. I to właśnie rodzaj kwasów tłuszczowych jest dla nas żywieniowo bardzo ważny.

Na szczęście w Europie (czyli również w Polsce, czego nie znajdziemy na produktach amerykańskich) na etykietach produktów żywieniowych, występują informacje dotyczące ilości tłuszczów oraz rodzajów zawartych w nich kwasów tłuszczowych. Podawana jest wartość odżywcza w 100 g produktu, co umożliwia nam ocenę poszczególnych produktów pomiędzy nimi. Mamy również podawaną ilość tłuszczów w gramach, z podziałem na kwasy tłuszczowe nasycone, jednonienasycone i wielonienasycone.

Kwasy tłuszczowe nasycone pochodzą z tłuszczów zwierzęcych. Nie pełnią one w naszym organizmie jakichś specyficznych funkcji poza dostarczaniem energii. Mają różnej długości łańcuchy węglowe, a cechą wyróżniającą je są pojedyncze wiązania pomiędzy atomami węgla – wszystkie wiązania są wysyczone albo sąsiednim węglem albo atomem wodoru. Dzięki temu tłuszcze te w temperaturze pokojowej mają stałą konsystencję. W efekcie są dla nas bardziej smakowite. Jednocześnie wysyczone łańcuchy węglowe powodują ich niską reaktywność chemiczną oraz wysoką temperaturę dymienia. Dzięki tym właściwościom świetnie nadają się do smażenia. Niestety wszystko co ma zalety musi mieć i wady. Wadą tych tłuszczów jest fakt, że nie ma tłuszczu zwierzęcego, który nie zawierałby cholesterolu, a to on jest oskarżany za nasze skłonności miażdżycorodne. Osoby nie mające zbyt wysokiego stężenia cholesterolu, nie muszą się obawiać spożywania tłuszczów zwierzęcych, natomiast osoby, które w swojej historii życiowej przedawkowały jego spożycie, powinny wydatnie ograniczać spożycie tłuszczów zawierających kwasy nasycone.

Kwasy tłuszczowe nienasycone występują w tłuszczach roślinnych. Nienasycone łańcuchy węglowe powodują, że są to tłuszcze płynne, czyli dla nas mniej smaczne i bardziej reaktywne chemicznie w podwyższonej temperaturze, w porównaniu z kwasami nasyconymi. Niewątpliwą ich zaletą jest brak cholesterolu. Cholesterol jest niezbędnym związkiem do życia człowiekowi, jednakże nasza wątroba produkuje go w wystarczających ilościach i nie musimy go zjadać. Utwardzanie tłuszczów roślinnych, czyli wysycenie wiązań wielokrotnych atomami wodoru, zmienia ich konsystencję (powstaje ciało stałe) i w ten sposób produkowane są margaryny. Jest to produkt stały (nadaje się do smarowania chleba). Jednocześnie nie zawiera cholesterolu (reklama, że margaryna „jakaś tam” nie zawiera cholesterolu jest genialna – skąd by go miała wziąć?) Natomiast dla bardzo wielu osób nigdy nie będzie miała smakowitości masła!

Spośród roślinnych, nienasyconych kwasów tłuszczowych wyróżniamy ich dwa rodzaje. Kwasy jednonienasycone (monoansaturated) to kwasy zawierające jedno nienasycone wiązanie w łańcuchu węglowym. Powoduje to, że są one spośród tłuszczów roślinnych najbardziej odporne na wysoką temperaturę, czyli dobre do smażenia. Punktem krytycznym jest ich ilość. Jeżeli w oleju jest ich powyżej 60% i dodatkowo olej ten jest rafinowany, to jest to najbardziej zalecany produkt do smażenia. Nie ma właściwości miażdżycorodnych, a jednocześnie znosi w miarę wysoką temperaturę smażenia. Nie jest ważne z czego ten olej pochodzi – z rzepaku, z oliwek czy z awokado. O tym czy się na-

daje do smażenia, decyduje ilość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych – musi ich być powyżej 60%.

Kwasy wielonienasycone mają przynajmniej jedno wielokrotne wiązanie pomiędzy atomami węgla w łańcuchu. Wielokrotne wiązania powodują, że są to kwasy bardzo reaktywne chemicznie. Już niewielka temperatura powoduje ich utlenianie, czyniąc je bardzo niebezpiecznymi dla zdrowia. Temperatura, światło i tlen powodują powstawanie wolnych rodników oraz kwasów tłuszczowych trans, które dla nas są bardzo niebezpiecznymi związkami. Tłuszcze zawierające duże ilości kwasów nienasyconych absolutnie nie nadają się do smażenia! Są sprzedawane w małych, ciemnych butelkach. Muszą być przechowywane w lodówce. Pozostawienie butelki na blacie kuchennym, do którego ma dostęp słońce, powoduje, że stają się one niebezpieczną trucizną.

Tłuszcze zawierające wielonienasycone kwasy w ilości powyżej 60% to tłuszcze zalecane do sałatek na zimno! Zawierają one tzw. Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe (NNKT), które – jak sama nazwa wskazuje – muszą być dostarczone z żywnością, bo tych kwasów nie wytwarza nasz organizm. Głównym źródłem roślinnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych są nasiona lnu, lnianki siewnej (olej rydzowy), słonecznika, orzecha włoskiego, pestki dyni.

Spośród NNKT najważniejsze dla nas to kwasy Omega 3 (pierwsze podwójne wiązanie jest przy trzecim atomie węgla) i Omega 6 (pierwsze podwójne wiązanie jest przy szóstym atomie węgla). Informacji ile kwasów omega 3 i 6 znajduje się w produkcie nie znajdziemy na opakowaniu. Te informacje należy zdobywać z tabel żywieniowych i kalkulatorów dietetycznych.

Kwasy omega 3: eikozapentaenowy (EPA) i dokosaheksaenowy (DHA), to kwasy, które znajdziemy w tłustych rybach morskich (łosoś, makreła, śledź, sardynka), w owocach morza, tranie. Roślinny kwas omega 3 to kwas alfa-linolenowy (ALA), który znajdziemy w nasionach lnu, chia, orzecha włoskiego czy algach. Już jedna łyżka stołowa tych nasion dziennie dostarczy nam wymaganej porcji NNKT.

Kwasy EPA i DHA mają szczególne znaczenie w prawidłowej pracy serca, obniżają poziom triglicerydów i cholesterolu LDL (tzw. zły cholesterol). Mają działanie przeciwdepresyjne. Już 250 mg kwasów EPA i DHA dziennie, zaspakają nasze zapotrzebowanie. Kobiety w ciąży powinny zwiększyć spożycie DHA do 600 mg, bo ma to duże znaczenie dla prawidłowego rozwoju mózgu i oczu płodu.

Najważniejszym przedstawicielem kwasów omega 6 jest kwas linolowy (LA). Znajdziemy go w oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym, z pestek winogron oraz orzechach włoskich, migdałach, pest-

kach dyni i słonecznika. Występują również w mięsie drobiowym, wieprzowinie czy jajach. Są niezbędne w utrzymaniu zdrowej skóry, która jest doskonałą barierą dla wielu patogenów. Wspomagają wzrost, odporność, jak i funkcjonowanie układu nerwowego. Korzystnie wpływają na frakcje cholesterolowe (HDL i LDL), jak i na ilość triglicerydów. Generalnie nie mamy problemów z niedoborem kwasów omega 6. Problem jest z nieprawidłową proporcją omega 3 do 6. Idealny stosunek kwasów omega 3 do 6 powinien wynosić 1 do 2 (max 1 do 5). Współczesna nasza dieta często ma 1 do 15. Powoduje to wzmożone, przewlekłe stany zapalne (ból stawów, zmęczenie); choroby układu krążenia, sprzyja cukrzycy typu II. Zalecane jest odpowiednie bilansowanie kwasów. Nie unikajmy omega 6, a zwiększajmy ilość spożywanych omega 3 (tłuste ryby!).

Spośród dostępnych nam tłuszczów zdecydowanie powinniśmy unikać tłuszczów palmowych. Pomimo roślinnego pochodzenia zawierają one bardzo dużo kwasów nasyconych, czyli mają profil zbliżony do tłuszczów zwierzęcych (wraz z ich wadami). Są bardzo powszechne w produktach przetworzonych ze względu na ich cenę. Wycięto (i nadal się wycina) lasy równikowe, symbolicznie opłaca rolników i produkuje za niewielkie pieniądze oleje palmowe. Pomimo olbrzymiej

odległości jaką muszą pokonać do naszych stołów są ciągle bardzo tanie – żadne regulacje prawne tego nie zmieniają. Jedynie świadoma działalność konsumenta, czyli NIE KUPOWANIE OLEJÓW PALMOWYCH może tę sytuację zmienić. Wybierajmy świadomie, nie czekajmy na regulacje prawne, w których jest zacięła walka o olbrzymie pieniądze. Dbajmy o naszą planetę!

Podsumowując

1. Smażymy na olejach rafinowanych, bogatych (powyżej 60%) w jednonienasycone kwasy tłuszczowe.
2. Olej do smażenia używamy jednokrotnie. Ponowne grzanie wywołuje powstawanie niebezpiecznych tłuszczów trans.
3. Codziennie spożywamy kwasy wielonienasycone np. jako dodatek do surówek (kwasy wielonienasycone powyżej 60%).
4. Unikamy żywności produkowanej w fabrykach.

dr hab. Mariusz Kasprzak

prof. Uniwersytetu Zielonogórskiego, Katedra Żywienia Człowieka i Dietoterapii.

dr inż. Jarosław Kliks

Kierownik Katedry Żywienia Człowieka i Dietoterapii Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Rok 2026

Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej

Sejm RP ustanowił rok 2026 Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej, wskazując na kluczową rolę profilaktyki, edukacji zdrowotnej i współpracy z organizacjami pozarządowymi w działaniach na rzecz zdrowia publicznego.

Programy profilaktyczne to zapobieganie chorobom, ich wczesne wykrywanie oraz takie postępowanie w razie choroby, które pomoże złagodzić jej przebieg. Zapobiegać chorobom możemy zarówno poprzez sposób, w jaki żyjemy, jak i poprzez poddawanie się badaniom przesiewowym. Pozwalają one wykryć groźne schorzenia na takim etapie, że wciąż pozostają duże szanse wyleczenia i zredukowania ryzyka powikłań.

By mieć pod kontrolą swoje zdrowie, skorzystaj z bezpłatnego programu profilaktycznego **Moje Zdrowie – bilans zdrowia dorosłego człowieka**. To cykliczny bilans zdrowia dla osób ubezpieczonych w Narodowym Funduszu Zdrowia, które ukończyły 20 lat. Jego celem jest wczesne wykrycie niekorzystnych zmian w organizmie. Korzyści, które zapewnia program to:

- lepsza kontrola nad zdrowiem dzięki regularnym badaniom
- wczesne wykrycie groźnych chorób, czyli szybkie podjęcie leczenia
- indywidualne potraktowanie i spersonalizowane porady profilaktyczne.

Program składa się z 3 etapów:

1. wypełnienia ankiety
2. wykonania badań
3. wizyty podsumowującej i odebrania Indywidualnego Planu Zdrowotnego (IPZ)



Aktualne programy profilaktyczne

- Profilaktyka chorób układu krążenia (CHUK)
- Profilaktyka raka szyjki macicy
- Program pilotażowy dotyczący traumy
- Program profilaktyki gruźlicy
- Profilaktyka raka piersi
- Moje Zdrowie
- Kolonoskopia



**PROGRAMY
PROFILAKTYCZNE**



KALENDARZ BADAŃ
Zaznacz płeć, wybierz wiek i sprawdź listę badań i zaleceń.

Informacje ze strony: <https://akademia.nfz.gov.pl>

(D.1.)

Marcin Kisielewski

Aktywnie i zdrowo z „Kisicielami”

JAK TRADYCYJNA FERMENTACJA STAŁA SIĘ SZKOŁĄ ŻYCIA I NAUKI?



Fizyka, informatyka i biochemiczne szaleństwo w słoiku

Jestem nauczycielem w słupskim „Mechaniku” (Zespole Szkół Mechanicznych i Logistycznych), gdzie od ponad dwóch dekad wykładam fizykę, informatykę i przedmioty zawodowe mechatroniczne. Mogłoby się wydawać, że świat obwodów drukowanych, siłowników pneumatycznych i praw dynamiki Newtona jest odległy od kuchni, ale nie bardziej mylnego. Moja pasja do kiszenia, która przerodziła się w prężnie działające koło zainteresowań „Kisiciele”, to w rzeczywistości czysta fizyka i biochemiczne „szaleństwo” zamknięte pod zakrętką.

Dla nas zdrowie nie kończy się na sali gimnastycznej; ono zaczyna się w jelitach, które nie bez powodu nazywane są naszym „drugim mózgiem”. Promując kiszonki, promujemy naturalne probiotyki, które regulują nasz mikrobiom, budują odporność i poprawiają kondycję psychiczną dzięki wytwarzaniu acetylocholiny. Nasza aktywność to wyjście poza mury szkoły: od warsztatów w przedszkolach, przez współpracę z seniorami, aż po prestiżowe międzynarodowe festiwale naukowe.

I. Geneza „Kisiciele”: Od skromnego kółka do marki Słupska

Moja przygoda z kiszeniem w murach „Mechanika” nie zaczęła się od wielkich planów o ogólnopolskiej sławie, ale od prostej chęci pokazania młodzieży, że tradycyjna fermentacja to fascynujące połączenie nauk przyrodniczych. W 2018

roku założyłem koło „Kisiciele” – początkowo skromne zajęcia pozalekcyjne. Przełom nastąpił błyskawicznie – już w ferie zimowe 2018 r. o naszych działaniach napisał „Dziennik Bałtycki”, a tekst o nas „zaczął żyć własnym życiem”, trafiając nawet do „Kalendarza rolników”.

Wkrótce o naszych słoikach usłyszeli widzowie „Teleexpressu” i „Panoramy”, aż w końcu zostaliśmy zaproszeni do kiszenia na żywo w programie „Pytanie na Śniadanie” w TVP1. Prawdziwą lawinę zainteresowania wywołała jednak akcja „Słupsk kisi z Biedroniem” w Centrum Handlowym Jantar, gdzie 250 osób przygotowywało kiszonki pod naszym okiem. Sukces ten powtórzyliśmy podczas akcji „Kiszonki ponad Podziałami” z udziałem Prezydentki Krystyny Danileckiej -Wojewódzkiej. Dziś „Kisiciele” to ruch społeczny wpisany w **Strategię Rozwoju Miasta Słupska**.

II. Filozofia zdrowia: Nauka o fermentacji i „drugim mózgu”

W naszej filozofii słoik kiszonki to „żywność funkcjonalna”. Bakterie kwasu mlekowego (*Lactobacillus*) pełnią funkcje regulacyjne, spowalniają procesy gnilne w jelitach i budują odporność, co jest fundamentem zdrowia. Uczymy młodzież, że fermentacja to proces beztlenowy, który dzielimy na kluczowe fazy: od „chaosu i szaleństwa” fazy burzliwej (2-3 dni), przez fermentację właściwą, aż po stabilizację.

Szczególną uwagę poświęcamy **acetylocholinie**, która powstaje podczas kiszenia. Ten neuroprzekaźnik nie tylko poprawia koncentrację i pamięć, ale jest przepisywany przez psychiatrów jako wsparcie w walce z depresją i stanami lękowymi. Dla nas „Aktywnie i zdrowo” oznacza dbałość o organizm przy pomocy natury.

III. Misja Edukacyjna: Bakterie idą do przedszkola i seniorów

Edukacja żywieniowa od najmłodszych lat to nasz priorytet. Regularnie odwiedzamy ślupskie przedszkola: „Niezapominajkę”, „Kubusia Puchatka”, „Calineczkę”, „Akademię Uśmiechu”. Uczymy dzieci, że kiszzone owoce czy warzywa wycinane w marynistyczne kształty – łódki i kotwice – są lepsze niż słodczyce.

Równie ważna jest aktywizacja seniorów. Współpracujemy z Uniwersytetem Trzeciego Wieku i fundacjami Progresja i Alternatywa. W projekcie „**Kiszenie – nie takie straszne!**” realizowanym z olimpiadą **Zwolnieni z Teorii**, moi uczniowie stali się mentorami dla seniorów. Młodzież wnosi naukowe podstawy biotechnologii, a seniorzy bezcenne, tradycyjne receptury.

***Głos ucznia Marcina Wodzińskiego:** Szczerze mówiąc, jak pierwszy raz usłyszałem o kiszeniu, to pomyślałem: „No bez jaj, przecież to zajawka dla mojej babci, a nie dla kogoś, kto chce ogarniać mechatronikę”. Ale jak wszedłem w ekipę „**Kisicieli**”, to mi się totalnie perspektywa zmieniła.*

*Dzięki projektowi ze „**Zwolnionymi z Teorii**” skumałem, że możemy realnie zawalczyć z tym, że seniorzy czują się samotni i odcięci od ludzi. Najbardziej wbiły mi się w pamięć te warsztaty, na których starsze panie miały łzy w oczach, jak nam dziękowały za wspólnie spędzony czas – to było mega poruszające.*

IV. Nauka w słoiku: Badania, innowacje i sukcesy

W „Mechaniku” fermentacja to poważna nauka. Nasi uczniowie prowadzą projekty badawcze, które zyskują uznanie na najwyższych szczeblach. Dzięki współpracy z Akademią Pomorską (obecnie Uniwersytet Pomorski) badaliśmy nasze kiszonki na spektroskopie masowym, wykazując wyższość naturalnych metod nad sklepowymi.

Nasze sukcesy to m.in.:

- **Science on Stage:** Reprezentowaliśmy Polskę w Berlinie (2018) oraz w Turku w Finlandii (2024) z projektem biodegradowalnych materiałów.
- **Materiały przyszłości (SCOBY):** W projektach „Inżynierowie Przyszłości” i „Młody Wynalazca” hodujemy „matkę octową”. Z wysuszonej błony celulozowej tworzymy biodegradowalne materiały przypominające skórę, z których powstają etui na słuchawki czy pokrowce na karty. To nasza odpowiedź na problem plastiku.

***Głos ucznia Bartosza Durasa:** Moja przygoda z poważną nauką zaczęła się w zwykłym słoiku z octem. Kiedy pierwszy raz zobaczyłem strukturę **SCOBY** pod mikroskopem, zrozumiałem, że połączenie biologii i mechatroniki to przyszłość. Praca nad bioplastikiem w programie „**Inżynierowie Przyszłości**” wymagała*

ode mnie dużej dyscypliny – precyzyjne monitorowanie temperatury i pH było kluczowe, by materiał miał odpowiednie właściwości. Prezentacja naszych wyników przed naukowcami w Finlandii była niesamowitym wyzwaniem, ale też wielką frajdą. Podczas festiwalu nie skupialiśmy się tylko na wyniku, ale chcieliśmy się po prostu dobrze bawić nauką. Dzięki temu nabraliśmy ogromnego doświadczenia w prezentowaniu, co obecnie jest bardzo ważną kompetencją. Dziś już wiem, że nauka to szukanie zielonych alternatyw dla przemysłu, a nie tylko nudne wkuwanie reguł z podręcznika.

V. Kiszenie jako kompetencja zawodowa: Logistyka i Mechatronika

W ślupskim „Mechaniku” udowadniamy, że słoik kiszzonek to narzędzie do nauki zawodu. **Logiści i spedycyści** traktują kiszonki jak realne wyzwanie rynkowe: planują łańcuchy dostaw, zarządzają zapasami surowców i słoików oraz rzetelnie kalkulują koszty produkcji (paliwo, media, czas), szukając rynków zbytu.

Dla **mechatroników i automatyków** kiszenie to poligon technologiczny. Projektujemy i budujemy:

- **Zautomatyzowane szklarnie z poliwęglanu:** wyposażone w siłowniki pneumatyczne sterujące wentylacją i sterowniki nawadniania.
- **Sterowniki temperatury fermentacji:** Bakterie reagują na ciepło błyskawicznie, a błąd może zniszczyć nastaw (fermentacja mannitowa). Budujemy układy trzymające idealne 18-25°C, zintegrowane z aplikacjami mobilnymi monitorującymi poziom CO₂ i pleśń.

VI. Serce w słoiku i naturalne elektrolity: Pomoc charytatywna

Dla „Kisicieli” zdrowie ma wymiar etyczny. Naszą tradycją stała się akcja „**Serce w słoiku**” dla WOŚP, gdzie kiszonki trafiają na licytacje. Wspieramy także lokalne biegi charytatywne fundacji **SubVentum** oraz „Bieg dla Brata Alberta” wspierający bezdomnych. Biegacze szybko docenili nasz zakwas jako **naturalny elektrolit**. Po wysiłku sok z kiszzonek błyskawicznie przywraca siły i poprawia wydolność organizmu. Podczas jednego tylko biegu rozdaliśmy biegaczom prawie 28 kg kiszzonek i cały zapas zakwasu.

***Głos ucznia Jerzego Piekarskiego:** Dla mnie udział w kole „Kisicieli” to unikalne połączenie pasji do robotyki z chęcią pomagania innym. Samodzielne projektowanie i programowanie sterowników kontrolujących temperaturę w słoikach czy tworzenie inteligentnych systemów fermentacji to praktyka, której nie zastąpi żadna lekcja w szkolnej ławce. Największą satysfakcję daje mi jednak wymiar społeczny – widok osób licytujących nasze „**Serca w słoiku**” na szczytne cele. Dzięki udziałowi w licznych konkursach, wystąpieniach przed*

dużą publicznością i bezpośrednim kontaktem z ludźmi w różnym wieku, zdobyłem cenne doświadczenie w autoprezentacji, które z pewnością ułatwi mi start na nowocześniejszym rynku pracy.

VII. Kwiaty w słoiku: Estetyka i medycyna ludowa

Nieszablonowość „Kisicieli” przejawia się także w kiszeniu kwiatów. Zacząłem to robić z ciekawości, by kiszonki ładnie wyglądały, ale odkryłem ich walory zdrowotne. Używamy kwiatów jadalnych: od forsycji (naturalna rutyna), przez bławatek (antybakteryjny), po pąki dzikiej róży. Nawet nasza „kiszonka świąteczna” zawiera jadalną jodłę, która łagodzi procesy zapalne. To uczy moich uczniów szacunku do natury i korzystania z jej darów w profilaktyce.

Podsumowanie: Bilans zysków – więcej niż witaminy

Bilans działalności „Kisicieli” to nie tylko mierzalne wartości witamin. To unikalna **szkoła życia**, która kształtuje moich uczniów jako świadomych obywateli i kompetentnych pracowników przyszłości. Rozwijają

my postawy obywatelskie, kompetencje miękkie (praca pod presją, autoprezentacja) i przygotowujemy do rynku pracy, łącząc tradycję ze sztuczną inteligencją w projekcie AI4YOUTH.

Perspektywy i zachęta dla nauczycieli

Nasze plany to dalszy rozwój materiałów biodegradowalnych i reprezentowanie Słupska na arenie międzynarodowej. Drodzy Koledzy Nauczyciele – „refleksyjni praktycy” – nie bójcie się nieszablonowości! Pasja belfra jest zaraźliwa, a słoik stał się dla mnie pretekstem do budowania relacji z młodzieżą. Szukajcie swoich „słoików”, odważcie się łączyć światy fizyki i mikrobiologii. Warto, bo zdrowie i pasja najlepiej smakują, gdy się nimi dzielimy.

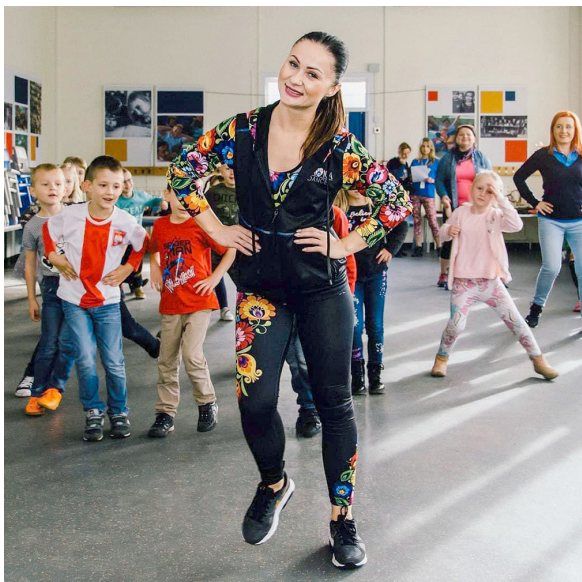
Marcin Kisielewski

Nauczyciel fizyki, informatyki i mechatroniki w ZSMiL w Słupsku, opiekun grupy „Kisiele”, ekspert Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.



Justyna Bolek

Innowacja, tradycja i bezpieczeństwo: Slavica® Dance Kids jako certyfikowany model sportowy zgodny z wymaganiami podstawy programowej wychowania fizycznego



W obliczu współczesnych wyzwań edukacyjnych przed jakimi staje polski system oświaty, priorytetem staje się poszukiwanie metod, które w sposób zintegrowany kształtują postawy prozdrowotne oraz tożsamość narodową młodych pokoleń. Odpowiedzią na te potrzeby jest Slavica® Dance Kids, unikalny projekt sportowo-fitnessowy, który jako pierwszy na świecie powstał w Polsce, by połączyć nowoczesny trening kondycyjny z głębokim szacunkiem do polskiego dziedzictwa kulturowego. Należy z całą mocą i z pełną stanowczością podkreślić, że Slavica® Dance Kids nie jest nauką tańca w tradycyjnym rozumieniu ani zajęciami choreograficznymi, lecz zaawansowanym systemem zajęć fitnessowych i sportowych. To właśnie ten sportowy fundament stanowi o absolutnej unikalności projektu i odróżnia go w sposób radykalny od działalności ludowych zespołów pieśni i tańca. Jest to autentyczna edukacja poprzez wędrówkę ku zdrowiu oraz systemowe połączenie zmodyfikowanych elementów folkloru z metodyką nowoczesnego fitnessu, co stanowi nowatorską formę edukacji sportowej, która popularyzuje historię i kulturę kraju. Twórczynią tego przełomowego systemu jest Justyna Bolek, doktorantka Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku oraz wykładowca akademicki, która jako uznany trener medyczny i fitness, a niegdyś aktywny zawodowo nauczyciel wychowania fizycznego, oparła projekt na solidnych fundamentach nauk o sporcie, fizjologii wysiłku i wieloletniej praktyce pedagogicznej. Dzięki jej eksperckiej wiedzy oraz dbałości o najwyższe stan-

dardy merytoryczne, program Slavica® Dance Kids uzyskał oficjalny patent potwierdzający jego całkowitą unikatowość na skalę globalną jako prozdrowotny trening sportowy. Co niezwykle istotne dla dyrektorów placówek i pedagogów, projekt ten został doceniony przez ekspertów i nawiązuje do wymagań zawartych w podstawie programowej z wychowania fizycznego, co czyni go w pełni legitymizowanym, bezpiecznym i rekomendowanym narzędziem do prowadzenia zajęć w szkołach podstawowych w całym kraju.

Slavica® narodziła się z autentycznej pasji do fitnessu i pragnienia, by sport stał się nośnikiem wartości narodowych, ukazując piękno polskiej kultury. Naszą misją jest inspirowanie do celebrowania tradycji w nowoczesny, sportowy sposób, jednocześnie pozostając wiernym korzeniom, które stanowią bazę dla jednostek treningowych. Choć projekt czerpie inspirację z bogactwa ruchowego polskich tańców, to jednak całkowicie przekształca je w profesjonalne schematy fitnessowe, co pozwala na pełne odkrycie polskiej kultury w świeży i ekscytujący sposób, daleki od statycznej czy czysto artystycznej nauki kroków tanecznych. Slavica® Dance Kids to przede wszystkim trening sportowy oparty na nauce poprzez zabawę i ruch, gdzie dzięki unowocześnionej formule fitnessowej dzieci uczestniczące w zajęciach mogą zapoznać się z motywami ludowymi w sposób dynamiczny i niezwykle przystępny. Krótkie kombinacje ćwiczeń połączone z zadaniami ruchowymi w grupach młodszych oraz długie i znacznie bardziej złożone sekwencje fitnessowe dla dzieci starszych dają możliwość stałego rozwoju sprawności ogólnej, siły i wytrzymałości wraz z dojrzewaniem uczestników zajęć. Niezwykle istotnym elementem wyróżniającym projekt jest jego unikalna oprawa dźwiękowa, ponieważ wszystkie jednostki treningowe odbywają się przy autorskiej muzyce skomponowanej specjalnie na potrzeby programu. Muzyka ta w sposób mistrzowski łączy tradycyjne instrumentarium i ludowe motywy z nowoczesnymi, dynamicznymi aranżacjami fitnessowymi, które angażują młode pokolenie i motywują do utrzymywania wysokiej intensywności wysiłku fizycznego przez cały czas trwania zajęć.

Pod względem fizjologicznym trening Slavica® Dance Kids jest precyzyjnie zaprojektowany, aby stymulować układ krążeniowo-oddechowy oraz kształtować wydolność młodego organizmu. Należy zaznaczyć, że Slavica Dance Kids nie jest wysiłkiem o charakterze

interwałowym, lecz profesjonalnie zaprogramowanym treningiem cardio, który został w pełni dostosowany do fizjologicznych potrzeb i możliwości najmłodszych. Taka forma aktywności sprzyja stabilnej adaptacji organizmu, wzmacniając serce i płuca bez nadmiernego przeciążania układu nerwowego. Zmodyfikowane ruchy inspirowane folklorem, angażują główne grupy mięśniowe, rozwijając siłę eksplozywną i stabilizację głęboką, co w nowoczesnej metodyce sportowej jest kluczowe dla profilaktyki wad postawy i wzmacniania gorsetu mięśniowego. Dzięki odpowiedniemu dawkowaniu obciążeń i tempu muzycznemu, zajęcia te stanowią niezwykle efektywne narzędzie w walce z nadwagą, otyłością oraz powszechną wśród dzieci hipokinęzą, oferując wymierne korzyści zdrowotne typowe dla profesjonalnego treningu kondycyjnego. Metodyka nauczania w ramach Slavica® Dance Kids polega na zrównoważonym podejściu, które łączy edukację sportową, zabawę, rozwój motoryczny i odkrywanie polskiej tradycji w sposób aktywny. Dzięki odpowiednim technikom, narracyjnym elementom oraz zabawom, dzieci nie tylko ćwiczą, ale także lepiej rozumieją kulturowe znaczenie wykonywanych ruchów, co daje im głębszą satysfakcję z uczestniczenia w lekcjach wychowania fizycznego. Wprowadzenie dzieci do tego systemu fitnessowego powinno odbywać się w sposób zrozumiały, zaczynając od prostych ćwiczeń i podstawowych figur fitnessowych, które są stopniowo modyfikowane.

Nauczyciele/instruktorzy wprowadzają dzieci w świat sportu poprzez proste, powtarzalne kroki i zabawy, takie jak rytmiczne chodzenie w kółeczku, skakanie na jednej nodze czy klaskanie w rytm autorskiej muzyki, co pozwala kształtować koordynację ruchową w sposób naturalny i bezstresowy. Kluczową rolę odgrywa tutaj proces naśladowania, gdzie instruktor demonstruje ćwiczenia, a dzieci powielają je, co umożliwia przyswojenie poprawnej techniki sportowej w sposób zrozumiały.

Jednym z najistotniejszych celów programu jest zapoznanie dzieci z bogactwem polskiej tradycji kulturowej. Poprzez elementy narracji i opowiadania, uczniowie ćwiczą najlepiej, gdyż mogą włączyć swoją wyobraźnię i połączyć wysiłek z fascynującą historią. Opowieści na przykład o dawnych zwyczajach i obrzędach przybliżają historię mazura w kontekście wesel czy poloneza jako wydarzenia narodowego, co sprawia, że trening przestaje być tylko zestawem ćwiczeń, a staje się częścią żywej kultury. Tworzenie narracyjnych opowieści sprawia, że sekwencje fitnessowe stają się czytelne i łatwe do zapamiętania, jak na przykład przy krakowiaku, gdzie ćwiczenia mogą przedstawiać historię spotkania na rynku miasta. Przy treningu wykorzystującym motyw szewca, instruktor opowiada historię rzemieślnika naprawiającego buty, a dzieci naśladują ruchy nawijania dratwy i wbijania kołków, co nadaje intensywnym ćwiczeniom konkretny sens poznawczy i rozwija ich zdolności twórcze.

Dążąc do zapewnienia najwyższej jakości edukacji sportowej w polskich szkołach, program oferuje nauczycielom wychowania fizycznego oraz instruktorom zajęć pozalekcyjnych możliwość dołączenia do elitarnego grona certyfikowanych specjalistów Slavica®. Zostanie licencjonowanym instruktorem to nie tylko podniesienie własnych kwalifikacji zawodowych, ale przede wszystkim wprowadzenie na lekcje wfu unikalnego miks polskiego folkloru z nowoczesnymi formami fitnessu, co buduje tożsamość narodową uczniów poprzez atrakcyjną formę sportową. Proces certyfikacji został zaprojektowany tak, aby każdy nauczyciel otrzymał pełne wsparcie merytoryczne i gotowe materiały niezbędne do natychmiastowego rozpoczęcia pracy z dziećmi. Zasady licencyjne gwarantują utrzymanie najwyższych standardów jakościowych, dlatego każdy pedagog po ukończeniu szkolenia bazowego podpisuje umowę licencyjną na czas nieokreślony, co otwiera przed nim szerokie spektrum korzyści zawodowych. Dzięki licencji nauczyciel zyskuje prestiżowy tytuł Certyfikowanego Instruktora Slavica® Dance Kids oraz półroczny dostęp do materiałów programowych, co obejmuje profesjonalnie opracowane sekwencje fitnessowe, autorskie ścieżki dźwiękowe oraz szczegółowe instruktaże metodyczne. System ten zapewnia gwarancję „świeżości” programu, ponieważ regularnie dostarczane są nowe inspiracje i aktualizacje merytoryczne, co zapobiega rutynie w pracy z uczniami.

W ramach pakietu licencyjnego, który jest warunkiem utrzymania uprawnień do prowadzenia zajęć pod chronioną marką Slavica®, instruktor otrzymuje kompleksowe instrumentarium dydaktyczne. Składa się ono ze szczegółowych opisów kroków i ich sportowych modyfikacji dostosowanych do konkretnych grup wiekowych, co pozwala na bezpieczne i efektywne prowadzenie treningów. Kluczowym elementem są profesjonalne, autorskie sety muzyczne, z których każdy trwa około pięćdziesięciu pięciu minut i posiada prawa autorskie, co eliminuje bariery formalne podczas ich wykorzystywania w placówkach oświatowych. Dodatkowo instruktorzy mają do dyspozycji instruktaż w formacie PDF z precyzyjnym opisem metodyki oraz materiały wideo zoptymalizowane pod kątem urządzeń mobilnych i komputerów, dzięki czemu profesjonalne wsparcie merytoryczne jest dostępne w każdym miejscu i o każdej porze, na przykład bezpośrednio na sali gimnastycznej. Rozpoczęcie przygody z tym systemem sportowym jest proste – wystarczy kontakt z biurem Slavica® i zapis na szkolenie, co pozwala za-inspirować uczniów słowiańską energią i wprowadzić do szkoły innowację pedagogiczną najwyższej próby.

Podróż do świata wyobraźni to wyjątkowo skuteczna metoda pracy, gdzie zamiast tylko tłumaczyć mechanikę ruchu, nauczyciel wplata elementy fabuły, co sprawia, że nawet nauka oberka staje się angażująca. Zajęcia z elementami inscenizacji, na przykład przy

treningu trojaka, mogą przybrać formę mini-spektaklu o pracy w polu, co w połączeniu z elementami strojów ludowych pozwala dzieciom poczuć się częścią opowiadanej historii, jednocześnie realizując bardzo intensywny plan treningowy. Założenie programu jest dwojakie i zależy od miejsca realizacji zajęć. W placówkach oświatowych, takich jak szkoły i przedszkola, zajęcia o charakterze ciągłym pozwalają na tworzenie stałych grup fitnessowych, które mogą prezentować swoje umiejętności sportowe na zewnątrz, natomiast formy jednorazowe wprowadzają dzieci w świat polskiego folkloru poprzez ogólnorozwojowy trening. Instruktorzy posiadają zweryfikowaną wiedzę historyczną, sportową i metodyczną, co pozwala im kształtować pamięć ruchową uczniów, a także wdrażać do dyscypliny oraz radzenia sobie z treścią. Modyfikacje sportowe tańców narodowych rozwijają poczucie rytmu, koordynację wzrokowo-ruchową oraz zręczność, a dynamiczne obroty i przeskoki wzmacniają organizm i poprawiają wydolność.

Współpraca w parach podczas ćwiczeń fitnessowych uczy dzieci wzajemnego szacunku przestrzennego i komunikacji niewerbalnej, co wzmacnia umiejętność pracy w zespole i buduje trwałe relacje rówieśnicze. Program Slavica® Dance Kids buduje silną tożsamość narodową i sprzyja integracji międzypokoleniowej, stając się pomostem między dziećmi a rodzicami czy dziadkami, którzy wspólnie mogą celebrować polskie tradycje w nowoczesnej, aktywnej formie. Budowanie zaufania z dziećmi jest absolutnym fundamentem pracy instruktora, a nawiązywanie pozytywnych relacji polega na okazaniu zainteresowania jednostce, rozumieniu jej potrzeb i okazaniu szacunku. Uważne słuchanie i reagowanie na emocje sprawia, że dzieci czują się bezpiecznie, co bezpośrednio przekłada się na ich zaangażowanie w trening. Strategie budowania relacji obejmują poznanie indywidualnych pasji dzieci, wyrozumiałość wobec różnego tempa adaptacji wysiłkowej oraz regularną pochwałę, która buduje pewność siebie i motywację do dalszej pracy nad własnym ciałem. Instruktor musi również dbać o przestrzeń do bezpiecznego wyrażania emocji poprzez ruch, co jest kluczowe dla zdrowia psychicznego młodych uczniów. Praca z różnymi grupami wiekowymi wymaga od kadry Slavica® Dance Kids dużej elastyczności i precyzyjnego dostosowania poziomu trudności fizycznej. W grupach sześciu i siedmiolatków zajęcia skupiają się na naśladowaniu, prostych rytmach i zabawach sensorycznych. Dla dzieci ośmio i dziewięcioletnich treningi stają się bardziej wymagające, wprowadzając elementy współpracy i rywalizacji sportowej. Grupy w wieku od dziesięciu do dwunastu lat pracują już nad precyzją ruchu, synchronizacją fitnessową oraz wytrzymałością, natomiast młodzież powyżej trzynastego roku życia skupia się na zaawansowanych technikach treningowych i wydolności, co pozwala im poczuć progres sportowy.

Instruktor musi być przygotowany na pracę z dziećmi o różnym stopniu zaawansowania oraz z dziećmi o specjalnych potrzebach, w tym z uczniami wrażliwymi, z autyzmem czy dysfunkcjami, oferując im wsparcie, empatię i bezpieczne warunki do rozwoju. Jednocześnie dla dzieci szczególnie uzdolnionych sportowo program oferuje wyzwania, które pozwalają na dalszy, progresywny rozwój techniki i siły. Dopelnieniem całego procesu edukacyjnego jest ścisła współpraca z rodzicami, którzy odgrywają kluczową rolę w motywowaniu dzieci do regularnej aktywności fizycznej. Angażowanie ich poprzez pokazy, otwarte treningi czy rodzinne warsztaty fitnessowe wzmacnia więzi rodzinne i pozwala rodzicom zrozumieć, jak istotny wpływ na zdrowie i psychikę ich dziecka ma systematyczny trening sportowy.

Podsumowując, Slavica® Dance Kids to kompleksowy, opatentowany i naukowo opracowany system fitnessowy, który dzięki pasji i wiedzy Autorki oraz oficjalnemu wpisaniu do podstawy programowej, stanowi prawdziwy przełom w polskiej edukacji prozdrowotnej. Projekt ten udowadnia, że polska tradycja ludowa może być fundamentem dla nowoczesnego i skutecznego treningu sportowego dla najmłodszych, dokumentując jednocześnie innowacyjny dorobek polskiej myśli szkoleniowej w obszarze wychowania fizycznego.

Nota prawna i ochrona własności intelektualnej

System Slavica® Dance Kids, w tym unikalna metodologia łączenia zmodyfikowanych kroków ludowych z elementami profesjonalnego fitnessu oraz autorska oprawa muzyczna, objęte są rygorystyczną ochroną prawną na mocy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Nazwa Slavica® oraz opracowany program treningu sportowego są prawnie chronionymi znakami towarowymi i patentami Justyny Bolek. Kopiowanie, modyfikowanie, powielanie lub jakiegokolwiek wykorzystywanie fragmentów programu bez posiadania aktualnego certyfikatu instruktorskiego Slavica® Dance Kids jest surowo zabronione i podlega sankcjom prawnym.

Justyna Bolek

Magister wychowania fizycznego oraz zdrowia publicznego. Doktorantka i wykładowca w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, a także trenerka medyczna i ekspertka w dziedzinie fitness i zdrowie. Od lat łączy wiedzę akademicką z praktyką, walcząc ze stereotypami dotyczącymi ćwiczeń, edukując Polaków w zakresie bezpiecznego treningu. Jest autorką publikacji naukowych oraz prasowych. Jest twórczynią Innowacyjnego programu cardio SLAVICA®. To pierwszy i jedyny w Polsce autorski trening tego typu, którego skuteczność jako naukowiec potwierdziła badaniami. Regularnie zapraszana jest do mediów w roli eksperta, gdzie wyjaśniała zasady zdrowego treningu. Widzowie mogą ją oglądać oraz słuchać w programach ogólnopolskich: TV: Dzień Dobry TVN, Pytanie na Śniadanie (TVP). Radio: Radio ZET, ESKA, MeloRadio, Czwórka Polskie Radio, Radio Kaszebe i wiele innych.

Ewa Misiewicz

Śpiewać każdy może, ale nie każdy potrafi!

PROFILAKTYKA EMISJI GŁOSU DZIECKA W EDUKACJI MUZYCZNEJ

*Najlepszy sposób, by zachować głos, to używać go mądrze.**Ella Fitzgerald*

Głos jest jednym z najważniejszych narzędzi ekspresji dziecka i młodego człowieka. W edukacji muzycznej pełni rolę szczególną: jest zarówno środkiem artystycznym, jak i narzędziem rozwoju emocjonalnego, społecznego i fizycznego. Aby śpiew mógł wspierać zdrowie, a nie je obciążać, konieczne jest świadome kształtowanie nawyków głosowych u uczniów. Profilaktyka emisji głosu staje się jednym z kluczowych zadań nauczyciela muzyki na wszystkich etapach edukacyjnych, choć szczególne znaczenie zyskuje w okresie wczesnej edukacji dziecka. Świadomy pedagog powinien uczyć wychowanków, jak funkcjonuje aparat głosowy, wyjaśniać im zasady higieny głosu oraz warunki właściwej i zdrowej emisji, do których zalicza się między innymi:

Prawidłowa postawa ciała

Sylwetka w trakcie śpiewu powinna być wyprostowana, ale nie spięta, ciężar ciała równomiernie rozłożony na obie stopy, kolana lekko ugięte, nigdy zablokowane. Klatka piersiowa uniesiona naturalnie, bez unoszenia ramion. Brzuch i mięśnie międzyżebrowe swobodne, gotowe do pracy oddechowej. Ramiona rozluźnione, ręce mogą spoczywać wzdłuż ciała lub lekko wspierać równowagę. Głowa ustawiona prosto, jakby „ciągnięta” delikatnie do góry, szyja rozluźniona, bez wysuwania brody do przodu. Taka postawa pozwala na swobodny przepływ powietrza, prawidłową pracę przepony, pełną kontrolę nad dźwiękiem, uniknięcie napięć, które mogą blokować głos.

Dlaczego jest to tak ważne?

Każde odchylenie od naturalnego ustawienia ciała może znacząco utrudniać, a nawet uniemożliwiać poprawne śpiewanie. Pochylenie tułowia do przodu ogranicza pracę klatki piersiowej i zaburza prawidłowe napięcie. Natomiast unoszenie ramion powoduje podnoszenie klatki piersiowej, co z kolei krępuje swobodne, pełne oddychanie. Na ten element należy zwracać dzieciom szczególną uwagę, zwłaszcza wtedy, gdy śpiewają w pozycji siedzącej. W postawie stojącej zachowanie prawidłowego układu ciała jest znacznie bardziej naturalne.

Przed rozpoczęciem śpiewu warto wykonać z uczestnikami kilka lekkich, niewyczerpujących ćwiczeń, które przygotowują ciało do pracy głosowej. Mogą to być: krótki marsz, skłony, rozluźnianie mięśni ramion, szyi, karku, pleców... Dzięki temu ciało staje się bardziej elastyczne i gotowe do naturalnej, zdrowej emisji głosu.

Rozluźnianie mięśni twarzy i żuchwy

Rozluźnianie mięśni twarzy, żuchwy, warg i języka jest ważne, ponieważ zmniejsza napięcie, które utrudnia swobodne brzmienie głosu. Spięta żuchwa ogranicza ruch języka i pogarsza artykulację, a napięte mięśnie twarzy wpływają na jakość dźwięku. Gdy te obszary są rozluźnione, głos brzmi naturalniej, jest bardziej dźwięczny i mniej męczy aparat głosowy. Przykłady ćwiczeń:

- delikatne, kontrolowane „ziewanie”,
- masaż mięśni żwaczy,
- ćwiczenia artykulacyjne typu „bla bla bla” wykonywane z całkowicie rozluźnionymi wargami,
- kreślenie językiem kółeczek po wewnętrznej stronie jamy ustnej,
- „pisanie” literek ustami,
- wykonanie przesadzonej, zabawnej „strasznej miny” do koleżanki lub kolegi.

Właściwe operowanie oddechem (praca przepony)

Oddech stanowi fundament zdrowej emisji głosu i jest zasadniczym warunkiem poprawnego śpiewu. Fizjologiczne oddychanie przebiega dwufazowo: obejmuje wdech i wydech, z których każdy trwa mniej więcej tyle samo. Podczas śpiewu mechanizm ten ulega

zmianie – wdech staje się szybki i ekonomiczny, natomiast wydech wyraźnie się wydłuża i jest rzadszy.

Dzieci nie posiadają jeszcze w pełni rozwiniętej umiejętności świadomego operowania oddechem przeponowym, dlatego warto wprowadzać krótkie, regularne ćwiczenia, które pomogą im opanować i usprawnić tę funkcję, np.:

- położyć dłonie na dolnych żebrach: wdech nosem – żebra rozszerzają się na boki – wydech ustami „ssssssss” – powolny, kontrolowany;
- dmuchanie na „płonącą świecę” tak, aby płomień drgał, ale nie zgasł;
- kierowanie strumienia powietrza na lekką kartkę, piórko lub szyfonową chusteczkę tak, by utrzymać je w powietrzu;
- marsz: na 1 wdech, na 2,3,4,5,6... wydech;
- zrytmizowane teksty, gdzie podczas mówienia nie wolno wziąć oddechu przed oznaczonym miejscem, np. nabrać powietrza, następnie na wydechu mówić dowolny, znany dzieciom tekst, na przykład: „Siała baba mak”, „Wlaź kotek”.

Dynamika i ekspresja głosu

Głosu dziecka nie wolno nadużywać, ponieważ jest to narząd delikatny i wrażliwy, wymagający szczególnej troski. Należy dbać o jego oszczędne i świadome używanie. W pracy wokalne z dziećmi obowiązuje ograniczona skala dynamiczna – od piano (cicho) do najwyżej mezzoforte (średnio głośno) – aby nie doprowadzać do nadmiernego napięcia i forsowania krtani. Ważne jest również zachowanie odpowiedniej higieny pracy: dzieci nie powinny śpiewać bez przerwy dłużej niż około 10 minut. Krótkie, regularne pauzy pozwalają na regenerację aparatu głosowego i zapobiegają przeciążeniom.

Prawidłowa dykcja

Ćwiczenia dykcyjne powinny być integralną częścią zajęć muzycznych i łączyć się z nauką piosenek. Warto wprowadzać krótkie sekwencje artykulacyjne przed śpiewem, aby przygotować aparat mowy do pracy i ułatwić dzieciom wyraźne formowanie głosek. Doskonałym narzędziem są różnego rodzaju „łamiędzyki”, które rozwijają sprawność języka, warg i podniebienia miękkiego, a jednocześnie poprawiają tempo, precyzję i elastyczność mowy. Regularne stosowanie takich ćwiczeń sprzyja kształtowaniu czystej, wyraźnej dykcji oraz wspiera zdrową emisję głosu podczas śpiewu. Przykłady łamańców językowych szczególnie lubiane przez dzieci:

- Cesarz czesze cesarzową, cesarzowa czesze cesarza,
- Czy się Czesi cieszą, że się Czesio czesze?,
- Jola lojalna, nielojalna Jola,
- Stół z powyłamywanymi nogami,

- W czasie suszy szosa sucha,
- Popłakuje Paula w auli, że koala łąka w Australii,
- Ta tapeta tu, tamta tapeta tam,
- Koszt poczt w Tczewie,
- Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.

Dobór repertuaru

Dobór repertuaru stanowi jeden z najważniejszych elementów pracy z głosem dziecka, a jednocześnie aspekt, który w praktyce bywa często niedoceniany przez nauczycieli. To właśnie materiał muzyczny w największym stopniu kształtuje sposób, w jaki młody człowiek posługuje się swoim głosem. Odpowiednio dobrane utwory umożliwiają rozwijanie emisji w sposób naturalny, bezpieczny i w pełni dostosowany do możliwości rozwijającego się organizmu.

Zbyt trudne, zbyt wysokie lub nadmiernie niskie melodie mogą prowadzić do przeciążenia aparatu głosowego, utrwalania nieprawidłowych nawyków wokalnych, a nawet zniechęcenia do śpiewu. Świadomy dobór repertuaru obejmuje między innymi:

- uwzględnienie skali głosu dziecka,
- dostosowanie treści do poziomu wiekowego,
- wybór tonacji mieszczącej się w jego naturalnym zakresie,
- unikanie nadmiernie szerokich skoków interwałowych,
- dostosowanie długości fraz do możliwości oddechowych ucznia.

Repertuar pełni również istotną funkcję motywacyjną. Utwory bliskie doświadczeniom dziecka, atrakcyjne pod względem treści i melodii, sprzyjają swobodnej ekspresji, wzmacniają poczucie własnej wartości i budują radość płynącą ze śpiewania. Z tego względu przemyślany, świadomie dobrany materiał muzyczny staje się jednym z fundamentów pracy nauczyciela muzyki – choć w codziennej praktyce bywa pomijany na rzecz rutyny, wygody lub braku czasu na jego wnikliwą analizę.

Nauczyciel nie tylko przekazuje wiedzę i udziela wskazówek na temat właściwej emisji głosu, ale w naturalny sposób staje się również wzorem do naśladowania. Jego własna emisja głosu, sposób mówienia i śpiewania tworzą dla uczniów punkt odniesienia, często silniejszy niż jakiekolwiek instrukcje teoretyczne. Dzieci intuicyjnie kopiują to, co słyszą i widzą, dlatego jakość głosu pedagoga ma bezpośredni wpływ na ich nawyki wokalne. Z tego powodu tak istotne jest dbanie również o własny głos, unikanie krzyku podczas lekcji oraz korzystanie z mikrofonu w dużych przestrzeniach. Takie działania nie tylko chronią zdrowie nauczyciela, lecz także wspierają kształtowanie u uczniów prawidłowych nawyków głosowych, dzięki którym ich głos może rozwijać się w sposób naturalny, zdrowy i twórczy.

Przykładowy scenariusz zajęć:
„Mój głos – mój skarb”

Temat: Podstawy emisji i higieny głosu dla dzieci

Grupa wiekowa: 6-9 lat

Czas trwania: 30-40 minut

Cele ogólne:

- rozwijanie świadomości własnego głosu,
- poznanie podstawowych zasad higieny głosu,
- kształtowanie prawidłowych nawyków emisyjnych,
- rozwijanie umiejętności świadomego oddychania i mówienia/śpiewania.

Cele szczegółowe: dziecko:

- wie, jak dbać o głos,
- potrafi wykonać proste ćwiczenia oddechowe i emisyjne,
- rozumie, czego unikać, aby nie przeciążać głosu,
- potrafi śpiewać w naturalnym, wygodnym dla siebie zakresie.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie i wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel: „Dziś porozmawiamy o naszym głosie. To nasz skarb – dzięki niemu mówimy, śpiewamy, wołamy i śmiejemy się. Ale tak jak o skarb trzeba dbać, tak samo musimy dbać o głos.”

Krótką rozmowa kierowana: Do czego używamy głosu?; co sprawia, że głos może się męczyć?; jak czujemy się, gdy jesteśmy „zachrypnięci”?

2. Zabawa oddechowa: „Balon” (5 min)

Cel: nauka spokojnego, przeponowego oddechu.

Przebieg: Dzieci stoją w lekkim rozkroku. Nauczyciel prosi: „Wyobraźcie sobie, że wasz brzuch to balon. Wdychamy powietrze nosem i balon rośnie... A teraz powoli wypuszczamy powietrze ustami i balon się zmniejsza – długi, równy wydech na fffff lub ssss..” Powtórz 4-5 razy.

3. Ćwiczenia emisyjne (10 min)

a) Rozgrzewka aparatu mowy

„Masaż buzi” – delikatne okrężne ruchy palcami po policzkach i wargach.

„Koniki” – parskanie wargami.

„Ziewanie jak kotki” – szerokie otwieranie buzi, rozluźnienie gardła.

b) Ćwiczenia fonacyjne

Mruczenie na *mmm* (delikatnie, miękko).

„Syrenka” – glissando w wygodnym zakresie (bez wysokich dźwięków).

Powtarzanie krótkich sylab: *ma-me-mi-mo-mu* w średnim rejestrze.

4. Krótka piosenka w wygodnej tonacji (5-7 min)

Należy wybrać prostą, znaną dzieciom piosenkę o niewielkiej rozpiętości dźwięków (np. 5-6 dźwięków). Nauczyciel sprawdza, czy tonacja nie jest zbyt wysoka ani zbyt niska. Dzieci śpiewają lekko, bez krzyku. Można dodać ruch, aby rozluźnić ciało.

5. Higiena głosu – mini wykład z zabawą (5 min)

Nauczyciel pokazuje planszę lub obrazki i omawia zasady.

Co lubi nasz głos?

- picie wody,
- odpoczynek,
- mówienie spokojnym głosem,
- oddychanie nosem,
- śpiewanie w wygodnym zakresie.

Czego nie lubi?

- krzyku,
- szeptu,
- zimnych napojów,
- długiego mówienia bez przerwy,
- przebywania w hałasie.

6. Podsumowanie i relaksacja głosu (3 min)

- Delikatne mruczenie na *mmm*.
- „Ciche pożegnanie” – dzieci żegnają się coraz ciszej, aż do szeptu... i nauczyciel wyjaśnia, że szept też męczy głos, więc używamy go tylko wyjątkowo.

7. Ewaluacja w formie zabawy (2 min)

Dzieci kończą zdanie:

- „Mój głos jest...”,
- „Dziś nauczyłem/am się, że mój głos...”,
- „Najbardziej podobało mi się...”.

*Kto chce śpiewać prawidłowo,
niech wymawia każde słowo,
między językiem a zębami,
wyraźnymi sylabami.
Niechaj gardła nie forsuje,
a głos w ustach konserwuje.
Niech udaje, że wciąż ziewa,
a ustami mówi...śpiewa!*

Autor: Walery Wysocki

Ewa Misiewicz

Konsultant ds. edukacji artystycznej w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku oraz wykładowca w Katedrze Sztuki Muzycznej Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku.

Daria Imianowska

Kajakarstwo – więcej niż sport

Smocza siła w Zespole Szkół Sportowych w Człuchowie



Łódź służyła ludziom od najdawniejszych czasów, między innymi do polowania czy podróżowania. W czasach teraźniejszych kajakarstwo można podzielić na kilka odmian:

- kajakarstwo klasyczne (regatowe),
- kajakarstwo górskie,
- kajak polo,
- freestyle kajakowy,
- deski SUP,
- smocze łodzie,
- kajakarstwo turystyczne.

W Zespole Szkół Sportowych im. Polskich Olimpijczyków w Człuchowie jedną z wiodących dyscyplin sportu jest kajakarstwo. Uczniowie, zrzeszeni w klubach UKS ZSS Człuchów oraz MKS „Polstyr” Człuchów, co roku osiągają wybitne sukcesy sportowe na arenie krajowej i międzynarodowej. Choć szkoła istnieje dopiero 15 lat, jej uczniowie zdobywali wielokrotnie medale Mistrzostw Polski, Europy oraz Świata. Ponadto na Igrzyskach Olimpijskich w Rio de Janeiro wystartował absolwent Liceum Ogólnokształcącego Sportowego w Człuchowie, Paweł Kaczmarek (w kajakarstwie klasycznym w konkurencji jedynek na dystansie 200m).

W ostatnich latach coraz większą popularność w Polsce zdobywa widowiskowa i dynamiczna dyscyplina sportowa, jaką są **smocze łodzie**. To sport wywodzący się z Chin, łączący siłę, wytrzymałość i perfekcyjną współpracę całej drużyny. Dla uczniów Zespołu Szkół Sportowych w Człuchowie to nie tylko forma aktywności fizycznej, ale także droga do spełniania marzeń. Smocze łodzie to długie, wąskie łodzie ozdo-

bione głową i ogonem smoka. W jednej łodzi płynie zazwyczaj 10 wioślarzy, bębniarz nadający rytm oraz sternik. Kluczowym elementem jest synchronizacja – każdy ruch musi być wykonany jednocześnie, z maksymalną precyzją. Najważniejszą międzynarodową organizacją zarządzającą tą dyscypliną jest International Dragon Boat Federation, która organizuje oficjalne mistrzostwa świata i ustala standardy rywalizacji.

Ostatnie dwa lata obfitowały w ogromne sukcesy człuchowskich kajakarzy. Zaczniemy od tego, że grupa juniorów – prowadzona przez trenerów Dariusza i Łukasza Imianowskich – nie ma sobie równych na „krajowym podwórku”. W 2024 roku kadra Polski juniorów w wyścigach smoczyc łodzi, złożona tylko i wyłącznie z zawodników człuchowskich klubów zdobywa trzy złote medale Mistrzostw Europy w Raciach (Czechy) w konkurencji Junior Mikst łodzie 10-cio osobowe na dystansach 200m, 500 i 2000m. Po tych wspaniałych sukcesach, nasza osada zostaje zaproszona na Mistrzostwa Świata w Wyścigach Smoczyc Łodzi do Puerto Princessy na Filipinach. Tam nasi zawodnicy spełniają swoje marzenia zdobywając aż 5 medali Mistrzostw Świata, w tym 2 złote, 2 srebrne i 1 brązowy. Rok 2025 to kolejne świetne wyniki naszych „smoków”, podtrzymujemy swoją dominację w Polsce. W lipcu startujemy w Mistrzostwach Świata w Wyścigach Smoczyc Łodzi w Brandenburgii (Niemcy). Ogromne zawody, w których wzięło udział ponad 4500 zawodników z 34 krajów. Nasi po raz kolejny nie zawodzą. Zdobynamy 6 medali (2 złote, 2 srebrne, 2 brązowe). Mazurek Dąbrowskiego na niemieckiej ziemi, coś pięknego!



Mamy rok 2026. Część zawodników ze „złotej osady” skończyła wiek juniora, ale na szczęście są następcy: „młode smoki” wpatrzone w naszych Mistrzów, którzy palą się do rywalizacji za granicą. Będą mieli okazję już w tym roku, w lipcu, na Mistrzostwach Europy w Monachium (Niemcy). Póki co, ciężko pracujemy przez całą zimę.

Kajakarstwo to dyscyplina typowo letnia, lecz o wynikach sportowych świadczą przede wszystkim zajęcia w okresie zimowym. Nasi kajakarze szlifują zimową formę poprzez zajęcia na hali sportowej, basenie sportowym oraz na ergometrze kajakowym. Wszystkie lekcje mają na celu podwyższenie sprawności ogólnej dzieci oraz kształtowanie prawidłowej postawy ciała. Na hali sportowej odbywają się między innymi zajęcia koordynacyjne na piłkach gimnastycznych z imitacją wiosłowania łaskami gimnastycznymi. Na basenie sportowym dzieci kształtują cechy motoryczne, takie jak wytrzymałość, szybkość oraz koordynacja ruchowa. Wiosłowanie na ergometrze ma na celu naukę prawidłowej techniki wiosłowania. Poprzez te ćwiczenia nasi uczniowie niwelują wady postawy, takie jak: okrągłe plecy, kifoza, odstające łopatki, szewska klatka piersiowa, asymetria barków. Wszystkie ćwiczenia wykonywane podczas zajęć są dobrane ze względu na wiek, możliwości i umiejętności ćwiczących. Ponadto wzmacniają mięśnie posturalne odpowiedzialne za postawę ciała oraz dynamikę kręgosłupa. Zajęcia z kajakarstwa to dobra zabawa połączona z harmonijnym rozwojem całego ciała młodego człowieka.

Dla młodych sportowców udział w mistrzostwach świata to była nie tylko walka o medale. To także możliwość poznania kultur innych krajów, nawiązania międzynarodowych przyjaźni oraz zdobycia doświadczenia, które procentuje w przyszłości – zarówno w sporcie, jak i w życiu zawodowym. Smocze łodzie to sport, który łączy i uczy, że sukces nie zależy od jednej osoby, lecz od całej drużyny. Każdy zawodnik ma znaczenie, a wspólny rytm buduje prawdziwą jedność. Szkoła sportowa w Człuchowie staje się miejscem, w którym młodzi ludzie uczą się odpowiedzialności, wytrwałości i wzajemnego wsparcia. Rozwój tej dyscypliny w Polsce pokazuje, że smocze łodzie mają przed sobą świetłą przyszłość.

Daria Imianowska

Magister wychowania fizycznego o specjalności menadżerstwo i zarządzanie sportem, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. Trenerka II klasy kajakarstwa i instruktorka pływania. Od 14 lat nauczycielka wychowania fizycznego w Zespole Szkół Sportowych w Człuchowie oraz od 15 lat trenerka kajakarstwa w Międzyszkolnym Klubie Sportowym „Polstyr” w Człuchowie. Wiele lat trenowała wiosłarstwo, a obecnie pasjonatka biegania, sportów wodnych i przyrody.

Tamara Siemieniuk

WF poza schematem

KORFBALL I ULTIMATE FRISBEE JAKO NOWOCZESNE FORMY AKTYWNOŚCI



fot. Sz. Sikora PKOL

Zdrowie dzieci i młodzieży w ujęciu holistycznym to nie tylko walka z otyłością czy profilaktyka, ale też dobrostan psychiczny, poczucie sprawczości, pewności siebie i zdrowe relacje rówieśnicze. W świecie zdominowanym przez medialne giganty, takie jak: piłka nożna czy siatkówka, to właśnie niszowe dyscypliny, występujące na igrzyskach nieolimpijskich (The World Games), stają się dla wielu uczniów szansą na sukces, o jakim młodzi sportowcy marzą. Mówiąc o „nowoczesnych formach aktywności”, mamy na myśli sport skrojony na miarę potrzeb dzisiejszego ucznia: bezpieczny, włączający i dający równe szanse każdemu, niezależnie od warunków fizycznych. To odejście od kultu siły na rzecz gier, w których kluczem do zwycięstwa jest spryt i współpraca. Wprowadzenie korfballu czy ultimate frisbee do programu zajęć wychowania fizycznego to nie tylko urozmaicenie zajęć – to otwar-

cie drzwi dla tych dzieci, które w tradycyjnych grach zespołowych czują się wykluczone.

Szansa ukryta w niszowości. Dlaczego warto postawić na nowe dyscypliny?

Nauczyciele wychowania fizycznego często opierają się na dyscyplinach poznanych najlepiej podczas studiów. Niestety, sporty nieolimpijskie są w programach akademickich często traktowane po macoszemu. Efektem tego jest sytuacja, w której studenci, a później nauczyciele, nie czują się pewnie, wprowadzając te gry na lekcje. A szkoda, bo sporty niszowe to dla uczniów ogromna szansa.

Na lekcjach wychowania fizycznego, w tradycyjnych grach zespołowych hierarchia w klasie jest zazwyczaj ustalona od lat. Wszyscy wiedzą, kto jest najszybszy, kto najlepiej strzela, a kto zostaje wybrany do drużyny jako ostatni. Kiedy wprowadzamy coś zupełnie nowego, ta hierarchia przestaje istnieć. Takie wyrównanie szans pozwala na nowo zdefiniować role w zespole i może obniżać stres u dzieci mniej sprawnych fizycznie. Co więcej, w takich grach może okazać się, że uczniowie niewyróżniający się wcześniej w klasycznych grach, zaczną spełniać ważną rolę w swoich zespołach.

Kolejnym argumentem za wprowadzeniem sportów nieolimpijskich na lekcjach WF jest to, że w tradycyjnych dyscyplinach droga do reprezentacji kraju jest ekstremalnie trudna. W sportach nieolimpijskich, ze względu na mniejszą konkurencję, „próg wejścia” do kadry narodowej jest znacznie niższy. Istotnym atutem jest również to, że nie trzeba ich trenować od kołyski. W wielu popularnych dyscyplinach rozpoczęcie szkolenia w wieku 12-14 lat to często już „za późno”, by myśleć o zawodowstwie. W sportach niszowych start w późniejszym wieku wcale nie przekreśla szans na osiągnięcie szczytu. Często ogólna sprawność zdobyta na lekcjach WF jest wystarczającą bazą, by w stosunkowo krótkim czasie dojść do poziomu mistrzowskiego. Warto uświadomić dzieciom, że uprawianie niszowej dyscypliny może być najkrótszą (ale oczywiście nie najłatwiejszą) drogą do spełnienia marzeń o występie z orzełkiem na piersi. Co więcej, historia uczy, że te sporty nagle stają się olimpijskimi, co może odmienić życie sportowca o 180 stopni. Przykład Aleksandry

Mirosław, która ze wspinaczki sportowej (niegdyś niszowej) dotarła na olimpijski szczyt pokazuje, że warto inwestować w dyscypliny mniej popularne.

Naszą rolą jest stworzyć dzieciom warunki do wyboru i pokazać, że poza boiskiem do piłki nożnej istnieje fascynujący świat innych możliwości. W tym artykule przybliżę dwie bardzo ciekawe nowoczesne dyscypliny sportu jakimi jest korfball i ultimate frisbee.

Korfball – unikalna gra koedukacyjna

Korfball to najstarsza na świecie gra zespołowa w pełni koedukacyjna (kobiety i mężczyźni w jednej drużynie to podstawa). Autorzy najnowszej monografii dotyczącej tej dyscypliny (Doliński, Wawrzyniak i in., 2025) przypominają fundamentalną dla pedagogiki zasadę: wychowanie przez sport jest skuteczne tylko wtedy, gdy uczniowie doświadczają wartości w praktyce, a nie tylko o nich słuchają. Korfball jest tu idealnym narzędziem weryfikacji tych postaw. Specyfika gry wymusza na uczestnikach realne stosowanie zasad równości i współpracy, co sprawia, że wartości te są utrwalane w działaniu, a nie pozostają jedynie w sferze teorii¹.

Dlaczego warto wprowadzić korfball?

Zasada współpracy. W korfballe nie wolno biegać z piłką ani jej kozłować. Aby przemieścić się pod kosz, konieczne są celne podania. To wymusza grę zespołową – nie ma tu miejsca na „solowe akcje” jednego zawodnika.

Bezpieczeństwo i inkluzywność. Całkowity zakaz przepychania się i wyrywania piłki z rąk sprawia, że jest to sport niezwykle bezpieczny.

Równość płci. Zasady uniemożliwiają bezpośrednią rywalizację między przeciwnymi płciami. Uczy to wzajemnego szacunku i sprawia, że każda osoba w zespole jest tak samo ważna.

Wskazówki praktyczne

Jeśli nie masz w szkole profesjonalnych koszy do korfballu, zacznij od zwykłych koszy do koszykówki. Kluczem jest wprowadzenie zasad korfbalowych:

1. **Zakaz przemieszczania się z piłką** – pivot oraz podanie kozłem dozwolone.
2. **Pozycja broniona** – jeśli obrońca jest na wyciągnięcie ręki między rzucającym a koszem i aktywnie blokuje rzut, atakujący nie może go oddać. To uczy dzieci wychodzenia na czyste pozycje i szukania wolnej przestrzeni zamiast rzucania „na siłę” przez ręce obrońcy.

1. Doliński, W., Wawrzyniak, S., Jadwiszczak, M., Pezdek, K. (2025). *Wartości w korfballe na przykładzie badań Reprezentacji Polski*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

3. **Obrona** – chłopcy kryją chłopców, dziewczęta kryją dziewczęta.

4. **Punktacja** – każdy celny rzut to 1 punkt.

5. **Technika** – w korfballe nie jest wymagana żadna skomplikowana technika wstępna. Rzut do kosza wykonywany oburącz oraz podania między zawodnikami są naturalnym ruchem typowym dla innych sportów. Dzieci bardzo szybko przechodzą od nauki podstaw do czerpania radości z samej gry.

Ultimate Frisbee – lekcja odpowiedzialności

Fundamentem Ultimate Frisbee jest unikalna w świecie sportu filozofia *Spirit of the Game* (Duch Gry). Jak definiuje to World Flying Disc Federation, jest to koncepcja wykraczająca poza tradycyjne fair play. W tej dyscyplinie odpowiedzialność za sędziowanie przekazano w ręce zawodników. System ten zakłada, że nikt nie łamie przepisów celowo, dlatego w grze nie stosuje się kar, a jedynie koryguje ewentualne błędy poprzez powtórzenie akcji².

W praktyce szkolnej oznacza to potężną lekcję uczciwości, odpowiedzialności oraz trening kompetencji komunikacyjnych i negocjacyjnych, rzadko spotykaną w innych sportach. Eliminacja sędziego sprawia, że uczniowie muszą rozmawiać ze sobą. Wymusza to dialog twarzą w twarz, umiejętność rzeczowej argumentacji pod presją czasu, asertywność oraz panowanie nad emocjami w sytuacji konfliktu. Uczeń jest też moralnie zobowiązany do przyznania się do faulu, nawet jeśli daje to przewagę przeciwnikowi.

Dlaczego warto wprowadzić Ultimate?

Samodzielne sędziowanie. To uczniowie sami rozstrzygają spory na boisku, a nauczyciel staje się tu obserwatorem i mentorem. Ultimate uczy, że brak konsensusu też jest rozwiązaniem. Jeśli gracze nie mogą dojść do porozumienia w kwestii faulu, dysk po prostu wraca do poprzedniego ustawienia (tzw. *contest*) i gra toczy się dalej. To bezcenna lekcja społeczna: nie musimy się we wszystkim zgadzać, by móc dalej ze sobą współpracować i szanować się nawzajem.

Dynamika i rozwój. Do gry potrzebujemy jedynie dysku i wolnej przestrzeni. Gra rozwija kondycję, skoczność, koordynację ręka-oko oraz widzenie przestrzenne, stymulując rozwój młodych sportowców.

Zasada współpracy. Podobnie jak w korfballe, w ultimate nie można biegać z dyskiem. To sprawia, że każda osoba w drużynie staje się kluczowym ogniwem w zdobywaniu punktu i chroni przed boiskowym egoizmem.

2. World Flying Disc Federation (WFDF). *Spirit of the Game* Dostępne na: <https://wfd.f/sport/spirit-of-the-game/> [dostęp: 26.02.2026]

fot. M. Kawka



Bezpieczeństwo. Zakaz kontaktu fizycznego i prze-
pychania minimalizuje ryzyko kontuzji i sprawia, że
dzieci mniej sprawne fizycznie nie czują się zagrożone.

Wskazówki praktyczne

1. **Cel gry** – złapanie dysku w strefie punktowej przeciwnika (tzw. „zonie”) na końcach boiska.
2. **Poruszanie** – w ultimate również nie wolno biegać z dyskiem (dozwolony jest tylko pivot).
3. **Zmiana posiadania** – jeśli dysk upadnie na ziemię, następuje natychmiastowa zmiana posiadania, co sprawia, że gra jest niezwykle dynamiczna.
4. **Brak kontaktu** – obrona między płciami tutaj nie ma znaczenia, ale należy zachować zasadę bezkontaktowości.

Nowoczesność korfballu i ultimate frisbee

Dlaczego nazywamy te sporty „nowoczesnymi”? Nie chodzi tu o technologię, ale o dopasowanie do współczesnych standardów społecznych i potrzeb samych dzieci. Korfball i ultimate frisbee idealnie wpisują się w czasy, w których kluczowe staje się równouprawnienie oraz potrzeba bezpieczeństwa.

Współczesna szkoła odchodzi od kultu siły i agresywnej rywalizacji. Dzieci (oraz ich rodzice) poszukują aktywności, która jest bezkontaktowa, co eliminuje strach przed bólem, faulem czy zderzeniem z silniejszym rówieśnikiem. Stworzenie takiej „bezpiecznej przestrzeni” na lekcji WF pozwala zaangażować nawet tych uczniów, którzy dotychczas unikali zajęć. Co więcej, w dobie dyskusji o równych szansach, sporty te są żywym dowodem na to, że koedukacja na boisku jest nie tylko możliwa, ale i niezwykle rozwijająca społecznie. Nowoczesny WF to taki, który uczy szacunku, eliminuje fizyczną agresję i daje każdemu równe prawo do gry.



fot. M. Gawron

Podsumowanie

Wprowadzając korfball czy ultimate frisbee na lekcje WF dajemy uczniom podwójną szansę. Z jednej strony tworzymy bezpieczną, inkluzywną przestrzeń, w której każde dziecko, niezależnie od warunków fizycznych, może poczuć się ważne. Z drugiej – otwieramy przed nimi znacznie krótszą drogę do międzynarodowych sukcesów. Dyscypliny niszowe to dla wielu młodych ludzi najbardziej realna szansa na spełnienie marzeń o grze z orzełkiem na piersi i walkę o medale na ważnych imprezach. Pokażmy uczniom, z czego mogą wybierać – być może właśnie w Twojej szkole rośnie przyszły reprezentant Polski na World Games.

Bibliografia:

1. Doliński, W., Wawrzyniak, S., Jadwiszczak, M., Pezdek, K. (2025). *Wartości w korfballu na przykładzie badań Reprezentacji Polski*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
2. World Flying Disc Federation (WFDF). *Spirit of the Game* Dostępne na: <https://wfd.f.sport/spirit-of-the-game/> [dostęp: 26.02.2026]
3. Strona Polskiego Związku Korfballu: <https://www.korfball.pl/> [dostęp: 26.02.2026]
4. Strona Międzynarodowej Federacji Korfballu: <https://korfball.sport/> [dostęp: 26.02.2026]

Tamara Siemieniuk

Kapitanka reprezentacji Polski w korfballu, mistrzyni świata z 2022 roku w korfballu plażowym, członkini komisji w Międzynarodowej Federacji Korfballu, reprezentantka Polski w halowym ultimate frisbee, koordynator projektów Fundacji Pho3nix w Polsce.

Katarzyna Błaszczyk

Uroczystość wręczenia Wojewódzkich Certyfikatów Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie

19 lutego 2026 roku w Urzędzie Miejskim w Słupsku odbyła się uroczystość, podczas której Pomorski Kurator Oświaty Grzegorz Kryger i Pomorski Wicekurator Oświaty Jolanta Jankowska-Żmich wręczyli 11 Wojewódzkich Certyfikatów Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie. W wydarzeniu wzięli również udział: Prezydentka Miasta Słupska Krystyna Danilecka-Wojewódzka oraz rejonowi koordynatorzy programu ze Słupska i Gdyni.

Certyfikaty otrzymali:

- Szkoła Podstawowa nr 59 im. 1 Dywizji Pancерnej gen. Stanisława Maczka w Gdańsku,
- Szkoła Podstawowa nr 5 im. Jarosza Hieronima Derdowskiego w Chojnicach,
- Przedszkole nr 2 w Lęborku,
- Przedszkole Gminne „Bajka” w Jezierzycach – oddział w Siemianicach,
- Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 4 im. Gustawa Morcinka w Słupsku,

- Szkoła Podstawowa im. mjr Henryka Sucharskiego w Jezierzycach,
- Szkoła Podstawowa nr 3 im. Olimpijczyków Polskich w Lęborku,
- Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka w Morzeszczynie,
- Szkoła Podstawowa im. gen. Józefa Wybickiego w Gostkowie,
- Przedszkole w Zespole Kształcenia i Wychowania w Lubiewie Gdańskim,
- Szkoła Podstawowa im. gen. Władysława Andersa w Rzeczenicy.

Obecnie w województwie pomorskim program Szkoła Promująca Zdrowie realizuje 356 szkół i przedszkoli.

Katarzyna Błaszczyk

Dyrektor Delegatury w Słupsku Kuratorium Oświaty w Gdańsku.



Anita Węsierska

Szkoła Promująca Zdrowie – to nasza pasja i codzienność SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2 W SIERAKOWICACH



Drodzy Czytelnicy, zapraszam do malowniczych Sierakowic, do Szkoły Podstawowej nr 2 im. Józefa Piłsudskiego w Sierakowicach – miejsca, w którym o zdrowiu nie tylko się mówi, ale przede wszystkim działa. U nas zdrowie to wspólne inicjatywy, ruch, rozmowa, wsparcie i troska o dobre samopoczucie całej społeczności szkolnej.

Nasza droga jako Szkoły Promującej Zdrowie rozpoczęła się w 2000 roku, kiedy przystąpiliśmy do Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Cztery lata później otrzymaliśmy Wojewódzki Certyfikat, a w 2018 r. – Certyfikat Krajowy. To był ważny moment, będący zwieńczeniem ogromnego zaangażowania wielu osób, w szczególności Iwony Andraszewicz, ówczesnej koordynatorki, która z pasją i sercem budowała fundamenty naszych działań. W 2025 r. w Ośrodku Rozwoju Edukacji w Warszawie z rąk wiceministry Pauliny Piechny-Więckowicz odebraliśmy kolejny Krajowy Certyfikat, przyznawany na okres 5 lat. To dla nas nie tylko prestiżowe wyróżnienie, ale przede wszystkim potwierdzenie, że konsekwentnie i z zaangażowaniem tworzymy zdrowe, bezpieczne i przyjazne środowisko dla uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców.

Szkołę Promującą Zdrowie buduje się w oparciu o cztery standardy, które w uproszczeniu można przedstawić jako:

- Koncepcja pracy szkoły – uwzględnienie promocji zdrowia w planowaniu, organizacji i dokumentacji działań.
- Klimat społeczny – budowanie relacji sprzyjających zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, pracowników i rodziców.

- Edukacja zdrowotna – realizowanie projektów, programów, różnych inicjatyw rozwijających wiedzę oraz umiejętności dbania o zdrowie.
- Środowisko fizyczne – zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków do nauki oraz pracy, sprzyjających zdrowiu.

Nie są to jedynie zapisy w dokumentach, to konkretne działania, które przekładają się na codzienność naszej szkoły. Tworzymy dużą społeczność: blisko 810 uczniów, ponad 60 nauczycieli oraz 20 pracowników niepedagogicznych.

Lubimy działać. Na początku każdego roku szkolnego spotykamy się w gronie komisji ds. Promocji Zdrowia, którą tworzą przedstawiciele społeczności szkolnej. Analizujemy wyniki ankiet uczniów, wsluchujemy się w ich potrzeby i wspólnie wyznaczamy problem priorytetowy oraz cel działań. Plan nie powstaje jedynie „na papierze” – rodzi się w rozmowach i wymianie pomysłów, gdyż w zespole największa siła.

Dbamy o to, aby nasze inicjatywy angażowały uczniów i dawały im realny wpływ na szkolną rzeczywistość. Przygotowujemy materiały informacyjne dla rodziców, projektujemy ulotki, systematycznie prowadzimy stronę internetową, na której dzielimy się efektami naszych działań. Uważamy, że zdrowa szkoła to szkoła współpracy i dobrej komunikacji.

W ostatnich latach realizowaliśmy konkretne cele:

- 2021/2022: Budowanie wśród społeczności szkolnej prawidłowych relacji.
- 2022/2023: Rozwijanie u uczniów umiejętności koncentracji uwagi, organizacji własnego procesu uczenia się oraz radzenia sobie ze stresem.
- 2023/2024: Przeciwdziałanie obrażaniu i ośmieszaniu (w grupie oraz w internecie) oraz edukacja o zdrowym odżywianiu.
- 2024/2025: Zwrócenie większej uwagi na mocne strony uczniów i ich docenianie.
- 2025/2026: Kontynuacja działań na rzecz eliminacji zachowań przemocowych (obrażanie, ośmieszanie) w grupie rówieśniczej oraz w internecie.

Nasze działania prozdrowotne obejmują zarówno sferę emocjonalną, społeczną i fizyczną. Staramy się regularnie organizować warsztaty prowadzone przez szkolnych psychologów, pedagogów oraz zaproszonych specjalistów. Realizujemy programy rekomendo-

wane przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (wcześniej PARPA), wzmacniając profilaktykę i świadome wybory młodych ludzi.

Dużą rolę odgrywają cykliczne apele MAM SUPERMOCE, podczas których wyróżniamy uczniów za różne aktywności szkolne, pokazując, że każdy z nich ma swoje mocne strony i zasługuje na uznanie. Uczymy rozpoznawania emocji, m.in. poprzez szkolną akcję *Emocje – znam i rozumiem* „Poetyckie pranie”. W szkolnej przestrzeni wybrzmiewają również hasła kampanii: „Stop Hejt”, „Jestem kumplem, nie dokućcam”, bo wiemy i uczymy się nawzajem, że relacje są jednym z fundamentów zdrowia. Pomagamy uczniom radzić sobie ze stresem – w tym celu powstała m.in. autorska historyjka teatralna „Nie walcz ze stresem, naucz się z nim żyć” oraz uczniowski film „Jak nie myśleć o niebieskich migdałach”.

Promujemy zdrowe nawyki poprzez zajęcia kulinarne, happeningi zachęcające do spożywania drugiego śniadania pod hasłem: „Zdrowi być chcemy, drugie śniadania zawsze jemy” oraz pokazujemy to, czego nie widać w postaci makiety „Ukryte źródła cukru”. Nie zapominamy o pierwszej pomocy przedmedycznej i aktywności fizycznej. Sport towarzyszy nam przez cały rok, uczniowie odnoszą liczne sukcesy w rywalizacjach sportowych, a co najważniejsze – dzieci i młodzież aktywnie spędzają czas.

Dbamy również o higienę jamy ustnej naszych podopiecznych. Zorganizowaliśmy warsztaty stomatologiczne prowadzone przez studentki stomatologii Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu – a zarazem absolwentki naszej szkoły. Uczniowie skorzystali również z bezpłatnych badań i przeglądów stomatologicznych w dentobusie, czyli mobilnym gabinecie dentystycznym.

Dbamy o naszą przestrzeń – zarówno o czystość na terenie szkoły, jak i o systematyczne tworzenie miejsca do odpoczynku i wyciszenia, m.in. w bibliotece oraz na

korytarzach. W stołówce powstał piękny mural, wykonany we współpracy z młodzieżą z zaprzyjaźnionej szkoły.

Rozwijamy talenty i pasje podczas takich wydarzeń jak coroczna impreza „Mam talent – Wskocz z nudy, pokaż siebie”. Naszą dumą są Odyseusze Umysłu – wielokrotni mistrzowie świata. W szkole działają również liczne koła zainteresowań i chór. Integrujemy się podczas wspólnych wydarzeń klasowych i pikników rodzinnych, angażujemy się także w działania wolontariatu na rzecz lokalnej społeczności. Organizujemy warsztaty oraz spotkania dla rodziców i nauczycieli ze specjalistami, bo szkoła to nasza wspólna odpowiedzialność.

Bycie Szkołą Promującą Zdrowie to dla nas nie tylko projekt, lecz droga... wspólna, konsekwentna i pełna zaangażowania. Mamy świadomość, że nie wszystkie cele udaje się osiągnąć w stu procentach. Nie wszystko wychodzi idealnie, bo szkoła to przede wszystkim ludzie – młodzi ludzie – więc nie możemy działać według jednego schematu. To proces dynamiczny, wymagający uważności i elastyczności. Najważniejsze jest jednak to, że w naszej społeczności są osoby, które chcą działać, rozmawiać i wspólnie szukać rozwiązań. Wyróżnia nas również fakt, iż wicedyrektorem naszej szkoły jest Ewa Wierzba, która pełni funkcję Rejonowego Koordynatora Szkół Promujących Zdrowie. Zawsze wspiera nas oraz inne placówki w regionie swoim doświadczeniem i ogromną wiedzą. A tam, gdzie jest zaangażowanie i serce, zawsze znajdzie się przestrzeń na rozwój.

Szkołom Promującym Zdrowie życzymy wiele twórczych pomysłów i ich realizacji, a wszystkim – dużo zdrowia!

Anita Węsierska

Szkolny koordynator Szkoły Promującej Zdrowie w Szkole Podstawowej nr 2 im. Józefa Piłsudskiego w Sierakowicach, nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej.



Mariusz Grzempa

Aktywność zdrowotna oraz edukacyjna rola gier terenowych „Poznaj i chroń” w ofercie Zaborskiego Parku Krajobrazowego



Gry terenowe „Poznaj i chroń” organizowane przez Zaborski Park Krajobrazowy stanowią atrakcyjną formę edukacji przyrodniczej. Łączą ruch na świeżym powietrzu z kształtowaniem postaw prozdrowotnych oraz proekologicznych. Od kilku lat są one ważnym uzupełnieniem oferty edukacyjnej Parku, skierowanej do dzieci, młodzieży oraz grup zorganizowanych, w tym środowiska szkolnego. To propozycje dla wszystkich miłośników pieszych wędrówek terenowych z mapą topograficzną w rękach. Udział w grach terenowych pozwala odkryć najciekawsze zakątki Zaborskiego Parku Krajobrazowego, aktywnie spędzić czas na łonie przyrody oraz dotrzeć do miejsc, do których nie prowadzą popularne szlaki turystyczne.

Zasady uczestnictwa, trasy i odznaki

Udział w grach terenowych „Poznaj i chroń Zaborski Park Krajobrazowy” odbywa się na jasnych zasadach, które łączą elementy nawigacji terenowej z edukacją przyrodniczą i kulturową. Zasady zabawy oraz wszystkie niezbędne materiały dostępne są na stronie internetowej zaborskipark.pl w zakładce „Turystyka”. Obecnie cykl obejmuje **dziewięć tras o różnej długości i stopniu trudności**, dzięki czemu każdy może dopasować wyzwanie do swojej kondycji i zainteresowań.

Najkrótsza trasa „Poznaj i chroń Charzykowy”, liczy około 8 km, inne, jak „Poznaj i chroń Wolność”, mogą liczyć nawet 14 km i prowadzić przez różnorodne tereny leśne, które wymagają dobrej kondycji i nieprzeciętnej umiejętności „czytania” mapy topograficznej. Pozostałe gry terenowe to m.in. trasy w Rolbiku, nad rzeką Chociną, wokół jezior Somińskiego i Witocznia, w Czernicy, Leśnie oraz Śluzie. Poszczególne trasy nie są aktywne przez cały rok. Ich dostępność należy wcześniej sprawdzić na stronie internetowej. Przed wyruszeniem w trasę trzeba wydrukować ze strony zaborskipark.pl mapę z zaznaczonymi punktami kontrolnymi oraz kartę z opisem punktów. Karta jest niezbędna do potwierdzenia obecności na punkcie odnalezionym na trasie gry. Na mapie topograficznej zaznaczone są punkty kontrolne do których trzeba dotrzeć. Po odnalezieniu punktu w terenie należy przepisać hasło z lampionu do wydrukowanej wcześniej karty z opisem punktów. Do zaliczenia każdej gry niezbędne jest odnalezienie wszystkich punktów kontrolnych rozmieszczonych w terenie, wpisanie odpowiednich haseł na karcie oraz przesłanie wypełnionej dokumentacji do weryfikacji organizatorowi zgodnie z instrukcją umieszczoną na stronie. Po zaliczeniu tras uczestnicy mogą odbierać pieczęcie w książeczce odznaki „Gry terenowe Poznaj i chroń Zaborski Park Krajobrazowy”. Za udział w zabawie można uzyskać **odznakę w dwóch stopniach**: „popularna” i „premium”. Odznakę popularną zdobywa się po ukończeniu **dowolnych trzech tras oraz wykonaniu jednego przyrodniczego zadania specjalnego**. Odznaka premium jest wyróżnieniem dla tych, którzy pokonają **osiem tras i wykonają przynajmniej jedno zadanie przyrodnicze**. W obu przypadkach zdobycie odznaki potwierdza się pieczęciami w książeczce oraz wykonaniem zadań zgodnie z regulaminem dostępnym na stronie Zaborskiego Parku Krajobrazowego.

Ruch i zdrowie w naturalnym otoczeniu

Jednym z kluczowych atutów gier terenowych „Poznaj i chroń” jest ich wymiar zdrowotny. Aktywność odbywająca się na terenie Zaborskiego Parku Krajobrazowego sprzyja poprawie kondycji fizycznej uczestników, rozwija koordynację ruchową oraz zachęca do podejmowania regularnego wysiłku w natu-

ralnym środowisku. Trasy piesze, zadania wymagające orientacji w terenie czy współpracy w grupie, stanowią wartościową alternatywę dla biernych form spędzania czasu wolnego. Kontakt z przyrodą, cisza i zróżnicowany krajobraz mają również pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne – redukują stres, poprawiają koncentrację i samopoczucie, co ma szczególne znaczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą w wieku szkolnym.

Edukacja przez doświadczenie

Gry terenowe „Poznaj i chroń” realizują założenia edukacji poprzez działanie. Dla części tras przygotowano przyrodnicze zadania specjalne. Na lampionach umieszczonych w terenie znajdują się kody QR, które przekierowują uczestników zabawy do zadań przyrodniczych. Kartę zadań można także pobrać z naszej strony [www](http://www.zaborskipark.pl), wydrukować i zabrać ze sobą w teren. Za jej prawidłowe rozwiązanie można zdobyć drobne nagrody. Uczestnicy, rozwiązując kolejne zadania i zagadki, zdobywają wiedzę z zakresu ochrony przyrody, bioróżnorodności, walorów krajobrazowych oraz zasad odpowiedzialnego korzystania z zasobów naturalnych. Scenariusze gier zostały opracowane w taki sposób, aby łączyć treści programowe z praktycznym poznaniem środowiska przyrodniczego. Istotnym elementem jest także kształtowanie kompetencji kluczowych: pracy zespołowej, komunikacji, logicznego myślenia oraz samodzielnego podejmowania decyzji. Taka forma nauki sprzyja trwałemu zapamiętywaniu informacji i budowaniu emocjonalnej więzi z przyrodą regionu.

Wsparcie dla szkół i nauczycieli

Gry terenowe „Poznaj i chroń” doskonale wpisują się w potrzeby współczesnej szkoły, poszukującej aktywnych i angażujących metod dydaktycznych. Mogą być wykorzystywane jako uzupełnienie zajęć z przyrody, biologii, geografii czy edukacji regionalnej, a także jako element realizacji wycieczek szkolnych i projektów edukacyjnych. Nazwa gier – „Poznaj i chroń Zaborski Park Krajobrazowy” – w pełni oddaje ich ideę. Poprzez bezpośrednie doświadczenie uczestnicy uczą się szacunku do przyrody, rozumieją znaczenie ochrony siedlisk, gatunków roślin i zwierząt oraz poznają zasady zachowania się na obszarach chronionych. Edukacja ta ma charakter długofalowy i wpływa na budowanie odpowiedzialnych postaw obywatelskich.

Wiosna to idealny moment, by wyjść z domu i poczuć bliskość natury. Zapraszamy grupy szkolne i wszystkich miłośników leśnych wypraw do wspólnego odkrywania tajemnic Zaborskiego Parku Krajobrazowego. Do zobaczenia na szlaku!



GRY TERENOWE
zaborskipark.pl



Mariusz Grzempa

Biolog, absolwent Uniwersytetu Gdańskiego oraz studiów podyplomowych Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Kierownik Zaborskiego Parku Krajobrazowego w Charzykowach. Autor kilkunastu artykułów naukowych i popularnonaukowych dotyczących przyrody i dziedzictwa kulturowego Borów Tucholskich, w tym Zaborskiego Parku Krajobrazowego.

Hanna Rugała

Ekologia i ochrona przyrody. Jak się masz, Ziemio?

Praca z młodzieżą na przykładzie projektu *Generation Europe: The Academy*



O projekcie

Fundacja Instytut Równowagi Społeczno-Ekonomicznej prowadzi działania lokalne i międzynarodowe w obszarze antydyskryminacji i edukacji międzykulturowej. Naszą misją jest tworzenie przestrzeni do dialogu, wymiany poglądów i doświadczeń, ukierunkowanej na rozwój aktywności społecznej i obywatelskiej wszystkich grup społecznych oraz instytucji działających w obszarze edukacji równościowej. Jednym z realizowanych przez nas projektów jest *Generation Europe: The Academy*, którego celem jest kształtowanie i wspieranie aktywnej postawy obywatelskiej młodzieży oraz motywowanie do podejmowania wspólnotowych aktywności oraz działań społecznych, rzeczniczych i obywatelskich, których realizacja przyczynia się do rozwiązywania różnych problemów społecznych.

Generation Europe: The Academy to międzynarodowa inicjatywa zrzeszająca ponad 40 organizacji społecznych, pracujących z młodzieżą z 15 europejskich krajów. Projekt służy upelnomocnieniu młodych ludzi poprzez wyposażanie ich w wiedzę, umiejętności i narzędzia pomocne w aktywnym rozwiązywaniu problemów społecznych. Poprzez zaangażowanie w budowanie lokalnej wspólnoty, projekt daje młodzieży poczucie, że mogą mieć wpływ na otaczającą ich rzeczywistość. W każdej edycji – grupy z trzech różnych europejskich krajów współpracują ze sobą w ramach partnerstwa, identyfikując aktualne wyzwania i problemy społeczne, które wpływają na jakość życia w ich lokalnych społecznościach oraz tworząc rozwiązania mające na celu poprawę sytuacji. Projekt jest koordynowany przez organizację *International Association for Education and Exchange (IBB e.V.)*.

Działania i przebieg projektu

Edycja projektu *Generation Europe: The Academy*, do której odnosi się niniejszy artykuł odbyła się w latach 2022-2025. Grupa młodzieży realizowała działania związane z tematem „Ekologia i ochrona przyrody. Jak się masz, Ziemio?”, których celem było dbanie o planetę, szerzenie świadomości na temat środowiska naturalnego i ochrony wody oraz promowanie ekologicznego stylu życia. Działania podzielone były na dwa obszary: międzynarodową współpracę partnerską oraz aktywność lokalnych grup młodzieży.

Na poziomie międzynarodowym projekt realizowany był w partnerstwie z organizacjami z Francji – *Une Terre Culturelle* i *Because U Art* i Niemiec – *Next Level*. Co roku w każdym z tych państw odbyło się międzynarodowe spotkanie grup młodzieży. W 2022 zostało ono zrealizowane w Marsylii, we Francji. Zakończyło się wyborem problemu społecznego, nad którego rozwiązaniem młodzież pracowała przez kolejne dwa lata. Został on ujęty w temat „Ekologia i ochrona przyrody. Jak się masz, Ziemio?”. W 2023 roku wymiana młodzieży odbyła się w Gdańsku, w Polsce. Podczas tego spotkania młodzież stworzyła lokalny plan działań, którego realizacja miała przyczynić się do poprawy sytuacji i jakości życia w lokalnych społecznościach. W 2024 roku grupy z krajów partnerskich spotkały się w Weimarze, w Niemczech. Był to czas prezentowania rezultatów podjętych proekologicznych działań oraz dzielenia się doświadczeniem zdobytym podczas realizacji lokalnych projektów. Międzynarodowe wymiany były okazją do nawiązywania nowych znajomości, wzmacniania więzi z osobami poznanymi w poprzednich latach, skrupulatnej i kreatywnej pracy oraz beztrudnych wakacyjnych momentów. Każdego dnia młodzież dowiadywała się czegoś nowego o sobie, innych ludziach i otaczającym ich świecie. Wszystkie warsztaty, zajęcia i spotkania były także okazją do refleksji o sprawczości i roli młodych osób w budowaniu otaczającej ich rzeczywistości. Młodzież, pomimo różnic kulturowych, połączył wspólny cel – ochrona planety Ziemi. Dzięki temu młodzi ludzie zjednoczyli siły, by dbać o ekologię i budować świadomość innych ludzi na temat środowiska naturalnego i ochrony wody.

Na poziomie lokalnym grupa młodych ludzi – prowadzona przez pracowniczkę młodzieżową oraz wspierana przez ambasadorki – pracowała nad projek-



tami przyczyniającymi się do poprawy sytuacji w obszarze wybranego problemu społecznego.

W ramach naszych działań odbywały się inicjatywy kierowane do lokalnej społeczności, robocze spotkania grupy projektowej, wyjazdy integracyjne, wizyty studyjne oraz warsztaty dla młodzieży. Podczas czterech lat wspólnej pracy udało nam się: posprzątać plażę w Brzeźnie i w Stogach (to wydarzenie zostało nagłośnione w audycji radiowej Radia UG MORS), przeprowadzić artystyczne warsztaty z wykorzystaniem naturalnych materiałów podczas Gdańskiego Forum Partycypacji, stworzyć fotoreportaż eko-inspiracji, założyć i uprawiać grządkę z warzywami w ogrodzie społecznym „Plony”, wyposażyć naszą salę warsztatową w aloes, wziąć udział w dwóch edycjach Pomorskiego Forum Animacji Społecznej, zorganizować wielokulturowy eko-festyn „Sadzimy idee”, napisać booklet z autorskimi scenariuszami warsztatów o ekologii oraz stworzyć przepisnik z kulinarnymi przepisami na wegetariańskie dania. Zostaliśmy również zaproszeni do programu „Gość Radia MORS”, w którym rozmawialiśmy o projekcie, ekologii oraz działaniach zaplanowanych w ramach *European Action Week*.

Materiały edukacyjne jako rezultaty projektu

Rezultatem projektu *Generation Europe: The Academy* w wymiarze lokalnym, podsumowującym edukacyjne działania i inicjatywy, jest booklet pt. *Ekologia i ochrona przyrody. Jak się masz, Ziemio?* zawierający scenariusze warsztatów przygotowane i zrealizowane przez grupę młodzieży. Jest to autorski zestaw scenariuszy warsztatów/spotkań o tematyce ekologicznej, dostarczający wiedzy na temat ochrony przyrody oraz będący zbiorem dobrych praktyk, pomysłów i inspiracji do proekologicznych działań, inicjatyw i akcji społecznych. Młodzież prowadziła warsztaty w oparciu o scenariusze dla społeczności lokalnej w Gdań-

sku i w Słupsku (w ramach współpracy ze Słupskim Ośrodkiem Kultury w projekcie Fundacji Santander „Tu mieszkam, tu zmieniam eko”).

1. *Zrób przestrzeń dla ekologii* – Ziemia, ogień, woda, powietrze – to hasła przewodnie warsztatów, podczas których zachęcamy do poszukiwania, projektowania i wdrażania ekologicznych praktyk do naszego życia. Cztery żywioły stanowią inspirację do twórczego myślenia, wrażliwego odczuwania i kreatywnego działania na rzecz planety. Podczas warsztatów wspólnie odkrywamy, jak nasze codzienne życie i wybory nieustannie przeplatają się z czterema żywiołami. To również czas na zastanowienie się, co można zrobić dla planety, dbając jednocześnie o własny dobrobyt oraz wspierając rozwój lokalnej społeczności w myśl zasady: „Jeśli działanie nie daje radości, to nie jest ono zrównoważone.”
2. *Eko-misja* – Gra polega na jak najszybszym wykonywaniu zadań, które osoby uczestniczące losują kolejno po wykonaniu poprzedniego. Celem warsztatów jest wzrost wiedzy o otaczającym środowisku naturalnym i jego zasobach, docenienie i uznanie wartości planety Ziemi jako przestrzeni życia oraz rozwój kreatywnego myślenia.
3. *Eko-portret* – Warsztaty są okazją do budowania dialogu międzypokoleniowego poprzez wspólną artystyczną pracę oraz rozmowę o ekologii. Podczas zajęć osoby uczestniczące stworzą swoje eko-portrety w procesie malowania partycypacyjnego. Celem spotkania jest wzrost wiedzy o ekologicznych, dobrych praktykach poprzez dzielenie się informacjami i wymianę doświadczeń w procesie międzypokoleniowego uczenia się.
4. *Eko-rozwód* – Celem zajęć jest kształtowanie świadomości i postawy proekologicznej wśród najmłodszych poprzez: wzrost i utrwalenie wiedzy z zakresu segregowania odpadów i przygotowania ich do re-

cyklingu, rozwój umiejętności formułowania i wyrażania swoich pomysłów i poglądów poprzez pracę twórczą oraz wzmacnianie prawidłowych nawyków dbania o środowisko i wartości istotnych w działaniu na rzecz ochrony przyrody.

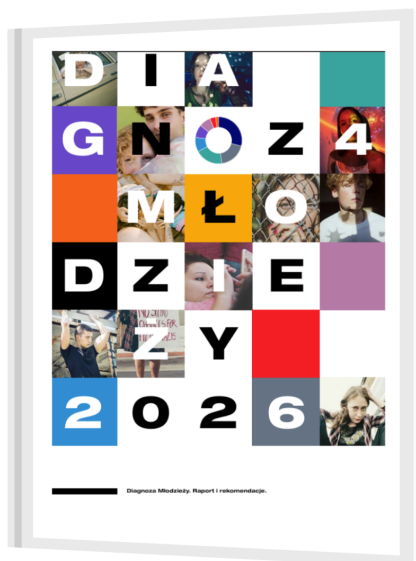
Kolejnym rezultatem projektu jest *Przepysznik*, będący zwieńczeniem współpracy grupy młodzieży w ostatnim roku projektu i stanowiący kontynuację lokalnych działań w ramach projektu *Ekologia i ochrona przyrody. Jak się masz, Ziemię?* w bardziej osobistej i swobodnej formie wyrazu. Tak powstał przepisnik – zbiór przepisów zatytułowany *Przepysznik. Wege przepisy z młodzieżowego ogródka*, zawierający pomysły na potrawy i historie dań, które młodzież lubi robić i jeść. Wszystkie propozycje są wegetariańskie, co oznacza, że nie ma w nich mięsa ani tłuszczu zwierzęcego. Zależało nam również na tym, żeby przepisy były łatwe i niedrogie w wykonaniu, a użyte w nich produkty proste, łatwo dostępne i zdrowe. Każdy przepis okraszony jest krótką historią związaną z daniem, którą dzieli się z osobami czytającymi autor lub autorka przepisu.

Netografia:

- Oficjalna strona projektu: <https://generationeurope.org/en/> [dostęp: 26.02.2027]
- Informacje o projekcie na stronie Fundacji IRSE: <https://irse.pl/generation-europe-the-academy/> [dostęp: 26.02.2027]

Hanna Rugała

Magistra, pedagożka, pracowniczka badawczo-dydaktyczna Instytutu Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku w Zakładzie Pedagogiki Społecznej i Pracy Socjalnej. Absolwentka studiów podyplomowych Współczesne migracje międzynarodowe Ośrodka Badań nad Migracjami UW, członkini Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego. Edukatorka, pracowniczka młodzieżowa, członkini zespołu i wiceprezesa Fundacji IRSE, realizatorka lokalnych i międzynarodowych projektów edukacyjnych, popularyzatorka pozaformalnych metod edukacji. Zainteresowania naukowe dotyczą migracji, wielokulturowości, komunikacji międzykulturowej, praw człowieka i antydyskryminacji.



Raport „Diagnoza Młodości 2026”

Poznaj świat dzisiejszych 15-29-latków

Czy wiesz, że 60% nastolatków żyje w stanie chronicznego stresu i zmęczenia, 23% dzieci doświadcza zaniedbania emocjonalnego? To tylko niektóre wnioski z raportu przygotowanego na zlecenie Minister Edukacji Barbary Nowackiej.

Opracowana przez ekspertów Polskiego Towarzystwa Polityki Społecznej publikacja powstała w oparciu o analizę ponad 200 badań z lat 2020-2025 i stanie się fundamentem nowej Krajowej Strategii Młodzieżowej.

CO ZNAJDZIESZ W RAPORCIE?

- 8 obszarów życia: od zdrowia psychicznego po samodzielność finansową
- głos ekspertów: opracowanie specjalistów z ponad 20 uczelni
- praktyczne rekomendacje: priorytetowe obszary działań publicznych, które sprzyjają wspieraniu rozwoju młodego pokolenia

Z RAPORTU

- 68% młodych dorosłych uznaje pełną odpowiedzialność za własne życie
- 74% młodych dorosłych (19-29 lat) z optymizmem patrzy w przyszłość
- 39% młodych postrzega siebie jako nadwrażliwych „płatków śniegu”
- 44% nastolatków nie odróżnia prawdy od fałszu w sieci
- 38% widzi w dezinformacji zagrożenie dla demokracji
- 36% rodziców wskazuje social media jako główną trudność wychowawczą
- 53% osób w wieku 25-34 lat mieszka z rodzicami (w tym 39% to single)
- 62% ma trudności ze znalezieniem satysfakcjonującej pracy
- 58% odczuwa brak stabilności zatrudnienia
- 35% uczniów (15-19 lat) przyznaje się do stosowania przemocy rówieśniczej
- 67% ofiar cyberprzemocy nie zgłasza doznanej krzywdy
- 27% młodych osób uważa, że media społecznościowe zagrażają demokracji

(D.I.)



Chcesz poznać pełną diagnozę?
Zeskanuj kod
i pobierz bezpłatnie Raport

Teresa Kobylińska

Siła, która płynie z doświadczenia 35 LAT SŁUPSKICH AMAZONEK

Najnowsze prognozy dotyczące raka piersi w Polsce na lata 2025-2026 wskazują na niepokojący wzrost zachorowalności, przy jednoczesnym powolnym zmniejszaniu się umieralności, dzięki postępowi w leczeniu. Rak piersi pozostaje najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet w Polsce, odpowiadając za ponad 27% nowych diagnoz nowotworowych. Tylko ok 37% uprawnionych Polek bierze udział w programach przesiewowych (mammografia), co jest wynikiem znacznie poniżej średniej europejskiej i utrudnia szybszą redukcję śmiertelności.



**SŁUPSKIE
STOWARZYSZENIE
AMAZONKA**
Członek Federacji Polskich
Stowarzyszeń Kobiet
„Amazonki”

**HARMONOGRAM
SPOTKAŃ**
dostępny jest w siedzibie
Stowarzyszenia

DYŻURY
w siedzibie Stowarzyszenia
ul. Niedziałkowskiego 6
w każdą środę miesiąca
w godz. 11.00 - 15.00



76-200 Słupsk, ul. Niedziałkowskiego 6
tel. 798 090 605
e-mail: slupsk.amaz@gmail.com

REGON: 770531304
NIP: 8392755593
KRS: 0000086035

konto: 27 1240 5790 1111 0010 6240 0748

Słupskie Stowarzyszenie „Amazonka” powstało w 1991 roku jako trzeci klub w Polsce i jest członkiem Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”. Współpracujemy z wieloma spośród ponad 200 Stowarzyszeń w Polsce. W swoich szeregach zrzeszamy 83 kobiety ze Słupska i powiatu słupskiego, naznaczonych rakiem piersi, które są na różnych etapach zdrowienia.

Rok 2026 jest dla nas wyjątkowy, gdyż obchodzimy 35-lecie swojego powstania. To powód do wspomnień i dumy z dotychczasowych osiągnięć oraz motywacja do dalszego działania. Symbol różowej wstążeczki i różowy kolor to nasz znak rozpoznawczy. Przez te wszystkie lata skupialiśmy się na pracy samopomocowej oraz wspólnym poszukiwaniu sposobu na życie – zarówno tuż po operacji, jak i na dalszych etapach zdrowienia. Podnosimy swoje kompetencje, biorąc udział w licznych szkoleniach, a także same organizujemy warsztaty w naszym klubie. Nasza działalność to przede wszystkim:

- rehabilitacja fizyczna i psychiczna Amazonek;
- wyjazdy integracyjne oraz turystyczno-krajoznawcze;
- organizacja i udział w spartakiadach oraz zawodach sportowych;
- aktywne uczestnictwo w akcjach lokalnych i ogólnopolskich na rzecz wczesnego wykrywania raka piersi, co daje szansę na godne i długie życie.

Uczestniczymy w projektach organizowanych przez Federację Stowarzyszeń „Amazonki”, a grupa naszych członkiń wzięła udział w inicjatywie „Od Amazonek do Głamazonek”. Projekt ten, realizowany w ramach programu Erasmus+ przez Słowińską Grupę Rybacką, pozwolił nie tylko wesprzeć kobiety chorujące na raka piersi, ale również sprawdzić, jak taka pomoc wygląda w innych krajach europejskich.

Realizując przedsięwzięcie poznawałyśmy siebie, swoje predyspozycje uczestnicząc w różnych warsztatach. Efektem tych działań są wypracowane różne narzędzia, za pomocą których kobiety mogą wesprzeć siebie psychicznie po usłyszeniu diagnozy. Dla jednej Amazonki pomocna będzie aplikacja na telefon, która pomaga zbadać poziom swojego stresu i podpowie w mądry sposób, co z tą informacją zrobić. Inna wybierze „Co-dziennik”, czyli dziennik, który ma wzmocnić psychicznie. Bo niezależnie od tego ile lat jest się po operacji, to wspólną cechą Amazonek – i tych radosnych, aktywnych, i tych, które chorobę przeżywają, nie zrzeszając się w żadne grupy – pozostaje lęk.

Wspieramy i zachęcamy – zadbaj o swoje zdrowie!

Październikowe działania w ramach Miesiąca Świadomości Raka Piersi mają jeden cel: zachęcić każdą kobietę do troski

o swoje zdrowe piersi. W całej Polsce organizowane są w tym okresie akcje informacyjne, bezpłatne badania (np. mobilne mammobusy) oraz kampanie w mediach społecznościowych, przypominające o profilaktyce. Nie odkładaj badań na później. Bądź dla siebie dobra – regularnie badaj swoje piersi, prowadź zdrowy tryb życia i nie bój się pytać lekarza o profilaktykę. Niech Różowy Październik trwa cały rok.

Profilaktyka raka piersi obejmuje regularne samobadanie (co miesiąc), coroczne USG (dla kobiet w wieku 20-40 lat) oraz bezpłatną mammografię (dla kobiet w wieku 45-74 lat, co 2 lata). Kluczowe jest wykrycie zmian we wczesnym etapie, co daje blisko 100% szansę na wyleczenie. Profilaktyka obejmuje także zdrowy styl życia: aktywność fizyczną, właściwą dietę, walkę z otyłością, ograniczenie alkoholu, wizyty u ginekologa. W przypadku obciążenia genetycznego (rak piersi w rodzinie), konieczna jest częstsza diagnostyka pod kontrolą specjalisty.

Ochotniczka – to specjalny rodzaj wolontariuszki. Ale wolontariat, to coś innego. Każda ochotniczka jest wolontariuszką, ale nie odwrotnie. Wolontariuszy werbuje się z całego społeczeństwa. Chętny, ofiarny, mający odpowiednie predyspozycje psychiczne i dysponujący wolnym czasem – może zostać wolontariuszem. Ochotniczka natomiast – to kobieta, która osobiście przeszła przez doświadczenie raka piersi i związanego z nim leczenia – mastektomii. Ma bogaty bagaż bolesnych, traumatycznych przeżyć, ale potrafiła się do niego zdystansować. Czuje się zdrowa i psychicznie silna oraz odpowiedzialna na tyle, by zdawać sobie sprawę, że jej praca, jej kontakty z chorą kobietą mogą i powinny przynosić pomoc, odnosić pozytywny skutek. Dlatego ochotniczki mogą podejmować swoją działalność po odpowiednim szkoleniu I i II stopnia. Praca ochotniczek to najważniejszy element naszego Stowarzyszenia. Jego celem jest niesienie pomocy i wsparcia kobietom dotkniętym rakiem piersi w pierwszych chwilach po usłyszeniu diagnozy, przed lub po operacji. Niezmiernie ważne jest umacnianie w momencie podejmowania decyzji o konieczności leczenia – niejednokrotnie radykalnego i drastycznego, wspieranie w ciężkich chwilach obciążającego leczenia uzupełniającego, a następnie zachowanie optymistycznych – mimo wszystko – perspektyw na przyszłość.

Ochotniczki, aby sprostać tym zadaniom, oprócz odpowiednich predyspozycji i przygotowania muszą umieć czerpać z własnych trudnych doświadczeń. Dlatego spotykamy je na oddziałach śląskich szpitali oraz na pogadankach na oddziale rehabilitacji.

Podjęmą także działania profilaktyczne mające podnieść świadomość kobiet w obszarze zdrowia, zachęcając do badań profilaktycznych i diagnostycznych, udostępniając materiały dydaktyczne, przeprowadzając

prelekcje w szkołach dla młodzieży, zakładach pracy oraz świetlicach wiejskich.

Organizując marsze, pikniki prozdrowotne, konferencje oraz sympozja, zapraszamy do udziału specjalistów z różnych dziedzin medycyny, przedstawicieli śląskich urzędów, stowarzyszeń i fundacji. Do wspólnych projektów włączamy także uczniów śląskich szkół wraz z opiekunami, studentów Uniwersytetu Pomorskiego oraz mieszkańców miasta. Chętnie uczestniczymy również w akcjach zdrowotnych organizowanych przez miasto i powiat, podczas których promujemy profilaktykę onkologiczną w szerokim tego słowa znaczeniu.

Praca ochotniczek obejmuje także dyżury w biurze siedziby Śląskiego Centrum Organizacji Pozarządowych i Ekonomii Społecznej, ul. Niedziałkowskiego 6, w każdą środę, w godzinach 11-15, służymy kobietom potrzebującym wsparcia emocjonalnego i praktycznego oraz ich rodzinom. Działalność nasza jest bezinteresowna, a dobro i zdrowie kobiet jest dla nas priorytetem. Jesteśmy świadectwem, że rak to nie wyrok, a usunięta pierś często jest gwarancją kolejnych lat życia. Kochamy życie, rozpiera nas energia i chęć działania!

Pamiętaj, że:

- samobadanie to pierwszy stopień profilaktyki,
- nie badasz się po to by wykryć guza, lecz upewnić się, że go nie ma,
- najlepiej badać się zawsze tydzień po menstruacji, a po menopauzie w wybranym dniu miesiąca (np. w 1 sobotę),
- gdy zauważysz coś niepokojącego idź do lekarza, nie zwlekaj!
- nie wyciągaj pochopnych wniosków – nie każdy guzek jest rakiem, ale każdy guzek należy skontrolować,
- piersi trzeba obserwować i kontrolować,
- mimo całej staranności i systematyczności, nie czuj się zwolniona od okresowych kontroli piersi u lekarza – wizyta u ginekologa, internisty itp.,
- lekarz też człowiek – jeśli sam nie zaproponuje badania, przypomnij mu o tym.

Jesteśmy organizacją pro publico bono. Podaruj 1,5% Twojego podatku na Śląskie Stowarzyszenie „Amazonka” w deklaracji PIT wpisz KRS 0000086035

Teresa Kobylińska

Wolontariuszka – ochotniczka Śląskiego Stowarzyszenia „Amazonka”.

Aneta Matyjaszek

Trudne sprawy – jak budować relacje z rodzicami



Nauczyciel nie jest samotną wyspą. Jest zanurzony w określonym kontekście społecznym, relacyjnym i prawnym. Podmiotem edukacji jest uczeń. Ale to na nauczyciela spoczywa ciężar utrzymania i rozwinięcia tej podmiotowości.

W niniejszym artykule skupię się na budowaniu relacji z rodzicami, ponieważ temat ten jest jednym z największych aktualnie wyzwań naszej nauczycielskiej pracy.

Hasło „Edukacja to relacja” zyskała w ostatnim czasie ogromną popularność. I bardzo dobrze. Nie ma bowiem dobrej edukacji bez relacji. Jednak wyzwanie dotyczy tego, jak je budować, kiedy nauczyciele i dyrektorzy codziennie stają przed licznymi wyzwaniami i presją ze strony władz oświatowych, samorządowych, rodziców i samych uczniów. Jak spełnić oczekiwania wszystkich interesariuszy, jeszcze się przy tym nie wypalić i zadbać o siebie? Nie mam prostej odpowiedzi. Mam jednak 18 lat doświadczenia w zawodzie, a od 2012 r. prowadzę szkolenia dla nauczycieli. Wiem, co działa i daje efekty. Mam nadzieję, że przedstawione niżej propozycje staną się inspiracją dla innych nauczycieli i nauczycielek.

Kiedy mówimy o budowaniu relacji w edukacji, warto zastanowić się czego i kogo tak naprawdę mają dotyczyć. Nauczyciel jest jednym z elementów rozbudowanego oświatowego ekosystemu. Relacja z uczniami jest fundamentalna, żeby proces edukacji się powiodł. Ale równie ważna jest umiejętność budowania relacji z rodzicami, innymi nauczycielami, z dyrekcją,

ale i szerzej – z lokalną społecznością, historią i kulturą. Ważne jest tutaj pytanie o tożsamość zawodową, o to kim chcemy się stać, jakimi nauczycielami chcemy być.

W trakcie moich szkoleń, rozmów z nauczycielami najczęściej formułowany problem brzmi: **jak budować dobre relacje z rodzicami, które będą opierały się na partnerstwie i wzajemnym szacunku.**

Zacznę od tego, że już samo zgłaszanie tej trudności jest dobrym znakiem. To oznacza, że problem został dostrzeżony, nie jest zamiatany pod dywan, a więc można i warto nad nim pracować. Nauczyciele próbują znaleźć złoty środek, jakiś kompromis w rozwiązaniu trudnych emocjonalnie sytuacji. Jednak rozwiązanie to zakłada, że każda ze stron w równym stopniu rezygnuje ze swoich oczekiwań. W efekcie każda czuje, że przegrała. W swojej praktyce zawodowej zdecydowałam się na inne podejście.

Od czasów twórcy tej koncepcji – Arystotelesa, to „święty Graal” każdego kompromisu i życiowego umiaru. Ale Erik H. Erikson – amerykański psychoanalityk i psycholog rozwoju człowieka – zakwestionował to podejście. Uważał on, że nie mamy trzymać się bezpiecznego złotego środka, ale raczej odnajdywać się na skali między przeciwieństwami, w dwoistości, a to oznacza zgodę na niejednoznaczności i ambiwalencję, założenie, że nie ma prostych prawd i jedynie słusznych wyborów. To z kolei wiąże się z postawą krytyczną, krytycznym myśleniem oznaczającym „zdolność do niezależnego, logicznego i obiektywnego ocenia-
nia sytuacji, informacji czy argumentów” (Winiarek, 2025). To rzadka dzisiaj kompetencja, ale kluczowa. Nie dotyczy tylko treści nauczania, ale także komunikacji interpersonalnej w ogóle. Jednocześnie wymaga ona jasnej definicji i oddzielenia hejtu od krytyki, co często samo w sobie jest już wyzwaniem, ale decyduje, w którą stronę potoczy się rozmowa.

Edukacja jako bycie w drodze

Drugim istotnym założeniem, które przyjąłam w swojej praktyce zawodowej, to postrzeganie **edukacji jako bycia w drodze**, stawanie się coraz lepszą w tym, co robię, poddawanie swoich działań refleksji. Aby taki proces mógł zaistnieć, trzeba najpierw nawiązać relację... z samym sobą, dokonywać analizy,

wglądu, wyciągać wnioski, ale też mieć świadomość swoich słabych i mocnych stron, ekspertyzy oraz luk kompetencyjnych.

W radzeniu sobie w trudnych szkolnych (i nie tylko) sytuacjach dużą rolę odgrywa otwartość na to, co inne. Dlatego pytanie Bachtina: „**Cóż mi po kimś, kto myśli tak samo, jak ja?**” jest tu zasadne, gdyż przywołuje właśnie postawę sprzyjającą nowym odkryciom, postawę pielgrzyma. To z kolei prowadzi do konieczności i potrzeby spotkania z drugim człowiekiem – innym, czasami denerwującym, z odmiennym systemem wartości. Jednak prawdziwe, głębokie spotkanie nie jest możliwe bez autentycznej obecności definiowanej przez Jacques’a Maritaina jako „**gotowość do zaangażowania w spotkanie**”.

W praktyce szkolnej często „mile widziani” są rodzice, którzy nie mają wątpliwości, pytań czy oczekiwań, są bezproblemowi. Ale to w tych gorących emocjonalnie dyskusjach, zaryzykuję stwierdzenie – że w tych „roszczeniowych” osobach kryje się potencjał na zbudowanie dobrej relacji. To one często wykazują się największym zaangażowaniem.

Nauczyciel już w trakcie studiów, potem dalszych studiów podyplomowych i szkoleń jest wyposażony w wiedzę i techniki, które mają mu pomóc zarządzić konfliktową sytuację. Trzeba tylko w odpowiednim momencie sięgnąć do tej skrzynki z narzędziami i wyjąć to właściwe.

Coachingowe podejście

W swojej praktyce, w kontaktach z rodzicami bardzo często wykorzystuję coachingowe podejście. Ale nie zawsze tak było. Pamiętam, jak na początku swojej drogi zawodowej wdawałam się w dyskusje z rodzicami, po których miałam poczucie, że zareagowałam za ostro i niepotrzebnie albo... płakałam, bo czułam się źle potraktowana. Na efekty nie trzeba było długo czekać – po kilku latach doświadczyłam wypalenia zawodowego.

Moje podejście zmieniło dopiero wdrażanie do swoich działań, zwłaszcza w kontaktach z rodzicami, elementów coachingu. To był oczywiście proces, ale kluczowy. Coachingowe podejście zakłada bowiem niedyrektywność – bez narzucania rozwiązań, sposobu działania. Wspiera w samodzielnym szukaniu odpowiedzi z szacunkiem do autonomii drugiej osoby i zrozumieniem, że „każdy ma swoją opowieść”. Ale najważniejsze są tu kompetencje nauczyciela związane z komunikacją interpersonalną: aktywne i uważne słuchanie, nieocenianie i parafrazowanie, czyli co jakiś czas mówienie swoimi słowami o tym, co usłyszeliśmy, aby upewnić się, że o to chodziło rodzicowi.

W myślach już słyszę, jak pojawia się u niektórych: „To samo powinien zrobić rodzic, zamiast mnie atakować”. Tak, powinien. Ale może nie ma pojęcia, jak powiedzieć to inaczej, nie skończył studiów podyplomowych i szkoleń dotyczących komunikacji. Jeśli jako nauczyciele uważamy się za ekspertów, to po naszej stronie leży sposób prowadzenia rozmowy, my nadajemy jej ton. Wystarczy, że – zanim w emocjach odpowiemy na zarzuty drugiej strony – wstrzymamy się z pierwszym odruchem ciętej riposty, damy czas na wypowiedź i... oddzielimy sedno sprawy od całej rozbuchanej otoczki emocjonalnej. Kluczowe jest tu skupienie się na istocie, na faktach. Inaczej damy się ponieść emocjonalnej fali.

Powstaje pytanie, co jest potrzebne nam – nauczycielom, aby takie podejście zadziałało i możliwe było budowanie dobrej relacji z rodzicem. Przede wszystkim odpowiednie kompetencje:

- otwartość na to, co inne (np. nietypowe odpowiedzi lub pytania, złość),
- uważne słuchanie, o którym wspomniałam wcześniej – co tak naprawdę mówi druga osoba?
- umiejętność wejścia w świat odbiorcy, mówienie jego językiem,
- unikanie oceniania, co często jest dużym wyzwaniem w naszym ocenogennym zawodzie,
- umiejętność dawania konstruktywnej informacji zwrotnej,
- dystans do siebie (to niesamowite, ile można zdziałać żartem!),
- poczucie własnej wartości, które wiąże się z asertywnością.

Początek dobrych relacji z rodzicami zaczyna się w głowie nauczyciela. Kiedy widzimy niektóre osoby, od razu uruchamia się w nas niechęć, przez skórę czujemy zbliżające się kłopoty i odpowiednio do tego się nastawiamy – jesteśmy gotowi na potyczkę. Analiza transakcyjna nazywa to postawą „ja jestem ok – ty nie jesteś ok”. Z moich obserwacji wynika, że to najczęstsza postawa nauczycieli w stosunku do rodziców uczniów. Ale rozwiązanie tkwi w postawie „ja jestem ok – ty też jesteś ok”. To przekonanie, które zakłada, że obie strony chcą dobrze, mają wspólny cel – dobro ucznia, tylko mają inne pomysły na osiągnięcie tego. To również najbardziej asertywne podejście, ponieważ zakłada partnerstwo i dobre intencje.

Kolejnym narzędziem o fundamentalnym znaczeniu w budowaniu dobrych relacji nauczyciel-rodzic, to mocne, pogłębiające pytania. Mocne, ponieważ ich celem jest zatrzymanie naszego rozmówcy, wzbudzenie refleksji lub podjęcie konstruktywnego działania. Jednak zadane mechanicznie nie zadziałają. Ważny

jest moment użycia i dostosowanie do rozmówcy. Inny będzie efekt, kiedy rodzic spieszy się na kolejne spotkanie i nie ma czasu, inny w sytuacji, kiedy będziemy z nim rozmawiać indywidualnie, bez pośpiechu. Przykłady takich pytań:

- Czego pan/i potrzebuje, żeby to osiągnąć?
- Czego syn/córka potrzebuje, aby lepiej pracować?
- Czy podjęto już jakieś działania w tej sprawie? Jakież?
- Dobrze rozumiem – chce pan/i, aby zebrania były w innych godzinach?
- Proszę mi doradzić/podpowiedzieć: co pan/i zrobił/aby na moim miejscu?

Jeszcze raz podkreślam – bo to ma naprawdę znaczenie – ważny jest kontekst i czas w jakim zadamy tego typu pytanie, jak również nasze wewnętrzne nastawienie, ton głosu, uśmiech lub jego brak itp.

Celem relacji nauczyciela z rodzicami jest dobro ucznia. Bez względu na to czego uczymy, wnosimy do niej nasz własny system wartości, przekonania, wiedzę i doświadczenie, ale też stereotypy, schematy i uprzedzenia. Wyruszamy w edukacyjną podróż, spotykając

po drodze uczniów i ich rodziców. To przede wszystkim jakość tych relacji zdecyduje o tym, czy ostatecznie ocenimy naszą zawodową drogę jako wartościową i sensowną. Zróbmy tyle, ile możemy, aby tak się właśnie stało. Bo to w relacjach tkwi piękno naszej pracy.

Bibliografia:

- Erikson E. H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Winiarek M. (2025). *Krytyczne myślenie – co to jest?* <https://instytutkrytycznegomyslenia.pl/krytyczne-myslenie-co-to-jest-lista-przykladow-i-zastosowan-tej-umiejetnosci-w-zyciu/> (dostęp 27.12.2025).
- Witkowski L. (2000). *Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika H. Eriksona*. Toruń: Wydawnictwo Wit-Graf.
- Witkowski L. (2025). *Eseje zbuntowane. Horyzont metahumanistyki i transdyscyplinarności*. Kraków: Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych Universitas.

Aneta Matyjaszek

Nauczycielka dyplomowana języka polskiego, doradczyni zawodowa w Szkole Podstawowej im. L. Staffa we Włynkówku. Prowadzi także zajęcia z coachingu i planowania kariery dla studentów Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku. Promotorka podejścia coachingowego w edukacji.

Joanna Michalak, Agata Kolatowicz

Gdy uczeń, rodzic i nauczyciel siadają przy jednym stole REFLEKSJE PO PIERWSZYCH ROZMOWACH TRÓJSTRONNYCH W SP 9 W SŁUPSKU

Pożegnanie z wywiadówką

Od czterech lat Szkoła Podstawowa nr 9 w Słupsku przechodzi głęboką metamorfozę. Zmieniamy przestrzeń, burzymy ściany – te z cegieł i te mentalne – szukając modelu edukacji, który w centrum stawia dziecko i relacje, a nie tylko realizację podstawy programowej. Wprowadzamy elementy oceniania kształtującego, uczymy odpowiedzialności i współpracy. Jednak w styczniu tego roku zrobiliśmy krok, który dla wielu wydawał się najtrudniejszy, a okazał się najbardziej przełomowy. Po raz pierwszy zastąpiliśmy tradycyjne wywiady rozmowami trójstronnymi. To nie była tylko zmiana organizacyjna. To była zmiana kultury szkoły, do której dojrzewaliśmy.

Strach ma wielkie oczy... u każdego. Nie będziemy ukrywać – styczeń był miesiącem pełnym obaw. Zmiana, nawet ta najlepiej zaplanowana, zawsze budzi niepokoje, bo wyrывa nas ze strefy komfortu.

Czego bali się nauczyciele? Utraty kontroli. Do tychczas to my, pedagodzy, prowadziliśmy narra-

cję podczas zebrań. Mówiliśmy, co działa, a co nie. Oddanie głosu dziecku wydawało się ryzykowne. „A co, jeśli zapadnie cisza?”, „Czy uczeń będzie potrafił ocenić swoje postępy?”. Baliśmy się, czy w nowej formule wystarczy czasu na to, co „ważne” – choć wkrótce mieliśmy się przekonać, że definicja tego, co ważne, właśnie ulega zmianie.

Czego bali się rodzice? Ocen i formalizmu. Wielu z nich szkoła wciąż kojarzy się z „wezwaniami na dywanik”, z koniecznością tłumaczenia się za błędy dziecka. „Rozmowa trójstronna” brzmiała dla niektórych jak sąd w obecności świadka. Obawiali się konfrontacji lub tego, że ich dziecko zostanie postawione w niekomfortowej sytuacji.

Czego bali się uczniowie? Oni bali się najbardziej. Do tej pory o nich rozmawiano „ponad ich głowami”. Teraz mieli usiąść przy stole jako partnerzy. Bali się krytyki przy rodzicach, bali się, że nie będą wiedzieli, co powiedzieć, bali się odsłonić.



Siła zielonego długopisu

A potem nadszedł czas spotkań. I stało się coś nie-zwykłego. Lęk zaczął znikać w momencie, gdy pojawiła się autentyczność i – co kluczowe – pozytywna informacja zwrotna. Wprowadzając elementy oceniania kształtującego, od dawna staramy się zamieniać w naszej szkole symboliczny „czerwony długopis” – wytykający błędy – na „zielony”, który wskazuje to, co dobre. Jednak dopiero podczas rozmów trójstronnych zobaczyliśmy, jaką potężną moc ma docenianie przekazane prosto w oczy, w obecności najważniejszych dla dziecka dorosłych. Nasze spotkania nie były festiwalem pustych pochwał. Były lekcją dawania informacji zwrotnej, która buduje. Nauczyciele, zamiast skupiać się na deficytach, zaczęli od zasobów. Mówili: „Widzę, jak bardzo pracowałeś nad...”, „Doceniam Twój postępowanie...”, „Zaimponowało mi, jak poradziłeś sobie z...”. Dla wielu uczniów był to moment przełomowy. Zobaczyliśmy, jak pod wpływem tych słów dzieci fizycznie się zmieniają – prostują plecy, podnoszą wzrok, zaczynają wierzyć w swoją sprawczość. Zrozumieliśmy, że mądra pochwała to nie „głaskanie po głowie”, ale paliwo do dalszej pracy. Kiedy uczeń wie, co robi dobrze i czuje się doceniony, chętniej podejmuje wyzwanie poprawy tego, co jeszcze wymaga pracy. W tej atmosferze bezpieczeństwa dzieci przestały być „tematem rozmowy”, a stały się jej aktywnymi uczestnikami. Z drżącym głosem, ale i rosnącą dumą, opowiadały o swoich sukcesach. Wskazywały mocne strony, ale też z zaskakującą dojrzałością mówiły o trudnościach. Uczniowie uczyli się nazywać swoje emocje – dumę, radość, czasem niepewność. Ustalaliśmy cele „szyte na miarę”.

Z podniesioną głową

Każde dziecko jest inne i rozmowy trójstronne pozwoliły nam to w pełni uszanować. Zamiast wtłaczać wszystkich w jeden schemat, wspólnie zastanawialiśmy się, jaki powinien być kolejny, mały krok dla Igora, a jaki dla Leny, by ich rozwój był

harmonijny. Równie ważne było to doświadczenie dla rodziców. Wielu z nich przyznało później, że na co dzień, w pędzie życia, skupiają się na korygowaniu zachowań dzieci. Usłyszenie od nauczyciela konkretnej, rzeczowej i ciepłej analizy sukcesów ich dziecka, pozwalało im odetchnąć. Zamiast postaw obronnych, pojawiło się uważne słuchanie. Rodzice mogli spojrzeć na szkołę oczami własnego dziecka. Widzieliśmy wzruszenie mam i ojców, którzy po raz pierwszy od dawna usłyszeli tak wiele dobrego. Współpraca rodziła się tam naturalnie – bez pośpiechu, w zaufaniu. Zrozumieliśmy, że rozmowy trójstronne to najsolidniejszy most, jaki możemy zbudować między domem a szkołą. To dopiero początek.

Czy wrócimy do tej formuły? Bez wątplenia. To, co wydarzyło się w styczniu 2026 r. w SP 9, nie może być jednorazowym eksperymentem. To nowy standard naszej szkoły. Zapraszamy do tego świata każdego nauczyciela i dyrektora, który waha się przed zmianą. Warto. Bo widok ucznia, który wychodzi ze szkoły z podniesioną głową po spotkaniu z rodzicem i nauczycielem, jest najpiękniejszą nagrodą za trud reformowania edukacji.

Joanna Michalak

Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 9 w Słupsku, dyplomowany Lider Oświaty. W swojej pracy łączy skuteczne zarządzanie z empatią, promując partnerskie relacje. Zwolenniczka Porozumienia bez Przemocy (NVC) w praktyce szkolnej.

Agata Kolatowicz

Wicedyrektor Szkoły Podstawowej nr 9 w Słupsku, nauczyciel fizyki oraz doradca metodyczny z fizyki w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. Edukator nowej generacji, łączący wiedzę merytoryczną z nowoczesnym podejściem do dydaktyki i rozwoju kompetencji przyszłości.

Paulina Gwiżdżiel

Edukacja to relacja

PRZYWÓDZTWO EDUKACYJNE W PRAKTYCE SP W MYŚLIGOSZCZY



RELACJE W KLASIE



Relacja w szkole nie zaczyna się od zapisów w dokumentach ani od programu wychowawczo-profilaktycznego. Zaczyna się od decyzji lidera i codziennych, często drobnych wyborów organizacyjnych. To sposób prowadzenia rozmowy, reakcja na trudność, gotowość do zmiany planu, gdy wymaga tego dobro dziecka.

W Szkole Podstawowej w Myśligoszczy budujemy kulturę opartą na zaufaniu i współodpowiedzialności – zarówno w pracy z uczniami, jak i w relacjach z nauczycielami oraz rodzicami. Nasza placówka funkcjonuje w środowisku o ograniczonej dostępności komunikacyjnej. Dla wielu dzieci jest nie tylko miejscem nauki, ale podstawową przestrzenią kontaktów i rozwoju kompetencji społecznych. W tej rzeczywistości rola szkoły wykracza poza dydaktykę – staje się ona centrum wspólnoty.

Znaczną część uczniów stanowią dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Różnorodność ta nie jest dla nas problemem do rozwiązania, lecz punktem wyjścia do budowania środowiska, które realnie odpowiada na potrzeby ucznia. Relacyjne przywództwo oznacza w tym kontekście odwagę podejmowania decyzji organizacyjnych, które zmieniają codzienność szkoły.

Organizacja, która realnie wspiera ucznia

Relacyjność oznacza dla mnie konkret. Jednym z ważnych doświadczeń jest realne wspieranie uczniów ze specyficznymi potrzebami edukacyjnymi oraz trudnościami w regulacji emocji.

Na podstawie wielospecjalistycznej oceny poziomu funkcjonowania ucznia (WOPFU) wspólnie z zespołem nauczycieli analizujemy, jakie zmiany organizacyjne będą dla niego

najbardziej wspierające. Nie poprzestajemy na zapisach w dokumentacji. Zmieniamy organizację pracy klasy i środowisko edukacyjne.

Wprowadzamy:

- częściową realizację zajęć w formie indywidualnej,
- elastyczne podejście do tempa pracy,
- możliwość czasowego wyciszenia się poza salą,
- ograniczenie nadmiaru bodźców wizualnych,
- stałe miejsce pracy i większą przewidywalność dnia.

Uczniowie korzystają z dysków sensorycznych (i innych narzędzi pomagających w regulacji), zmieniamy ustawienie ławek. Efekty są wyraźne. Zmniejsza się liczba sytuacji kryzysowych, poprawia koncentracja uczniów, wzrasta gotowość do podejmowania zadań i współpracy z rówieśnikami. Co szczególnie istotne – wprowadzone rozwiązania okazują się korzystne dla całej klasy. Uspokojenie przestrzeni i większa przewidywalność dnia pozytywnie wpływają na klimat pracy wszystkich uczniów.

To doświadczenie pokazało, że decyzja podjęta z myślą o pojedynczych dzieciach może zmienić jakość funkcjonowania całej społeczności. Przywództwo edukacyjne polega na dostrzeganiu takich momentów i podejmowaniu odważnych, systemowych decyzji – bez stygmatyzowania i bez upraszczania problemu.

Nadzór jako wsparcie rozwoju

Relacyjność dotyczy również sposobu sprawowania nadzoru pedagogicznego. Nie koncentruję się wyłącznie na realizacji podstawy programowej, lecz na jakości relacji i poziomie zaangażowania uczniów.

Wprowadziliśmy:

- formułowanie celów lekcji w języku ucznia,
- ustalanie kryteriów sukcesu, często wspólnie z uczniami,
- systematyczne stosowanie informacji zwrotnej jako elementu procesu uczenia się.

Podczas obserwacji zajęć analizuję nie tylko zgodność z planem pracy, ale także to, czy uczniowie rozumieją sens podejmowanych

działań, czy mają przestrzeń do wypowiedzi i czy otrzymują wskazówki wspierające ich dalszy rozwój. Po obserwacjach prowadzę rozmowy rozwojowe z nauczycielami. To nie są rozmowy oceniające, lecz refleksyjne. Analizujemy, co buduje motywację uczniów, a co ją osłabia. Zastanawiamy się, jak organizacja przestrzeni, sposób zadawania pytań czy forma informacji zwrotnej wpływa na aktywność uczniów.

Widzę, że taka forma współpracy zwiększa poczucie sprawczości nauczycieli. Chętniej dzielą się doświadczeniami, podejmują próby modyfikacji swoich działań, a obserwacja przestaje być sytuacją stresową, a staje się elementem wspólnego uczenia się. Przywództwo rozumiem jako tworzenie warunków do refleksji – nie jako kontrolę, lecz jako towarzyszenie dorosłym w ich rozwoju zawodowym.

Sprawczość uczniów – odpowiedzialność w praktyce

Jednym z najbardziej widocznych przykładów relacyjnej kultury szkoły są działania samorządu uczniowskiego. Z inicjatywy uczniów wprowadziliśmy cykliczną akcję „Słodkie środy”. Uczniowie klas starszych przygotowują wypieki, deserki, tosty i organizują kiermasz. Jednak najważniejsze nie jest samo wydarzenie, lecz to, co następuje po nim – wspólny proces decydowania o przeznaczeniu zgromadzonych środków. To uczniowie:

- zgłaszają pomysły na przeznaczenie zebranych środków,
- przygotowują plakaty i akcję promocyjną,
- prezentują swoje inicjatywy społeczności szkolnej,
- organizują głosowanie.

Środki są rozdysponowywane zgodnie z decyzją większości.

Oddanie realnego wpływu uczniom wymaga zaufania. Jako dyrektor dbam o ramy organizacyjne i bezpieczeństwo, ale nie ingeruję w wybór inicjatyw, jeśli mieszczą się w przyjętych zasadach. Efekt? Wzrosło zaangażowanie uczniów w życie szkoły. Coraz więcej dzieci zgłasza własne pomysły, chętnie podejmują odpowiedzialność za realizację działań. Uczą się planowania, argumentowania i współpracy.

Dla mnie to również lekcja przywództwa – czasem najtrudniejszą decyzją jest oddanie części wpływu i pozwolenie młodym ludziom na samodzielność.

Partnerstwo z rodzicami – wspólnota odpowiedzialności

W środowisku, w którym szkoła pełni funkcję integrującą lokalną społeczność, relacja z rodzicami ma szczególne znaczenie. Wspólnie prowadzimy otwarty dialog i współtworzymy najważniejsze kierunki

działań wychowawczych. Podczas planowania pomocy psychologiczno-pedagogicznej uwzględniamy nie tylko opinie specjalistów, lecz także doświadczenia rodziców. Ustalamy formy wsparcia, monitorujemy ich skuteczność i modyfikujemy działania. Rozmowy indywidualne rozpoczynamy od mocnych stron dziecka. Ta pozornie niewielka zmiana znacząco wpłynęła na atmosferę współpracy. Rodzice częściej zgłaszają się z pytaniami i propozycjami, a relacja opiera się na zaufaniu, a nie wyłącznie na reagowaniu na trudności. Poprzez wspólną organizację wydarzeń i działań społecznych tworzymy szkołę, która stała się miejscem współodpowiedzialności i partnerstwa z rodziną.

Przywództwo zaczyna się od autorefleksji

Mam świadomość, że kultura szkoły zaczyna się ode mnie. Jeśli oczekuję od nauczycieli budowania relacji, sama muszę budować je w gronie pedagogicznym. Świadomie zbieram informację zwrotną na temat swojej pracy. Pytam nauczycieli, które działania realnie ich wspierają, co jest dla nich pomocne, a co wymaga zmiany. Analizuję te sygnały i wprowadzam modyfikacje – zmieniam sposób prowadzenia spotkań, doprecyzowuję komunikaty, reorganizuję zakres wsparcia. Nie jest to proces jednorazowy. To stała gotowość do uczenia się.

Przywództwo edukacyjne wymaga odwagi do podejmowania decyzji, ale również pokory i otwartości na korektę własnych działań. Lider również pozostaje w procesie rozwoju.

Zakończenie

Edukacja to relacja – rozumiana jako świadome decyzje organizacyjne, elastyczność, dialog i współodpowiedzialność. Nie jest to „miękki” dodatek do zarządzania szkołą, lecz fundament jej jakości. Doświadczenia Szkoły Podstawowej w Myśligoszczy pokazują, że relacyjne przywództwo realnie wpływa na klimat szkoły, poczucie bezpieczeństwa uczniów, zaangażowanie nauczycieli i współpracę z rodzicami.

Wierzę, że szkoła budowana na zaufaniu i sprawstwie staje się miejscem, w którym każdy – uczeń, nauczyciel i rodzic – ma poczucie wpływu i odpowiedzialności. A to właśnie poczucie wpływu jest początkiem prawdziwego rozwoju.

Paulina Gwiździel

Dyrektor Szkoły Podstawowej w Myśligoszczy. Trenerka i edukatorka, specjalizująca się w rozwoju kompetencji przywódczych w oświacie oraz wspieraniu nauczycieli w budowaniu kultury współpracy i informacji zwrotnej.

Krystyna Kożykowska

Jesteśmy tu, jesteśmy blisko Zrozumieć świat i pokochać go – to wygrać wszystko O EDUKACJI I RELACJACH W SPECJALNYM OŚRODKU SZKOLNO-WYCHOWAWCZYM W BYTOWIE



Każdy potrzebuje zrozumienia, akceptacji i czyjegoś „jestem blisko”

Edukacja zaczyna się od obecności. Od prostego, ale niezwykle ważnego komunikatu: „jestem tu”. Nie tylko fizycznie, nie tylko „w roli”, ale naprawdę – uważnie, z gotowością do spotkania. W świecie szkoły, która coraz częściej mierzy się z pośpiechem, presją efektów i językiem procedur, relacja pozostaje tym, co najcenniejsze, najbardziej fundamentalne. To ona nadaje sens działaniom dydaktycznym i wychowawczym, stając się przestrzenią, w której możliwe jest uczenie się, wzrastanie, rozwój. W naszej codziennej pracy z dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnościami relacja nie jest dodatkiem do edukacji. Jest jej sercem.

Każdego dnia w szkolnej rzeczywistości historia spleta się z teraźniejszością, wpływa na przyszłość, a losy uczniów układają się w różnorodny krąg doświadczeń, emocji i wyzwań. Każdy z nich przychodzi do nas z własną opowieścią, własnym tempem rozwoju i własną walką, którą toczy – czasem z milczącą zgodą, czasem – z krzykiem protestu. W takich momentach szczególnego znaczenia nabiera troska, zrozumienie oraz świadomość, że szkoła może stać się miejscem bezpiecznym: przestrzenią bycia zauważonym, wy-

sluchanym i ważnym. Relacja edukacyjna to także zgoda na drogę – czasem krętą, czasem stromą – oraz wspólne puszczanie latawców, bywa, że pod wiatr. To umiejętność dostrzeżenia w uczniu jego potencjału i pomocy w odkrywaniu siebie, własnej podmiotowości i sprawczości. Niekiedy oznacza to tylko proste podanie dłoni, czasem cierpliwe towarzyszenie, innym razem – po prostu bycie obok, gdy ktoś uczy się podróżować w stronę gwiazd.

Piękni w swej różnorodności

W naszej szkole wierzymy, że relacja zaczyna się od małych rzeczy. Od tego, by pamiętać, że Staś po godzinie warsztatów teatralnych koniecznie musi zjeść kanapkę. Maciek uwielbia rap i wbrew dumnie prezentowanej postawie nastoletniego rozrabiaki tęskni za domem i mamą. A Natalka, która stawia pierwsze kroki w naszej szkole, pięknie tańczy, śpiewa po polsku i ukraińsku i chętnie nauczy się też po kaszubsku! Od tego, że zwracamy uwagę, by nawet podczas spaceru w mroźny dzień dłonie Kasi – odziane w ciepłe, puchate rękawiczki – miały swobodny dostęp do jej głosu, którym jest MÓWik.

Relacja tkwi w szczególności – w elastyczności, w delikatnym dostrojeniu, w uważności na drobne drżenie emocji, które czasem ledwie widać, ale zawsze da się usłyszeć, jeśli tylko naprawdę się słucha.

Jednym z ważnych obszarów kształtowania relacji w naszej szkole jest teatr – żywa, pulsująca emocjami przestrzeń, w której uczniowie mogą wyrazić siebie w sposób pełny i autentyczny. Teatr nie ocenia. Nie wyklucza. Nie nakłada etykiet. To bezpieczne miejsce, w którym emocje mają prawo wybrzmieć, gdzie nie ma błędnych odpowiedzi, niewłaściwych zachowań, nieodpowiednich ruchów. Nie ma tam ocen – jest tylko (i aż!) obecność. W teatrze można być kimś innym. W teatrze można być sobą.

Dwa ostatnie spektakle naszej grupy teatralnej Raz-Dwa-Trzy zostały przygotowane z myślą o udziale w wyjątkowych wydarzeniach.

Przedstawienie „**Potrafię latać**” uczniowie zaprezentowali podczas uroczystości jubileuszu 65-lecia Szkoły Specjalnej i otwarcia Centrum Rehabilitacyjno-Sportowego w naszej placówce oraz w ramach przeglądu teatralnego „Bliskie Spotkania Teatralne 2025” w Gminnym Centrum Kultury i Bibliotece w Czarnej Dąbrowce. Spektakl ten był poetycką podróżą przez świat widziany oczami młodego człowieka. To głos wrażliwości i uchylone drzwi do dziecięcej wyobraźni, magiczna opowieść o świecie, w którym każdy gest może być zaklęciem, a każda myśl – początkiem lotu. To również manifest marzeń i zaproszenie do uważności. Młodzi aktorzy prowadzili publiczność przez emocje utkane z zachwytu nad naturą, z radości odkrywania świata i nieśmiałości, ale silnego pragnienia lotu. Balansowali pomiędzy tym, co realne, a tym, co niewidzialne, ucząc, że oba te światy mogą istnieć równocześnie. Spektakl łączył elementy teatru ruchu, symboliczne obrazy i muzykę w sensualną opowieść o ciekawości, wrażliwości i magicznej sile wyobraźni.

Nie fabuła liczyła się tu najbardziej, lecz wewnętrzny ruch – ten, który rodzi się między dzieckiem a światem. W półcieniu sceny, w delikatnych gestach, w subtelnych dźwiękach i w drobnych krokach stawianych po kładce wyobraźni uczniowie odkrywali, że można zatrzymać czas, choćby na chwilę. Że można słyszeć śpiew ptaków, choć nikt ich nie widzi. Można poczuć mech pod palcami, nawet jeśli stoi się na deskach sceny. To historia o wyobraźni, która nie zna granic. O odwadze, która rodzi się z czyjejś obecności. O dzieciach, które uczą nas, dorosłych, że krótki komunikat „pada deszcz” może być zarówno konstatacją, jak i zachwytem. A marzenia – zapisane wyobraźnią na zwykłej kartce papieru – potrafią zamienić się w samoloty, które unoszą się wysoko.

Spektakl spotkał się z niezwykle odbiorem. Widzowie mówili, że dzieci nie grały – one były emocją, ruchem, opowieścią... Że teatr w naszej szkole nie wyklucza nikogo, nie dzieli, nie ocenia. Pozwala zapomnieć o etykietach i zobaczyć człowieka w pełni – w jego wrażliwości, kruchej sile, w pięknie, które nie potrzebuje tłumaczenia.

Z kolei „**Papierowe domy**” to delikatna, a zarazem pełna światła opowieść o tym, co w życiu najważniejsze. O domu, który nie istnieje na mapie, lecz w przestrzeni spotkania – tam, gdzie można być sobą, śmiać się bez powodu i czuć się odkrywcą. W tej historii papier staje się symbolem dziecięcej wyobraźni i wrażliwości. To z niego powstają światy kruche, a zarazem prawdziwe. Światy, w których radość ma określony smak, przyjaźń rośnie jak drzewo, a szacunek staje się fundamentem każdej relacji. Spektakl spleta poezję z codziennością szkolnego życia, pokazując, że wspólnota rodzi się z drobnych gestów i codziennego zrozumienia. „Papierowe domy” są wreszcie o bliskości i otwartości. To opowieść, która przypomina, że choć każdy z nas buduje swój własny świat, wszyscy patrzymy w to samo niebo, a chmury pachną tu cukrową watą.

Spektakl ten powstał z potrzeby podziękowania dyrektorowi Kazimierzowi Kerlinowi, który z końcem lutego zakończył 26-letni okres pracy w naszej placówce. Podczas premiery, która miała miejsce w trakcie uroczystości związanych z przejściem Dyrektora na emeryturę, chcieliśmy podkreślić, że – realizując jego ideę – wspólnie stworzyliśmy w tej szkole dom.

Dom, który jest miejscem dorastania kolejnych pokoleń dzieci i młodzieży, już na starcie mierzących się z różnymi wyzwaniami i szczególnie wymagającymi wsparcia i wiary; czasami pierwszym miejscem, w którym uwierzyli, że są ważni. Dom, który jest dla nich miejscem bezpiecznym, przestrzenią rozwoju, poszukiwania i odnajdywania siebie i innych, rozumienia świata i życia. W którym każdy korytarz niesie echo czyjejś historii, a każdy uśmiech staje się częścią wspólnej opowieści. Wreszcie dom, w którego sercu cicho pulsuje prawda o życiu: że każdy potrzebuje zrozumienia, akceptacji i czyjegoś „jestem blisko”.

Przechodząc na emeryturę, Dyrektor pozostawia nas w rzeczywistości powstałej z planów i marzeń, w której dojrzałe, odpowiedzialnie i z pasją – dokładnie tak, jak nas tego uczył – przygotowujemy wychowanków do samodzielnego uczestnictwa w życiu społecznym, wspieramy ich rozwój, integrujemy ze środowiskiem. Rzeczywistość, którą dla nas stworzył, wydaje się czasami czymś więcej niż spełnionym marzeniem, które opierało się na idealistycznych założeniach: dzieci z niepełnosprawnościami świadomie

i samodzielnie funkcjonujące w środowisku i na rynku pracy, osiągające krajowe i międzynarodowe sukcesy; najlepiej wyposażony ośrodek szkolno-terapeutyczny w regionie, z kompleksową ofertą i wszechstronnie wykwalifikowaną kadrą; i wreszcie szkoła, w której dzwonki zamilkły, by nie zagłuszać tego, co najważniejsze: człowieka.

W codziennej pracy Dyrektor zawsze stawiał na relacje, na budowanie wspólnoty opartej na komunikacji, współpracy i szacunku. I pozostawia nas z poczuciem, że komunikacja i relacje są kluczowe w procesie edukacji. Najważniejsze jest porozumienie, pomimo różnych dróg dojścia do niego. A zadaniem nauczyciela, przewodnika jest takie stworzenie i dopasowanie komunikatu, by nie pozostawiał wątpliwości interpretacyjnych. Interpretacyjna niech pozostanie poezja. I sztuka.

W trakcie prezentacji „Papierowych domów”, kilkakrotnie burząc czwartą ścianę, symbolicznie połączyliśmy przestrzeń szkoły i domu, dzieci i dorosłych, widzów i sceny, wzmacniając poczucie bliskości, zaufania, zrozumienia. Łącząc światy i uczucia, które w naszym przekonaniu można i trzeba łączyć. Z dwóch światów tworząc jeden – piękny w swej różnorodności, wyjątkowy wszystkimi podobieństwami i różnicami, kompletny.

Widzowie – wzruszeni, zasłuchani – mówili o dziecięcej szczerości, o gestach pełnych znaczeń, o kruchości, która okazała się niezwykłą siłą. O symbolicznie papierowych domów – plecaków, z którymi dzieci do nas przychodzą, a które my staramy się dopełnić dobrocią, troską i sensem. I z którymi później wracają do siebie. Chcemy wierzyć, że wzmocnieni naszą siłą i wiarą, jak najlepiej wyposażeni i przygotowani – do życia.

Symbolicznym zamknięciem obu – tak ważnych i wyjątkowych dla nas – szkolnych uroczystości było

wspólne zaśpiewanie przez wszystkich pracowników piosenki mojego autorstwa, która jest naszym swoistym credo, a jednocześnie przesłaniem:

*1. Wczoraj i dziś tu historia splata się
W jeden krąg, w różnorodny życia krąg.
Dobro jest wśród nas, towarzyszy dzień za dniem,
Troska wciąż otula serca nam.*

*2. Każdego dnia swoją walkę toczy ktoś,
Komu los naznaczone karty dał.
Poznaj swoją moc, latawiec puść pod wiatr,
Wyobraźnia niech poprowadzi cię przez świat.*

*Refren
Jesteśmy tu, jesteśmy blisko,
Zrozumieć świat i pokochać go – to wygrać wszystko.
Piękno w oczach jest,
Zobaczcie prawdę w nas,
Zrozumienia dziś nadchodzi wreszcie czas.*

*3. Każdego dnia ktoś zdobywa stromy szczyt,
Uczy się podróżować w stronę gwiazd.
Marzeń nigdy dość, wykorzystaj swoją moc –
Chmury rozwiej, słońce zawieś dziś.*

*4. Zły byłby świat bez nadziei, wiary w nas.
Ważny czuję się, gdy wyciągasz do mnie dłoń.
Zatrzymajmy to, co dla wszystkich cenne jest –
Chwil ulotność, miłość, życia sens.*

Podobno piękno jest w oku patrzącego. Patrzymy więc na nasze dzieci przez ten pryzmat piękna, a zobaczymy w nich – i z nimi – najpiękniejsze światy, utkane z miłości, troski i dobra. Światy, w których każde z nich ma swoją tęczę, a na jej końcu największy skarb: życie godne przeżycia.

Krystyna Kożykowska

Oligofrenopedagog, nauczycielka w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Dzieci Europy w Bytowie.



dr Aldona Kielpińska

Empatia: dar czy przekleństwo? O UCZENIU EMPATII W SZKOLNEJ CODZIENNOŚCI



Empatia to cicha siła, która podtrzymuje świat. Bywa mylona z uprzejmością, współczuciem albo grzecznością. Tymczasem jest czymś znacznie głębszym i bardziej wymagającym. To zdolność wejścia w cudze doświadczenie bez jego zawłaszczania; umiejętność bycia obok czyjegoś bólu, radości lub lęku bez potrzeby oceniania, naprawiania czy porównywania. Jako wychowawca codziennie obserwuję, że empatia nie jest pojęciem abstrakcyjnym ani cechą, którą można po prostu „przekazać” w trakcie jednej lekcji. Objawia się raczej w drobnych sytuacjach: w sposobie reagowania na konflikt, w uważnym słuchaniu, w decyzji, czyje emocje w danym momencie zostaną zauważone. To właśnie ta codzienna praktyka sprawia, że empatia bywa jednocześnie darem – i obciążeniem.

Empatia, czyli zdolność wczuwania się w emocje innych, ma swoje korzenie już w XVIII-wiecznych systemach etycznych, w myśli Davida Hume’a i Adama Smitha, gdzie określano ją terminem „współodczuwanie”. Sam termin „empatia” pochodzi od niemieckiego *Einfühlung*, używanego w estetyce do opisanie skłonności obserwatora do identyfikowania się z przedmiotem, który wzbudzał w nim przeżycie piękna. W początkach XX wieku Theodor Lipps przeniósł to pojęcie do psychologii, badając procesy poznawcze i emocjonalne związane z rozumieniem innych ludzi. Angielski termin *empathy* wprowadził Edward Titchener w 1909 roku jako tłumaczenie *Einfühlung*¹. W tym czasie dwóch wpływowych teoretyków zajęło się empatią z perspektywy poznawczej. George Herbert Mead (1934) zwrócił uwagę na to, że możliwość „wejścia w rolę” drugiego człowieka pozwala nam zrozumieć, jak on postrzega świat. Umiejętność taka jest

nie tylko elementem rozwoju jednostki, lecz także fundamentem życia w społeczeństwie. Trudno wyobrazić sobie sprawnie funkcjonującą grupę, w której ludzie **nie potrafią przewidywać reakcji innych ani dostosowywać swojego zachowania do społecznych okoliczności**. W kontekście szkoły oznacza to, że empatia pomaga uczniom uczyć się współpracy, rozumienia konsekwencji własnych działań i porozumiewania się w różnorodnym środowisku. Mniej więcej w tym samym czasie Jean Piaget prowadził badania nad rozwojem dziecka, zwracając uwagę na kluczową zdolność poznawczą: **decentrację**. Zgodnie z jego obserwacjami, dzieci na początku postrzegają świat niemal wyłącznie ze swojej perspektywy, nie rozróżniając własnych doświadczeń od doświadczeń innych. Dopiero stopniowo, przechodząc przez kolejne etapy rozwoju poznawczego, uczą się dostrzegać punkt widzenia innych. Zdolność do decentracji – do porzucenia początkowo samolubnej perspektywy – jest więc niezbędnym elementem **rozwoju społecznego i empatycznego** dziecka. W kontekście szkolnym oznacza to, że empatia może być kształtowana poprzez doświadczenia i ćwiczenia, które pomagają uczniom widzieć sytuacje oczami innych².

Inspirując się psychologią Piageta, w swojej pracy wychowawczej staram się stosować różnorodne metody, które pomagają dzieciom rozwijać empatię. Jednym ze sposobów jest **odgrywanie ról**, gdzie uczniowie próbują spojrzeć na sytuację oczami innych osób, co wspiera decentrację i zrozumienie różnych punktów widzenia. Inne działania to **dyskusje o doświadczeniach bohaterów książek**, w których dzieci uczą się rozpoznawać emocje i motywacje innych oraz **ćwiczenia w klasie, polegające na wspólnym rozwiązywaniu konfliktów** z uwzględnieniem potrzeb wszystkich uczestników. Często korzystam też z prostych **zadań typu „co byś zrobił na miejscu kolegi?”**, które pomagają uczniom zastanowić się nad konsekwencjami własnych działań dla innych.

Kształtowanie empatii u uczniów klasy szóstej SP

W okresie wczesnej adolescencji empatia przechodzi istotne zmiany rozwojowe. Uczniowie klasy szóstej nie są już dziećmi wczesnoszkolnymi, ale jeszcze nie posiadają w pełni ukształtowanych kompetencji emocjonalnych charakterystycznych dla dorosłych. Z jednej strony potrafią dostrzegać perspektywę drugiej osoby, z drugiej – często reagują impulsywnie, koncentrując się na własnych emocjach i potrzebach.

1. M. H. Davis, *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, Gdańsk 1999, s. 15.

2. Ibidem, s. 16.

To sprawia, że kształtowanie empatii w tym okresie ma szczególne znaczenie. Empatia u nastolatków nie ma już charakteru intuicyjnego, jak u młodszych dzieci. Coraz częściej wymaga świadomego wysiłku poznawczego – zatrzymania się, nazwania emocji, zrozumienia przyczyn czyjegoś zachowania. Uczniowie w tym wieku funkcjonują w złożonej sieci relacji rówieśniczych, gdzie duże znaczenie mają akceptacja grupy, porównywanie się z innymi oraz potrzeba autonomii. W takich warunkach brak empatii może prowadzić do konfliktów, wykluczenia społecznego, a nawet przemocy rówieśniczej.

Poszerzanie perspektywy

Jednym z kluczowych elementów rozwijania empatii u uczniów klasy szóstej jest uczenie patrzenia na sytuacje z różnych perspektyw. Nastolatki często interpretują zdarzenia w sposób uproszczony – jako „sprawiedliwe” lub „niesprawiedliwe”, „dobre” albo „złe”. Zadaniem nauczyciela jest pokazywanie, że zachowanie drugiego człowieka ma swoje przyczyny, które nie zawsze są widoczne na pierwszy rzut oka.

Pomocne mogą być rozmowy o codziennych sytuacjach szkolnych, takich jak konflikty w klasie, nieporozumienia czy reakcje emocjonalne uczniów. Zamiast oceniania warto zachęcać do zadawania pytań: *Co ta osoba mogła czuć? Co mogło wpłynąć na jej zachowanie? Jak ja zachowałbym się na jej miejscu?* Tego rodzaju refleksja sprzyja rozwijaniu empatii poznawczej, czyli zdolności rozumienia stanów emocjonalnych innych osób bez konieczności ich przeżywania.

Komunikacja emocjonalna w grupie rówieśniczej

Uczniowie klasy szóstej posiadają już znacznie bogatszy zasób słownictwa niż młodsze dzieci, jednak nadal mają trudności z precyzyjnym nazywaniem emocji – zwłaszcza tych trudnych, tj. wstyd, zazdrość, frustracja, poczucie odrzucenia. W efekcie emocje te bywają maskowane zachowaniami agresywnymi, wycofaniem lub ironią. Kształtowanie empatii wymaga tworzenia przestrzeni do bezpiecznej komunikacji emocjonalnej. Ważne jest modelowanie przez nauczyciela języka, który nie ocenia, lecz opisuje: widzę, że jesteś zdenerwowany; wygląda na to, że ta sytuacja była dla ciebie trudna. Takie komunikaty pokazują uczniom, że emocje są naturalne i mogą być wyrażane w sposób akceptowalny społecznie.

Praca na sytuacjach społecznych

W przeciwieństwie do przedszkolaków, uczniowie klasy szóstej niechętnie uczestniczą w zabawach odgrywania ról o charakterze inscenizacyjnym. Skuteczniejsze okazują się analizy realistycznych sytuacji społecznych – opisy zdarzeń, studia przypadków czy rozmowy o problemach znanych z życia szkolnego lub mediów społecznościowych. Omawianie sytuacji takich jak hejt w internecie, wykluczenie z grupy czy presja rówieśnicza pozwala uczniom ćwiczyć empatyczne myślenie w kontekście im bliskim i zrozumiałym. Dzięki temu empatia przestaje być pojęciem abs-

trakcyjnym, a staje się realną umiejętnością społeczną, możliwą do zastosowania w codziennych relacjach.

Wykorzystanie literatury dziecięcej w pracy nad empatią z uczniami klasy szóstej

Choć publikacja *ABC empatii* adresowana jest pierwotnie do młodszych dzieci, jej struktura oraz sposób przedstawiania sytuacji społecznych mogą stanowić wartościowe narzędzie dydaktyczne również w pracy z uczniami starszych klas szkoły podstawowej. Krótkie, jednoznaczne scenki ukazujące podstawowe emocje i relacje międzyludzkie pozwalają na skupienie uwagi nie na warstwie fabularnej, lecz na analizie zachowań i motywacji bohaterów. W pracy z uczniami klasy szóstej książka ta została wykorzystana jako punkt wyjścia do pogłębionej refleksji nad sytuacjami społecznymi. Uczniowie analizowali przedstawione zdarzenia, identyfikowali emocje bohaterów oraz rozważali możliwe alternatywne reakcje. Prostota przekazu okazała się atutem – brak złożonej narracji umożliwił skupienie się na istocie problemu, bez rozpraszania uwagi dodatkowymi wątkami.

Zastosowanie literatury przeznaczonej dla młodszych odbiorców w pracy z nastolatkami sprzyja także dystansowi emocjonalnemu. Uczniowie chętniej wypowiadają się na temat sytuacji „zewnętrznych”, nie odnoszących się bezpośrednio do ich własnych doświadczeń, co zmniejsza opór i lęk przed oceną. Jednocześnie umożliwia to płynne przechodzenie od analizy fikcyjnych bohaterów do rozmów o podobnych zdarzeniach występujących w rzeczywistości szkolnej. Takie podejście pozwala rozwijać empatię poznawczą – zdolność rozumienia stanów emocjonalnych innych osób – oraz uczy refleksyjnego spojrzenia na relacje międzyludzkie. Uczniowie nie tylko uczą się nazywać emocje, lecz także dostrzegają ich przyczyny i konsekwencje, co stanowi istotny element kompetencji społeczno-emocjonalnych na etapie wczesnej adolescencji.

Empatia jako kompetencja społeczna

Rozwijanie empatii u uczniów klasy szóstej nie polega na narzucaniu gotowych ocen moralnych, lecz na wspieraniu ich w samodzielnym rozumieniu emocji własnych i cudzych. Empatia staje się w tym wieku ważną kompetencją społeczną – wpływa na jakość relacji rówieśniczych, poczucie przynależności do grupy oraz klimat emocjonalny klasy. Systematyczne wzmacnianie empatycznych postaw sprzyja budowaniu bezpiecznego środowiska szkolnego, w którym uczniowie uczą się odpowiedzialności za swoje słowa i działania, a także wrażliwości na potrzeby innych.

Aldona Kiełpińska

Doktor nauk humanistycznych w dyscyplinie literaturoznawstwo, magister pedagogiki i filologii polskiej, nauczycielka języka polskiego i bibliotekarka w Szkole Podstawowej im. ks. prałata Alfreda Osipowicza w Warcinie.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Anna Wołczuk

Jak eTwinning i projekt FERS zamieniają słupską „Ósemkę” w globalną przestrzeń relacji



Szkoła XXI wieku nieustannie stoi przed wyzwaniem definiowania na nowo roli nowoczesnych technologii i kompetencji językowych. Często zapominamy, że w cyfrowym świecie pełnym algorytmów, to właśnie człowiek pozostaje w centrum. Choć biegłość w kodowaniu czy płynność w angielskim są niezbędne, stanowią one jedynie narzędzia. Nadrzędnym celem każdej placówki edukacyjnej jest bowiem budowanie autentycznych więzi, ponieważ edukacja to relacja – fundament, na którym wzrasta młody człowiek.

Odpowiedzią na te wyzwania w Szkole Podstawowej nr 8 im. Żołnierzy Armii Krajowej w Słupsku stały się projekty międzynarodowe. Nauczyciele „Ósemki” dostrzegli, że relacja nie kończy się w sali lekcyjnej. Ona wychodzi poza mury szkoły, a nawet poza granice państw, tworząc globalną przestrzeń współpracy.

W kompetencje gramy – wszyscy wygrywamy

Dwie nauczycielki z naszej szkoły, opierając się na szczegółowej diagnozie potrzeb kadry, opracowały wniosek projektowy w ramach programu Erasmus+, który otrzymał wsparcie z Funduszy Europejskich dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 (FERS). Projekt pod tytułem „W kompetencje gramy – wszyscy wygrywamy” (numer: 2024-1-PL01-KA122-SCH-000218125) to przedsięwzięcie zakładające mobilność 27 pedagogów. Plan obejmuje kurs językowy w chorwackim Splicie, szkolenie cyfrowe w Berlinie, naukę zarządzania w Budapeszcie oraz obserwację pracy (job shadowing) w Czechach, Hiszpanii i na Łotwie. Wszystko po to, by przygotować grunt pod trzy międzynarodowe projekty eTwinning, angażujące blisko 300 naszych uczniów.

Inspiracje z Europy

Realizacja projektu rozpoczęła się od intensywnego podnoszenia kompetencji. 75% naszej kadry zgłosiło potrzebę wsparcia językowego – nie po to, by znać gramatykę dla samej teorii, ale by móc swobodnie rozmawiać z partnerami z Europy. Kurs „Basic English for European Projects” w Splicie był przełomem. Nauczyciele nie tylko szkolili umiejętności komunikacyjne, ale przede wszystkim uczyli się, jak przełamywać bariery w kontakcie z drugim człowiekiem. Dzięki temu grupa ta służy teraz pomocą językową pozostałym nauczycielom, ułatwiając im codzienną komunikację z partnerami w projektach eTwinning.

Kolejnym krokiem był Berlin i kurs „Digital Tools for Collaboration, Communication, Creativity and Critical Thinking (4Cs)”. Nauczyciele poznali narzędzia, które pozwalają uczniom na wspólną, kreatywną pracę nad projektami. W tym kontekście technologia przestała być zimnym ekranem, a stała się przestrzenią, w której uczeń z Polski i uczeń z każdego dowolnego miejsca w Europie mogą wspólnie tworzyć, dyskutować i budować więzi. Przecież to właśnie wspólne działanie, a nie samo urządzenie, buduje relację. W praktyce oznacza to, że uczestnicy kursu pomagają teraz kolegom w pisaniu wiadomości czy prowadzeniu spotkań online z zagranicznymi szkołami.

Z kolei szkolenie w Budapeszcie, dotyczące zarządzania projektami i wykorzystania sztucznej inteligencji, wyposażyło kadrę w „cyfrowy kompas”. Pozyskana wiedza o tworzeniu grafik, wideo czy zarządzaniu wydarzeniami online służy jednemu celowi: uczynieniu współpracy międzynarodowej bardziej przejrzystą i angażującą dla wszystkich stron. Zdobyta w Budapeszcie wiedza organizacyjna pozwoliła tej grupie objąć merytoryczną opiekę nad strukturą i harmonogramem naszych trzech kluczowych inicjatyw eTwinning.

Czeska przygoda

Pierwsza z trzech zaplanowanych obserwacji pracy (job shadowing) odbyła się w Bystřice pod Hostýnem w Czechach. Udział w niej wzięły nauczycielki edu-

kacji wczesnoszkolnej i języka obcego oraz psycholog. Bezpośredni wgląd w czeski system edukacji przyniósł wymierne efekty: wdrożenie nowych metod aktywizujących, wsparcie psychologiczno-pedagogiczne: psycholog szkolny zyskał nowe spojrzenie na budowanie dobrostanu uczniów w środowisku wielokulturowym, co wzmocniło poczucie bezpieczeństwa dzieci w projektach online oraz inspiracje techniczne na lekcjach języków obcych.

eTwinning w praktyce

Nauczyciele biorący udział w projekcie zostali podzieleni na trzy grupy: edukacji wczesnoszkolnej z wychowaniem fizycznym, humanistyczną i matematyczno-przyrodniczą. Każda miała za zadanie wykorzystać zdobytą wiedzę, aby zaplanować i wdrożyć projekt eTwinning. Przykładem takiej współpracy jest inicjatywa „Be Healthy! Be Happy!”, która w centrum stawia zdrowy styl życia oraz dbanie o dobrostan fizyczny i emocjonalny. Do wspólnego działania zaprosiliśmy uczniów i nauczycieli z Serbii, Kazachstanu, Grecji oraz Rumunii. Razem przyglądamy się nawykom żywieniowym, odkrywamy tradycyjne smaki naszych regionów i przypominamy sobie podwórkowe gry łączące pokolenia. Szczególną uwagę poświęcamy aktywności fizycznej, która ma stać się naturalnym elementem codzienności naszych podopiecznych.

Projekt wspiera również naukę języka angielskiego oraz pomaga uczniom poszerzyć wiedzę o krajach partnerskich i Unii Europejskiej, szczególnie poprzez świętowanie Dnia Europy. Odkrywając wspólne nawyki żywieniowe i podobne przepisy, uczniowie uświadamiają sobie, że zdrowy tryb życia i tradycje kulturowe mogą łączyć ludzi o różnym pochodzeniu.

W trakcie realizacji projektu wykorzystywana jest szeroka gama narzędzi cyfrowych i aplikacji, co wzbogaca pracę nauczycieli i umożliwia im wymianę doświadczeń. Współpraca między szkołami partnerskimi buduje zrozumienie międzykulturowe, tolerancję i szacunek, jednocześnie wspierając rozwój zawodowy oraz innowacyjne praktyki pedagogiczne. Efektem naszych wspólnych starań będą m.in. internetowa gazeta o krajach partnerskich, e-book z poradami dla Świętego Mikołaja o zdrowym stylu

życia, filmy prezentujące tradycyjne zabawy oraz fotoreportaż z Dnia Europy.

Nowa dynamika relacji

Dzięki zdobytym kompetencjom i realizacji projektów eTwinning, życie w Szkole Podstawowej nr 8 w Słupsku nabrało nowej dynamiki. Zmiana zaszła na trzech kluczowych płaszczyznach:

- Relacja nauczyciel – nauczyciel: wspólne planowanie działań projektowych wymusiło wyjście z izolacji własnych przedmiotów na rzecz interdyscyplinarnej współpracy. Pedagodzy dzielą się doświadczeniami z wyjazdów, wspólnie rozwiązują problemy techniczne i wzajemnie inspirują się do wprowadzania innowacji.
- Relacja uczeń – uczeń: współpraca nad projektami uczy ich negocjacji, podziału ról i brania odpowiedzialności za wspólny cel, co cementuje więzi wykraczające poza zwykłą znajomość z klasy. Dzieci przestają być anonimowymi użytkownikami sieci, stając się partnerami w działaniu.
- Relacja nauczyciel – uczeń: projekt stał się wspólną przygodą, w której nauczyciel nie jest już tylko „źródłem wiedzy”, ale przewodnikiem po Europie i jej wartościach. Razem z uczniami testuje nowe narzędzia cyfrowe i wspólnie przełamuje treść przed rozmową w języku angielskim. Ta partnerska płaszczyzna sprawia, że proces edukacyjny staje się bardziej ludzki, oparty na zaufaniu i wspólnym odkrywaniu świata.

Projekty międzynarodowe typu Erasmus+ czy FERS to coś więcej niż tylko punkty w programie nauczania. To droga, dzięki której nauczyciele i uczniowie mogą wspólnie otworzyć drzwi do doświadczania nowych wartości. Bowiemy nowoczesne kompetencje cyfrowe i językowe nauczyciela to tylko instrumenty. Ich prawdziwą wartością jest budowanie autentycznych, międzynarodowych relacji, które zmieniają klasę w globalną przestrzeń współpracy.



Anna Wołczuk

Nauczycielka języka angielskiego w Szkole Podstawowej nr 8 im. Żołnierzy Armii Krajowej w Słupsku.

Marta Zinkel

Więcej niż wycieczka O TYM, JAK WYCHOWANKOWIE Z RUMI ODKRYWALI HISTORIĘ SWOJEGO REGIONU



Ministerstwo Edukacji Narodowej co roku ogłasza podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa. Są to konkretne rekomendacje i wskazówki, jakimi my nauczyciele, powinniśmy się kierować planując pracę dydaktyczną, opiekuńczą i wychowawczą. Nie zawsze jest łatwo połączyć poszczególne wytyczne i wpleść to do naszych działań. Tym trudniejsze może być to, kiedy pracujemy z osobami z niepełnosprawnościami, z osobami ze spektrum autyzmu, czy innymi zaburzeniami. W niniejszym artykule opisuję, w jaki sposób możemy połączyć kilka kierunków ze sobą, stwarzając bezpieczną i komfortową przestrzeń do nauki i rozwoju wielu kompetencji, poruszając tematykę niełatwą, ale w moim odczuciu bardzo ważną i potrzebną.

Czy da się kształtować wśród dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym, ze sprzężeniami, czy autyzmem postawy patriotyczne, społeczne i obywatelskie? Czy

da się uczyć odpowiedzialności za region i ojczyznę? Czy można budować dbałość o bezpieczeństwo własne i innych? Czy można wzmacniać wrażliwość, empatię i pamięć o zmarłych? Czy można poznawać historię naszej Ojczyzny, naszego regionu z okresu II Wojny Światowej? Czy można edukować o tym nie wzmacniając poczucia lęku i strachu? Czy można przedstawić to w sposób nie tylko ciekawy, ale również aktywizujący, korzystając przy tym z nowoczesnych technologii informacyjnych i komputerowych? Jak podać trudny i bolesny element naszej historii w formie przyjaznej dzieciom? Chcę powiedzieć, że można i że jest to możliwe. Dowodzą tego zajęcia, które realizuję w Ośrodku Rewalidacyjno-Wychowawczym w Rumi (część Powiatowego Zespołu Kształcenia Specjalnego w Wejherowie). W mojej praktyce udowadniam, że nawet najtrudniejsze tematy można podać w formie przyjaznej i zrozumiałej dla każdego wychowanka.

Wspieranie aktywności poznawczej naszych podopiecznych powinno zawsze iść w parze z budowaniem poczucia sprawczości, wykorzystując przy tym metody oceniania kształtującego i metody aktywizujące. Jeżeli możemy to jeszcze połączyć z poznawaniem środowiska lokalnego, z uczeniem otwartości na innych, z integracją osób z niepełnosprawnością ze społecznością lokalną, z byciem w miejscach użyteczności publicznej – to myślę, że powinniśmy to robić. Wymaga to oczywiście dużego zaangażowania i przygotowania, znalezienia odpowiednich miejsc i partnerów. Nie jesteśmy oczywiście w stanie z wielu przyczyn realizować każdego zajęcia w tak kompleksowy sposób. Ale raz na jakiś czas – dlaczego nie?

Na początku listopada 2025 r. pojawił się w mojej głowie pomysł pewnej wycieczki, wyjazdu, który nie byłby niczym niezwykłym. Tym bardziej, że wpisuje się on w drugi kierunek polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2025/2026 – *Szkoła miejscem edukacji obywatelskiej...*

Placówka, w której pracuję opiekuje się zbiorową mogiłą. Jest to symboliczny grób pomordowanych osób niepełnosprawnych w czasie II Wojny Światowej w Piaśnicy. Uczniowie ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 w Wejherowie (część Powiatowego Zespołu Kształcenia Specjalnego w Wejherowie) regularnie bywają tam, sprzątają i zapalają znicze. Pragnęłam naszą społeczność również włączyć w jakieś, co ważne dla mnie, praktyczne i związane

z naszym regionem działania. Nie chciałam jednak, aby było to szybkie i niezrozumiałe dla naszych wychowanków, lecz by mogli oni uczestniczyć w żywej lekcji historii. I tak oto powstała wycieczka, która składała się z trzech ważnych przystanków.

Pierwszym miejscem do którego przybyliśmy był Las Piaśnicki. Cekał tam na nas adiunkt Muzeum Piaśnickiego w Wejherowie. Oprowadził nas i przybliżył historię tego miejsca. Zrobił to w sposób jasny, prosty, ale i dostosowany do wieku dzieci. Złożyliśmy znicze i modlitwę w trzech miejscach – na wspomnianym już przeze mnie masowym grobie nr VI – symbolicznie poświęconemu pomordowanym osobom niepełnosprawnym; na masowym grobie nr VII – upamiętniającym męczeństwo błogosławionej siostry Alicji Kotowskiej oraz na symbolicznym pomniku pomordowanych tam dzieci. Przy pomniku tym znajduje się figurka misia oraz kołyska, z którymi wiąże się zwyczaj znaczący więcej niż tysiąc słów. Nie było konkretnego momentu, w którym się rozpoczął, nie było to również zaplanowane działanie. Tradycja ta powstała z naturalnego odruchu serca dzieci, rodziców, nauczycieli i wychowawców przybywających na tę mogiłę. Zrodziła się jako wyraz współczucia i żalu, będąc naturalną reakcją na krzywdę i zło, z którym można się tam zetknąć. Można poczuć, że „tamte” dzieci wołają poprzez rzeźbę misia: „Kto będzie się z nami bawił?”. Współczesne dzieci, które odwiedzają to miejsce, nie mogą z nimi zostać – muszą wracać do domu. Nie widzą swoich rówieśników, bo ich już nie ma, więc odruchowo zostawiają ich duchom zabawki, aby nie były same i smutne jak dawniej. My również, ucząc wychowanków empatii, czułości i wsparcia, złożyliśmy tam nie tylko znicze, ale przede wszystkim maskotkę, którą położyliśmy w kołysce. Było to bardzo symboliczne, a zarazem wymowne i konkretne działanie, które pozostanie w naszych sercach i pamięci. Następnie, korzystając z pięknej, choć mroźnej pogody, udaliśmy się spacerem pod pomnik św. Jana Pawła II, do paleniska krematoryjnego nr 1 oraz do Kaplicy Leśnej.

Drugim punktem naszej wyprawy było odwiedzenie Muzeum Piaśnickiego w Wejherowie. Po przybyciu udaliśmy się na gościnę do przepięknej sali Starego Kina. Tam nasi wychowankowie poczęstowali wszystkich pracowników przywiezionym, upieczonym wcześniej domowym ciastem marchewkowym. Jedliśmy smakołyki i piliśmy herbatę z porcelanowych filiżanek, siedząc przy starodawnych drewnianych stołach. Mogliśmy poczuć się jak w prawdziwej restauracji z lat 40. Każdy z wychowanków otrzymał książeczkę wydane specjalnie dla dzieci, opowiadające losy błogosławionej siostry Alicji Kotowskiej i dzieje naszego regionu z tego okresu. W trakcie spotkania wysłuchaliśmy jednego, krótkiego rozdziału z otrzymanej publikacji.

Trzecim punktem naszego wyjazdu było zwiedzenie części wystawy, którą oferuje muzeum. I tutaj chcia-

łam się na chwilę zatrzymać. Muzeum może kojarzyć się z miejscem, w którym obowiązuje bezwzględny zakaz dotykania ekspozycji i poruszanie się w jednym konkretnym kierunku. Tutaj wygląda to zupełnie inaczej. Miejsce to jest dostosowane, i co najważniejsze bezpieczne dla dzieci w każdym wieku i z każdą niepełnosprawnością. Wychowankowie mogą samodzielnie podchodzić do wszystkich gablot, komód, czy szuflad. Szuflady są zabezpieczone szkłem, podświetlone dzięki czemu podopieczni bez obaw mogą podchodzić i we własnym tempie poznawać kolejne elementy. W sali znajduje się kilka ekranów dotykowych, które prezentują mapy, prasówki, dokumenty, zdjęcia. Dzieci mogą ze wszystkiego korzystać bez obaw, że coś się popsuje, czy zniszczy. Wszystko jest podane w sposób wzbudzający zainteresowanie i absorbujący odbiorców w każdym wieku. W sali dostępny był również fortepian i gramofon. Wychowankowie tworzyli i komponowali własne utwory, ciesząc się tym i bawiąc. Na koniec dzieci wpisały się do pamiątkowej książki gości. Czuliśmy się tam bezpiecznie, przyjaźnie i komfortowo. Każdy z podopiecznych mógł w swoim tempie i na własnych zasadach, wykorzystując wszystkie zmysły zgłębiać historię. Cały czas towarzyszyli nam pracownicy muzeum, którzy cieszyli się naszą obecnością, a my ich gościna. Przed wyjazdem wręczyliśmy samodzielnie przygotowane podziękowania za tak wartościowe spotkanie. Umówiliśmy się również na kolejną wizytę już niebawem, jak nadejdzie wiosna. Mamy tam jeszcze wiele do odkrycia. W takich warunkach, w takiej przestrzeni dzieci naprawdę mogą wzrastać i poznawać nawet te trudne karty naszej historii. Sprzyja to samodzielności, poznawaniu świata przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii, rozwijaniu wrażliwości i otwartości na drugiego człowieka.

Niniejszym artykułem zachęcam Państwa do działania i poszukiwania przestrzeni otwartych, życzliwych oraz gotowych na przyjęcie dzieci i młodzieży. Warto wybierać miejsca, które we współpracy z nauczycielami i terapeutami tworzą ofertę dostępną dla każdego – w pełni dostosowaną do potrzeb oraz możliwości psychofizycznych uczniów. To tam zachodzi prawdziwa integracja i tam najskuteczniej przełamujemy bariery. Jestem przekonana, że takich inicjatyw i ludzi z pasją jest wokół nas wielu.

Marta Zinkel

Oligofrenopedagożka, pedagożka specjalna, terapeutka wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, trenerka umiejętności społecznych, terapeutka ręki, pracuje w Powiatowym Zespole Kształcenia Specjalnego w Wejherowie, w Ośrodku Rewalidacyjno-Wychowawczym w Rumi.

Maria Nowak

Słowa mają MOC

LITERATURA I KOMIKS W PRACY Z EMOCJAMI MŁODZIEŻY



Współczesna szkoła coraz częściej staje przed wyzwaniem towarzyszenia młodym ludziom w świecie intensywnych emocji, presji rówieśniczej oraz doświadczeń przenoszących się z przestrzeni online do codziennych relacji. Odpowiedzią na te potrzeby był projekt „Wykreuj swoje uczucia – od słowa do obrazu”, zrealizowany przez Fundację Wspierania Rozwoju i Edukacji Dzieci i Młodzieży Koniczynka, który stworzył przestrzeń do uważnej rozmowy, twórczej ekspresji oraz wzajemnego słuchania się.

Celem projektu było wsparcie młodych ludzi w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji oraz w mierzeniu się z trudnymi doświadczeniami relacyjnymi, w tym z hejtem w mediach społecznościowych. Warsztaty pokazały, że kontakt oparty na zaufaniu, empatii i dialogu pozwala młodzieży w bezpieczny sposób opowiadać o tym, co jest dla nich ważne, trudne i często niewypowiedziane.

Zajęcia prowadzone były przez Agatę Gaj – nauczycielkę języka polskiego, poetkę i pisarkę – oraz Marię Nowak – nauczycielkę i trenerkę umiejętności społecznych. Prowadzące łączyły kompetencje humanistyczne i wychowawcze, pełniąc rolę menterek, które towarzyszyły uczennicom w procesie twórczym i emocjonalnym. Ważnym elementem pracy była rozmowa, wspólne poszukiwanie znaczeń oraz budowanie poczucia sprawczości u młodych uczestniczek.

Efektem projektu był autorski komiks pt. „Słowa mają MOC”. Jego główną bohaterką jest dziewczynka, która doświadcza hejtu ze strony rówieśników

w mediach społecznościowych. Historia ta powstała na bazie realnych obserwacji, emocji i refleksji uczennic, dzięki czemu stała się autentycznym głosem młodzieży skierowanym do dorosłych.

Proces powstawania komiksu miał innowacyjny i angażujący charakter. Po wspólnym opracowaniu scenariusza z prowadzącymi, uczennice wcielały się w przydzielone role aktorskie. Wykonane zdjęcia zostały następnie przetworzone przy użyciu sztucznej inteligencji na obrazy w stylistyce komiksowej. Z tak przygotowanych materiałów powstały scenki z dymkami dialogowymi, oddające emocje, myśli i relacje bohaterów. Dzięki temu młodzież mogła zobaczyć siebie w opowiadanej historii, co znacząco wzmocniło zaangażowanie i identyfikację z poruszonym problemem.

Komiks został wydany w nakładzie 200 egzemplarzy i stał się nie tylko podsumowaniem projektu, lecz także narzędziem edukacyjnym wykorzystywanym do rozmów o odpowiedzialności za słowo, przemocy rówieśniczej oraz bezpieczeństwie w sieci. Publikacja skierowana jest do uczniów, nauczycieli, rodziców i opiekunów jako zaproszenie do wspólnej refleksji.

Ważnym elementem działań było spotkanie z twórcami komiksu, które odbyło się 20 lutego 2026 r. w Kinie Rejs. Uczennice opowiadały o procesie tworzenia komiksu oraz o tym, jak hejt wpływa na emocje i relacje młodych ludzi. Spotkanie stało się okazją do otwartej rozmowy, zadawania pytań oraz budowania zrozumienia między młodzieżą a dorosłymi.

Zrealizowany projekt pokazał, że połączenie literatury, sztuki komiksu i nowoczesnych technologii może skutecznie wspierać rozwój kompetencji miękkich – empatii, komunikacji, współpracy i rozwiązywania konfliktów. Doświadczenia uczestników potwierdziły, że uważna obecność dorosłych oraz twórcze metody pracy pomagają młodym ludziom nie tylko mówić o emocjach, lecz także lepiej rozumieć siebie i innych.

Maria Nowak

Prezesa Fundacji Wspierania i Rozwoju Dzieci i Młodzieży „Koniczynka”, wicedyrektorka Szkoły Podstawowej nr 3 w Słupsku.

Estera Szpuntowicz

Relacje i praktyka uważności w koncepcji planu daltońskiego



Opisane poniżej doświadczenia są autentycznymi spostrzeżeniami poczynionymi podczas pracy z najmłodszymi w Przedszkolu nr 34 w Koszalinie. W placówce tej realizowany jest autorski program wychowania przedszkolnego „100 światów”, stworzony przez nauczycielki przedszkola na bazie podstawy programowej, w oparciu o filozofię Reggio Emilia, koncepcję planu daltońskiego oraz pracę metodą projektów.

Całościowe podejście do rozwoju dziecka – skupiające się nie tylko na sferze poznawczej, ale również emocjonalnej i społecznej – jest coraz częściej zauważane i doceniane we współczesnej praktyce pedagogicznej. Jedną z koncepcji, która odpowiada na bieżące potrzeby edukacji jest plan daltoński. Jego fundamenty – samodzielność, odpowiedzialność, współpraca i refleksja – są zarówno metodami pracy dydaktycznej, jak i narzędziami modelującymi głębokie, podmiotowe relacje pomiędzy przedszkolakami oraz te na płaszczyźnie dziecko-nauczyciel. Założenia planu daltońskiego sprzyjają tworzeniu relacji opartych na zaufaniu

i współodpowiedzialności. Tworzą również przestrzeń dla rozwijania praktyki uważności, wspierając dobrostan podopiecznych.

W tradycyjnym podejściu – systemie klasowo-lekcyjnym – dziecko jest traktowane jako indywidualna, niezależna jednostka. Interakcje z innymi uczniami w większości przypadków są postrzegane w kategoriach zakłócania procesu dydaktycznego. Plan daltoński odwraca ten układ, stawiając interakcje społeczne na podium. Współpraca nie jest tu incydentalnym wypadkiem, a stałym elementem codzienności. Przykładem budowania relacji przez współpracę są pary daltońskie. Każdego tygodnia dzieci łączone są w dwuosobowe zespoły, w których wykonują różne czynności – chodzą na spacer, wykonują ćwiczenia gimnastyczne, zadania daltońskie, takie jak śpiewanie piosenki, ułożenie puzzli czy budowanie wieży z klocków. Celem tego jest wdrażanie do współpracy z innymi bez wykluczania kogokolwiek. Ponadto dzieci uczą się negocjacji i komunikacji – muszą bowiem ustalić wspólny czas na wykonanie zadania i jego miejsce. Umiejętność ta niezaprzeczalnie przyniesie owoce, zarówno w szkole, jak i w przyszłej karierze zawodowej. Na początku każdego tygodnia skład par zmienia się, co ma na celu nawiązanie kontaktu i lepsze poznanie wszystkich koleżanek i kolegów. Dzieci oczywiście mogą bawić się z najlepszą przyjaciółką czy przyjacielem, jednak podczas zaplanowanych zadań i aktywności edukacyjnych pracują z osobą „z pary” przydzielonej na dany tydzień.

Drugim przykładem narzędzia wykorzystywanego w planie daltońskim, które przyczynia się do budowania relacji, jest sygnalizator i praca z odroczoną uwagą (*deferred attention*). Jest to technika dydaktyczna polegająca na celowym nieudzielaniu natychmiastowej pomocy przez nauczyciela. Zamiast tego zachęca się dziecko do samodzielnego szukania rozwiązań, utrzymania się, a także współpracy z kolegami i koleżankami lub korzystania z materiałów pomocniczych. Buduje to empatię, sprzyja uważnemu wsłuchiowaniu się w drugiego człowieka i daje poczucie sprawstwa. Sygnalizator to wizualizacja w formie sygnalizacji świetlnej, która pomaga w niewerbalnej komunikacji nauczyciela z dzieckiem. Nauczyciel – przed omówieniem zadania i wyjaśnieniem instrukcji – zaznacza na

sygnalizatorze wybraną formę pracy, oznaczoną jednym z trzech kolorów: czerwonym, żółtym, zielonym.

Czerwone światło oznacza „pracuję sam”, wykorzystuję metodę odroczonej uwagi. Każde dziecko podejmuje próbę zrozumienia treści polecenia i samodzielnego wykonania zadania. Taka postawa daje podopiecznemu sygnał, że nauczyciel wierzy w jego umiejętności, co dodaje skrzydeł. Żółte światło pozwala dzieciom, które nie mogły samodzielnie zrozumieć zadania, na konsultację z kolegą z pary daltońskiej lub „ekspertem” i wyjaśnienie niezrozumiałych treści. Należy jednak „trzymać rękę na pulsie”, by pomoc koleżeńska nie przekształciła się w wykonywanie zadania za siebie nawzajem i dawania gotowych odpowiedzi. Kiedy na sygnalizatorze pojawi się zielone światło, dzieci dostają sygnał, że mogą poprosić o pomoc dorosłego. Do tego momentu podejmują próby samodzielnej pracy oraz uczą się z rówieśnikami. Nauczyciel natomiast ma możliwość pracy z podopiecznymi, którzy potrzebują jego dodatkowej pomocy. Podczas takiej krótkiej rozmowy budowane są podwaliny pod głębokie zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.

Trzecim narzędziem, o którym warto wspomnieć w kontekście budowania relacji w grupie, jest „tablica umiejętności – to już potrafię”. Przedstawia ona w formie wizualizacji sprawności zdobywane na przestrzeni lat spędzonych w przedszkolnych murach. Po opanowaniu danej czynności – np. mycia zębów, skomponowania kanapki, ubrania kurtki zimowej – dzieci umocowują swoje zdjęcie przy grafice symbolizującej daną umiejętność. Stanowi to motywację dla rówieśników, aby zdobywać nowe sprawności oraz wskazuje, który z kolegów może pomóc w nauce konkretnej czynności. Buduje to empatię zamiast rywalizacji. Współpraca staje się strategią rozwoju, dzieci nie widzą w sobie konkurentów – uczą się za to cierpliwości i zyskują poczucie bezpieczeństwa w przestrzeni, gdzie mogą zadawać pytania bez lęku przed oceną. Kolejnym narzędziem jest tablica dyżurów. Dzieci zauważają, że grupa jest zespołem i każdy pełni w nim swoją rolę, dba o przestrzeń w sali, za którą odpowiada dla dobra innych.

Wszystko to dzieje się pod czujnym okiem nauczyciela, który prowadzi cały proces „zza kulis”. Pozornie usuwa się w cień, choć tak naprawdę przez obserwację i bycie uważnym staje się bardziej obecny niż w tradycyjnym systemie nauczania. Nie jest nadzorcą, a organizatorem. Jego rola ogranicza się często do krótkich instrukcji i indywidualnego towarzyszenia dziecku w procesie dydaktyczno-wychowawczym. Nadaje kierunek i dba o bezpieczeństwo podopiecznych. Nie jest bierny, lecz od wejścia dziecka do sali przedszkolnej bacznie przygląda się jego zachowaniom. Obserwuje,

w jakim nastroju jest przedszkolak, czy udaje się do ulubionego kącika zainteresowań, wykonuje zaplanowane zadanie z tablicy daltońskiej, idzie do kolegów, czy izoluje się i wybiera miejsce wyciszenia. Na podstawie tych spostrzeżeń reaguje lub powstrzymuje się od działań. Ważnym czynnikiem jest również to, na ile nauczyciel zna konkretne dziecko, dlatego istotne, aby praktykę uważności i rzetelne obserwacje wprowadzać od samego początku. Znając podopiecznego, jego temperament, zainteresowania i rutynowe zachowania, uważny nauczyciel dostosowuje bieżące działania do konkretnego malucha, pozwalając na maksymalny rozwój jednostki. Oddanie młodemu człowiekowi kontroli nad planowaniem zadań jest dowodem na uznanie jego podmiotowości, co w efekcie przyczyni się do budowania poczucia godności i sprawstwa. Każdy projekt lub blok tematyczny kończy się czasem refleksji. Jest to wspólna analiza całego procesu, a nie jedynie efektu końcowego. Poprzez właściwe pytania nauczyciel przenosi ciężar z oceniania na rozumienie.

Przyjrzenie się relacjom w kontekście koncepcji planu daltońskiego otwiera interesujące pole do analizy tego, jak wpływają one na poczucie bezpieczeństwa, sprawstwa i motywacji wewnętrznej. Można dojść do wniosku, że w miejscu, gdzie dziecko ma prawo do błędów, dokonywania wyborów i samodzielności, relacje stają się szczerze i autentyczne. Nauczyciel jest przewodnikiem, a przedszkolak ewoluuje w stronę odpowiedzialnego, świadomego siebie człowieka, który jest coraz lepiej przygotowany do dorosłego życia.

Praktyka uważności i koncepcja planu daltońskiego wywodzą się z różnych dziedzin – jedna przynależy do psychologii, druga do pedagogiki, jednak w zadziwiający sposób tworzą piękną harmonię. Obie skupiają się na refleksji, obserwacji, byciu „tu i teraz”, wolności wyboru i poczuciu sprawstwa, a przede wszystkim – relacji opartej na empatii. Plan daltoński i jego narzędzia tworzą przestrzeń, w której praktyka uważności może stać się naturalnym sposobem funkcjonowania zarówno dziecka, jak i nauczyciela. Przedszkole staje się przestrzenią świadomego rozwoju.

Estera Szpuntowicz

Nauczycielka, logopeda i pedagog specjalny. Pracuje z dziećmi zgodnie z koncepcją planu daltońskiego na podstawie autorskiego programu wychowania przedszkolnego „100 światów”, inspirowanego filozofią Reggio Emilia i metodą projektów.

Emilia Dęga

Relacja jako jedna z „pomocy” logopedycznych



Współczesna logopedia coraz częściej odchodzi od modelu skoncentrowanego wyłącznie na deficycie artykulacyjnym, ku podejściu uwzględniającemu podmiotowość dziecka oraz kontekst relacyjny terapii. W tym ujęciu skuteczność oddziaływań logopedycznych nie wynika wyłącznie z trafnie dobranych metod i technik, lecz z jakości i rodzaju relacji terapeutycznej. Można postawić tezę, że relacja stanowi warunek wstępny efektywności terapii – jest jej środowiskiem, podstawową pomocą logopedyczną.

Relacja jako podstawa uczenia się

Każde uczenie się – także uczenie się poprawnej artykulacji – zachodzi w aspekcie społecznym. Koncepcja strefy najbliższego rozwoju zwraca uwagę, że rozwój dokonuje się w pełni w interakcji z bardziej kompetentnym partnerem, wzorem do naśladowania. W terapii logopedycznej to terapeuta pełni funkcję przewodnika mowy, który nie tylko naucza i prowadzi, ale także współtworzy atmosferę i sytuację sprzyjającą uczeniu się i nabywaniu nowych umiejętności komunikacyjnych. By dziecko pewnie mogło wejść w tę przestrzeń terapeutyczną, musi doświadczać poczucia bezpieczeństwa. Dostępne aktualnie badania nad teorią przywiązania pokazują, że bezpieczna relacja sprzyja eksploracji, nabywaniu nowych umiejętności i podejmowaniu wysiłku poznawczego. W kontekście terapii logopedycznej oznacza to gotowość do: wielokrotnego powtarzania trudnych wyrazów, podejmowania ryzyka popełniania błędów oraz doświadczania ich, a także akceptację korygowania tych zmian. Dodatkowo relacja jest niezbędna w budowaniu fundamentu potrzeby komunikacyjnej. Mały pacjent czując bliskość widzi w terapeutce partnera, z którym chce współpracować, a nie tylko musi. Dziecko, które czuje się oceniane, za-

wstydzane lub nadmiernie kontrolowane, będzie dążyło do ochrony własnej samooceny, a nie do pracy nad korekcją mowy.

Regulacja emocjonalna jako fundament pracy terapeutycznej

Terapia logopedyczna często wiąże się z frustracją, znudzeniem, brakiem motywacji – szczególnie w przypadku przedłużonych wad wymowy oraz opóźnionego rozwoju mowy (ORM).

Relacja pełni wówczas funkcję regulacyjną i motywacyjną. Terapeuta staje się osobą, która: normalizuje trudność, modeluje reakcję na niepowodzenie, zauważa staranie i wysiłek, nie tylko rezultat. Z perspektywy neuropsychologicznej proces uczenia się wymaga równowagi emocjonalnej, spokoju i zrozumienia. Napięcie i stres aktywizują mechanizmy obronne, ograniczając dostęp do procesów poznawczych i motorycznych. W praktyce oznacza to, że bez relacyjnego terapeutę, partnera dziecko może nie być w stanie efektywnie pracować nad zaburzeniami komunikacyjnymi. W mojej pracy wielokrotnie obserwuję, że start w terapii jest najważniejszy, a największy przełom nie następuje w momencie wprowadzenia nowej techniki, lecz w chwili, gdy dziecko zaczyna ufać, że jest akceptowane, rozumiane i bezpieczne. Wtedy dopiero pojawia się swoboda eksperymentowania dźwiękiem, próba i co najważniejsze – potrzeba komunikacyjna.

Relacja, a motywacja

Motywacja w terapii logopedycznej nie powinna opierać się wyłącznie na systemie nagród. Trwała zmiana komunikacyjna wymaga wielokrotnych ćwiczeń i kontynuacji pracy poza gabinetem. Istotne staje się budowanie motywacji wewnętrznej – poczucia sprawczości i sensu wysiłku. Relacja terapeutyczna sprzyja jej rozwojowi poprzez: wspólne ustalanie celów, dostrzeganie postępów, podkreślanie kompetencji i uzdolnień dziecka. Mały pacjent nie ćwiczy wtedy dla nagrody, lecz dla wspólnego sukcesu dzielonego z terapeutą. W tym sensie relacja staje się czynnikiem wzmacniającym wytrwałość.

Terapia jako spotkanie, nie korekta

W tradycyjnym ujęciu terapia bywa postrzegana jako proces korekcji zaburzonej funkcji. Jednak takie

podejście może ukazywać dziecko wyłącznie przez perspektywę tylko jego deficytu. Pamiętajmy: podopieczny jest osobą, a nie tylko zbiorem trudności. W praktyce oznacza to, że diagnoza nie stanowi o tożsamości małego pacjenta, a błąd artykulacyjny nie wpływa na jego wartość. Terapeuta widzi w nim partnera w procesie zmiany. Taka relacja może stanowić inspirację dla myślenia o terapii logopedycznej jako o autentycznym spotkaniu, podczas którego korekta artykulacyjna nie jest kontrolą, lecz wspólną formą poszukiwania właściwego brzmienia.

Praktyka własna

W mojej pracy zauważam, że dzieci najchętniej podejmują wysiłek terapeutyczny wtedy, gdy relacja ze mną opiera się na przewidywalności, wzajemnym szacunku oraz poczuciu bezpieczeństwa. Stałe rytuały, humor, wspólne organizowanie zadań, stały rytm zajęć, a nawet nasze specjalne zdrobienia jakie do siebie stosujemy – wszystko to wpływa na zaangażowanie podopiecznych. Dodatkowo bardzo ważna jest relacja terapeuty z rodzicem; gdy dziecko czuje, że rodzice mają zaufanie do specjalisty, samo chętniej nawiązuje porozumienia. W początkowej fazie terapii większą uwagę poświęcam budowaniu kontaktu niż stricte ćwiczeniom artykulacyjnym. Taki zabieg faktycznie skraca proces terapeutyczny, ponieważ dziecko szybciej osiąga gotowość i potrzebę systematycznej pracy.

Moje obserwacje wskazują, że praca pozbawiona autentycznej relacji bywa nieskuteczna, natomiast bliskość i zaufanie wzmacniają nawet najprostsze metody logopedyczne.

Podsumowanie

W mojej pracy terapeutycznej relacja z dzieckiem nie stanowi jedynie elementu towarzyszącego terapii logopedycznej, a jest jej fundamentem. To w jej obecności mały pacjent podejmuje próby mówienia inaczej niż dotychczas, konfrontuje się z trudnością i uczy się regulować własne emocje. Skuteczność oddziaływań logopedycznych zaczyna się więc nie od ćwiczenia głaski, treningu artykulacyjnego czy nawet samej diagnozy, a od jakości spotkania.

Emilia Dęga

Pedagog, logopeda, terapeuta integracji sensorycznej oraz nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej. Zawodowo związana z Niepubliczną Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną ALTER, Przedszkolem SUPERMocni oraz Szkołą Podstawową im. Leopolda Staffa. Prowadzi również prywatną praktykę logopedyczną. Specjalizuje się w pracy z dziećmi z opóźnionym rozwojem mowy. W pracy łączy podejście terapeutyczne i pedagogiczne, a inspiracje czerpie m.in. z pasji do klocków LEGO, które wykorzystuje w działaniach rozwojowych.

„Włącz się! Sukcesy edukacji włączającej”



Zeskanuj kod QR
i poznaj historie

Edukacja włączająca to system, w którym uczniowie z różnymi potrzebami edukacyjnymi – w tym uczniowie z niepełnosprawnościami – uczą się ramię w ramię ze swoimi rówieśnikami w ogólnodostępnych szkołach.

To nie tylko obecność, ale przede wszystkim pełne uczestnictwo i wsparcie. Chodzi o stworzenie środowiska, które jest elastyczne i odpowiada na indywidualne potrzeby każdego ucznia. Wymaga to zmiany myślenia, nowych metod pracy i zaangażowania całej społeczności szkolnej.

Poznaj bohaterów filmu „Włącz się! Sukcesy edukacji włączającej” – niezwykłych absolwentów, którzy udowadniają, że odpowiednie wsparcie w ogólnodostępnej szkole otwiera drzwi do prawdziwego sukcesu.



Film zrealizowany przez Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku w ramach projektu „Regionalne wsparcie edukacji włączającej” (FEP 2021-2027).

(D.I.)

Monika Jas

Relacje – mosty zaufania i bezpieczne przystanie w edukacji

Celem edukacji jest przemiana luster w okna
Sydney J. Harris

Wygenerowane przez AI



Gdyby odnieść relacje w edukacji do luster, szkoła jawiłaby się jako miejsce, gdzie spotyka się wiele odbić, chcących pokazać tylko to, co jest uśmiechem, pogodnym wyrazem twarzy i harmonijnymi więziami rówieśniczymi. Często w tych lustrach odbija się tylko to, co dziecko – czy nawet osoba dorosła – chce pokazać, zgrabnie pod maską ukrywając to, czego świat nie powinien widzieć. To, co niedostrzegalne, niesione w plecaku razem z trudnymi doświadczeniami, ukryte w kieszeni – pozostaje niewidzialne dla luster.

Ukryte w ciszy i milczeniu dzieci, które znikają. Początkowo może nawet szukają kontaktu, wysyłają znaki często mało czytelne dla niezbyt uważnego obserwatora. Najważniejsze komunikaty nie padają głośno ani publicznie, wcale nie są wypowiedziane odważnie. One są milczące, przekazywane szeptem, czasem są tylko – albo aż – skinieniem głowy po pytaniu: „Często myślisz, że lepiej dla tego świata, żeby Ciebie nie było?”.

Jako pedagog specjalny i suicydolog zadałam to pytanie wiele razy – choć może wydawać się ono brutalne. Często w odpowiedzi widziałam łzy, skinienie głową i milczenie. Wszzechobecna cisza, unosząca się w powietrzu. To właśnie wtedy rodzi się najgłębsza relacja w edukacji. Oparta wcale nie na pokazywaniu świata czy przekazywaniu wiedzy, a na budowaniu mostu pomiędzy ciszą dzieci, która pozostaje czasem niezauważona w chaosie pośpiechu edukacyjnego życia. Opisywana przeze mnie bliskość pojawia się w edukacji wcale nie tak rzadko. Z uwagi na moją specjalizację jest mi najbliższa i najpiękniejsza, choć wcale nie jest łatwa – często pozostawia we mnie ślady. Ślady, które zabieram ze sobą do domu i niosę w świat, marząc o tym, że zawsze zdążymy usłyszeć prawdę na czas. My dorośli:

nauczyciele, pedagodzy i rodzice. Wierzę, że usłyszymy i zareagujemy bez ocen typu: „może szukają uwagi” albo „powinien iść na zajęcia dodatkowe i znaleźć sobie jakieś pasje”. „Jakie to dziecko może mieć problemy? Ono ma się tylko uczyć. Prawdziwe problemy mają tylko ludzie dorośli” – ileż razy słyszałam te stwierdzenia jako pedagog, nauczyciel, suicydolog, a może zwyczajnie jako człowiek. Człowiek, który wie, że słowa mają moc, a prawdziwe więzi buduje się w ciszy, uważności słuchania i usłyszeniu drugiego człowieka.

„Celem edukacji jest przemiana luster w okna” – jak pisał Sydney J. Harris. W lustrze często nie widać depresji, obniżonego nastroju ani niskiej samooceny. Nie widać również przemocy, traumy czy innych doświadczeń, z którymi do szkoły przychodzą młodzi ludzie. Pokazują nam, dorosłym, tylko tyle, ile uznają za stosowne. Często, jak przed lustrem, prezentują nam maski. Depresja je lubi – rozwija się wówczas niepostrzeżenie, po cichu. Zabiera siłę, motywację, możliwość rozwoju i podejmowania codziennych działań. Pod maską uśmiechu, czasem oporu lub buntu – ocenianego jako zachowanie trudne i odnotowanego jedynie jako kolejna uwaga w dzienniku – rozwija się ona. Cicho, etapami, nakładając presję na dziecko, które wie, że oczekiwania wobec dzieciństwa są inne. Dzieci powinny się rozwijać, zdobywać wiedzę i sięgać po nowe kompetencje, tymczasem współczesność staje się coraz szybsza, wymuszając nadążanie za masą informacji i obrazków zmieniających się w wirtualnej rzeczywistości.

Jednocześnie dzisiejszy świat staje się mocno roszczeniowy, wywierając ogromną presję na młodym człowieku. Jest głośny, dynamiczny, pośpieszny. Istnieją w nim relacje, ale mam wrażenie, że są one coraz bardziej powierzchowne – opierane na błyskawicznej wymianie słów, niemal rzucanych w locie i rozprzeżenianych z szybkością światła.

Depresja jest podstępna, powolna i cicha – zupełnie inna niż współczesny świat. Obniża samoocenę, destabilizuje nastrój, odbiera rzeczywistości kolory. Nie pozwala dostrzegać pozytywnych sygnałów, niszczy dobre myśli i atakuje więzi. Nakazuje się ukrywać, wycofać, pozostać w samotności. Podpowiada dzieciom i młodzieży – ale dorosłym także – że nikt im już nie pomoże, nikt nie usłyszy, że zostaną sami. Nakazuje grodzić się od otoczenia, odrzucać pomoc i unikać lu-

dzi. Sprowadza człowieka, ucznia, dziecko do ciemnego tunelu – stanu nazwanego zawężeniem suicydalnym. To moment, w którym wydaje się, że jest się ciężarem dla świata, nikomu niepotrzebną istotą, która powinna zniknąć. I młody człowiek powoli znika. Nie widzi rozwiązania problemu, dróg wyjścia ani alternatyw; nie widzi sensu wołania o pomoc. Powoli odcina niteczki relacji z tym światem.

Wszelobocna samotność, cisza i smutek. Czasem jeszcze ten młody człowiek, którego spotykamy jako nauczyciele, pedagodzy czy specjaliści, wysyła sygnały ukryte w słowach: „zawsze”, „nigdy”, „bez sensu”. Albo wyraźniej – w zachowaniach agresywnych, autoagresywnych, czy ukrytych pod długimi rękawami „podrapaniach przez kota”. Ileż razy słyszałam o zabawach ze zwierzętami i innych historiach, mających uśpić czujność. Jednocześnie padały zdania świadczące o zawężeniu suicydalnym, aż po: „czasem chcę tylko zasnąć...”. Wszystko zawieszone w ciszy albo w tym lustrzanym odbiciu, które ma zobaczyć dorosły. Depresja lubi maski: uśmiech, który już nim nie jest; agresję; świadome łamanie zasad, za które ponosi się konsekwencje bez uważnego „łączenia kropek” świadczących o powolnym znikaniu. Lubi ukrycie, ciszę i pozorne zapewnienia: „Jest OK!”, „Radzę sobie!”. Lubi brak uważności i przymykanie oczu na emocje oraz ciche sygnały. „Młody człowiek przecież tylko zwraca na siebie uwagę” – słyszymy. A co, jeśli nie? Jeśli to dziecko woła o pomoc? Woła szeptem?

Oczywiście zdarzają się sytuacje, w których to wołanie nabiera cech manipulacji. Jako specjalista nie boję się tego słowa – więzi międzyludzkie miewają przecież swoje ciemniejsze odcienie. Jednak naszym obowiązkiem jest zareagować zawsze. Nawet jeśli w sytuacjach po próbach samobójczych dostrzegam cienie zachowań buntowniczych czy wręcz manipulacyjnych, wciąż jest to wołanie o kontakt, pomoc lub wyraźne wyznaczenie granic. Dzieciom i młodzieży we współczesnym świecie potrzebna jest uważność dorosłego, który – niezależnie od pełnionej funkcji – zauważy, zareaguje i zaakceptuje, ale także określi zasady, które wcale nie niszczą bliskości. Granice dają poczucie bezpieczeństwa i nie wykluczają zaufania.

Kiedy „otwieramy okna”, zamieniając w nie dotychczasowe lustra, bierzemy na siebie odpowiedzialność za wytyczenie dróg. Otwieranie okien w edukacji kojarzy się najczęściej z przekazywaniem wiedzy. Chciałabym jednak zauważyć – jako nauczyciel i suicydolog – że jest to także, a może przede wszystkim, kształtowanie szacunku wobec innych, budowanie stabilnej samooceny oraz rozwijanie wrażliwości. To fundament, dzięki któremu młody człowiek ma odwagę zaufać i poprosić o wsparcie w najtrudniejszych chwilach.

Uważam, że edukacja nie istnieje bez autentycznego spotkania z drugim człowiekiem. Jego ważnymi

elementami są mosty zaufania, granice wyznaczone przez dorosłych oraz odpowiedzialne reagowanie na sygnały. W szerokim aspekcie edukacyjnym kluczowa jest współpraca (także z innymi instytucjami) oraz odpowiadanie na każdy gest ze strony młodzieży – niezależnie od sposobu, w jaki został przekazany. Musimy pamiętać, że czasem manifestuje się on silną zmianą zachowania, agresją lub buntem, a innym razem jest to tylko z pozoru niewinne „chcę zniknąć” lub milczące skinienie głową.

W każdej relacji edukacyjnej fundamentem jest komunikacja oparta na zaufaniu. Jednak dochowanie tajemnicy w sytuacjach granicznych bywa niezwykle trudne. Z jednej strony jako specjalista buduję więź, w której dzieci i młodzież mi ufają, z drugiej – muszę wypełnić obowiązki, jakie nakłada na mnie system. Sytuacje zagrażające życiu, gdzie pojawia się choć cień podejrzenia przemocy, zawsze muszą być zgłaszane. To także aspekt edukacyjnej rzeczywistości: współpraca w zespole pomocy psychologiczno-pedagogicznej, kontakt z wychowawcami i dyrekcją, gdzie drzwi gabinetu powinny być zawsze otwarte. Otwarte na poszukiwanie rozwiązań, ale i na wsparcie dla samego specjalisty, gdy po kolejnej interwencji ma prawo powiedzieć: „Już nie mogę...”.

Nauczyciele, specjaliści, dyrektorzy – wszyscy potrzebujemy oparcia w dialogu i uważnym słuchaniu siebie nawzajem. Budowanie trwałych fundamentów pozwala nam nie tylko otwierać przysłowiowe okna wiedzy, ale także okna relacji na partnerstwo i wzajemność. Pozwala dostrzec sygnały, których z pozoru nie widać, a które są wysyłane bezszelestnie. Ich usłyszenie niejednokrotnie ratuje życie. Kryzysy pojawiają się bez względu na wiek, płeć czy pełnione funkcje. Dotykają dzieci, młodzież, dorosłych i seniorów. Otwartość i uważność są potrzebne nam wszystkim – mają wymiar uniwersalny i są filarem życia społecznego, nie tylko w murach szkoły.

Telefony pomocowe dla dzieci i młodzieży:

- **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (bezpłatny, całodobowy)
- **800 119 119** – Towarzystwo Przyjaciół Dzieci
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (całodobowo)

Monika Jas

Pedagog specjalny, diagnosta i suicydolog pracująca w Szkole Podstawowej nr 9 w Słupsku. Od lat wspiera dzieci oraz młodzież ze spektrum autyzmu. Specjalizuje się w prewencji i postwencji suicydalnej, pracując z osobami w kryzysie, po próbach samobójczych oraz zmagającymi się z depresją.

Mariusz Barański

Ocena pracy nauczyciela UPROSZCZENIE CZY NOWA BIUROKRACJA?

Jako wicedyrektor Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, związany ze wspieraniem nauczycieli, od lat obserwuję, jak zmienia się polska szkoła – nie z poziomu ministerialnych biur, ale z perspektywy dyrektorów i nauczycieli, którzy stają przed dylematem: „Jak to teraz ocenić?”. Rozporządzenie Ministra Edukacji z 29 października 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie oceny pracy nauczycieli (Dz.U. 2025 poz. 1550), opublikowane 13 listopada i obowiązujące od 28 listopada 2025 r., obiecało ulgę: mniej chaosu, prostsze procedury, ocena jako impuls do rozwoju. Obserwuję jednak inną rzeczywistość – nauczyciele wciąż walczą z arkuszami ewaluacyjnymi, a dyrektorzy z grafikami pracy szkoły (terminarzami, kalendarzami zebrani i procedur oceny). Czy reforma naprawdę odciąża szkolną codzienność?

Najistotniejszymi elementami nowych regulacji są: Uproszczenie kryteriów oceny (§ 2 ust. 2 w zmienionym rozporządzeniu z 25 sierpnia 2022 r.): zamiast mnogości kryteriów dodatkowych, zostało 12 jednolitych, spójnych z Prawem oświatowym i Kartą Nauczyciela – od poprawności merytorycznej lekcji z metodami aktywizującymi i multimediami, po analizę własnej pracy dla doskonalenia dydaktyki. W szkołach oznacza to mniej zamieszania przy procedurach awansowych, ale wymaga od nauczycieli dokumentowania każdej lekcji za pomocą konkretnych dowodów, takich jak protokoły obserwacji lekcji, zdjęcia tablic interaktywnych lub ekranów multimedialnych, nagrania fragmentów zajęć czy zestawienia wyników ewaluacji uczniowskich.

Nowe przepisy wprowadzają prostą skalę punktową od 0 do 3 (§ 3 ust. 2). Koniec z ułamkami i skomplikowaną punktacją 0-30. Zamiast tego:

- 0 pkt – kryterium niespełnione,
- 1 pkt – spełnione w stopniu podstawowym,
- 2 pkt – spełnione w stopniu zadowalającym,
- 3 pkt – spełnione w stopniu wysokim.

Dyrektor przyznaje punkty za każde z 12 kryteriów, sumuje je i na tej podstawie ustala ocenę ogólną. W praktyce ułatwia to proces oceny, ale w małych szkołach – gdzie nauczyciele często pełnią wiele ról – subiektywne punktowanie może budzić kontrowersje, co potwierdzają codzienne obserwacje.

Nowa skala punktacji odpowiada sposobowi ustalania oceny końcowej:

- (32,4 – 36 pkt) 90-100% – ocena wyróżniająca,
- (27 – 32,39 pkt) 75-89% – ocena bardzo dobra,
- (19,8 – 26,99 pkt) 55-74% – ocena dobra,
- (poniżej 19,8 pkt) poniżej 55% – ocena negatywna.

Dyrektor szkoły, uzasadniając ocenę pracy nauczyciela w karcie oceny pracy, ma obowiązek wskazać liczbę punktów przyznanych za każde kryterium zastosowane do oceny tego nauczyciela.

Zwiększenie partycypacji nauczyciela: Nowelizacja (§ 5) wprowadza obowiązek zapoznania nauczyciela z projektem oceny oraz zgromadzonymi opiniami (rady pedagogicznej, rady rodziców, samorządu uczniowskiego czy doradcy metodycznego). Nauczyciel ma 5 dni roboczych na zgłoszenie uwag w formie ustnej lub pisemnej. Choć rozbudowana procedura odwoławcza do kuratora oświaty (art. 6a ust. 9 KN) sprzyja rzetelności, w praktyce może ona wydłużyć proces oceny o kilka tygodni.

Nowelizacja rozporządzenia w sprawie oceny pracy nauczycieli z 2025 r. wprowadziła m.in. nowe kryterium analizy własnej pracy (§ 2 ust. 2 pkt 1a) oraz doprecyzowała wymóg stosowania metod aktywizujących, w tym narzędzi multimedialnych. W szkołach o słabszym wyposażeniu może to w praktyce prowadzić do poczucia nierówności między nauczycielami, natomiast punktowy sposób oceny spełniania kryteriów sprzyja tworzeniu tabel i formalnych zestawień, zamiast autentycznych rozmów rozwojowych.

Z perspektywy placówki doskonalenia nauczycieli reforma upraszcza „papierologię”, ale pomija to, co najważniejsze: pasję nauczyciela, relacje z uczniami i ich realny rozwój. Lepiej postawić na dialog zamiast cyfr – w końcu nauczyciel to nie tabela Excela, a szkoła to żywy organizm.

Mariusz Barański

Wicedyrektor Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.

Joanna Pawlak-Jęczewska

Doradztwo zawodowe w świecie niepewności JAK ROZMAWIAĆ O ZMIANACH, KRYZYSACH I ELASTYCZNOŚCI?

Współczesny świat pędzi. Zmienia się szybciej niż jesteśmy w stanie to nazwać, a młodzi ludzie dorastają w rzeczywistości, w której nic nie jest dane raz na zawsze. Jeszcze niedawno mówiliśmy uczniom, że „dobry zawód to stabilna przyszłość”. Dziś sami nie wiemy, co to właściwie znaczy. Zawody znikają zanim zdążymy je opisać w podręcznikach. Technologie, które miały być w przyszłości, stają się przeszłością w ciągu kilku lat. Kryzysy: ekonomiczne, społeczne, klimatyczne przestały być wyjątkami, bo stały się tłem codzienności.

W takim świecie doradztwo zawodowe nie jest już dodatkiem do edukacji. Jest jednym z najważniejszych obszarów wsparcia, jakie szkoła może zaoferować. Młody człowiek, który nie wie kim chce być, nie jest „niezdecydowany”. On po prostu żyje w epoce, w której trudno cokolwiek przewidzieć. A niepewność, jeśli zostaje z nią sam na sam, potrafi być przytłaczająca.

Dlatego w centrum doradztwa zawodowego stoi dziś relacja. Nie testy, nie rankingi zawodów, nie listy kompetencji. Relacja – uważna, czuła, oparta na zaufaniu. Taka, w której doradca zawodowy nie udaje, że zna odpowiedzi na wszystkie pytania, ale potrafi być obok, kiedy uczeń próbuje je znaleźć. Taka, w której można powiedzieć: „Nie wiem jak będzie wyglądał świat za dziesięć lat, ale wiem, że masz w sobie zasoby, które pomogą ci się w nim odnaleźć”.

Rozmowa o przyszłości w świecie niepewności wymaga odwagi – zarówno od ucznia, jak i od doradcy. Młodzi ludzie często noszą w sobie lęk, którego nie potrafią nazwać. Boją się podjąć decyzję, bo może okazać się błędna. Boją się zawieść oczekiwania. Boją się, że wybiorą coś, co za kilka lat przestanie istnieć. Jednocześnie czują presję, by wiedzieć już teraz kim będą w dorosłym życiu.

Doradca zawodowy może być dla nich kimś, kto zdejmie z nich ten ciężar. Kto powie: „Masz prawo nie wiedzieć. Masz prawo szukać. Masz prawo zmienić zdanie.” To nie jest ucieczka od odpowiedzialności – to zaproszenie do myślenia o przyszłości jako o procesie, a nie o jednorazowej decyzji.

Zmiana nie musi być zagrożeniem. Może być przestrzenią do rozwoju. Aby tak ją zobaczyć, młody człowiek potrzebuje dorosłego, który nie będzie straszył, nie będzie moralizował, nie będzie narzucał własnych lęków. Potrzebuje doradcy, który potrafi mó-

wić o zmianach spokojnie, z szacunkiem, z nadzieją. Potrafi także pokazać, że elastyczność nie oznacza rezygnacji z marzeń, lecz umiejętność dostosowania drogi do zmieniających się warunków.

Kryzysy są częścią świata ucznia. Nie da się ich przemilczeć. Można o nich rozmawiać tak, by nie odbierać nadziei. Doradca zawodowy, który potrafi nazywać rzeczy po imieniu, a jednocześnie pokazać, że nawet w trudnych czasach ludzie znajdują nowe ścieżki, buduje w uczniach poczucie sprawczości. A sprawczość jest antidotum na lęk.

Warto przypominać uczniom, że ich przyszłość nie zależy wyłącznie od rynku pracy, ale także od ich umiejętności uczenia się, współpracy, kreatywności, ciekawości świata. To kompetencje, które nie tracą ważności. To fundament, na którym można budować różne scenariusze życia, a scenariuszy jest zawsze więcej niż jeden. Doradca zawodowy może pomóc uczniowi je zobaczyć. Może zaprosić go do tworzenia mapy przyszłości – nie jednej, ale kilku. Może zachęcić do opowiadania własnej historii, do odkrywania i przypominania momentów i sytuacji, w których już radził sobie ze zmianą. Może pokazać, że elastyczność nie jest cechą wrodzoną, że każdy może ją w sobie rozwijać.

W świecie, w którym jedyną stałą jest zmiana, doradca zawodowy staje się kimś więcej niż specjalistą od rynku pracy. Staje się przewodnikiem po nieznanym, kimś, kto pomaga uczniowi zaufać sobie, zobaczyć swoje mocne strony i zrozumieć potrzeby, kimś, kto nie daje gotowych odpowiedzi, ale pomaga je odnaleźć.

To ogromna odpowiedzialność, ale też przywilej, bo w tej jednej rozmowie, w tym jednym spotkaniu, w tej jednej chwili uważności może wydarzyć się coś naprawdę ważnego. Może pojawić się iskra – przekonanie, że przyszłość, choć niepewna, nie musi być straszna, że można ją współtworzyć, że można w niej znaleźć swoje miejsce.

To właśnie jest bezcenna rola doradcy zawodowego: nie przewidywać przyszłości, lecz pomagać młodym ludziom ją budować.

Joanna Pawlak-Jęczewska

Konsultant ds. wspomagania nauczycieli przedmiotów zawodowych i doradców zawodowych w Pomorskim Ośrodku Doskonalenie Nauczycieli w Słupsku.

Dorota Iwanowicz

Bez ekranu o ekranach w akademii małego jaskiniowca JAK TEATRZYK KAMISHIBAI UCZY DZIECI HIGIENY CYFROWEJ



Czy można uczyć o higienie cyfrowej bez użycia komputerów? Okazuje się, że tak! Łącząc priorytety polityki oświatowej państwa na rok 2025/2026 z ideą dobrostanu, zapraszam Państwa do świata małego jaskiniowca. W artykule przedstawiam relację z warsztatów „Bez ekranu o ekranach”, udowadniając, że profilaktyka spod znaku „Aktywnie i zdrowo” oraz „Edukacja to relacja” to najskuteczniejsza tarcza przed cyfrowymi zagrożeniami.

Profilaktyka „analogowa” w świecie cyfrowym

Od wielu lat Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku realizuje całoroczne szkolenia z zakresu bezpieczeństwa w sieci. Szczególne nasilenie tych działań przypada na styczeń-marzec, kiedy to włączamy się w ogólnopolskie obchody Dnia Bezpiecznego Internetu. Również w tym roku prowadziliśmy akcje informacyjne, szkolenia i warsztaty (m.in. w ramach sieci współpracy i samokształcenia), a także opracowaliśmy i udostępnialiśmy materiały metodyczne. W marcu br. miałam przyjemność poprowadzić warsztaty pt. „Bez ekranu o ekranach. Inspiracje do działań DBI z dziećmi młodszymi”. Spotkanie to stało się punktem wyjścia do ważnej refleksji: choć DBI jest doskonałym impulsem do nasilenia profilaktyki, to o bezpieczeństwo uczniów w sieci musimy dbać systematycznie – przez cały rok. Działania te wpisują się bezpośrednio w 5. kierunek polityki edukacyjnej państwa na rok szkolny 2025/2026, kładący nacisk na dobrostan dzieci i młodzieży oraz higienę cyfrową.

Moc teatrzyku kamishibai

Edukacja najmłodszych o bezpieczeństwie w sieci i higienie cyfrowej wcale nie musi odbywać się przed monitorem. Wręcz przeciwnie – to właśnie profilaktyka „analogowa” przynosi tu najlepsze efekty. Narzędziem, które zaproponowałam uczestnikom warsztatów, była autorska opowieść przygotowana do teatrzyku kamishibai, zainspirowana książką Patricka McDonnella pt. „Tek. Nowoczesny jaskiniowiec” (Wydawnictwo Kinderkulka). Główny bohater, mały jaskiniowiec Nuki, staje przed dylematem, który zna niemal każde współczesne dziecko: co wybrać – fascynujący, błyszczący przedmiot czy prawdziwy świat i przyjaciół?

Internet jest dla młodego odbiorcy miejscem równie fascynującym, co przytłaczającym. Dzięki formie papierowego teatru, opartej na obrazach i żywym słowie, dzieci mogą bezpiecznie – i co ważne: bez udziału światła niebieskiego – zaobserwować mechanizm „wciągnięcia” w cyfrową rzeczywistość. Opowieść o Nukim pozwala im dostrzec fizyczne skutki braku równowagi między ekranem a zabawą w świecie rzeczywistym. Naszą rolą jest nauczyć dzieci umiejętnego „odklejania się” od urządzeń i pokazać, że najpiękniejsze przygody dzieją się tu i teraz.

Dla czytelników przygotowałam niespodziankę: pełną wersję opowieści wraz z gotowymi ilustracjami do wykorzystania w teatrzyku kamishibai. Wystarczy zeskanować kod QR zamieszczony pod artykułem, aby pobrać materiały. Scenariusz, oparty na historii Nukiego, uczy dzieci złotej zasady: „Najpierw świat – potem ekran”. Zajęcia, łączące formę teatralną z aktywnością ruchową i rozmową kierowaną, mają na celu rozwijanie świadomości higieny cyfrowej, umiejętności robienia przerw oraz dbania o prywatność – a wszystko to bez demonizowania technologii. Materiały te mogą stać się doskonałym elementem obchodów Dnia Bezpiecznego Internetu lub stałym punktem całorocznej profilaktyki.

Akademia małego jaskiniowca – zabawy utrwalające zasady bezpiecznego internetu

Dla nauczycieli, którzy zechcą wprowadzić do codziennych zajęć elementy profilaktyki „bez ekranu” poniżej przedstawiam propozycje krótkich aktywności, które rozwijają świadomość higieny cyfrowej, umiejętność robienia przerw oraz krytyczne podejście do treści internetowych – bez demonizowania technologii.

1. Kreatywny kadr (ekran to tylko fragment rzeczywistości)

- cel: uświadomienie dzieciom, że ekran pokazuje jedynie wycinek świata;
- przygotowanie: prostokątne ramki z kartonu (z wyciętym środkiem);
- przebieg: dzieci spacerują po sali lub ogrodzie i „robą zdjęcia”, patrząc przez ramkę – szukają pięknych detali: uśmiechu kolegi, kwiatka, promieni słońca;
- rozmowa: co zobaczyliście w ramce? co było poza nią?
- przesłanie: ekran to tylko małe okienko, w prawdziwym świecie dzieje się dużo więcej.

2. Prywatna jaskinia (bezpieczeństwo i prywatność)

- cel: kształtowanie rozumienia granic i prywatności;
- przygotowanie: obręcz hula-hop lub sznurek wyznaczający przestrzeń („jaskini”);
- przebieg: każde dziecko stoi w swojej „jaskini”; nauczyciel podaje sytuacje (np. „myję zęby”, „jem obiad z rodziną”, „robię śmieszny minę”) – dzieci decydują: zostać w jaskini (to prywatne) lub wychodzą przed jaskinię (mogą to pokazać innym);
- przesłanie: nie zamieszczajmy wszystkiego w internecie, niektóre chwile są tylko nasze.

3. Cieleśna „ładowarka energii” (równowaga i ruch)

- cel: uświadomienie dzieciom, że ciało „ładuje się” ruchem, nie prądem;
- przebieg: dzieci udają „rozładowane tablety” – są skulone i zmęczone; aby się „naładować”, wykonują: pajacyki, bieg w miejscu, głębokie oddechy, przeciąganie się;
- przesłanie: nasze ciało nie ładuje się prądem, aby miało energię potrzebuje ruchu, powietrza i zabawy.

4. Jaskiniowy „filtr prawdy” (krytyczne myślenie)

- cel: rozróżnianie treści bezpiecznych od tych wymagających konsultacji z dorosłymi;
- przygotowanie: dwa symbole: błyszczący kamień (zabawa/bezpieczeństwo) i zwykły kamień (zapytaj dorosłego);
- przebieg: nauczyciel podaje przykłady: „w magicznym przedmiocie widzę smoka”, „ktoś w internecie mówi, że jest moim kolegą, ale go nie znam”, „w internecie widzę bajkę o piskach” – dzieci podnoszą odpowiedni kamień symbolizujący bezpieczeństwo lub zagrożenie.
- przesłanie: jeśli coś w internecie cię dziwi, martwi lub nie znasz osoby, która cię zaczepia – zawsze powiedz o tym dorosłemu.

Wykorzystanie teatrzyku kamishibai pozwala na wspólne przeżywanie emocji, budując bezpieczną przestrzeń do



rozmowy. Zamiast izolacji przed monitorem, wybieramy wspólną lekturę, która wzmacnia więzi. Uświadamiamy, że prawdziwe „polubienia” buduje się w realnym świecie. Nie straszmy dzieci internetem, nie demonizujemy technologii. Pokazujemy różne możliwości, dajmy wybór.

Dorota Iwanowicz

Nauczyciel konsultant ds. informacji pedagogicznej oraz technologii informacyjno-komunikacyjnej w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.

Ewa Misiewicz

Wiosna w muzyce – śpiew, ruch i słuchanie

SCENARIUSZ ZAJĘĆ MUZYCZNYCH W EDUKACJI WCZESNEJ DZIECKA

Wiosna to czas, w którym przyroda budzi się do życia, a wraz z nią – dziecięca wyobraźnia. Muzyka klasyczna oferuje nieograniczone możliwości interpretacji tych zmian poprzez dźwięk, ruch i wspólny śpiew. Prezentowany scenariusz zajęć to propozycja dla nauczycieli, którzy chcą zaprosić swoich uczniów w niezwykłą podróż śladami Vivaldiego i Czajkowskiego, łącząc naukę o elementach dzieła muzycznego z radością, aktywną zabawą.

W części wstępnej uczniowie wysłuchają tematu koncertu skrzypcowego *Cztery pory roku* Antonio Vivaldiego – fragmentu „Wiosna” (wraz z body percussion).

Następnie przeprowadzona zostanie rozmowa na temat wrażeń i emocji towarzyszących słuchaniu utworu, a także skojarzeń związanych z porą roku, jaką jest wiosna.

Główna część zajęć rozpocznie się zabawą ruchową „**Wiosenny spacer**”, po której dzieci poznają piosenkę „**Śpiący miś**” oraz jej interpretację ruchową. W dalszej części przewidziano aktywne słuchanie muzyki klasycznej:

- „**Walc kwiatów**” P. Czajkowskiego – z wykorzystaniem instrumentów perkusyjnych,
- „**Taniec kurcząt w skorupkach**” M. Musorgskiego – w formie muzogramu.

Lekcja zakończy się oceną najbardziej aktywnych uczniów i muzycznym pożegnaniem z grupą.

Cele ogólne lekcji:

Poznawcze:

- poznawanie elementów dzieła muzycznego: uczniowie uczą się rozpoznawać rytm, melodię, harmonię, dynamikę, agogikę i barwę dźwięku;
- rozwijanie świadomości estetycznej i krytycznego odbioru muzyki: uczniowie uczą się oceniać muzykę pod kątem wartości artystycznych i emocjonalnych.

Kształcące:

- rozwijanie muzykalności;
- rozwijanie słuchu muzycznego: intonacyjnego, barwowego, poczucia rytmu, metrum, pamięci muzycznej...;
- nauka i doskonalenie umiejętności śpiewu;
- inspirowanie do wyrażania muzyki za pomocą ruchu;
- kształcenie umiejętności odbioru muzyki oraz wypowiadania się na temat poznanych utworów muzycznych.

Wychowawcze:

- rozwijanie potrzeby zdobywania i pogłębiania muzycznej wiedzy, a także doskonalenia umiejętności i poszerzania zainteresowań z zakresu muzyki;
- kształcenie dyspozycji typu intelektualnego: koncentracja i podzielność uwagi, dokładność spostrzegania, niezawodne reakcje na bodźce, wyobraźnia i kreatywność...

Cele operacyjne: uczeń

- **określa** nastrój prezentowanych utworów muzycznych (muzyka wesoła i smutna);
- **reaguje** ruchem na zmiany agogiczne (tempo szybkie, wolne, umiarkowane);
- **dostosowuje** ruch do zmian dynamicznych;
- **uwzględnia** w ruchu różnicowanie artykulacyjne;
- **wyczuwa** akcent metryczny i właściwie zaznacza mocną część taktu;
- **śpiewa** prawidłowo piosenkę „Śpiący miś”, dbając o różnicowanie dynamiczne;
- **gra** akompaniament perkusyjny do piosenki;
- **prezentuje** układ ruchowy do piosenki;
- **śłucha** aktywnie przykładów muzyki klasycznej („Wiosna” A. Vivaldiego, „Walc kwiatów” P. Czajkowskiego, „Taniec kurcząt w skorupkach” M. Musorgskiego) i **opisuje** swoje wrażenia po wysłuchaniu fragmentu.

Formy aktywności: słuchanie, śpiew, gra na instrumentach, ruch z muzyką

Metody dydaktyczne ogólne:

- słowna – pogadanka, rozmowa kierowana,
- oglądowa – pokaz, obserwacja,
- aktywizująca – działania uczniów.

Metody dydaktyczne muzyczne:

- ekspozycji: prezentacja przykładów muzyki klasycznej;
- problemowo-analityczna: słuchanie wybranych przykładów muzycznych wraz z analizą słuchową;
- analityczno-percepcyjna: nauka piosenki: „Śpiący miś” ze słuchu.

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa.

Środki dydaktyczne:

- pianino,
- instrumenty perkusyjne,
- nagrania utworów: „Wiosna” – A. Vivaldi; „Walc kwiatów” – P. Czajkowski oraz „Taniec kurcząt w skorupkach” – M. Musorgski,
- muzogramy ww. utworów.

Przebieg zajęć

Część wstępna – 5 min

1. Muzyczne powitanie klasy.
2. Czynności organizacyjno-porządkowe (sprawdzenie obecności, przedstawienie celu zajęć oraz podanie kryteriów oceny jako elementu aktywizującego uczniów).
3. Wysłuchanie tematu koncertu skrzypcowego Cztery pory roku – Antonio Vivaldiego, części „Wiosna” wraz z gestodźwiękami.
4. Dialog z uczniami na temat odczuć związanych z muzyką – pytania do dzieci:
 - czy muzyka jest wesoła, czy smutna?
 - jaką porę roku może ilustrować ta muzyka?

Odniesienie do Podstawy Programowej MEN 2017:

1. Osiągnięcia w zakresie słuchania muzyki. Uczeń:

- 6) rozróżnia na podstawie słuchanego utworu muzykę: smutną, wesołą, skoczną, marszową itp.;
- 7) słucha w skupieniu krótkich utworów muzycznych;

Część główna – 30 min

1. **Zabawa ruchowa: „Wiosenny spacer”** – ćwiczenia w reagowaniu ruchem na zmiany tempa w muzyce:
 - ćwierćnuty w tempie umiarkowanym – radosny marsz wiosny
 - ósemki w tempie szybkim w górnym rejestrze – latające pszczołki
 - półnuty w tempie wolnym w dolnym rejestrze – miś
2. **Nauka piosenki: „Śpiący miś”** (U. Smoczyńska-Nachtman, *Podajmy sobie ręce*, Warszawa WSiP 1989).
 - prezentacja piosenki przez nauczyciela,
 - ćwiczenia wstępne: oddechowe, dykcyjne, emisyjne według inwencji nauczyciela,
 - nauka tekstu piosenki wraz z rytmiczną – prezentacja przez nauczyciela, a następnie powtarzanie przez dzieci z wykorzystaniem miarowych, różnych gestów lub gestodźwięków,

Piotr Czajkowski  **Walc kwiatów** 

3   	  	  	   x2
1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
  	  	  	   x2
1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
			   x3
1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
			   x2
1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

- utrwalanie tekstu w różnych nastrojach: np. wesoło, smutno, tajemniczo, ze złością, z rozkazem, z miłością,
- nauka melodii ze słuchu – uczniowie powtarzają prezentowane przez nauczyciela fragmenty piosenki, korygowanie błędów,
- wspólne wykonanie piosenki,
- śpiew wraz z **dynamiką** (ze zróżnicowaniem dynamicznym): zgodnie z ruchem rąk nauczyciela („dziób bociana”) – cicho/głośno; crescendo/diminuendo,
- śpiew wraz z **agogiką** (ze zmianami tempa): wolno, a następnie bardzo szybko.

3. Akompaniament perkusyjny do piosenki.

4. Zabawa ruchowa do piosenki.

- Dzieci ustawiają się w kole, trzymając się za ręce. W jego środku leży „śpiący miś”, przykryty chustą. Jedno z dzieci zostaje wybrane do roli pszczoły.
- I zwrotka:** Dzieci maszerują przez pierwsze dwa takty, śpiewając piosenkę. W taktach 3–4 zatrzymują się i trzykrotnie klaszczą. W taktach 5–6 drobnymi krokami podchodzą w stronę śpiącego misia, w taktach 7–8 ponownie klaszczą trzy razy. W taktach 9–10 rytmicznie i głośno tupią, a w taktach 11–12 wycofują się tyłem na swoje miejsca w kole.
- II zwrotka:** Przebiega analogicznie jak pierwsza.
- III zwrotka:** Dzieci siadają na obwodzie koła i śpiewają kolejną zwrotkę. W tym czasie pszczoła podchodzi do misia i brzęczy mu przy uchu. Na zakończenie zwrotki mówi: „Zbudź się, misiu”. Zadaniem misia jest odgadnięcie, które dziecko było pszczołą. Po odgadnięciu następuje zmiana ról.

5. Zabawa ruchowa „Miś i pszczoły”

- Każde dziecko otrzymuje kolorową szarfę i układa ją na podłodze w formie małego kółka — będzie to „ul”. W każdym ulu przykuca jedno dziecko pełniące rolę pszczoły. Jedno lub dwoje dzieci (w zależności od liczności grupy) zostaje wyznaczonych do roli misia.
- Podczas cichego akompaniamentu pszczoły opuszczają swoje ule i swobodnie „latają” po sali. Gdy rozlegnie się głośny akord, muszą jak najszybciej wrócić do dowolnego kółka. Miś próbuje złapać jak najwięcej pszczoł. Dziecko schwytane przez misia opuszcza zabawę, a miś zabiera jego szarfę.

6. Aktywne słuchanie muzyki:

- „Walc kwiatów” – P. Czajkowski – wykonanie z instrumentami perkusyjnymi.
- „Taniec kurcząt w skorupkach” – M. Musorgski – muzogram.

Odniesienie do Podstawy Programowej MEN 2017:

3. Improwizacja ruchowa, rytmika i taniec. Uczeń:

1) przedstawia ruchem treść muzyczną (np. dynamikę, nastrój, wysokość dźwięku, tempo, artykulację) oraz treść pozamuzyczną (np. fabułę, odczucia, przekład znaczeniowy słów);

2. Osiągnięcia w zakresie ekspresji muzycznej. Śpiew. Uczeń:

4) śpiewa dbając o prawidłową postawę, artykulację i oddech, przy zachowaniu naturalnej skali głosu;

4. Gra na instrumentach muzycznych. Uczeń:

5) wykonuje akompaniament do śpiewu, stosuje gesty dźwiękotwórcze (np. tupanie, klaskanie, pstrykanie, uderzanie o uda);

3. Improwizacja ruchowa, rytmika i taniec. Uczeń:

6) tworzy sekwencje i układy poruszania się do ulubionych przez siebie utworów muzycznych, wykorzystuje je do animacji i zabawy w grupie;

1. Osiągnięcia w zakresie słuchania muzyki. Uczeń:

2) słucha muzyki w połączeniu z aktywnością ruchową, gestami dźwiękotwórczymi: klaskanie, pstrykanie, tupanie, uderzanie o uda itp. oraz z towarzyszeniem prostych opracowań instrumentalnych;

Część końcowa – 10 min

- Podsumowanie wiadomości.
- Ocena najbardziej aktywnych uczniów.
- Muzyczne pożegnanie z grupą.

Wykorzystanie motywów wiosennych w edukacji muzycznej pozwala na wielozmysłowe doświadczanie sztuki. Realizacja powyższego scenariusza nie tylko przybliża uczniom kanon muzyki klasycznej, ale przede wszystkim rozwija ich wrażliwość, koordynację i umiejętność pracy w grupie.

Poprzez połączenie ruchu, śpiewu i aktywnego słuchania, lekcja staje się dla dziecka naturalnym polem ekspresji, budując trwały fundament pod przyszłą kulturę muzyczną.

Ewa Misiewicz

Konsultant ds. edukacji artystycznej w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku oraz wykładowca w Katedrze Sztuki Muzycznej Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku.

dr Irena Domnik, dr Zofia Lewandowska

GDYBY... czyli jak rozwiązać zadanie konkursowe bez układu równań



W książce Szczepana Jeleńskiego „Lillavati” (Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992, str.106) znajduje się stare chińskie zadanie:

Na pewnym wiejskim podwórzu przechadzały się kury i króliki. Razem

było 35 głów i 94 nogi. Ile było kur, a ile królików?

ROZWIĄZANIE. Gdyby wszystkie zwierzęta miały po 2 nogi, to byłoby łącznie 70 nóg. Ale nóg doliczono się 94, więc brakuje 24 nóg. Wiadomo, że króliki posiadają 4 nogi, więc jest 12 królików. Zatem na podwórzu przechadzały się 23 (35-12) kury.

Zauważmy, że zadanie można rozwiązać układem równań. Jeżeli przez x oznaczymy liczbę kur, a y – liczbę królików, to z warunków zadania wynika układ równań

$$\begin{cases} x+y=35 \\ 2x+4y=94 \end{cases}$$

I ta metoda wydaje się optymalna dla starszych uczniów i młodych niedoświadczonych nauczycieli. Jednak w młodszych klasach szkoły podstawowej nie warto wytaczać tak potężnego narzędzia dla rozwiązania prostego problemu. Zadania z treścią powinny być rozwiązywane bez algebry. Metodę, która pozwala rozwiązywać zadania bez równań czy układów równań, czasami zwaną „gdyby”, zaprezentujemy w rozwiązaniach zadań z Ligi Matematycznej im. Zdzisława Matuskiego organizowanej przez Instytut Nauk Ścisłych i Technicznych Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku. Wszystkie rozwiązania zawierają magiczne słowo „GDYBY”.

ZADANIE 1. (szkoła podstawowa, klasy IV-VI, październik 2019)

Na łące dziewczynki zbierały koniczynę. Niektóre gałązki miały po 3 listki, a inne 4 listki. Zebrały 39 gałązek, na których było łącznie 128 listków. Ile gałązek czterolistnej koniczyny zebrały dziewczynki?

ROZWIĄZANIE. Gdyby wszystkie gałązki koniczyny miały po trzy listki, to dziewczynki zebrałyby ich łącznie 117 ($39 \cdot 3 = 117$). Ponieważ $128 - 117 = 11$, więc jest 11 listków, które trzeba po jednym dołożyć do 11 gałązek czterolistnej koniczyny. W rezultacie dziewczynki

zebrały 28 gałązek z trzema listkami i 11 z czterema.

Odpowiedź. Dziewczynki zebrały 11 gałązek czterolistnej koniczyny.

ZADANIE 2. (szkoła podstawowa, klasy IV-VI, październik 2021)

W Polsce popularne są dwa rodzaje biedronek: dwukropki i siedmiokropki. Uczniowie klasy IV rysunkami takich biedronek ozdobili ściany pracowni przyrodniczej. Narysowali 35 biedronek, na które nakleili 175 kropek. O ile więcej biedronek siedmiokropek niż dwukropek pojawiło się na ścianach?

ROZWIĄZANIE. Gdyby wszystkie biedronki miały po dwie kropki, to uczniowie nakleiliby 70 kropek. Ale na biedronkach było 175 kropek, więc o 105 więcej. Każdej biedronce siedmiokropce brakuje 5 kropek. Wobec tego kropek starczy dla 21 biedronek. Wszystkich biedronek było 35, więc 14 to dwukropki.

Odpowiedź. Na planszach w pracowni przyrodniczej narysowano 14 biedronek dwukropek i 21 siedmiokropek, czyli o 7 więcej.

ZADANIE 3. (szkoła podstawowa, klasy IV-VI, półfinał 2020)

Wszystkie smoki i smoczyce mają po sześć łap. Każdy samiec ma 4 głowy, a każda samica ma 3 głowy. Na początku jesieni pewna smocza rodzina kupiła 51 czapek i 84 sztuki kaloszy. Każdy członek rodziny założył na każdą głowę jedną czapkę, a na każdą łapę jeden kałoz. Ile smoczyc i smoków liczy ta rodzina?

ROZWIĄZANIE. Policzmy najpierw, jak liczna jest smocza rodzina, dzieląc liczbę kaloszy przez 6, gdyż wszystkie smoki mają po 6 łap: $84:6=14$. Gdyby wszystkie smoki miały po trzy głowy, to potrzebowałyby 42 czapek. Czapka jest 51, więc pozostałe 9 dodajemy po jednej każdemu z 9 smoków. Wobec tego w tej rodzinie jest 9 smoków i 5 (14-9) smoczyc.

Odpowiedź. W smoczej rodzinie jest 9 smoków i 5 smoczyc.

ZADANIE 4. (szkoła podstawowa, klasy VII-VIII, październik 2020)

W kolekcji firmy jubilerskiej są trzy rodzaje naszyjników: z dwiema perłami, z jedną perłą i bez pereł. Naszyjników bez pereł jest dwa razy mniej niż wszystkich pozostałych. W 99 naszyjnikach jest 100 pereł. Ile jest naszyjników z jedną perłą?

ROZWIĄZANIE. Naszyjniki bez pereł stanowią trzecią część kolekcji, więc jest ich 33. Naszyjników z perłami jest zatem 66. Gdyby wszystkie miały po jednej perle, to wykorzystano by 66 pereł. Ale perła jest 100, więc do 34 naszyjników można dołożyć jeszcze jedną perłę. Ostatecznie 32 (66-34) naszyjniki posiadają jedną perłę.

Odpowiedź. W kolekcji firmy jubilerskiej są 32 naszyjniki z jedną perłą.

ZADANIE 5. (szkoła podstawowa, klasy IV-VI, półfinał 2021)

Flamastry w sklepie papierniczym zapakowane są w pudełka po 3 lub po 5 sztuk. Wszystkich pudełek jest 30, a w nich łącznie 110 flamastrów. Ile jest pudełek z trzema flamastrami?

ROZWIĄZANIE. Gdyby w każdym pudełku znajdowały się tylko 3 flamastry, byłyby ich 90. Pozostało 20 (110-90) flamastrów, które trzeba dołożyć po 2 do dziesięciu pudełek. W rezultacie jest 20 (30-10) pudełek z trzema flamastrami.

Odpowiedź. Jest 20 pudełek z trzema flamastrami.

ZADANIE 6. (szkoła podstawowa, klasy IV-VI, listopad 2019)

Na zlot smoków przybyły 333 potwory. Były to smoki trzygłowe i siedmiogłowe, a razem miały 1399 głów. Których smoków na spotkanie przybyło więcej i o ile?

ROZWIĄZANIE. Gdyby wszystkie smoki miały po trzy głowy, to byłyby 999 głów. Pozostało 1399-999=400 głów dla smoków siedmiogłowych, których jest 100, (bo $400:4=100$). W rezultacie smoków trzygłowych jest 233. Różnica między dwoma gatunkami smoków wynosi $233-100=133$.

Odpowiedź. Na zlocie było o 133 więcej smoków trzygłowych niż siedmiogłowych.

ZADANIE 7. (szkoła podstawowa, finał 2017)

Ania miała 96 jednakowych patyczków i zbudowała z nich kwadraty i trójkąty. Boki wszystkich figur miały długość jednego patyczka. Powstało 27 rozłącznych figur przy wykorzystaniu wszystkich patyczków. Ile kwadratów i ile trójkątów zbudowała Ania?

ROZWIĄZANIE. Gdyby wszystkie figury były trójkątami, to Ania zużyłaby na ich zbudowanie $27 \cdot 3$ patyczków, czyli 81. Wobec tego zostałyby 15 patyczków ($96-81=15$), które dodane po jednym do trójkątów pozwolą zbudować kwadraty. W rezultacie powstanie 15 kwadratów i 12 trójkątów.

Odpowiedź. Ania zbudowała 15 kwadratów i 12 trójkątów.

ZADANIE 8. (szkoła podstawowa, październik 2017)

Czy liczbę 7 777 777 można przedstawić jako sumę dwóch liczb pierwszych?

ROZWIĄZANIE. Gdyby można było, to liczba

7 777 777, jako nieparzysta, byłaby sumą liczby parzystej i nieparzystej. Jedyną parzystą liczbą pierwszą jest 2. Zatem $7\,777\,777=2+7\,777\,775$. Ale liczba 7 777 775 jest podzielna przez 5, więc jest liczbą złożoną.

Odpowiedź. Liczby 7 777 777 nie da się przedstawić w postaci sumy dwóch liczb pierwszych.

ZADANIE 9. (szkoła podstawowa, klasy IV-VI, listopad 2021)

W pewnej kamienicy jest 9 mieszkań. Każde z nich ma dwa lub trzy pokoje. Ile jest mieszkań trzypokojowych, jeżeli łącznie wszystkie mają 24 pokoje?

ROZWIĄZANIE. Gdyby wszystkie mieszkania miały po 2 pokoje, to w kamienicy byłoby 18 pokoi. Ponieważ $24-18=6$, więc jest 6 mieszkań trzypokojowych. Wobec tego trzy mieszkania mają dwa pokoje.

Odpowiedź. W kamienicy jest 6 mieszkań trzypokojowych.

ZADANIE 10. (szkoła podstawowa, klasy IV-VI, październik 2024)

Bartek zbiera modele ciężarówek z czterema kołami, a Czarek ma ciężarówki sześciokołowe. Chłopcy policzyli, że razem mają 21 ciężarówek, a wszystkich kół jest 96. Który z chłopców ma więcej ciężarówek? O ile więcej?

ROZWIĄZANIE. Gdyby wszystkie ciężarówki miały po 4 koła, to w sumie byłyby 84 koła. Zatem o 12 mniej niż w treści zadania. Każda ciężarówka sześciokołowa Czarka ma o dwa koła więcej, więc jest 6 ($12:2$) ciężarówek sześciokołowych. Wobec tego Bartek ma 15 ciężarówek z czterema kołami. To oznacza, że Bartek ma o 9 samochodów więcej niż Czarek.

Odpowiedź. Bartek ma o 9 ciężarówek więcej niż Czarek.

ZADANIE 11. (szkoła podstawowa, klasy IV-VI, listopad 2024)

Na wycieczkę na Hel pojechało 42 uczniów i 4 nauczycieli. Zarezerwowano dla nich nocleg w pokojach dwuosobowych i trzyosobowych. Cała grupa nocowała w 19 pokojach. Ile zarezerwowano pokoi dwuosobowych, a ile trzyosobowych?

ROZWIĄZANIE. Na wycieczkę pojechało 46 osób. Gdyby wszystkie pokoje były dwuosobowe, to zmieściłoby się 38 osób. Zatem brakuje miejsc dla 8 osób. W rezultacie potrzeba 11 pokoi dwuosobowych i 8 trzyosobowych. Rzeczywiście $11 \cdot 2 + 8 \cdot 3 = 22 + 24 = 46$.

Odpowiedź. Zarezerwowano 11 pokoi dwuosobowych i 8 trzyosobowych.

ZADANIE 12. (szkoła podstawowa, klasy IV-VI, listopad 2025)

W pudełku jest osiem stawonogów. Są tam pająki, które mają po osiem nóg i żuki mające po sześć nóg. Łączna liczba nóg wynosi 54. Ile jest pajaków, a ile żuków?

ROZWIĄZANIE. Gdyby w pudełku były tylko żuki,

to miałyby łącznie $8 \cdot 6 = 48$ nóg. Ale nóg jest 54, więc o 6 więcej. Każdy pajak ma 8 nóg, czyli o 2 więcej niż żuk. Zatem w pudełku są 3 pajaki i 5 żuków. Istotnie, $5 \cdot 6 + 3 \cdot 8 = 30 + 24 = 54$

Odpowiedź. W pudełku są 3 pajaki i 5 żuków.

Metoda „GDYBY” pokazuje, że wiele zadań matematycznych, które na pierwszy rzut oka wydają się skomplikowane, można rozwiązać prostym i logicznym myśleniem, bez użycia wzorów, równań czy układów równań. Ten sposób uczy przewidywania, porównywania i wyciągania wniosków, rozwijając przy tym intuicję matematyczną i kreatywność uczniów. Dlatego warto tę metodę stosować szczególnie w młodszych klasach – to nie tylko oszczędność czasu, ale przede wszystkim zabawa i nauka w jednym. Ten sposób rozwiązywania dowodzi, że matematyka wcale nie musi być trudna. Wystarczy pomyśleć „co by było, gdyby...”

i wszystko staje się jasne. Dzięki temu nawet trudne zadania z liczbami nóg i głów mogą zamienić się w ciekawą zagadkę, którą każdy może rozwiązać!

dr Irena Domnik

Nauczyciel akademicki Instytutu Nauk Ścisłych i Technicznych Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku. Współorganizatorka XXV edycji konkursu Liga Matematyczna im. Zdzisława Matuskiego. Współautorka „Zbioru zadań z topologii ogólnej z rozwiązaniami” oraz pięciu tomów „Zostań mistrzem matematyki. Zbiór zadań z ligi matematycznej z rozwiązaniami”.

dr Zofia Lewandowska

Dyrektorka Instytutu Nauk Ścisłych i Technicznych Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku. Współorganizatorka XXV edycji konkursu Liga Matematyczna im. Zdzisława Matuskiego. Współautorka „Zbioru zadań z topologii ogólnej z rozwiązaniami” oraz pięciu tomów „Zostań mistrzem matematyki. Zbiór zadań z ligi matematycznej z rozwiązaniami”.

Daria Jachna

Mecz matematyczny na lekcji O NAUCE, KTÓRA BUDUJE RELACJE

Nauczyciele coraz częściej korzystają z metod aktywizujących na lekcjach. Z punktu widzenia neurodydaktyki są to jedne z efektywniejszych sposobów uczenia się. Uczniowie łatwiej zapamiętują nowe treści, ponieważ są zaangażowani. Ale czy nauczyciel musi stawiać na głowie, żeby wymyślać nowe rozwiązania? A co gdyby cofnąć się w czasie i skorzystać z metod aktywnych z XVI wieku?

Kiedy się zaczęło?

W XVI w. we Włoszech entuzjaści matematyki gromadzili się co jakiś czas na specjalnych „zawodach”. Wcześniej rzucali sobie wyzwania naukowe, przekazując „przeciwnikowi” trudne zadania do rozwiązania. Czas do kolejnego spotkania wykorzystywali na pracę nad nimi i sensowne opracowanie wyników. Podczas samej konfrontacji, nierzadko przy udziale publiczności, przedstawiali gotowe rozwiązania. Takie wydarzenia możemy nazwać śmiało pierwszymi meczami matematycznymi.

W Polsce mecze matematyczne zapoczątkowane zostały na Dolnym Śląsku w roku 2001. Od renesansu zmieniły się jednak zasady.

Zasady

Dzisiaj do meczu przystępują dwie drużyny, po 10 osób w każdej. Zawodnicy mają do rozwiązania 10 zadań (identycznych dla wszystkich) w czasie 60 minut. Po godzinie spotykają się i przedstawiają rezultaty działań. Drużyna A wybiera zadanie, które ma rozwiązać drużyna B. Drużyna B może przyjąć zadanie i rozwiązać publicznie (otrzymuje za to od 0 do 10 punktów) lub odbić je i wtedy to drużyna A musi rozwiązać porzucone zadanie (otrzymuje za to od -10 do 10 punktów). W kolejnej rundzie to drużyna B wybiera zadanie dla swoich przeciwników. Prezentuje je wybrany członek drużyny (każdy może pokazać tylko jedno rozwiązanie). W dalszej części kapitan ma możliwość dopowiedzieć to, o czym prezentujący zapomniał. Nie jest to jednak brane pod uwagę przy punktowaniu zadania. Przeciwnicy mogą zadać pytania lub zgłosić swoje uwagi. Za celne komentarze otrzymują 0-2 punkty za tak zwane „przejęcie”. Podczas meczu musi być zaprezentowane łącznie 8 zadań. Rozgrywkę wygrywa drużyna, która zdobędzie większą liczbę punktów. Zwycięzcy grają następny mecz z kolejną drużyną. Wygrany zespół wychodzi z grupy i spotyka się na ćwierćfinałach z innymi uczniami.

Rozwiązania i przebieg rywalizacji ocenia jury składające się z minimum dwóch nauczycieli matematyki. Punktacja zależy od stopnia poprawności: zadanie uznane za nierozwiązane otrzymuje od 0 do 5 punktów, natomiast za rozwiązane – od 6 do 10 punktów. Punkty za zadanie „odbite” wylicza się na podstawie wzoru $n=2p-10$, gdzie p jest liczbą punktów przyznaną przez jury.

Dlaczego mecze matematyczne mogą być dobrą metodą pracy z uczniami?

Ocena prezentacji podczas meczu nie wynika wyłącznie z poprawnego zapisu rozwiązania zadania, ale również z jego wyjaśnienia ustnego. Uczniowie powinni pokazać, z których własności czy twierdzeń korzystali oraz jakie zależności zauważyli. W meczu nie chodzi o sam wynik, ale o drogę do jego otrzymania. Dlatego w przypadku, gdy rozwiązanie mogłoby być szybsze lub prostsze, jury nie przyznaje maksymalnej liczby punktów. Mecze mają uczyć współpracy, wspierania się, opracowywania strategii, jasnego tłumaczenia i przekazywania swoich myśli.

Jak wykorzystać mecze matematyczne na lekcji?

Niestety klasy zwykle nie liczą 20 osób, a zajęcia trwają mniej niż 120 minut. Jak zatem wprowadzić mecz na lekcję matematyki? Można zacząć od podziału klasy na 3 grupy. Unikamy w ten sposób prokrastynacji uczniów, gdy inni pracują. W takim przypadku drużyna A pyta drużynę B, B zadaje pytanie C, a C wybiera zadanie dla A. Jeśli mamy komfort prowadzenia dwóch lekcji w tej samej klasie, można jedną z nich wykorzystać na samodzielne rozwiązywanie zadań przez uczniów, a drugą na prezentowanie. Należy również pamiętać o dostosowaniu poziomu i liczby zadań. W przypadku wyłącznie 45 minut zajęć można jednego dnia rozwiązać zadania, a drugiego przedstawiać je. Jeżeli jednak nie chcemy rozbijać meczu na kilka spotkań warto zmienić zasady. Można na przykład poświęcić

15-20 minut na zadania. Pierwszą rundę przeprowadzić klasycznym sposobem. Natomiast drugą tak, że drużyny wybierają przeciwnikom zadanie, po czym jednocześnie rozwiązywane są one na tablicy. Komentarz następuje wtedy po zapisaniu rozwiązania. Innym sposobem jest dostosowanie długości zadań. Warto przygotować krótkie zadania, wówczas uczniowie będą w stanie rozwiązać i pokazać ich więcej, ponieważ sama prezentacja i dyskusja potrwa krócej.

W meczu matematycznym przeprowadzonym podczas lekcji najciekawsze jest podejście uczniów. Wykazują się wtedy ogromnym zaangażowaniem i pozytywnymi emocjami, które wpływają na lepsze zapamiętywanie. Naprawdę czerpią radość, są ciekawi, nastawieni bojowo do tego, żeby najlepiej wykonać swoją pracę. A nauczyciel, widząc ich czynny udział nie musi nikogo zachęcać.

Moi uczniowie chcieliby rozgrywać mecze na każdej lekcji. Uwielbiam dostawać pytanie „Zrobimy mecz matematyczny?”. To pokazuje jak bardzo potrzeba w szkołach pracy w grupach i uczenia się matematyki przez zabawę. Każdy przeprowadzony w klasie mecz matematyczny to moje małe zwycięstwo, ponieważ umiejętności są przeciwiczone, a uczniowie rozwijają krytyczne myślenie, nawiązując przy okazji lepsze relacje ze sobą.

Netografia:

1. <https://fmw.math.uni.wroc.pl/dla-uczni%C3%B3w-mecze-matematyczne/historia/historia-dmm> [dostęp: 21.01.2026]
2. <https://fmw.math.uni.wroc.pl/dla-uczni%C3%B3w-mecze-matematyczne/dokumenty/dokumenty> [dostęp: 21.01.2026]

Daria Jachna

Nauczycielka matematyki w I Zespole Szkół STO w Słupsku. Absolwentka Nauczania matematyki i informatyki na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Entuzjastka metod aktywizujących i neurodydaktyki.



Wygenerowane przez AI

Grażyna Jaszewska

Odkrywając przyrodę i własne możliwości – sukces uczniów w XXIV edycji konkursu POZNAJEMY PARKI KRAJOBRAZOWE POLSKI



Edukacja przyrodnicza odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu świadomości młodego pokolenia. W dobie, gdy dzieci i młodzież spędzają coraz więcej czasu przed ekranami komputerów i telefonów, szczególne znaczenie nabierają działania zachęcające do bezpośredniego kontaktu z naturą. Jedną z inicjatyw, która od lat wspiera rozwijanie zainteresowań przyrodniczych uczniów jest ogólnopolski konkurs „Poznajemy Parki Krajobrazowe Polski”. Jego dwudziesta czwarta edycja była dla uczniów Szkoły Podstawowej nr 7 im. Jana Karnowskiego w Chojnicach nie tylko okazją do sprawdzenia swojej wiedzy, ale także do zdobycia nowych doświadczeń i rozwijania pasji.

Celem konkursu jest popularyzacja wiedzy o parkach krajobrazowych oraz walorach przyrodniczych, historycznych i kulturowych różnych regionów Polski. Uczestnicy poszerzają swoje wiadomości z zakresu ekologii, ochrony przyrody i środowiska, a także uczą się rozumieć zależności zachodzące pomiędzy organizmami w ekosystemach. Doskonałą umiejętność rozpoznawania gatunków roślin i zwierząt oraz interpretacji map. Ważnym aspektem jest także rozwijanie kompetencji miękkich, takich jak integracja uczniów, nawiązywanie nowych znajomości z osobami o podobnych zainteresowaniach oraz wymiana doświadczeń między szkołami i służbami parków krajobrazowych. Konkurs promuje postawy proekologiczne i uczy odpowiedzialności za stan przyrody, co pozwala uczniom spojrzeć na środowisko naturalne nie tylko jako na przedmiot szkolnej nauki, ale przede wszystkim jako na wspólne dobro wymagające troski i ochrony.

Ogólnopolski konkurs „Poznajemy Parki Krajobrazowe Polski” jest jedną z wielu inicjatyw przyrodniczych poświęconych szeroko pojętej problematyce ochrony przyrody, skierowana do uczniów klas V-VIII szkół podstawowych. Zainaugurowany w roku szkolnym 2000/2001, dotychczas doczekał się 25 edycji. Dzięki ogromnej popularności oraz krajowemu zasięgowi, konkurs ten uznawany jest za jedno z najbardziej prestiżowych wydarzeń edukacyjnych w obszarze parków krajobrazowych w Polsce. Każda edycja przyciąga bowiem kilka tysięcy młodych przyrodników ze wszystkich województw.

Rywalizacja konkursowa składa się z pięciu etapów: szkolnego, gminnego, parkowego, wojewódzkiego i ogólnopolskiego. Laureaci na poszczególnych szczeblach otrzymują nie tylko wartościowe nagrody rzeczowe, ale także punkty rekrutacyjne oraz możliwość uczestnictwa w warsztatach przyrodniczych, które odbywają się w formie wyjazdowej. Warto zwrócić uwagę na nietypową formułę wydarzenia, która na etapie wojewódzkim i ogólnopolskim przyjmuje postać kilkudniowego pobytu. Zmagania konkursowe obejmują nie tylko rozwiązywanie testów wiedzy, ale także zespołowe rozwiązywanie zadań sytuacyjnych podczas gier terenowych, interpretację map, posługiwanie się kompasem oraz rozpoznawanie gatunków roślin i zwierząt w ich naturalnym siedlisku.

Ogromnym powodem do dumy dla społeczności szkolnej i parkowej jest spektakularny sukces uczniów Szkoły Podstawowej nr 7 im. Jana Karnowskiego w Chojnicach, którzy zdobyli pierwsze miejsce w etapie ogólnopolskim XXIV edycji konkursu „Poznajemy Parki Krajobrazowe Polski”. Zesłoroczna edycja, poświęcona tematyce owadów oraz bioróżnorodności parków krajobrazowych, wymagała od uczestników nie tylko rozległej wiedzy teoretycznej, ale także praktycznych umiejętności rozpoznawania gatunków owadów oraz zrozumienia zależności ekologicznych. Julia Blukis, Tymoteusz Gierszewski oraz Krzysztof Pepliński, reprezentując Pomorski Zespół Parków Krajobrazowych, okazali się najlepsi w kraju, triumfując w finale zorganizowanym przez Dolnośląski Zespół Parków Krajobrazowych we Wrocławiu. Ich sukces jest zwieńczeniem miesiący intensywnej pracy, pasji do przyrody oraz niezwyklej determinacji. Do osią-

gnięcia tego wyniku w znacznym stopniu przyczyniła się nauczycielka biologii, pani Ewa Raith, której profesjonalizm, konsekwencja i inspirujące podejście do edukacji przyrodniczej zaowocowały historycznym zwycięstwem na szczeblu krajowym. Uczniowie oraz ich mentorka zostali uhonorowani przez przedstawicieli Samorządu Województwa Pomorskiego, odbierając gratulacje i wyrazy uznania z rąk wicemarszałka, co podkreśla rangę tego osiągnięcia.

Sukces zespołu został również doceniony w środowisku lokalnym – „Siódemka” otrzymała nominację w plebiscycie Dokonania Roku 2025 organizowanym przez Biuro Promocji Regionu Chojnickiego. Te wyróżnienia potwierdzają, że zwycięstwo w konkursie nie tylko promuje szkołę, ale także buduje pozytywny wizerunek regionu na arenie ogólnopolskiej.

Udział uczniów w konkursach edukacyjnych przynosi szereg korzyści – zarówno poznawczych, jak i społeczno-emocjonalnych. Podstawową wartością jest pogłębianie wiedzy oraz wzrost motywacji do nauki. Przygotowania do zmagania sprzyjają uczeniu się wykraczającemu poza podstawę programową. Młodzież rozwija umiejętność samodzielnego wyszukiwania i selekcjonowania informacji, analizy źródeł oraz krytycznego myślenia. Badania z zakresu psychologii edukacji wskazują, że sytuacje wyzwań poznawczych zwiększają motywację wewnętrzną i poczucie sensu uczenia się. Kolejnym atutem jest rozwój kompetencji miękkich. Zadania zespołowe rozwijają umiejętności komunikacji interpersonalnej, współpracy, odpowiedzialności za wspólny cel oraz zarządzania czasem. Udział w rywalizacji sprzyja budowaniu poczucia efektywności, odporności psychicznej oraz kształtowaniu poczucia sprawstwa – czyli przekonania, że własny wysiłek prowadzi do sukcesu. Nawet w przypadku niepowodzenia uczestnicy uczą się wytrwałości, analizy błędów i konstruktywnego reagowania na stres. Zmagania konkursowe często prowadzą do odkrywania zainteresowań i talentów. Te tematyczne projekty pomagają uczniom zidentyfikować obszary szczególnych predyspozycji, co może stać się impulsem do dalszego rozwoju naukowego, wyboru ścieżki edukacyjnej lub zawodowej. Nie bez znaczenia jest także aspekt społeczny. Wspólne przygotowania sprzyjają integracji oraz budowaniu pozytywnych relacji. Praca w grupie uczy współpracy, wzajemnej pomocy i odpowiedzialności za wspólny wynik. Młodzi ludzie dostrzegają, że sukces zależy od zaangażowania każdego członka zespołu.

Konkursy przyrodnicze dodatkowo kształtują postawę szacunku wobec przyrody oraz uczą odpowiedzialności za środowisko naturalne. Dzięki nim młodzież lepiej rozumie znaczenie ochrony przyrody i dostrzegają potrzebę podejmowania działań na rzecz środowiska. Dla zwycięzców udział w projekcie stał

się początkiem głębszej pasji – zaczęli oni prowadzić własne obserwacje oraz częściej sięgać po książki i atlasy przyrodnicze.

Udział w konkursie „Poznajemy Parki Krajobrazowe Polski” pokazuje, że edukacja przyrodnicza może być prawdziwą przygodą. Dla uczniów była to okazja nie tylko do zdobycia wiedzy, lecz także do odkrywania własnych możliwości. Zdobyte doświadczenia pozostaną z nimi na długo i być może staną się początkiem dalszej drogi związanej z poznawaniem natury. Sukces reprezentacji Zaborskiego Parku Krajobrazowego świadczy o wysokim poziomie przygotowania merytorycznego i zaangażowania uczniów, a także o efektywnym wspieraniu ich przez kadre pedagogiczną. Wpisuje się to w cele współczesnej edukacji – rozwijanie wiedzy, umiejętności oraz postaw kluczowych dla aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie. Osiągnięcie Julii Blukis, Tymoteusza Gierszewskiego i Krzysztofa Peplińskiego oraz ich nauczycielki Ewy Raith jest dowodem na to, że pasja, systematyczna praca i mądre wsparcie pedagogiczne prowadzą na najwyższe podium w Polsce.



Grażyna Jaszewska

Starsza specjalistka ds. edukacji w Pomorskim Zespole Parków Krajobrazowych Oddział Zaborski Park Krajobrazowy. Absolwentka biologii na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy oraz studiów podyplomowych na kierunku ochrona środowiska. Od 2013 roku prowadzi badania nad populacją lęgową zimorodka, jego rozmieszczeniem oraz fenologią lęgów. Swoje zainteresowania badawcze skupiła również wokół sów i ptaków wodno-błotnych. Uczestniczy w Państwowym Monitoringu Środowiska w zakresie Monitoringu Ptaków Polski.

Jolanta Betkowska

Słowa, słowo i obraz

FINAŁ IX POMORSKIEGO KONKURSU LITERACKIEGO DLA NAUCZYCIELI

5 grudnia 2025 roku sala konferencyjna Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Słupsku była po brzegi wypełniona literaturą, a nawet więcej – słowem i obrazem. Finał IX Pomorskiego Konkursu Literackiego dla Nauczycieli zgromadził miłośników prozy i poezji, w tym nauczycieli – laureatów i uczestników konkursu, a także tych wszystkich, dla których magia liter ułożonych w rytmie czy bez, na dziesięciu stronach czy w trzech wersach, stanowi nieodmiennie element przyciągający. Konkurs, od kilkunastu lat obecny w pomorskim środowisku oświatowym, po raz kolejny wykazał, że w Ciele Pedagogicznym drzemie Duch Literacki – wystarczy go tylko obudzić.

Jury IX Pomorskiego Konkursu Literackiego dla Nauczycieli w składzie: Jolanta Nitkowska-Węglarz, Zbigniew Babiarczyk-Zych, Daniel Odija i przedstawiciel organizatora Jolanta Betkowska oceniało 19 wierszy i 8 tekstów prozatorskich. Jurorzy zdecydowali o nagrodach i wyróżnieniach w dwóch kategoriach – prozy i poezji. W prozie nagrodę główną otrzymała Barbara Pieślak – nauczycielka SP 7 w Słupsku, wyróżnienie Agnieszka Cegłowska-Lepszy – nauczycielka SP 5 w Słupsku, zaś w poezji nagroda główna powędrowała do Krystyny Kożykowskiej – nauczycielka SOSW w Bytowie, a wyróżnienie do Aldony Kiełpińskiej – nauczycielka SP w Warcinie.

*O zachodzie
Świat przycupnął
Na chwilę piękna
W półobrocie podziwu
Zatrzymana ziemia
Mgielką purpury
Przysłania błękit
Na mgnienie
Wspomnienie*

Ten piękny wiersz Krystyny Kożykowskiej czytany był wraz z innymi nagrodzonymi tekstami podczas finału konkursu i były to chwile niezapomniane zarówno dla laureatów, jak i dla zasłuchanej, momentami wzruszonej, momentami rozbawionej publiczności.

Dopełnieniem finału IX Pomorskiego Konkursu Literackiego dla Nauczycieli było spotkanie z Danielem Odiją i Wojciechem Stefańcem *Słowo i obraz*. Daniel Odija – Słupszczanin, wielokrotnie nagradzany pisarz, dwukrotnie nominowany do Nagrody Literackiej Nike, tłumaczony na kilkanaście języków oraz Wojciech Stefań – Słupszczanin, artysta sztuk wizualnych, grafik, twórca nagradzanych komiksów, opowiedzieli między innymi o wspólnej pracy nad tetralogią komiksową *Bardo*, w skład której wchodziły tomy *Stolp*, *Rita*, *Rege* i *Bardo*.

Od kilkunastu lat Pomorski Konkurs Literacki dla Nauczycieli, organizowany przez Pomorską Bibliotekę Pedagogiczną w Słupsku i Stowarzyszenie Edukacyjne Volumin, jest szansą na zaistnienie dla tych nauczycieli, wychowawców, pedagogów, którzy piszą „do szuflady” i jeszcze nie odważyli się zrobić pierwszego kroku w świat ze swoją twórczością. Dziewiąta edycja konkursu pokazała, że niezmiennie w Ciele Pedagogicznym tkwi Duch Literacki – trzeba się tylko odważyć ☺

Wszystkie nagrodzone teksty IX Pomorskiego Konkursu Literackiego dla Nauczycieli można przeczytać tutaj: <https://pbp.słupsk.pl/aktualnosci/ix-pomorski-konkurs-literacki-dla-nauczycieli-rozstrzygniety/>



Jolanta Betkowska
Pomorska Biblioteka Pedagogiczna w Słupsku.

✧✧ TEMATYCZNE ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE ✧✧

Na podstawie kartoteki zagadnieniowej PBP w Słupsku

AKTYWNI I ZDROWO

Wydawnictwa zwarte:

- Hubley John, Copeman June, Woodall James. Promocja zdrowia w praktyce / przekład Marcin Żuchowski, Barbara Woynarowska. - Wydanie I / redakcja naukowa polskiego wydania Magdalena Woynarowska. - Warszawa : PWN, 2025. -359 s.
- Nastolatki na zakręcie : jak wspierać zdrowie w głowie młodych ludzi? : poradnik dla rodziców, pedagogów i opiekunów / redakcja Edyta Żmuda, Katarzyna Waszyńska. - Poznań : Forum Media Polska, 2023. -200 s.
- Różycka Jagoda. Wybrane zagadnienia psychodietetyki : narzędzia i metody pracy z osobami z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi. - Warszawa : Difin, 2022. -162 s.
- Węglarz Józef. O kreatywności w fizycznej edukacji : myśli, sugestie, implikacje. - Kraków : Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2022. -105 s.
- Żołyński Stanisław. 100 scenariuszy zajęć na 100 lekcji wychowania fizycznego : poradnik metodyczny z propozycjami scenariuszy zajęć dla klas IV-VIII szkoły podstawowej do programu nauczania «Ruch - zdrowie dla każdego 2». - Rzeszów : «Fosze», 2021. -342 s.

Artykuły z czasopism:

- Czy sport to zdrowie? / Gawryluk Dominika // Remedium. - 2025, nr 5, s.21-23
- Czynniki wpływające na zdrowie. Scenariusz lekcji dla klas VI-VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych / Pomianowska Małgorzata // Dyrektor Szkoły. - 2025, nr 6, s.53
- Edukacja zdrowotna - jak przygotowały się placówki? / Sługocka Nina // Głos Pedagogiczny. - 2025, nr 161, s.14-18
- Edukacja zdrowotna i wychowanie fizyczne - jak wspierać zdrowe nawyki u młodych ludzi? / Kozłowiec Robert // Głos Pedagogiczny. - 2025, nr 161, s.19-23
- Edukacja zdrowotna w praktyce / Atelak Cezary // Dyrektor Szkoły. - 2025, nr 12, s.14-17
- Fakty i mity na temat zdrowia / Pomianowska Małgorzata // Dyrektor Szkoły. - 2025, nr 6, s.55-56
- I wszystko stało się jasne. [edukacja zdrowotna] / Rzekanowski Jakub, Karpiński Jarosław // Głos Nauczycielski. - 2025, nr 3-4, s.3
- Jak promować zdrowie w szkole? / Kobielska Sylwia // Meritum. - 2025, nr 1-2, s.98-103
- Kształtowanie zdrowych nawyków / Kozłowski Tomasz // Dyrektor Szkoły. - 2025, nr 6, s.49-52
- Nauka alfabetyzmu zdrowotnego / Prus-Wirzbicka Karolina // Dyrektor Szkoły. - 2025, nr 6, s.16-17
- Nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży a zachowania służące zdrowiu / Taraszewska Anna // Meritum. - 2025, nr 1-2, s.36-43
- Po to jest edukacja zdrowotna / Karpiński Jarosław // Głos Nauczycielski. - 2025, nr 23-24, s.11
- Rola szkoły w kształtowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego / Pankowska-Jurczyk Katarzyna // Meritum. - 2025, nr 1-2, s.53-62
- Spór o edukację zdrowotną / Bugdalski Bogdan // Dyrektor Szkoły. - 2025, nr 2, s.10-13
- Wybrane narzędzia i techniki aktywnej realizacji treści prozdrowotnych w pracy z uczniami / Bartosiak Daniela // Meritum. - 2025, nr 1-2, s.105-119
- Zdrowie - długoterminowa inwestycja. Scenariusz lekcji dla klas VI-VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych / Pomianowska Małgorzata // Dyrektor Szkoły. - 2025, nr 6, s.54
- Znaczenie edukacji zdrowotnej / Kordziński Jarosław // Dyrektor Szkoły. - 2025, nr 6, s.14-15

EDUKACJA TO RELACJA

Wydawnictwa zwarte:

- Bauer Joachim. Efektywna szkoła : o relacjach jako podstawie dobrze funkcjonującej edukacji / przełożył Andrzej Lipiński. - Gdańsk ; Warszawa : Wydawnictwo Dobra Literatura, 2024. -152 s.
- Edukacja jako relacja : refleksje-inspiracje-działania / pod redakcją naukową Agnieszki Guzik Kraków : „Impuls”, 2023. -222 s.
- Juul Jesper, Jensen Helle. Kompetencje relacyjne w edukacji : od posłuszeństwa do odpowiedzialności / przełożyła z języka angielskiego Anna Boniszewska. - [Podkowa Leśna] : Wydawnictwo MiND, 2023. -407 s.

Artykuły z czasopism:

- Dobrostan psychiczny dzieci / Stradowska Marlena // Meritum. - 2024, nr 2, s.22-27
- Jak radzić sobie z dyscypliną w klasie szkolnej? Preferencje nauczycieli i wybrane czynniki je warunkujące / Zamarian Agnieszka // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2025, nr 3, s.75-88
- Mikrop przerwy w klasie. Jak dbać o uwagę i układ nerwowy uczniów / Bożęta Edyta // Głos Pedagogiczny. - 2025, nr 160, s.8-11
- Mindfulness (trening uważności) w świetlicy szkolnej - wsparcie funkcji wykonawczych i dobrostanu dzieci / Węgrzyn Monika // Świetlica w Szkole. - 2025, nr 5, s.21-23
- Nauczanie/uczenie się poza klasą (ang. outdoor learning). Wyzwanie czy codzienność szkolna? Aspekty prawne / Kijakowska Jolanta // Edukacja Pomorska. - 2024, nr 123, s.29-34
- znaczeniu klimatu szkoły dla zaangażowania i dobrostanu uczniów / Tłuściak-Deliowska Aleksandra // Meritum. - 2024, nr 3, s.9-15
- Outdoor education w nauczaniu języka polskiego. Interpretacja lektur szkolnych w terenie / Kiełpińska Aldona // Informator Oświatowy. - 2024, nr 3, s.4-5
- Poza klasą - outdoor learning na lekcjach języka polskiego i nie tylko... / Kilanowska-Męczkowska Sylwia // Edukacja Pomorska. - 2024, nr 123, s.5-7
- Szkolny Dzień Przeciwno Hejtowi - zajęcia o mechanizmach internetowego hejtu / Stępień Monika // Biblioteka w Szkole. - 2024, nr 10, s.38-40
- Uczymy, inspirujemy, angażujemy... O tym jak dbamy o dobrostan uczniów / Wnuk-Lipińska Małgorzata // Informator Oświatowy. - 2024, nr 2, s.14-16
- Wpływ agresywnego zachowania dziecka na dynamikę grupy przedszkolnej / Jankowska Anna // Bliżej Przedszkola. - 2024, nr 10, s.9-13
- Wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego / Polak-Janik Ewelina // Polonistyka. - 2024, nr 5, s.35-38
- Wzmacnianie dobrostanu nauczycieli i uczniów - jak to zrobić? / Orłowska-Mrugacz Małgorzata, Dąbrowska-Kacperczyk Jolanta // Meritum. - 2024, nr 3, s.75-83
- Zwiększanie dobrostanu w klasie: praktyczne strategie dla nauczycieli i uczniów / Sarmiento Ainhoa // Meritum. - 2024, nr 3, s.16-23

Wybór i opracowanie:

Agnieszka Stolarczyk

Wydział Informacyjno-Bibliograficzny

Pomorska Biblioteka Pedagogiczna w Słupsku

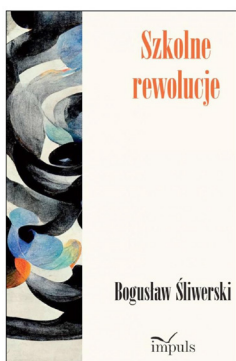
PBP poleca...

❖❖ TO WARTO PRZECZYTAĆ ❖❖



Węglarz Józef „Intelektualizacja w edukacji fizycznej. Przykładowe materiały metodyczne”

Książka to inspirująca propozycja, której celem jest uczynienie z procesu wychowania fizycznego aktu, w którym wychowanek uczestniczy w pełni świadomie. Autor wzbogacił publikację o informacje przydatne do zrozumienia sensu wysiłku intelektualnego i fizycznego, skupiając się na zagadnieniach kultury fizycznej w powiązaniu z wiedzą uzyskiwaną na innych przedmiotach. Publikacja składa się z dwóch części: teoretycznego wprowadzenia do idei intelektualizacji oraz praktycznego rozdziału opartego na opowiadaniach. Czytelnik znajdzie w nich cenne informacje dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa, cielesności oraz olimpizmu. To doskonałe narzędzie dla pedagogów, którzy chcą pomóc uczniom zrozumieć głębszy sens aktywności fizycznej i kultury sportowej.



Śliwerski Bogusław „Szkolne rewolucje”

Publikacja jest wielowątkową pracą o nauczycielu, o uczniu, o instytucjonalnej i architektonicznej przestrzeni szkoły, o metodach zarządzania szkołą i oświatą – a więc uczniem i nauczycielem – o polityce oświatowej i o szeroko rozumianej edukacji nie tylko młodych pokoleń. W dziewiętnastu rozdziałach Bogusław Śliwerski porusza unikalne tematy: od „penitencjarnego” charakteru architektury szkolnej i descholaryzacji, po nowoczesną cybergogię i edukację XXI wieku. Znajdziemy tu również fascynujące przykłady alternatywnej edukacji, jak „Szkoła pod Żaglami” czy nowoczesne rozwiązania z Tel Awiwu. To obowiązkowa lektura dla każdego, kto chce zrozumieć, jak przestrzeń, polityka i nowe technologie kształtują dzisiejsze oblicze oświaty.



„Okolice niecodziennosci edukacyjnej. Monografia wieloautorska”. Red.nauk. Paweł Piotrowski

Monografia jest godna polecenia naukowcom, studentom, rodzicom oraz animatorom. Czytelnik odnajdzie w niej różne oblicza edukacji – zarówno szkolnej (analizującej aktywność ucznia i nauczyciela), jak i pozaszkolnej. Publikacja podejmuje m.in. zagadnienia dotyczące: symboliki dni tygodnia w kulturze ludowej Białorusinów, trudności adaptacyjnych trzylatków w przedszkolu oraz działalności Państwowego Zakładu Wychowawczo-Poprawczego dla Nieletnich w Przedzielnicy w latach 20. XX wieku. Autorzy analizują także teatr społeczny i jego potencjał oddziaływania na społeczność lokalną, wykorzystanie Asystenta Google w pracy nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej na rzecz kształtowania tożsamości społeczno-kulturowej, a także serwis internetowy jako narzędzie oddziaływania społecznego w świetle pedagogiki medialnej oraz współczesny obraz nauczyciela akademickiego i badacza.

Wybrała:

Dorota Czapiewska

Wydział Wspomagania Edukacji w Pomorskiej Bibliotece Pedagogicznej w Słupsku

INFORMATOR OŚWIATOWY NR 1/2026 ISSN 1505-0904

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Dorota Iwanowicz, Ewa Misiewicz, Iwona Poźniak-Szewczyk, Anna Kreft, Renata Kołosowska, Kinga Mielczarek

WSPÓŁPRACA: Mariusz Barański, Władysława Hanuszewicz, Robert Kozłowicz, Joanna Pawlak-Jęczewska, Tatiana Słojka, Agata Szklarkowska, Marek Wróblewski

SKŁAD KOMPUTEROWY: Miejska Biblioteka Publiczna w Słupsku

DRUK I OPRAWA: Wydawnictwo „Bernardinum” Sp. z o.o., Pelplin

KOREKTA: Ewa Misiewicz, Dorota Iwanowicz, Iwona Poźniak-Szewczyk

WYDAWCA: Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, ul. Poniatowskiego 4a, tel/fax sekretariat: 59 84-23-567, doskonalenie: 502 644 975, www.podn.slupsk.pl; e-mail: wydawnictwo@podn.slupsk.pl

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za poglądy i opinie Autorów zamieszczonych tekstów. Zastrzegamy sobie prawo do skracania tekstów i do nadawania im własnych tytułów.

Materiały prosimy przysyłać e-mailem: wydawnictwo@podn.slupsk.pl



Czytaj: WSKAZÓWKI
DLA PUBLIKUJĄCYCH

XX Konferencja z cyklu Zdrowie dzieci i młodzieży



RUCH MOTYWACJA PROFILAKTYKA

WYZWANIA WSPÓŁCZESNEJ SZKOŁY

22
kwietnia
2026

TEMATYKA KONFERENCJI:

- I Diagnostyka stanu zdrowia słupskiej młodzieży (2005)
- II Higiena pracy i wypoczynku uczniów (2006)
- III Promocja zdrowia i edukacji zdrowotnej w placówkach specjalnych (2007)
- IV Promocja zdrowia w szkole ze szczególnym uwzględnieniem dzieci przewlekle chorych (2008)
- V Profilaktyka chorób nowotworowych dzieci i młodzieży (2009)
- VI Zdrowie fizyczne i psychiczne młodzieży szkolnej (2010)
- VII Seksualność dzieci i młodzieży (2011)
- VIII Podaruj życie. Transplantologia (2012)
- IX Zaburzenia osobowości, depresje, lęki i niedostosowanie społeczne dzieci i młodzieży (2013)

- X Wpływ zachowań żywieniowych na zdrowie dzieci i młodzieży (2015)
- XI Dopalacze – zagrożenie zdrowia i życia (2016)
- XII Oni są wśród nas. Uczeń przewlekle chory w społeczności szkolnej (2017)
- XIII Słowa ranią. Powiedz NIE mowie nienawiści! (2018)
- XIV Psychofizyczne uwarunkowania pracy nauczyciela (2019)
- XV Środowisko – Człowiek – Edukacja. Wyzwania współczesności (2020)
- XVI Cyberzaburzenia i cyberuzależnienia. Zjawisko, uwarunkowania, profilaktyka (2022)
- XVII Aktywność fizyczna podstawą zdrowia i życia (2023)
- XVIII Zdrowie zaczyna się w tobie. Edukacja i wsparcie w walce z zaburzeniami odżywiania (2024)
- XIX Edukacja zdrowotna, bezpieczeństwo i proobronność (2025)