

INFORMATOR OŚWIATOWY

BIULETYN POMORSKIEGO OŚRODKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI W SŁUPSKU

Pomorski Ośrodek
Doskonalenia Nauczycieli
w Słupsku



Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego

Edukacja prozdrowotna i proobronna

Uczenie się przez całe życie

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



INFORMATOR OŚWIATOWY

• Nr 1/25 (209) • Rok XXXV • STYCZEŃ - MARZEC 2025 • ISSN 1505-0904 •

Mariusz Barański: *Obyśmy zdrowi i bezpieczni byli (nie tylko) na wiosnę* 3

INFORMACJE, OPINIE, PROPOZYCJE

Mariusz Kasprzak, Jarosław Kliks: *Cukier, który szkodzi człowiekowi. Edukując zapobiegajmy* ... 4

Kamila Kubic: *„Działamy w klimacie”. Jeść zdrowo i mądrze oszczędzać* 7

Dolores Wasilewska: *Współczesne wyzwania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Perspektywa specjalistów z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku* 10

Maciej Maraszkiewicz: *Wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne dzieci i młodzieży jako forma dbania o przyszłe pokolenia. I poziom referencyjny środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży w Redzikowie* 12

Justyna Czepli, Mateusz Kłosowski: *Dobre praktyki dotyczące edukacji zdrowotnej w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Biskupa z Miry św. Mikołaja w Żukowie* 14

Monika Jurczyk, Marta Zinkiel: *W jaki sposób uczyć dzieci i młodzież współczesnych form dbania o ciało i psychikę?* 16

Dorota Nowicka-Klimowicz: *Edukacja proobronna i prozdrowotna w nowoczesnej placówce. Powiatowy Zespół Szkół w Redzie* 18

Przemysław Szreder, Maciej Soroka: *Instytut Badań Edukacyjnych. Państwowy Instytut Badawczy wspiera uczenie się przez całe życie* 21

Roman Nowakowski: *Kształcenie kompetencji przez całe życie u osób ze spektrum autyzmu. Wyzwania, dobre praktyki i przykłady rozwiązań* 23

Mariusz Domański: *W „Mickiewiczu” edukacja bez granic. Jak rozwijać się przez całe życie?* 27

Aldona Kiepińska: *Oceny to nie wszystko! Jak płynąć statkiem oceniania kształtującego, wytyczamy kurs ku przyszłości* 29

Adrianna Wisłocka: *Projekt „Na tropie geometrii” sposobem na naukę przez całe życie* 32

Magdalena Falkowska: *Młodzi liderzy w Małym Samorządzie Uczniowskim. Wyzwania i nauka każdego dnia* 33

Jerzy Paczkowski: *Skąd ten optymizm? – czyli o umiejętnościach matematycznych czwartoklasistów w badaniach TIMSS 2023* 35

Tatiana Słojka, Alina Bacic: *Ukraińska Wielkanoc – duchowość, tradycja i współczesność* 39

DOSKONALENIE NAUCZYCIELI

Grzegorz Załupka: *Uważaj. Uciekaj. Ukryj się. Udaremnij atak. Prewencja terrorystyczna. Opracowanie na podstawie kampanii społecznej 4U!* 41

Robert Kozłowicz: *Zdrowie w centrum uwagi – szkoły uczą, jak dbać o siebie* 47

Kinga Mielczarek: *Uczymy się nie dla szkoły, lecz dla życia* 49

OLIMPIADY, IMPREZY, KONKURSY

Iwona Poźniak-Szewczyk, Robert Kozłowicz: <i>Pomorskie inspiruje uczniów.</i> <i>Rejs Pogorią po Morzu Śródziemnym</i>	50
Żaneta Miąskowska-Dusza: <i>Ach, co to był za Festiwal...</i> <i>Jubileuszowy X Pomorski Festiwal Piosenki Marynistycznej „Marina 2024”</i>	53
Iwona Poźniak-Szewczyk: <i>„Zajęcia na fali”. Konkurs dla nauczycieli na scenariusz zajęć</i>	26

KSIĄŻKI, CZASOPISMA, MULTIMEDIA

Dorota Czapiewska: <i>PBP poleca. To warto przeczytać</i>	55
Anna Żuk, Agnieszka Stolarczyk: <i>Tematyczne zestawienie bibliograficzne</i> <i>na podstawie kartoteki zagadnieniowej PBP w Słupsku</i>	56



Obyśmy zdrowi i bezpieczni byli (nie tylko) na wiosnę

Drodzy Państwo,
wiosna rozkwita wokół, budząc do życia przyrodę i napełniając nas energią. To idealny czas, by zatrzymać się na chwilę i zastanowić nad tym, co w życiu najważniejsze. W naszym najnowszym numerze skupiamy się na trzech aspektach życia, które są kluczowe dla każdego z nas: zdrowiu, bezpieczeństwie oraz nauce przez całe życie.

Zdrowie jest podstawą naszego codziennego funkcjonowania. Niestety w natłoku codziennych obowiązków często zapominamy o tym, jak ważne jest dbanie o siebie. Wiosna i słońce zachęcają do aktywności na świeżym powietrzu, do zdrowego odżywiania i do wsłuchania się w potrzeby własnego ciała. W artykułach tego numeru znajdziecie między innymi porady dotyczące zdrowego stylu życia i pracy z uczniami, które pomogą zadbać o siebie i podopiecznych. O tym, że cukier szkodzi człowiekowi i że warto analizować skład produktów spożywczych, które kupujemy przeczytacie w artykule dr hab. Mariusza Kasprzaka i dr Jarosława Kliksy pt. „Cukier, który szkodzi człowiekowi. Edukując zapobiegajmy”. Również o jedzeniu, choć z perspektywy niemarnowania żywności, pisze Kamila Kubieć, prezentując projekt „Działamy w klimacie”.

Bezpieczeństwo, zarówno fizyczne, jak i psychiczne jest nieodzownym elementem nauki i pracy. O współczesnych wyzwaniach zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży z perspektywy specjalistów z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku napisała Dolores Wasilewska. Natomiast z artykułu Macieja Maraszkiewicza dowiemy się, jakiego wsparcia udzieliła i czym dokładnie zajmuje się Centrum Medyczne Pomost w Redzikowie. Opis dobrych praktyk, związanych z tworzeniem zdrowego i bezpiecznego środowiska edukacyjnego, sprzyjającego rozwojowi i nauce, znajdziemy w artykułach Justyny Czepli i Mateusza Kłosowskiego oraz Moniki Jurczyk i Marty Zinkiel. Dorota Nowicka-Klimowicz pisze o edukacji proobronnej i prozdrowotnej realizowanej w nowoczesnej placówce, jaką jest Powiatowy Zespół Szkół w Redzie. Z kolei Grzegorz Załupka w artykule „Uważaj, uciekaj, ukryj się, udaremnij atak...” udziela konkretnych wskazówek, dotyczących zachowania w przypadku ataku terrorystycznego.

Nauka to nieustanna podróż, która nigdy się nie kończy. W dzisiejszym, dynamicznie zmieniającym się świecie, ciągłe doskonalenie i poszerzanie horyzontów jest konieczne. O tym, jak Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy wspiera uczenie się przez całe życie, piszą Przemysław Szreder i Maciej Soroka. Natomiast Roman Nowakowski w artykule „Kształcenie kompetencji przez całe życie u osób ze spektrum autyzmu. Wyzwania, dobre praktyki i przykłady rozwiązań” zachęca do refleksji i opowiada o tym, jak wspierać rozwój ucznia ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. „W Mickiewiczu edukacja bez granic. Jak rozwijać się przez całe życie” to opowieść Mariusza Domańskiego o różnych projektach i inicjatywach edukacyjnych, promujących ideę uczenia się przez całe życie, realizowanych w II LO w Słupsku. O tym, że oceny to nie wszystko zapewnia Aldona Kiełpińska, opisując zalety oceniania kształtującego, które od lat jest fundamentem pracy w SP w Warcinie. Kinga Mielczarek dzieli się doświadczeniami z ogólnopolskiej debaty „Uczenie się przez całe życie. Koordynacja działań – rozwiązania i wyzwania”, zorganizowanej przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji we współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej. Warto zapoznać się także z tekstem Jerzego Paczkowskiego, który przeanalizował wyniki badań umiejętności matematycznych czwartoklasistów TIMSS 2023 w kontekście uczenia się przez całe życie.

Zapraszam do lektury naszego czasopisma, które – mam nadzieję – będzie dla Państwa źródłem inspiracji, refleksji i praktycznej wiedzy.

Wykorzystajcie energię wiosny do wprowadzenia pozytywnych zmian w swoim życiu, do poszukiwania nowych możliwości edukacyjnych i doskonalenia się. Życzę zdrowia, bezpieczeństwa i nieustannej ciekawości świata, a na zbliżające się Święta Wielkanocne spokoju i radości życia.

Mariusz Barański

p.o. dyrektora Pomorskiego Ośrodka Doskonalenie Nauczycieli w Słupsku

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

Cukier, który szkodzi człowiekowi EDUKUJĄC ZAPOBIEGAJMY

We wszystkich książkach z biochemii znajdziemy informacje, że węglowodany to cukry. Na etykietach, ze składem produktów czytamy węglowodany, w tym cukry – zadziwiające? Okazuje się, że w dietetyce cukry to wyodrębniona grupa słodkich węglowodanów – takie wyodrębnienie tej grupy w pokarmach ma swoje fizjologiczne uzasadnienie.

Węglowodany złożone (np. skrobia obecna w ziemiakach czy zbożach) to grupa cukrów, które nie mają słodkiego smaku. Dopiero po przeprowadzeniu procesu trawienia w przewodzie pokarmowym człowieka, powstają cząsteczki dwucukrów i cukrów prostych. Zarówno dwucukry (np. sacharoza), jak i cukry proste (np. glukoza czy fruktoza) mają słodki smak. Dla prawidłowego funkcjonowania organizmu bardzo ważny jest czas uwalniania cukrów słodkich. Im wolniejsze trawienie tym lepiej (czytaj zdrowiej).

Glukoza to związek, który w mitochondriach komórkowych naszego organizmu zamieniany jest na energię. Z 1 g glukozy uzyskujemy 4 kcal energii. Energia z glukozy powinna być wykorzystywana na ruch. Jest to tzw. energia kinetyczna. Jeżeli nie zużyjemy jej na ruch, to organizm odłoży ją w formie materiału zapasowego, czyli tkanki tłuszczowej. Nadmierna ilość tej tkanki to epidemia XXI wieku.

Mechanizmy regulacyjne

W organizmach zwierzęcych (w tym również ludzkim), zarówno niedobór jak nadmiar czegokolwiek jest bardzo niepożądany. Regulują to tzw. sprzężenia zwrotne, które utrzymują homeostazę, czyli niezmienną. Jest to wieczna walka pomiędzy zmiennością otoczenia a stałymi warunkami wewnętrznymi, które są wymagane przez poszczególne organy.

Wytworzona w procesie trawiennym glukoza jest wchłaniana z jelita cienkiego do krwi i tą drogą dostaje się do komórek i ich mitochondriów, czyli centrów energetycznych komórki. Stężenie glukozy we krwi powinno utrzymywać się pomiędzy 70 a 120 mg/dl (na czczo 70-100 mg/dl). Taki poziom glukozy we krwi jest kontrolowany przez dwa hormony produkowane przez trzustkę: insulinę i glukagon.

Insulina otwiera komórki umożliwiając im wchłanianie glukozy. W efekcie insulina zmniejsza stężenie

glukozy we krwi, a jej nadmiar doprowadza do niewydolności nerek. Nerki, powrotnie wchłaniają glukozę z moczu pierwotnego do krwi. W moczu ostatecznym (czyli tym, który wydalamy), nie może się znajdować żadna ilość glukozy. W ten sposób organizm broni się przed utratą cennego dla niego związku energetycznego. Jeżeli stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl, glukoza pojawia się w moczu ostatecznym. Nerki nie są w stanie wchłoniąć jej w takiej ilości. Przy jeszcze wyższym stężeniu glukozy we krwi człowiek zapada w tzw. śpiączkę cukrzycową. Traci przytomność i zasypia. Osoba śpiąca w nieoczekiwanym miejscu (na chodniku, ławce parkowej itp.), od której nie czuć odoru alkoholowego, a w oddechu czuć aceton, to osoba która na pewno zasnęła z powodu zbyt wysokiego stężenia glukozy. Wymaga ona natychmiastowej pomocy, ponieważ taki stan może skończyć się śmiercią. Długotrwały i częsty wysoki poziom glukozy we krwi powoduje bardzo niebezpieczną chorobę zwaną cukrzycą.

Cukrzyca rozwija się bezobjawowo, nie wywołuje żadnych dolegliwości bólowych, czyli nie jesteśmy informowani o jej rozwoju. Jeżeli nie przeprowadzimy badań laboratoryjnych krwi, to o jej wystąpieniu dowiadujemy się dopiero przy bardzo mocno zaawansowanych objawach. Cukrzyca wywołuje problemy sercowo-naczyniowe oraz neurologiczne, kończące się zespołem chorób metabolicznych, utratą wzroku czy też amputacją kończyn (tzw. stopa cukrzycowa) spowodowaną niegojącymi się ranami. Doprowadza nas do kalectwa, a w konsekwencji może być przyczyną śmierci.

Glukagon działa antagonistycznie w stosunku do insuliny. Zwiększa stężenie glukozy we krwi uwalniając ją z glikogenu, który jest wielocukrem zapasowym gromadzonym w mięśniach i wątrobie. Glukagon uruchamia swoją działalność dopiero w sytuacjach zbyt niskiej podaży glukozy z pokarmu. Przy bardzo niskim stężeniu glukozy we krwi człowiek zaczyna odczuwać bardzo silny niepokój. Osoby mające problemy z glukozą wiedzą, że należy jak najszybciej zjeść coś słodkiego – proces wchłaniania cukrów słodkich jest u nas bardzo szybki. Gdy to nie nastąpi wpadamy w tzw. wstrząs hipoglikemiczny. Tracimy przytomność

i wpadamy w drgawki konwulsyjne. Objawy te są skutkiem braku dostarczania energii do układu nerwowego, którego komórki uzyskują energię jedynie z utleniania glukozy. Jedynym ratunkiem w takiej sytuacji jest natychmiastowe, dożylne podanie glukozy, a to w warunkach nieszpitalnych jest niezwykle trudne. W przypadku wstrząsu następuje zapadanie się naczyń krwionośnych, co dodatkowo utrudnia podanie dożylnej glukozy. Na szczęście z glukogonem nie mamy większych problemów.

Rodzaje cukrzycy

Ze względu na etiologię tej choroby wyróżniamy tzw. cukrzycę pierwszego albo drugiego stopnia.

Cukrzyca I stopnia to wrodzony brak możliwości wytwarzania insuliny przez komórki β Langerhansa trzustki. Nie znamy przyczyn tego stanu chorobowego. Przypuszcza się, że winne są problemy z naszą genetyką lub środowiskowe. Osoby z taką chorobą są skazane na codzienne wstrzykiwanie sobie insuliny, która będzie regulowała poziom glukozy we krwi. Dawka insuliny i częstotliwość iniekcji zależna jest od aktualnego stężenia glukozy we krwi. Osoba chora musi cały czas kontrolować stężenie glukozy we krwi i natychmiast reagować na zmiany.

Cukrzyca typu II to już nasza zasługa. Osoby z tą chorobą wytwarzają insulinę, ale ich komórki robią się insulinooporne, czyli insulina nie powoduje wchłaniania glukozy z krwi do komórek ciała.

Jak powstaje insulinooporność?

Bardzo szybkie (gwałtowne) zwiększanie poziomu glukozy we krwi powodują bardzo szybkie i intensywne reakcje ze strony trzustki, w wyniku czego do krwioobiegu dostarczana jest insulina w dużym stężeniu. Częste tego typu reakcje doprowadzają do tego, że nasze komórki przestają reagować na insulinę. Pomimo jej obecności, poziom glukozy we krwi jest zbyt wysoki. Skąd bierze się wysokie stężenie glukozy we krwi? Odpowiedź jest tylko jedna – z naszego jedzenia! Spożywamy cukry słodkie, które nie wymagają już trawienia.

Węglowodany złożone (czyli nie słodkie) nie powodują reakcji ze strony trzustki. Ona wydziela insulinę dopiero, jak pojawia się we krwi glukoza, czyli końcowy produkt trawienia węglowodanów złożonych. Proces trawienia węglowodanów złożonych jest powolny i fizjologicznie; rzadko powoduje gwałtowny wzrost stężenia glukozy, a w efekcie wysokie stężenie insuliny we krwi. Szybko, wcale nie znaczy dobrze, a w tym przypadku znaczy bardzo niedobrze! Niezwykle ważne jest jakie to węglowodany zjadamy.

Wg norm żywienia dla populacji Polski, węglowodany powinny stanowić 45-65% energii, czyli powinny one być głównym składnikiem energetycznym naszego jadłospisu. Cukry (czyli węglowodany słodkie) powinny stanowić do 10% energii.

Nasz główny problem stanowią właśnie cukry! To dlatego w składzie produktu są one wyodrębnione jako podgrupa – węglowodany, w tym cukry. Zdecydowana większość naszego społeczeństwa przekracza wielokrotnie dopuszczalną porcję słodkich cukrów. Przy średnim zapotrzebowaniu 2 000 kcal dla osoby dorosłej, 10% energii z węglowodanów wynosi 200 kcal, co odpowiada 50 g cukru. Cukier w płaskiej łyżeczce od herbaty waży około 5 g, kostka mlecznej czekolady to 7 łyżeczek cukru, a biała czekolada to 11 łyżeczek. Tak więc już jedna kostka białej czekolady przekracza dopuszczalną dzienną normę. Są takie osoby, które zaspokoją się jedną kostką białej czekolady?

Cukier znajduje się w prawie każdym produkcie spożywczym, wyjątek stanowi woda (a i ona w postaci tzw. wody smakowej jest słodzona).

Skąd taka popularność na słodkie jedzenie?

Jest to ewolucyjna konsekwencja poszukiwania węglowodanów. Organoleptycznie jesteśmy w stanie rozpoznać jedynie węglowodany słodkie. Za ich znalezienie dostajemy nagrodę w postaci wydzielanych przez mózg endorfin, czyli hormonów wywołujących u nas uczucie przyjemności. Ewolucja nie wytworzyła żadnych fizjologicznych zabezpieczeń przed nadmiarem słodkich pokarmów. W przyrodzie słodkie węglowodany występują jedynie w dojrzałych owocach, które przyciągają do siebie zwierzęta w celu pokonsumpcyjnego rozsiewania swoich nasion. Zjedzenie nawet kilku dojrzałych owoców nie było niebezpieczne, ponieważ ich przydatność konsumpcyjna wynosi kilka (góra kilkanaście) dni. Następne naturalnie dojrzałe owoce będą dopiero za rok. To dlatego procesy ewolucyjne nie wytworzyły żadnych zabezpieczeń przed nadmiarem. W naturalnym środowisku o taki nadmiar niezwykle trudno. Dopiero człowiek dzięki swoim możliwościom intelektualnym wytworzył nadmiar słodocy. Ten nadmiar istnieje około 200 lat i zanim wytworzymy mechanizmy broniące nas przed cukrami słodkimi, prawdopodobnie „zapasujemy się” (jako gatunek) na śmierć. Jedynym ratunkiem jest efektywne uruchomienie naszej kory przedczołowej, która umożliwia nam świadomą działalność. Skoro producenci słodkości w bezwzględny sposób chcą sprzedać wszystko co słodkie, musimy się im oprzeć przy pomocy naszego mózgu.

Jeżeli słodkie tzn. szkodzące mi Wniosek nie kupuję!!!!

Powinniśmy czytać każdą etykietę kupowanego produktu. Na szczęście mamy na nich wyróżnione najważniejsze składniki, w tym cukry. Jeżeli „w tym cukry” przekracza 5%, to ja tego nie kupuję – zawsze można znaleźć zamienniki danego produktu, które nie zawierają więcej cukrów niż 5%.

Tego typu działania wymagają przebudowy naszej mentalności. Nie jest to proste, ale na pewno możliwe. Jeżeli zdamy sobie sprawę jakie kłopoty nas czekają po wytworzeniu sobie insulinooporności, to zapewne potrafimy odmówić tej przyjemności, jaką jest zjedzenie serniczka, babeczki czy innej podstępnie przyjemnej słodkości. Wymaga to wieloletnich działań edukacyjnych, stąd też nasz apel do pedagogów. Jeżeli będziecie tłumaczyć swoim uczniom, że przyszłe konsekwencje jedzenia niezdrowej, czyli słodkiej żywności będzie dla nich bardzo bolesne, to z dużym prawdopodobieństwem wam zaufają.

Oczywiście najważniejszy jest tzw. dobry przykład. Moje dzieci nigdy nie widziały mnie z papierosem w ustach. Efekt? Żadne z nich nie pali. Najmłodszy syn wie, że tata odmawia słodczy. Efekt? spożywa je bardzo okazjonalnie! Niestety starsze moje dzieci wychowywały się w okresie, kiedy to tata nie wiedział jeszcze jak szkodliwy jest cukier, ponieważ nie spotkałem na swojej drodze życiowej nauczycieli, którzy mieliby moją dzisiejszą wiedzę.

Jakie produkty są dobre dla naszego zdrowia?

Powinniśmy szukać produktów, w których występują węglowodany o niskim indeksie glikemicznym (IG). Ten wskaźnik informuje nas o procentowym wzroście stężenia glukozy we krwi po dwóch godzinach od zjedzeniu danej substancji w stosunku do zjedzenia glukozy. Indeks glikemiczny dla glukozy wynosi 100%. Produkty o wysokim IG zawierają szybko przyswajalne węglowodany. Im produkt ma niższy IG, tym dłużej czujemy się syci. Gwałtowny wzrost stężenia glukozy (zjedzony pokarm o wysokim IG) zaspakają nasz głód. Wydzielona w dużej ilości insulina, natychmiast zabiera glukozę z krwi i znowu czujemy głód, w wyniku którego szukamy następnej słodkiej przekąski. Taka huśtawka głodu i sytości doprowadza do wchłonięcia olbrzymiej liczby niepotrzebnych nam kalorii, w wyniku czego wytwarzamy zapasową tkankę tłuszczową, która w obecnej cywilizacji nie jest nam potrzebna. Jej nadmiar, oprócz negatywnych ocen estetycznych, powoduje wiele różnych chorób metabolicz-

nych (nadwaga, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe, problemy ze stawami).

Niestety informacji o wartości IG nie znajdziemy na etykietach – musimy ich szukać w opracowaniach naukowych publikowanych na stronach internetowych. Wybieramy te najbardziej rzetelne, np. Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej. Wartość IG ulega modyfikacjom, uzależniona jest od wielu czynników. IG obniża: krótki czas obróbki termicznej (jedzmy produkty *al dente*, czyli twarde), większa zawartość błonnika pokarmowego (całe jabłko a nie sok z jabłka), dodatek tłuszczu i białka, jak najmniejsze rozdrabnianie (całą marchewkę a nie startą na miazgę). Długotrwałe przechowywanie warzyw podwyższa ich IG. Produkty o niskim indeksie (poniżej 54) to zalecane pokarmy. Produkty o indeksie (55-70) powinniśmy spożywać w małych ilościach, natomiast produktów o wysokim indeksie (powyżej 71) powinniśmy unikać. Ważny jest odpowiedni dobór spożywanych produktów. Im większa różnorodność, tym lepiej. Produkty o wysokim indeksie zjedzone z białkiem oraz tłuszczem mają zdecydowanie niższy ładunek glikemiczny. Dodanie do pokarmu bezcennego dla nas błonnika również obniży ładunek, czyli szybkość wzrostu stężenia glukozy we krwi.

Błonnik pokarmowy to bardzo ciekawa dla nas substancja pokarmowa. Jest to węglowodan złożony, do rozłożenia którego nie mamy odpowiednich enzymów, czyli nie jest trawienny. Na szczęście nasz organizm wytworzył sobie mechanizmy współpracy. W naszym jelicie grubym żyją bakterie, które trawią (rozkładają) błonnik, a jednocześnie dostarczają nam wiele niezbędnych dla naszego życia witamin. Błonnik ułatwia pasaż pokarmu przez jelita (często porównywany do szczotki), zapobiega zaparciom i zwiększa wydalanie tłuszczu poza nasz organizm. Pozytywnie wpływa na poziom „dobrego” (HDL) i „złego” (LDL) cholesterolu.

Spośród różnych grzechów żywieniowych jakie popełniamy, cukry czyli słodkie węglowodany sieją w naszym organizmie podobne spustoszenie jak narkotyki.

dr hab. Mariusz Kasprzak

prof. Uniwersytetu Zielonogórskiego, kierownik Katedry Żywienia Człowieka i Dietoterapii.

dr inż. Jarosław Kliks

Katedra Żywienia Człowieka i Dietoterapii Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Kamila Kubic

„Działamy w klimacie” JEŚĆ ZDROWO I MĄDRZE OSZCZĘDZAĆ

Określenia „katastrofa klimatyczna”, zaraz obok „ekologii” i „rozwoju zrównoważonego”, to popularne hasła, od wielu lat wkładane w nowe polityki, zarządzania, scenariusze zajęć... Używamy ich często jako „haseł kluczy”, ponieważ brzmią mądrze, są popularne, wpisują się w retorykę rozwoju na miarę XXI wieku. Z doświadczenia wiem, że nie zawsze są używane zgodnie ze sztuką. W czasach gdy „ekologiczne” jest już niemal wszystko (od środków czystości poprzez domy, samochody, bawełnę, jedzenie, a nawet kosmetyki), większość ludzi nie zna znaczenia słowa ekologia. Mam wrażenie, że podobnie dzieje się z „klimatem”.

I nie chodzi tylko o brak zrozumienia złożoności tego, co kryje się w pojęciu klimatu a fakt, że mówimy o zmianach klimatycznych od kilkudziesięciu lat i chyba w pewnym sensie jako społeczeństwo poczuliśmy się nim zmęczeni. Jakby wypaleni, a może już znieczuleni?

„Uodpornienie się” na zmianę klimatu i zmianę nastrojów potwierdza raport „Ziemia atakuje”, opublikowany w listopadzie 2024 r. Agencja Lata Dwudzieste i Kantar Polska podsumowały największe wyzwania środowiska naturalnego oraz reakcje Polaków i ich gotowość do ewentualnych zmian stylu życia i konsumpcji. Badania przeprowadzono przed wrześniowymi powodzią w Sudetach, lecz podczas drugiego najgorętszego sierpnia w historii. Wyparcie problemu, obojętność i stawianie na pierwszym miejscu własnego komfortu powodują, że od 2020 r. odsetek osób, które obawiają się skutków zmian klimatu, zmalał aż o 15 punktów procentowych. Obecnie taką świadomość ma 63% Polaków. Autorzy raportu podkreślają, że musimy przestać straszyć i pouczać. Kluczowe jest, by zacząć rozmawiać o klimacie w sposób zrozumiały.

Większość z nas nie ma na co dzień poczucia sprawczości w działaniach poprawiających stan naszego klimatu. Ba, większość z nas na co dzień w ogóle nie myśli o klimacie, ewentualnie trochę o pogodzie... A czymś, co napędza człowieka do działania, zwłaszcza długofalowego, jest zdecydowanie poczucie, że to co robi działa i ma sens. Co zatem możemy zrobić wszyscy, by choć trochę przeciwdziałać postępującej katastrofie klimatycznej? By wyjść naprzeciw oczekiwaniom młodego pokolenia? Możemy przynajmniej nie marnować jedzenia. Pochylając się nad tym problemem zespół Centrum Informacji i Edukacji Ekologicznej w Gdańsku, działający w strukturach Pomorskiego

Zespołu Parków Krajobrazowych, zrealizował projekt „Działamy w klimacie”, poświęcony tematowi marnowania żywności.

W roku 2021, kiedy realizowaliśmy projekt „Działamy w klimacie”, w Polsce w każdej sekundzie do koszy na śmieci trafiało blisko 153 kilogramy żywności, z czego aż 92 kg w naszych domach. Z badań i analiz przeprowadzonych przez ekspertów (IOŚ-PIB, SGGW) zaangażowanych w realizację przełomowego w Polsce projektu PROM wynikało, że na etapach produkcji, przetwórstwa, dystrybucji i konsumpcji w Polsce rocznie marnowało się prawie 5 milionów (dokładnie 4 840 946) ton żywności. Z kolei najnowszy raport „Nie Marnuj Jedzenia 2024”, opublikowany przez Federację Polskich Banków Żywności, wskazuje, że w polskich gospodarstwach domowych rocznie marnuje się prawie 3 miliony ton żywności. Aż 45% Polaków przyznało się do marnowania żywności w domach, a wśród produktów, które najczęściej lądują w koszach, są: pieczywo, wędliny, warzywa i owoce. Jednocześnie aż 6,6% Polaków żyje poniżej progu ubóstwa. Skala marnotrawstwa nadal szokuje...

Czy w szkołach marnuje się żywność? Niech pierwszy rzuci kamieniem, kto nigdy nie wyrzucił do kosza zapomnianej kanapki. Lecz zmarnowana kanapka to nie jedyny dowód. To co dzieje się w większości szkolnych czy przedszkolnych stołówek byłoby zapewne świetnym scenariuszem do pracy nad poprawą systemu. Nie od dziś wiadomo, że kwota, za którą przygotowywane są posiłki jest niska. To sprawia, że oferta żywieniowa jest adekwatna do pieniędzy, które na nią idą, a oferowane dania mogą być mniej atrakcyjne i częściej lądować w koszu. Oczywiście chylimy czoła przed osobami pracującymi w kuchni, gdyż często dzięki ich kreatywności i zaangażowaniu posiłki są zjadane choć w pewnym procencie. Bo wiadomo, że posiłek, który został podany, nie może wrócić ponownie do kuchni. I tak kręcimy się wokół własnego ogona. Dodatkowo, równie często dzieci otrzymują większe porcje, niż są w stanie przyswoić. Zdarza się, że dziecko w przedszkolu otrzymuje na obiad porcje łącznie ważące 1 kg. Nie do przejedzenia nawet dla dorosłych. Jak to przerwać?

Przed nami duże wyzwanie, ponieważ problem marnowania żywności jest złożony. Może warto zadać sobie kilka pytań. Skoro wyrzucamy jedzenie, może jest za tanie? Dobrym przykładem jest wykorzystanie ryb lub wołowiny, które prawie nigdy nie są marno-

wane. Czy my jako konsumenci przypadkiem nie wymuszamy na dostawcach jedzenia zapewnienia nam większych porcji, niż jesteśmy w stanie przejeść (lub powinniśmy przyswoić)? Czy nie wracamy chętnie do restauracji, które serwują duże porcje? Nawet jeśli nie jesteśmy w stanie ich dojeść. Czy nie wybieramy hotelu pod względem obfitości śniadania? Ewidentnie mamy w głowie atawistyczną chęć zrobienia zapasów na wypadek głodu. Tyle że większość z nas nie musi już martwić się o dostępność jedzenia.

A jak marnowanie żywności ma się do klimatu?

Zgodnie z raportem ONZ „Food Waste Index” 8-10% globalnej emisji gazów cieplarnianych jest związana z marnowaną żywnością. Zastanawiając się, co możemy zrobić dla klimatu (ale i dla swojego portfela, o sumieniu nie wspominając), nie trzeba szukać szalonych i abstrakcyjnych pomysłów. Wystarczy realnie oszacować domowe zakupy, przetwarzać, nie marnować. Generalnie kupować mniej i rozważniej. Planować. Skorzysta na tym nasz domowy budżet, ale i środowisko. Z danych publikowanych przez Federację Polskich Banków Żywności wynika, że marnowanie jedzenia jest powszechne i dotyczy głównie „gospodarstw domowych” (ale nie tylko). Klimat, jak wiadomo, wpływa już globalnie na wszystkich.

Temat, choć taki „ludzki” i dotyczący każdego z nas, jest bardzo złożony

Wielu ludzi zapytanych o marnowanie żywności natychmiast odpowie, że ich to nie dotyczy. Jednak statystyki są nieubłagane. Najczęściej marnowanym produktem spożywczym jest chleb – łąduje on w koszu u 2/3 Polaków. Taki wynik nie może nie zrobić wrażenia! Wyrzucony chleb to zdecydowanie „coś więcej”. To wyrzucone do kosza wszystkie składowe, jak mąka, woda, prąd niezbędny do jego wypieczenia, jak i praca człowieka, który go przygotował, transport, a nawet wyeksploatowana gleba, w której rosło zboże. Mówiąc o klimacie i żywności należy wspomnieć o śladzie węglowym. Im bardziej przetworzona żywność, tym wyższy jest jej ślad węglowy, a tym samym większy wpływ na klimat. Ślad węglowy produktu spożywczego to całkowita wielkość emisji, niezbędna dla jego wyprodukowania na wszystkich etapach cyklu życiowego danego produktu. Przykładowo, wyrzucenie 1 kg masła powoduje analogiczny poziom emisji gazów cieplarnianych, co zmarnowanie niemal 80 kilogramów jabłek. Ogromny ślad węglowy niesie za sobą czekolada, kawa, awokado czy wołowina. Nie oznacza to, że mamy zrezygnować z jedzenia tych produktów, raczej namawialibyśmy do ograniczenia ich spożycia, a już na pewno do rozważności i niemarnowania.

Realizując projekt, ważne było by odpowiedzieć na realne zapotrzebowanie i dać pomocne wskazówki, którymi warto się na co dzień kierować, by dbać o „lepszy klimat”. Co zatem znajdziecie na stronie www.dzialamywklimacie.pl? W zakładce „wydarzenia” porcję wiedzy o tym, jak nie marnować. Polecamy m.in. dwa webinary, których nadal możecie wysłuchać:

- do osób „zawiadujących” szkolnymi i przedszkolnymi stołówkami **„Konstruktywnie i na nowo. O żywieniu i nie marnowaniu na stołówkach. Webinar dla placówek edukacyjnych”**.



- dla właścicieli restauracji o tym, **czy ekonomia i ekologia mogą mieć wspólny mianownik?** Myśląc konstruktywnie „na kuchni” osiąga się wymierne (ekonomicznie) rezultaty, przy okazji korzysta na tym środowisko.

Dodatkowo wraz z Akademią Kulinarą przygotowaliśmy praktyczny warsztat z przyrządzania potraw z kuchni azjatyckiej dla uczniów szkół gastronomicznych. Zdecydowaliśmy o takim wyborze, by pokazać japoński szacunek do produktu i udowodnić, że w kuchni nic nie powinno się zmarnować. Podczas praktycznego szkolenia uczniowie wykorzystali nawet skórę z łososia, przyrządzając z niej chipsy. Z wszystkich resztek, które powstawały w trakcie przygotowywania potraw, jak obierki z warzyw czy pancerzyki krewetek, przygotowano aromatyczny bulion. Natka marchewki i rzodkiewek w tempurze czy surówka z łodygi brokułu również doskonale wpisały się w zasady kuchni bezresztkowej i zachwyciły smakiem. Wspólne gotowanie było pretekstem do rozmowy o generowaniu odpadów, zużywaniu zasobów takich jak woda czy energia do produkcji i transportu żywności, czy dyskusji o hodowlach ryb.

A jeśli szukacie pomysłów na potrawy w tematyce zero waste, zapraszamy na stronę www.dzialamywklimacie.pl do zakładki „filmiki”. Do obejrzenia 4 propozycje szefa kuchni, w tym przepisy na drugie śniadanie do pracy czy dla najmłodszych.

Zapraszam również na warsztat „Działamy w klimacie. O konsekwencjach marnowania żywności”, który prowadzę w CIEE, jako kontynuację projektu. Zajęcia są formą przekazania faktów na temat najczęściej popełnianych błędów podczas zakupów, braku planowania, szacowania możliwości. Są także pretekstem do dyskusji o własnych doświadczeniach, nawykach, modach dietetycznych.

Projekt „Działamy w klimacie” to wiele kompleksowych działań kierowanych do zróżnicowanych grup odbiorców. Nie zrealizowalibyśmy go w tak krótkim czasie bez wsparcia ze strony wielu specjalistów i ekspertów. Spójną grafikę ilustrującą artykuł opracowało Mocne Brandy. Projekt realizowaliśmy dzięki finansowaniu ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Gdańsku.

Podsumowując, jak skutecznie prowadzić edukację klimatyczną w szkołach? Tak, by zmieniać postawy, budować zaangażowanie, uświadamiać skalę problemu, ale jednocześnie nie wpędzić w depresję? Garść porad od autorów „Podręcznika Edukacji Klimatycznej dla edukatorów przyrodniczych”, dostępnego bezpłatnie na stronie Parku Krajobrazowego Puszczy Knyszyńskiej:

- słuchaj, akceptuj trudne emocje;
- nie strasz, pokazuj sprawczość;
- pokazuj związki i złożoność, kształtuj krytyczne myślenie i refleksyjność;

- podkreślaj, że wszyscy jesteśmy w tym razem;
- wplataj klimat w różne wątki.

Gdzie jeszcze warto szukać wiedzy i inspiracji? Polecamy:

- Klimatyczne ABC. Interdyscyplinarne podstawy współczesnej wiedzy o zmianie klimatu. Redakcja naukowa: Magdalena Budziszewska, Aleksandra Kardaś, Zbigniew Bohdanowicz, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2023.
- Nagranie webinaru dla nauczycieli biologii, geografii i przyrody „Jak skutecznie uczyć o współczesnych zmianach środowiska przyrodniczego?”, który zorganizowaliśmy we współpracy z Gdańskim Wydawnictwem Oświatowym, dostępne tu: www.gwo.pl/szkolenia-i-wyklady/jak-uczyc-o-zmianach-srodowiska. Prelekcję prowadził dr Dawid Weisbrodt, geograf, doktor nauk biologicznych w zakresie ekologii.
- Klimada 2.0 – baza wiedzy o zmianach klimatu, zawiera prognozy zmian klimatycznych w Polsce, a także scenariusze lekcji dla różnych grup wiekowych.
- Pakiety edukacyjne opracowywane przez Banki Żywności, np. „Ekomisja – nie marnuję i dbam o planetę!”.
- Materiały opracowane w ramach projektu edukacyjnego „Klimat w szkołach metropolii” realizowanego na terenie Obszaru Metropolitalnego Gdańsk-Gdynia-Sopot, dostępne tutaj: www.klimatwszkolach.pl

Źródła:

- „Nie Marnuj Jedzenia 2024” raport Federacji Polskich Banków Żywności
- „Straty i marnotrawstwo żywności w Polsce. Skala i przyczyny problemu” Monografia, redakcja naukowa: Sylwia Łaba, Warszawa 2020
- raport Food Waste Index 2024, United Nations Environment Programme
- Ziemia atakuje 2024, raport Agencji Lata Dwudzieste i Kantar Polska
- Nie marnujemy. Perspektywy zapobiegania marnotrawstwu żywności w Polsce do 2030 roku. Raport z badań, Warszawa 2021. Raport powstał w ramach projektu „Opracowanie systemu monitorowania marnowanej żywności i efektywnego programu racjonalizacji strat i ograniczania marnotrawstwa żywności - PROM”
- „Podręcznik Edukacji Klimatycznej dla edukatorów przyrodniczych”, pod redakcją naukową Szymona Malinowskiego, Warszawa 2024



dzialamywklimacie.pl

Kamila Kubic

Starszy specjalista w Pomorskim Zespole Parków Krajobrazowych, sekcji Centrum Informacji i Edukacji Ekologicznej w Gdańsku. Absolwentka biologii na Uniwersytecie Gdańskim.

Dolores Wasilewska

Współczesne wyzwania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

PERSPEKTYWA SPECJALISTÓW Z PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ W SŁUPSKU



Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
w Słupsku

Współczesne wyzwania stojące przed młodymi ludźmi, zarówno w sferze edukacyjnej, jak i społecznej, wymagają szczególnej uwagi ze strony specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym. W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku, przy ulicy Fabrycznej 1, codziennie spotykamy się z przypadkami, które ukazują, jak ważne jest wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży.

Nasi specjaliści, korzystając z bogatego doświadczenia i najnowszych metod terapeutycznych, pomagają młodym ludziom radzić sobie z różnorodnymi problemami. Zaburzenia emocjonalne, trudności w relacjach z rówieśnikami, problemy z koncentracją i stresem szkolnym to tylko niektóre z wyzwań, z jakimi borykają się nasi podopieczni. W pracy poradni kładziemy nacisk na indywidualne podejście do każdego dziecka, starając się stworzyć bezpieczne i wspierające środowisko, które sprzyja zdrowiu psychicznemu.

W artykule przedstawimy, jak różnorodne problemy wpływają na życie młodych ludzi oraz jakie strategie i metody interwencji stosujemy, aby wspierać ich rozwój.

Opinie specjalistów:

Andrii Vatulia, psycholog: *Nadmierne korzystanie z multimediów, takich jak smartfony, tablety czy komputery, może negatywnie wpływać na rozwój kompetencji emocjonalno-społecznych u dzieci i młodzieży. Długotrwałe spędzanie czasu przed ekranem ogranicza bezpośrednie interakcje międzyludzkie, które są kluczowe dla nauki rozpoznawania i wyrażania emocji, a także budowania empatii i umiejętności współpracy w grupie. Dzieci, które spędzają zbyt dużo czasu online, często mają trudności z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji rówieśniczych.*

Agnieszka Szreter, pedagog: *Wirtualne środowisko nie zastąpi rzeczywistych doświadczeń społecznych. Nadmierne korzystanie z multimediów może prowadzić do izolacji i osłabienia umiejętności komu-*

nikacyjnych. Dzieci, które spędzają więcej czasu online, mogą mieć trudności z rozumieniem niewerbalnych sygnałów w komunikacji, takich jak mimika czy gesty, co utrudnia skuteczne porozumiewanie się w realnym świecie. Ważne jest, aby rodzice i nauczyciele wspierali dzieci w budowaniu zdrowych nawyków związanych z korzystaniem z technologii.

Iryna Vatulia, psycholog: *Zbyt częste korzystanie z multimediów może prowadzić do problemów z koncentracją i uwagą, co z kolei wpływa na zdolność do efektywnego uczenia się i nawiązywania relacji społecznych. Dzieci, które spędzają dużo czasu przed ekranem, mogą mieć trudności z uczestnictwem w zajęciach grupowych i współpracą z rówieśnikami. Interakcje twarzą w twarz są niezbędne do kształtowania umiejętności społecznych, takich jak empatia, współczucie i zdolność rozwiązywania konfliktów.*

Jolanta Łączwik-Kowalczyk, psycholog: *Wojna w Ukrainie stanowi ogromne wyzwanie emocjonalne dla dzieci, zarówno tych bezpośrednio dotkniętych konfliktem, jak i tych, które przeżywają go z dala od ojczyzny. Dzieci ukraińskie, które doświadczają traumy związanej z ucieczką i utratą bliskich, często borykają się z lękiem, stresem i poczuciem zagrożenia. W Polsce, młodzież ukraińska zmagą się dodatkowo z wyzwaniami adaptacyjnymi, takimi jak nauka języka i integracja z nowym środowiskiem. Wsparcie psychologiczne jest kluczowe, aby pomóc im przejść przez te trudne doświadczenia.*

Michał Bujarski, psycholog: *Polskie dzieci również odczuwają skutki wojny, nawet jeśli nie są bezpośrednio zaangażowane w konflikt. Świadomość zagrożenia w regionie oraz relacje medialne mogą powodować lęk i niepewność. W szkołach, dzieci polskie stykają się z rówieśnikami z Ukrainy, co może być źródłem wyzwań, ale i szansą na naukę empatii i zrozumienia. Ważne jest, aby szkoły i nauczyciele tworzyli wspierające środowisko, w którym każde dziecko czuje się bezpieczne i akceptowane.*

Luiza Rajkowska, pedagog: *Dzieci i młodzież, które uciekły przed wojną, często doświadczają traumy wynikającej z utraty domu, bliskich i poczucia bezpieczeństwa. Te emocje mogą prowadzić do długotrwałych problemów psychicznych, takich jak depresja, lęki*

czy PTSD. Terapia jest niezbędna, aby pomóc tym młodym ludziom przetworzyć traumatyczne doświadczenia i odbudować poczucie stabilności. Równocześnie, ważne jest, aby polskie dzieci miały wsparcie w zrozumieniu i reagowaniu na potrzeby swoich rówieśników z Ukrainy, co może przyczynić się do budowania bardziej zintegrowanej i empatycznej społeczności.

Gabriela Nita, psycholog: *Pandemia COVID-19 w znaczący sposób wpłynęła na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Długotrwała izolacja, nauka zdalna oraz ograniczenia w kontaktach społecznych spowodowały, że wielu młodych ludzi boryka się z problemami emocjonalnymi, takimi jak lęki, depresja i poczucie osamotnienia. Zauważamy również wzrost problemów związanych z koncentracją i motywacją do nauki. W naszym codziennym funkcjonowaniu coraz częściej spotykamy się z przypadkami, które wymagają intensywnego wsparcia psychologicznego, aby pomóc dzieciom i młodzieży w radzeniu sobie z tymi trudnościami.*

Julia Owsiekiewicz, pedagog: *Dzieci i młodzież szczególnie odczuły negatywne skutki pandemii w kontekście relacji rówieśniczych. Brak codziennych interakcji w szkole, ograniczone możliwości spotkań i wspólnych aktywności spowodowały, że wiele młodych osób ma trudności z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji. Skutki te mogą mieć długotrwały wpływ na rozwój społeczny i emocjonalny dzieci. Ważne jest, aby szkoły i rodziny tworzyły wspierające środowisko, które pomoże młodzieży odbudować te umiejętności i poczucie przynależności.*

Praca Poradni

Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku

Do naszej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku zgłaszają się dzieci i młodzież z różnorodnymi problemami emocjonalnymi, społecznymi oraz edukacyjnymi. Wzrost liczby zgłoszeń obserwujemy szczególnie po okresie pandemii oraz w wyniku bieżących wydarzeń społeczno-politycznych, takich jak wojna w Ukrainie.

Nasi specjaliści codziennie mierzą się z przypadkami dotyczącymi zaburzeń emocjonalnych, takich jak lęki, depresja, zaburzenia zachowania czy trudności adaptacyjne. Wspieramy również młodzież w radzeniu sobie z problemami związanymi z relacjami rówieśniczymi oraz trudnościami w nauce. Każdy przypadek jest traktowany indywidualnie, a nasi psycholodzy, pedagodzy i terapeuci pracują nad tworzeniem spersonalizowanych planów interwencji, aby skutecznie wspierać rozwój psychiczny i emocjonalny naszych podopiecznych.

Ponadto, w obliczu sytuacji konfliktowych, takich jak wojna w Ukrainie, obserwujemy zwiększone potrzeby wsparcia psychologicznego wśród dzieci z Ukrainy.

Dolores Wasilewska

Dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku.



Technika tappingu traumy (TTT)

Technika tappingu traumy (TTT) to sprawdzona metoda samopomocy na rozluźnienie stresu emocjonalnego, którą można wykonać w oczekiwaniu na profesjonalną pomoc terapeutyczną. TTT jest metodą relaksacyjną wystarczająco prostą, aby każdy mógł ją samodzielnie zastosować. Wypróbowanie jej zajmuje mniej niż pięć minut.

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz doświadczył traumatycznych przeżyć i nie masz jeszcze dostępu do terapii, to jest to metoda, której szybko nauczysz się sam.

Metodę tę warto wypróbować również w warunkach szkolnych, jako sposób na rozluźnienie napięcia.

Informacje i filmik instruktażowy:
<http://www.selfhelpfortrauma.org/>

Aplikację można pobrać na telefon ze sklepu play Google.



trauma tapping technique

Maciej Maraszkiewicz

Wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne dzieci i młodzieży jako forma dbania o przyszłe pokolenia

I POZIOM REFERENCYJNY ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W REDZIKOWIE



Trudno jest mówić o trosce wobec młodego pokolenia z pominięciem wsparcia psychologicznego i psychoterapeutycznego tak dla nich ważnego. Już same statystyki Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, za rok 2023 pokazują, jak duża grupa dzieci i młodzieży wielokrotnie znajduje się w sytuacji trudnej, gdzie potrzebna jest natychmiastowa pomoc ze strony osób dorosłych. Samą opieką psychologiczną zostało objętych ponad 400 dzieci, w tym ponad 860 opiekunów. Udzielono w Fundacji 5047 konsultacji psychologicznych i indywidualnych sesji terapeutycznych dla dzieci oraz 5671 dla opiekunów. Odebrano ponad 68 tysięcy połączeń od dzieci i młodzieży poprzez dostępny telefon zaufania, gdzie swoje dyżury pełnią osoby do tego wykwalifikowane. Rok 2024 dla Fundacji również był pracowity, gdzie w samym telefonie zaufania odebrano 64 515 połączeń, w tym było 1010 interwencji ratujących życie młodych ludzi.

Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży jest priorytetem polityki krajowej, w ramach której zostały wprowadzone trzy poziomy opieki nad dzieckiem w kryzysie psychicznym. Takie dodatkowe wsparcie dzieci i młodzieży stanowi znakomite uzupełnienie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolu lub szkole. Rodzic lub opiekun prawny ma inne możliwości wsparcia swojego dziecka, kiedy w szkole takiej opieki nie ma (np. brak psychologa szkolnego) lub nie chce z niej korzystać z przyczyn osobistych.

Jak wyglądają poszczególne poziomy wsparcia i czym dokładnie się zajmują? Pierwszy z nich, tak zwany I poziom referencyjny jest Zespołem/Ośrod-

kiem Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży. Jednym z nich jest prowadzony w Redzikowie przez Centrum Medyczne Pomost. Świadczenia przeznaczone są dla dzieci oraz młodzieży do 21 roku życia, kształcącej się w szkołach ponadpodstawowych do ich ukończenia. Ważną informacją jest, że osoby poniżej 18 roku życia, muszą posiadać zgodę opiekuna prawnego na korzystanie ze wsparcia udzielanego przez osoby pracujące w Ośrodku. Wszyscy specjaliści, którzy wspierają dzieci i młodzież przechodzą szczegółową weryfikację przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Daje to gwarancję, że po drugiej stronie jest na pewno psycholog lub psychoterapeuta z odpowiednim do tego wykształceniem. Dodatkowo wszyscy pracujący specjaliści mają zapewnioną superwizję (czyli wsparcie dla specjalistów), podczas której mogą doskonalić swój warsztat pracy dla dobra osób korzystających z pomocy. Świadczenia realizowane są przez psychologów, psychoterapeutów, jak i terapeutę środowiskowego, który jest pierwszą osobą do kontaktu z rodzicami lub opiekunami prawnymi dziecka.

Jakie świadczenia realizowane są w Ośrodku? Warto wymienić kilka z nich: porada psychologiczna diagnostyczna, porada psychologiczna, sesja psychoterapii indywidualnej, sesja psychoterapii rodzinnej, sesja wsparcia psychospołecznego, czy też wizyta domowa lub w środowisku. Wszystkie świadczenia realizowane w ramach I poziomu referencyjnego są bezpłatne i skierowanie nie jest wymagane. Ośrodek w Redzikowie znajduje się w budynku Parku Wodnego. Centrum Medyczne Pomost prowadzi również Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży na I poziomie referencyjnym w Bytowie, Sępólnie Krajeńskim, jak i Mogilnie, a także prowadzi szereg innych działań skierowanych do osób najmłodszych, na przykład trening umiejętności społecznych (TUS). Do każdego Ośrodka można umówić się telefonicznie lub poprzez kontakt osobisty z wybraną placówką.

Drugim poziomem ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, jest tak zwany II poziom referencyjny, kiedy jest potrzeba uzyskania porady lekarza psy-

chiatry. W tym celu rodzic lub opiekun prawny może skorzystać z pomocy Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – poradnia zdrowia psychicznego, gdzie świadczenia realizowane są nie tylko przez psychologów i psychoterapeutów, ale także przez lekarzy psychiatrów. Podobnie, jak w przypadku I poziomu referencyjnego pomoc jest bezpłatna (odbywa się w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia), jak i skierowanie również nie jest wymagane. Trzeci poziom wsparcia (III poziom referencyjny) jest Ośrodkiem Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej w ramach oddziału psychiatrycznego dla dzieci w formie stacjonarnej przez lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, jak i samych terapeutów zajęciowych. Na tym poziomie skierowanie jest już wymagane, poza wyjątkiem, kiedy istnieje zagrożenie życia dziecka. W takim przypadku rodzic lub opiekun prawny może zgłosić się do takiego Ośrodka, między innymi działającego w Gdańsku (Wojewódzki Szpital Psychiatryczny im. prof. Tadeusza Bilikiewicza w Gdańsku) bez skierowania od lekarza. Cała lista adresów wszystkich poziomów referencyjnych w każdym województwie jest do pobrania na głównej stronie Narodowego Funduszu Zdrowia.

Osoby dorosłe są odpowiedzialne za zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Im lepiej zadbane będą przyszłe pokolenia, tym lepiej dla kolejnych. Czy jest coś bardziej wartościowego niż zdrowie psychiczne i fizyczne?

Kiedy doświadczasz kryzysu, nie bój się sięgać po dostępną pomoc. Szukanie wsparcia, to SIŁA, a nie SŁABOŚĆ!

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116 111**
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **800 121 212**
- Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych: **116 123**
- Wsparcie dla osób będących w żałobie po utracie bliskich: **800 108 108**
- Porozmawiaj ze specjalistą – Pomorskie dla Ciebie: **pomorskiedlaciebie.pl**
- Numer alarmowy: **112**
- Pogotowie ratunkowe: **999**
- Udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu – Centrum Zdrowia Psychicznego
- Udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy)

Maciej Maraszkiewicz

Psycholog, psychoterapeuta w trakcie certyfikacji w nurcie poznawczo-behawioralnym w Ośrodku Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Redzikowie – Centrum Medyczne Pomost (osrodek-pomost.pl). Wykładowca w Uniwersytecie Pomorskim w Słupsku.



Wielu cennych i bezpłatnych narzędzi do pracy z osobami znajdującymi się w szeroko pojętym kryzysie, dostarczył zakończony w styczniu 2025 r. **projekt pt. From Amazons to Glamazons**. Projekt był realizowany przez Słowińską Grupę Rybacką w partnerstwie międzynarodowym, w ramach programu Erasmus+.

Wypracowane podczas realizacji projektu narzędzia znajdują się na stronie internetowej: **www.glamazons.eu** – przestrzeni stworzonej z myślą o osobach przechodzących przez proces zdrowienia z choroby onkologicznej, szczególnie raka piersi, ale także o wszystkich znajdujących się w kryzysie. Zamieszczono tam **bezpłatne materiały** wspierające je w codziennym życiu. I tak:

- ✿ jeśli potrzebujesz wsparcia na co dzień – sięgnij po **Codziennik** – wydrukuj część teoretyczną oraz praktyczną i pracuj krok po kroku, towarzysząc sobie, gdy emocjonalnie czujesz, że czasem jest słońce, a czasem deszcz...
- ✿ jeśli chcesz krótkiego przeformułowania swojego stanu emocjonalnego – ściągnij **aplikację**, która poprowadzi Cię ku lepszemu samopoczuciu,
- ✿ jeśli chcesz posłuchać historii innych kobiet doświadczonych chorobą, ich najbliższych – mężów, dzieci albo specjalistów, którzy doradzą w kwestii dbania o siebie – sięgnij po **nagrania video**,
- ✿ jeśli jesteś edukatorem, trenerem, nauczycielem – możesz zorganizować warsztaty „Podróż po zdrowie” i wykorzystać do tego **podręcznik treningowy, karty coachingowe** oraz **scenariusz spotkania prewencyjnego**.

Serdecznie zachęcamy do odwiedzin i szerokiego dzielenia się informacją o ww. narzędziach.

Strona dostępna jest w 5 językach: polskim, angielskim, francuskim, włoskim i tureckim.



aplikacja



www.glamazons.eu

Justyna Czepli, Mateusz Kłosowski

Dobre praktyki dotyczące edukacji zdrowotnej w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Biskupa z Miry św. Mikołaja w Żukowie



W obliczu wyzwań nowoczesnego świata niezmiennie ważne staje się dbanie o zdrowie już od najmłodszych lat. Wdrażanie do przyjmowania prawidłowych wzorców i takich postaw, które w dużym stopniu umożliwią nam życie w komforcie psychicznym i zdrowiu.

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Biskupa z Miry św. Mikołaja w Żukowie jest placówką, w której edukacja prozdrowotna jest działaniem priorytetowym. Od roku 2017 należy do Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie, a w styczniu 2025 r. otrzymał Krajowy Certyfikat Szkoła Promująca Zdrowie. Nadrzędnym celem szkół biorących udział w programie jest zdrowy styl życia całej społeczności szkolnej i lokalnej. Koncepcja programu dla placówek specjalnych jest jeszcze bardziej złożona, ponieważ musi uwzględniać specyficzne potrzeby uczniów z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Działania podejmowane w ramach Szkoły Promującej Zdrowie mają na celu nie tylko poprawę stanu zdrowia, ale także rozwój umiejętności społecznych, emocjonalnych i intelektualnych uczniów.

Nasze szkolne diagnozy dotyczące m.in. obliczania BMI uczniów, badania gibkości czy obserwacji uczniów podczas szkolnego drugiego śniadania wykazały, że problem otyłości jest znacząco nasilony wśród uczniów, stąd nadwaga i otyłość stały się problemem, który został wybrany jako priorytet do poprawy. Położyliśmy większy nacisk na prawidłowe odżywianie i zwiększenie aktywności fizycznej oraz zwróciliśmy uwagę na stworzenie możliwości do większego uczest-

nictwa w życiu szkoły wszystkim grupom biorącym udział w programie, czyli uczniom, rodzicom, nauczycielom oraz pracownikom niepedagogicznym. Każdego roku przygotowujemy plany działania, nad których realizacją czuwa zespół specjalistów z różnych etapów nauczania oraz różnych profesji.

Poniżej przedstawiamy kilka najważniejszych działań podejmowanych w SOSW w Żukowie:

1. Specjaliści w naszym Ośrodku realizują systematycznie ogólnopolskie programy dla szkół o tematyce bezpieczeństwa w szkole, w domu, na drodze, czy na wycieczkach. Regularną praktyką prozdrowotną stały się działania kulinarne w oparciu o zdrową dietę. Wychowankowie uczą się wykonywania wypieków, sałatek, surówek, kanapek.
2. Kolejną formą realizacji działań zdrowotnych jest uczestnictwo w akcjach szkolnych np.: „Tydzień dobrego snu”, „Tydzień życzliwości”, „Tydzień empatii”. Co roku integrujemy społeczność miejską i międzyszkolną podczas organizacji „Niebieskich Igrzysk”. Specjaliści naszego Ośrodka organizują cykliczne działania dla uczniów i ich rodziców, prowadząc grupy wsparcia oraz realizując tematykę promocji zdrowia, higieny i dobrostanu psychicznego.
3. Nauczyciele wychowania fizycznego oprócz kształcenia fizycznego i wychowania promują również wychowanie do aktywności rekreacyjnej, turystycznej i sportowej. Doskonałym przykładem edukacji włączającej na lekcjach wychowania fizycznego są zajęcia z Nordic Walking. Atrakcyjną formą realizacji zajęć na świeżym powietrzu jest siłownia wyposażona w rowerki, orbitreki, czy urządzenia do wspinania się. Cyklicznie odbywają się „Turnieje Boccia”, które kierowane są między innymi do absolwentów naszej placówki i zaprzyjaźnionego Miejskiego Ośrodka Socjoterapii w Kartuzach. Aktywność fizyczna realizowana jest także na basenie podczas zajęć raz w tygodniu, gdzie odbywa się nauka pływania, relaksacja w jacuzzi i zorganizowane zajęcia aerobowe w wodzie przy muzyce.
4. Jesteśmy otwarci na nowe technologie, które są alternatywą dla aktywności fizycznej w czasie niepoгоды. Technologie te obejmują różne narzędzia, takie jak komputery, tablety, interaktywne tablice, aplika-

cje edukacyjne, konsole do gier, a także Funflor czy Xbox 360, które mogą wspierać rozwój uczniów. Dzięki multimedialnym materiałom nasi nauczyciele dostosowują sposób nauki do potrzeb uczniów. Korzystanie z technologii multimedialnych przygotowuje ich do funkcjonowania w świecie cyfrowym, ucząc umiejętności korzystania z narzędzi technologicznych, które będą przydatne w przyszłym życiu zawodowym.

5. Cyklicznie w sezonie zimowym organizujemy wyjazdy na stok narciarski w Wieżycy, gdzie pod czujnym okiem nauczycieli-instruktorów uczniowie poprzez dobrą zabawę uczą się techniki jazdy na nartach.
6. Nawiązaliśmy współpracę z „Zagrodą Alpaka”, w której dzieci poprzez holistyczny odbiór wielozmysłowy zwierząt poprawiają swój rozwój motoryczny.
7. W klasach wczesnoszkolnych przeprowadzamy programy dla szkół o zasięgu ogólnopolskim na przykład: „Ekomisja”, „Kubusiowi przyjaciele natury”, „Akademia bezpiecznego Puchatka”, „Przygotujmy lepszy świat”. Celem ostatniego z programów jest propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat. Dzięki programowi szkolnemu w angażujący i atrakcyjny sposób dzieci odkrywały jak pyszne i łatwe w przygotowaniu mogą być dania oraz dowidywały się, dlaczego jest to ważne dla zdrowia i środowiska umiejętności. Poznawały nowe smaki, zapachy. Twórcze działania odegrały ważną rolę w poczuciu sprawczości, dawały satysfakcję, uczyły odczuwania radości z dzielenia się w trakcie poczęstunku. Dzieci mogły wykonywać dania, zarówno pod okiem nauczyciela w placówce, jak i w domu, zgodnie z przepisem dotyczącym składników i techniki wykonania. Po sporządzeniu dania należało je wyeksponować, sfotografować i wysłać na ogólnopolską stronę, gdzie odbywała się rywalizacja międzyszkolna. Każdy z uczestników mógł obejrzeć prace konkurencyjnych placówek i ocenić obiektywnie swoją pod wieloma względami (estetyka, pomysłowość, dobór produktów). Niezwykle ważną funkcją tego programu było angażowanie chętnych rodziców, którzy w domu wykonywali zadania, pamiętając także o ograniczeniach żywieniowych swoich dzieci (produkty bezglutenowe, bez laktozy z ograniczeniem cukrów). Program „Przygotujmy lepszy świat” jest wszechstronnym działaniem integrującym naszą placówkę ze środowiskiem rodzinnym na bazie, którego powstały więzi i relacje niezwykle cenne dla obu stron i korzystnie oddziałujących na naszych uczniów zwłaszcza w okresie pandemii. Kontynuacją programu są systematyczne i cykliczne działania kulinarne w Ośrodku, które odbywają się w klasach zarówno młodszych, jak i starszych. Przykładem są „Kulinarne piątki”.

W każdy piątek dzieci wykonują zaplanowane danie z produktów dostarczonych przez rodziców lub kupując produkty zgodnie z listą zakupów opartą na przepisie kulinarnym w sklepie. Uczniowie planują czynności zgodnie z przepisem, z zachowaniem bezpieczeństwa i higieny pracy, utrwalają naukę posługiwania się narzędziami i drobnym sprzętem AGD. W klasach starszych z ASD (zaburzenie ze spektrum autyzmu) na potrzeby uczniów została wyposażona kuchnia we wszystkie urządzenia jakie znajdują się w standardowej kuchni. Sprzęty opatrzone są w czytelne instrukcje z piktogramami. Niedawno powstała także książka kulinarna (napisana w języku AAC), dostosowana do potrzeb osób z ASD. Starsi wychowankowie w oddziałach Szkoły Przysposabiającej do Pracy od lat cyklicznie przygotowują „Kawiarenkę”. W wyznaczony dzień cała społeczność szkolna może zakupić wypieki i sałatki wykonane przez podopiecznych z pomocą nauczycieli.

Program Szkoły Promującej Zdrowie to inicjatywa, która wykracza poza tradycyjne nauczanie. Stawia na całościowe podejście do rozwoju dziecka, uwzględniając jego potrzeby zdrowotne, emocjonalne i społeczne. Dzięki odpowiednim działaniom uczniowie nie tylko poprawiają swoje zdrowie, ale także uczą się funkcjonować w społeczeństwie, nawiązują relacje i zyskują poczucie własnej wartości. Istotą naszego działania jest spojrzenie holistyczne i oddziaływanie na wielu płaszczyznach z uważnością, aby szanować podmiotowość wychowanka. Uważamy, że przez udział w programie polepszyła się jakość edukacji w naszym Ośrodku. Zachęcamy do zainicjowania w Waszych placówkach działań związanych z szeroko rozumianą edukacją zdrowotną oraz do uczestnictwa w Programie Szkoły Promującej Zdrowie.



Justyna Czepli

Nauczycielka w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Biskupa z Miry Świętego Mikołaja w Żukowie.

Mateusz Kłosowski

Nauczyciel w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Biskupa z Miry Świętego Mikołaja w Żukowie.

Monika Jurczyk, Marta Zinkel

W jaki sposób uczyć dzieci i młodzież współczesnych form dbania o ciało i psychikę?

W czasach internetu, sztucznej inteligencji i współczesnych zmian obyczajowo-kulturowych teoretycy i praktycy na nowo rozpatrują zasadność obecnie stosowanych metod nauczania i wychowania. I tak, w powszechnej edukacji, obok formy podającej, istnieją już od dawna aktywizujące metody pracy z uczniem. Wszystkie je łączy to, iż umożliwiają przetwarzanie wprowadzanych treści różnymi ośrodkami. Mamy tu na myśli zmysły, czucie, ośrodek mowy, pamięć motoryczną i inne.

Tematyka dbania o własne zdrowie, wymaga praktycznego podejścia już na poziomie przekazywania wiedzy. Jedną z autorek 20 lat temu, jako nauczycielka w przedszkolu dla dzieci z niepełnosprawnościami, zaczęła interesować się tematem. Wspieranie domu rodzinnego w usamodzielnianiu dziecka na rzecz zdrowych przyzwyczajeń, takich jak nieprzegrzewanie się, czyste ręce, prawidłowe odżywianie połączone z nauką gryzienia pokarmów stałych to tematy bliskie jej pracy. Zespołowo czuwano poprzez szczegółowo zaplanowany rytm dnia w przedszkolu nad prozdrowotnym wychowaniem. Do działań tych należały między innymi: codzienne, z wyjątkiem wichur i silnych opadów, wyjścia na spacer czy do ogrodu; komponowanie i gotowanie posiłków zgodnie z wymogami żywienia dzieci w tym wieku; propagowanie zajęć sportowych w wodzie i terenie zielonym podczas cotygodniowej hipoterapii. Przyswierała nam zasada, że im więcej natury, tym więcej zdrowia.

Współpraca z rodzicami zaczynała się już w szatni, podczas przyprowadzania dziecka przez opiekuna i kontynuowana była przy odbiorze malucha. Obecnie sytuacja ta uległa zmianie, gdyż wiele dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności korzysta z dowozów, co z jednej strony jest ogromną pomocą i odciążeniem dla rodziców, z drugiej jednak w znacznej mierze ograniczyło bezpośrednie kontakty nauczyciela z opiekunem. Nie mamy możliwości codziennych rozmów, podczas których przekazywaliśmy informacje o tym, jak dziecko w placówce próbuje być samodzielne.

Ponadto wcześniejsze codzienne spotkania rodzica z nauczycielem miały charakter edukacyjny, gdyż wymieniając się informacjami i obserwacjami, wzmacnialiśmy w mamie i tacie umiejętności wpływania na dziecko oraz uczyliśmy właściwego podejścia, z wyznaczaniem dziecku zdrowych granic.

Słynne codzienne mycie rącek w przedszkolu – przed posiłkiem, po powrocie z placu zabaw, po korzystaniu z toalety i po zabawach plastycznych, to najlepszy przykład na to, że nic tak nie daje realnego efektu, jak systematyczne wykonywanie konkretnej czynno-

ści. W placówkach specjalnych, ale nie tylko, praktyka ta odbywa się najpierw z pomocą opiekuna, a następnie jedynie z jego podpowiedzią. I tu dochodzimy do pojęcia powstawania nawyku.

Aby uświadomić ile trzeba czasu na ukształtowanie nawyku warto zapoznać się z wynikami badań. Naukowcy z University of South Australia przeanalizowali dane z 20 badań obejmujących 2601 osób. Skupili się na nawykach, takich jak regularna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, odpowiednie nawodnienie i nitkowanie zębów. Ustalili, że przeciętnie potrzeba około dwóch miesięcy na wykształcenie pożądanego zachowania, choć w zależności od osoby proces ten trwa od 4 do 335 dni. Jak zaznaczają naukowcy, utrwalenie nawyku jest znacznie łatwiejsze, gdy odczuwamy z tego powodu radość. Kiedy próbujemy wypracować nowy, zdrowy nawyk, na sukces może wpływać wiele czynników, w tym częstotliwość wykonywania nowej czynności oraz to, czy sprawia nam to przyjemność, czy nie. Badania australijskich naukowców pokazują dużą rozpiętość czasową, jednak napawają optymizmem, bo mówią o motywacji, a szkoła z pomysłowymi i energicznymi nauczycielami może być miejscem, gdzie wspólne działania na rzecz zdrowia są atrakcyjne, przyjemne i motywujące.

Od września 2023 roku w Powiatowym Zespole Kształcenia Specjalnego w Wejherowie, w Ośrodku Rewalidacyjno-Wychowawczym w Rumi jest realizowany autorski program profilaktyczno-zdrowotny „Lubię spacerować, sałatki i czyste łapki”. Został on opracowany z myślą o wspomaganiu rozwoju dzieci, zapobieganiu powikłań wynikających z braku stosowania podstawowych zasad higieny i zdrowego stylu życia. Przeznaczony jest dla podopiecznych z niepełnosprawnością intelektualną w każdym stopniu oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Poszczególne zajęcia i działania są zawsze dostosowywane do aktualnych potrzeb i możliwości wychowanków, wynikających z ich sytuacji zdrowotnej oraz stanu psychofizycznego. W prostej formie, podczas zabawy, aktywizując dzieci i umożliwiając im jak najbardziej samodzielne działanie podopieczni uczą się, jak dbać o zdrowie. Poznają czym jest zdrowe odżywianie, jak przygotować zdrowe, ale i smaczne, a przy okazji kolorowe posiłki, pełne witamin i minerałów. Co dla nas istotne, podczas tych zajęć dzieci zdobywają i poszerzają umiejętności społeczne. Uczą się współpracy, troski o siebie nawzajem, rozpoznawania emocji swoich oraz drugiego człowieka. Dowiadują się jak wygląda wizyta w przychodni i ćwiczą, jak należy zachowywać się w gabinecie u lekarza czy pielęgniarki. Pamiętamy także o tym, że zdrowie oznacza również spokój i stabilność

emocjonalną, dlatego podczas zajęć uczymy się, jak regulować emocje, jak zaspokajać własne potrzeby oraz jak relaksować się, oddychać świadomie i odpoczywać.

W trakcie realizacji programu są podejmowane również działania mające na celu podnoszenie świadomości rodziców i opiekunów prawnych wychowanków, dotyczące holistycznego dbania o zdrowy i harmonijny rozwój dzieci. Treści te przekazywane są podczas rozmów bezpośrednich, jak i telefonicznych. Każde działanie opisywane jest również na stronie internetowej i na profilu facebook'owym ośrodka wraz z fotorelacją. Zawarte są tam informacje o tym, co i w jaki sposób ćwiczymy, dzięki czemu rodzice i opiekunowie otrzymują wskazówki do podejmowania i kontynuowania pracy w domu. Wierzymy, że tylko współpraca pomiędzy szkołą, a domem rodzinnym, nauczycielami i rodzicami pozwoli na generalizację i utrwalenie pozyskanej wiedzy, a co za tym idzie realnie wpłynie na zdrowie naszych podopiecznych. Podczas realizowania programu została nawiązana także współpraca z pielęgniarką szkolną. Zajęcia z taką gościnią, to dla dzieci zawsze mnóstwo emocji. Pokonują w ten sposób lęk przed tzw. „białym fartuchem” oraz w bezpiecznej dla siebie przestrzeni zdobywają wiedzę od prawdziwego fachowca.

Podczas zajęć wychowankowie przygotowywali już pyszne kolorowe koktajle, sałatki, piekły warzywa sezonowe. Bawili się na świeżym powietrzu o każdej porze roku i w różnych warunkach atmosferycznych, bowiem wiedzą, że nie ma złej pogody, należy się tylko odpowiednio ubrać. Dzięki doświadczeniom zaprezentowanym przez pielęgniarkę, wiedzą dlaczego ręce należy myć mydłem, jak wygląda badanie w gabinecie i co zrobić, aby otrzymać naklejkę „dzielny pacjent”. Rozumieją, jak ważne jest picie wody i regularne spożywanie posiłków. Potrafią dostrzec swoje emocje, pomóc koledze, czy koleżance w potrzebie. Chętnie wykonują ćwiczenia oddechowe oraz trening Jacobsona. Dla nas najważniejsze jest to, że podopieczni z radością oraz aktywnie uczestniczą w zajęciach. Nie jest to dla nich żmudne i trudne. Czekają na te lekcje i chcą pogłębiać swoją wiedzę poprzez kolejne doświadczenia. Ewaluacja programu po pierwszym roku realizacji pokazała i utwierdziła nas w przekonaniu, że takie działania i praca nie tylko mają sens, ale są też jak najbardziej wartościowe i potrzebne. Dlatego z niegasnącym zapałem kontynuujemy program w tym roku szkolnym i mamy w planach pogłębianie i rozszerzanie tematów w kolejnych latach.

A zatem wracając do pytania, jak uczyć młodego człowieka dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne, odpowiadamy, że nasz podopieczny ma z nami nauczycielami i specjalistami jak najczęściej doświadczać różnych rzeczy i wykonywać czynności, które służą zdrowiu.

Być może cełnym punktem wyjścia we współczesnej edukacji będzie określenie jednolitych zasad funkcjonowania uczniów w zakresie korzystania z osobistych smartfonów, smartwatchów, słuchawek, które tak bardzo rozpraszają uwagę. Wiceminister edukacji

Katarzyna Lubnauer poinformowała, że w 2025 roku minister edukacji planuje przeprowadzenie badań dotyczących sposobów uregulowania przez szkoły zasad korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych. Ostatnie badanie dotyczące zakazu korzystania ze smartfonów w szkołach zostało przeprowadzone przez Instytut Badań Edukacyjnych w 2020r. Wynikło z niego, że 60 procent szkół w Polsce zdecydowało się na całkowity zakaz korzystania z telefonów komórkowych przez uczniów. Do rozwoju świadomości higieny cyfrowej przyczyniamy się my dorośli, o ile sami jesteśmy świadomi, w jaki sposób zdrowo użytkować sprzęty cyfrowe i korzystać „z sieci” i próbujemy wdrażać to we własne życie.

Na zakończenie chcemy zaznaczyć, że tak zwane uczenie się nieformalne ma miejsce w codziennym życiu, w rodzinach, a także w większej społeczności. Tym bardziej formalne uczenie się w szkołach musi być bardzo przemyślane i ukierunkowane na aktualne potrzeby i problemy. Zalicza się do nich narażenie na druzgocącą samokrytykę nastolatków poprzez porównywanie się z ogromną liczbą osób np. w mediach społecznościowych. To także coraz bardziej zauważalny spadek nastroju u wielu młodych ludzi, w tym dzieci. Obserwuje się tendencje wzrostu zachorowań wśród nich na depresję i zaburzenia lękowe. Są to tematy, o jakich nie sposób nie wspomnieć, pisząc o współczesnych potrzebach edukacji prozdrowotnej. Najważniejsza wydaje się czujność wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych na „wyłapywanie momentów” u dzieci i młodzieży, gdy wymagają już oni konsultacji lekarskiej czy psychologicznej.

Dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne wychowanków zaczyna się od świadomych nauczycieli, którzy dając przykład zdrowego stylu życia, przyczyniają się do kształtowania właściwych nawyków.

Netografia:

- <https://zdrowie.pap.pl/psyche/zdrowe-nawyki-wymagaja-czasu>

Monika Jurczyk

Oligofrenopedagożka, pedagożka specjalna, pracuje w Powiatowym Zespole Kształcenia Specjalnego w Wejherowie w Ośrodku Rewalidacyjno-Wychowawczym w Rumi, a poprzednio w Przedszkolu Dla Dzieci ze Specjalnymi Potrzebami Edukacyjnymi w Gdańsku. Współautorka prozdrowotnego programu autorskiego „Lubię spacerować, sałatki i czyste łapki” w ORW Rumia.

Marta Zinkel

Oligofrenopedagożka, terapeutka wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, terapeutka ręki, pedagożka specjalna. Pracuje w Powiatowym Zespole Kształcenia Specjalnego w Wejherowie w Ośrodku Rewalidacyjno-Wychowawczym w Rumi. Współautorka prozdrowotnego programu autorskiego „Lubię spacerować, sałatki i czyste łapki” w ORW Rumia.

Dorota Nowicka-Klimowicz

Edukacja proobronna i prozdrowotna w nowoczesnej placówce POWIATOWY ZESPÓŁ SZKÓŁ W REDZIE



Powiatowy Zespół Szkół w Redzie jest placówką edukacyjną oferującą naukę w technikum i liceum ogólnokształcącym. W swej ofercie uwzględnia oczekiwania uczelni wyższych i potrzeby europejskiego rynku pracy. Odpowiedzią na nie są nowoczesne kierunki, innowacyjne podejście do ucznia oraz oferowane staże i praktyki zawodowe dla uczniów w przedsiębiorstwach, spełniające międzynarodowe standardy.

Historia szkoły sięga 1999 roku, kiedy to powstaje Liceum Ogólnokształcące w Redzie. Z dniem 1 września 2000 r. Liceum przekształca się w Zespół Szkół Ogólnokształcących w Redzie w związku z utworzeniem Liceum Ogólnokształcącego dla Dorosłych. Reforma oświaty sprawia, że od 1 września 2002 r. szkoła staje się Zespołem Szkół Ponadgimnazjalnym w Redzie. W kolejnych latach powstają nowe szkoły, w tym – Technikum. Z roku na rok zwiększa się liczba oddziałów i zaczyna brakować pracowni zawodowych wyposażonych w narzędzia i sprzęt zawodowy dla uczniów technikum. W roku szkolnym 2015/2016 władze powiatu wejherowskiego podejmują decyzję o rozbudowie szkoły o kompleks 10 pracowni zawodowych. Inwestycja została zakończona w lipcu 2019 r.

Budynek to piękny, nowoczesny, klimatyzowany obiekt wyposażony w laboratoria i pracownie zawodowe, które umożliwiają uczniom zdobywanie praktycznych umiejętności. W 2019 roku powiat wejherowski otrzymał Nagrodę III stopnia w 30. edycji konkursu „Budowa Roku 2019” za realizację kompleksu 10 pracowni zawodowych w nowym budynku Powiatowego Zespołu Szkół w Redzie. Znalazły się w nim nowoczesne klasopracownie do kształcenia w zawodach: technik eksploatacji portów i terminali, technik lotniskowych służb operacyjnych, technik architektury krajobrazu, technik grafiki i poligrafii cyfrowej, tech-

nik fotografii i multimediiów, technik reklamy oraz technik realizacji nagrań oraz dwie nowoczesne strzelnice: pneumatyczna oraz wirtualna. W roku szkolnym 2025/2026 baza lokalowa placówki wzbogaci się o kolejny obiekt o powierzchni ponad 3500 tys m², w którym będą zlokalizowane najnowszej generacji klasopracownie umożliwiające kształcenie na najwyższym poziomie dydaktycznym.

Szkoła kształci w różnych kierunkach, które obejmują technikum i liceum mundurowe oraz technikum branż kreatywnych. Wykwalifikowana kadra nauczycieli, w tym specjaliści, praktycy w nauczanych zawodach gwarantują prawie 100% zdawalność egzaminów zawodowych. Uczniowie odnoszą sukcesy w konkursach zawodowych i ogólnokształcących na szczeblach wojewódzkich, ogólnopolskich i międzynarodowych o charakterze patriotycznym i prozdrowotnym m.in.: Konkurs wokalny „Polska-moje miejsce-mój kraj”, Konkurs wokalny „Dźwięki wolności”, Powiatowe Biegi Sztafetowe – przełaje.

Szkoła oferuje również szeroki wachlarz zajęć pozalekcyjnych, współdziałając z różnymi instytucjami i organizacjami. Przykładem może być współpraca z Akademią Marynarki Wojennej w Gdyni czy Policją, a także jednostkami wojskowymi współrealizującymi projekty MON, w tym Oddziały Przygotowania Wojskowego – Formoza oraz 3 Flotylla Okrętów MW.

Klasy mundurowe w Powiatowym Zespole Szkół w Redzie im. Maurycego Mochnackiego cieszą się ogromną popularnością i oferują unikalne możliwości rozwoju dla uczniów, którzy chcą podjąć karierę w służbach mundurowych. Szkoła oferuje kształcenie w Liceum Ogólnokształcącym o profilu mundurowym, obejmującym Oddziały Przygotowania Wojskowego oraz specjalizacje policyjną i penitencjarną. Dodatkowo w Technikum uczniowie mogą zdobyć kwalifikacje w zawodach: technik eksploatacji portów i terminali oraz technik lotniskowych służb operacyjnych, również w ramach Oddziałów Przygotowania Wojskowego.

Co oferują klasy mundurowe?

- **Praktyczne szkolenia:** Uczniowie biorą udział w różnorodnych ćwiczeniach i treningach, które obejmują zarówno zajęcia teoretyczne, jak i praktyczne. W ramach szkoleń uczą się m.in. pierwszej pomocy, samoobrony, a także uczestniczą w zajęciach strzeleckich.

- **Wyjazdy i obozy szkoleniowe:** Uczniowie mają okazję uczestniczyć w różnego rodzaju wyjazdach oraz obozach szkoleniowych, które pozwalają na zdobycie praktycznych umiejętności w realnych warunkach.
- **Zajęcia z wychowania fizycznego:** Klasy mundurowe mają rozszerzony program zajęć wychowania fizycznego, który obejmuje m.in. biegi terenowe, marsze na orientację oraz treningi kondycyjne.
- **Perspektywy zawodowe:** Absolwenci klas mundurowych mają większe szanse na dostanie się do służb mundurowych, takich jak Policja, Straż Pożarna czy Wojsko Polskie.

Obok prężnie działających klas mundurowych, Powiatowy Zespół Szkół w Redzie to także szkoła skupiająca w swoich murach młodzież, która chce rozwijać się w kierunkach kreatywnych. W trakcie nauki do kolejnych egzaminów zawodowych w różnych kwalifikacjach nauczyciele inspirują uczniów do udziału w dodatkowych aktywnościach, m.in:

1. **Projekty multimedialne:** uczniowie kierunków kreatywnych często uczestniczą w konkursach i wystawach multimedialnych, gdzie prezentują swoje projekty filmowe, fotograficzne i graficzne. To doskonała okazja do pokazania swoich umiejętności i zdobycia doświadczenia zawodowego.
2. **Warsztaty z przedstawicielami branży:** szkoła regularnie organizuje warsztaty prowadzone przez profesjonalistów z branży kreatywnej, takich jak: reżyserzy, fotoreporterzy, ilustratorzy i projektanci graficzni. Uczniowie mogą się nauczyć nowych technik i zdobyć wiedzę praktyczną.
3. **Współpraca z instytucjami kulturalnymi:** PZS w Redzie współpracuje z różnymi instytucjami kulturalnymi, takimi jak teatry, muzea i galerie. Uczniowie mają okazję uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych, warsztatach i wystawach, co dodatkowo rozwija ich kreatywność i zainteresowanie sztuką.
4. **Projekty społeczne:** uczniowie kierunków kreatywnych często angażują się w projekty społeczne, takie jak tworzenie plakatów, materiałów promocyjnych czy projektowanie wnętrza dla lokalnych organizacji. To doskonała okazja do zastosowania zdobytej wiedzy w praktyce i pomagania społeczności.

Co na rynku edukacyjnym wyróżnia naszą szkołę?

1. **Wysokie wyniki w rankingach:** Technikum PZS w Redzie regularnie plasuje się wśród najlepszych techników w Polsce. W ogólnopolskim rankingu PERSPEKTYW TECHNIKA 2022 uzyskało **tytuł SREBRNEJ TARCZY 2022 dla Technikum** z 13 miejscem w województwie pomorskim, a z 2 w powiecie wejherowskim.
2. **Nowoczesne wyposażenie:** szkoła jest wyposażona w nowoczesne laboratoria, pracownie zawodowe oraz tablice interaktywne. Uczniowie mają dostęp

do wysokiej klasy komputerów i projektorów multimedialnych.

3. **Ciekawe kierunki kształcenia zawodowego:** jako jedyna szkoła w regionie prowadzi nauczanie w zawodzie technik realizacji nagrań i nagłośnień.
4. **Ambitna kadra nauczycieli:** w szkole pracuje wykwalifikowana kadra nauczycieli, w tym specjaliści praktycy, ale przede wszystkim ludzie z pasją. Ich doświadczenie i zaangażowanie przyczyniają się do sukcesów uczniów.
5. **Współpraca z instytucjami:** PZS w Redzie, może się poszczycić współpracą z różnymi partnerami społecznymi związanymi ze światem akademickim, instytucjami kultury oraz przedstawicielami służb mundurowych, a także uznanymi na rynku biznesowym pracodawcami w nauczanych branżach.
6. **Szeroki wachlarz zajęć pozalekcyjnych:** szkoła oferuje szeroki wachlarz zajęć pozalekcyjnych, które rozwijają różne umiejętności uczniów, takie jak kreatywność, samodzielność i współpraca.
7. **Projekty społeczne i kulturalne:** uczniowie angażują się w projekty społeczne, takie jak tworzenie plakatów, materiałów promocyjnych czy projektowanie wnętrza dla lokalnych organizacji.

Jakie perspektywy zawodowe mają nasi absolwenci?

1. **Kariery w służbach mundurowych:** absolwenci klas mundurowych mają duże szanse na dostanie się do służb takich jak Policja, Straż Pożarna czy Wojsko Polskie. Współpraca z instytucjami takimi jak Akademia Marynarki Wojennej w Gdyni umożliwia uczniom zdobycie praktycznych umiejętności i bezpośrednie wejście na rynek pracy.
2. **Praca w różnych zawodach:** absolwenci kierunków kreatywnych mają możliwość kontynuowania nauki na wyższych uczelniach artystycznych oraz angażowania się w różne projekty artystyczne i kulturalne. Współpraca z instytucjami kulturalnymi, takimi jak teatry i galerie, otwiera przed nimi wiele możliwości zawodowych.
3. **Realizacja projektów międzynarodowych:** absolwenci mogą uczestniczyć w programach wymiany uczniowskiej oraz projektach międzynarodowych, takich jak program Erasmus+, co pozwala na zdobycie nowych umiejętności oraz poszerzenie horyzontów.
4. **Sukcesy w konkursach i olimpiadach:** wysokie wyniki w konkursach ogólnopolskich oraz olimpiadach przedmiotowych przynoszą absolwentom uznanie i lepsze perspektywy na rynku pracy.
5. **Współpraca z rynkiem pracy:** szkoła dba o dobry kontakt z przedstawicielami rynku pracy, pracodawcy współpracujący ze szkołą mają realny wpływ na proces edukacyjny w PZS w Redzie, co umożliwia absolwentom szybkie znalezienie zatrudnienia oraz rozwój kariery zawodowej.

W roku 2024 w Powiatowym Zespole Szkół w Redzie zostały zrealizowane wydarzenia wzmacniające militarny charakter szkoły:

- 1. Wizyta w 43. „Oksywskiej” Bazie Lotnictwa Morskiego:** 16 grudnia 2024 roku kadeci z klasy 2bLO udali się do 43. „Oksywskiej” Bazy Lotnictwa Morskiego w Gdyni-Babich Dołach. Celem wyjazdu było zapoznanie się ze specyfiką jednostki oraz historią i topografią miejsca.
- 2. Warsztaty z przedstawicielkami Policji:** 12 grudnia 2024 roku uczniowie klas mundurowych o profilu policyjnym mieli okazję uczestniczyć w warsztatach prowadzonych przez asp. Karolinę Pruchniak oraz asp. sztab. Anetę Potrykus. Podczas spotkania prelegentki przybliżyły młodzieży specyfikę zawodu policjanta, podkreślając znaczenie służby dla społeczeństwa.
- 3. Zimowy Marsz Kondycyjny:** 9 grudnia 2024 roku odbył się marsz kondycyjny na dystansie 24 km. 206 kadetów PZS Reda wraz z 10 opiekunami kształtowało swoją wytrzymałość, siłę i odporność na zmęczenie, ból i trudne warunki atmosferyczne.
- 4. Obóz survivalowy w Górach Gorzkowskich:** 14-17 maja 2024 roku 96 kadetów PZS Reda, doskonało swoje umiejętności w Górach Gorzkowskich. Pobyt obejmował zakwaterowanie w namiotach wojskowych, podział na plutony, zajęcia survivalowe, paintball i ogniska, a także marsze leśne, wspinaczki, musztrę, nockę w samodzielnie zbudowanych szałasach oraz zajęcia z samoobrony.
- 5. Mistrzostwa Wojewódzkie w Musztrze:** 14 maja 2024 roku w Pruszczu Gdańskim na terenie 49 Bazy Lotniczej odbyły się zawody musztry klas mundurowych. Drużyna PZS w Redzie pod dowództwem st. Kadeta Olafa Dzienisa była bezkonkurencyjna we wszystkich trzech konkurencjach i została Mistrzem Województwa Pomorskiego.
- 6. Dzień Otwartych Koszar:** 13. Dywizjon Trałowców im. adm. floty Andrzeja Karwety zorganizował Dzień Otwartych Koszar dla starszych kadetów z kla-

sy 2bLO. Uczestnicy mieli okazję do zapoznania się z formacją polskiej Marynarki Wojennej. Uczniowie mieli możliwość wejścia na pokład najnowszych niszczycieli min. Albatrosa, Mewy i Kormorana.

- 7. Kształtowanie postaw patriotycznych:** Uczniowie klas mundurowych w ramach zajęć z wychowawcą przez cały rok odwiedzają cmentarz w Redzie, gdzie znajduje się pomnik bohaterskich żołnierzy Pułku broniących Polski przed Niemcami w 1939 roku.

W Powiatowym Zespole Szkół w Redzie co roku podejmowane są liczne działania mające na celu poprawę zdrowia fizycznego uczniów. Placówka uczestniczy w ogólnopolskim programie Szkoła Promująca Zdrowie, w ramach którego zostały zrealizowane różnorodne działania, m.in.: marsz na orientację Niezapominajka, Mistrzostwa Powiatu Wejherowskiego w Sztafetowych Biegach Przełajowych, Mistrzostwa Powiatu w Piłce Piżmowej, Mistrzostwa Powiatu w Lekkoatletyce, lekcje wychowania fizycznego na lodowisku, marsze i obozy kondycyjne klas mundurowych; akcja KOMÓRKOMANIA DKMS, obchody Światowego Dnia Walki z AIDS, udział w Światowym Dniu Wody i Światowym Dniu Ziemi, organizacja wraz z Grupą Ratownictwa PCK Wejherowo etapu rejonowego XXXII Edycji Olimpiady Zdrowia PCK, kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych.

Szkoła tworzy klimat społeczny sprzyjający: zdrowiu i rozwojowi uczniów; osiągnięciu sukcesów i wspieraniu ich poczucia własnej wartości; współdziałaniu członków społeczności szkolnej i lokalnej oraz rodziców.

Dorota Nowicka-Klimowicz

Od 2015 roku Dyrektor Powiatowego Zespołu Szkół w Redzie, członek Rady Dyrektorów Szkół Branżowych przy Pomorskim Kuratorze Oświaty, wdrażająca zmiany w edukacji w odpowiedzi na VUCA. Jest pomysłodawczynią klas mundurowych i nowych kierunków zawodowych w szkole, otwartą na innowacje i kreatywność.





**INSTYTUT BADAŃ
EDUKACYJNYCH**
Państwowy Instytut Badawczy



**ZINTEGROWANY
SYSTEM
KWALIFIKACJI**

Przemysław Szreder, Maciej Soroka

Instytut Badań Edukacyjnych

PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY WSPIERA UCZENIE SIĘ PRZES CAŁE ŻYCIE

Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy

Prowadzi interdyscyplinarne badania naukowe nad funkcjonowaniem i efektywnością systemu edukacji w Polsce. Uczestniczy w krajowych i międzynarodowych projektach badawczych i wdrożeniowych, przygotowuje raporty, sporządza ekspertyzy oraz pełni funkcje doradcze. Wspiera szeroko rozumianą politykę i praktykę edukacyjną. Promuje stosowanie zasady podejmowania decyzji w oparciu o wyniki badań, a szczególnie dużą wagę przywiązuje do tych badań, których wyniki mogą zostać wykorzystane w polityce edukacyjnej, zarówno na szczeblu krajowym, jak i regionalnym.

Uczenie się przez całe życie

Koncepcja uczenia się przez całe życie odnosi się do każdej działalności podejmowanej w dowolnym momencie życia, która ma na celu zdobycie nowych umiejętności, rozwój i pozyskanie wiedzy. W dzisiejszych czasach szybki rozwój obejmuje niemal wszystkie obszary życia. Wymaga to od nas nieustannego poszerzenia swoich kompetencji, nabywania nowych umiejętności, także tych dotyczących wykorzystywania swojego potencjału. Jednym z najistotniejszych instrumentów rekomendowanych przez Radę Europejską i Parlament Europejski odnośnie koncepcji uczenia się przez całe życie są ramy kwalifikacji, dzięki którym kwalifikacje zdobywane w różnych sektorach gospodarki w różnych państwach UE staną się bardziej czytelne i porównywalne. Polska włączyła się w realizację założeń europejskiej polityki na rzecz uczenia się przez całe życie m.in. poprzez opracowanie Polskiej Ramy Kwalifikacji, a także wdrażanie Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Dlaczego warto uczyć się przez całe życie?

Lifelong learning pomaga szybko przystosować się do zmian. Uczenie się przez całe życie może być szan-

są m.in. na awans, zmianę pracy czy na powrót do niej po przerwie lub też rozwijanie pasji, realizację aspiracji związanych z wykształceniem po zakończeniu aktywności zawodowej (uniwersytety trzeciego wieku).

Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy

Opracowuje narzędzia i metody wspierające koncepcję uczenia się przez całe życie. Poniżej prezentujemy przykładowe rozwiązania.



**MOJE
PORTFOLIO**

Moje portfolio

Uczysz się przez całe życie. Każde nowe doświadczenie może przy-

nieść wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne. Czasem nie masz na nie twardych dowodów, ale nie znaczy to, że nie możesz ich wykazać pośrednio – poprzez opis danej sytuacji. Moje Portfolio pozwala Ci notować na bieżąco zarówno kompetencje, jak i to, co o nich świadczy (np. dyplomy, certyfikaty, odznaki, zdjęcia lub filmy zrobione przez Ciebie, teksty, grafiki, projekty, muzyka lub film Twojego autorstwa). I najważniejsze – możesz to robić stopniowo, kiedy tylko nauczysz się czegoś nowego albo z powodzeniem wykorzystasz kompetencje w praktyce. <https://mojeportfolio.ibe.edu.pl>



**Metoda
Bilansu
Kompetencji**

Metoda Bilansu Kompetencji

Metoda Bilansu Kompetencji (MBK) umożliwia rozpoznanie i uporządkowanie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych zdobytych w różnym czasie i miejscu (np. w pracy, na kursach, w szkole). Za pomocą MBK można także określić predyspozycje i zainteresowania danej osoby pod kątem założonego celu. Daje to pełny obraz jej potencjału opartego na doświadczeniu oraz możliwych kierunków dalszego uczenia się. W rezultacie zastosowania MBK powsta-

je portfolio, zawierające listę spisanych kompetencji wraz z dowodami na ich posiadanie (np. próbkami pracy, zdjęciami, filmami, referencjami). Pozwala to na przygotowanie planu dalszego rozwoju danej osoby. <https://mbk.ibe.edu.pl>



Kompas szkolnictwa branżowego

**KOMPAS SZKOLNICTWA
BRANŻOWEGO**

Szukasz informacji o zawodach szkolnictwa branżowego?

Próbujesz rozeznaczyć swoją drogę kształcenia? Szukasz idealnej kwalifikacji? Wpisz zapytanie i uzupełnij filtry lub skorzystaj z kompasu! <https://szkolnictwo.ibe.edu.pl>



**WIEM
co umiem**

Wiem, co umiem

„Wiem, co umiem” wychodzi naprzeciw potrzebom młodych osób. Pomaga zrozumieć, że codziennie zdobywamy doświadczenie, które

może być przydatne na dalszych etapach życia. Swoje umiejętności rozwijamy nie tylko w szkolnej ławce. Uczymy się także wtedy, gdy realizujemy swoje hobby, gdy angażujemy się w działania na rzecz innych. <https://wiemcoumiej.ibe.edu.pl/o-wiem-co-umiej/>

MAŁE



Małe ZRK

Małe ZRK powstało z myślą o uczniach i nauczycielach. Uczniowie znajdują tu propozycje kwalifikacji i odznak, którymi mogą

wzbogacić swoje portfolio. Nauczycieli zapraszamy do korzystania ze scenariuszy lekcji dotyczących uczenia się przez całe życie. Zostały one opracowane przez ekspertki Instytutu Badań Edukacyjnych w Warszawie. <https://malezrk.ibe.edu.pl/>

Jesteś zainteresowany koncepcją uczenia się przez całe życie? Zapraszamy do kontaktu.

Przemysław Szreder

Ekspert ds. współpracy ze środowiskami branżowymi w Instytucie Badań Edukacyjnych; mobile: 573 444 593; e-mail: p.szreder@ibe.edu.pl

Maciej Soroka

Ekspert ds. współpracy ze środowiskami branżowymi w Instytucie Badań Edukacyjnych; mobile: 573 444 594; e-mail: maciej.soroka@ibe.edu.pl



Fundusze Europejskie
dla Pomorza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Pomorska Biblioteka Pedagogiczna w Słupsku prowadzi **Regionalną bazę ekspertów** oraz **Regionalną bazę dobrych praktyk**. Bazy te tworzone są w ramach projektu pn. „Regionalne wsparcie edukacji włączającej” (nr Projektu FEPM.05.08-IZ.00-0137/24) realizowanego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027, Priorytet 5 Fundusze europejskie dla silnego społecznie Pomorza (EFS+), Działanie 5.8 Edukacja ogólna i zawodowa, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus oraz z budżetu państwa.



Regionalna
baza dobrych
praktyk

- Regionalne wsparcie edukacji włączającej w placówkach biorących udział w projekcie
- Zakupione nowości
- Zestawienia bibliograficzne
- Szkolenia / warsztaty / seminaria / sieci
- Instruktaż metodyczny
- Publikacje elektroniczne
- Szkolenia terenowe
- Materiały audiowizualne
- Biblioteka metodyczno-dydaktyczna
- Szkoła Rodziców



- Dyżury eksperckie
- Wniosek zgłoszeniowy dla kandydata na eksperta
- Regionalna baza ekspertów

Pomorska Biblioteka
Pedagogiczna w Słupsku



Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego

<https://pbp.slupsk.pl>

Roman Nowakowski

Kształcenie kompetencji przez całe życie u osób ze spektrum autyzmu

WYZWANIA, DOBRE PRAKTYKI I PRZYKŁADY ROZWIĄZAŃ

W ostatnich latach widać wyraźny wzrost liczby dzieci i młodzieży z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD) uczęszczających do szkół ogólnodostępnych. Zmianom tym towarzyszy coraz większa świadomość społeczna, poparta badaniami naukowymi (Centers for Disease Control and Prevention, 2021). Specyfika funkcjonowania uczniów z ASD – zgodnie z kryteriami zawartymi w DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) i ICD-11 – obejmuje trudności w zakresie komunikacji społecznej oraz specyficzne wzorce zachowań czy zainteresowań. W praktyce szkolnej niejednokrotnie okazuje się, że tradycyjne metody dydaktyczne i organizacja przestrzeni nie są wystarczające, by w pełni sprostać zróżnicowanym potrzebom uczniów z ASD. Istotne jest systematyczne poszerzanie wiedzy kadry pedagogicznej oraz gotowość do wprowadzenia spersonalizowanych rozwiązań.

1. Główne teorie wyjaśniające przyczyny ASD

- **Koncepcja poznawcza.** Skupia się na ograniczeniach w teorii umysłu i koherencji centralnej. Uczniowie mogą mieć trudność z odczytywaniem intencji, emocji i perspektywy innych osób, co przekłada się na ich funkcjonowanie w klasie.
- **Koncepcja neuropsychologiczna.** Podkreśla istotną rolę nieprawidłowości w wybranych strukturach mózgu (np. płaty czołowe, mózdzek). Takie odmienności mogą rzutować na koordynację ruchową, procesy uwagowe czy zdolności planowania.
- **Koncepcja genetyczna.** Wskazuje na dziedziczne uwarunkowania spektrum autyzmu i możliwą obecność określonych genów zwiększających ryzyko wystąpienia ASD (Frith, 2008).

Zrozumienie tych podejść stwarza solidne podłoże do praktycznej pracy z uczniami – pozwala lepiej dostosować strategie edukacyjne i terapeutyczne, a także wspiera nauczycieli i rodziców w analizie trudności oraz potencjału dziecka.

2. Wyzwania w kształceniu kompetencji u osób ze spektrum autyzmu

2.1. Trudności w komunikacji i interakcjach społecznych

Uczniowie z ASD często przejawiają specyficzne zachowania w sytuacjach wymagających współpracy

z grupą. Mogą mieć trudności z inicjowaniem rozmowy, podtrzymywaniem kontaktu wzrokowego czy rozumieniem niewerbalnych sygnałów płynących od rówieśników. Prowadzi to do izolacji i nieporozumień, zwłaszcza w kontekście zabaw czy pracy w grupach projektowych.

2.2. Specyficzne potrzeby edukacyjne

Osoby z ASD nierzadko wymagają dostosowania warunków pracy w klasie. Pomocne bywają wizualne harmonogramy lekcji, ograniczenie bodźców rozpraszających czy odpowiednio zaprojektowana przestrzeń. Brak takich udogodnień może skutkować poczuciem zagubienia, stresu i obniżeniem motywacji do nauki.

2.3. Wysoki poziom stresu i trudności adaptacyjne

Intensywne bodźce dźwiękowe (np. hałas na korytarzu), większe grupy uczniów czy nieprzewidywalne zmiany w harmonogramie mogą stanowić poważne wyzwanie dla uczniów ze spektrum. Częste reakcje to wycofanie lub pobudzenie. Pojawiają się jako bariera w swobodnym uczestnictwie w codziennych aktywnościach szkolnych.

2.4. Stereotypy i brak zrozumienia

Nadal zdarza się, że niektórzy nauczyciele oraz rodzice mają niewystarczającą wiedzę na temat ASD. Stereotypowe przekonania (np. że dziecko „z autyzmem nie rozumie niczego” albo „nie potrafi nawiązać relacji”) utrudniają wprowadzenie rozwiązań sprzyjających edukacji włączającej. Dlatego istotne jest prowadzenie działań uświadamiających, aby środowisko szkolne było przyjazne i gotowe do współpracy.

3. Kształcenie kompetencji u osób ze spektrum autyzmu

3.1. Kompetencje społeczne

W Szkole Podstawowej im. Danuty Siedzikówny ps. „Inka” w Czarnem, w której pracuję szczególnie pomocne okazały się:

- **Trening Umiejętności Społecznych (TUS).** Realizowany w niewielkich grupach, gdzie uczestnicy ćwiczą rozpoznawanie emocji, rozwiązywanie konfliktów i rozumienie norm społecznych. W trakcie zajęć stosuje się scenki sytuacyjne, gry i zabawy interakcyjne.
- **Metoda Teacch.** Polega na uporządkowaniu przestrzeni, czasu i aktywności w taki sposób, aby uczeń

czuł się bezpiecznie. W praktyce oznacza to wyznaczanie wyraźnych stref do pracy, odpoczynku i zabawy, a także wprowadzenie wizualnych schematów (np. zadań do wykonania) i jasnych zasad pracy.

3.2. Kompetencje cyfrowe

W dobie intensywnego rozwoju nowych technologii warto wykorzystywać zainteresowanie uczniów z ASD narzędziami cyfrowymi. Warsztaty z robotyki, nauka programowania czy zajęcia z obsługi sprzętu komputerowego mogą stać się dla nich ważnym obszarem sukcesu, sprzyjając budowaniu pewności siebie. W pracy z uczniami z ASD często stosujemy także aplikacje i programy wspierające komunikację (systemy AAC), co bywa nieocenione w rozwoju umiejętności porozumiewania się.

3.3. Kompetencje samodzielności

Na etapie szkoły podstawowej niezwykle ważne jest kształtowanie umiejętności organizacji czasu, planowania działań czy zarządzania drobnymi wydatkami. Realizowane projekty klasowe (np. organizacja kiermaszu, przygotowanie klasowych gazetek) stwarzają okazję do praktycznej nauki i zwiększają wiarę we własne możliwości.

3.4. Kompetencje zawodowe

W klasach starszych, szczególnie na poziomie szkoły ponadpodstawowej, kładziemy nacisk na doradztwo zawodowe dostosowane do specyfiki uczniów z ASD. Pozwala to odkrywać mocne strony i zainteresowania, a następnie dobierać adekwatne praktyki lub staże. Również współpraca z pracodawcami otwartymi na neuroróżnorodność jest dla naszych uczniów wielkim atutem, ponieważ daje im możliwość sprawdzenia się w naturalnych warunkach pracy.

4. Spersonalizowane wsparcie i uczenie się przez całe życie

4.1. Koncepcja lifelong learning

Przekonanie o potrzebie ciągłego rozwoju kompetencji stanowi fundament w edukacji uczniów z ASD. Chcemy, by młodzi ludzie rozumieli, że nauka nie kończy się wraz z uzyskaniem świadectwa czy dyplomu, ale trwa przez całe życie. Uczestnictwo w różnych formach kształcenia – od kursów artystycznych, przez szkolenia branżowe, aż po samodzielne rozwijanie pasji – służy zarówno doskonaleniu zawodowemu, jak i lepszemu radzeniu sobie w społeczeństwie.

4.2. Znaczenie indywidualizacji metod pracy

Każdy uczeń z ASD ma inną wrażliwość, tempo przyswajania informacji i charakterystyczny profil mocnych stron. Dlatego w szkole regularnie organizujemy spotkania zespołów nauczycieli, psychologów i rodziców w celu dostosowania treści edukacyjnych i warunków nauki. Daje to możliwość szybkiej reakcji na pojawiające się trudności i wprowadzania niezbędnych zmian w realizowanych planach pracy.

4.3. Rola edukacji formalnej i nieformalnej

Oprócz standardowych lekcji (edukacja formalna) warto włączać uczniów w inicjatywy wykraczające poza szkolne mury: udział w warsztatach, wycieczki edukacyjne, spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin czy kółka zainteresowań. Takie formy kształcenia nieformalnego rozwijają pasje i pozwalają odkryć różne konteksty wykorzystania zdobywanej wiedzy.

4.4. Technologie wspierające

Współcześnie stosowane narzędzia technologiczne, w tym aplikacje mobilne służące planowaniu zadań czy urządzenia wspomagające komunikację (tablety z oprogramowaniem AAC), znacznie ułatwiają funkcjonowanie uczniów z ASD. W naszej placówce zachęcamy do korzystania z takich rozwiązań również podczas lekcji, zwłaszcza, gdy uczniowie potrzebują wsparcia w porządkowaniu myśli, zapisywaniu ważnych informacji czy redukcji stresu.

5. Przykładowe rozwiązania organizacyjne i praktyczne w mojej szkole

5.1. Nauczyciel współorganizujący zajęcia dla ucznia z ASD

Obecność nauczyciela współorganizującego (czasem określanego mianem asystenta nauczyciela) pozwala na szybsze reagowanie w sytuacjach trudnych dla dziecka. Taka osoba może też pomóc w monitorowaniu stopnia realizacji zadań, wprowadzać modyfikacje w materiałach (np. drukowanie w większym formacie, użycie piktogramów) czy wspierać uczniów w kontaktach z rówieśnikami.

5.2. Rola fizjoterapeuty w edukacji uczniów z ASD

Wielu uczniów ze spektrum autyzmu zmaga się z nieprawidłowościami w zakresie przetwarzania sensorycznego lub motoryki. Zajęcia z fizjoterapeutą – ukierunkowane na poprawę napięcia mięśniowego, koordynacji oraz rozwijanie umiejętności ruchowych – pozytywnie wpływają na samopoczucie dzieci, a także na ich osiągnięcia w obszarach edukacji wymagających precyzji (np. pisanie, wycinanie).

5.3. Grupy wsparcia i wymiana doświadczeń

Raz w miesiącu organizujemy spotkania dla nauczycieli, na których można podzielić się obserwacjami i pomysłami z codziennej pracy z uczniami z ASD. Prowadzimy również warsztaty dla rodziców, omawiając postępy dziecka i wspólnie ustalając formy dalszej pomocy. Taka wymiana doświadczeń sprzyja budowaniu spójnej strategii edukacyjno-terapeutycznej.

5.4. Przykładowe sytuacje praktyczne

Przykład 1: Wsparcie w samodzielnym funkcjonowaniu w klasie

- **Sytuacja wyjściowa:** Uczeń (10 lat) często zapomina o zadaniach domowych i gubi przybory szkolne. Zdarza mu się reagować dezorientacją, gdy plan lekcji ulega zmianie.

- **Zastosowane metody:**

- Wizualny plan dnia (tablica w klasie + planer indywidualny).
- Kolorowe pudełka na przybory (dostosowane do określonych przedmiotów).
- Pomoc nauczyciela współorganizującego w zapisywaniu zadań.
- Wyznaczenie stałego miejsca w sali.

- **Efekty:** Zmniejszenie lęku przed niespodziewanymi zmianami, rzadsze gubienie materiałów i większa samodzielność w notowaniu poleceń.

Przykład 2: Rozwijanie umiejętności społecznych podczas przerw i zajęć grupowych

- **Sytuacja wyjściowa:** Uczeń (12 lat) rzadko bawi się z rówieśnikami, trudno mu dołączyć do wspólnych gier czy rozmów. Często dochodzi do nieporozumień słownych.

- **Zastosowane metody:**

- Trening Umiejętności Społecznych (TUS) w małej grupie.
- Scenki sytuacyjne i rozmowy o tym, jak reagować w typowych sytuacjach (np. zaproszenie do gry w piłkę).
- Nauczyciel współorganizujący towarzyszy w momentach newralgicznych (np. dłuższe przerwy).
- Jasne, przejrzyste zasady zabaw i gier.

- **Efekty:** Uczeń stopniowo zaczyna inicjować kontakt, częściej uczestniczy w działaniach grupowych. Zmniejsza się liczba sytuacji konfliktowych.

Przykład 3: Praca nad regulacją emocji i zachowaniami impulsywnymi

- **Sytuacja wyjściowa:** Uczeń (9 lat) reaguje krzykiem, gdy nie radzi sobie z zadaniem. Miewa ataki złości, podczas których jest trudny do uspokojenia.

- **Zastosowane metody:**

- Tablica z emocjami, gdzie każdy poziom złości czy smutku jest obrazkowo przedstawiony.
- Proste ćwiczenia relaksacyjne (oddechowe, z wykorzystaniem spokojnej muzyki).
- Dzielenie dłuższych zadań na etapy, nagradzanie za każdy zrealizowany krok.
- Kontrakt zachowania, który określa sposoby reagowania w sytuacji napięcia.

- **Efekty:** Mniejsze nasilenie wybuchów złości, większa umiejętność wyrażania niepokoju słowami. Poprawa relacji z rówieśnikami i nauczycielami.

Przykład 4: Integracja sensoryczna i fizjoterapia w codziennym planie zajęć

- **Sytuacja wyjściowa:** Uczeń (8 lat) przejawia nadwrażliwość na hałas, ma problemy z precyzyjnymi ruchami i często unika aktywności sportowych.

- **Zastosowane metody:**

- Regularne zajęcia terapii SI (ćwiczenia z wykorzystaniem huśtawki terapeutycznej, piłek rehabilitacyjnych).
- Możliwość korzystania ze słuchawek wyciszających w trakcie przerw.
- Wsparcie fizjoterapeuty w doborze ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne.

- **Efekty:** Zmniejszenie nadwrażliwości słuchowej, chętniejsze uczestnictwo w zabawach ruchowych i poprawa koncentracji na lekcjach.

6. Współpraca z otoczeniem – podejście wielospecjalistyczne

Wspólne działania nauczycieli, rodziców, pedagogów, psychologów i innych specjalistów (np. terapeutów zajęciowych) stanowią klucz do sukcesu edukacyjnego uczniów z ASD. Regularnie wymieniamy się informacjami na temat postępów dziecka, trudności czy zmian w jego funkcjonowaniu. Pozwala to na dynamiczne dostosowanie zajęć oraz szybkie reagowanie, gdy pojawiają się nowe wyzwania. Wspólna diagnoza i wsparcie budują zaufanie między szkołą a rodzinami uczniów, co w dłuższej perspektywie przekłada się na większą otwartość rodziców do wdrażania zaleceń specjalistów również w domu.

7. Przygotowanie do dorosłości i rynku pracy

Od momentu, kiedy uczniowie wchodzi w okres dorastania, koncentrujemy się na rozwoju ich świadomości zawodowej. Wprowadzamy elementy doradztwa zawodowego już w ostatnich klasach szkoły podstawowej, aby uczniowie mieli czas na poznanie różnych profesji i zrozumienie, jakie umiejętności będą im potrzebne w przyszłości. W przypadku uczniów z ASD szczególnie ważne jest dopasowanie przyszłej ścieżki kształcenia do indywidualnych zainteresowań i możliwości, ale też uwzględnienie ewentualnych ograniczeń natury sensorycznej czy społecznej.

W naszej szkole staramy się nawiązywać kontakty z lokalnymi firmami i instytucjami, które zgadzają się przyjąć uczniów na praktyki. Doświadczenia pokazują, że nawet krótka aktywność w realnym środowisku pracy potrafi znacząco wzmocnić wiarę we własne siły i ułatwić zrozumienie mechanizmów funkcjonowania zakładów pracy.

Z doświadczeń naszej szkoły wynika, że zindywidualizowane podejście do uczniów z ASD, wsparte współpracą wielospecjalistyczną, przynosi pozytywne rezultaty w zakresie rozwoju kompetencji społecznych, poznawczych i życiowych. Kluczowe znaczenie mają takie metody jak Trening Umiejętności Społecznych czy Metoda Teacch, a także zaangażowanie nauczyciela współorganizującego zajęcia oraz fizjoterapeuty.

Promowanie kształcenia przez całe życie (lifelong learning) pozwala uczniom z ASD dostrzec, że edukacja nie ogranicza się tylko do murów szkolnych, a umiejętność uczenia się może stać się solidnym fundamentem ich funkcjonowania w dorosłym życiu. Rozwijanie kompetencji zawodowych i samodzielności stanowi natomiast punkt wyjścia do skutecznego odnalezienia się na rynku pracy i w społeczeństwie.

Wdrożone w naszej placówce rozwiązania pokazują, że szkoła ogólnodostępna może być miejscem przyjaznym osobom z ASD, sprzyjającym ich rozwojowi i aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym. Ważne jest, by cała społeczność szkolna – nauczyciele, rodzice, uczniowie i specjaliści – miała wspólną wizję wspierania osób z autyzmem, opartą na zrozumieniu ich potrzeb oraz poszukiwaniu nowych, skutecznych form pracy.

Bibliografia:

- **American Psychiatric Association.** (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- **Bernard-Opitz, V.** (2011). Computer-based interventions for children with autism. *Autism Spectrum Quarterly*, 6(1), 40-45.
- **Bogdanowicz, K., Kisiel, B., & Przasnyska, M.** (2012). *Jak pracować z uczniem z autyzmem i zespołem Aspergera w szkole ogólnodostępnej*. Wydawnictwo Ośrodka Rozwoju Edukacji.
- **Centers for Disease Control and Prevention.** (2021). Data & Statistics on Autism Spectrum Disorder. <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/data.html>
- **Frith, U.** (2008). *Autyzm. Wyjaśnienie tajemnicy*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- **Grynszpan, O., Weiss, P. L., Perez-Diaz, F., & Gal, E.** (2014). Innovative technology-based interventions for autism spectrum disorders: A meta-analysis. *Autism*, 18(4), 346-361.
- **Howlin, P., Baron-Cohen, S., & Hadwin, J.** (1999). *Teaching Children with Autism to Mind-Read: A Practical Guide*. John Wiley & Sons.
- **Kolakowski, A., Pisula, E., & Poznańska, A.** (2014). *Zachowania trudne u osób z autyzmem i zespołem Aspergera*. Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- **Ostrowska, K.** (2017). *Uczeń z zespołem Aspergera w szkole ogólnodostępnej – wyzwania i rozwiązania*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- **Pisula, E.** (2010). *Autyzm. Przyczyny, symptomy, terapia*. Wydawnictwo Harmonia.
- **Wing, L.** (1996). *The Autistic Spectrum: A Guide for Parents and Professionals*. Con

Roman Nowakowski

Fizjoterapeuta, nauczyciel współorganizujący zajęcia w Szkole Podstawowej im. Danuty Siedzikówny ps. „Inka” w Czarnem.



ZAJĘCIA NA FALI

**Konkurs dla NAUCZYCIELI
województwa pomorskiego
na scenariusz zajęć o tematyce morskiej**

Napisz scenariusz! Przeprowadź zajęcia otwarte!

Weź udział w konkursie!

TERMIN ZGŁOSZEŃ: 20.06.2025 r.



Adresatami konkursu są nauczyciele województwa pomorskiego wszystkich etapów kształcenia.

Celem konkursu jest: *propagowanie tematyki związanej z szeroko rozumianą edukacją morską, *powiązanie podstaw programowych poszczególnych przedmiotów szkolnych i innych zajęć edukacyjnych z zagadnieniami wynikającymi z nadmorskiego położenia naszego regionu, *rozwijanie kreatywności nauczycieli, *aktywizowanie pedagogów i uczniów do poznawania nadmorskiego potencjału Pomorza.

Pracę konkursową stanowi **scenariusz zajęć edukacyjnych o tematyce morskiej**, służący realizacji podstawy programowej, opracowany przez jednego nauczyciela. **Zajęcia** winny mieć charakter interdyscyplinarny.

Ocena prac konkursowych: prace będą oceniane osobno w czterech kategoriach, zgodnie z grupą wiekową adresatów zajęć: (1) przedszkole, (2) klasy I-III szkoły podstawowej, (3) klasy IV-VIII szkoły podstawowej, (4) szkoła ponadpodstawowa.

Zachęcamy do zapoznania się z **przykładowymi scenariuszami zajęć o tematyce morskiej** na stronie Pomorskiego Programu Edukacji Morskiej: https://tiny.pl/2_q0vpsz

Iwona Poźniak-Szewczyk

Konsultant ds. edukacji morskiej i projektów edukacyjnych, koordynator PPEM w PODN w Słupsku.



REGULAMIN KONKURSU

Mariusz Domański

W „Mickiewiczu” edukacja bez granic JAK ROZWIJAĆ SIĘ PRZES CAŁE ŻYCIE?



II Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza w Słupsku od wielu lat i w różnorodnej formie promuje ideę uczenia się przez całe życie, angażując uczniów w różnorodne projekty i inicjatywy edukacyjne.

Od 16 lat szkoła aktywnie uczestniczy w międzynarodowych projektach, najpierw w ramach programu Comenius, a obecnie Erasmus+. Tematyka tych projektów wynika z priorytetów opracowywanych przez Unię Europejską na określoną perspektywę czasową i jest związana z aktualnymi potrzebami.

Obecnie w II LO w Słupsku realizowane są dwa projekty. Pierwszy to **Environmental sustainability for STEM – Zrównoważony rozwój środowiska dla STEM – Technologii, Nauki i Inżynierii**. Czas realizacji: 01.04.2024-30.11.2025. Partnerzy: szkoły z Rumunii, Turcji i Macedonii. Projekt koncentruje się na integracji zrównoważonego rozwoju z przedmiotami STEM, podkreślając rolę nauki, technologii i inżynierii w ochronie środowiska. W roku szkolnym 2024/2025 trwają prace organizacyjne, które mają na celu zaplanowanie i przygotowanie działań projektowych. Uczestnicy będą wspólnie opracowywać innowacyjne rozwiązania na rzecz ekologii, rozwijać swoje kompetencje technologiczne oraz współpracować z uczniami i nauczycielami z krajów partnerskich.

Drugi projekt to **Join the Water Brothers and Sisters! – Dołącz do Wodnych Braci i Sióstr**. Czas realizacji: 01.03.2024-31.08.2025. Partnerzy: szkoły z Węgier, Turcji i Portugalii. Projekt ma na celu podniesienie świadomości ekologicznej w zakresie gospodarki wodnej. W ramach działań wstępnych II LO w Słupsku gościło nauczycieli ze szkół partnerskich, którzy odwiedzili instytucje zajmujące się gospodarką wodną w Polsce. Podczas spotkań omawiano możliwości angażowania młodzieży w działania przeciwdziałające kryzysowi wodnemu oraz sposoby edukowania przyszłych pokoleń na temat racjonalnego gospodarowania zasobami wodnymi.

Ponadto, szkoła zakończyła realizację projektu **Lingua Mathematica – Matematyka Bez Granic** (01.11.2021-01.11.2023). W roku szkolnym 2023/2024

odbyło się ostatnie międzynarodowe spotkanie w Chorwacji, w którym uczestniczyło siedmioro uczniów oraz pięciu nauczycieli. Projekt umożliwił młodzieży rozwijanie umiejętności matematycznych oraz współpracę na platformach Mobility Tool+ oraz eTwinning.

Dzięki zaangażowaniu w program Erasmus+ II Liceum Ogólnokształcące w Słupsku kształtuje postawy proekologiczne, rozwija kompetencje językowe i technologiczne swoich uczniów oraz umożliwia im zdobywanie międzynarodowych doświadczeń, tym samym przygotowując do wyzwań współczesnego świata.

Od tego roku szkoła realizuje także projekt **Pozytywnie włączeni – kompleksowy system wdrażania edukacji włączającej w słupskich szkołach**. Celem tego przedsięwzięcia jest wsparcie uczniów z różnorodnymi potrzebami edukacyjnymi oraz podnoszenie kompetencji nauczycieli w zakresie edukacji włączającej. Działania te przyczyniają się do integracji uczniów z różnych środowisk i zapewniają im niezbędną pomoc pedagogiczną oraz psychologiczną.

Od roku szkolnego 2014/2015 II Liceum Ogólnokształcące w Słupsku wyróżnia się na tle innych placówek w mieście, województwie i kraju, uzyskując wysokie lokaty w **Rankingu Szkół Zwolnionych z Teorii**. Przez lata widoczny jest wyraźny progres wyników, który pokazuje zaangażowanie naszych uczniów w realizację wartościowych projektów społecznych. Warto dodać, iż pierwsza edycja Zwolnionych z Teorii odbyła się w roku 2014/2015. Wówczas w programie wzięło udział 7149 uczestników, z czego 1443 z nich ukończyło swoje projekty i zostało finalistami. Wynika z tego, że „Mickiewicz” od początku Olimpiady był aktywny w jej działaniach. Oto nasze lokaty, którymi warto się pochwalić:

- **2023/2024** – szkoła zajęła **19. miejsce w kraju** oraz **1. miejsce w województwie**, co świadczy o wyjątkowym zaangażowaniu uczniów w działania prospołeczne. To najlepszy wynik w historii II LO pokazujący, jak rozwija się potencjał młodzieży w realizowaniu projektów o charakterze społecznym.
- **2022/2023** – to również sukces, gdzie uczniowie zdobyli **21. miejsce w kraju** i **1. miejsce w województwie**, co podkreśla ich konsekwentny rozwój i poprawę wyników z roku na rok.
- **2021/2022** – II LO zajęło **69. miejsce w kraju** oraz **5. miejsce w województwie**, co nadal plasuje

szkołę w czołówce w regionie, chociaż był to spadek względem poprzednich lat.

- **2020/2021** – szkoła osiągnęła **29. miejsce w kraju** i **2. miejsce w województwie**, co wciąż pokazuje wysoki poziom realizowanych przez uczniów projektów.
- **2019/2020** – **22. miejsce w kraju** i **2. miejsce w województwie**, co stanowiło kontynuację wysokiej pozycji szkoły w tej rywalizacji.
- **2018/2019** – był to bardzo dobry rok, kiedy uczniowie II LO zajęli **23. miejsce w kraju** i **1. miejsce w województwie**, co podkreśla ich ogromny wkład w działania na rzecz społeczności.
- **2017/2018** – osiągnięto **66. miejsce w kraju** oraz **7. miejsce w województwie**, co wciąż stanowiło bardzo dobry rezultat, mimo delikatnego spadku względem poprzednich lat.
- **2015/2016** – przyniósł **34. miejsce w kraju** oraz **2. miejsce w województwie**, co było solidnym wynikiem na tamten czas.
- **2014/2015** – w swoim pierwszym roku uczestnictwa szkoła zajęła **149. miejsce w kraju** i **14. miejsce w województwie**, co stanowiło obiecujący początek drogi ku sukcesowi, gdy uczniowie zdobywali doświadczenie w realizacji projektów

Analizując te wyniki, widać, jak znaczący progres osiągnęli uczniowie II Liceum Ogólnokształcącego w Słupsku w ramach Olimpiady **Zwolnieni z Teorii** na przestrzeni lat. Z roku na rok poprawiali swoje pozycje w kraju oraz województwie, świadcząc o coraz większym zaangażowaniu w realizację projektów społecznych, które niosą realne zmiany i rozwiązania dla środowiska edukacyjnego. Szkoła stała się liderem w regionie, a sukcesy te stanowią inspirację dla innych placówek do angażowania młodzieży w działania na rzecz społeczności.

W „Mickiewiczu” wiemy, iż uczenie się przez całe życie to nie tylko zdobywanie wiedzy w szkole, ale także stały rozwój osobisty i zawodowy na każdym etapie. Współczesny świat zmienia się dynamicznie, dlatego umiejętność adaptacji, poszerzania kompetencji i otwartość na nowe doświadczenia stają się kluczowe dla osiągnięcia sukcesu. II Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza w Słupsku od lat aktywnie promuje tę ideę, angażując uczniów w międzynarodowe projekty, rozwijając ich umiejętności technologiczne, językowe i społeczne. Dzięki uczestnictwu w programach Erasmus+, inicjatywach proekologicznych oraz działaniach społecznych młodzież zdobywa cenne doświadczenia, które przygotowują ją do wyzwań przyszłości.

Uczenie się przez całe życie to nieustanna podróż, w której kluczową rolę odgrywa ciekawość, motywacja i chęć rozwoju. To proces, który otwiera drzwi do nowych możliwości, pozwala na realizację pasji i zwiększa szanse na sukces w dynamicznie zmieniającym się świecie.

Mariusz Domański

Dyrektor II Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Słupsku, szkoły zajmującej wysokie lokaty w Rankingu Liceów „Perspektywy” oraz Rankingu STIM. II LO notowane jest w prestiżowym Rankingu Szkoła Kompetencji Przyszłości, a także Microsoft Showcase Schools oraz Szkoły w Chmurze Microsoft. Absolwent studiów podyplomowych: Ewaluacja w edukacji, Zarządzanie zasobami ludzkimi oraz Administracja-prawo, zarządzanie i administracja. Ekspert ds. awansu zawodowego nauczycieli. Biegły sądowy w sprawach oświatowych.

zwolnieni ^z teorii

Platforma
do robienia
projektów społecznych

**Zrób własny
projekt społeczny**

Zdobądź międzynarodowy
certyfikat i lepszą pracę



Dołącz teraz!

zwolnieni ^z teorii

to platforma dla studentów licealistów do tworzenia własnych projektów społecznych. Otrzymasz tam wskazówki, które poprowadzą krok po kroku przez realizację Twojego projektu. Wiedzę wykorzystasz w praktyce: nawiążesz partnerstwa, nauczysz się pracy w zespole, stworzysz harmonogram i budżet swojego projektu. Każdy kto zrealizuje projekt zostaje finalistą! Zatem: • zrób własny projekt społeczny, • nabądź doświadczenie, • zyskaj szansę na lepszą pracę, • zdobądź międzynarodowy certyfikat ceniony przez pracodawców na całym świecie!

Jak to działa?



Zbierasz zespół
i wymyślasz pomysł na własny projekt,
który robi coś dobrego dla innych



Realizujesz projekt
korzystając z naszej
pomocy



Odbierasz certyfikat
ceniony przez pracodawców
na całym świecie

dr Aldona Kiełpińska

Oceny to nie wszystko! JAK PŁYNĄC STATKIEM OCENIANIA KSZTAŁTUJĄCEGO, WYTYCZAMY KURS KU PRZYSZŁOŚCI



Czy dobra ocena zawsze oznacza, że uczeń naprawdę coś zrozumiał? A może tylko dobrze nauczył się na sprawdzian? W Szkole Podstawowej w Warcinie wierzymy, że nauka to coś więcej niż zdobywanie stopni – to proces, który powinien rozwijać myślenie, samodzielność i zaangażowanie uczniów. Dlatego stosujemy **ocenianie kształtujące**, które pomaga lepiej rozumieć materiał, a nie tylko zapamiętywać informacje.

Nasza szkoła jest częścią programu „**Szkoła ucząca się**”, co oznacza, że nieustannie doskonalimy metody nauczania, aby uczniowie mogli lepiej się rozwijać. W tym artykule postaram się pokazać, jak ocenianie kształtujące zmienia sposób uczenia się i jakie przynosi korzyści. Jak podkreśla Grzegorz Mazurkiewicz: „*W szkole uczącej się (...) najważniejszymi postaciami są uczniowie. Chodzi o to, aby byli aktywni, ale jednocześnie rozumieli wpływ własnego działania na proces uczenia się i na innych, oraz aby umieli kierować swoimi emocjami i procesem uczenia się*”¹.

Nowoczesna edukacja stawia na współpracę, kreatywność i uczenie się od siebie nawzajem. Ken Robinson podkreśla, że kreatywności można się nauczyć² – a dzieje się to najlepiej, gdy uczniowie współdziałają, wspierają się i stanowią dla siebie inspirację. Właśnie na tym polega ocenianie kształtujące – nie chodzi tylko o indywidualne wyniki, ale o proces uczenia się

w grupie i wzajemne wspieranie rozwoju. Ocenianie kształtujące wpływa na codzienną pracę w naszej szkole i przynosi ogromne korzyści.

W kontekście oceniania kształtującego, równie istotne jak rozwój uczniów, jest dbanie o rozwój nauczycieli i stworzenie im odpowiednich warunków do pracy. Jak zauważył Ulrich Hammerschmidt: „*jednym z najważniejszych zadań kierownika szkoły jest znalezienie dla każdego kolegi najodpowiedniejszego dla niego zadania, stworzenia mu możliwości oraz obdarzenie go zaufaniem*”³. W naszej szkole przykładamy dużą wagę do tego, aby nauczyciele czuli się częścią zespołu, który współpracuje, dzieli się pomysłami i wspólnie realizuje projekty. Przykładem tego podejścia jest organizowanie uroczystości szkolnych – wydarzeń, które nie są wynikiem pracy jednej osoby, ale efektem wspólnego zaangażowania całego zespołu pedagogicznego. Zdajemy sobie sprawę, że każdy nauczyciel ma swoje mocne strony i unikalne talenty. Dlatego stawiamy na takie zadania, które najlepiej odpowiadają ich umiejętnościom i predyspozycjom, podobnie jak różni uczniowie mają różne potrzeby w ramach oceniania kształtującego. Celem jest stworzenie przestrzeni, w której każdy może działać w zgodzie z własnymi preferencjami, osiągając jak najlepsze wyniki, ale zawsze w kontekście współpracy z innymi. **Autor słusznie podkreśla, że w szkole uczącej się kluczową rolę odgrywają nauczyciele, którzy są w stanie nie tylko rozwijać uczniów, ale także nieustannie pracować nad własnym rozwojem zawodowym.** W swojej refleksji U. Hammerschmidt zauważa, że w takim środowisku to właśnie nauczyciele są tymi, którzy uczą się nieustannie – nie tylko po to, by doskonalic swoje umiejętności, ale by wspólnie tworzyć przestrzeń, w której każdy ma możliwość działania i rozwijania swoich kompetencji. W ten sposób, poprzez systematyczny rozwój nauczycieli, szkoła staje się miejscem, które wspiera zarówno uczniów, jak i samych pedagogów. **U. Hammerschmidt wskazuje na istotną zależność między organizacyjnym „uczeniem się” a indywidualnym rozwojem – jeżeli te dwa elementy nie są ze sobą sprzężone, pozostają jedynie pustymi słowami.** Podkreśla, że przez pojęcie

1. G. Mazurkiewicz (red.), *Ucząca się szkoła. Od rozwoju jednostek do rozwoju wspólnoty*, Warszawa – Kraków 2015.

2. K. Robinson, *Oblicza umysłu. Ucząc się kreatywności*, przeł. A. Baj, Kraków 2010.

3. U. Hammerschmidt, *Ucząca się szkoła? Uczący się nauczyciele! Próba refleksji krytycznej i punkt wyjścia do rekonstrukcji [w:] Ucząca się szkoła. Od rozwoju jednostek do rozwoju wspólnoty*, G. Mazurkiewicz (red.), Warszawa – Kraków 2015.

„uczącej się szkoły” należy rozumieć placówkę, która: zapewnia jak najlepsze warunki do indywidualnego uczenia się, traktuje nauczycieli jako podmioty badające, otwarcie komunikuje doświadczenia uczenia się, wprowadza zasady (samo)refleksji i regularnie je praktykuje, pojmując racjonalność jako jedność rozumu, emocjonalności i działania, pielęgnuje klimat szacunku i zaufania wśród wszystkich aktorów edukacyjnych⁴. W Szkole Podstawowej w Warcinie staramy się na co dzień wdrażać te zasady. Nasze działania zmierzają ku stworzeniu przestrzeni, w której zarówno uczniowie, jak i nauczyciele mają możliwość samodzielnego i wspólnego uczenia się, dzielenia się doświadczeniami oraz refleksji nad własnym rozwojem. Tworzymy kulturę, w której każdy ma głos, w której wzajemne zaufanie i szacunek są fundamentem współpracy, a racjonalność łączy nasze myślenie z działaniem. Takie podejście pozwala nam na nieustanny rozwój jako społeczności uczącej się.

Cytując M. Fullana, można stwierdzić, że „najlepsze szkoły wymagają dyrektora odznaczającego się odwagą i zdolnością tworzenia nowej kultury opartej na zaufaniu relacyjnym oraz kultury zdyscyplinowanego poszukiwania informacji i zdyscyplinowanych działań⁵”. U nas odwaga dyrektora przejawia się w konkretnych działaniach na rzecz tworzenia otwartej i współpracującej kultury edukacyjnej. Jako przykład takiej działalności można wskazać organizowane przez Kuratorium Oświaty w Gdańsku **spacery edukacyjne**, które pozwalają dyrektorom z innych szkół na obserwowanie, jak wdrażamy nowoczesne metody nauczania i zarządzania. Takie inicjatywy nie tylko umożliwiają wymianę doświadczeń, ale także inspirują do wprowadzania innowacji w innych szkołach, sprzyjając wspólnemu rozwojowi całej społeczności edukacyjnej. Załączone zdjęcie przedstawia lekcję pokazową podczas spaceru edukacyjnego w naszej szkole.

Dorota Pintał stawia pytanie „*Jakie zatem wnioski można wyciągnąć z zaproponowanych w szkole działań? Zmiany są nieuniknione. Zmieniająca się rzeczywistość pociąga za sobą konieczność dostosowania się do nowoczesnych nurtów. Nie omija to również szkoły, która przeobraża się nie tylko od zewnątrz, ale przede wszystkim wewnątrz. Zmieniają się bowiem metody pracy, coraz większe znaczenie odgrywają nowoczesne technologie, rozwijają się tendencje do uczenia się przez całe życie. Ważne jest zatem systemowe i racjonalne podejście do zmiany, a o sukcesie decydują nie tylko odpowiednie planowanie, zjednywanie sobie sojuszników, konsekwencja w realizacji zamierzeń, ale także umiejętność przyznawania się do błędów. Między*

innymi to właśnie te czynniki pozwolą na przeobrażenie szkoły w instytucję zdolną do zmiany wyższego rzędu, instytucję stale uczącą się.”⁶ W SP w Warcinie naszej szkole dążymy do tego, aby być szkołą, która nie tylko reaguje na zmiany, ale aktywnie je inicjuje. Każdy z nas, od nauczycieli po uczniów, uczestniczy w procesie nieustannego uczenia się i adaptacji do nowych wyzwań. Dzięki temu stajemy się instytucją, która nie tylko dostosowuje się do zmieniającego się świata, ale również go współtworzy.

Ocenianie kształtujące stanowi jedno z fundamentów pracy Szkoły Podstawowej w Warcinie. Szkoła nie tylko wdrożyła tę metodę, ale także angażuje się w szerzenie jej idei poprzez liczne projekty i warsztaty, które mają na celu rozwój kompetencji nauczycieli w tym zakresie. Oczywiście, oto najważniejsze działania związane z ocenianiem kształtującym, poza już wspomnianymi **spacerami edukacyjnymi**: **Ogólnopolska Konferencja OK-Zeszyt (2016)**: Szkoła zaprezentowała swoje doświadczenia z ocenianiem kształtującym na Ogólnopolskiej Konferencji OK-Zeszyt, podczas której uczniowie pokazali swoje prace, a nauczyciele podzielili się metodologiami wykorzystywanymi w pracy z dziećmi. Była to okazja do promocji oceniania kształtującego jako skutecznego narzędzia motywującego uczniów i wspierającego ich rozwój.

Certyfikat „Szkoła Ucząca Się” (2016, 2019): Szkoła uzyskała dwa certyfikaty „Szkoła Ucząca Się” w ramach programu Całościowego Rozwoju Szkoły (CRS), z uwzględnieniem oceniania kształtującego jako kluczowego elementu w procesie edukacyjnym. Certyfikaty te stanowią potwierdzenie jakości pracy szkoły i efektywności stosowania oceniania kształtującego w nauczaniu.

Konsultacje i współpraca z ośrodkami edukacyjnymi: Nauczyciele i dyrektor szkoły regularnie uczestniczą w konsultacjach dotyczących przygotowywanej nowej podstawy programowej i metod oceniania, w tym oceniania kształtującego. Współpraca z Pomorskim Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli, a także publikacje artykułów na temat oceniania kształtującego i nowoczesnych metod kształcenia, umożliwiają szkołom z regionu wymianę doświadczeń i wdrażanie najlepszych praktyk.

Te działania wskazują na zaangażowanie Szkoły Podstawowej w Warcinie w promowanie oceniania kształtującego nie tylko w swojej placówce, ale także w szerszym środowisku edukacyjnym. Szkoła nie

4. Ibidem, s. 31.

5. M. Fullan, *Odpowiedzialne i skuteczne kierowanie szkołą*, przeł. K. Krużewski, Warszawa 2006, s. 16.

6. D. Pintał, *Wspieramy uczniów w uczeniu się. Podniesienie efektywności nauczania i uczenia się oraz doskonalenie organizacji procesu lekcyjnego przez zastosowanie oceniania kształtującego*, [w:] *Ucząca się szkoła. Od rozwoju jednostek do rozwoju wspólnoty*, G. Mazurkiewicz (red.), Warszawa – Kraków 2015.

tylko stosuje tę metodę w codziennej pracy, ale także aktywnie dzieli się swoimi doświadczeniami i wspiera innych nauczycieli w rozwoju zawodowym w tym zakresie. Nasza placówka z dumą i zaangażowaniem rozwija nowoczesne metody nauczania, takie jak ocenianie kształtujące, tworząc unikalną przestrzeń dla uczniów, w której mają oni realny wpływ na swój rozwój. Jako jedyna szkoła w gminie wdrażająca tę innowacyjną metodę, czujemy się odpowiedzialni za jej kontynuację i rozwój. Szkoła Podstawowa w Warcinie to samodzielny statek oceniania kształtującego, który płynie pewnie ku przyszłości, rozwijając nowoczesne metody nauczania. Jednak, jak zauważył dyrektor Roman Seta, porównując nas do dwóch różnych statków: „Jeśli jeden statek przyłączy się do drugiego, stanie się szalupą – a taka szalupa nie ma szansy sterować dużym statkiem”. To silna metafora, która obrazuje, jak różne koncepcje edukacyjne i wizje mogą mieć trudności w harmonijnym współistnieniu, gdy brakuje przestrzeni dla obu.

Bibliografia:

- Fullan, M. (2006), *Odpowiedzialne i skuteczne kierowanie szkołą* (K. Kruszewski, przeł.), Warszawa.
- Hammerschmidt, U. (2015), *Ucząca się szkoła? Uczący się nauczyciele! Próba refleksji krytycznej i punkt wyjścia do rekonstrukcji*, w: G. Mazurkiewicz (red.), *Ucząca się szkoła. Od rozwoju jednostek do rozwoju wspólnoty*, Warszawa – Kraków.
- Mazurkiewicz, G. (red.) (2015). *Ucząca się szkoła. Od rozwoju jednostek do rozwoju wspólnoty*, Warszawa – Kraków.
- Pinal, D. (2015), *Wspieramy uczniów w uczeniu się. Podniesienie efektywności nauczania i uczenia się oraz doskonalenie organizacji procesu lekcyjnego przez zastosowanie oceniania kształtującego*, w: G. Mazurkiewicz (red.), *Ucząca się szkoła. Od rozwoju jednostek do rozwoju wspólnoty*, Warszawa – Kraków.
- Robinson, K. (2010), *Oblicza umysłu. Ucząc się kreatywności* (A. Baj, przeł.). Kraków.

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.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Metapoznanie - myślenie o myśleniu

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego myślisz w określony sposób? A może „złapałeś się” na refleksji nad swoimi myślami? Ten fascynujący proces nazywa się „metapoznaniem”. W prostych słowach chodzi o myślenie o myśleniu. Metapoznanie to potężne narzędzie do planowania, monitorowania i oceny tego, jak rozumiemy i wykonujemy zadania. Wyobraź sobie, że wychodzisz ze swojego umysłu i obserwujesz własne procesy myślowe, jakbyś był widz. Dzięki temu możesz uzyskać interesujące spostrzeżenia na temat tego, jak radzisz sobie z wyzwaniami, podejmujesz decyzje i uczysz się nowych rzeczy.



Czym jest poznanie i metapoznanie?

Poznanie dotyczy nabywania, przetwarzania i wykorzystywania informacji. Obejmuje percepcję, uwagę, pamięć oraz rozwiązywanie problemów – zasadniczo to to, jak rozumiemy świat. **Metapoznanie** natomiast to świadomość i zrozumienie naszych procesów poznawczych. Chodzi o monitorowanie, regulowanie i refleksję nad naszym myśleniem. Strategie metapoznawcze to techniki, których używamy do oceny uczenia się i rozwiązywania problemów.



Metapoznanie: podstawa uczenia się

W błyskawicznie zmieniającym się świecie, gdzie robotyka i sztuczna inteligencja przejmują wiele zawodów, kluczowe jest nauczanie młodych ludzi najlepszych sposobów uczenia się. Proces uczenia się wspierany jest przez **cykl metapoznawczy składający się z 4 etapów**: (1) **Etap planowania**: Myśl i opracuj plan osiągnięcia celu. (2) **Etap monitorowania**: Śledź postępy. (3) **Etap oceny**: Oceń strategię osiągnięcia celu. (4) **Etap refleksji**: Zastanów się nad całym procesem uczenia się i przeanalizuj zastosowane podejścia. Uczniowie z dużymi umiejętnościami metapoznawczymi potrafią: planować, krytycznie oceniać, przewidywać zmiany, radzić sobie z trudnościami oraz refleksyjnie oceniać swoje mocne i słabe strony. Zatem **metapoznanie** to więcej niż tylko umiejętność, **to droga do uczenia się przez całe życie** oraz umiejętność adaptacji.



O projekcie CogniQuest

Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku realizuje działania w ramach projektu CogniQuest – partnerstwo współpracy w sektorze edukacji szkolnej Erasmus+.

Adrianna Wisłocka

Projekt „Na tropie geometrii” sposobem na naukę przez całe życie



W roku szkolnym 2024/2025 uczniowie Szkoły Podstawowej im. Janiny i Cyryla Zalewskich w Bie-sowicach w ciekawy i innowacyjny sposób poznają, gdzie geometria jest obecna życiu codziennym, w jaki sposób się jej uczyć. Jest to możliwe dzięki dofinansowaniu projektu „Na tropie geometrii” przez Fundację mBanku w ramach programu „Praktyczny wymiar geometrii”.

Projekt zakłada angażowanie uczniów w różnego typu aktywności, które pozwalają im poznać królową nauk. Zachęcają, aby dobrze się rozejrzeć, bo jest ona widoczna wszędzie i potrzebna 24 godziny na dobę. Zaplanowano serię siedmiu warsztatów dla uczniów, ale również dwa spotkania dla całych rodzin.

Uczniowie biorąc udział w cyklu warsztatów poznali praktyczną stronę uczenia się matematyki. Na zajęciach zatytułowanych „Eksperymenty geometryczne” mieli okazję wykonać kilka doświadczeń i dowiedzieć się „co wymyślił Pitagoras”. Utrwalali wiadomości dotyczące pól i objętości sprawdzając, ile skarpetek da się włożyć do walizki oraz ile butów można pomieścić na wycieraczce. Poza tym korzystając z geoplanu starali się zbudować trójkąt o jak największym polu. Dużym zainteresowaniem cieszyła się zagadka dotycząca tzw. jajka Kolumba. Wszyscy z zapałem sprawdzali różne sposoby postawienia w pionie jajka na blacie ławki. Doświadczenie to zachęciło młodych odkrywców do poszukiwania nowych i nietypowych rozwiązań.

Z kolei warsztaty „Szaszłykowe bryły” były świetną okazją do pokazania uczniom, że matematyczne umiejętności z zakresu geometrii można wykorzystać nawet w kuchni. Uczestnicy zajęć stworzyli smacz-

ne graniastosłupy, ostrosłupy, walce oraz stożki z patyków do szaszłyków, wykałaczek, owoców i warzyw. Zajęcia sprawiły uczniom dużo radości i zachęciły ich do zbudowania ciekawych konstrukcji przestrzennych.

W ramach projektu zaproszono uczniów na „Wystrzałowy escape room”. Tym razem szukaliśmy zagadek matematycznych ukrytych na terenie szkoły. Nie było to łatwe zadanie, ale w końcu udało się i koperty ze wszystkimi łamigłówkami zostały odnalezione. Następnie, uczniowie podzieleni na mniejsze grupy, rozwiązywali zadania. Aby sprawdzić, czy zrobiliśmy to poprawnie, przebijaaliśmy balony z odpowiedziami. Za właściwie wybrane rozwiązania otrzymywaliśmy klocki, z których potem budowaliśmy tor przeszkód dla kulki. Udało się i kulka dotarła na właściwe miejsce.

Zajęcia te oprócz tego, że pozwoliły uczniom utrwalić wiadomości matematyczne, to również wymagały od uczestników zabawy dobrej współpracy w zespole, a także wyobraźni przestrzennej podczas budowania konstrukcji z klocków.

W ramach projektu zorganizowano także warsztaty dla uczniów i ich rodziców oraz dziadków. Zaproszeni goście wzięli udział w pikniku naukowym pt. „Kopuła geodezyjna”. Każdy rodzinny zespół miał do wykonania 10 praktycznych zadań matematycznych, za które otrzymywał patyczki.

A przed jakimi wyzwaniem stanęli uczestnicy pikniku? Sprawdzali na przykład, ile książek zmieści się na powierzchni jednego metra kwadratowego, a ile potrzeba ich na jeden metr sześcienny. Następnie za pomocą wagi szacowali, ile będzie ważył metr sześcienny papieru. Poza tym ich zadaniem było obliczenie ile cyfr wykorzystano do ponumerowania stron w książce czy ułożenie prostopadłościanu z 20 sześciennych kostek oraz sprawdzenie, ile może być takich możliwości. Na koniec wspólnej zabawy wszyscy uczestnicy warsztatów mieli za zadanie zbudować, ze zgromadzonych wcześniej patyczków, bryłę o jak największej objętości. Rozwiązywanie matematycznych zagadek sprawiło wszystkim dużo radości. Miło było obserwować zaangażowanie dzieci, jak i dorosłych. Spotkanie to pozwoliło wykorzystać wiedzę szkolną w praktyce oraz zacieśnić więzi rodzinne podczas wspólnej nauki i zabawy.

W ramach działań projektu zaplanowano również organizację gminnych konkursów. Konkurs plastyczny



„Geometria na szkło” zachęcał uczniów do ozdobienia słoika w nietypowy sposób tak, aby zawierał akcenty matematyczne. I tutaj okazało się, że ciekawym pomysłem nie ma końca. Pojawiły się domki dla krasnali, kłębki włóczki i druty, tangramowe koniki, rybki, a nawet ciasteczkowe ozdoby. Z kolei dla uczestników konkursu „Geometria” przygotowano 10 zagadek geometrycznych, które uczniowie rozwiązywali podczas pięciu kolejnych tygodni. Zadania cyklicznie pojawiały się na blogu projektu, a uczniowie przysyłali rozwiązania drogą mailową.

Projekt cieszył się dużym zainteresowaniem wśród uczniów i dorosłych. Ciekawa forma zajęć zachęcała uczestników do szukania odpowiedzi na nietypowe pytania, wykorzystując do tego królową nauk. Dorośli i młodzi przekonali się, że zdolność do ciągłego uczenia się jest atutem, a nabywanie praktycznych umiejętności procesem ciągłym i nigdy nie jest za późno, aby być bardziej kreatywnym czy otwartym na nowości. W dobie szybkiego postępu technologicznego i globalizacji, zdobywanie nowych umiejętności to inwestycja w siebie, która przynosi korzyści, ale przede wszystkim może dawać satysfakcję oraz zadowolenie.

Adrianna Wiśłocka

Nauczycielka matematyki w Szkole Podstawowej im. Janiny i Cyryla Zalewskich w Biesowicach.

Magdalena Falkowska

Młodzi liderzy w Małym Samorządzie Uczniowskim WYZWANIA I NAUKA KAŻDEGO DNIA

W Szkole Podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego w Kobylnicy w ramach Samorządu Uczniowskiego funkcjonują dwie jednostki: samorząd klas 1-3 nazywany małym samorządem uczniowskim (MSU) i samorząd klas 4-8 (duży samorząd uczniowski). Czym jest Mały Samorząd Uczniowski? To zespół uczniów wybrany spośród wszystkich dzieci kształcących się na pierwszym etapie edukacyjnym, uczęszczających do tej samej placówki. Wybrany jest w celu reprezentowania społeczności uczniowskiej w szkole. Spośród zadań należących do MSU wymienić możemy organizację wydarzeń szkolnych typu: konkursy, apele, imprezy integrujące uczniów, reprezentowanie społeczności uczniowskiej przed kadrą pedagogiczną, radą rodziców oraz dyrekcją szkoły.

Z każdym rozpoczęciem roku szkolnego nadchodzi pracowity czas dla najmłodszych uczniów oraz ich

opiekunów. Po wybraniu prezydium MSU na spotkaniu organizacyjnym, podejmujemy wspólne decyzje o organizacji imprez i uroczystości szkolnych na każdy nowy rok szkolny. Bycie członkiem MSU to doskonała przestrzeń do rozwijania własnych uzdolnień organizacyjnych i społecznych. To również okazja do nauki pracy w zespole, wzięcia odpowiedzialności za grupę i umiejętności podejmowania decyzji. Dzięki temu członkowie MSU stają się kreatywni, aktywni, usamodzielniają się, są gotowi do podejmowania nowych wyzwań. W tym roku młodzi liderzy również nie zawiedli i wykazali się niesamowitą pomysłowością, proponując szereg imprez i uroczystości, które na długo zostaną w pamięci uczniów i nauczycieli.

Jedną z nich był Dzień Edukacji Narodowej obchodzony bardzo uroczysto w naszej szkole. Uczniowie przygotowali występy dla nauczycieli, wręczyli

własnoręcznie wykonane upominki. Jednym z pomysłów przedstawicieli małego samorządu uczniowskiego było przygotowanie kartek okolicznościowych wraz z życzeniami wszystkim pracownikom naszej szkoły. Jako opiekun uczniów małego samorządu uczniowskiego ustaliłam z dziećmi, że niezbędne będą nam materiały plastyczne i głowy pełne pomysłów. I tak na wspólnym spotkaniu powstały przepiękne, własnoręcznie przygotowane kartki, które następnie dzieci osobiście wręczyły dyrekcji oraz wszystkim pracownikom szkoły. Gest ten wzbudził ogromną radość oraz wzajemny szacunek i uznanie. Nauczyciele, którzy na co dzień inspirują i kształcą młode umysły, poczuli się docenieni i pełni wdzięczności, co wprowadziło ciepłą, pozytywną atmosferę w szkole.

Jednym z konkursów organizowanych przez MSU, który wpisał się do corocznego kalendarza imprez, jest świąteczny konkurs na najdłuższy łańcuch choinkowy. Uczniowie wszystkich klas 1-3, pod opieką wychowawców, sklejali tradycyjny, choinkowy łańcuch. Zasady były są proste – wygrywa ta klasa, która utworzy najdłuższy łańcuch. W tym roku wygrała klasa 3b z wynikiem 73 metrów! Konkurs ten był okazją do doskonalenia zdolności manualnych, integracji zespołów klasowych oraz zdrowej rywalizacji pomiędzy uczniami poszczególnych klas.

Międzynarodowy dzień pluszowego misia, który przypada 25 listopada, był kolejną interesującą, a jednocześnie integrującą społeczność klasową aktywnością zainicjowaną przez MSU. W tym jedynym dniu w roku uczniowie każdej klasy przynosili swoje ukochane misiaki, poczynawszy od tych mających kilka centymetrów, aż do misiów kilkumetrowych, które przywożone były w asyście rodziców. W konkursie wygrała klasa, która tego dnia zgromadziła największą liczbę pluszowych maskotek. W tym roku zwyciężyła klasa 1c, która 25 listopada przyniosła aż 67 pluszowych misiów i okazała się najbardziej „zamisiowaną” klasą w szkole.

Kolejną inicjatywą, przygotowaną przez młodych liderów, był bal karnawałowy – wydarzenie, które zainteresowało wszystkich uczniów pierwszego etapu edukacyjnego i stało się doskonałą okazją do integracji. Wydarzenie to przygotowano wraz z pomocą starszych koleżanek z samorządu klas 4-8. Na balu oprócz tańca i zabawy uczestnicy mogli również skorzystać ze strefy beauty, prowadzonej przez starsze uczennice – członkinie dużego samorządu uczniowskiego. Malowano paznokcie na najbardziej karnawałowe kolory, jakie tylko można sobie wyobrazić, wykonywano brokatowe tatuaże – wszędzie było mnóstwo blasku, brokatu – czyli to, co dzieci lubią najbardziej. Jako, że na balu karnawałowym przebranie było bardzo mile widziane, na imprezie można było spotkać księżniczki, policjantów, strażaków, spiderman’ów i wiele innych bajkowych postaci. To dzięki inicjatywie naszych najmłodszych uczniów bal uświetnił swoimi występami Hrabia Smarkula, który sprawił, milusińscy przenieśli się do świata iluzji i magii, jak również wzięli udział w dyskotekę z największymi hitami. Bo, który z nauczycieli uczących na pierwszym etapie edukacyjnym choć raz nie zanucił pod nosem – sigma, sigma boy...

Pomysł na organizację balu udowodnił, że młodsze pokolenie jest w stanie, przy pomocy opiekunów, zorganizować wydarzenie, które nie tylko bawi, ale również zbliża uczniów do siebie. Ich kreatywność i zaangażowanie jest dowodem na to, że MSU może wpłynąć na pozytywne zmiany w szkole, tworząc przestrzeń dla szacunku, integracji, rozwoju i nauki, a kreatywność, odpowiedzialność, chęć współpracy i nauki, to wartości, które warto pielęgnować.

Magdalena Falkowska

Nauczycielka języka angielskiego na pierwszym etapie edukacyjnym, opiekunka małego samorządu uczniowskiego w Szkole Podstawowej w Kobylnicy.



Jerzy Paczkowski

Skąd ten optymizm? czyli o umiejętnościach matematycznych czwartoklasistów w badaniach TIMSS 2023¹

Międzynarodowe badania TIMSS przeprowadzono w 58 krajach i 5 regionach – w Polsce w kwietniu i w maju 2023 roku wśród uczniów klas czwartych szkół podstawowych. TIMSS 2023 badał osiągnięcia w matematyce i naukach przyrodniczych wśród uczniów w czwartym roku edukacji szkolnej². Ponadto ankietowymi badaniami kontekstowymi objęto uczniów, rodziców, nauczycieli i dyrektorów szkół.

W badaniu głównym TIMSS 2023 w Polsce wzięło udział 150 szkół oraz 4666 czwartoklasistów. Raport z badań opracowany i przedstawiony został w grudniu 2024 roku.

Pełna dokumentacja i zbiory danych z badania TIMSS 2023 zostaną upublicznione w pierwszym kwartale 2025 roku.

Tytuł artykułu *Skąd ten optymizm?* ma przede wszystkim przekonać do zapoznania się z tekstem dotyczącym ostatnich badań TIMSS 2023, jak też spowodować u Czytelnika pewne przemyślenia i refleksje na temat umiejętności matematycznych uczniów (także w naukach przyrodniczych).

W międzynarodowym rankingu Polska zajęła 10. miejsce z matematyki i 7. miejsce z nauk przyrodniczych. **Bardzo dobre wyniki polskich uczniów w ostatnich międzynarodowych badaniach TIMSS 2023** świadczą o wysokiej jakości działań dydaktyczno-metodycznych nauczycieli matematyki i przyrody, uczących w klasach czwartych szkół podstawowych, ale także o dobrym propedeutycznym przygotowaniu, realizowanym w klasach I-III. **Sukces czwartoklasistów cieszy!**

Badania TIMSS osiągnąć w matematyce i naukach przyrodniczych prowadzone są wśród uczniów w końcowym okresie czwartego roku edukacji szkolnej. Trzeba jednak pamiętać, że **w Polsce badania TIMSS 2023 obejmowały uczniów, którzy rozpoczęli naukę w wieku 7 lat, podczas gdy w większości krajów objętych badaniami, uczniowie rozpoczynali edukację szkolną w wieku 6 lat**. Ten prawie rok różnicy w rozwoju psychicznym dziecka jest istotny i ma duży wpływ na kształcenie i sprawność intelektualną w zakresie myślenia matematycznego, a także na postrzeganie świata przyrody.

Po raz pierwszy we wszystkich krajach, uczestniczących w badaniach TIMSS 2023, wykorzystano narzędzia cyfrowe. Dzięki odpowiednio skonstruowanej aplikacji, elektroniczna forma badania testowego umożliwiała dostosowanie pakietów zadań do poziomu

umiejętności i możliwości uczniów³. Tak więc zróżnicowane wyniki przedstawiały realny poziom edukacji matematycznej i przyrodniczej uczniów klas czwartych.

Przebieg i zakres badania TIMSS 2023

Badania TIMSS przeprowadzono w Polsce w 147 szkołach (3 szkoły wyłączono z badań), obejmując 4666 uczniów, w okresie od 17 kwietnia do 7 czerwca 2023 roku.

Badanie było 2-częściowe, a łączny czas na rozwiązywanie zadań matematycznych oraz z nauk przyrodniczych wynosił **po 45 minut dla danej dziedziny wiedzy, z 10-15 minutową przerwą między częściami**. Po kolejnej przerwie w badaniach uczniowie odpowiadali na pytania ankietowe (ok. 40 minut).

Test osiągnięć matematycznych składał się z 187 zadań podzielonych na 14 bloków. W ramach jednego bloku zadań znajdowało się około 13 pytań. Test osiągnięć przyrodniczych wykorzystywał 174 zadania podzielone na 14 bloków, z których każdy zawierał średnio po 13 zadań. Bloki testowe były losowo przydzielane uczniom uczestniczącym w badaniu.

Zadania w teście miały formę zamkniętą, w których uczeń wybierał jedną lub wiele możliwych odpowiedzi, lub formę zadań otwartych, które wymagały sformułowania krótkiej odpowiedzi. Ponieważ w badaniach wykorzystano narzędzia cyfrowe i odpowiednią aplikację, więc w części zadań można było wykorzystać interaktywne elementy takie jak: rozwijane menu, elementy do przeciągania i upuszczania, luki do uzupełnienia. Wpisy/wybory uczniów z aplikacji były przesyłane bezpośrednio na serwer międzynarodowy, natomiast odpowiedzi udzielone do zadań otwartych musiały być odpowiednio zakodowane przez wyszko-

1. Na podstawie *Osiągnięcia matematyczne i przyrodnicze czwartoklasistów. TIMSS 2023: trendy, wyzwania, perspektywy*, IBE Warszawa 2024 – <https://pirls.ibe.edu.pl/wp-content/uploads/2024/12/2023-RAPORT-TIMSS.pdf> [dostęp: 19.12.2024]

2. Badania TIMSS dotyczą uczniów w czwartym i ósmym roku edukacji szkolnej. Polska bierze udział jedynie w badaniach w czwartym roku nauki.

3. Polska znalazła się w grupie krajów, których uczniowie otrzymali do rozwiązania testy, zawierające taki sam odsetek zadań łatwych i zadań trudnych. Podział krajów dokonano na podstawie wyników uzyskiwanych w poprzednich edycjach TIMSS.

lone zespoły kodujące, na podstawie gotowych wzorcowych kluczy kodowych i wprowadzone do przygotowanej specjalnie bazy danych.

Zadania były tak skonstruowane, aby **około 85% spośród nich wymagało od uczniów rozwiązywania problemów**.

W badaniu umiejętności matematycznych uczniów zastosowano odpowiedni dobór zadań, które dawałyby informację o osiągnięciach w zakresie umiejętności poznawczych i treści matematycznych⁴:

- **umiejętności poznawcze** – wiedza (40%), stosowanie (40%), rozumowanie (20%);
- **treści przedmiotowe** – liczby (50%), pomiary i geometria (30% – geometria płaszczyzny i przestrzeni), elementy statystyki (20%).

Umiejętności matematyczne czwartoklasistów – wyniki badania TIMSS 2023

Osiągnięcia uczniów prezentowane są na skali ustalonej w pierwszej edycji badania TIMSS (1995). Aby uzyskać porównywalność wyników poszczególnych edycji, w każdej kolejnej w testach zamieszczano tzw. zadania kotwiczące (czyli powtarzalne w poprzednich edycjach), które o znanych i zweryfikowanych wynikach pozwalały na znormalizowanie uzyskanych wyników w kolejnych edycjach, w celu porównywania tych wyników na przyjętej skali o średniej 500 punktów i odchyleniu standardowym 100.

Średni wynik polskich czwartoklasistów w badaniach TIMSS 2023, dotyczących umiejętności matematycznych, wyniósł 546 punktów, co dało Polsce 10. miejsce w rankingu. Lepsze wyniki w międzynarodowych badaniach odnotowano w 9 krajach, z tego w 2 krajach europejskich – czyli polscy uczniowie uplasowali się na trzecim miejscu w Europie wraz z Irlandią, której uczniowie uzyskali taki sam wynik. Jak zmieniały się wyniki w tym obszarze ilustruje tabela 1.

Tabela 1. Umiejętności matematyczne „czwartoklasistów”. Wyniki badań TIMSS w latach 2015-2023

	Wyniki badań w latach [w punktach]		
TIMSS	2015	2019	2023
Singapur	618	625	615
Litwa	535	542	561
Anglia	546	556	552
Polska	535	520	546
Irlandia	547	548	546
Finlandia	535	532	529

4. Szczegółowy opis zakresów umiejętności i obszarów treści – patrz: Osiągnięcia matematyczne i przyrodnicze czwartoklasistów, tamże, ss.51-52, – <https://pirls.ibe.edu.pl/wp-content/uploads/2024/12/2023-RAPORT-TIMSS.pdf>

Kolejność krajów w tabeli zaplanowano celowo, wg wyników uzyskanych w 2023 roku. Zamieszczono w niej wyniki uczniów w Singapurze, którzy w badaniach TIMSS w trzech kolejnych edycjach zajmowali zawsze 1. miejsce w rankingu. Z krajów europejskich Polskę (wraz z Irlandią) wyprzedzają Litwa i Anglia. W tabeli dołączono również wyniki uczniów z Finlandii, jako że od lat z nimi porównywano osiągnięcia uczniów polskich – w szczególności w badaniach PISA. Ilustrację wyników przedstawia rysunek 1.

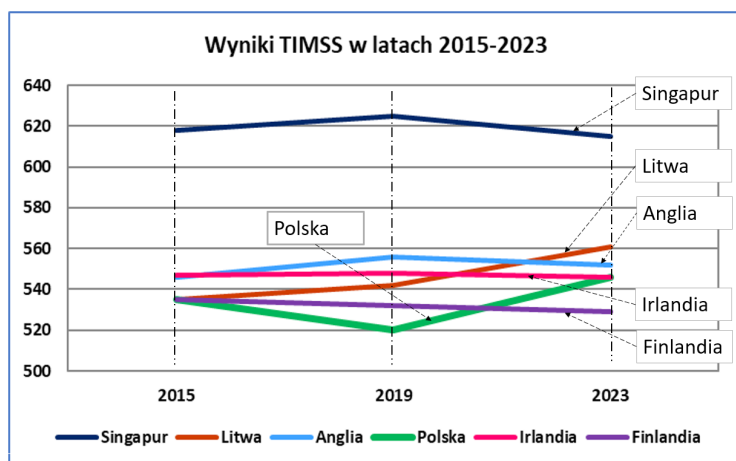
Zauważyć można, że w kolejnych trzech edycjach TIMSS wyniki Irlandii i Finlandii utrzymują się mniej więcej na tym samym poziomie. W przypadku Litwy obserwujemy coraz wyższe wyniki w kolejnych latach. Wykres wyników Singapuru i Anglii ilustruje jakby „daszek”, czyli nieznaczny spadek w 2023 roku w stosunku do poprzedniej edycji z 2019 roku.

Natomiast wykres wyników w zakresie umiejętności matematycznych polskich uczniów przypomina literkę „v” – czyli wyniki w 2019 roku są niższe w stosunku do 2015 roku, a w edycjach 2015 i 2023 wyższe, przy czym wyniki 2023 roku są wyższe od dwóch poprzednich edycji badań. Czym to wytłumaczyć?

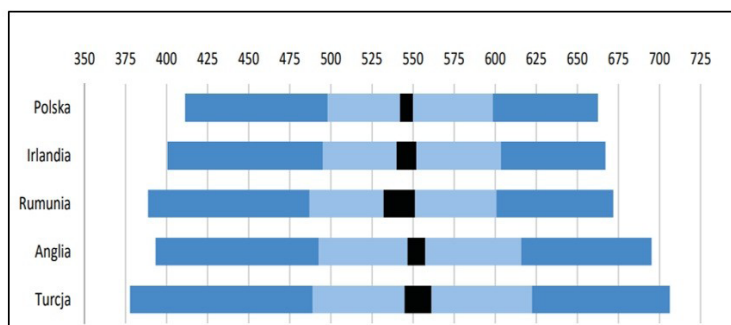
W roku 2019 testy w badaniach TIMSS w Polsce rozwiązywali uczniowie, wśród których część rozpoczęła edukację szkolną w wieku 7 lat, a część w wieku 6 lat. Natomiast w roku 2015 i w roku 2023 testy rozwiązywali uczniowie, którzy edukację rozpoczęli, gdy mieli 7 lat. Tak więc, gdy uwzględnimy te same uwarunkowania wiekowe czwartoklasistów (rozpoczęcie nauki w wieku 7 lat), to porównując wyniki dotyczące umiejętności matematycznych polskich czwartoklasistów w latach 2015 i 2023, możemy stwierdzić, że obserwujemy tendencję wzrostową wyników i że nastąpiła znaczna zmiana miejsc w rankingach – 18 miejsce w badaniach międzynarodowych i 11 miejsce wśród krajów europejskich w roku 2015 oraz odpowiednio 10 miejsce w świecie i 3 miejsce w Europie (wraz z Irlandią) w roku 2023. Musimy przy tym pamiętać, że **w latach 2015 i 2023 nasi czwartoklasiści byli o rok starsi od uczniów większości krajów, uczestniczących w badaniach TIMSS.**

Umiejętności matematyczne uczniów – prezentacja i interpretacja wyników TIMSS 2023

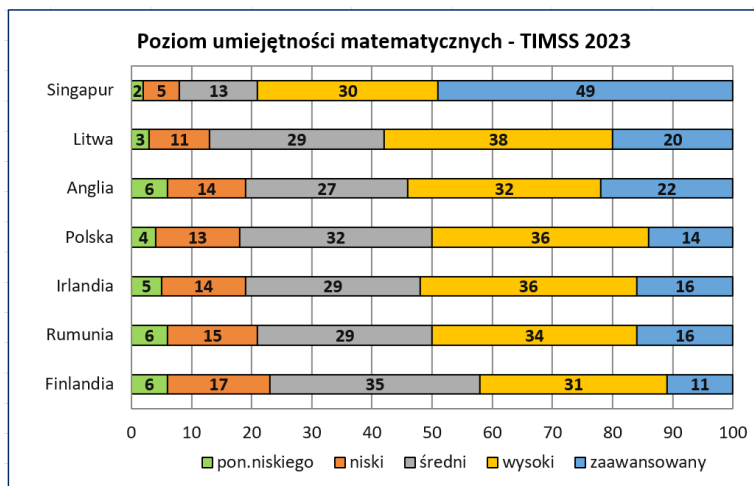
Prezentacja wyników TIMSS – od wielu lat taka sama – różni się od tych, które znamy z raportów PISA. Przede wszystkim uwzględniono warunek niepewności i niedoszacowania średniego wyniku. Przy 95-procentowym prawdopodobieństwie możemy mówić o średnim wyniku, z uwzględnieniem pewnego przedziału ufności. Wówczas **w 2023 roku średni wynik polskich czwartoklasistów w zakresie umiejętności matematycznych, który wynosi 546 punktów, fak-**



Rysunek 1. Umiejętności matematyczne „czwartoklasistów”. Wyniki badań TIMSS w latach 2015-2023



Rysunek 2. Zróżnicowanie wyników uczniów z Polski, Irlandii, Anglii, Turcji i Rumunii w zakresie osiągnięć matematycznych w badaniu TIMSS 2023⁵



Rysunek 3. Zróżnicowanie wyników uczniów wg poziomów umiejętności w zakresie osiągnięć matematycznych w badaniu TIMSS 2023 – dla wybranych krajów

tycznie mieści się w przedziale od 542 do 550 punktów. Gdyby odnieść to do wszystkich krajów, uczestniczących w badaniach, które miały tę samą średnią i uwzględnić przedziały ufności, to otrzymujemy ciekawe zestawienie – rysunek 2.

Kolorem czarnym oznaczono przedziały ufności dla wyniku średniego. W ten sposób możemy powiedzieć, że **średni wynik uzyskany przez polskich czwartoklasistów w zakresie osiągnięć matematycznych nie różni się statystycznie od średniego wyniku uczniów w czterech krajach: Anglii, Turcji, Irlandii i Rumunii** (czarne przedziały poszczególnych krajów zazębiają się – przypomina to analizy prowadzone dla EWD).

Koniec lewego paska koloru ciemnoniebieskiego jakby „odcina” 5% najslabszych wyników, a koniec prawego paska koloru niebieskiego „odcina” 5% najlepszych wyników. Tak więc na wykresie widzimy zróżnicowanie wyników dla 90% badanej populacji – wszystkie kolorowe elementy. Wśród wyżej zaprezentowanych krajów o porównywalnym średnim wyniku zauważamy, że graniczna wartość słabych wyników (tzw. 5 centyl) jest najwyższa dla polskich wyników. Natomiast graniczna wartość najlepszych wyników (tzw. 95 centyl) jest najniższa także dla polskich wyników. Mówiąc prościej, dla polskich uczniów rozpiętość punktowa 90 procent badanej populacji jest najmniejsza (ok. 460-660), aniżeli dla prezentowanych krajów. Oznacza to, że w Polsce najslabsi uczniowie uzyskali wyższe wyniki niż najslabsi uczniowie z Anglii, Turcji, Irlandii i Rumunii, ale zarazem najlepsi uczniowie w Polsce uzyskiwali też niższe wyniki w porównaniu z najlepszymi uczniami w tych krajach.

Zróżnicowanie wyników można bardziej precyzyjnie opisać za pomocą poziomów osiągnięć. W badaniach TIMSS mamy 5 poziomów: **poniżej niskiego, niski, średni, wysoki, zaawansowany**. Jak wygląda to w odniesieniu do 7 krajów, omawianych w tabelach i na wykresach wyników z badań TIMSS 2023, przedstawia rysunek 3.

W Polsce grupa najlepszych uczniów – na poziomie zaawansowanym – stanowiła 14% badanych (625 i więcej punktów). W grupie najslabszych uczniów (wynik

5. Źródło: *Osiągnięcia matematyczne i przyrodnicze czwartoklasistów*, tamże, ss.56-58, – <https://pirils.ibe.edu.pl/wp-content/uploads/2024/12/2023-RAPORT-TIMSS.pdf>

poniżej 400 punktów) znalazło się 4% czwartoklasistów. Co drugi polski czwartoklasista wykazał się opanowaniem umiejętności matematycznych na poziomie wysokim (550-624 punktów) i zaawansowanym.

Co ciekawe, ale w 40 z 58 krajów, biorących udział w badaniu, chłopcy osiągnęli istotnie statystycznie wyższe średnie wyniki niż dziewczęta. W Polsce również chłopcy poradzili sobie z zadaniami matematycznymi lepiej niż dziewczęta. Średni wynik chłopców jest o 11 punktów wyższy od średniego wyniku dziewcząt.

Z większą ilością analiz – z uwagi na wiek, płeć uczniów, lokalizację szkoły, porównywanie wyników w kolejnych edycjach – można zapoznać się w raporcie z badań TIMSS 2023.

W badaniach TIMSS 2023 dobierano tak zadania, aby można było sprawdzić poziom umiejętności matematycznych czwartoklasistów wg treści przedmiotowych i umiejętności poznawczych. Przede wszystkim **skupimy się na stopniu opanowania treści przedmiotowych**, które także analizowane są w badaniach PISA – Tabela 2.

Tabela 2. Osiągnięcia matematyczne polskich czwartoklasistów – TIMSS 2015-2023

TIMSS	Ogólny wynik	Treści przedmiotowe		
		Liczby	Pomiary i geometria	Elementy statystyki
2023	546	- 5	+ 11	0
2019	520	- 7	+ 9	+4
2015	534	0	- 1	+3

Różnice w stopniu opanowania poszczególnych treści przedmiotowych z pewnością mają odzwierciedlenie w zmianie programowej, jaką było wprowadzenie w 2017 roku reformy strukturalno-programowej. W latach 2017-2023 uczniowie poznawali treści matematyczne już wg nowej podstawy programowej. Widać, że **w edycjach 2019 i 2023 uczniowie wykazali znacząco wyższy poziom umiejętności geometrycznych, natomiast niższy w obszarze działań na liczbach, obliczeń i ich zastosowaniu w zadaniach**⁶.

6. Całkiem odwrotnie stopień opanowania treści przedmiotowych przedstawia się w ostatnich badaniach PISA 2022. Uczniowie wykazują lepsze opanowanie w obszarze działań na liczbach, natomiast wyniki ich umiejętności w obszarze geometrii płaskiej i przestrzennej są poniżej średniej. Patrz: J.Paczkowski, *PISA 2022 i egzamin ósmoklasisty 2021*, „Informator Oświatowy” Nr 4/2024, PODN Słupsk, ss. 33-36

Podsumowanie

- Badania TIMSS dotyczą osiągnięć w matematyce i w naukach przyrodniczych wśród uczniów w czwartym roku edukacji szkolnej. **W edycji 2023 polscy czwartoklasiści byli o rok starsi niż większość uczniów w krajach biorących udział w badaniach.** Ten prawie rok różnicy jest istotny i ma duży wpływ na rozwój i sprawność intelektualną w zakresie myślenia matematycznego i postrzeganie świata przyrody.
- Polscy czwartoklasiści w zakresie umiejętności matematycznych uzyskali wynik 546 punktów, plasując się na 10. miejscu w rankingu międzynarodowym i na 3. miejscu wśród krajów europejskich. Ten średni wynik jest prawdopodobny w przedziale ufności od 542 do 550 punktów, czyli także **porównywalny z wynikami takich krajów, jak Anglia, Irlandia, Rumunia i Turcja.**
- Podobne warunki wiekowe mieli polscy czwartoklasiści w badaniach 2015 i 2023 (10-11 lat), tak więc możemy zauważyć, że stopień opanowania umiejętności matematycznych wzrósł (odpowiednio 535 i 546 punktów). Słabszy wynik w 2019 roku wynikać może m.in. z faktu, że wśród badanych uczniów byli tacy, którzy rozpoczęli edukację szkolną mając 6 lub 7 lat.
- W 2017 roku w wyniku zmian strukturalno-programowych w oświacie wdrożono w szkołach edukację wg nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego. Mogło to mieć wpływ na osiągnięcia uczniów według obszarów treści matematycznych. Widać, że **w edycjach 2019 i 2023 uczniowie wykazali znacząco wyższy poziom umiejętności geometrycznych, natomiast niższy w obszarze działań na liczbach, obliczeń i ich zastosowaniu w zadaniach.**
- **Sukces czwartoklasistów w osiągnięciach matematycznych i w naukach przyrodniczych cieszy!** Przy uwzględnieniu powyższych analiz, wymaga refleksji i przemyśleń nad tym, jak jeszcze bardziej doskonalić pracę z uczniami na lekcjach matematyki i przyrody.

Jerzy Paczkowski

Wieloletni nauczyciel matematyki. Były doradca i konsultant ds. edukacji matematycznej. Członek Polskiego Towarzystwa Diagnostyki Edukacyjnej i Słupskiego Stowarzyszenia Matematycznego „Kangur”.

Tatiana Słojka, dr Alina Bacic

Ukraińska Wielkanoc DUCHOWOŚĆ, TRADYCJA I WSPÓŁCZESNOŚĆ

Zdjęcie archiwum prywatne T. Słojki i A. Bacic



Wielkanoc jest jednym z najważniejszych świąt chrześcijańskich zarówno w Polsce, jak i w Ukrainie. Choć oba kraje łączy wiele wspólnych tradycji, obchody różnią się w zależności od obrządku religijnego i lokalnych zwyczajów. Dla nauczycieli pracujących z uczniami z Ukrainy znajomość tych podobieństw i różnic może ułatwić integrację oraz budowanie więzi między dziećmi z różnych kultur. Wspólne elementy, takie jak święcenie pokarmów, malowanie pisanek, Wielki Post czy uroczyste śniadanie wielkanocne, są obecne w obu krajach. Istnieją jednak istotne różnice, wynikające głównie z odmiennych kalendarzy liturgicznych i tradycji regionalnych.

W Polsce Wielkanoc obchodzona jest według kalendarza gregoriańskiego, natomiast w Ukrainie większość wiernych prawosławnych i grekokatolików świętuje ją zgodnie z kalendarzem juliańskim, co sprawia, że ukraińska Wielkanoc często przypada później.

Ukraińska tradycja obchodzenia Wielkanocy, zwanej Paschą, sięga czasów chrystianizacji ziem ukraińskich na przełomie pierwszego i drugiego tysiąclecia. Święto to, przez wieki łączące elementy religijne z ludowymi, stanowiło najważniejsze wydarzenie roku, odzwierciedlając zarówno duchową głębię, jak i bogactwo kultury narodowej. W XIX i na początku XX wieku Wielkanoc na Ukrainie łączyła liturgię cerkiewną z obrzędami ludowymi, stając się symbolem narodowej tożsamości. Chrześcijańskie treści spletały się z dawnymi wierzeniami, a obrzędy związane z cyklem liturgicznym czerpały inspirację z natury – nie tylko źródła codziennego trudu, lecz także przestrzeni pełnej aniołów, duchów i tajemniczych mocy.

W języku ukraińskim Wielkanoc nosi nazwę Wełykden, co dosłownie oznacza „Wielki Dzień”. To okre-

ślenie doskonale oddaje podniosły i radosny charakter święta, które symbolizuje triumf życia nad śmiercią oraz nadejście nowego początku. Czas Wielkanocy poprzedza Wielki Post, trwający 40 dni i symbolizujący okres pokuty, modlitwy oraz wstrzemięźliwości od mięsa i nabiału. Bardzo ważnym wydarzeniem w obchodach Wielkiego Tygodnia jest Niedziela Wierzbowa, będąca odpowiednikiem Niedzieli Palmowej, obchodzonej w kościele katolickim. W tym dniu wierni święcą gałązki wierzby, które następnie przechowywane są w domach jako symbol ochrony przed złymi siłami. Dla wyznawców Cerkwi prawosławnej i grekokatolickiej jest to czas uczestnictwa w nabożeństwach, które mają na celu duchowe oczyszczenie oraz przygotowanie do radosnego przeżywania Zmartwychwstania. Wielki Tydzień obfituje w rytuały i symbole, które pogłębiają duchowe przeżywanie nadchodzących Świąt Wielkanocnych. Przygotowania obejmują również malowanie pisanek i farbowanie kraszanek, będących symbolami życia i odrodzenia. Pisanki, zdobione misternymi wzorami, są jednym z najważniejszych elementów ukraińskiej Wielkanocy. Ich historia sięga czasów przedchrześcijańskich, gdy jajko symbolizowało odrodzenie i potencjał życia. Pisanka jako symbol niesie ze sobą dwa główne aspekty znaczeniowe. Pierwszy z nich związany jest z jajkiem jako symbolem nowego życia, które w swoim wnętrzu skrywa potencjał narodzin. Drugi aspekt dotyczy umieszczonych na pisance wzorów i symboli, mających na celu ochronę, zapewnienie płodności oraz zapewnienie szczęścia. Pisanki wykonywano z niezwykłą starannością, używając naturalnych barwników, pszczelego wosku i tradycyjnych narzędzi. Proces ich tworzenia, często odbywający się w samotności i przy blasku świec, otoczony był aurą tajemnicy, co dodawało mu wyjątkowego charakteru. W niektórych regionach Ukrainy wiercono, że pisanki należy malować w Wielki Czwartek lub Wielką Sobotę, a ich przygotowanie było obwarowane licznymi rytuałami mającymi na celu ochronę przed złym okiem.

Kraszanki, w przeciwieństwie do pisanek, były jajkami gotowanymi i barwionymi na jednolity kolor. Stanowiły one ważny element wielkanocnego śniadania i służyły do tradycyjnych zabaw, takich jak „bitka” czy „katułka”. Wielka Sobota i Noc Paschalna są kulminacyjnymi momentami obchodów Wielkanocy. Procesje wokół cerkwi symbolizują drogę do grobu Chrystusa, a uroczyste ogłoszenie zmartwychwstania

rozpoczyna się słowami „Chrystos Woskres” („Chrystus Zmartwychwstał”), na co odpowiedzią jest: „Wostynu Woskres!” („Zaprawdę Zmartwychwstał!”). To tradycyjne pozdrowienie wyraża radość z tajemnicy Zmartwychwstania. W Polsce, choć także obchodzimy Zmartwychwstanie, nie ma tak głęboko zakorzenionej formy wielkanocnego pozdrowienia. Zamiast tego, Polacy życzą sobie nawzajem Wesołych Świąt Wielkanocnych. Po zakończeniu liturgii wierni wracają do domów, by zasiąść do wielkanocnego śniadania i podzielić się poświęconymi potrawami.

Każdy kraj ma swoje charakterystyczne potrawy, które nieodłącznie kojarzą się z obchodami Świąt Wielkanocnych. W Polsce na wielkanocnych stołach królują tradycyjne wypieki, takie jak babki piaskowe, mazurki czy żurek – aromatyczna zupa na bazie zakwasu żytniego. Te smaki są stałym elementem świątecznego menu, które wprowadza w atmosferę radosnego świętowania. W Ukrainie, podobnie jak w Polsce, przygotowania do Wielkanocy wiążą się z pieczeniem specyficznych wypieków. Najważniejszym z nich jest paska – wysoka, słodka babka drożdżowa, która zajmuje centralny punkt-świątecznego stołu. Często zdobiona cukrową polewą lub orzechami, paska ma głębokie znaczenie symboliczne. Reprezentuje wiosnę, życie oraz zmartwychwstanie, stanowiąc nie tylko kulinarną ucztę, ale i wyraz duchowości. Paska jest symbolem ukraińskiej Wielkanocy i obok innych tradycyjnych potraw – jajek, chrzanu, masła czy sera – jest święconą w cerkwi. Tradycja jej wypieku jest głęboko zakorzeniona w ukraińskiej kulturze, to istotny rytuał przygotowań do świąt, który łączy rodzinę, wspólnotę i wiarę w odrodzenie. Świecenie pokarmów to jedna z najważniejszych tradycji wielkanocnych w Polsce i w Ukrainie. Choć oba kraje łączy wspólna chrześcijańska tradycja, istnieją pewne różnice w tym, co trafia do wielkanocnego koszyczka. Polacy i Ukraińcy przygotowują go z wielką starannością, wkładając do niego symbole świątecznej radości i odrodzenia, jednak jednym z charakterystycznych elementów ukraińskiego święconego koszyczka jest zapalona świeca. W tradycji ukraińskiej światło świecy symbolizuje Chrystusa jako „światłość świata” oraz zwycięstwo nad ciemnością i śmiercią. Świeca ta jest umieszczana w koszyczku i zapalana podczas święcenia pokarmów, a jej blask dodaje ceremonii uroczystego charakteru. To piękna tradycja, podkreślająca duchowy wymiar świąt. W obu krajach w wielkanocnym koszyczku można znaleźć podobne produkty, mające głęboką symbolikę religijną. Podstawą jest chleb – w Polsce najczęściej w postaci małej bułeczki lub kawałka chleba, a w Ukrainie paska. Jajka, symbolizujące nowe życie i zmartwychwstanie, są nieodłącznym elementem święconki zarówno w Polsce, jak i w Ukrainie. Wędliny, chrzan, sól oraz masło również znajdują się w obu tradycjach i mają podobne znaczenie.

W Polsce Poniedziałek Wielkanocny jest dniem radosnej zabawy, której głównym elementem jest tradycja oblewania się wodą, zwana Śmigusem-Dyngusem. Zwyczaj ten symbolizuje oczyszczenie oraz wyraz radości ze Zmartwychwstania Chrystusa. W Ukrainie zwyczaj oblewania się wodą w lany poniedziałek dawniej był kultywowany i powszechnie praktykowany, jednak obecnie stopniowo zanika i zachował się jedynie na zachodzie kraju. Tradycja ta pojawia się także podczas święta Jordanu, obchodzonego w styczniu, kiedy to wierni zanurzają się w lodowatej wodzie rzeki lub jeziora w celu oczyszczenia.

Wielkanoc była także okazją do wspólnotowych zabaw, które odbywały się na podwórzach cerkwi. Na zachodniej Ukrainie popularne były tzw. hajiwki – rytualne tańce i śpiewy, symbolizujące radość ze zmartwychwstania. Młodzież uczestniczyła w grach i organizowała zawody, prezentując swoje talenty i zręczność. Wiosenny cykl świąt obejmuje również święto zmarłych, zwane „hrobky”. W tym czasie odwiedza się cmentarze, dzieli się jedzeniem z duszami przodków i modli się za ich wieczny spokój. Pomimo upływu czasu i licznych zmian historycznych, Wielkanoc pozostaje najważniejszym świętem w tradycji ukraińskiej. Dla wielu Ukraińców, zarówno w kraju, jak i na emigracji, jest symbolem odrodzenia, nadziei oraz jedności. Obrzędy, pieśni i smaki tego święta przypominają o głębokich korzeniach wiary oraz bogatym dziedzictwie kulturowym, które nieustannie inspiruje i jednoczy kolejne pokolenia.

Zrozumienie wielkanocnych tradycji Ukrainy może pomóc nauczycielom w integracji uczniów z tego kraju i wprowadzeniu elementów ich kultury do szkolnych obchodów świąt. Warto zaproponować wspólne malowanie pisanek, degustację tradycyjnych potraw czy zapoznanie dzieci z ukraińskimi obrzędami. Dzięki temu dzieci z Ukrainy poczuć się bardziej akceptowane, a polscy uczniowie zyskają okazję do poznania i docenienia bogactwa wielkanocnych zwyczajów sąsiedniego kraju. Nauczyciele mogą włączyć elementy kultury ukraińskiej do swoich zajęć, organizując warsztaty artystyczne poświęcone zdobieniu pisanek lub prezentując wielkanocne tradycje obu narodów. Takie działania nie tylko poszerzą wiedzę uczniów, ale także przyczynią się do budowania atmosfery otwartości, szacunku i integracji w szkolnej społeczności.

Tatiana Słojka

Nauczyciel konsultant ds. nauczania kreatywnego i wielokulturowości w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.

dr Alina Bacic

Pedagog, doradca zawodowy w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku oraz w Szkole Podstawowej nr 3 w Słupsku, historyk.

Grzegorz Załupka

Uważaj Uciekaj Ukryj się Udaremnij atak

PREWENCJA TERRORYSTYCZNA

opracowanie na podstawie kampanii społecznej 4U!

W obliczu współczesnych zagrożeń, takich jak kryzysy społeczne, klęski żywiołowe czy akty terrorystyczne, kluczowe znaczenie ma przygotowanie i umiejętność reagowania na nietypowe i niebezpieczne sytuacje. Choć wielu z nas może uważać takie wydarzenia za mało prawdopodobne, rzeczywistość pokazuje, że czujność i odpowiednie przygotowanie mogą ocalić życie. Niniejszy poradnik został stworzony z myślą o tym, aby wyposażać Cię w niezbędną wiedzę i narzędzia, które pozwolą lepiej zadbać o swoje bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo Twoich bliskich.

Znajdziesz tutaj praktyczne wskazówki, jak rozpoznawać nietypowe zachowania mogące świadczyć o zagrożeniu oraz jak odpowiednio reagować w trudnych sytuacjach. Dowiesz się, jak przygotować domowe schronienie na wypadek nagłych zdarzeń, co spakować do plecaka ewakuacyjnego oraz jakie zapasy warto zgromadzić w domu, aby być gotowym na sytuacje kryzysowe. Właściwa organizacja może znaczenie podnieść poziom Twojego komfortu i poczucia bezpieczeństwa w obliczu nieprzewidywalnych okoliczności.

Jednym z głównych elementów prewencji jest świadomość otaczającego nas świata. Warto zwrócić uwagę na nietypowe zachowania ludzi lub zdarzenia, które mogą budzić podejrzenia – takie jak pozostawione bez opieki przedmioty, dziwne zachowanie w miejscach publicznych czy nieoczekiwane przerwy w funkcjonowaniu kluczowych instytucji. Nauka obserwacji i reagowania w takich przypadkach może odegrać kluczową rolę w zapobieganiu zagrożeniom.

Poradnik nie tylko wskazuje, co robić w sytuacjach kryzysowych, ale także podpowiada, jak przygotować się na nie wcześniej. Posiadanie planu ewakuacji, znajomość numerów alarmowych, takich jak 112 czy nawet proste kroki takie jak ładowanie telefonu i regularne sprawdzanie zapasów, mogą znacząco wpłynąć na skuteczność Twojego działania. Wskazówki dostosowane są do różnych scenariuszy, dzięki czemu możesz być przygotowany na różnorodne sytuacje awaryjne.

Pamiętaj, że bezpieczeństwo to wspólna odpowiedzialność. Dbaj o siebie, swoich bliskich i bądź wsparciem dla swojej społeczności. Działaj z rozwagą, nie bądź obojętny na zagrożenia i zawsze ufaj swoim przeczuciom – mogą one być kluczowe w podjęciu właściwych decyzji. Razem możemy stworzyć świat bardziej odporny na wyzwania, jakie niesie ze sobą współczesność.



Zwracaj uwagę na nienaturalne zachowania ludzi i nietypowe zdarzenia.

Nigdy nie bądź obojętny!

Widzisz zagrożenie, dzwoń pod numer 112

„Uważaj – twoja czujność może uratować życie”.

Każdy z nas ma rolę do odegrania w zapewnieniu bezpieczeństwa publicznego, dlatego warto działać odpowiedzialnie i współpracować ze służbami.”

1. Zachowanie czujności

- Obserwuj swoje otoczenie, szczególnie w miejscach publicznych, takich jak:
 - dworce kolejowe i autobusowe,
 - galerie handlowe,
 - stadion, koncerty i inne wydarzenia masowe.
- Zwracaj uwagę na:
 - nietypowe zachowania (np. zdenerwowanie, unikanie kontaktu wzrokowego),
 - pozostawione bez opieki przedmioty (torby, plecaki),
 - osoby nadmiernie zainteresowane infrastrukturą lub budynkami strategicznymi.

Przykład: Zauważasz pozostawioną bez opieki przez dłuższy czas torbę lub plecak w zatłoczonym miejscu, np. w galerii handlowej. Właściwe działanie: zgłoś to obsłudze miejsca (np. ochronie) lub odpowiednim służbom.

2. Reagowanie na podejrzaną sytuację

- Zawsze informuj służby o:
 - osobach zachowujących się w sposób wzbudzający podejrzenia,
 - nieznanach pojazdach parkujących w miejscach nietypowych (np. przed wejściem do budynku),
 - przedmiotach pozostawionych w dziwnych miejscach.
- Kontakt z odpowiednimi służbami:
 - numer alarmowy: **112**
- Nie ignoruj niepokojących sygnałów, nawet jeśli wydają się mało znaczące

Przykład: Obserwujesz osobę robiącą zdjęcia kamery monitoringu w budynku użyteczności publicznej. Zgłoś to ochronie lub policji.

3. Unikanie paniki i dezinformacji

- W sytuacji kryzysowej:
 - Zachowaj spokój i kieruj się wskazówkami służb,
 - Nie szerz plotek ani nie publikuj niezweryfikowanych informacji w mediach społecznościowych.
- Korzystaj z oficjalnych źródeł informacji, takich jak strony rządowe czy komunikaty policji.

Przykład: W czasie alarmu terrorystycznego unikaj udostępniania zdjęć czy filmów z miejsca zdarzenia, aby nie utrudniać pracy służb.

4. Znajomość podstawowych procedur

- Dowiedz się, jak postępować w sytuacjach zagrożenia:
 - Naucz się, jak reagować na sytuacje zagrożenia, np. poprzez udział w szkoleniach z zakresu pierwszej pomocy lub postępowania w czasie kryzysu,
 - Znaj swoje otoczenie, w tym najbliższe wyjścia ewakuacyjne.
- Weź udział w szkoleniach z zakresu:
 - Pierwszej pomocy,
 - Reagowania w sytuacji ataków terrorystycznych.

Przykład: W pracy zaplanuj z zespołem ścieżki ewakuacyjne i ustal miejsce zbiórki w razie zagrożenia.

5. Wspieranie działań prewencyjnych

- Angażuj się w kampanie edukacyjne i podnoś świadomość wśród znajomych oraz rodziny.
- Dziel się wiedzą o tym, jak każdy może pomóc w zapobieganiu zagrożeniom.

Przykład: Zorganizuj w szkole lub miejscu pracy warsztaty dotyczące rozpoznawania zagrożeń i reagowania na nie.



**Gdy usłyszysz wybuch lub strzały – nie zbliżaj się!
Natychmiast uciekaj!**

**Nie wracaj na miejsce zdarzenia!
Ostrzegaj mijane osoby o zagrożeniu!**

W sytuacji zagrożenia terrorystycznego najważniejsze jest chronienie życia. Twoje świadome decyzje mogą uratować życie Twoje i innych.

1. Uciekaj

- **Zasady:**
 - natychmiast opuść miejsce zagrożenia najkrótszą bezpieczną drogą.
 - porzuć swoje rzeczy osobiste – życie jest najważniejsze.
 - pomagaj innym w ucieczce, jeśli to możliwe, ale nie ryzykuj swojego bezpieczeństwa.
 - nie biegnij w kierunku, z którego słyszysz odgłosy wystrzałów lub hałas.
- **Jak się przygotować?**
 - Zwracaj uwagę na oznaczenia wyjść ewakuacyjnych w miejscach publicznych, takich jak galerie handlowe, kina czy stadiony.
 - Warto z wyprzedzeniem planować drogi ewakuacyjne podczas wydarzeń masowych.

Przykład sytuacji: w galerii handlowej słyszysz hałas przypominający strzały. Zamiast szukać, co się dzieje, biegniesz do najbliższego wyjścia ewakuacyjnego, ostrzegając innych: „Uciekajmy! To niebezpieczne!”

2. Zapoznanie się z procedurami ewakuacyjnymi

- Przed wejściem do budynku lub uczestnictwem w wydarzeniu zapoznaj się z rozmieszczeniem wyjść ewakuacyjnych.
- Zwróć uwagę na plany ewakuacji dostępne w miejscach publicznych.

Przykład: W kinie sprawdź, gdzie znajdują się wyjścia awaryjne, zanim rozpocznie się seans.

3. Unikanie sytuacji ryzykownych

- Nie zbliżaj się do miejsca zdarzenia, nawet z ciekawości.
- Po opuszczeniu miejsca zagrożenia nie wracaj po rzeczy osobiste.

Przykład: Po ewakuacji z budynku nie wracaj po telefon czy torbę.

4. Współpraca z służbami

- Podaj służbom ratunkowym wszystkie znane szczegóły dotyczące sytuacji (np. liczbę napastników, opis ich wyglądu, rodzaj broni).
- Nie przeszkadzaj w działaniach operacyjnych, trzymaj się poleceń służb.

Przykład: Po ewakuacji przekaz policji informacje o tym, gdzie widziałeś napastnika i jak był ubrany.

5. Podnoszenie świadomości

- Bierz udział w szkoleniach z zakresu reagowania na sytuacje kryzysowe.
- Ucz znajomych i rodzinę zasad kampanii „Uciekaj”.

Przykład: Zorganizuj warsztaty w swojej firmie dotyczące zasad zachowania podczas ataku terrorystycznego.

Kluczowe wskazówki:

- zachowaj spokój i podejmuj szybkie decyzje. Szybka reakcja może uratować życie,
- informuj służby: Po oddaleniu się z miejsca zagrożenia, jak najszybciej zadzwoń na numer alarmowy (112) i podaj lokalizację, opis sytuacji oraz liczbę potencjalnych napastników,
- nie wracaj na miejsce zdarzenia: Nawet jeśli zagrożenie wydaje się minione, pozostań w bezpiecznej odległości i przestrzegaj zaleceń służb.

Dodatkowe zalecenia

- **Znajdź bezpieczną pozycję po ucieczce:**
 - po opuszczeniu miejsca zagrożenia oddal się na bezpieczną odległość i zgłoś incydent na numer alarmowy 112,
 - przekaz służbom informacje: lokalizację, opis napastnika, liczbę rannych i szczegóły sytuacji.
- **Unikaj paniki i chaosu:**
 - w sytuacjach kryzysowych ludzie mają tendencję do panikowania. Utrzymanie spokoju zwiększa Twoje szanse na przetrwanie.

Przykładowe sytuacje:

1. **Atak w kinie:** po usłyszeniu strzałów, biegnij do najbliższego wyjścia ewakuacyjnego. Jeśli nie możesz uciec, ukryj się między rzędami siedzeń i wycisz telefon.
2. **Zamach w biurze:** wyjdź na klatkę schodową i opuść budynek. Jeśli napastnik jest blisko, zamknij się w pomieszczeniu i zablokuj drzwi meblami.

3. **Napad w supermarkecie:** gdy wejścia są zablokowane, schowaj się za półkami z produktami i unikaj hałasu. Jeśli napastnik jest obezwładniany przez innych, dołącz się, by go unieruchomić.



**Jeśli ucieczka jest niemożliwa
lub zbyt niebezpieczna – ukryj się!
Zabarykaduj się, wycisz telefon, odsuń
się od drzwi i okien!
Nie wykonuj gwałtownych ruchów!
Zachowaj ciszę!**

Przykład sytuacji: w galerii handlowej podczas ataku ukrywasz się w najbliższym sklepie, zamykasz drzwi i w miarę możliwości blokujesz je np. szafką. Wyłączasz dźwięki w telefonie i czekasz na przybycie służb.

Zachowanie przytomności umysłu i znajomość tych zasad to klucz do zwiększenia szans na przeżycie w sytuacjach ekstremalnych.

1. Ukryj się

- Jeśli ucieczka jest niemożliwa, znajdź bezpieczne miejsce, np. za solidną ścianą lub zamknij się w pokoju.
- Zablokuj drzwi (np. za pomocą krzeseł, stołów) lub zasłoń się solidnymi przedmiotami, które mogą ochronić przed pociskami (np. ściana, meble).
- Wyłącz dźwięki w telefonie i zachowaj ciszę, aby nie zdradzić swojej lokalizacji
- Pozostań cicho i poczekaj na przybycie służb ratunkowych.

Przykład: Jeśli nie możesz opuścić budynku, ukryj się w zamkniętym pomieszczeniu, zarygluj drzwi stołem lub krzesłem i wycisz telefon.

• Jak się przygotować?

- Znaj swoje otoczenie i lokalizację potencjalnych kryjówek, takich jak zamknięte pomieszczenia czy osłony.
- Uczestnicz w szkoleniach, które pokazują, jak zachować się w sytuacjach kryzysowych.



**Gdy ucieczka i ukrycie się jest niemożliwe
– udaremnij atak!**

**Działaj z zaskoczenia i we współpracy
z innymi osobami!**

Nigdy nie działaj w pojedynkę!

W początkowych chwilach podczas zdarzenia o charakterze terrorystycznym to na **TOBIE** spoczywa odpowiedzialność za siebie i swoich bliskich! Zachowaj czujność, podejmij zdecydowane działania i zadbaj o swoje bezpieczeństwo!

1. Udaremnij atak

• Zasady:

- W ostateczności, jeśli życie jest bezpośrednio zagrożone, podejmij działania w celu obezwładnienia napastnika.
- Wykorzystaj dostępne przedmioty, takie jak krzesła, gaśnice, noże czy inne narzędzia, aby obezwładnić napastnika.
- Współpracuj z innymi osobami, by zaskoczyć i unieruchomić napastnika i maksymalnie zwiększyć szanse na powodzenie
- Działaj zdecydowanie i współpracuj z innymi, jeśli to możliwe.

• Jak się przygotować?

- Ćwicz opanowanie i szybkie reakcje w sytuacjach stresowych.
- Zrozum, że podjęcie walki może być jedyną opcją, by przetrwać.

Przykład: Gdy napastnik zbliża się, rzuć przedmiotem, aby go zdezorientować, i wspólnie z innymi osobami obezwładnij go

Przykład sytuacji: Napastnik wchodzi do pomieszczenia, w którym się znajdujesz. Wspólnie z innymi osobami atakujesz go, używając krzesła, aby wytrącić mu broń z rąk, a następnie obezwładniasz go do czasu przybycia policji.

DOMOWY PORADNIK PRZETRWANIA

Gdzie się ukryć?

W przypadku sytuacji kryzysowej, takiej jak akt terroru, zamieszki czy działania wojenne, kluczowe jest znalezienie bezpiecznego miejsca w domu lub mieszkaniu, gdzie można schronić się do czasu, aż niebezpieczeństwo minie. Poniżej przedstawiamy różne propozycje i rady, jak takie miejsce znaleźć czy zorganizować.

- 1. Pomieszczenie bez okien.** Najlepiej wybrać miejsce, w którym brak jest okien lub jest ich niewiele. Okna mogą stanowić potencjalne zagrożenie w przypadku wybuchów lub ostrzału, dlatego pomieszczenia takie jak łazienka, spiżarnia czy piwnica są idealnymi miejscami.
- 2. Miejsce z dala od wejścia.** Bezpieczne miejsce powinno znajdować się jak najdalej od drzwi wejściowych i innych punktów dostępu do mieszkania. Warto rozważyć pomieszczenia centralnie położone, takie jak garderoba czy wewnętrzne korytarze.
- 3. Solidne ściany.** Wybieraj, w miarę możliwości pomieszczenia z solidnymi ścianami, najlepiej wykonanymi z betonu lub cegły. Unikaj cienkich ścian kartonowo - gipsowych, które nie stanowią skutecznej ochrony.
- 4. Możliwość zablokowania wejścia.** Warto wybrać miejsce, w którym można zablokować lub zaryglować drzwi, aby utrudnić potencjalnym napastnikom dostanie się do środka. Mocne drzwi z zamkami wielopunktowymi lub dodatkowymi blokadami będą tutaj dużą zaletą (tzw. drzwi antywłamaniowe).
- 5. Dostęp do środków komunikacji.** W miarę możliwości upewnij się, że w wybranym miejscu masz sygnał telefoniczny lub dostęp do internetu. Pozwoli skutecznie powiadomić służby ratunkowe lub nawiązać kontakt z bliskimi.
- 6. Zapas wody i jedzenia.** Idealnym miejscem będzie takie, w którym można przechowywać podstawowe zapasy, takie jak woda butelkowana, jedzenie o długim terminie przydatności, latarki czy baterie. Warto przygotować takie miejsce wcześniej.
- 7. Apteczka.** Miejsce ukrycia powinno mieć w pobliżu apteczkę z podstawowymi lekami i opatrunkami. Warto też zadbać o dodatkowe rzeczy, takie jak koc termiczny, środki higieniczne czy zapas masek przeciwpyłowych.
- 8. Wyposażenie w podstawowe środki przetrwania.** W miejscu ukrycia warto przechowywać rzeczy takie jak latarka, radio na korbę lub baterie, multitool oraz zapasowe ładowarki do telefonu (najlepiej powerbanki).

9. Możliwość szybkiej ucieczki

W niektórych przypadkach konieczna będzie ewakuacja. Wybierz miejsce, z którego możesz szybko przedostać się do wyjścia, na przykład przez okno, balkon lub drzwi prowadzące na zewnątrz budynku.

Każdy dom czy mieszkanie jest inne, dlatego warto wcześniej przeanalizować swoją przestrzeń i wybrać najlepsze miejsce do ukrycia. Kluczowe jest wcześniejsze przygotowanie oraz regularne przeglądy wyposażenia, aby w momencie kryzysu być w pełni gotowym na wszelkie ewentualności.

Co warto przygotować na wypadek kryzysu?

W sytuacji kryzysowej, takiej jak dłuższa przerwa w dostawie prądu, klęska żywiołowa lub inne zagrożenie, posiadanie odpowiednich zapasów może znaczenie poprawić komfort i bezpieczeństwo. Poniższa lista zawiera przykładowe produkty i wyposażenie, które warto zgromadzić w domu:

Żywność:

1. Woda pitna – co najmniej 3 litry na osobę na dzień, zapas na minimum 7 dni.
- warto mieć tabletki do uzdatniania wody lub nauczyć się budowy prowizorycznego filtra do oczyszczania wody
2. Produkty długoterminowe, takie jak:
 - konserwy mięsne, rybne i warzywne
 - suszone owoce i orzechy
 - makaron, ryż, kasze
 - zupy instant i gotowe dania w słojach lub puszkach
 - mleko w proszku lub UHT
 - płatki śniadaniowe, suchary
 - miód, dżemy, masło orzechowe
3. przekąski energetyczne, np. batoniki proteinowe.
4. sól, cukier, kawa, herbata.

Higiena i zdrowie:

1. Apteczka pierwszej pomocy z podstawowymi lekami:
 - środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe
 - leki na biegunkę i zatrucia pokarmowe
 - opatrunki, bandaże, plastry
 - środki do dezynfekcji
2. Produkty higieniczne:
 - papier toaletowy, chusteczki higieniczne
 - mokre chusteczki
 - mydło, żel antybakteryjny
 - szczoteczki i pasta do zębów
3. Zapasy pieluch (jeśli w domu są małe dzieci) oraz podpaski i tampony.

Energia i światło:

1. Latarki z zapasem baterii lub latarki na korbę.
2. Świece i zapalniczki/zapałki.
3. Powerbanki i zapasowe ładowarki do urządzeń elektronicznych.

4. Radio na baterie lub na korbę do śledzenia wiadomości.
5. Kuchenka turystyczna z zapasem kartuszy gazowych.

Ogrzewanie i odzież:

1. Koce termiczne, śpiwory.
2. Ciepła odzież, np. swetry, bielizna termiczna, kurtki.
3. Termosy na wodę.

Narzędzia i wyposażenie:

1. Nóż wielofunkcyjny lub multitool.
2. Taśma klejąca (tzw. powertape), sznurek, worki na śmieci.
3. Mapa papierowa okolicy.

Dodatkowe:

1. Dokumenty osobiste wodoszczelnie zapakowane.
2. Gotówka w małych nominałach.
3. Notatnik i długopis/ołówek.

Pamiętaj, aby regularnie sprawdzać daty ważności produktów i w miarę potrzeby uzupełniać zapasy. Taki zestaw pozwoli Ci przetrwać trudne chwile i zadbać o podstawowe potrzeby swoje i swoich bliskich.

Plecak ewakuacyjny. Kiedy może być potrzebny?

Plecak ewakuacyjny może okazać się niezwykle przydatny w różnych, nieprzewidywalnych sytuacjach, takich jak:

- Pożary – zarówno w budynkach mieszkalnych, jak i na terenach otwartych
- Powodzie – zmuszające do natychmiastowego opuszczenia domu
- Awaria infrastruktury – np. sieci energetycznej, wodociągowej czy gazowej
- Konflikty zbrojne – mogące prowadzić do ewakuacji ludności
- Akty terroru – wymagające szybkiej reakcji i ewakuacji

Mieć czy nie mieć taki plecak, oto jest pytanie...

Posiadanie plecaka ewakuacyjnego przynosi szereg korzyści. Oto kilka argumentów, przemawiających za posiadaniem takiego plecaka:

1. **Zaspokajanie podstawowych potrzeb** – plecak ewakuacyjny pozwala szybko zaspokoić niezbędne potrzeby, takie jak jedzenie, picie, schronienie czy pierwsza pomoc.
2. **Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa** – jego posiadanie daje poczucie przygotowania na ewentualne sytuacje kryzysowe.
3. **Oszczędność czasu** – w momencie zagrożenia nie ma czasu na zbieranie rzeczy, a plecak ewakuacyjny umożliwia szybkie opuszczenie niebezpiecznego miejsca.
4. **Wygoda transportu** – plecak jest lekki i łatwy do przenoszenia, co ułatwia ewakuację i poruszanie się w trudnych warunkach.

Co zatem spakować?

Podstawowe wyposażenie plecaka ewakuacyjnego:

- Żywność o długim terminie przydatności do spożycia, np. konserwy, batony energetyczne, suszone owoce
- Woda pitna oraz środki do jej uzdatniania, np. tabletki czy filtr
- Przybory do rozpalania ognia, takie jak zapalki, zapalarka czy krzesiwo
- Latarka z zapasem baterii lub latarka na korbkę
- Mapa papierowa i kompas do orientacji w terenie
- Podstawowe narzędzia, takie jak scyzoryk wielofunkcyjny czy multitool
- Śpiwór i karimata do spania
- Przybory higieniczne, takie jak mydło, szczoteczka do zębów, papier toaletowy, chusteczki nawilżane
- Apteczka pierwszej pomocy (w tym leki, które przyjmują na stałe domownicy)
- Odzież odpowiednia do warunków atmosferycznych, np. kurtkę przeciwdeszczową, ciepłą odzież, rękawice, czapka.

Przygotowując plecak ewakuacyjny, warto dostosować jego zawartość do własnych potrzeb i sytuacji, a także regularnie sprawdzać stan zapasów i wymie-

niać przedmioty o ograniczonym terminie przydatności do użycia. Zawartość plecaka warto rozszerzyć o takie elementy jak:

- Mini radio na baterie lub korbkę – celem śledzenia komunikatów o alarmach
- Gwizdek
- Opaski zaciskowe (tzw. trytytki)
- Repelenty, czyli środki do odstraszania owadów
- Powerbank
- Maski przeciwpyłowe
- Linka lub paracord



KAMPANIA 4U



PORADNIK

Grzegorz Załupka

Prezes Fundacji RÓŻA WIATRÓW, ratownik medyczny, specjalista ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy, magister pedagogiki zdrowia, specjalista ratownictwa medycznego, chemicznego i ekologicznego, akredytowany instruktor ratownictwa, instruktor SERE (ang. survival, evasion, resistance, extraction – przetrwanie, unikanie, przeciwdziałanie wykorzystaniu, odzyskiwanie). Czynny funkcjonariusz Państwowej Straży Pożarnej w Słupsku.

Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku



Institucja Samorządu Województwa Pomorskiego

PATRONAT MERYTORYCZNY

Pomorskiego Ośrodka
Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku

WASZA SZKOŁA, NASZ PATRONAT, WSPÓLNY SUKCES!



Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, wychodząc na przeciw potrzebom szkół i placówek oświatowych województwa pomorskiego, oferuje objęcie patronatem merytorycznym wydarzeń o znaczącej randze.

Patronat:

- jest wyróżnieniem honorowym, podkreślającym szczególny charakter merytoryczny przedsięwzięcia i nie oznacza deklaracji wsparcia finansowego, rzeczowego lub organizacyjnego przedsięwzięcia/wydarzenia;
- nie obejmuje inicjatyw reklamowych nastawionych na zysk, zaś uczestniczenie w przedsięwzięciu nie może wiązać się z ponoszeniem przez uczestników kosztów finansowych.

Organizator przedsięwzięcia:

- wypełnia **Wniosek o patronat merytoryczny Ośrodka** oraz dostarcza go do Sekretariatu PODN w Słupsku (ul. Poniatowskiego 4a, 76-200 Słupsk) lub przesyła drogą elektroniczną na adres: sekretariat@podn.slupsk.pl, najpóźniej 30 dni kalendarzowych przed rozpoczęciem wydarzenia (decyduje data wpływu do PODN).
- do wniosku dołącza: program przedsięwzięcia, a w przypadku konkursu - obowiązujący regulamin.



PATRONAT

Robert Kozłowiec

Zdrowie w centrum uwagi – szkoły uczą, jak dbać o siebie



Ministerstwo Edukacji Narodowej dostrzega rosnącą potrzebę wprowadzenia kompleksowej edukacji zdrowotnej w szkołach. W obliczu współczesnych wyzwań zdrowotnych, takich jak choroby cywilizacyjne, problemy psychiczne czy uzależnienia, konieczne jest dostarczenie uczniom rzetelnej wiedzy i praktycznych umiejętności dbania o zdrowie. Dotychczasowe podejście do tej tematyki w ramach innych przedmiotów okazało się niewystarczające, dlatego podjęto decyzję o **wprowadzeniu edukacji zdrowotnej jako osobnego przedmiotu**. Celem tej zmiany i działań jest uświadomienie młodemu ludziom, jak duży wpływ na ich przyszłość mają codzienne wybory dotyczące zdrowia.

Współczesna młodzież coraz częściej czerpie informacje na temat zdrowia z internetu i mediów społecznościowych. Niestety, często podchodzi do nich bezrefleksyjnie, bez krytycznej analizy źródeł i oceny wiarygodności przekazu. W dobie dezinformacji i powierzchownych treści szkoła odgrywa kluczową rolę w edukowaniu młodych ludzi na temat zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Dlatego wprowadzenie edukacji zdrowotnej jako osobnego przedmiotu w systemie oświaty jest krokiem w stronę świadomego i zdrowego społeczeństwa.

Edukacja zdrowotna w szkołach to nie tylko przekazywanie podstawowych informacji o zdrowiu, ale również kształtowanie umiejętności praktycznych, które pozwolą młodzieży podejmować świadome decyzje dotyczące stylu życia. W ramach zajęć uczniowie będą uczyć się, jak prawidłowo dbać o swoje zdrowie, unikać zagrożeń związanych z używkami, prowadzić

aktywny tryb życia oraz dbać o zdrowie psychiczne. Nauczyciele będą także uczyć o wpływie stresu na organizm i sposobach jego redukcji, co jest szczególnie ważne w dzisiejszych czasach, gdy młodzi ludzie są narażeni na presję szkolną i społeczną.

Głównym celem edukacji zdrowotnej jest kształtowanie kompetencji uczniów związanych z dbaniem o zdrowie przez całe życie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia. Wymagania szczegółowe zostały podzielone na 11 działów tematycznych:

- 1. Wartości i postawy** – kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie, promowanie postawy szacunku wobec siebie i innych, a także rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia w zakresie podejmowania decyzji zdrowotnych.
- 2. Zdrowie fizyczne** – omówienie podstaw funkcjonowania organizmu człowieka, profilaktyki chorób oraz znaczenia regularnych badań kontrolnych i szczepień ochronnych.
- 3. Aktywność fizyczna** – rola ruchu w codziennym życiu, wpływ ćwiczeń fizycznych na zdrowie oraz sposoby dostosowania aktywności do indywidualnych potrzeb i możliwości.
- 4. Odżywianie** – znaczenie zdrowej i zbilansowanej diety, wpływ poszczególnych składników odżywczych na organizm, sposoby planowania zdrowych posiłków oraz analiza popularnych diet i trendów żywieniowych.
- 5. Zdrowie psychiczne** – radzenie sobie ze stresem, profilaktyka depresji i zaburzeń lękowych, znaczenie snu i odpoczynku oraz techniki relaksacyjne i strategie budowania odporności psychicznej.
- 6. Zdrowie społeczne** – budowanie relacji międzyludzkich, komunikacja interpersonalna, empatia i asertywność, a także sposoby rozwiązywania konfliktów i unikania toksycznych relacji.
- 7. Dojrzewanie (tylko w szkołach podstawowych)** – zmiany zachodzące w organizmie w okresie dorastania, higiena osobista, rola hormonów oraz radzenie sobie z emocjami związanymi z dojrzewaniem.
- 8. Zdrowie seksualne** – edukacja dotycząca świadomego podejmowania decyzji w zakresie seksualności, profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową, antykoncepcja oraz budowanie zdrowych relacji intymnych.

9. **Zdrowie środowiskowe** – wpływ środowiska na zdrowie człowieka, zanieczyszczenie powietrza, wody i gleby, znaczenie ekologii oraz sposoby ograniczania negatywnego wpływu działalności człowieka na planetę.
10. **Internet i profilaktyka uzależnień** – zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z internetu, smartfonów i mediów społecznościowych oraz uzależnieniami od substancji psychoaktywnych, hazardu i gier komputerowych.
11. **System ochrony zdrowia (tylko w szkołach ponadpodstawowych)** – struktura systemu opieki zdrowotnej w Polsce, prawa pacjenta, sposoby korzystania z publicznych i prywatnych placówek medycznych oraz rola profilaktyki w funkcjonowaniu systemu zdrowotnego.

Edukacja zdrowotna – przedmiot nieobowiązkowy

W pierwotnych projektach rozporządzeń określających podstawy programowe edukacja zdrowotna miała zastąpić wychowanie do życia w rodzinie. Zajęcia planowano jako obowiązkowe dla wszystkich klas szkół podstawowych i ponadpodstawowych. W klasach I-III edukacja zdrowotna miała być realizowana w formie kształcenia zintegrowanego, natomiast w klasach IV-VIII jako odrębny przedmiot, z wymiarem jednej godziny tygodniowo. Zasady organizacji tych zajęć w poszczególnych klasach będą analogiczne do przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie. Przedmiot edukacja zdrowotna również będzie nieobowiązkowy tj. rodzice lub pełnoletni uczniowie będą mogli zgłosić dyrektorowi szkoły w formie pisemnej rezygnację z udziału w tych zajęciach. **Możliwe jest wprowadzenie edukacji zdrowotnej jako przedmiotu obowiązkowego po roku szkolnym 2025/2026. Jak zapowiedziała ministra edukacji Barbara Nowacka, po zakończeniu pierwszego roku zajęć odbędą się konsultacje z nauczycielami, które pozwolą ocenić skuteczność programu. Wtedy też zostanie podjęta decyzja, czy uczynić te zajęcia obowiązkowymi. Ministerstwo Edukacji Narodowej podkreśla również, że chce zachęcić rodziców, nauczycieli oraz młodzież do aktywnego uczestnictwa w zajęciach, mimo ich nieobowiązkowego charakteru.**

Kto będzie prowadził zajęcia z edukacji zdrowotnej?

Ministerstwo Edukacji Narodowej zapowiada, że przedmiot edukacja zdrowotna będzie mógł być nauczany przez:

- nauczycieli biologii,
- nauczycieli wychowania fizycznego,
- nauczycieli wychowania do życia w rodzinie,

- psychologów,
- nauczycieli, którzy ukończyli studia lub studia podyplomowe w zakresie edukacji zdrowotnej i posiadają przygotowanie pedagogiczne.

Regulacje dotyczące kwalifikacji nauczycieli zostaną wkrótce ujęte w nowelizacji rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 września 2023 r. w sprawie szczegółowych kwalifikacji wymaganych od nauczycieli.

Darmowe studia podyplomowe dla nauczycieli

Kwalifikacyjne studia podyplomowe przygotowujące do nauczania edukacji zdrowotnej będą bezpłatne dla nauczycieli (finansowanie MEN). Czas realizacji to 3 semestry. Zapowiedziano, że zajęcia rozpoczną się w marcu/kwietniu 2025 r., a ich realizację Ministerstwo Edukacji Narodowej zleci 11 uczelniom:

1. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku,
2. Gdański Uniwersytet Medyczny,
3. Uniwersytet Śląski w Katowicach,
4. Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum w Krakowie,
5. Uniwersytet Medyczny w Poznaniu,
6. Uniwersytet Rzeszowski,
7. Uniwersytet Medyczny w Szczecinie,
8. Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie,
9. Uniwersytet Warszawski,
10. Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu,
11. Uniwersytet w Zielonej Górze.

Program studiów obejmie m.in. profilaktykę zdrowotną, psychologię zdrowia, edukację seksualną oraz metodykę nauczania przedmiotu w szkołach. Inicjatywa ta ma na celu zapewnienie wysokiej jakości kształcenia przyszłych nauczycieli oraz skuteczniejsze wdrażanie programów edukacyjnych dotyczących zdrowia w polskich placówkach oświatowych.

Szkolenia i materiały edukacyjne

Szkolenia dla nauczycieli, którzy będą uczyć edukacji zdrowotnej zorganizuje i przeprowadzi Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie we współpracy z publicznymi placówkami doskonalenia nauczycieli. Informacje na temat zakresu, formy i kalendarza szkoleń będą dostępne od 17 marca 2025 r. Ośrodek Rozwoju Edukacji przygotuje również cyfrowe materiały edukacyjne (w tym scenariusze lekcji) do nauczania i uczenia się edukacji zdrowotnej, które będą opublikowane na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej przed rokiem szkolnym 2025/2026.

Robert Kozłowicz

Nauczyciel konsultant ds. aktywności sportowej i promocji zdrowia w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.

dr Kinga Mielczarek

Uczymy się nie dla szkoły, lecz dla życia

16-17 grudnia 2024 r. w Warszawie Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji zorganizowała ogólnopolską debatę w partnerstwie z Ministerstwem Edukacji Narodowej „Uczenie się przez całe życie Koordynacja działań – rozwiązania i wyzwania”. Wydarzenie zostało zorganizowane w ramach projektu „Rozwój współpracy i koordynacji w zakresie uczenia się przez całe życie” (FERS). Działalność statutowa Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku oraz misja i wizja Placówki świetnie wpisują się w nowe wyzwania, które stawia przed nami współczesny świat edukacji, stąd obecność PODN na Konferencji. **Celem spotkania** było spopularyzowanie zarówno metod i form pracy, jak i rozwiązań programowych – wypracowanych na poziomie regionalnym. Uczestnicy debaty mieli okazję zapoznania się z działaniami realizowanymi w **projektach regionalnych** finansowanych ze środków KPO LLL, a także z **prowadzonymi na poziomie krajowym**. Warto dodać, że jest to część projektu „Rozwój współpracy i koordynacji w zakresie uczenia się przez całe życie”, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.

Wiodące tematy debaty:

- Uczenie się przez całe życie – aktualne wyzwania.
- Reforma programowa 2026 – w świetle wyzwań uczenia się przez całe życie.
- Rozwijanie umiejętności poza edukacją formalną – rozwiązania i wyzwania. *Wordcafé* z udziałem zaproszonych gości.
- Polityka transformacji cyfrowej edukacji.

Idąc za słowami Seneki: „*Uczymy się nie dla szkoły, lecz dla życia*”, trzeba zaznaczyć, że uczenie się przez całe życie to podejście, które kładzie duży nacisk na ciągły rozwój kompetencji i umiejętności w różnych etapach życia, niezależnie od wieku czy etapu kariery zawodowej. Inicjatywa ta zyskuje na znaczeniu w obliczu dynamicznych zmian w społeczeństwie i gospodarce, w których adaptacja do nowych wyzwań wymaga ciągłego poszerzania wiedzy i umiejętności. Uczenie się przez całe życie pozwala na lepsze dostosowanie się do zmieniającego się rynku pracy, wspiera rozwój osobisty, a także sprzyja integracji społecznej

(patrz: *Profil absolwenta* <https://ibe.edu.pl/pl/profilabsolwenta/2828-profil-absolwenta-i-absolwentki-wersja-uwzgledniajaca-glosy-w-konsultacjach>).

Projekt ma na celu wspieranie rozwoju systemu edukacji dorosłych, a także promowanie nowoczesnego kształcenia zawodowego i wyższego, które odpowiada na potrzeby współczesnego rynku pracy.

Idea *Uczenia się przez całe życie* stanowi element szerszej inicjatywy, której celem jest wzmocnienie systemu edukacyjnego w Polsce, zwiększenie dostępności i jakości kształcenia w różnych jego formach oraz wspieranie współpracy pomiędzy instytucjami edukacyjnymi a sektorem zawodowym. Dzięki wsparciu z funduszy europejskich możliwe będzie wdrożenie innowacyjnych rozwiązań w zakresie uczenia się dorosłych, co przyczyni się do poprawy umiejętności Polaków i ich lepszej konkurencyjności na rynku pracy.

Debata miała charakter „parasolowy” dla projektów realizowanych przez województwa w ramach inwestycji A3.1.1. Krajowego Planu Odbudowy (KPO). Celem tych działań jest dalszy rozwój systemu edukacji i wsparcie w zakresie uczenia się przez całe życie, ze szczególnym uwzględnieniem nowoczesnego kształcenia zawodowego oraz szkolnictwa wyższego. W ramach KPO, inwestycje mają pomóc w dostosowywaniu systemu edukacji do potrzeb rynku pracy oraz zmieniających się wymagań technologicznych i społecznych.

Warto podkreślić, że uczenie się przez całe życie to nie tylko korzyść dla jednostki, ale także dla społeczeństwa jako całości. Poprzez inwestowanie w rozwój edukacji, zwiększamy nie tylko umiejętności poszczególnych osób, ale także wpływamy na poprawę konkurencyjności gospodarki i zwiększenie jej innowacyjności.

Ważnym aspektem debaty było nie tylko podkreślenie znaczenia uczenia się przez całe życie, ale również wypracowanie rekomendacji, które będą mogły być wdrożone w praktyce na różnych poziomach systemu edukacyjnego w Polsce.

dr Kinga Mielczarek

Wicedyrektor Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.

Iwona Poźniak-Szewczyk, Robert Kozłowicz

Pomorskie inspiruje uczniów REJS POGORIAŁ PO MORZU ŚRÓDZIEMNYM



Konkurs „Pomorskie inspiruje uczniów”, zorganizowany w ramach Projektu „Regionalne wyrównywanie szans uczniów pomorskich szkół”, realizowanego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027, Priorytet 5 Fundusze europejskie dla silnego społecznie Pomorza (EFS+), Działanie 5.8. Edukacja ogólna i zawodowa, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus oraz budżetu państwa, był skierowany do młodzieży szkół ponadpodstawowych województwa pomorskiego. Uczestnicy z Gdańska, Gdyni, Sopotu, Słupska, Kartuz, Barlewick, Miastka, Czarnego, Władysławowa, Przodkowa, Bolesławowa, Rumii, Wejherowa, Sierakowic i Pucka mieli za zadanie przygotować film promujący nasz region, wybierając jeden z ujętych w regulaminie obszarów tematycznych, takich jak:

- ekologia, klimat,
- ochrona środowiska,
- aktywny i zdrowy tryb życia,
- historia i tradycja, interesujące postacie,
- inicjatywy uczniowskie,
- turystyka i sporty wodne,
- zawody związane z regionem i gospodarką morską.

Nagrodą w konkursie był tygodniowy rejs szkoleniowy po Morzu Śródziemnym na pokładzie żaglowca STS Pogoria.

6 grudnia 2024 r. w sali Niebo Polskie w Gdańsku 36 uczniów – laureatów konkursu otrzymało dyplomy, a nauczyciele-opiekunowie specjalne podziękowania. Po uroczystości młodzi wyróżnieni niezwykle nagrodą, wyruszyli do Włoch, by tam wsiąść na pokład Pogorii i popłynąć w rejs po Morzu Śródziemnym – od portu w Genui do Imperii. Był to już trzeci rejs organizowany w ramach projektu „Regionalny program wyrównywania szans edukacyjnych uczniów pomorskich szkół”, wspieranego przez fundusze Unii Europejskiej. Organizatorem rejsu był Pomorski Związek Żeglarski.

W czasie tygodniowego pobytu na Pogorii młodzi poznawali podstawy sztuki żeglarskiej, zasady nawigacji oraz uczyli się bezpiecznego zachowania na wodzie. Poniżej relacja nauczyciela konsultanta Roberta Kozłowicza – opiekuna i uczestnika rejsu.

Rozpoczęliśmy naszą morską przygodę w wietrznej Genui. Już od pierwszych chwil na pokładzie każdy z uczestników poczuł ducha żeglarskiej przygody. Pierwsze zadania polegały na poznaniu żaglowca oraz obowiązujących na nim zasad i procedur bezpieczeństwa. Później przyszedł czas na obsługę żagli, sterowanie i nawigację. Podział na wachty pozwolił uczestnikom zrozumieć, jak ważna jest współpraca w załodze np. przy wykonywaniu manewrów.

Kierując się w stronę Santa Margherita Ligure, mieliśmy okazję posmakować prawdziwej morskiej przygody, zmagając się z wiatrem i falami, podziwialiśmy malownicze wybrzeże Ligurii. Dla wielu z młodych uczestników rejsu było to zupełnie nowe doświadczenie.



czenie, które połączyło naukę z prawdziwą przygodą. Mimo zmęczenia pierwszymi wachtami, atmosfera na pokładzie była fantastyczna – żarty, śmiechy i nowe przyjaźnie sprawiały, że rejs zapowiadał się niezapomnianie. Przed nami było jeszcze wiele dni na morzu i kolejne porty, które tylko czekały, by je odkryć!

Rejs na pokładzie Pogorii to nie tylko żeglarskie wyzwania i przygoda na morzu, ale także okazja do odwiedzenia niezwykłych miejsc. Jednymi z najpiękniejszych portów na trasie były Santa Margherita Ligure i Portofino, położone na włoskim wybrzeżu Ligurii. Santa Margherita to urokliwe miasteczko, które zachwyca kolorowymi kamienicami, palmami wzdłuż promenady i spokojną atmosferą. Po zejściu na ląd można tu pospacerować wąskimi uliczkami, odwiedzić lokalne kawiarnie i spróbować włoskich specjalów, takich jak focaccia czy owoce morza. Port miasta jest doskonale przystosowany do potrzeb żeglarzy, a widoki na zatokę zapierają dech w piersiach.

Zaledwie kilka mil morskich od Santa Margherity znajduje się Portofino – perła Ligurii, jedno z najbardziej ekskluzywnych miejsc we Włoszech. Miasteczko to znane jest z malowniczego portu, otoczonego pastelowymi domami i luksusowymi jachtami. Po krótkim spacerze można dotrzeć na wzgórze do Castello Brown, skąd roztacza się przepiękny widok na całe wybrzeże. Żeglarze z Pogorii często wspominają Portofino jako miejsce pełne magii i niezwykłej energii. Te dwa porty to obowiązkowe punkty na mapie każdego rejsu po Morzu Liguryjskim. Pobyt tam to nie tylko chwila wytchnienia od morskich fal, ale też możliwość zanurzenia się w kulturze, historii i pięknie włoskiego wybrzeża.

Życie na żaglowcu Pogoria ma rytm wyznaczony przez wachty i codzienne obowiązki. Każda osoba na pokładzie jest częścią załogi, której funkcjonowanie opiera się na podziale na trzy główne wachty: nawigacyjną, gospodarczą i bosmańską.

Wachta nawigacyjna. Osoby z tej wachty zajmują się prowadzeniem statku. Sterują jednostką zgodnie z poleceniami oficera wachtowego. Prowadzą obserwację w celu unikania kolizji i monitorowania otoczenia. Notują pozycję i kurs żaglowca w dzienniku nawigacyjnym. W nocy są odpowiedzialni za pilnowanie stałego kursu oraz wypatrywanie świateł innych jednostek. Każda zmiana wachty wymaga pełnej koncentracji, niezależnie od warunków pogodowych czy pory dnia.

Wachta gospodarcza. Gospodarze pokładu dbają o porządek na pokładzie i wyżywienie całej załogi. Do ich obowiązków należą pomoc w kambuzie (kuchni) przy przygotowywaniu posiłków. To oznacza krojenie warzyw, zmywanie naczyń czy dbanie o zaopatrzenie. Utrzymywanie czystości w miejscach wspólnych, takich jak mesa i korytarze, organizowanie posiłków dla całej

załogi, zgodnie z harmonogramem to zadania tej wachty. Praca ta wymaga energii i dobrej organizacji, ale jednocześnie tworzy okazję do integracji i wspólnego śmiechu.

Wachta bosmańska. Członkowie odpowiedzialni są za stan techniczny i porządek na pokładzie. Ich zadania obejmują obsługę żagli, w tym klarowanie i refowanie, czyli zwijanie żagli w trudnych warunkach. Wachtowi wykonują też prace konserwacyjne, takie jak malowanie, czyszczenie pokładu czy naprawa lin. Dbają o właściwe ustawienie olinowania i porządek w magazynach żeglarskich. Wachta bosmańska to siła fizyczna i techniczne wsparcie całego żaglowca.

Po kolejnych 2 dniach żeglugi dotarliśmy do malowniczego Portoferraio na wyspie Elba, miejsca pełnego historii, uroku i ciepła śródziemnomorskiego klimatu. Dla młodych żeglarzy z STS Pogoria była to chwila oddechu od morskiej codzienności i okazja, by zanurzyć się w atmosferze tej urokliwej włoskiej wyspy. Pierwszym punktem programu była wizyta w historycznym centrum Portoferraio, które przywitało nas labiryntem wąskich uliczek i pastelowych kamienic. Elba to wyspa Napoleona Bonaparte, na której przebywał podczas swojego zesłania. To miejsce zrobiło na nas ogromne wrażenie, szczególnie piękny widok na błękitne wody Morza Tyrreńskiego. Po intensywnym zwiedzaniu przyszedł czas na chwilę relaksu. Niektórzy z nas wybrali plażowanie na urokliwych plażach Portoferraio, inni wyruszyli na spacer wzdłuż nadmorskiej promenady, by skosztować lokalnych specjalów, takich jak lody czy focaccia. Wielką atrakcją były świeże owoce morza serwowane w lokalnych restauracjach. Portoferraio okazało się miejscem, które na długo pozostanie w pamięci. Połączenie piękna przyrody, bogatej historii i gościnności mieszkańców sprawiło, że opuściliśmy wyspę z uśmiechem na twarzy i obietnicą, że kiedyś tu wrócimy. Po powrocie na pokład ruszyliśmy do Genui. Żeglowanie nocą w świetle księżyca było kolejnym wyzwaniem i niezapomnianym przeżyciem.

Podczas rejsu na pokładzie żaglowca STS Pogoria młodzież miała okazję wziąć udział w inspirujących zajęciach z zakresu zawodoznawstwa. W niezwykle okolicznościach, pośród fal i wiatru, swoją wiedzą, doświadczeniem oraz pasją do pracy na morzu dzielili się kapitan Magdalena Dudek i oficer Jacek Wojciechowski. Te wyjątkowe zajęcia pozwoliły uczestnikom poznać specyfikę pracy na morzu oraz lepiej zrozumieć, jak pasja może stać się sposobem na życie. Myślę, że takie spotkania to nie tylko inspiracja, ale także szansa na odkrycie własnych możliwości i marzeń o przyszłości zawodowej. Rejs na Pogorii po raz kolejny udowodnił, że edukacja w praktyce, szczególnie w nietypowym otoczeniu, pozostaje w pamięci na długo i potrafi otworzyć nowe perspektywy.

Tygodniowy rejs żaglowcem Pogoria dla 36 uczniów szkół średnich z województwa pomorskiego okazał się niezapomnianą przygodą pełną emocji i nauki. Młodzi żeglarze mieli okazję nie tylko zdobywać praktyczne umiejętności żeglarskie, ale również lepiej poznać samych siebie i odkryć swoje mocne strony. Rejs stał się wyjątkową lekcją życia, podczas której uczniowie pokonywali swoje słabości, hartowali charakter i budowali pewność siebie. Rejs był też okazją by poznać ciekawych ludzi, którzy swoje życie i zawód połączyli z morską przygodą. Wspólne przeżycia sprzyjały nawiązywaniu nowych przyjaźni, które mogą przetrwać lata. Dla wielu uczestników był to czas rozwijania pasji, który dostarczył im nie tylko niezapomnianych wspomnień, ale i kompetencji przydatnych w dorosłym życiu.

Iwona Poźniak-Szewczyk

Konsultant ds. edukacji morskiej i projektów edukacyjnych, koordynator Pomorskiego Programu Edukacji Morskiej w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.

Robert Kozłowicz

Konsultant ds. aktywności sportowej i promocji zdrowia w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.



Żaneta Miąskowska-Dusza

Ach, co to był za Festiwal... Jubileuszowy X Pomorski Festiwal Piosenki Marynistycznej „Marina 2024”



Morze to uosobienie emocji. Ono kocha, nienawidzi, płacze. Umyka przed wszelkimi próbami ujęcia go w słowa i odrzuca wszelkie ograniczenia. Nieważne co o nim powiesz, zawsze pozostanie coś, czego wypowiedzieć nie zdołasz, ale możesz spróbować wyśpiewać jego piękno. I właśnie tego niełatwego zadania podjęli się młodzi artyści, którzy 16 listopada 2024 roku na scenie Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy zmierzyli się w Gali Finałowej jubileuszowej odsłony Pomorskiego Festiwalu Piosenki Marynistycznej „Marina 2024”.

Festiwal „Marina” od dekady jest jedną z najważniejszych imprez marynistycznych skierowanych do uczniów szkół podstawowych z województwa pomorskiego, kujawsko-pomorskiego oraz zachodniopomorskiego. Dziesiąta edycja była wyjątkowa. Stanowiła niepodważalny dowód, że morze wyzwala w ludziach energię, motywuje do podejmowania wyzwań, łączy pokolenia, zaraża pasją i pomaga się nią dzielić. Festiwal „Marina” to przede wszystkim uśmiechnięte twarze i dłonie wyciągnięte w geście współpracy. Bo to opowieść o ludziach. O ludziach, których połączyła pasja, ale przede wszystkim miłość do polskiego morza i pieśni.

Okazuje się, że muzyka gra także w duszach lokalnych samorządowców, którzy od lat wspierają tę inicjatywę. *Bo czymże jest każdy ocean, jeśli nie morzem kropel?* Honorowymi patronami jubileuszowego Festiwalu, który od 2014 roku wiernie dorzucają swoje

kropkle w jego organizację zostali: kpt. ż.w. dr Andrzej Królikowski, Prezes Ligi Morskiej i Rzecznej; Paweł Lisowski, Starosta Słupski oraz Anna Gliniecka-Woś, Wójt Gminy Kobylnica (obecnie Burmistrz).

Współorganizatorami Festiwalu byli: Gmina Kobylnica, Centrum Kultury Powiatu Słupskiego, Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli. Wśród instytucji partnerskich znalazły się: Morski Powiat Słupski, Gmina Kępice, Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej, Morska Jednostka Rakietowa, Stowarzyszenie Latarnik. Znaczącego wsparcia organizacyjnego udzielili także: Gminne Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy, Centrum Usług Wspólnych w Kobylnicy, Gminna Biblioteka Publiczna w Kobylnicy i Szkoła Podstawowa nr 1 w Słupsku.

Atrakcyjne nagrody, wśród których znalazły się m.in.: zaproszenia na rejs Gryfitą, zaproszenia na rejs galeonem, karty podarunkowe do CH Jantar, karty podarunkowe na 8 godzin pływania do „Trzech fal”, vouchery na pływanie kajakami i rowerami wodnymi, gry planszowe, spiżory, książki – zawdzięczamy fundatorom, wśród których oprócz wcześniej wymienionych już instytucji, należy wspomnieć Kancelarię Prezydenta RP, Dowódcę Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych, kapitana „Gryfity” Antoniego Pietrzaka, armatora galeonów Jerzego Olszewskiego, Miasto Słupsk, Spółdzielnię Socjalną Zielony Punkt, Urząd Morski w Gdyni.

Od zawsze główną ideą Festiwalu jest propagowanie tradycji morskiej w piosence oraz wspieranie działań w zakresie edukacji morskiej, w tym Pomorskiego Programu Edukacji Morskiej. Organizatorzy starają się rozwijać zainteresowania i zdolności wokalne młodych artystów, wzbogacać repertuar muzyczny o nowe, oryginalne aranżacje, a także umożliwiać współpracę i wymianę doświadczeń pomiędzy nauczycielami, instruktorami, rodzicami.

Festiwal „Marina 2024” tradycyjnie już przeprowadzony został w dwóch etapach. 6 listopada 2024 r. jury festiwalowe, po wysłuchaniu i obejrzeniu online zgłoszonych występów 25 solistów i 12 zespołów, zakwalifikowało do Gali Finałowej 12 wykonawców z województwa pomorskiego i zachodniopomorskiego.

Jury festiwalowe pracowało w składzie: Roman Seta (przewodniczący), Maciej Kozakiewicz, Krzysztof Szpot oraz sekretarz Anna Bielecka i przyznało następujące miejsca:

W kategorii soliści młodszy pierwsze miejsce zajął **Bartosz Zaremba** z piosenką „Hej ho, żagle staw” (SOK Słupsk, opiekun: Aleksandra Cybula), drugie przypadło Marii Rozenau za wykonanie piosenki „Psalm o nocnym niebie” (Katolicka SP św. Rodziny z Nazaretu – Ziarno Słupsk, opiekun: Kamila Niemczycka).

W kategorii zespoły młodsze wygrały „**Słoneczka**” z utworem „Samantha” (SP 8 Słupsk, opiekun: Iwona Sazon) przed „Wiolinkami”, które wykonały piosenkę „Wzywa Cię morze” (SP Zaleskie, opiekun: Agata Frankiewicz).

W kategorii soliści starsi pierwsze miejsce przypadło **Michalinie Bednarskiej** z piosenką „Kołysanka” (Katolicka SP św. Rodziny z Nazaretu – Ziarno Słupsk, opiekun: Kamila Niemczycka), drugie Mai Janowicz za wykonanie utworu „Ballada o brygu” (Katolicka SP św. Rodziny z Nazaretu - Ziarno Słupsk, opiekun: Kamila Niemczycka), trzecie zajęła Laura Głowac-

ka z utworem „Ramon Perez” (SP 8 Police, opiekun: Aleksandra Zakrzowska).

W kategorii zespoły starsze statuetka za pierwsze miejsce trafiła do Zespołu „**Quintecik**” z utworem „Do wiatru” (SP 10 Słupsk, opiekun: Grzegorz Uszkiewicz), statuetkę za drugie miejsce dostał Zespół Wokalny „Urwisy” z piosenką „Ballada o wikingu” (SP 3 Słupsk, opiekun: Ewa Chowaniec). Statuetkę za trzecie miejsce otrzymał „Duet z kulturką” za zaśpiewanie „Ballady o wikingu” (Tu Kultura – Studio Artystyczne Słupsk, opiekun: Kamila Lewicka).

Ponadto Bartoszowi Zarembie przyznano Puchar – Nagrodę Specjalną Komendanta Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej.

Warto podkreślić, iż tradycją Festiwalu, jest wręczanie nagród specjalnych opiekunom, którzy wykazują ogromne zaangażowanie w propagowanie kultury marynistycznej wśród młodzieży. Ich fundatorami są: Prezydentka Miasta Słupska, Komisja Zakładowa KNSZS „Solidarność ‘80” oraz Zarząd Oddziału Ligi Morskiej i Rzecznej. W tym roku wyróżnienia trafiły do: **Ewy Chowaniec** (SP 3 Słupsk) i **Grzegorza Uszkiewicza** (SP 10 Słupsk).

Ach, co to był za festiwal... Zostały już tylko wspomnienia, choć emocje jeszcze nie opadły. Te 10 lat pokazało, iż organizatorzy przedsięwzięcia nie są osamotnieni w swych działaniach. Wspierają ich instytucje partnerskie – zaangażowane samorządy gminne, miejskie, powiatowe, jednostki marynarki wojennej, ośrodki doskonalenia nauczycieli, szkoły, stowarzyszenia i urzędy. Im także w sercach morze gra. Przed Festiwalem kolejny rejs ku przyszłości. Zapraszamy na pokład.

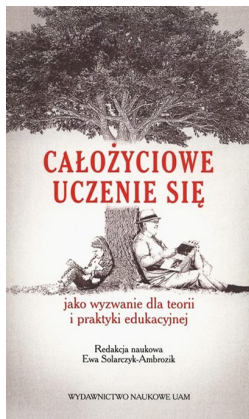
Żaneta Miąskowska-Dusza

Nauczycielka w Szkole Podstawowej w Kobylnicy, skarbnik Oddziału LMIR w Słupsku.



PBP poleca...

✧✧ TO WARTO PRZECZYTAĆ ✧✧



„Całościowe uczenie się jako wyzwanie dla teorii i praktyki edukacyjnej”. Red. nauk. Ewa Solarczyk-Ambrozik

Publikacja stanowi wieloaspektowe studium porządkujące zagadnienia ważne dla praktyki edukacyjnej i systematyzujące różnorodne aspekty edukacji całościowej – będącej niezwykle istotnym obszarem nie tylko dla badań naukowych, ale przede wszystkim dla rozwoju życia społecznego i uczestniczących w nim jednostek. Opracowanie składa się z czterech wyodrębnionych części, zawierających artykuły trzydziestu dwóch autorów o różnych zainteresowaniach badawczych, które stanowią perspektywę umożliwiającą całościowe rozpatrywanie życia społecznego. Część pierwsza przedstawia idee edukacji całościowej w kontekstach i perspektywach różnych koncepcji badawczych. Druga – dotyczy specyficznej „przestrzeni”, jaką jest uniwersytet, który w wielu swoich wymiarach jest przeciwieństwem „terytorium” edukacji całościowej. Kolejna część łączy się z poprzednimi, opisując związki i uwarunkowania, z jakimi mierzy się edukacja całościowa w konfrontacji z rygoryzmem narzuconym przez rynek pracy. W ostatniej zaprezentowano kilka perspektyw i egzemplifikacji idei i praktyki edukacji całościowej, co stanowi dopełnienie treści przedstawionych wcześniej.



Hershfield Jon, Aguirre Blaise „Niechciane myśli i silne emocje. Jak je zrozumieć i nad nimi zapanować”

Autorzy książki skupiają się na udzielaniu pomocy ludziom zmagającym się z przytłoczeniem emocjonalnym i natrętnymi myślami. Ma na celu dostarczyć pomysłów – zarówno znanych, jak i nowych – jak radzić sobie z komplikacjami dotyczącymi niechcianych myśli i emocji, pomoże czytelnikom odnaleźć drogę do wolności, poprzez regularne ćwiczenia. Publikacja podzielona jest na trzy główne części i piętnaście rozdziałów: 1. Zrozumieć niechciane myśli; 2. Zrozumieć trudne emocje; 3. Podstawy terapii CBT i ERP w przypadku niechcianych myśli; 4. Podstawy terapii DBT w przypadku silnych emocji; 5. Połączenie ERP i DBT; 6. Radzenie sobie a kompulsje; 7. Umiejętne angażowanie swoich myśli i emocji a potęgowanie dystresu; 8. Akceptowanie niechcianych myśli a wierzenie w nieprawdę; 9. Odwracanie uwagi od nierozsądnych zachowań a unikanie trudnych rzeczy; 10. Zajęcie się odczuwanym wstydem a pozostawianie jego zakładnikiem; 11. Uważne refleksje a samokrytyka; 12. Samowspółczucie a szukanie wymówek; 13. Wybierz własny plan działania w obszarze zdrowia psychicznego; 14. Potęga uprawomocnienia; 15. Wszystko w jednym miejscu



Goodyear-Brown Paris „Trauma i terapia przez zabawę. Pomaganie dzieciom w zdrowieniu”

W książce przedstawione są koncepcyjne podstawy budowania praktyki opartej na leczeniu traumy. Podane są konkretne przykłady, ilustrujące, w jaki sposób teorie kształtują tworzenie odpowiednich rozwojowo, zachęcających i innowacyjnych interwencji. W ten sposób publikacja odzwierciedla prawdziwie zintegrowany model, dostarczający zarówno wiedzy, jak i inspiracji dla tych, dla których praca z traumą z dzieciństwa jest pasją. Publikacja podzielona jest na dziewięć rozdziałów: 1. Miareczkowanie w pracy z traumą; 2. Neurobiologia traumy i zabawy; 3. Spotkanie potrzeb dla zwiększenia regulacji; 4. Wielkość, małość i kontenerowanie; 5. Metafora i środki ekspresji; 6. Gra na aktywnym akordeonie; 7. Natura zabawy; 8. Humor, nowość i wspólny zachwyty; 9. Trzymanie trudnej historii.

Wybrała:

Dorota Czapiewska

Wydział Wspomagania Edukacji

Pomorska Biblioteka Pedagogiczna w Słupsku

✧✧ TEMATYCZNE ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE ✧✧

Na podstawie kartoteki zagadnieniowej PBP w Słupsku

UCZENIE SIĘ PRZESZ CAŁE ŻYCIE

Wydawnictwa zwarte:

- Całociągowe uczenie się jako wyzwanie dla teorii i praktyki edukacyjnej / red. nauk. Ewa Solarczyk-Ambrozik. - Poznań : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, 2013. -479 s.
- Edukacja w przebiegu życia : od dzieciństwa do starości / red. nauk. Mirosław Kowalski, Agnieszka Olczak. - Wyd. 2. - Kraków : Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2014. -381 s.
- Kształcenie dorosłych 2016 = Adult education / zespół autorski Piotr Jaworski, Teresa Miszke, Robert Wieczorkowski, Magdalena Wiktor, Anna Żochowska ; tłumaczenie Małgorzata Kruszevska. - Warszawa ; Gdańsk : Zakład Wydawnictw Statystycznych : Urząd Statystycznych, 2018. -128 s.

Artykuły z czasopism:

- Kompetencje kluczowe w procesie uczenia się przez całe życie jako europejskie ramy odniesienia - aspekty prawne, psychologiczne i pedagogiczne / Bębas Sylwester, Jasiuk Ewa // Edukacja Ustawiczna Dorosłych. - 2021, nr 1, s.35-48
- Kształcenie dorosłych oraz ustawiczne kształcenie i szkolenie zawodowe - perspektywa europejska / Symela Krzysztof Franciszek // Edukacja Ustawiczna Dorosłych. - 2024, nr 3, s.7-10
- Metody skutecznego uczenia się / Noga Henryk, Nawojski Paweł, Suchodolski Stanisław, Gajewska Agnieszka, Piotrowski Tomasz // Edukacja Ustawiczna Dorosłych. - 2022, nr 3, s.95-101
- Poziom aktywności edukacyjnej i dyspozycyjne bariery uczestnictwa w uczeniu się przez całe życie osób starszych / Konieczna Agnieszka, Żak Monika // Edukacja Ustawiczna Dorosłych. - 2023, nr 1, s.106-121
- Problemy edukacji dorosłych w Polsce i na świecie / Stochmiałek Jerzy // Edukacja Ustawiczna Dorosłych. - 2022, nr 4, s.11-27
- Uniwersytety otwarte funkcjonujące przy polskich uczelniach - specyficzny wymiar edukacji ustawicznej i międzypokoleniowej / Leszczyńska-Rejchert, Lisowska Kinga // Edukacja. - 2020, nr 4, s.87-102
- Uniwersytet trzeciego wieku w edukacji całociągowej / Jakubaszek Wanda // Edukacja Ustawiczna Dorosłych. - 2014, nr 1, s.83-98

EDUKACJA PROZDROWOTNA I PROOBRONNA

Wydawnictwa zwarte:

- Gajda-Szczegielniak Dorota. Edukacja zdrowotna, ale jaka?, 2024. -18 s.
- Gierszewski Janusz, Pieczywok Andrzej. Społeczny wymiar bezpieczeństwa człowieka. - Warszawa : Difin, 2019. -280 s.
- Heszen-Celińska Irena, Sęk Helena. Psychologia zdrowia. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2020. -428 s.
- Jakubowska Emilia. Wychowanie obywatelskie w młodszych wiekach szkolnym. - Wydanie I. - Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2021. -278 s.
- Korzeniowski Janusz, Machalek Małgorzata. Edukacja obywatelska w szkole : teoria i praktyka. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011. -358 s.
- Różycka Jagoda. Wybrane zagadnienia psychodietetyki : narzędzia i metody pracy z osobami z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi. - Warszawa : Difin, 2022. -162 s.

Artykuły z czasopism:

- 14 września - Światowy Dzień Pierwszej Pomocy w szkole. Propozycje zajęć / Litwinow Monika // Życie Szkoły. - 2024, nr 5, s.34-39

- Aplikacje fit - czy na pewno prozdrowotne? / Pawłowska Sylwia // Remedium. - 2021, nr 11, s.6-8
- Co to znaczy być patriotą? - scenariusz zajęć edukacyjnych dla młodzieży / Kasprzyszak Elżbieta // Biblioteka w Szkole. - 2023, nr 7-8, s.42-43
- Czym jest Szkoła Promująca Zdrowie / Todorowska-Sokołowska Valentina // Remedium. - 2023, nr 1, s.11-12
- Działania prozdrowotne w szkole / Kapuścińska-Kozakiewicz Justyna // Życie Szkoły. 2021, nr 8, s.41-44
- Edukacja obronna / Bugdański Bogdan // Dyrektor Szkoły. - 2022, nr 7, s.10-13
- Edukacja obywatelska / Bugdański Bogdan // Dyrektor Szkoły. - 2024, nr 11, s.16-18
- Edukacja obywatelska w szkole / Prus-Głazczka Monika // Głos Pedagogiczny. - 2022,
- Edukacja obywatelska wobec migracji / pod redakcją Ewy Bobrowskiej, Doroty Gierszewskiej, Julii Kluzowicz. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2019. -227 s.
- Edukacja zdrowotna, czyli jak uczyć, by nauczać / Uliasz Dorota // Magazyn Pielęgniarki i Położnej. - 2023, nr 1-2, s.56-57
- Jak kształtować zdrowe nawyki / Kaleta Włodzimierz // Dyrektor Szkoły. - 2024, nr 12, s. 70-73
- Jak uczyć dzieci i młodzież zdrowego stylu życia? Edukacja zdrowotna w szkole / Polak-Janik Ewelina // Głos Pedagogiczny. - 2024, nr 153, s.18-23
- Jesteśmy wolnym narodem. Wanda Traczyk-Stawska: W szkołach musi być lekcja wychowania obywatelskiego / Karpiński Jarosław // Głos Nauczycielski. - 2023, nr 33-34, s.3
- Kolejny nowy przedmiot w szkole. [edukacja zdrowotna] / Karpiński Jarosław // Głos Nauczycielski. - 2024, nr 16-17, s.5
- Kompetencje dzieci w wieku przedszkolnym w zakresie udzielania pierwszej pomocy - wyniki badania pilotażowego / Jarzyna Sylwia, Błażnio Katarzyna, Piskor Michał, Mikler-Chwastek Anna // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2020, nr 3, s. 38-51 nr 131, s. 20-24
- Przewodnik po świecie on-line, czyli wychowanie obywatelskie na miarę XXI wieku / Wojdon Joanna // Wiadomości Historyczne. - 2020, nr 5, s.29-34
- Rola edukacji żywieniowej / Gutkowska Krystyna // Dyrektor Szkoły. - 2022, nr 9, s. 60-61
- Szkoła postaw obywatelskich / Klimowicz Anna // Dyrektor Szkoły. - 2020, nr 6, s. 76-79
- Szkoła promująca zdrowie / Franków Łukasz // Głos Pedagogiczny. - 2024, nr 152, s.15-19
- Wpływ żywienia na rozwój dzieci / Sikora Dorota Maria // Dyrektor Szkoły. - 2024, nr 12, s.62-65
- Zasady zdrowego żywienia podane na talerzu / Patrzałek Anna // Bliżej Przedszkola. - 2024, nr 7-8, s.4-7

Wybór i opracowanie:

Anna Żuk, Agnieszka Stolarczyk

Wydział Informacyjno-Bibliograficzny

Pomorska Biblioteka Pedagogiczna w Słupsku

INFORMATOR OŚWIATOWY NR 1/2025 ISSN 1505-0904

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

WSPÓŁPRACA: Władysława Hanuszewicz, Robert Kozłowiec, Kinga Mielczarek, Joanna Pawlak-Jęczewska, Katarzyna Rodziewicz, Tatiana Stojka, Justyna Szczepk-Bogdanowicz, Agata Szklarkowska, Marzena Tulisza, 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 przysłać e-mailem: wydawnictwo@podn.slupsk.pl



Zeskanuj: WSKAZÓWKI DLA PUBLIKUJĄCYCH

Poradniki
metodyczno-dydaktyczne
dla nauczycieli do pracy
w zróżnicowanych
zespółach klasowych
na róŹnych etapach edukacyjnych,
opracowane w ramach projektu
Regionalne wsparcie
edukacji włączającej

Poradniki
dostępne są online
w Regionalnej bazie
dobrych praktyk
PBP w Słupsku.
Skanuj qr kody
i czytaj!



Przedszkole
PRZEWODNIK

Opracowanie: Justyna Jachimczyk-Miller

Finansowane przez
Unię Europejską

URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Klasy I-III
PRZEWODNIK

Opracowanie: Justyna Jachimczyk-Miller

Finansowane przez
Unię Europejską

URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Klasy IV-VIII
PRZEWODNIK

Opracowanie: Justyna Jachimczyk-Miller

Finansowane przez
Unię Europejską

URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Szkoła ponadpodstawowa
PRZEWODNIK

Opracowanie: Justyna Jachimczyk-Miller

Finansowane przez
Unię Europejską

URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO