



KUJAWSKO-POMORSKI
PRZEGŁĄD OŚWIATOWY

UczMy

ISSN 2300-830X

V - VI 2019

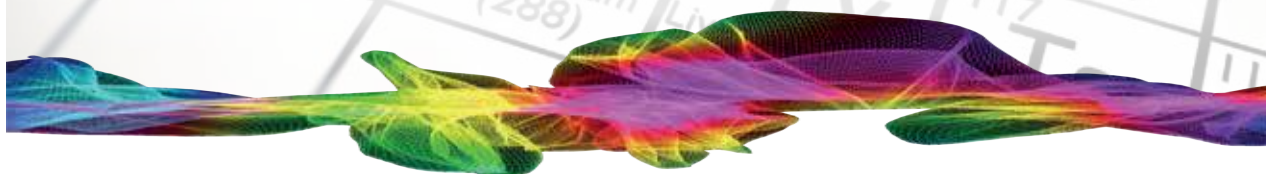
Nr 3(30)

ZDROWIE W SZKOLE

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Toruniu



KOSMICZNA ALCHEMIA



KONFERENCJA NAUKOWA
z okazji Jubileuszowego Roku

150 lat

Układu Okresowego Pierwiastków

W programie:

- Wykłady:
 - Na początku był wodór
 - Mendelejew i jego dzieło a współczesna chemia – *quo vadis?*
 - Układ Okresowy Pierwiastków już zapętniony!
- Pokazy chemiczne przygotowane przez Studenckie Koło Naukowe Chemików WCh UMK
- Impreza towarzysząca: wystawa dla dzieci i młodzieży



Marszałek Województwa
Kujawsko-Pomorskiego
Piotr Calbecki

Honorowy patronat

Toruń, 10 czerwca 2019 r.

Sala Patio – I piętro Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego
Plac Teatralny 2

Mecenat

Województwo
Kujawsko-Pomorskie



Urząd Marszałkowski
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego
w Toruniu

Organizator



Kujawsko-Pomorskie
Centrum Edukacji Nauczycieli
w Toruniu

Partnerzy



UNIWERSYTET
PRZYRODY I TECHNOLOGII
W TORUNIU
Wydział Chemii



Muzeum
Maz i Skłodowskiej-Curie
w Warszawie

Dofinansowano z budżetu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Koordinator:

Michał Babiarz
Urząd Marszałkowski Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

Redaktorzy:

Danuta Potręć
KPCEN w Toruniu

Anna Rupińska
KPCEN w Bydgoszczy

Patryk Krzemiński
KPCEN we Włocławku

Zespół redakcyjny:

Ewa Kondrat
Dorota Łańcucka
Ilona Zduńczuk
Tadeusz Wański
(projekt okładki)

Korekta:

Anna Rupińska

Opracowanie graficzne i skład:

Paulina Szczupak

Wydanie cyfrowe:

Krzysztof Kosiński

Przyjmowanie materiałów:

e-mail: Danuta.Potrtec@kpcen-torun.edu.pl

e-mail: anna.rupinska@cen.bydgoszcz.pl

e-mail: p.krzeminski@cen.info.pl

Wydawca:

Kujawsko-Pomorskie Centrum
Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy
Kujawsko-Pomorskie Centrum
Edukacji Nauczycieli w Toruniu
Kujawsko-Pomorskie Centrum
Edukacji Nauczycieli we Włocławku

Skład i druk:

Kujawsko-Pomorskie Centrum
Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy
ul. Jagiellońska 9, 85-067 Bydgoszcz

*Redakcja zastrzega sobie prawo
adiustowania i skracania tekstów
oraz niezwracania materiałów*

Na okładce:

Drugie śniadanie

Autor zdjęcia:

Maria Wańska



Czasopismo UczMy

ZDROWIE W SZKOLE

Ewa Elwertowska, Edyta Zembruska, Paulina Smolarska	
<i>Dzieci i młodzież w kryzysie</i>	5
Krystyna Karpińska	
<i>W trosce o zdrowie psychiczne małych dzieci</i>	7
Danuta Frankowska	
<i>Szkodliwy wpływ balasu na nasze zdrowie</i>	9
Katarzyna Zawacka	
<i>Pierwsza pomoc w szkole</i>	10
Dorota Łańcucka	
<i>Bezpiecznie nad wodą</i>	11
Dorota Łańcucka	
<i>I Ty możesz pomóc naszej planecie</i>	13
Anna Iglewska	
<i>Bum bum rurki w profilaktyce zdrowotnej dzieci z niepełnosprawnością intelektualną</i>	13
Aleksandra Sadowska-Krajewska, Anna Pawluczuk	
<i>Plan terapii logopedycznej dzieci z niesamodzielnym opóźnionym rozwojem mowy (NORM)</i>	16
Beata Trawińska	
<i>Zdrowie emocjonalne przedszkolaka</i>	19
Monika Tews-Ciężka	
<i>Przedszkole promujące zdrowie</i>	20
Jolanta Storżyńska	
<i>Dbam o swoje zdrowie</i>	21
Joanna Jędrzejewska	
<i>Zdrowie i kondycję mamy, bo porad misia Lucka i Przytulaska słuchamy</i>	22
Monika Małecka, Danuta Olejnik	
<i>Zdrowy Ja..., zdrowy Ty..., zdrowi MY... - profilaktyka zdrowia w naszej szkole</i>	23
Filip Żbikowski	
<i>Dbamy o zdrowie, bo wiemy jak...</i>	25
Monika Brzozowska	
<i>Zdrowy styl życia - tajemnica długowieczności według Dona Buttnera</i>	26
Iwona Wołucka, Tomasz Niemira	
<i>Godzina dla zdrowia - zdrowie na lata</i>	28
Milena Szyderska	
<i>Rowerem po zdrowie i wiedzę</i>	29
Karolina Sołtysiak	
<i>Sportowo znaczy zdrowo!</i>	31
Jolanta Nadolna, Bożena Dirbach	
<i>Jak atrakcyjnie połączyć wiedzę, sport i zasady fair play?</i>	33
Magdalena Tomaszewska	
<i>Na tropie zdrowego odżywiania</i>	35
Emilia Dorenda	
<i>Scenariusz zajęć o tematyce zdrowotnej dla grupy sześciolatków</i>	37
Małgorzata Rosińska	
<i>Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki</i>	39
Hanna Rowicka	
<i>Co z tym jedzeniem?</i>	40
Anna Oziembłowska	
<i>Scenariusz edukacji zdrowotnej</i>	42
Joanna Mruk	
<i>Komunikacja - scenariusze zajęć logopedycznych</i>	47
Iwona Rostankowska	
<i>Jak czytać i rozumieć opinię Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej</i>	49

OBLICZA EDUKACJI

Robert Grzybowski	
<i>Monte Cassino</i>	52
Barbara Iwanowska	
<i>150 lat układu okresowego pierwiastków</i>	55
Ilona Zduńczuk	
<i>Ogólnopolska Olimpiada Wiedzy o Rodzinie</i>	57
Mariola Cyganek	
<i>Wizerunek w pracy</i>	58
Agnieszka Przybyszewska, dr Dominika Wojtasińska	
<i>Egzamin ósmoklasisty obliczony na sukces</i>	59
Anna Klugowska	
<i>Wybitnie zdolni uczniowie o Polakach nieprzeciętnych</i>	60
Joanna Sujkowska-Drażkiewicz	
<i>Czy nauczyciel może być dla ucznia autorytetem?</i>	62

BIBLIOTEKI PEDAGOGICZNE DLA EDUKACJI

Ewa Badełek	
<i>Edukacja zdrowotna - zdrowie</i>	64

Szanowni Państwo

„Jeżeli najbardziej niewinne i bezbronne dziecko nie może czuć się bezpiecznie w jakimś społeczeństwie, wówczas już nikt bezpiecznie czuć się w nim nie może!”. Myślę, że ta opinia Stefana kardynała Wyszyńskiego, Prymasa Tysiąclecia, mimo że wyrażona wiele lat temu, nie straciła na aktualności. Co więcej nabiera w naszych czasach szczególnej mocy.

Czasach, w których, jak dowiadujemy się z artykułu Ewy Elwertowskiej, Edyty Zembruskiej i Pauliny Smolarskiej z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Lipnie, „każdego roku około 11 procent nastolatków podejmuje próbę samobójczą”.

Co dziesiąty młody Polak chce się pozbawić życia! Dlaczego? Problemy z nauką i przemoc w szkole, rozwodzący się rodzice, alkohol, narkotyki „to niektóre z wielu trudności, z którymi borykają się młodzi ludzie” – wynika z tekstu przygotowanego przez panie psycholog z Lipna.

I jakkolwiek byśmy nie definiowali przyczyn tych trudności (nadwrażliwość i nieprzygotowanie do życia niektórych dzieci, ekspansja mediów, w tym Internetu, rozpad więzi rodzinnych), winą za ich powstanie możemy obciążyć tylko nas - dorosłych. To my stworzyliśmy taki świat, w jakim przyszło żyć najmłodszym.

Jakie jest wyjście z zaklętego koła? Oczywiście w największym stopniu o tym, jak dzieci odbierają otoczenie, decyduje rodzina. Poczucie bezpieczeństwa, ciepło, troska, po prostu miłość najbliższych to oręż, jaki najskuteczniej broni przed okrucieństwem świata. Ale, niestety, coraz częściej dom, z zabieganymi i zatroskanymi o sprawy codzienne rodzicami, tego dzieciom nie zapewnia.

Dlatego tak ważne jest, jak napisała pani Beata Trawińska z Przedszkola Miejskiego nr 3 w Toruniu „aby dziecko czuło się zawsze bezpieczne, aby wiedziało, że w każdej trudnej sytuacji może liczyć na wsparcie nauczyciela”.

Piotr Catbecki

Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego

**W następnym numerze
Edukacja z humorem**

Dzieci i młodzież w kryzysie

Życie w czasach współczesnych, mimo iż obfitujące w nowe możliwości, niesie ze sobą wiele zagrożeń, szczególnie dla młodych ludzi. Osoby w wieku dojrzewania często w trakcie poszukiwania tożsamości i rozwoju ich osobowości napotykają na wiele problemów, które mogą przerodzić się w sytuacje kryzysowe. Problemy w domu, rozwodzący się rodzice, przemoc w szkole, alkohol, narkotyki to niektóre z wielu trudności, z którymi borykają się młodzi ludzie. Nie dziwi więc fakt, iż sytuacje kryzysowe dotyczące dzieci i młodzież stają się coraz częściej przedmiotem badań osób zajmujących się pomocą tej grupie - psychologów i pedagogów. W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Lipnie odbyła się konferencja „Depresja i kryzysy u dzieci i młodzieży” zorganizowana przez zespół psychologów poradni, poświęcona tej tematyce.

Kryzys jest subiektywnym odczuwaniem bądź doświadczeniem wydarzenia lub sytuacji jako:

- niemożliwej do rozwiązania (towarzyszące poczucie bólu i cierpienia)
- wyczerpującej zasoby jednostki (poczucie utraty zdolności do działania i umiejętności kontrolowania własnego życia/siebie - bezradność)
- przekraczającej dotychczasowe sposoby radzenia sobie z trudnościami (zaburzenie cyklu życiowego-dezorganizacja).

Kryzys jest ograniczonym w czasie, trwającym około 6 do 8 tygodni, stanem nierównowagi, związanym z wysokim poziomem stresu i niezdolnością radzenia sobie. Charakterystyczne są dla niego specyficzna symptomatologia i przebieg. Uczestnicy konferencji wysłuchali wykładów przygotowanych przez psychologów prowadzących terapie i interwencje kryzysowe dzieci, młodzieży i ich rodzin będących w kryzysie lub depresji.

Należy podkreślić, że kryzys jest zjawiskiem, które rozwija się według następujących etapów:

1. Wystąpienie sytuacji kryzysowej - na tym etapie jednostka decyduje, czy jej normalne mechanizmy radzenia sobie z trudnościami są wystarczające do przezwyciężenia zaistniałych problemów.

2. Narastanie napięcia i dezorganizacja - możliwości jednostki do przezwyciężania sytuacji trudnych są niewystarczające.

3. Sięgnięcie do dodatkowych zasobów - na tym etapie wybrnięcie z sytuacji kryzysowej wymaga od jednostki skorzystania z dodatkowych zasobów, np.

fachowych porad.

4. Usuwanie poważnych zaburzeń - ten etap może wiązać się ze skierowaniem do specjalisty, który pomoże w przezwyciężeniu poważnego zaburzenia.

Przykładowe sytuacje kryzysowe u dzieci i młodzieży:

- przemoc wobec dziecka
- dziecięca żaloba
- samobójstwa, próby samobójcze
- kryzysy sytuacyjne: rozwód, lub rozstanie rodziców, kryzys w rodzinie; odrzucenie przez grupę rówieśniczą, nadużycie seksualne....

Reakcja człowieka na kryzys może przebiegać na wiele różnych sposobów. Niektórzy potrafią z nim sobie samodzielnie poradzić i czerpać z niego doświadczenie. Dla tych osób kryzys jest okazją do zmiany i rozwoju. Wychodzą one z kryzysu silniejsze. Inni przezwyciężają kryzys pozornie, wypierając raniące ich uczucia tylko po to, by nie musieć z nimi żyć. Są jednak i takie osoby, które w obliczu sytuacji kryzysowej załamują się i jest im potrzebna intensywna pomoc psychologiczna. Reakcje dzieci i młodzieży na sytuacje kryzysowe są różne w zależności od wieku dziecka.

Dzieci w wieku przedszkolnym (od 1 do 5 lat): ssanie kciuka, moczenie nocne, lęk przed ciemnością lub przed zwierzętami, tulenie się do rodziców, koszmary nocne, nietrzymanie moczu lub kału, trudności w mówieniu, brak apetytu lub nadmierny apetyt, lęk przed pozostawianiem w samotności, bezruch.

Dzieci w okresie latencji i preadolescencji (od 5 lat do 11 lat): drażliwość, płaczliwość, tulenie się, agresywne zachowanie w szkole lub w domu, jawne rywalizowanie z młodszym rodzeństwem o uwagę rodziców, koszmary nocne, lęki nocne lub lęk przed ciemnością, niechęć do szkoły, zanik zainteresowania szkołą lub kłopoty z koncentracją na lekcjach, lęk przed doznaniem krzywdy, dezorientacja, lęk przed porzuceniem, ogólny niepokój.

Dzieci w okresie wczesnej adolescencji (od 11 do 14 lat): zakłócenia snu, zaburzenia apetytu, buntownicze zachowania w domu, problemy w szkole (bójki, ustępowanie, spadek zainteresowania nauką, zabieganie o uwagę), problemy fizyczne (ból głowy, nieokreślone bóle i symptomy, problemy z trawieniem, objawy psychosomatyczne), utrata zainteresowania zajęciami rówieśników, lęk przed doznaniem krzywdy osobistej, lęk przed utratą osób bliskich, gniew, zaprzeczanie, ogólny niepokój.

Młodzież w okresie adolescencji (od 14 do 18 lat): objawy psychosomatyczne (wysypka, problemy z trawieniem, astma, bóle głowy, napięcie, zaburzenia apetytu i snu, hipochondria, zaburzenia menstruacyjne), pobudzenie lub spadek poziomu energii, apatia, spadek zainteresowania płcią przeciwną, zachowania nieodpowiedzialne i (lub) przestępcze, kłopoty z koncentracją, poczucie winy, lęk przed stratą, gniew na niesprawiedliwość losu, który przyniósł kryzys, tendencja do obwiniania innych za negatywne wydarzenia.

Niezależnany kryzys może nieść ze sobą różne zagrożenia np. zaburzenia zachowania, uzależnienia, zaburzenia obrazu ciała i poczucia siebie, samookaleczenia, próby samobójcze, samobójstwa, bywa przyczyną depresji - choroby psychicznej XXI wieku wśród dzieci i dorosłych.

Z obserwacji wynika, że depresja jest poważną chorobą psychiczną, to stan znacznie upośledzający funkcjonowanie i oddziałujący na wszystkie sfery życia człowieka. Objawy depresji najczęściej pojawiają się w okresie dorastania, jednak statystyki pokazują, że depresja dotyka także dzieci w wieku przedszkolnym, a nawet niemowlęcym. Depresja jest jednym z najczęstszych zaburzeń psychicznych występujących u dzieci i młodzieży, jest chorobą psychiczną, która upośledza myślenie, zachowanie oraz przeżywanie emocji. Oprócz obniżonego nastroju pojawiają się także chroniczne odczuwanie zmęczenia, brak sił i motywacji do codziennych aktywności oraz brak zdolności do odczuwania przyjemności. U dzieci i młodzieży symptomy depresji potrafią przybrać bardzo trudną do zaobserwowania formę. Do najczęstszych symptomów depresyjnych należą także spadek zainteresowań, nadmierne poczucie winy, utrata energii, zaburzenia snu, niskie poczucie własnej wartości, a także zmiany fizjologiczne tj. wzrost lub spadek masy ciała. Często pojawiają się znużenie, trudności z koncentracją, nadmierna drażliwość, a także podejmowanie działań przestępczych i zachowania opozycyjno-buntownicze. Bardzo często pojawia się poczucie beznadziejności i nawracające myśli o śmierci i samobójstwie. Jak podają statystyki, każdego roku około 11% nastolatków podejmuje próbę samobójczą. Samobójstwo jest na drugim miejscu wśród przyczyn nastoletnich śmierci. Kluczowa staje się zatem szybka i właściwa diagnostyka, która w burzy dojrzewania jest bardzo trudnym zadaniem, tym bardziej że obraz i symptomatologia depresji u każdego dziecka jawi się w sposób specyficzny. Zmiana zachowania u dzieci i nastolatków jest pierwszym znakiem ostrzegawczym, który powinien skłonić opiekunów, nauczycieli i rodziców do rozmów i obserwacji dziecka. Ślepą uliczką w drodze do pomocy

dziecku okazują się etykiety, tj. „łobuz”, „to rodzina patologiczna”, „zdemoralizowane dziecko”, etykietowanie powoduje uśpienie czujności. A w przypadku depresji baczna obserwacja, bycie razem z dzieckiem, towarzyszenie w jego trudach i reagowanie na zmiany w zachowaniu, a przede wszystkim udzielenie fachowej pomocy umożliwia poradzenie sobie z tą chorobą. Przyczyn depresji upatruje się w wielu czynnikach, należą do nich czynniki biologiczne (genetyczne), zniekształcenia i deficyty poznawcze, jak również negatywne doświadczenia życiowe, wczesne doświadczenia i rodzaj więzi z opiekunem, sposób regulowania emocji, a także umiejętności społeczne, które warunkują możliwość otrzymywania wsparcia od innych. Depresja często mylona jest z odczuwaniem smutku, jednak aby stwierdzić, czy dziecko choruje na depresję, trzeba przyrzeć się uważnie intensywności objawów oraz określić czas manifestowania się choroby (minimum 2 tygodnie przez większość czasu w ciągu tego okresu). Istotne także staje się, że depresja wielokrotnie współwystępuje z innymi zaburzeniami natury psychicznej - należą do nich zaburzenia lękowe, zaburzenia zachowania, zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych, a także specyficzne zaburzenia uczenia się. Konieczna zatem jest pogłębiona diagnostyka i udzielenie fachowej pomocy. Depresja zagraża zdrowiu i życiu osoby, dlatego żadne objawy depresji nie mogą być bagatelizowane. Brak działań wielokrotnie kończy się śmiercią, szczególnie jeśli pojawiają się myśli albo plany samobójcze. W myśl Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 1 lutego 2013 r. w sprawie szczegółowych zasad działania publicznych poradni psychologiczno-pedagogicznych, w tym publicznych poradni specjalistycznych (Dz. U. 2013 poz. 199; § 8 ust. 2 pkt. 5; §9 ust.2 pkt.8) z późniejszymi zmianami pomoc psychologiczno-pedagogiczna udzielana bezpośrednio dzieciom i młodzieży oraz rodzicom i nauczycielom realizowana jest również poprzez interwencję kryzysową, która polega na zapewnieniu osobie doświadczającej kryzysu poczucia bezpieczeństwa, wsparcia emocjonalnego i informacyjnego oraz minimalizowania lęku. Jest związana również ze zorganizowaniem wsparcia społecznego i znalezienia rozwiązania dla trudnej sytuacji w jakiej znalazł się klient. Pracownicy PP-P udzielają pomocy indywidualnej oraz grupowej dzieciom, rodzicom, nauczycielom, którzy doświadczyli sytuacji kryzysowej bądź byli świadkami kryzysu w sytuacji, szkolnej i pozaszkolnej. Prowadzone są terapie systemowe dla osób, u których zdiagnozowano depresję, aby w konsekwencji zapobiec próbom samobójczym wśród dzieci i młodzieży, do których dochodzi coraz częściej. Według statystyk Polska jest na drugim miejscu pod tym względem w Europie.



W trosce o zdrowie psychiczne małych dzieci

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy corocznie organizuje szkolenia dla nauczycieli wychowania przedszkolnego, wczesnej edukacji, pedagogów i wychowawców w celu poznania i wdrażania programu Przyjaciele Zippiego. Jest to międzynarodowy program promocji zdrowia psychicznego dla dzieci w wieku 5-8 lat, który kształtuje i rozwija umiejętności psychospołeczne u małych dzieci. Uczy różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami i wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu oraz doskonali relacje dzieci z innymi ludźmi. Nie koncentruje się on na dzieciach z konkretnymi problemami czy trudnościami, ale promuje zdrowie emocjonalne wszystkich małych dzieci.

Celem programu jest troska o zdrowie, dobre samopoczucie i dobre funkcjonowanie małych dzieci, a także zapobieganie problemom w przyszłości poprzez wyposażenie dzieci w podstawowe umiejętności życiowe, społeczne i emocjonalne, radzenia sobie z trudnościami, ze zmianą i stratą oraz rozwiązywania konfliktów.

Twórcą programu jest angielska fundacja „Partnership For Children”. W Polsce, na podstawie podpisanej umowy licencyjnej, od 1 czerwca 2010 roku wyłącznym przedstawicielem PFC, upoważnionym do upowszechniania programu „Przyjaciele Zippiego” jest Centrum Pozytywnej Edukacji w Warszawie.

Program został zbudowany na założeniu, że małe dzieci można nauczyć radzenia sobie z problemami i trudnościami, dzięki czemu, korzystając z tych umiejętności, będą lepiej funkcjonować w młodości i w życiu dorosłym. Wiek 5-7 lat to okres rozwojowy, któremu towarzyszy wiele zmian, ogromne tempo uczenia się i nabywania nowych kompetencji. Jest to również etap przekraczania progu szkolnego. Program „Przyjaciele Zippiego”, uczy dzieci, jak radzić sobie ze zmianami i wyzwaniami, jak rozwiązywać konflikty i dobrze funkcjonować w grupie. Jest to jedyny program, w którym z małymi dziećmi rozmawia się na temat śmierci i uczuć, jakie towarzyszą nam w sytuacji utraty kogoś bliskiego. Pokazuje także, jak ważna jest rozmowa z innymi, kiedy odczuwamy smutek lub złość oraz jak ważne jest słuchanie innych, kiedy oni przeżywają trudne chwile.

Program został opracowany w celu wyposażenia małych dzieci w podstawowe kompetencje społeczno-emocjonalne, które pomagają radzić sobie w sytuacjach trudnych, a w przyszłości pozwolą im dobrze funkcjonować w relacjach z innymi i unikać zachowań ryzykownych.

W wielu społeczeństwach ignoruje się potrzeby emocjonalne dzieci, bardziej zwracając uwagę na osiągnięcia w nauce. Jednak badania naukowe wskazują, że umiejętności akademickie mają niewielki wpływ na zdolność dziecka do konstruktywnego radzenia sobie z frustracjami i wyzwaniem szybko zmieniającego się otoczenia czy do tworzenia trwałych związków oraz prowadzenia szczęśliwego, satysfakcjonującego życia.

Program *Przyjaciele Zippiego* jest oparty na założeniu, że dzieci cały czas wchodzą w interakcje z innymi osobami - rodziną, nauczycielami, przyjaciółmi w różnych sytuacjach i okolicznościach. To, jak dobre mają stosunki z innymi oraz jak dają sobie radę z trudnościami, jest kluczowe dla ich myślenia o sobie i o innych. Innymi słowy, radzenie sobie, czyli postępowanie w różnych sytuacjach, korzystanie z pomocy i wsparcia ze strony innych jest istotą myślenia przez dziecko o własnym powodzeniu i źródłem jego samopoczucia.

Program koncentruje się na uczeniu takich sposobów radzenia sobie z trudnościami, które zachęcają dzieci do pomagania innym. Wzajemna pomoc, szacunek, wyobrażanie sobie, co czują inni (empatia) oraz współpraca są kluczowe dla jego filozofii.

Najważniejsze wartości programu, to rozwój kompetencji psychospołecznych, budowanie pozytywnej samooceny, poczucia własnej wartości, sprawczości i kompetencji. Istotnym walorem jest również wspierające, bezpieczne środowisko szkolne, wysokie kompetencje wychowawcze i umiejętności psychologiczne nauczycieli, a także dobra współpraca z rodzicami.

Wśród czynników ryzyka należy wymienić: stres, niepowodzenia szkolne, brak pozytywnych więzi rodzinnych i społecznych, brak umiejętności rozwiązywania problemów i radzenia sobie z trudnościami. Czynnikiem zagrażającym może być klimat społeczny szkoły, zachowania agresywne

i przemoc w relacjach rówieśniczych. Istotnym czynnikiem ryzyka jest także brak wsparcia ze strony rodziców i poczucie osamotnienia w związku z ich zaangażowaniem w pracę zawodową oraz rozpad więzi rodzinnych.

Zajęcia przewidziane w programie są prowadzone przez nauczyciela – wychowawcę w przedszkolach i szkołach podstawowych na podstawie bardzo szczegółowo opracowanych scenariuszy. W czasie roku szkolnego nauczyciel prowadzi 24 spotkania z dziećmi (zazwyczaj jedna godzina lekcyjna tygodniowo).

Na program składa się 6 części tematycznych (po 4 spotkania w każdej części):

- uczucia
- komunikacja
- przyjaźń
- rozwiązywanie konfliktów
- przeżywanie zmiany i straty
- radzenie sobie z trudnościami

Kanwą każdej części jest czytane przez nauczyciela i wzbogacone ilustracjami opowiadanie, do którego odwołujemy się w trakcie ćwiczeń i zabaw podczas 4 spotkań. Bohaterowie opowiadań to grupa przyjaciół, którzy przeżywają różne przygody, jakie mogą przytrafić się każdemu dziecku. Na przykładzie tych sytuacji nauczyciel rozmawia z dziećmi, omawiając różne zachowania i możliwości działania. W trakcie spotkań dzieci wykonują ćwiczenia, rysują, odtwarzają scenki i wymyślają różne sposoby poradzenia sobie z trudnościami, jakie je spotykają. Spotkania mają jednolitą strukturę – rozpoczynają się od omówienia i przypomnienia zasad, jakie obowiązują w czasie zajęć. Dzieci po wysłuchaniu opowiadania wykonują ćwiczenia, które mają im pomóc zrozumieć i przyswoić treści omawiane przy poszczególnych tematach. Każde spotkanie kończy się podsumowaniem, podczas którego każdemu dziecku jest zadawane pytanie, czy spotkanie mu się podobało i jak się czuło w trakcie zajęć.

Istotą zajęć w programie Przyjaciele Zippiego jest podmiotowe traktowanie dzieci. Dajemy im prawo do milczenia, kiedy nie chcą rozmawiać na jakiś temat, i pytamy o ich zdanie, opinie i pomysły. Ważnym zadaniem nauczyciela jest stworzenie klimatu zaufania i szacunku, tworzenie bezpiecznych sytuacji, aby dzieci mogły wypowiadać się na istotne dla nich tematy.

Poprzez słuchanie opowiadań o przygodach bohaterów programu, rozmowy, ćwiczenia, gry i zabawy dzieci uczą się jak:

- rozpoznawać i nazywać uczucia swoje i innych
- wypowiadać się i uważnie słuchać
- prosić o pomoc, nawiązywać i utrzymywać przyjaźń
- radzić sobie z samotnością i odrzuceniem
- mówić „przepraszam” i rozwiązywać konflikty
- radzić sobie ze zmianą i stratą, m.in. ze śmiercią

- odnaleźć się w nowej sytuacji i radzić sobie z trudnościami.

Pakiet materiałów do realizacji programu dostępny jest tylko razem ze szkoleniem dla nauczyciela i obejmuje:

- zestaw materiałów dla nauczyciela: scenariusze zajęć, arkusze ćwiczeń, zeszyt metodyczny (na podstawie których prowadzi się zajęcia)
- 30 kompletów materiałów dla dzieci (które zużywają się i w kolejnych latach należy dokupić je dla nowej grupy dzieci)
- poradnik dla rodziców i zestaw ćwiczeń do wykonania w domu
- komplet 3 plakatów
- materiały dodatkowe w wersji elektronicznej.

Program jest realizowany przez nauczycieli pracujących z dziećmi w wieku 5-9 lat. Nauczyciele przed przystąpieniem do realizacji zajęć uczestniczą w szkoleniu (12 godz. dydaktycznych), w trakcie którego są zapoznawani z filozofią i założeniami programu, tematyką i metodami prowadzenia zajęć. Poznają również wyniki badań ewaluacyjnych, spójność z podstawą programową wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej, międzynarodowy zasięg programu oraz zasady obowiązujące umowy licencyjnej.

Przede wszystkim jednak nauczyciele poznają zawartość programu, cele poszczególnych części, zasady obowiązujące przy realizacji zajęć i metodykę prowadzenia spotkań z dziećmi. W trakcie szkolenia są przygotowywani na pojawienie się trudnych sytuacji w trakcie realizacji zajęć. Jednym z elementów szkolenia dla nauczycieli jest przeprowadzenie przykładowych warsztatów oraz szczegółowe zapoznanie uczestników z materiałami, na podstawie których realizowany jest program.

Program Przyjaciele Zippiego był kilkakrotnie poddawany wszechstronnej ewaluacji. Badania prowadzone na Litwie, w Danii i Irlandii jednoznacznie potwierdziły pozytywne oddziaływanie programu w postaci wzrostu kompetencji zaradczych, społecznych i komunikacyjnych dzieci uczestniczących w zajęciach. Najnowsze badania potwierdzają również wpływ programu na osiągnięcia szkolne uczniów.

Program jest realizowany w Polsce od 10 lat, a najlepszym potwierdzeniem jego jakości jest fakt, że wielu nauczycieli realizuje go co roku z nowymi grupami dzieci i deklaruje, że już nie wyobraża sobie pracy z dziećmi w tej grupie wiekowej bez programu Przyjaciele Zippiego

Bibliografia:

Nerwińska E., Przyjaciele Zippiego (w:) Rekomendowane programy profilaktyki uzależnień, Fundacja Praesterno, Warszawa 2016

Informacje na temat programu są dostępne na stronach:

- www.pozytywnaedukacja.pl
- www.partnershipforchildren.org.uk

Szkodliwy wpływ hałasu na nasze zdrowie

Hałas stał się jednym z najniebezpieczniejszych wrogów człowieka w XX wieku, obok zagrożeń chemicznych w powietrzu, wodzie, glebie czy pożywieniu. Zjawisko to jest drugim co do szkodliwości czynnikiem stresogennym w Europie



Hałasem przyjęto określać wszelkie niepożądane, nieprzyjemne, dokuczliwe, uciążliwe lub szkodliwe dźwięki oddziałujące na narząd słuchu i inne zmysły oraz części organizmu człowieka. To dźwięki nieskoordynowane, zbyt głośne, szkodliwe.

Szkółą jest środowiskiem pracy uczniów i nauczycieli, więc ma do czynienia z tym zjawiskiem na co dzień. Hałas w szkole pochodzi od źródeł zewnętrznych i wewnętrznych.

Do zewnętrznych możemy zaliczyć między innymi:
- ruch uliczny, lotniczy, place zabaw, boiska szkolne, koncerty, zawody sportowe, jadące pociągi, sygnały alarmowe, pracujące urządzenia.

Do wewnętrznych oprócz aktywności uczniów i nauczycieli zalicza się:

- płacze, krzyki i piski dzieci, głośne rozmowy, trzaskanie drzwiami, dzwonek szkolny, głośna muzyka, dyskoteki szkolne oraz urządzenia budynku, np. systemy ogrzewania, wentylacji i klimatyzacji, urządzenia dźwigowe i inne urządzenia instalowane w budynkach, komputery i urządzenia edukacyjne znajdujące się w klasach oraz dźwięki przenikające do klas z zewnątrz budynku, z korytarza i z jednej klasy do drugiej.

Hałas występujący w pomieszczeniach klasowych może zakłócać sygnał mowy, przez co obniży efektywność nauczania. Zresztą nie tylko, bo mieszanina nakładających się na siebie dźwięków o wysokim natężeniu, które dzień po dniu towarzyszą uczniom i nauczycielom mogą pomału niszczyć im słuch. Hałas szkolny może również przyczyniać się do rozwoju chorób zawodowych nauczycieli, ponieważ wysokie poziomy hałasu zmuszają ich do podnoszenia głosu w celu zapewnienia lepszego rozumienia mowy. Prowadzi to do zwiększonego wysiłku głosowego i może być przyczyną choroby zawodowej – przewlekłych chorób narządu głosu spowodowanych nadmiernym wysiłkiem głosowym trwającym co najmniej 15 lat.

Hałas może również mieć wpływ na samopoczucie i zdrowie.

Wpływ hałasu na zdrowie:

- dolegliwości i problemy z głosem
- może spowodować utratę słuchu
- bezsenność
- męczy psychicznie i fizycznie
- przeszkadza w spokojnym śnie
- zdenerwowania i rozdrażnienia
- osłabia koncentrację
- pogarsza samopoczucie
- wyzwała agresję
- wzmacnia napięcie nerwowe
- jest czynnikiem stresogennym
- przyczynia się do powstawania nadciśnienia krwi
- tłumi słyszalność mowy
- przytępia ostrość widzenia
- wpływa na opóźnienie reakcji obronnych organizmu
- zakłóca przebieg procesów myślowych
- jest przyczyną wczesnego starzenia się
- negatywnie oddziałuje na jakość i efektywność pracy.

Może również doprowadzić do zaburzeń pracy układów:

- krążenia - stąd kołatania serca, zmęczenie, duszności
- pokarmowego - nudności, wymioty
- ruchu - bóle stawów i mięśni.

Poza wpływem na zdrowie, hałas powoduje również negatywne konsekwencje społeczne:

- obniżenie wydajności i sprawności pracy oraz nauczania
- trudności we wzajemnym porozumiewaniu się
- zwiększona liczba wypadków w pracy
- zwiększona liczba wypadków na drogach
- wzmożenie agresji
- powstawanie lokalnych napięć międzyludzkich.

DECYBELE (dB)

Obecnie stosowaną miarą natężenia dźwięku jest umowna jednostka, którą nazywa się decybelami (dB).

Przykładowe dźwięki hałasu odczuwalne przez człowieka, a spowodowane przez różne źródła, wynoszą w przybliżeniu:

- szum liści – 20 dB
- tykanie zegara – 30 dB
- szum fal – 40 dB
- normalna rozmowa – 60 dB
- głośna rozmowa – 70 dB

- kosiarka do trawy – 80 dB
- ruchliwa ulica – 90 dB
- młot pneumatyczny – 100 dB.

Szkodliwy dla zdrowia jest hałas o natężeniu przekraczającym 90 dB (autobus komunikacji miejskiej – 88 dB). Gdy przebywamy w hałasie przekraczającym 85 dB, to po kilku latach może wystąpić u każdego z nas niedosłuch.

Szkodliwy dla zdrowia jest już stały hałas o natężeniu 65 dB (szum głośno grającego telewizora). Natomiast granica wytrzymałości ludzkich uszu, tzw. próg bólu, to 140 dB, ale przez dłuższy czas (od 5 do 8 godzin dziennie).

OCHRONA PRZED HAŁASEM

Zmniejszenie hałasu w pomieszczeniach można osiągnąć poprzez projektowanie i budowę szerokich załamanych korytarzy, sytuowanie klas tylko z jednej strony korytarza, używanie dźwiękochłonnych materiałów budowlanych, instalowanie szczelnych okien i drzwi. Pomieszczenia w budynku powinny być chronione przed przenikaniem nadmiernego hałasu i drgań powodowanych przez użytkowników innych pomieszczeń oraz przez instalacje i urządzenia stanowiące techniczne wyposażenie budynku.

PORADY

Mniej hałasu to spokojniejsze i dłuższe życie.

Sposoby ograniczenia hałasu w mieście:

- ograniczenie ruchu pojazdów
- tunele, ekrany dźwiękochłonne

- stosowanie w budynkach materiałów dźwiękochłonnych.

Sposoby ograniczenia hałasu w szkole:

- rozmowa zamiast krzyku
- spacer zamiast biegania
- pogadanki edukacyjne
- zabawa w grupach przy wykorzystaniu ulubionych zabaw.

Sposoby ograniczenia hałasu w domu:

- dialog zamiast krzyku
- wyłączony telewizor
- przyciszona muzyka
- gry planszowe zamiast komputera.

Można używać i wykonywać niektóre prace w stoperach, słuchawkach. Terapeutycznie w domu, jeśli to tylko możliwe, przynajmniej raz dziennie zupełnie wyłączyć się z otaczającego hałasu i spędzić około 30 minut w ciszy, np. pójść do parku czy wziąć dłuższą kąpiel, aby zregenerować siłę.

Bibliografia:

1. doc. dr inż. Danuta Augustyńska, mgr inż. Jan Radosz, Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy Hałas w szkołach (cz.1) – przegląd badań
2. doc. dr inż. Danuta Augustyńska, mgr inż. Jan Radosz, Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy Hałas w szkołach (cz.2) – wpływ hałasu szkolnego na uczniów i nauczycieli oraz jego profilaktyka
3. strony WWW
4. Encyklopedia PWN

Katarzyna Zawacka
KPCEN we Włocławku

Pierwsza pomoc w szkole

Zdrowie i bezpieczeństwo to jedne z najważniejszych wartości w życiu każdego człowieka. Poczucie bezpieczeństwa rzutuje na dobre funkcjonowanie, kreowanie szczęśliwych relacji czy osiąganie sukcesów. Szkoła jest miejscem, w którym młodzi ludzie nabywają wiedzy, umiejętności i postaw niezbędnych do tego, by z pełną odpowiedzialnością uczestniczyć w życiu społecznym. Uzyskane w szkole kompetencje pomagają w podejmowaniu właściwych wyborów, dlatego ważne jest, aby edukacja przebiegała w optymalnych dla rozwoju warunkach. Jednym z podstawowych zadań szkoły jest zapewnienie uczniom bezpiecznych warunków do nauki. Rodzice, którzy powierzają swoje dzieci kadrze placówki, ufają, że zdrowie i bezpieczeństwo ich pociech nie będzie za-

grożone. Kluczową rolę w utrzymywaniu bezpieczeństwa na zajęciach lekcyjnych, przerwach, zawodach sportowych, wycieczkach czy innych zajęciach organizowanych przez szkołę odgrywają nauczyciele. Każde działanie podejmowane przez wychowawców powinno zmierzać do wyeliminowania wszelkich zagrożeń i niebezpieczeństw. Zapewnienie więc bezpieczeństwa w placówkach oświatowych to ważne wyzwanie dla wszystkich pracowników szkoły, a prezentowane przez nich postawy odpowiedzialności za zdrowie i życie innych osób, wzbudzają zaufanie młodych ludzi.

Jedną z ważniejszych umiejętności człowieka powinna być umiejętność udzielania pierwszej pomocy, a więc podejmowanie czynności ratujących zdrowie i



Szkolenie z pierwszej pomocy

życie innych osób. Szybkie udzielenie pierwszej pomocy przez świadków zdarzenia może uratować nie tylko zdrowie, ale i życie drugiej osoby, dlatego tak ważne są

szkolenia z zakresu pierwszej pomocy. Zmienione rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej dotyczące bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach podkreśla, że szkolenia w zakresie pierwszej pomocy powinni odbyć wszyscy pracownicy szkoły lub placówki.

Wychodząc naprzeciw tym wymaganiom, w Kujawsko-Pomorskim Centrum Edukacji Nauczycieli we Włocławku zorganizowano szereg szkoleń z zakresu udzielania pierwszej pomocy w szkołach rejonu włocławskiego, podczas których doskonałe były praktyczne umiejętności w zakresie podejmowania czynności ratujących zdrowie i życie człowieka u wszystkich pracowników szkół i placówek. Zapewnienie warunków bezpieczeństwa w placówkach oświatowych jest obowiązkiem i priorytetem, dlatego tak ważne jest, aby wszyscy pracownicy potrafili podejmować działania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.

Dorota Łańcucka

KPCEN we Włocławku

Bezpiecznie nad wodą

Utrzymujące się wysokie temperatury powietrza w okresie miesięcy wakacyjnych, sprzyjają wypoczynkowi nad wodą. Bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci w dużej mierze zależy od nas samych. Podczas wypoczynku stosujemy obowiązujące przepisy i postępujemy zgodnie z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa. Przestrzeganie na co dzień prawa i procedur, kształtowanie postaw, nawyków i zachowań na pewno pozytywnie wpłynie na komfort naszego życia i ograniczy liczbę utonięć dzieci i młodzieży. Statystycznie w Polsce rocznie topi się ok. 400- 500 osób. Polacy, głównie mężczyźni tracą życie najczęściej w jeziorach i rzekach, korzystając z niestrzeżonych kąpielisk, pod wpływem alkoholu czy kierując się brawurą. W Polsce w wodzie giną średnio 2 osoby na 100 tys., podczas gdy w Europie jedna. Niektórzy wstydzą się używać np. kapoków bądź przeceniają swoje umiejętności. **Dlatego ważna jest edukacja i działania profilaktyczne podejmowane w tym zakresie.**

W miejscach, w których działają ratownicy Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, na pewno jest bezpieczniej i utonięć notuje się zdecydowanie mniej.

Intensywny sezon dla służb ratownictwa wodnego zaczyna się 15 czerwca i trwa do końca sierpnia. Dzięki

ci całorocznym działaniom profilaktycznym i szkoleniowym, utonięć na terenie powiatu lipnowskiego jest stosunkowo mniej - mówi Marcin Makowski, Prezes Lipnowskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. - Młodzi ludzie bardzo dobrze przyswajają techniki i zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, chętnie biorą udział w kursach nauki pływania, a starsi szkolą się na ratowników czy sterników motorowodnych. Sezon jesienno-zimowy wcale nie oznacza, że mamy mniej pracy. Nasi instruktorzy odwiedzają szkoły, przedszkola, instytucje, organizują konkursy i tematyczne akcje, a także sami stają do zawodów, demonstrując różne umiejętności związane z ludzkim życiem i jego bezpieczeństwem, również na zamarzniętych akwenach wodnych. W ciągu roku jesteśmy w stanie spotkać się z kilkoma tysiącami młodych ludzi w naszym powiecie, zawsze zwracając uwagę na to, jak ważne jest przestrzeganie norm i przepisów gwarantujących bezpieczny wypoczynek.

Ratownicy Lipnowskiego WOPR to pasjonaci, którzy już od 9 lat z dużym poświęceniem społecznie angażują się w niesienie pomocy innym. Dla jak najefektywniejszej pracy służb ratownictwa wodnego niezbędny jest nowoczesny sprzęt, na zakup którego potrzeba niemałych środków. Dlatego cenią sobie współpracę z lokalnymi samorządami, WOPR Wo-

jewództwa Kujawsko-Pomorskiego, Urzędem Wojewódzkim, NFOŚiGW, KPP i KPPSP oraz organizacjami ekologicznymi.

Organizacja Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe została powołana w naszym kraju zarządzeniem Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej i Sportu 11 kwietnia 1962 roku. Ale pierwsze zorganizowane nauczanie pływania zorganizowano już w starożytnym Rzymie. Pływanie traktowane było jako jeden ze środków prowadzących do prawidłowego rozwoju fizycznego. Starożytnych czasów sięgają też zapisy o ratowaniu życia ludzkiego.

W 1767 roku powstało w Amsterdamie Towarzystwo Ratowania Ludzi Utopionych. Było to na ten czas pierwsze tego typu towarzystwo na świecie.

W 1775 roku z inicjatywy ks. A. Czartoryskiego wydano w Warszawie pierwszą w języku polskim broszurę o ratowaniu ludzi.

Najstarszym jednak polskim źródłem jest zapis z 1604 roku o ufundowaniu w Sandomierzu przez Hieronima Gostomskiego klasztoru i szpitalika. Zakonnicy tego klasztoru mieli między innymi za zadanie niesienie pomocy ofiarom Wisły.

Pod koniec XVIII wieku powołano w Krakowie Pogotowie Ratunkowe dla tonących, a w 1820 roku we Lwowie wydano książkę pt. „Nauka i sztuka pływania”, w której autor Karol Hojnic opisuje także metody holowania ratowanych. W 1839 roku na terenie Królestwa Polskiego wydano przepisy, na podstawie których resuscytacja (ożywienie) uzyskała status prawny.

Pierwszą organizacją na ziemiach polskich było powstanie w 1898 roku w Kaliszu Towarzystwa Ratunkowego pod nazwą Cesarskie Towarzystwo Ratowania Tonących. Data ta jest uznawana za narodziny ratownictwa w Polsce. W porozumieniu z Towarzystwem w 1902 roku w „Kaliszu wydano podręcznik pt.” Jak ratować tonących, gdzie obok typowo lekarskich wskazówek udzielania pierwszej pomocy zamieszczono osiem przepisów na korzystanie z kąpeli.

W 1927 roku Komisja ds. Ratownictwa Wodnego działająca przy Polskim Związku Pływackim ogłosiła dzień 29 czerwca Dniem Ratownika.

ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam gdzie jest ratownik WOPR.
2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz.
3. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).
4. Nie pływaj w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność jest poniżej 50 m), gdy wieje porywisty wiatr.
5. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i nogi - unik-

niesz wstrząsu termicznego.

6. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy.

7. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych, może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”.

8. Nie baw się w „przytapianie” innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twoich umiejętności pływackich, wykluczające ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań (brutalności, agresji, rywalizacji i wygłupów).

9. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.

10. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.

11. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok siebie. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc, to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach, to zawiadom inne osoby.

12. Nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój organizm.

13. Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.

14. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływaj asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinien mieć założony czepek, abyś był widoczny dla innych w wodzie.

15. Po kąpeli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny.

16. Intensywny wysiłek wzmacnia łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek.

17. Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku, pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.

18. Jeśli nie chcesz się przeziębować, to po skończonej kąpeli przebierz się w suche ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.

**NUMER RATUNKOWY NAD WODĄ:
601 100 10**

Źródła:

<http://statystyka.policja.pl/st/wybranestatystyki/utonięcia/82347,Utonięcia2017.html>

<http://www.wopr.lipno.pl/>

<https://www.facebook.com/lipnowskiewopr/>

<http://zyjbezpiecznie.policja.pl/zb/dzieci-i-mlodzie-z/65848.Bezpiecznie-nad-woda.html>

I Ty możesz pomóc naszej planecie

Nasza planeta cierpi... Ziemię zamieszkuje ponad 7,6 mld ludzi (2018) i wszystkie ich czynności bezpośrednio lub pośrednio czerpią z zasobów planety i oddziałują na jej klimat. Tym samym mamy ogromnie dużo możliwości, aby podjąć kroki w celu ochrony przyrody i przeciwdziałania zmianom klimatycznym. Każdy z nas może zrobić coś dobrego dla przyszłości swojej, swoich dzieci i wnuków. Dlatego zacznij już dzisiaj od naprawde prostych czynności, zainspiruj swoich bliskich i znajomych, a przede wszystkim promuj edukację ekologiczną w szkole. Bo zdrowie jest najważniejsze!

PRZEDE WSZYSTKIM

Pozbądź się starego pieca lub zachęcaj do tego innych, piec węglowy zamień na gazowy lub elektryczny albo skorzystaj z podłączenia do wspólnej sieci. Polacy obok Bułgarów oddychają najbardziej zanieczyszczonym powietrzem w Europie!

1. Oszczędzaj energię do ogrzewania mieszkań!
2. Korzystaj ze środków komunikacji miejskiej, zrezygnuj z jazdy samochodem do pracy lub szkoły - w miarę możliwości umawiaj się ze znajomymi na wspólne kursy albo idź pieszo!
3. Zrezygnuj z takich form rekreacji, które są energochłonne, np. jazda quadem, motorówką, motorem czy skuterem. Ciesz się prostymi rzeczami, jak wy-

cieczka rowerem czy spacer.

4. Nie włączaj światła, gdy jest jasno!
5. Wylączaj z sieci urządzenia, których nie używasz w danym momencie!
6. Ogranicz liczbę kupowanych rzeczy, nie kupuj nowego, jeśli stare działa! Żyj oszczędnie, ciesz się tym, co jest za darmo lub z odzysku.
7. Unikaj tych produktów, które zawierają olej palmowy. Robiąc to, przyczyniasz się do ochrony dziewiczych lasów deszczowych, które mają kluczowe znaczenie dla stabilności klimatu.
8. Nie wyrzucaj jedzenia, planuj posiłki. Zanim udasz się do sklepu, sprawdź, co masz w lodówce. Każdego roku w krajach UE marnuje się aż 89 mln ton żywności!
9. Gotuj z głową - przykrywaj garnki pokrywką. Wody używaj tyle, ile rzeczywiście zużyjesz.
10. Nie używaj artykułów jednorazowych typu tacki, sztućce, patyczki kosmetyczne!
11. W sklepach szukaj produktów na wagę, nie stosuj toreb „reklamówek” (w Kenii już dawno ich się nie używa!). Wykorzystuj pojemniki wielokrotnego użytku!

Zdobывaj wiedzę o OZE, bądź aktywny i domagaj się działań na rzecz poprawy klimatu!

Więcej na www.klimatycznaedukacja.pl/
<https://ekologia.ceo.org.pl/> <https://www.wwf.pl/srodowisko>

Anna Iglewska

Kujawsko-Pomorski Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Toruniu

Bum bum rurki w profilaktyce zdrowotnej dzieci z niepełnosprawnością intelektualną

Muzyka i muzykowanie to ważne elementy procesu dydaktyczno-wychowawczego, które powinny być wykorzystywane w pracy z dziećmi i młodzieżą niezależnie od wieku rozwojowego. W okresie przedszkolnym i szkolnym możemy osiągnąć

pozytywne efekty dzięki plastyczności i otwartości dzieci na stymulację muzyką. Lubią one śpiewać, słuchać muzyki, wykazują inwencję muzyczną. W życiu młodzieży muzyka zajmuje ważne miejsce, ponieważ to w tym okresie preferencje muzyczne

są istotnym elementem w budowaniu własnego wizerunku i tożsamości przez przynależność do danej grupy, subkultury. Tym młodszym i tym starszym muzyka kojarzy się z relaksem, ale też pobudza do własnej ekspresji. Jest uniwersalnym środkiem przekazu i specyficzną formą porozumiewania się. Wyzwała emocje i stymuluje procesy wyobraźniowe, inicjuje przeżycia estetyczne¹.

H. Wrońska-Polańska w Funkcjonalnym Modelu Zdrowia zwraca uwagę na wyzwalanie pozytywnych emocji. Zdaniem autorki, istotną rolę w promowaniu zdrowia powinna odgrywać muzyka, która jest ich nośnikiem. Kształtując wśród dzieci i młodzieży postawy prozdrowotne, warto w działaniach profilaktycznych oraz promujących zdrowie wykorzystać wszystkie zmysły, w tym percepcję słuchową. Trafnie dobrana muzyka oraz aktywność muzyczna wprowadza słuchacza w odpowiedni nastrój, wyzwała pozytywne emocje, wywołuje reakcje emocjonalne. Idąc dalej, za J. Wierszyńskim – muzyka może zmieniać stan aktywności systemu nerwowego, wywoływać określone zmiany w czynnościach całego organizmu. Może zmieniać napięcie mięśni, przyspieszać przemianę materii, zmieniać szybkość krążenia krwi, obniżać próg wrażliwości zmysłów, wpływać na siłę i szybkość pulsu, modyfikować oddychanie. Staje się więc środkiem o potężnych możliwościach oddziaływania rekreacyjnego i terapeutycznego². Do działań twórczych i zachowań prozdrowotnych inspirować mogą zajęcia muzykoterapeutyczne, dostępne dla dzieci i młodzieży ze zdiagnozowanymi zaburzeniami, o specjalnych potrzebach edukacyjnych związanych z występowaniem określonych dysfunkcji czy zaburzeń rozwojowych.

W zajęciach muzykoterapeutycznych, które prowadzę, uczestniczą wychowankowie Kujawsko-Pomorskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Toruniu. Jestem pedagogiem specjalnym i muzykoterapeutą. Od kilku lat wykorzystuję muzykoterapię w codziennej pracy pedagogicznej.

Poszukując nowatorskich, atrakcyjnych metod pracy z dziećmi niepełnosprawnymi odkryłam „Bum bum rurki” – kolorowe tuby muzyczne, które do dnia dzisiejszego inspirują moją pracę z dziećmi i młodzieżą.

Bum bum rurki to spolszczona nazwa popularnego amerykańskiego instrumentu Boomwhackers®. Choć

nazwa wydaje się mało poważna, to sam instrument stanowi uniwersalną pomoc dydaktyczną, którą wykorzystują rodzice, nauczyciele i terapeuci na całym świecie. Bum bum rurki to kolorowe, strojone tuby muzyczne. Wynalazcą ich jest Craig Ramsell, Amerykanin. Rurki służą przede wszystkim do grania. Ich budowa jest prosta. Zrobione są z elastycznego i bardzo wytrzymałego plastiku. Przekrój poprzeczny jest okrągły. Każda rurka ma inną długość. Od długości rurek zależna jest częstotliwość drgań i określona wysokość dźwięku. Rurki wydające poszczególne dźwięki w skali diatonicznej i chromatycznej oznaczone są konkretnymi kolorami. Sposobów wydobywania dźwięków z rurek jest wiele. Granie na rurekach polega na uderzaniu nimi o dowolną powierzchnię, np. ławkę, krzesło, podłogę czy wnętrze dłoni. Można uderzać rurką o rurkę, rurką o otwartą dłoń, rurką o nogę, kolano, a nawet głowę, można stukać we wszystko, co jest w zasięgu wzroku – krzesło, stół, buty itd. Można też używać ich jak dzwonków – grając pałeczkami. Na rurekach można zagrać pojedyncze dźwięki, akordy, proste melodie, a nawet całe utwory muzyczne. Kluczem do prawdziwej zabawy z bum bum rurkami jest rytm. Kolory umożliwiają zagranie niemal każdego utworu muzycznego bez znajomości nut. W tym przypadku wystarczy kolorowy zapis nutowy. Poza tym tuby dają nieograniczoną możliwość zabawy oraz edukacji muzycznej. Świetnie sprawdzają się w łatwej i szybkiej nauce rytmu. Wspaniale nadają się do zabaw grupowych oraz do nauki gry zespołowej. Możliwości tworzenia muzyki są nieograniczone.

Prowadząc zajęcia muzyczne z wykorzystaniem bum bum rurek, przekonałam się, że są one doskonałą pomocą dydaktyczną. Od kilku lat wykorzystuję je na co dzień w zabawach muzycznych, ruchowych i edukacyjnych, co pozytywnie wpływa na ogólny rozwój dzieci z niepełnosprawnością intelektualną.

Zainteresowanie bum bum rurkami zainspirowało mnie również do stworzenia programu zajęć pozalekcyjnych dla dzieci niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu lekkim i umiarkowanym. Dysponując tak atrakcyjnym środkiem dydaktycznym, z łatwością zmobilizowałam dzieci do uczestnictwa w zajęciach, podczas których główną rolę pełniła muzyka. Chciałam zainteresować dzieci aktywnością muzyczną na tyle, aby móc rozpocząć działania terapeutyczne i profilaktyczne.

Moje spostrzeżenia wyniesione z pracy z tym instrumentem, a jest ich sporo, są bardzo różnorodne. Bum bum rurki mają dobroczynny wpływ na zdolność spostrzegania, naśladowania, koncentracji uwagi, myślenia i zapamiętywania. Zajęcia z ich wykorzystaniem usprawniają zdolności motoryczne przy jednoczesnym ćwiczeniu pracy rąk, co pozytywnie stymuluje koordynację wzrokowo-ruchowo-słuchową. Uderzenie we właściwym czasie

1 D. Colonna-Kasjan, *Praktyka w edukacji studentów muzykoterapii. Zajęcia w klasach integracyjnych jako forma przygotowania do zawodu*, w: *Muzykoterapia-stałość i zmiana*, pod red. P. Cylulko, J. Gładyszewska-Cylulko, Wrocław 2014, s. 247.

2 Maria Posłuszna-Owczarz, *Wartość i znaczenie muzyki w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji*, w: *Znaczenie muzykoterapii w procesie leczenia uzdrawiskowego i rehabilitacji*, z. 3, pod red S. Kubiaka, Ciechocinek 2013, s. 161–170.

odpowiednim kolorem rurki wymaga od dziecka skupienia uwagi i skoordynowania wszystkich wykonywanych przez siebie czynności. Dziecko grając na rurkach jednocześnie kontroluje zapis graficzny, wydobywany dźwięk i wykonywany ruch ręką.

Kolejnym pozytywnym efektem wspólnego grania jest wzrost integracji grupy. Podczas zajęć dzieci uczą się współdziałania. Dzieci muszą kontrolować swoją motorykę, panować nad odruchami, współgrać z innymi członkami grupy. Wyzwała się naturalna motywacja. Takie muzykowanie, zabawy ruchowe i inne proponowane ćwiczenia są źródłem wielu pozytywnych emocji, radości, zadowolenia i poczucia sukcesu.

Dzięki rurkom, osiągnięcie celów dydaktyczno-wychowawczych jest możliwe i to w niedługim czasie. Łatwość gry daje szybkie efekty muzykowania, a to z kolei wpływa pozytywnie na samoocenę podopiecznych. Na podstawie obserwacji mogę stwierdzić, że im szybciej dzieci widzą wyniki swej pracy, tym bardziej są zainteresowane wykonywaniem kolejnych ćwiczeń o większym stopniu trudności. Ich zaangażowanie wzrasta, co daje wymierne korzyści terapeutyczne.

W swojej praktyce muzykoterapeutycznej z wykorzystaniem bum bum rurek ustaliam z dziećmi zasady obowiązujące podczas trwania zajęć. Pomysłowość dzieci nie zna granic, dlatego każdorazowo przypominam, że rurki to przede wszystkim instrument muzyczny, który służy do grania. Dzieci wiedzą, że nie mogą uderzać rurkami w ciała swoich kolegów (szczególnie w okolice głowy) z wyjątkiem sytuacji, w których wymaga tego zabawa, np. podczas ćwiczeń w schemacie ciała. W miarę możliwości na początku zajęć, chcąc zaspokoić dziecięcą ciekawość, daję im tzw. 5 minut z rurkami, podczas których mogą uruchomić wodze fantazji i robić z rurkami to, co chcą, (oczywiście w granicach wskazanych przez prowadzącego, aby nie zrobić sobie krzywdy i nie zniszczyć rurek). Można wtedy zaobserwować spektakularne walki na miecze, eksperymentowanie z dźwiękiem i ogólny „chaos”, który polega na bardzo szybkim uderzaniu rurkami np. w podłogę. Po wyładowaniu nadmiaru zgromadzonej energii można przystąpić do pracy terapeutycznej. Nauka rytmu przebiega stopniowo z uwagi na ograniczone możliwości percepcyjne dzieci niepełnosprawnych intelektualnie. Najpierw prezentuję wychowankom rytm w postaci prostych ćwiczeń rytmicznych lub muzyczno-ruchowych. Kiedy osłuchają się z nim, wprowadzam kolorowy zapis utworu.

Aktywne muzykowanie z wykorzystaniem bum bum rurek sprawia dzieciom wiele radości. Posługiwanie się nimi niewymagawiedzy, umiejętności i znajomości technik gry. W muzykoterapii ważny jest

nie tyle dźwięk wydawany przez instrument, ale to w jaki sposób instrument „stymuluje polisensorycznie, motywując głównie do aktywności poznawczej i ruchowej”³. Bum bum rurki oddziałują przede wszystkim dźwiękiem, który zmienia się w zależności od tego jakie zjawisko akustyczne chcemy osiągnąć. Różnorodność wydawanych dźwięków zależy od naszej inwencji twórczej i pomysłowości.

W trakcie pracy z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną staram się rozważnie dobierać materiał do muzykowania, biorąc pod uwagę możliwości poznawcze i tempo pracy osób grających, aby każdy, kto realizuje ćwiczenie, mógł osiągnąć sukces. Efekty pracy dzieci mogą prezentować podczas przeglądów muzycznych i konkursów oraz uroczystości.

Reasumując: dla dziecka z niepełnosprawnością intelektualną muzyka jest jedną z najbardziej dostępnych dziedzin sztuki. Ważne jest, aby „dostępność” wykorzystać we właściwy sposób. Muzykoterapia to umożliwia. Oddziaływanie muzyką może być ważnym czynnikiem stymulującym rozwój niepełnosprawnych dzieci. Umożliwiając kontakt z muzyką w różnorodnych formach, przez słuchanie, śpiewanie, granie na prostych instrumentach czy zajęcia muzyczno-ruchowe dostarczamy dziecku wiele pozytywnych doświadczeń. Wszystkie formy aktywności muzycznej przenikają się, kształtują, usprawniają i rozwijają podobne funkcje i umiejętności. Słuchanie muzyki kształci sprawności percepcyjne, uczy rozróżniać i klasyfikować dźwięki, dostarcza też okazji do indywidualnego przeżycia artystycznego. Śpiew kształtuje wrażliwość słuchową, wspomaga pracę układu oddechowego i likwiduje napięcia. Gra na instrumentach rozwija poczucie rytmu, wyobraźnię i inwencję twórczą. Wpływa na koncentrację uwagi i zdyscyplinowanie. Ruch przy muzyce usprawnia procesy poznawcze, warunkuje rozwój psychiczny i fizyczny. Zaspakają u dziecka potrzebę ruchu, wprowadza do zajęć zabawę i odprężenie⁴.

Zgodnie z definicją American Music Therapy Association celem muzykoterapii jest „wywołanie pozytywnych zmian w psychicznym, fizycznym, poznawczym albo społecznym funkcjonowaniu jednostki z problemami zdrowotnymi lub edukacyjnymi”⁵. Bum bum rurki pozwalają na realizację tego celu.

3 P. Cyłulko, *Tyflomuzykoterapia dzieci. Teoria i praktyka muzykoterapii dzieci z niepełnosprawnością wzrokową*, Wrocław 2004, s. 165.

4 M. Kisiel, *Pedagogiczno-dydaktyczne aspekty wykorzystania muzyki w stymulacji rozwoju dziecka*, Dąbrowa Górnicza 2007, s. 96–97.

5 K. Stachyra, *Podobieństwa i różnice między muzykoterapią i edukacją muzyczną*, dostępne w: <http://arteterapia.pl/podobienstwa-i-roznice-miedzy-muzykoterapia-i-edukacja-muzyczna> z dnia 8.06.2013 r.

Wykorzystanie instrumentu o wesołej nazwie pozwala na integrowanie muzycznej zabawy i edukacji. Zabawy z rurkami umożliwiają dzieciom na poznawanie swoich możliwości i nawiązywanie prawidłowych relacji z innymi osobami. Sądzę, że warto wprowadzać bum bum rurki do działań edukacyjnych i terapeutycznych, aby ukazać dzieciom, ile radości może sprawić uprawianie muzyki.

Bibliografia:

D.Colonna-Kasjan, *Praktyka w edukacji studentów muzykoterapii. Zajęcia w klasach integracyjnych jako forma przygotowania do zawodu*, w: *Muzykoterapia-stałość i zmiana*, red. P. Cylulko, J. Gładyszewska-Cylulko,

Wrocław 2014.

Maria Posłuszna-Owcarz, *Wartość i znaczenie muzyki w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji*, w: *Znaczenie muzykoterapii w procesie leczenia uzdrawiskowego i rehabilitacji*, z. 3, red. S. Kubiak, Ciechocinek 2013.

P. Cylulko, *Tyflomuzykoterapia dzieci. Teoria i praktyka muzykoterapii dzieci z niepełnosprawnością wzrokową*, Wrocław 2004.

M. Kisiel, *Pedagogiczno-dydaktyczne aspekty wykorzystania muzyki w stymulacji rozwoju dziecka*, Dąbrowa Górnicza 2007.

K. Stachyra, *Podobieństwa i różnice między muzykoterapią i edukacją muzyczną*, <http://arteterapia.pl/podobienstwa-i-roznice-miedzy-muzykoterapia-i-edukacja-muzyczna/> z dnia 8.06.2013 r.

Aleksandra Sadowska-Krajewska, Anna Pawluczuk

Kujawsko-Pomorski Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Toruniu

Plan terapii logopedycznej dziecka z niesamoistnym opóźnionym rozwojem mowy (NORM)

Na pierwszym spotkaniu z dzieckiem wykorzystujemy testy do diagnozowania mowy dziecka, które są dostosowane do jego wieku, aby uzyskać wynik wstępnej diagnozy logopedycznej. Nieocenionym źródłem informacji o przebiegu rozwoju małego pacjenta jest wywiad logopedyczny, który przeprowadzamy z rodzicem. Daje on nam podwaliny do dalszej pracy, pozwala na poznanie słabych i mocnych stron malucha, z których będziemy pracować podczas terapii.

1. Identyfikacja problemu

Dziecko od maja 2017 roku na podstawie otrzymanej opinii z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej zostało zakwalifikowane na zajęcia z Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka realizowanego w Kujawsko-Pomorskim Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Janusza Korczaka w Toruniu. Chłopiec systematycznie uczestniczy w terapii logopedycznej w oparciu o opracowany indywidualny program dostosowany do jego możliwości psychofizycznych. Chłopiec posiada orzeczenie o niepełnosprawności, albowiem wymaga wsparcia w samodzielnej egzystencji, stałego współudziału opiekuna w procesie leczenia, rehabilitacji i edukacji. Z wywiadu logopedycznego z matką wynika, że u chłopca w wykonanym badaniu psychologicznym jego rozwój

umysłowy przebiega z opóźnieniem. Dziecko pozostaje pod opieką neurologa, okulisty i jest rehabilitowane w Ośrodku Rehabilitacji Diennej.

Podczas wstępnego rozpoznania logopedycznego na drodze obserwacji kierowanej ustalono brak jakiegokolwiek rozumienia mowy dialogowej. Z rozmowy z mamą wynikało, że na terenie domu chłopiec również nie porozumiewa się za pomocą mowy, wydaje jedynie nieartykułowane dźwięki, które nie mają znaczenia komunikacyjnego. Rozwój mowy chłopca nie przebiegał harmonijnie, nie używa wyrażen dźwiękonaśladowczych, zasób słownika czynnego jest znikomy. W zakresie czynności samoobsługowych nie posługuje się łyżką, widelcem, nie pije z kubka, jest karmiony przez matkę i nie sygnalizuje potrzeb fizjologicznych. Chłopiec nie chodzi samodzielnie, jego rozwój ruchowy nie przebiega harmonijnie. Przemieszcza się przy meblach lub jest prowadzony za rękę.

W zakresie sprawdzenia i oceny poprawności rozwoju mowy podczas diagnozy logopedycznej wynika, że tor oddechowy chłopca jest zakłócony, nieprawidłowy, ponieważ oddycha przez usta. Występuje silna saliwacja oraz ankyloglossie. Mało sprawna jest praca narządów artykulacyjnych, czyli głównie osłabienie mięśnia okrężnego warg i brak pionizacji języka. Adekwatnie reaguje na swoje

imię, nawiązuje prawidłowy kontakt wzrokowy. Rozumienie mowy jest znikome oraz brak jest werbalnego nazywania wskazywanych obrazków, przedmiotów, zabawek. W czasie zadawania pytań dziecko nie potwierdza i nie zaprzecza poprzez ruch głowy - jako sposób udzielania odpowiedzi. W trakcie zabawy z chłopcem terapeuta zaobserwował, iż dziecko nie dokonuje wyborów, nie wykształciło gestu wskazania palcem. W oparciu o przeprowadzone badania orientacyjne z zakresu audiometrii wynika, że narząd słuchu funkcjonuje dobrze w obszarze lokalizacji źródła dźwięku. Odwracał głowę na dźwięk dzwonka, instrumentów muzycznych. Na podstawie diagnozy logopedycznej wynika, że chłopiec ma niesamoistny opóźniony rozwój mowy.

2. Geneza i dynamika zjawiska

W dokonaniu charakterystyki dziecka wykorzystane zostały informacje z wywiadu z matką, wyniki badań lekarskich, diagnoza logopedyczna oraz obserwacja z procesu terapii logopedycznej.

Chłopiec z ciąży VI, porodu V przedwczesnego, urodzony cięciem cesarskim z powodu ułożenia miednicowego w ciąży niedonoszonej i tachykardii płodu. Przebieg ciąży był niepowikłany. Matka bezpośrednio przed porodem otrzymywała antybiotyki i sterydy w celu stymulacji dojrzewania płuc płodu. Dziecko urodziło się w zamartwicy, w pierwszej minucie życia ocenione zostało na 1 punkt w skali Apgar, było zaintubowane, wentylowane aparatem Neopuff, stosowano masaż pośredni serca. Waga urodzeniowa chłopca wynosiła 1280 gramów, dziecko przeszło zapalenie płuc oraz dysplazję oskrzelowo-płucną i krwawienie śródczaszkowe. Po porodzie stan noworodka był labilny, nadal obserwowano tachykardię i obrzęki oraz objawy posocznicy. Oddech zastępczy stosowano u chłopca do 20 doby życia, jak również żywienie pozajelitowe. Ze względu na brak pokarmu u matki chłopiec od 30 doby życia karmiony był mieszanką mleczną dla wcześniaków przy pomocy sondy, a następnie smoczkiem. U chłopca potwierdzono wadę serca. Dziecko zostało wypisane ze szpitala do domu w 64 dobie życia w stanie stabilnym z niską masą ciała. Chłopiec był później wielokrotnie hospitalizowany ze względu na liczne bezdechy, ostre niewydolności oddechowe.

W literaturze przedmiotu opisany powyżej problem z zakresu diagnozy logopedycznej nazywany jest **niesamoistnym opóźnieniem rozwoju mowy**. W tym wypadku jest ono zjawiskiem towarzyszącym całościowemu zaburzeniu procesu rozwojowego, mowa rozwija się na nieprawidłowej podstawie, chłopiec komunikuje się za pomocą krzyku oraz nieartykułowanych dźwięków.

Zawsze w czasie pracy z dzieckiem podczas terapii logopedycznej uczestniczyła mama, która otrzymywała od logopedy istotne wskazówki, jak kontynuować ćwiczenia w domu. Z uwagi na

całkowity brak samodzielności chłopca, trudności z przemieszczaniem i brakiem komunikacji działania z zakresu terapii logopedycznej obejmowały w pierwszym etapie relacji z dzieckiem m.in. budowanie zaufania, pozytywnego kontaktu przez zabawę i naukę, potwierdzania/zaprzeczania w sposób jednoznaczny do określonych poleceń, zadań czy ćwiczeń. Mocną stroną chłopca jest zgoda na współpracę z logopedą i podejmowanie wysiłku związanego z wywoływaniem dźwięków mowy, w tym samogłosek i prostych sylab.

3. Wdrażanie działania

1. Intensywna indywidualna terapia logopedyczna.
2. Konsultacja laryngologiczna ze względu na przykrótkie wędzidełko podjęzykowe.
3. Wykonywanie masażu logopedycznych.
4. Rozwijanie sprawności manualnej, umiejętności manipulowania klockami.
5. Rozwijanie funkcji poznawczych początkowo na materiale konkretnym.
6. Kształtowanie czynności samoobsługowych – nauka jedzenia i picia z kubka, sygnalizowanie potrzeb fizjologicznych.
7. Nauka wykonywania prostych poleceń.
8. Stopniowe wydłużanie czasu koncentracji na wykonywanych zadaniach.
9. Nauka dokonywania wyboru.
10. Nauka zabawy tematycznej z wykorzystaniem naśladowania.
11. Praca nad wywoływaniem samogłosek, wyrazów dźwiękonaśladowczych i prostych sylab, wyrazów.
12. Usprawnianie aparatu artykulacyjnego i aparatu oddechowego.
13. Udzielanie matce instruktażu i porad w zakresie pracy z dzieckiem.

Zostały wprowadzone systematyczne działania zawarte w indywidualnym programie terapii logopedycznej oparte na pracy z dzieckiem w zakresie rehabilitacji mowy, rozwijania percepcji słuchowej i wzrokowej, komunikacji, funkcji oddychania i usprawniania pracy narządów artykulacyjnych.

Program terapii logopedycznej

Główny cel edukacyjny i logopedyczny:

Stymulowanie i wspomaganie rozwoju mowy. Wzbogacanie słownictwa i nabywanie kompetencji komunikacyjnych i językowych do samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie.

Ćwiczenia aparatu oddechowego

Wprowadzenie do uświadomienia odczuwania strumienia powietrza oraz prawidłowego toru oddechowego.

Ćwiczenia narządów artykulacyjnych

- usprawnianie pracy narządów artykulacyjnych przez odpowiednio dobrane ćwiczenia logopedyczne;
- nauka poprawnego układania narządów artykulacyjnych w sposób charakterystyczny dla danej głoski
- nauka wymowy fonemów w izolacji, na sylabach, wyrazach

Usprawnianie funkcji pokarmowych dziecka

Ćwiczenia poprawnego połykania i przyjmowania pokarmów, których celem jest odpowiednie ćwiczenia narządów artykulacyjnych w tym mięśnia okrężnego warg.

Masaże logopedyczne według dr Elżbiety Stecko w obszarze twarzowo-ustnej

Celem ich jest usprawnianie i przygotowywanie pracy narządów artykulacyjnych do funkcji mówienia. Polega na wykonywaniu odpowiednich ruchów masujących określonych okolic twarzy, czyli jest to masaż zewnętrzny oraz na wykonywaniu precyzyjnych ruchów do stymulowania jamy ustnej np. policzków, warg, języka, dziąseł itd., czyli jest to masaż wewnątrz jamy ustnej.

Elementy Metody Werbo-Tonalnej prof. Petara Guberinę

Celem jest wykorzystanie w nauce mowy ruchu ciała z wykorzystaniem określonych zabawek, któremu towarzyszy wypowiadanie odpowiednich fonemów samogłosek i sylab. Określone wzorce motoryczne powiązane są z odpowiednimi bodźcami dźwiękowymi.

Elementy Metody Symultaniczno-Sekwencyjnej prof. Jagody Cieszyńskiej

Celem jest wysłuchiwanie i naśladowanie powtarzanych sekwencji samogłosek, wyrażeń dźwiękonaśladowczych oraz sylab z wprowadzonym ich obrazem graficznym, jako ich dodatkowa wizualizacja.

Ćwiczenia słuchowe

- rozpoznawanie dźwięków
- identyfikowanie dźwięków
- lokalizacja źródła dźwięków
- różnicowanie dźwięków
- różnicowanie słuchowo-wzrokowo samogłosek, sylab z wykorzystaniem ich graficznego obrazu
- ćwiczenia z wysłuchiowaniem piosenek
- ćwiczenia wysłuchiwania onomatopei z zakresu wyrazów dźwiękonaśladowczych z wykorzystaniem bodźca wzrokowego w postaci zabawek lub obrazków.

Ćwiczenia artykulacyjne i komunikacyjne zgodnie z etapami rozwoju mowy

- utrwalenie wypracowanych w mówieniu samogłosek, onomatopei z grupy odgłosów dźwiękonaśladowczych
- wywołanie głosek w sylabach z ich wizualizacją
- utrwalenie wymowy głosek w sylabach, utrwalenie wymowy głosek w wyrazach
- wywoływanie w mowie nazw członków rodziny z ich rozpoznawaniem na fotografiach
- wywoływanie prostych wyrazów z grupy zabawy.

Ćwiczenia wspomagające terapię logopedyczną

- sprawnianie koordynacji między głosem, oddechem i artykulacją
- ćwiczenia mówienia wyraźnie i powoli.

4. Efekty oddziaływań

Dobra współpraca z mamą chłopca przyniosła

wiele pozytywnych zmian w procesie pracy nad rozwojem mowy, ponieważ starała się wysłuchać i stosować do wskazówek, porad logopedy oraz utrzymywać w domu ćwiczone materiały. Poza tym systematyczność uczestniczenia w terapii logopedycznej dziecka i jego aktywny w nim udział w wykonywaniu wszelkiego rodzaju ćwiczeń i zabaw przyczyniły się do sukcesów w edukacji logopedycznej. Wszelkie wypracowane efekty muszą być nadal utrwalane, automatyzowane oraz rozwijane w pracy z dzieckiem.

Efekty dla dziecka:

- zaangażowanie w działania o zakresie logopedycznym
- poprawienie sposobu oddychania
- usprawnienie pracy narządów artykulacyjnych, choć nadal wymaga ćwiczeń wzmocnienie mięśnia okrężnego ust
- rozwinięcie w zakresie percepcji słuchowo-wzrokowej
- zdobycie umiejętności kinestezji artykulacyjnej
- wywołanie samogłosek, sylab, niektórych prostych wyrazów i onomatopei
- wypracowanie na dobrym poziomie rozumienia mowy
- wycofanie saliwacji
- samodzielnie picie z kubka
- wypracowanie dopasowywania obrazków, zabawek, na zasadzie „taki sam”.

Wnioski

Warto podkreślić, iż kolejne lata pracy z dzieckiem oparte będą nadal na intensywnej i systematycznej terapii logopedycznej w oparciu o współdziałanie z rodzicem i innymi terapeutami w celu wspólnego dobra i pomocy wobec chłopca w jego wszechstronnym rozwoju i w pokonywaniu trudności komunikacyjno-funkcjonalnych.

Bibliografia:

- Gałkowski T., Jastrzębowska G., Szelaż E. (2005): Gałkowski T., Jastrzębowska G. (red.). (2003): *Logopedia – pytania i odpowiedzi. Podręcznik akademicki*, Tom I: *Interdyscyplinarne podstawy logopedii*. Opole.
- Baczała D., Błęszyński J. (2014): *Komunikacja w logopedii. Terapia, wspomaganie, wsparcie – trzy drogi, jeden cel*. Toruń.
- Grabias S., Kurkowski M., (red.) (2012): *Logopedia. Teoria zaburzeń mowy*. Lublin.
- Obrębski A. (2012): *Wprowadzenie do neurologopedii*. Poznań.
- Sołtys-Chmielowicz A. (2013): *Zaburzenia artykulacji: teoria i praktyka*. Kraków.
- Jastrzębowska A.: *Podstawy teorii i diagnozy logopedycznej*. Opole.
- Michalak-Widera I., Węsierska K. (2012): *Test do badań przesiewowych mowy dla dzieci w wieku przedszkolnym*. Katowice.
- Jastrzębowska G. (2005): *Opóźnienie rozwoju mowy*. W: *Podstawy neurologopedii. Podręcznik akademicki*. Red. T. Gałkowski, E. Szelaż, G. Jastrzębowska. Wydawnictwo UO, Opole.

Zdrowie emocjonalne przedszkolaka

Jest wiele teoretycznych opracowań, m.in. w Internecie, dotyczących rozwoju emocjonalnego dzieci w wieku przedszkolnym. W tym artykule chciałabym podzielić się kilkoma praktycznymi rozwiązaniami, które pomogły dzieciom w prawidłowym odbiorze różnorodnych bodźców z zewnątrz.

Pedagog podejmujący codzienną pracę z dziećmi musi być świadomy, że każde z nich, przekraczając próg przedszkola, ma za sobą inny bagaż odporności psychofizycznych. Środowisko społeczne, w którym do tej pory się wychowywał nauczyło go, mniej lub bardziej, radzić sobie z porażkami. Może, co gorsze, wcale nie dostarczyło takich sytuacji, w których mogło ono przeżywać lub pokonywać trudności. Pierwsze dni w przedszkolu są dla dziecka naprawdę trudne. Jest wiele czynników, z którymi musi sobie poradzić: nowe miejsce pobytu, nowe osoby dorosłe, dzieci, nowe wymagania. Przed nauczycielami i rodzicami stoją też niełatwe zadania. Rodzice muszą zapanować nad swoimi lękami, zaufać podejmowanym działaniom w przedszkolu, natomiast efekty poczynań nauczyciela nieraz zależą od jego doświadczeń i talentu pedagogicznego.

Oto kilka sposobów, które stosuję w pracy, aby wzmocnić odporność emocjonalną dzieci:

- dostarczanie wiedzy na temat ludzkich emocji: rozpoznawanie i ich nazywanie
- akceptacja małego człowieka; dziecko, a niejednokrotnie człowiek dorosły, jest w stanie zmienić swoje postawy, zachowania, jeżeli czuje się akceptowany
- rzetelne poznanie dziecka, jego mocnych i słabych stron, poprzedzone oczywiście wywiadem środowiskowym
- zaspakajanie potrzeb wychowanka.

Ważne, aby dziecko czuło się zawsze bezpieczne, aby wiedziało, że w każdej trudnej sytuacji może liczyć na wsparcie nauczyciela. Potrzeba ruchu w tym wieku jest bardzo silna. Często więc organizuję wiele różnorodnych zabaw w różnych częściach dnia, nie zapominając o takich, które sprzyjają wzajemnej rywalizacji. Zabawy ze współzawodnictwem uczą pokonywania trudności, radzenia w chwilach porażki oraz dają poczucie satysfakcji z dobrze wykonanego zadania.

W salach panuje ład i porządek, bo przecież każdy lubi, gdy wokół niego jest posprzątane. Mamy wtedy wrażenie, jakby nasze myśli były uporządkowane. Jeżeli każdy przedmiot, zabawka mają swoje miejsce, łatwiej dzieciom dbać o porządek, a nauczycielom wy-

magać przestrzegania tej zasady. Aby wykształtować u wychowanków wzajemne pozytywne kontakty uczuciowe, stawiam przed nimi zadania m.in. w oparciu o mój autorski program. Dzieci podejmują działania w parach, dziecko starsze z młodszym. Za każdym razem zmieniam konfigurację par. W ten sposób daję szansę rozwijania umiejętności społecznych, kształtuję zdolność komunikacji z jak największą liczą dzieci. Starsze czują się doceniane, ważne, bo są jakimś „autorytetem” dla młodszego kolegi. Natomiast młodszy czuje się bezpieczny w swojej roli wiedząc, że w razie niepowodzeń otrzymają pomoc. Okres przedszkolny to wiek szybkiego rozwoju malucha. Rozwija się u dzieci szereg zainteresowań, zamiłowań. W mojej pracy zwracam uwagę na to, co przedszkolak lubi robić najbardziej, jakie są jego mocne strony. Ta wiedza przydaje mi się, po to, by lepiej i efektywniej organizować sytuacje sprzyjające jego zdolnościom, predyspozycjom. Niestety większość wychowanków jest na etapie poszukiwań. Pozwalam im wtedy na pewną swobodę, ale jednocześnie w sposób przemyślany kieruję ich aktywnością, podsuwając im wiele różnych pomysłów.

Opisałam, jak ważne dla rozwoju dziecka są warunki, w którym przebywa, znajomość jego potrzeb i zaspakajanie ich w mądry sposób. Nie możemy pominąć faktu, iż istotne jest również stawianie wymagań drugiej osobie oraz uczenie odpowiedzialności. Myślę, że w każdej placówce przedszkolnej na początku roku szkolnego nauczyciele zawierają z dziećmi kontrakty dotyczące zasad i norm postępowania. Ja poświęcam temu zagadnieniu naprawdę dużo uwagi i czasu. Omawiam (np. w formie teatrzyków, zabaw dydaktycznych) z dziećmi warunki zabawy, korzystanie ze zgromadzonych w sali zabawek i innych przedmiotów. Na trzech tablicach w mojej sali wizualizuję system nagród, dyżurów. Dzieci wiedzą, że za dobre wykonane zadanie otrzymają jedną kropkę, a za pięć kropek mogą wybrać sobie nagrodę z „Pudełka nagród”.

Emocje odzwierciedlają stosunek człowieka do działających na niego bodźców: dodatnich bądź ujemnych, a dojrzałość emocjonalną zdobywamy prze całe życie. Przed nauczycielami, rodzicami, dorosłymi stoi odpowiedzialne zadanie, by odporność psychofizyczną dziecka wzmocnić na tyle, aby w przyszłości mogło mimo porażek podejmować konstruktywne działania.

Przedszkole promujące zdrowie

Dla nauczycielek przedszkola zdrowie i bezpieczeństwo dziecka to priorytety. W naszym przedszkolu działania sprzyjające dbałości o zdrowie prowadzone są każdego roku. Wypracowaliśmy szereg wielokierunkowych działań, skoncentrowanych na bezpośredniej pracy z dziećmi, ukierunkowanej na zdrowie fizyczne i psychiczne, na promowanie i kształtowanie właściwych zachowań. Służą temu zarówno realizowane w przedszkolu plany, programy, jak również organizowane spotkania, wycieczki, projekty zewnętrzne oraz różnorodne działania podejmowane w trakcie bieżącej pracy z dzieckiem.

Realizując hasło zdrowia jako stanu dobrego samopoczucia (dobrostanu) fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, włączamy się od kilku lat w programy ogólnopolskie. Jednym z nich jest „Mamo, tato wolę wodę!”. Przystąpienie do programu spotkało się z aprobatą ze strony rodziców, którzy aktywnie włączyli się do przedsięwzięcia. Efektem udziału była nagroda rzeczowa – Magiczny dywan, którą zdobyło nasze przedszkole w X edycji konkursu. Multimedialne urządzenie przeznaczone do ćwiczeń, gier i zabaw ruchowych wykorzystujemy podczas warunków pogodowych niesprzyjających do spacerów i zabaw na świeżym powietrzu. Braliśmy udział w kampanii „Zaszczep się wiedzą”, której celem było przekazywanie wiarygodnych informacji na temat szczepień. Dzieci poznały Niedźwiadka Szczepana, który pomógł maluchom pozbyć się lęku związanego ze szczepieniem.

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Śmiało rozmawiamy dla dobra dzieci” to kolejna akcja, do której aktywnie włączyła się nasza przedszkolna społeczność. Udział w programie poszerzył wiedzę rodziców i nauczycieli w zakresie przyczyn, przebiegu i łagodzenia dolegliwości związanych z chorobami wieku przedszkolnego.

We współpracy z Powiatowym Inspektorem Sanitarnym w Nakle nad Notecią włączamy się w realizację programów profilaktycznych takich, jak: Przedszkolny Program Edukacji Antynikotynowej pt. „Czyste powietrze wokół nas”, „Poznaj grzyby unikniesz zatrucia”, „Chroń się przed kleszczami wszystkimi sposobami”.

Dzieci 5-letnie z naszego przedszkola są „Przyjaciółmi Zippiego”, z którym zdobywają wiedzę i kompetencje społeczno-emocjonalne, uczą się radzić sobie w sytuacjach trudnych.

Wiadomo, że ruch jest nieodzownym elementem zdrowia i rozwoju człowieka, dlatego organizujemy

zabawy, festyny z dominacją aktywności ruchowej na świeżym powietrzu: Tęczowy dzień, Festyn sportowy „Mamo, tato, baw się z nami”, Dzień sportu.

Chcąc wzmocnić nasze starania, w bieżącym roku szkolnym przystąpiliśmy do Ogólnopolskiego Projektu Edukacyjnego „Mały miś w świecie wielkiej literatury”, w którym moduł IV nazwano „Kulinarne warsztaty z Małym Misiem”. Przedszkolaki podejmowały różne zadania. Podczas zajęć opowiadały o swoich ulubionych potrawach. Zorganizowałyśmy wizytę w przedszkolnej kuchni, gdzie najmłodszy mieli okazję poznać specyfikę zawodu kucharza. W sali gromadziłyśmy odpowiednie akcesoria, aby stworzyć wspólnie z dziećmi „Kącik książki kucharskiej” oraz „Kącik kuchenny”. Biedronki (bo tak nazywa się nasza grupa) codziennie mają możliwość rozwijania czynności samoobsługowych poprzez samodzielne przygotowywanie śniadania, nalewanie zupy, nakładanie na talerz składników drugiego dania. Dzieci doskonaliły umiejętności posługiwania się nożem podczas wykonania sałatki owocowej. Piekły także owsiane ciasteczka.

Nasze maluchy obejrzały film *Zdrowe odżywianie*, słuchały wierszy, opowiadań, np. *Ciasteczkowa przygoda*, *Pieczemy chleb*, *Pychotka dla mamy*, *Smaczki zgadywaczki*. Realizacja tematów dnia: „Jestem bezpieczny, bo wiem, co jem”; „Wiemy, co jeść i wiemy, jak jeść” pozwoliły dzieciom poznać piramidę żywieniową; zrozumieć negatywne skutki niezdrowego odżywiania oraz znaczenie uregulowanego rozkładu dnia dla zdrowia człowieka. Zajęcia te miały też na celu przełamać niechęć dzieci do niektórych potraw poprzez ich próbowanie (warzywa, owoce, sałatki, surówki itp.) i uczyniły z nich specjalistów od witamin.

Pamiętając, że zdrowie fizyczne i psychiczne dziecka ma bardzo istotny wpływ na powodzenie w nauce szkolnej i determinuje jego dalszy rozwój, należy angażować całą społeczność przedszkolną. Tylko wtedy możliwe jest ukształtowanie świadomości zdrowotnej dzieci oraz wyrabianie już od najmłodszych lat nawyków z tym związanych.

Dlatego podjęliśmy starania o uzyskanie wojewódzkiego certyfikatu Przedszkola Promującego Zdrowie. Nasze dotychczasowe działania i osiągnięcia upoważniają do stwierdzenia, że Przedszkole nr 2 w Szubinie promuje zdrowie. Tworzy warunki i realizuje zadania, które budzą i rozwijają zachowania zdrowotne dzieci, zachęcają do podejmowania działań na rzecz zdrowia własnego i innych oraz tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

Dbam o swoje zdrowie

Promyczki rozwijają sprawność fizyczną

Grupa Promyczków z Samorządowego Przedszkola nr 2 w Szubinie rozumie, że zdrowie jest warunkiem pomyślnego procesu w wychowaniu, a rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej naturalną potrzebą fizjologiczną.



Promyczki ćwiczą równowagę

Organizm dziecka w wieku 4-5 lat charakteryzuje duża plastyczność, a przy tym ruchliwość. Ruch doskonali motorykę dziecka i ma pozytywny wpływ na kształtowanie poprawnej postawy, pobudzenie ukła-

du oddechowego i krwionośnego. Dostarcza okazji do częstych zmian pozycji ciała. Uczy współpracy oraz podporządkowania się ustalonym wcześniej regułom. Zapewnia wiele emocji, radości i integruje grupę.

Promyczki podczas gimnastyki sprawdzały swoją siłę, koordynację, gibkość i wytrzymałość. Zajęcia gimnastyczne dzieci rozpoczęły od rozgrzewki, a następnie sprawowały ćwiczenia w parach. Wykonywały ślizg na kocyku po ławeczce z asekuracją partnera, ćwicząc duże grupy mięśniowe. W leżeniu przodem w parach po obu stronach ławeczki, dzieci dmuchały piłeczkę do osoby współćwiczącej ucząc się prawidłowego oddechu a także przeciągały się wzajemnie na swoją stronę pod ławeczką. Ciekawym ćwiczeniem była jazda na kocykach wzmacniająca mięśnie grzbietu, brzucha, nóg i stóp. Ćwiczyły równowagę, przechodząc po ławeczce z uwzględnieniem bezpiecznej asekuracji kolegi, koleżanki z wyznaczonej pary.

Oprócz ćwiczeń gimnastycznych dzieci rozwijały samodzielność podczas przebierania się w stroje gimnastyczne, zachowując przy tym o porządek. Wszystkie zadania dzieci wykonały poprawnie, zgodnie z zasadą: „sprawnie i dokładnie”.

Wyrażały swoją ekspresję ruchową, ćwicząc przy tym zręczność i sprawność motoryczną. Rozwijając siłę fizyczną, aktywność i wytrzymałość nabywały śmiałości i nawzajem siebie dyscyplinowały.

Gimnastyka dobra sprawa i z rodzicami wspaniała zabawa!

Grupa Promyczków z Samorządowego Przedszkola nr 2 w Szubinie kontynuuje zadanie roczne dotyczące promocji zdrowia: „**Nasze zdrowie w naszych rękach**”. Dobre samopoczucie, troska o zdrowie to atrybuty promowania zdrowia w środowisku przedszkolnym.

Rodzice dzieci są pierwszymi i najważniejszymi edukatorami zdrowia swoich dzieci. Przedszkole natomiast stwarza dzieciom warunki do codziennego praktykowania zachowań prozdrowotnych. Promuje aktywny sposób spędzania czasu wolnego. Aktywność ruchowa u dzieci służy wytworzeniu przyzwyczajenia do uprawiania gimnastyki, czynnego wypoczynku i rekreacji. Poprzez zabawę i gry ruchowe dzieci nabywają określone umiejętności i sprawności kształtujące

orientację, koordynację ruchową, szybkość reakcji i poczucie rytmu. Elementy dyscypliny i współdziałania w grupie, odpowiedzialności za siebie według myśli daltońskiej pozwalają na zgłębienie wiedzy prozdrowotnej i doświadczenie. Dzieci pięcio-, a także czteroletnie mają niewyczerpane pokłady energii, dlatego bardzo lubią gimnastykę.

Podczas zajęć ruchowych Promyczki razem z rodzicami wzięły udział w różnych konkurencjach: przechodzenie przez hula-hop bez odrywania rąk, czołganie, ślizganie i ciągnięcie na kocyku, przemieszczanie w długim rzędzie po podłodze na pośladowkach, przechodzenie w tunelu, skakanie po wyznaczonej trasie z obręczy oraz kręcenie do muzyki hula-ho-pem. Podczas stosowania różnych form aktywności

ruchowej u dzieci wystąpił wysiłek dynamiczny i statyczny, ruch naśladowczy i odtwórczy.

Zdrowe współzawodnictwo wśród dzieci i rodziców wprowadziło nastrój radości i dobrego samopoczucia, a refleksją dnia były pozytywne buźki symbolizujące zadowolenie i spełnienie oczekiwań względem ustalonych wcześniej ćwiczeń gimnastycznych.

Joanna Jędrzejewska

Przedszkole Publiczne nr 30 we Włocławku

Zdrowie i kondycję mamy, bo porad misia Lucka i Przytulaska słuchamy

W naszym przedszkolu dwie grupy czterolatek realizują międzynarodowy projekt „Mały miś w świetle wielkiej literatury”, którego organizatorem jest Grupa MAC S.A. przy współpracy miesięcznika „Bliżej Przedszkola” i wydawnictwa „Dwukropek”. Celem jest rozwijanie i promowanie czytelnictwa wśród dzieci oraz tworzenie warunków do ich różnorodnych aktywności w toku realizacji zadań stawianych przez nauczyciela. Miś Lucek i Przytulasek to główni bohaterowie projektu. Poprowadzili nas przez kilka wspaniałych przygód związanych z bogatą literaturą dla dzieci. Jedną z nich przebiegała pod hasłem „Kulinarne warsztaty z misiem”.

Zastosowanie aktywizujących metod pracy pozwoliło na uświadomienie czterolatkom znaczenia spożywania warzyw i owoców dla zdrowia, zachęciło do ich próbowania, a zarazem przestrzegania zasad higieny. Wiele radości sprawiało przygotowanie „zdrowych” kanapek i soków z owoców dla Lucka i Przytulaska jako „miśków łakomczuszków”. Kanapki posmarowane twarożkiem udekorowane były pomidorami, ogórkami, rzodkiewką oraz wyhodowanymi w kąciku przyrody natką pietruszki i szczypiorkiem. Przedszkolaki z zainteresowaniem przyglądały się „dziwnej maszynie”, którą okazała się sokowirówka. Po wyjaśnieniach chętnie i z zaangażowaniem przystąpiły do produkcji soków owocowo-warznych i ich degustacji. O tym, że picie soków lub wody zamiast napojów gazowanych ma wpływ na nasze zdrowie, przekonały się „na własne oczy”, wykonując eksperyment z jajkami. Umieściliśmy je w szklankach z różnymi napojami (coca-cola, pepsi, fanta, woda), a nazajutrz przekonaliśmy się co stało się ze skorupkami. Dzieci z fascynacją oglądały, porównywały i wyciągnęły wnioski o szkodliwym wpływie napojów gazowanych na stan ich ząbków i kości.

W ramach realizacji projektu wykorzystaliśmy

Elementy dyscypliny i współdziałania w grupie, odpowiedzialności za siebie według myśli daltońskiej, pozwalają na przyswojenie wiedzy prozdrowotnej i pogłębianie doświadczenia, a przede wszystkim kształtowanie nawyków, które zakorzenią się w codzienności.

współpracę ze środowiskiem. Podczas wizyty w bibliotece dzieci uczestniczyły w teatryku „Jaś i Małgosia”, po którym zdecydowaliśmy o przygotowaniu świątecznych pierniczek. Upiekaliśmy je według przepisu babci Jadzi, który został wybrany ze stworzonej, przy współpracy rodziców, książki kulinarnej z prostymi, a zarazem zdrowymi przepisami na kanapki, przekąski i desery. Dodatkowym walorem książki są rysunki wykonane przez dzieci. Wypieki były odzwierciedleniem kunsztu kulinarnego młodych cukierników, o czym mogli się przekonać rodzice i zaproszeni goście na spotkaniu świątecznym, degustując pierniki. Jedynie ciastka w kształcie misia dzieci postanowiły zawiesić na choince.

Zima to pora roku kojarzona z sezonem nasilenia różnorodnych infekcji i chorób u dzieci. Nasze przedszkolaki wraz z misiem Luckiem „przeprowadzili” zajęcia otwarte dla rodziców „My się zimy nie boimy”. Podczas wspólnych zabaw dzieci udowodniły, że mają sposoby radzenia sobie z wyżej wymienionymi zagrożeniami. Jednogłośnie stwierdziły, że receptą jest prawidłowe odżywianie, dbanie o higienę własnego ciała, ubieranie się w zależności od pogody, ruch na świeżym powietrzu. Dlatego każdego dnia wspólnie ze swoją grupową maskotką bawią na powietrzu, czekając na wiosenne promienie, aby jeszcze aktywniej spędzać czas i zająć nowalijki.

Podczas zajęć z Luckiem i Przytulaskiem dzieci zdobywają wiedzę, ale przede wszystkim ćwiczą umiejętności. Potrafią nakryć do stołu, właściwie posługiwać się sztućcami, urządzeniami AGD, kulturalnie spożywać wartościowe posiłki. Uczą się współpracy, podejmowania wyborów, kompromisów oraz przewyżczają uprzedzenia do spożywania warzyw. Obserwując efekty podjętych działań widzą, że pamiętają i chętnie stosują wszystkie porady misiów Lucka i Przytulaska.

Zdrowy Ja ..., zdrowy Ty ..., zdrowi My... – profilaktyka zdrowia w naszej szkole

Zdrowie wymaga stanu równowagi między wpływami środowiska, sposobem życia oraz różnymi elementami ludzkiej natury.
Julian Aleksandrowicz

Stworzenie uczniom odpowiednich warunków do nabywania umiejętności dbania o zdrowie i bezpieczeństwo to jedno z wielu zadań szkoły. Nauczyciele, mając na uwadze edukację prozdrowotną uczniów, promują zasady zdrowego stylu życia, podejmując różnorodne działania w ramach zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych. Ich strategię działań kształtują samodzielność i odpowiedzialność dzieci i młodzieży za zdrowie i własną sprawność. Pedagodzy, stosując różne metody aktywizujące, rozbudzają w uczniach zainteresowania własnym rozwojem, kształtują zachowania sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu oraz uczą współpracy z dorosłymi w tym zakresie. Doskonałą też umiejętność rozróżniania czynników wpływających negatywnie na zdrowie i rozwój.

Uczniów naszej szkoły nie trzeba przekonywać do zdrowego i aktywnego trybu życia. Z dużym entuzjazmem i zapałem angażują się w liczne zadania, inicjatywy mające ukształtować ich prawidłowe nawyki żywieniowe oraz nauczyć aktywnego spędzania wolnego czasu. W działania z zakresu edukacji prozdrowotnej oprócz nauczycieli i uczniów włączają się także rodzice oraz pozostali, którym zdrowie i bezpieczeństwo młodego człowieka nie jest obojętne.

Od wielu lat nasza szkoła uczestniczy w projektach, programach i przedsięwzięciach, co pozwoliło na wypracowanie dobrych praktyk, którymi się szczycimy. Wspólnie zbudowaliśmy szkołę, w której uczeń jest w pełni świadomy własnego zdrowia.

Zdrowie stanowi jeden z najcenniejszych obszarów życia każdego człowieka, jest wartością szczególną. Ogromną rolę w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych u dzieci i młodzieży odgrywa nie tylko rodzina, ale i szkoła. **Wychodząc naprzeciw potrzebom związanym z podnoszeniem świadomości na temat profilaktyki uzależnień oraz zdrowego trybu życia, zostaliśmy pomysłodawcą I Kujawskiego Maratonu Profilaktyki.**

Panie pedagog – Karolina Linek i Hanna Kaźmierczak, przy wsparciu współorganizatora –

gminy Aleksandrów Kujawski oraz zaprzyjaźnionej gminy i szkoły z Kazimierza Biskupiego (woj. wielkopolskie) przez trzy dni – od 15 do 17 czerwca 2018 roku skutecznie i atrakcyjnie szukały sposobów na działania profilaktyczne, których odbiorcą jest szersze grono młodzieży. Przedsięwzięcie odbyło się pod hasłem: **„Młodzież ma wpływ! Wspólnie decydujemy o naszej wolnej od uzależnień przyszłości”**. Brali w nim udział przedstawiciele wszystkich szkół z terenu gminy Aleksandrów Kujawski. Program maratonu był bardzo ciekawy i napięty. Działania były realizowane w ciągu trzech dni, z czego w ostatnim dniu odbył się piknik „Bezpieczna gmina”.

Szczególnie chcielibyśmy pochwalić się debatą, która zgromadziła dyrektorów szkół, przedstawicieli klubów sportowych, nauczycieli i uczniów. Jej owocem były wspólnie stworzone postulaty, pod którymi złożone zostały podpisy. Na zakończenie nasi „maratończycy” z wykonanymi przez siebie transparentami, na których wyrazili sprzeciw przeciwko uzależnieniom, przeszli ulicami Stawek, skandując wymyślone przez siebie hasła. Na terenie gminy jesteśmy pierwszą szkołą, która zorganizowała tego typu przedsięwzięcie. Uważamy, że innowacja jest godna upowszechniania i na pewno będziemy ją kontynuować w następnych latach.

Kolejnym bardzo istotnym dla nas działaniem, mającym na celu propagowanie profilaktyki uzależnień było wzięcie udziału w Programie Przeciwdziałania Przyjmowaniu Substancji Uzależniających przez Uczniów „Unplugged”, który opracowany został w ramach międzynarodowego programu EU-Drug Abuse Prevention (EU DAP), finansowanego przez Komisję Europejską. Program Unplugged jest szkolnym programem profilaktyki uniwersalnej, adresowanym do młodzieży w wieku 12-14 lat. Program jest realizowany w formie dwunastu zajęć lekcyjnych oraz trzech spotkań dla rodziców uczniów uczestniczących w programie.

Każdy z nas ma świadomość, jak niezwykle ważne jest ograniczenie inicjowania używania

substancji psychoaktywnych – tytoniu, alkoholu, narkotyków – bo to one w dużej mierze negatywnie wpływają na młody organizm w trakcie rozwoju i wzrostu. Aby uświadomić to naszym uczniom, w szkole odbyła się noc profilaktyczna, cieszącą się dużym zainteresowaniem ze strony młodzieży. **Noc profilaktyczna to następstwo debaty po maratonie profilaktycznym.** Warsztaty prowadzone przez panie pedagog skupiły się głównie na zdobywaniu informacji na temat różnych czynników wpływających na sięganie po używki, skutki palenia papierosów, picia alkoholu oraz zażywania narkotyków. Uczniowie wcielili się w rolę detektywów, którzy za zadanie mieli rozwikłać zagadkę: „**Na tropie uprzedzeń...**”. Dzięki tej grze młodzież odkryła, jakie założenia i przekonania kryją się za ich wyborami.

Innym programem, który cieszy się dużym zainteresowaniem jest program „**Trzymaj Formę!**”. Jego celem jest przede wszystkim edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety. W ramach realizacji programu przeprowadzone były pogadanki na temat nałogów i ich wpływu na funkcjonowanie organizmu. Uczniowie mogli zaprezentować stworzoną przez siebie „receptę na zdrowie” czy własnoręcznie wykonane piramidy żywienia.

Od wielu lat realizujemy też popularne akcje ogólnopolskie: „**Mleko w szkole**” oraz „**Owoce i warzywa w szkole**”. Z założenia programu wynika promowanie wśród dzieci zdrowej diety, bogatej w owoce i warzywa oraz produkty mleczne.

1 grudnia obchodzony jest Światowy Dzień AIDS. Z tej okazji od kilku lat organizowane są różne inicjatywy na terenie placówki i innych instytucji, poświęcone chorobie AIDS a także osobom zarażonym.

W celu podniesienia poziomu wiedzy na temat HIV/AIDS, a także kształtowania w młodzieży postaw tolerancji i akceptacji wobec osób dotkniętych tym problemem, uczniowie naszej szkoły biorą udział w konkursach dotyczących wiedzy na temat tej choroby. Szczególnym zainteresowaniem uczniów cieszy się konkurs wiedzy organizowany przez Powiatowy Inspektorat Sanitarny w Aleksandrowie Kujawskim „**WŁĄCZ WIEDZĘ – HIV I AIDS**”, a także konkurs plastyczny pod hasłem: „**AIDS – nie bądź obojętny!**” organizowany przez Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy Urzędzie Gminy w Aleksandrowie Kujawskim. Udział w tego typu konkursach to nie tylko forma sprawdzenia wiedzy uczniów, ale także promocja szkoły w gminie i powiecie.

Dobłą praktyką, którą należy się pochwalić, są **lekcje otwarte dla całej społeczności naszej szkoły**, prowadzone przy współudziale zaproszonego dietetyka z Powiatowej Stacji Sanitarnej–

Epidemiologicznej w Aleksandrowie Kujawskim. Tematyka obejmuje zagadnienia związane ze zdrowym stylem życia, właściwym sposobem odżywiania. Tego typu spotkania dostosowane są do potrzeb zdrowotnych uczniów, przynoszą wymierne korzyści. Sporo uwagi poświęcamy otyłości, cukrzycy i innym chorobom XXI wieku.

Uczniowie bardzo lubią pracować metodą projektu, dlatego też co roku w czerwcu odbywa się dzień projektów, podczas którego nasza młodzież prezentuje wyniki swojej ciężkiej pracy. **Projekty edukacyjne, realizowane przez uczniów gimnazjum**, obejmują różną tematykę, chociaż zawsze dużym zainteresowaniem cieszą się zagadnienia związane ze zdrowiem i fizjologią ludzkiego organizmu. „Wiem, co jem...” czy „Organizm człowieka – jak działa?” to tytuły przykładowych prezentacji. Rajdy rowerowe, piesze wycieczki to również jedna z ulubionych form aktywności, rekreacji na świeżym powietrzu, podczas realizacji projektów związanych ze sportem.

Również sklepik uczniowski, który działa na terenie szkoły, doskonale wpisał się w promocję zdrowego trybu życia. W sprzedaży są dostępne tylko zdrowe przekąski.

Od wielu już lat obchodzimy w szkole Tydzień Zdrowia. W tym szczególnym tygodniu przeprowadzamy quizy na temat zdrowego odżywiania, roli witamin w życiu człowieka, wykonujemy plakaty, gazetki klasowe, propagujące to, co dla nas zdrowe i właściwe. Tworzymy kolorowe kanapki, sałatki, obliczamy BMI i mamy możliwość pomiaru ciśnienia krwi. **Warsztaty kulinarne** to również niesamowita lekcja zdrowego żywienia w ramach programu dla szkół: „**Zdrowe śniadanie**”. Gościliśmy szefa kuchni, który zaprezentował nam jeden dzień z życia naszego żołądka. Uwieńczeniem warsztatów było wykonanie przepysznej i oczywiście zdrowej przekąski – witaminowej surówki z własnoręcznie obranej i utartej marchwi oraz jabłek. Każdy z uczniów został uświadomiony, co jeść, by być zdrowym!

Na terenie placówki działa też **punkt zdrowia**, w którym pomaga i udziela informacji szkolna pielęgniarka. Jako szkoła interesujemy się i dbamy również o prawidłową postawę ciała naszych najmłodszych i starszych uczniów. 1 października obchodziliśmy **Ogólnopolski Dzień Tornistra**. Z tej okazji najmłodszy uczniowie mieli możliwość wzięcia udziału w ważeniu szkolnych plecaków. Nasi podopieczni poinformowani zostali o tym, co powinien zawierać szkolny tornister oraz o zdrowotnych konsekwencjach zbyt dużej wagi ich szkolnego bagażu.

Duży nacisk kładziemy na **zajęcia sportowe**, które nie tylko rozwijają sprawność fizyczną uczniów, ale także pokonują ich własne słabości. Od kilku lat w naszej szkole funkcjonują **klasy sportowe**, których program nauczania uwzględnia potencjał,

zainteresowania i zaangażowanie uczniów. Liczne ich sukcesy na różnych szczeblach, świadczą o tym, że utworzenie klas sportowych okazało się trafnym pomysłem propagującym szeroko rozumianą aktywność ruchową.

Dobrą praktyką, która zasługuje na uznanie, jest **pedagogizacja rodziców podczas zebrań**. Istotne jest, aby rodzice posiadali jak największą wiedzę w tym zakresie, gdyż to oni w dużej mierze wpływają na nawyki swoich dzieci. W ramach pedagogizacji zwróciliśmy szczególnie uwagę na: odżywianie się dziecka w okresie dojrzewania i wzrostu, aktywne spędzanie czasu wolnego oraz tworzenie zbilansowanej diety dostosowanej do wieku i potrzeb. Nie pominęliśmy również tematyki związanej z cyberprzemocą. Rodzice mieli możliwość **uczestniczenia w prelekcji na temat: „Zagrożenia płynące z sieci”**. Wspólne obchodzenie pierwszego dnia wiosny to także doskonała okazja do aktywności fizycznej w postaci turniejów i rozgrywek sportowych, w których biorą udział nie tylko uczniowie i nauczyciele, ale także chętni rodzice. Inicjatywy takie zapewniają dzieciom i młodzieży poczucie

bezpieczeństwa oraz zaprezentowanie swoich talentów i pasji związanych ze sportem szerszemu gronu.

Zaprezentowany wachlarz dobrych praktyk, wypracowanych w naszej szkole przez nauczycieli, uczniów i rodziców jest godny rozpowszechnienia. Są to sprawdzone działania, o które można wzbogacić ofertę szkoły, co niewątpliwie przekłada się na satysfakcjonujące efekty. Ułatwiają one pracę nauczyciela a uczniów inspirują do twórczego i aktywnego wysiłku, a także prowadzenia życia bez nałogów. Wzrosła świadomość wśród uczniów i ich rodziców na temat zdrowego trybu życia. Potwierdzają to ankiety, rozmowy, słowa uznania i podziękowania ze strony lokalnego środowiska. Mamy nadzieję, że zdobyta dotychczas wiedza i umiejętności staną się dla dzieci i młodzieży inspiracją do dalszych poszukiwań twórczych oraz podejmowania kolejnych innowacji na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa, a w szczególności do codziennego wdrażania hasła: **„Zdrowy Ja ..., zdrowy Ty ..., zdrowi My ...”**.

Filip Żbikowski, klasa III sportowa gimnazjum

Szkoła Podstawowa im. Marii Danilewicz Zielińskiej w Stawkach

Dbamy o zdrowie, bo wiemy jak

*Zdrowie jest czynnikiem, które daje poczucie,
iż właśnie jesteśmy w najlepszym okresie swojego życia...*
Lew Tołstoj

Zagadnienie zdrowia dotyczy wszystkich ludzi, niezależnie od wieku czy sprawności. Dbając o siebie, można pomóc kształtować pozytywne wzorce i prawidłowe zachowania.

Edukację prozdrowotną rozpoczynamy już od najmłodszych lat dzięki szkole, wspomagają nas w tym również rodzice. Tak budowana świadomość będzie pomagała nam przez całe życie w podejmowaniu trafnych wyborów i decyzji.

Ucząc się w szkole, gdzie duży nacisk kładziony jest na zajęcia sportowe, mamy możliwość dbania o swoje zdrowie, ale również spełniania marzeń związanych ze sportem. Udział w licznych zawodach sportowych, głównie w piłkę nożną, pozwala nam na ciągłą aktywność fizyczną i zdrową dawkę ruchu. Ciągłe treningi mobilizują uczniów do samodyscypliny oraz prawidłowej, zbilansowanej diety.

Dzięki różnym inicjatywom na terenie naszej szkoły promujących zdrowy tryb życia, takich jak: „Trzymaj formę”!, „Wiem, co jem”, jesteśmy świadomi, w jaki sposób należy się odżywiać, jak

tworzyć proste zdrowe posiłki zawierające tak ważne dla nas w okresie rozwoju witaminy. Mamy świadomość że musimy spożywać pięć posiłków dziennie, tak aby posiadały one jak najwięcej niezbędnych składników pokarmowych i minerałów.

Jako że szkoła daje nam niezwykle duże możliwości treningów poprzez utworzenie klasy sportowej, mam świadomość, że sen i wypoczynek są niezmiernie ważne, aby organizm mógł się zregenerować.

Bardzo ważnym zagadnieniem jest również profilaktyka uzależnień. Szkoła pozwala nam budować świadomość dotyczącą szkodliwości nałogów, używek. Wszystko to, co nas uzależnia – szkodzi! Musimy o tym pamiętać, szczególnie my – uczniowie, dla których pasją jest sport i aktywny tryb życia.

Szkoła kształtująca poczucie odpowiedzialności za zdrowie, propagująca życie bez nałogów, stwarzająca warunki naszemu rozwojowi fizycznemu oraz dobremu samopoczuciu to odpowiedzialna szkoła i do takiej właśnie uczęszczamy.

Zdrowy styl życia - tajemnica długowieczności według Dona Buttnera

Moja szkoła postanowiła dołączyć do sieci Szkół Promujących Zdrowie. Konceptcją Szkoły Promującej Zdrowie jest tworzenie warunków i podejmowanie działań, które sprzyjają dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej oraz rozwijanie kompetencji do podejmowania przez społeczność szkolną działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenie zdrowego środowiska. „Szkoła promująca zdrowie zwiększa możliwości młodych ludzi do podejmowania działań i dokonywania zmian. Jest miejscem, w którym młodzi ludzie, pracując razem z *nauczycielami i innymi osobami*, mogą osiągnąć sukces. Wzmacnianie młodych ludzi, wspieranie ich wizji i idei umożliwia im wpływ na ich życie i warunki życia” (WHO, 1997).

Jesteśmy dopiero na początku drogi przed ważnym krokiem, czyli stworzeniem programu, a co najbardziej istotne – przed zadaniami, które musimy wykonać, by osiągnąć szczytny cel i w rezultacie otrzymać zadowalające efekty. Chciałam dobrze przygotować się do działań, zdobyć wiedzę, jak to zrobić, zatem uczestniczyłam w kursie „Przedszkole i Szkoła Promujące Zdrowie – planowanie działań w oparciu o diagnozę” w toruńskim KPCEN-ie, prowadzonym przez Dorotę Andrzejewską i Tomasza Wojtasika. Spotkanie było dla mnie owocne – przyniosło wiele refleksji, a przede wszystkim zmusiło do zgłębienia wyników badań Dona Buettnera i jego Stref Niebieskich. Na kursie mieliśmy okazję wysłuchać wykładu tego amerykańskiego badacza, a mądrości z płynące z tych nauk chodzą mi po głowie i skłaniają do uwzględnienia ich w swoich pomysłach na moją Szkołę Promującą Zdrowie.

Don Buettner twierdzi, że istnieją Strefy Niebieskie, w których ludzie żyją najdłużej i najzdrowiej nawet przez 100 lat. Wraz z grupą światowych ekspertów, demografów, lekarzy z amerykańskiego Narodowego Instytutu Badań nad Procesami Starzenia badali życie wybranych stulatków, dzięki czemu możemy poznać styl życia, dietę i sposoby radzenia sobie ze stresem najstarszych ludzi na świecie. Don Buettner wraz z ekipą odwiedził pięć miejsc na czterech kontynentach, w których ludzie żyją najdłużej. Te miejsca to: Okinawa (Japonia), Sardynia (Włochy), Ikaria (Grecja), Nicoya (Kostaryka), Loma Linda

(USA).

Don Buettner doszedł do kilku prawd, które mają być receptą na długowieczność:

1. Dieta oparta na warzywach, ale nieoznaczająca wykluczenia mięsa w ogóle, tylko je ograniczająca, (poza tym – zasada 80 procent, „Hara hachi bu” – tak brzmi konfucjańska mantra sprzed 2,5 tys. lat, która wypowiedziana na Okinawie przed posiłkiem przypomina, że należy przestać jeść, gdy żołądek jest wypełniony w 80 procentach).
2. Regularny ruch o niedużej intensywności (ogródek i spacer, zabawa z dziećmi, a nie maratony czy poty wyciskane na siłowni).
3. Inwestycja w rodzinę (spędzajmy ze sobą więcej czasu).
4. Wspólnota religijna, wiara (bez znaczenia jest tu wyznanie, chodzi o poczucie przynależności, pozbywanie się stresu dzięki medytacji).
5. IKIGAI – czyli znalezienie swojego celu (powód, dla którego budzimy się co rano).
6. Środowisko sprzyjające właściwym zachowaniom – określony styl życia, (otoczenie przyjaciółmi o takim samym stylu życia, bycie wśród swoich).
7. Pozytywne nastawienie do siebie i życia w ogóle (sposoby rozładowania napięcia, nie ma zrzęd wśród stulatków).

Don Buettner przedstawił nam Strefy Niebieskie, w których długowieczni ludzie mają określony styl życia, a ten styl sprawia, że żyją szczęśliwie do setki. To, że styl życia ma znaczący wpływ na nasze zdrowie dostrzegł już 1974 M. Lalonde, przedstawiając koncepcję „pól zdrowia”. Wyróżnił o cztery grupy czynników warunkujących zdrowie:

1. Styl życia – zbiór decyzji (działań) jednostki, które wpływają na jego zdrowie i które jednostka może w mniejszym lub większym stopniu kontrolować (ok. 50-52% ogółu wpływów).
2. Środowisko – wszystkie jego elementy, zewnętrzne w stosunku do ciała ludzkiego, na które jednostka nie ma wpływu lub jest on bardzo ograniczony (ok. 20%).
3. Biologia człowieka – wszystkie cechy związane z biologią organizmu ludzkiego, w tym czynniki genetyczne, wiek, płeć (ok. 20%).
4. Organizacja opieki medycznej – dostępność, ja-

kość, organizacja, rodzaj, zasoby opieki medycznej (ok. 10–15%) (Woynarowska, 2008, s. 44–45).

Koncepcja ta jest o tyle ważna, gdyż uświadamia ludziom, że w największym stopniu na ich zdrowie wpływa styl życia i przez jego zmianę w kierunku sprzyjającym zdrowiu można je poprawić. Oczywiście jest ona koncepcją uproszczoną, gdyż późniejsze badania wykazały, że na styl życia wpływają czynniki ekonomiczno-społeczne, na które jednostka nie ma wpływu, jednakże koncepcja ta jest użyteczna z perspektywy jednostki, potwierdzając tym samym mądrości życiowe, że „twoje zdrowie w twoich rękach”. Poza tym teoria ta współgra z modelem stref niebieskich Dona Buettnera, który pokazuje, jak bardzo zdrowy styl życia ma wpływ na długowieczność.

Styl życia to codzienne, długotrwałe nawyki i – jak widać – nie są one związane jedynie z tym co jemy, ale także z tym jak myślimy, jak żyjemy, jaki mamy stosunek do siebie, do innych i do całego świata, w jakim stopniu czujemy się połączeni z „górami”, czyli szeroko rozumianą siłą wyższą, jakie mamy więzi z rodziną i innymi członkami lokalnej społeczności itd. Możemy jeść najlepsze jedzenie i brać najdroższe suplementy, ale nawet najbardziej perfekcyjna śródziemnomorska, japońska, wegańska czy inna dieta nie będzie w stanie zapewnić nam długich lat w zdrowiu jeśli będziemy mieszkali samotnie na dziewiątym piętrze wieżowca oglądając całymi dniami telewizję i uważać, że generalnie życie to porażka. (akademiiawitalnosci, 2015).

Podsumowując, zdrowie i długowieczność nie są kwestią pojedynczych czynników, lecz nawyków, które przez całe swoje życie pielęgnujemy, okazuje się, że najdłużej żyją zwyczajni ludzie skupieni na tradycjach, rodzinie i kręgu przyjaciół, których łączy podobny cel czy wiara. Co ważne, oni wcale nie stosują ścisłych diet i nie katuszą się ćwiczeniami, żyją po prostu w zgodzie ze sobą, pozytywnie nastawieni do świata.

Czy współcześnie jesteśmy w stanie osiągnąć długowieczność? Wszystkie zasady przedstawione przez Dona Buettnera wydają się bardzo proste, a co najważniejsze, są w zasięgu każdego z nas. Nie wymaga się tutaj szczególnej aktywności fizycznej jako takiej, tylko prostej aktywności fizycznej na co dzień. Dieta również nie musi być skomplikowana i rozpisana przez dietetyka. Istotne jest to, że te dwa czynniki są możliwe do osiągnięcia przez każdego z nas, młodszego czy starszego, i chyba jesteśmy na dobrej drodze, patrząc na dzisiejszą modę na bycie fit. Siłownie rosną jak grzyby po deszczu, mamy coraz więcej wegetarian czy po prostu ludzi świadomie się odżywiających, kupujących produkty bio, zastępujących słodkie suszonymi owocami itp. Co więcej, mam wrażenie, że dziś nieuczęszczanie na siłownie, niebieganie czy niećwiczenie z Chodakowską, Lewandowską czy Qczajem to wielkie faux pas! Programy kulinarne, przepisy na dania fit zyskują popularność. Powszechne są

aplikacje w smartphonach, przypominają nie tylko o ćwiczeniach, mierzą też kroki, dzwonią, kiedy mamy wypić szklankę wody czy liczą kalorie. Mamy zatem potencjał – wykorzystajmy to!

Jeśli pójdziemy za tym nurtem i świadomie pokierujemy naszymi dziećmi, to jak najbardziej możemy osiągnąć zadowalające efekty. Oczywiście mamy problem z nadwagą i dziećmi opychającymi się batonami i fast foodami, siedzącymi z nosami w Internecie czy oglądającymi telewizję, ale w dobie internetowych idoli możemy ukierunkowywać nasze pociechy i stawiać im za wzory bohaterów promujących zdrowie z YouTube’a! Wykorzystajmy nową technologię, poznamy bohaterów współczesnych nastolatków, pokażmy, że świat wirtualny, na który narzekamy, może być naszym sprzymierzeńcem.

Jedna tylko natrętna myśl nie daje mi spokoju: relacje, relacje, relacje! Mam wrażenie, że to właśnie tu mamy największy problem. Nasi młodzi ludzie odcinają się od siebie monitorami komputerów, tabletów czy smartphonów. Oczywiście ktoś powie, że są wtedy na swój sposób razem, że takie mamy czasy, że kiedyś szło się na kawę do sąsiadki, a dziś pije z nią kawę na odległość gadając przez Skype’a. Tak, ale czy do końca o takie relacje chodzi? Współczesne technologie upraszczają nam życie i nie wyobrażamy sobie funkcjonowania bez nich: pracy czy rozrywki i na pewno nie można ich negować totalnie. Jednakże naszą rolą jest ukazanie młodym ludziom, że bycie z drugim człowiekiem jest siłą napędową. Tak jak pokazał Don Buettner w swoich Niebieskich Strefach, to ludzie żyjący z ludźmi i wśród ludzi dożywają setki. Oni wszyscy żyją we wspólnocie, łączy ich wspólnie spędzony czas, wspólne przeżywanie wiary, bycie wśród bliskich, rozmowy czy biesiadowanie przy winie. To właśnie rodzina i przyjaciele potrafią sprawić, że łatwiej pokonać stres i rozładować napięcia, bo mamy z kim dzielić swoje niedole lub mamy kogoś, kto wskaże nam właściwą drogę działania, albo pokaże, że problemy nie są wcale tak wielkie jak nam się wydają! Może gdybyśmy żyli więcej razem, nie musielibyśmy rozmawiać z psychologami, bo czy ludzie długowieczni muszą korzystać z pomocy takich specjalistów? – pewnie nie... Oni mogą pomedytować, porozmawiać ze swoim bogiem lub sąsiadem zza płotu. Co więcej, istnieją wyniki badań wskazujące, że niektóre elementy kapitału społecznego (zaangażowanie społeczne, przynależność do grupy, poziom wzajemnego zaufania) wpływają na wyższą samoocenę zdrowia i mniejszą umieralność. Wsparcie społeczne – branie od innych i dawanie innym jest niezwykle ważnym elementem prozdrowotnego stylu życia (Woynarowska, 2008, s. 66).

Wiemy, jak ważny jest styl życia i jego wpływ na zdrowie. Wiemy też, że zdrowie to stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby czy niedomagania. Wiemy, jakie są sekrety długowieczności. Myślę więc,

że będą to nadrzędne wytyczne do działań w mojej Szkole Promującej Zdrowie.

PS Mój dziadek kończy właśnie 89 lat, żyje w szczęśliwym związku – niedługo dziadkowie obchodzą 65-lecie pożycia małżeńskiego, wspólnie, o własnych siłach prowadzą dom, dbają o zdrowe jedzenie, chodzą na spacer, robiąc po drodze zakupy, ciągle aktywni w kościele, wierzący i, co ważne, pozytywnie nastawieni do życia – czy to aby nie jest potwierdzenie tezy o Niebieskich Strefach?

Iwona Wołucka, Tomasz Niemira

Zespół Szkolno-Przedszkolny w Nowogrodzie

Bibliografia:

Wojnarowska Barbara, *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa, 2008

Netografia:

<https://akademiawitalnosci.pl/jak-dozyc-setki-w-pieknym-stylu-lekcje-dlugowiecznosci-z-niebieskich-stref/>

https://www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100?language=pl

Godzina dla zdrowia - zdrowie na lata

Z biegiem lat możemy zauważyć, że coraz więcej dzieci już od najmłodszych lat wymaga dodatkowych terapii zajęciowych: logopedycznych, fizjoterapeutycznych, rehabilitacyjnych. Zmagają się z problemami behawioralnymi i związanymi z integracją sensoryczną. Obserwujemy to nie tylko na podstawie rozbudowanych, z każdym rokiem szkolnym, dokumentacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniów, ale także podczas codziennych zajęć lekcyjnych oraz przerw. Bez względu na wiek i stopień edukacji, ogromna liczba dzieci spędza czas zamknięta w czterech ścianach, uzależniając się od rozrywek takich, jak: telewizja, komputer i telefon. Dodatkowo, nieregularne pory posiłków, niezdrowe jedzenie, stres społeczny i wiele innych czynników obniżają jakość codziennego życia i mają negatywny wpływ na zdrowie i rozwój młodych ludzi.

Wszelchobecna moda na zdrowy i prosportowy tryb życia nie zawsze sprawdza się w natłoku obowiązków. Zmęczeni po pracy rodzice niestety rzadko znajdują czas i motywację na zapewnianie dzieciom rozrywek związanych z ruchem i sportem. Jeśli chcemy, aby dzieci dbały o siebie i swoje zdrowie, rozwój intelektualny i fizyczny, musimy im to umożliwić. O możliwościach, jakie w tym aspekcie może zaproponować szkoła, rozmawiałam z nauczycielem wychowania fizycznego, **Tomaszem Niemirą**.

- Jakiego rodzaju zajęcia, oprócz tradycyjnego wychowania fizycznego proponuje szkoła?

- Od 2016 roku w naszej placówce prowadzimy specjalne zajęcia o charakterze sportowym, które noszą nazwę „Godzina dla zdrowia”. Pomysłodawczynią tego przedsięwzięcia była pani dyrektor Renata Piskorska, która sama przez jakiś czas je prowadziła. Obecnie spotkania te odbywają się raz w tygodniu, mają charakter zabaw i różnorodnych gier

ruchowych. Ich głównym celem jest promowanie postaw sportowych i prozdrowotnych, usprawnianie rozwoju fizycznego dzieci i przygotowanie ich do różnorodnych zawodów.

- Jak często i w jakiej formie odbywają się zajęcia?

- „Godzina dla zdrowia” to tak naprawdę trzy dodatkowe godziny pełne aktywności fizycznej. Zajęcia prowadzone są osobno dla dzieci z klas I–III (w wymiarze jednej godziny) oraz dwóch godzin dla uczniów starszych.

- Podział na dwie grupy podyktowany jest kategoriami wiekowymi?

- To pierwsza z przesłanek. Kolejna podyktowana jest różnymi wytycznymi, dotyczącymi rozwoju i sprawności fizycznej. U dzieci młodszych należy przede wszystkim zwrócić uwagę na rozwój koordynacji ruchowej, gdyż jest ona fundamentem wszystkich dziedzin sportu. Podczas tego typu zajęć skupiamy się przede wszystkim na rozwijaniu zdolności motorycznych, takich jak szybkość i zwinność. Poprzez liczne zabawy ruchowe – bieżne, skoczne, rzutne, z elementami czworakowania, a czasem też ze śpiewem i przy muzyce – maluchy w przyjaznej atmosferze, zdrowo i aktywnie spędzają czas. U dzieci starszych nadal należy doskonalić wcześniej wymienione umiejętności, a dodatkowo kształtować siłę i wytrzymałość, na przykład poprzez gry sportowe z elementami rywalizacji, takie jak: piłka nożna, unihokej, piłka siatkowa, koszykowa lub ręczna.

- Jak zachęcić dzieci do udziału w takich zajęciach, skoro wokół jest tyle innych rozrywek?

- Myślę, że kluczowe są pierwsze spotkania, po których dzieci decydują, czy będą chciały przychodzić na zajęcia, czy nie. „Godzina dla zdrowia” nie ma być kolejną lekcją wychowania fizycznego, ale czasem, kiedy dzieci świadomie „robią coś dla siebie”.

Jedne chcą pograć w piłkę, inne przygotować się do zawodów, a kolejne po prostu spędzić aktywnie czas. Zawsze staram się urozmaicać ćwiczenia i zachęcać uczniów do przełamywania słabości. Motywacja w postaci częstych pochwał i wspólne spędzanie czasu przynoszą efekty.

- A co z zajęciami na zewnątrz?

- Kiedyś zabawy ruchowe na świeżym powietrzu były na porządku dziennym. Dziś dzieci rzadko z własnej woli bawią się w ten sposób, więc gdy tylko sprzyja pogoda, „Godzina dla zdrowia” prowadzona jest na świeżym powietrzu. Podczas takich zajęć dzieci hartują i dotleniają organizm. Mogą też obcować z przyrodą, co jest niezwykle ważne dla ich rozwoju.

- Co zyskują uczestnicy zajęć?

- Dodatkowy czas na aktywność fizyczną pozwala dzieciom doskonalić umiejętności ruchowe, rozwijać zainteresowania, poprawiać kondycję i integrować się podczas wspólnej zabawy. Profilaktyczny charakter zajęć ma na celu, dodatkowo, zapobieganie różnorodnym problemom zdrowotnym. Dbając o rozwój fizyczny u dzieci od najmłodszych lat, utrwalamy w nich dobre nawyki. Zaniedbując ten aspekt, można doprowadzić do wielu negatywnych skutków.

- Ma Pan na myśli konkretne choroby?

- Tak, zaczynając od obniżonej kondycji fizycznej,

przez wady postawy, aż po choroby krążeniowe. Według WHO otyłość wśród dzieci jest jednym z najpoważniejszych wyzwań dla współczesnych lekarzy. Może ona doprowadzić do rozwoju cukrzycy, nadciśnienia i chorób serca. Problem nadmiernej masy ciała występuje nawet u bardzo małych dzieci. WHO ostrzega, że jeśli obecne statystyki się utrzymają, do 2025 roku na świecie będzie około siedemdziesiąt milionów dzieci do piątego roku życia z otyłością. W Polsce problem ten dotyczy około 10% dzieci w wieku od roku do trzech lat, 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym oraz 22% młodzieży do piętnastego roku życia¹.

- Stare porzekadło, że „ruch to zdrowie” jest więc nadal aktualne...

- Z pewnością. Nie bez przyczyny to ruch znajduje się w podstawie nowej „Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej”. Jest on gwarancją zrównoważonego rozwoju każdego człowieka, a w szczególności dziecka, które potrzebuje ruchu, aby być zdrowym i efektywnie się uczyć.

¹Przytoczone statystyki zaczerpnięto z następujących artykułów:

<https://ncez.pl/abc-zywienia-lzasady-zdrowego-zywienia/nadwaga-i-otylosc-wsrod-dzieci-i-mlodziezy> (dostęp: 07.12.2018)

<http://www.who.un.org.pl/aktualnosci.php?news=92> (dostęp: 07.12.2018)

Milena Szyderska

Szkoła Podstawowa w Ostaszewie

Rowerem po zdrowie i wiedzę

W erze wszechobecnej technologii informacyjno-komunikacyjnej, kiedy dzieci zamiast rozmów i spotkań wybierają ekran komputera, tabletu, smartfona, należy wyjść im naprzeciw pokazując, że bycie *offline* również może być atrakcyjne. Alternatywą dla kolorowych ekranów może być rower – wystarczy pokazać uczniom, że jazda na nim nie musi być ekstremalnym przeżyciem, a udaną i zapewniającą wiele atrakcji przygodą.

Organizacja szkolnej wycieczki rowerowej może na pozór wydawać się trudnym przedsięwzięciem i zapewne tak jest, gdy robimy to po raz pierwszy. Uzyskanie od uczniów odpowiednich zgód, sprawy organizacyjne związane z trasą wycieczki, stroną techniczną mogą napawać niepokojem, jednak przy odpowiednim podejściu możemy liczyć również na pomoc rodziców, którzy z czasem będą stałymi uczestnikami rajdów rowerowych. Od strony prawnej należy przede wszystkim zapewnić bezpieczeństwo podczas przejazdu, dostosować trasę wycieczki do

wieku i możliwości uczestników. Te i wiele innych wskazówek uzyskamy w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z 25 maja 2018 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki.

Przygotowania warto rozpocząć z wyprzedzeniem. Rozmowy z uczniami są niejednokrotnie kopalnią cennych wskazówek, które pomogą nam w zaplanowaniu trasy przejazdu. Na początek wystarczy niezbyt długa trasa, która jednocześnie pozwoli poznać predyspozycje uczniów i zachęci ich do aktywności fizycznej. Dodatkowym atutem będzie zorganizowanie z pomocą rodziców ogniska z kiełbaskami, co pozwoli spędzić dodatkowy czas na świeżym powietrzu. Jedynym mankamentem całego przedsięwzięcia jest aura. Uniemożliwia niekiedy wyruszenie w trasę, ale jest to element niezależny od nas, na który nie mamy wpływu. Cele organizowania krajoznawstwa i turystyki można przytoczyć ze

wspomnianego powyżej rozporządzenia, dodatkowo pozwólmy dzieciom poczuć się odpowiedzialnymi za wycieczkę. Pozwólmy im poszukać tras, które będą najbardziej bezpieczne – w szczególności ścieżki rowerowe lub trasy, gdzie odbywa się mniej natężony ruch samochodowy, oznakowane przejścia dla pieszych i rowerzystów. Niech zadbają o zabezpieczenie swoich pojazdów odblaskami i nie zapomną o kamizelkach odblaskowych dla siebie.

Jazda na rowerze może stać się elementem szkolnej tradycji, kiedy to uczniowie wraz z wychowawcami wyruszają na wyprawę. Zapoznają się w praktyce z zasadami ruchu drogowego, których bezwzględnie należy przestrzegać. Poznają piękno otaczającej przyrody, na którą często nie zwracają uwagi, jadąc autem z rodzicami. Podczas wycieczek, których trasa prowadzi przez las, mają okazję dostrzec żyjące tam zwierzęta, rośliny charakterystyczne dla naszej strefy klimatycznej. Wówczas wszystkie bodźce zewnętrzne działające na zmysły pobudzają u uczniów ciekawość, zainteresowanie i mogą pomóc w przyswajaniu wiedzy z przedmiotów przyrodniczych.

Obserwowane w praktyce zjawiska, nie tylko na kartach książek czy podręczników, stają się dla uczniów bardziej zrozumiałe. Potrafią powiązać wiedzę teoretyczną z praktycznym doznaniem, którego byli świadkami, a wówczas to, co do tej pory było niezrozumiałe i trudne, staje się dostępne, niekiedy oczywiste i ciekawe. Warto zatem próbować różnych metod, które pozwolą uczniom przyswajać wiedzę zdobytą w systemie klasowo-lekcyjnym, a popartą własnym doświadczeniem.

Moje doświadczenie w organizacji wycieczek rowerowych za każdym razem się wzbogaca o różne nieprzewidziane sytuacje i serdecznych ludzi, których spotykamy na swojej drodze podczas wyjazdów. Pozwala mi to na dążenie do rozwoju własnego, moich uczniów i ich rodziców. W mojej kilkunastoletniej pracy nauczyciela zorganizowałam kilka dłuższych rajdów rowerowych, wycieczek, a także krótszych wyjazdów. Borykanie się ze sprawami organizacyjnymi prowadziło do konieczności odwoływania zaplanowanych wyjazdów, jednak sytuacje, które potrafią zaskoczyć z dnia na dzień, są nieprzewidywalne, podobnie jak moi uczniowie.

Świadomość, że to, co robię, ma swoje cele – czasami ukryte dla uczniów – pozwalała nie poddawać się i iść do przodu.

ZREALIZOWANE WYPRAWY

Spośród wycieczek, które udało się skutecznie przeprowadzić był między innymi dwudniowy rajd rowerowy nad jezioro, gdzie mogliśmy skorzystać z gościnności Rady Sołeckiej, która udostępniła nam miejsce noclegowe. W trakcie trwania całego pobytu organizowane były różne konkurencje sportowe, piesza wycieczka nad samo jezioro, a także wiele innych atrakcji. Rodzice, uczestnicząc w tym rajdzie, zintegrowali się z klasą swoich dzieci, z wychowawcą, a przede wszystkim ze swoimi potomkami. Nowa sytuacja, w której dotąd jeszcze się nie znaleźli,



pokazała, że własne dziecko można poznać na nowo. Nieoceniona pomoc rodziców, którzy przewieźli samochodami materace i śpiwory do miejsca noclegu, a także przygotowane przez nich ognisko stało się motywatorem zarówno dla dzieci, jak i dla mnie samej do dalszych wyzwań. Odczuwalne wsparcie rodziców jest bardzo

ważnym elementem procesu wychowawczego, który odbywa się w szkole i ma duży wpływ na relacje między rodzicami, dziećmi a wychowawcą. Wycieczka rowerowa może pozytywnie wpływać na budowanie tych relacji.

W roku 2018, kiedy obchodziliśmy 100-lecie odzyskania przez Polskę niepodległości, zorganizowałam Niepodległościowy Rajd Rowerowy po terenie naszej gminy. Uczestnikami byli mieszkańcy naszej społeczności lokalnej, rodzice, uczniowie, którzy z ogromnym zaangażowaniem przystroili swoje rowery w barwy narodowe, na znak uczestnictwa w rajdzie. Patriotyzmu możemy uczyć poza szkołą, wpajając to, że barwy narodowe naszego kraju są piękne i nie należy ich się wstydzić, wręcz z dumą i szacunkiem je kultywować, podobnie jak tradycje związane z naszą historią.

Wśród wycieczek rowerowych, które udało mi się zorganizować były również te związane z odwiedzaniem miejsc pamięci narodowej położonych na terenie naszej gminy i gmin ościennych. Trudne tematy związane z bolesną historią naszego kraju opowiedziane bez pośpiechu, z wyczuciem stały

się zrozumiałe i bliższe młodemu człowiekowi, który zna je tylko z lekcji historii, opowiadań dziadków czy sąsiadów. Zatrzymanie się na dłuższą chwilę, zaduma i refleksja sprzyjają dotarciu do świadomości uczniów przy tych trudniejszych zagadnieniach.

Uczestnictwo w wycieczkach rowerowych było dla dzieci swoistym rajdem po zdrowie, ponieważ odwiedzanie różnych miejsc stanowiło jednocześnie wdrażanie do zdrowego stylu życia, dbania o kondycję fizyczną i psychiczną. Alarmujące dane dotyczące uczniów zwalnianych z lekcji wychowania fizycznego w szkołach podstawowych daje do myślenia, jak zapobiec lub choć zmniejszyć skalę tego zjawiska. Rower wydaje się tu być jednym z rozwiązań, które można wykorzystać w szkole. Uzależnienie od Internetu, komputera, telefonów to również niepokojące problemy XXI wieku, które niestety w dalszym ciągu przybierają na sile. Jak wskazują badania, coraz młodsze dzieci są użytkownikami smartfonów i Internetu za przyzwoleniem rodziców i opiekunów. Wady postawy, nadwaga, otyłość, cukrzyca, coraz mniejsza odporność na stres to zagrożenia dla pokoleń, które w przyszłości będą absolwentami naszych szkół. Wdrażanie do aktywności fizycznej niech będzie traktowane przez uczniów jak dobra zabawa, a nie przykry obowiązek,

wówczas uda się uchronić choć niewielką liczbę dzieci przed coraz bardziej postępującymi chorobami cywilizacyjnymi. Aktywność podczas wycieczek rowerowych ma szansę zapoczątkować w przyszłości, gdy nasi dzisiejsi uczniowie będą rodzicami uczącymi swoje dzieci jazdy na rowerze jako atrakcyjnej i przyjemnej formy wypoczynku.

Wszystkie wycieczki rowerowe pozwalały na chwilę relaksu, dobrej zabawy i odpoczynku od codziennych obowiązków. Przerwy na regenerację sił mogły być wykorzystane na rozmowy z uczniami, na dotarcie do tych bardziej nieśmiałych, zamkniętych w sobie. Ci sami uczniowie, tak skryci w szkole, na wycieczce potrafili otworzyć się przed koleżankami i kolegami, nauczycielem czy rodzicami swoich rówieśników, a niekiedy byli głównymi pomysłodawcami różnych przedsięwzięć w trakcie wypraw. Budujące było zawsze to, że uczniowie pytali, kiedy będzie kolejna wycieczka rowerowa, że podobało im się, że są zadowoleni i chcą więcej. Pozwólmy im na to.

Pasje nauczycieli mogą stać się pasjami uczniów, trzeba tylko znaleźć sposób, by wspierać ich zainteresowania i rozbudzać nowe. Droga czasami jest wyboista, ale to właśnie my, pokonując ją z naszymi uczniami, sprawiamy, że „chce im się chcieć”...

Karolina Sołtysiak

Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. J. Dziubińskiej w Starym Brześciu

Sportowo znaczy zdrowo!

We współczesnym świecie sport oraz odpowiednie żywienie są traktowane jako cenne wartości, mające duży wpływ na rozwój człowieka, jego zdrowie i jakość życia. Z tej perspektywy sport odkrywa takie wartości dla uczniów, jak: radość, przyjaźń, szlachetność, pomaga przezwyciężać trudne sytuacje życiowe – konflikty z rówieśnikami, problemy szkolne, zawodowe czy rodzinne.

Grupa uczniów z klas I i II Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. J. Dziubińskiej w Starym Brześciu wraz z nauczycielami przedmiotów gastronomicznych oraz wychowania fizycznego podejmuje w szkole różnorodne inicjatywy, których celem jest promowanie zdrowego aktywnego życia. Pomysłodawcą i koordynatorem działań jest nauczyciel języka polskiego. Koncept zrodził się we wrześniu 2017 roku, a działania były podejmowane w roku szkolnym 2017/2018, obecnie są kontynuowane i udoskonalane. Na wstępie opracowaliśmy harmonogram działań oraz wystawę

Tablica Zdrowego Żywienia, Talerz Zdrowia – czyli wskazówki, jak zdrowo jeść, na co zwracać uwagę komponując jadłospis. Nasze hasło przewodnie brzmi: **Sportowo znaczy zdrowo!**, a zainteresowani uczniowie będą brali udział w następujących przedsięwzięciach:

- a) Rajd Rowerowy - wyjazd rowerami ze szkoły i przejazd około 35 km do Ośrodka Wypoczynkowego, gdzie zbierają się uczestnicy rajdu z kilku ościennych szkół. Na terenie ośrodka odbywają się rozgrywki sportowe. Młodzież z klas gastronomicznych starobrzezkiej placówki zapewnia dla wszystkich uczestników przedsięwzięcia pożywną zupę grochową. Warto dodać, że warzywa, z których przygotowano posiłek są zdrowe i pochodzą z upraw na poletkach szkolnych,
- b) konsultacje z zaproszonymi gośćmi – ekspertami - specjalistą ds. żywności ekologicznej z Ośrodka Doradztwa Rolniczego - instruktorem fitness w celu prezentacji wybranych

ćwiczeń ruchowych i ich wpływu na funkcjonowanie organizmu

- *Stop fast food!* – prelekcja z dietetykiem na temat zdrowego odżywiania poszczególnych grup ludności ze szczególnym uwzględnieniem zasad żywienia młodzieży w okresie dojrzewania,

c) spotkanie z młodymi osobami, które przemierzają na rowerze świat (Hiszpania, Islandia, Polska), włączając się w ten sposób w akcje charytatywne,

d) projekcja filmu pt. *Nad życie* – w ramach nocnych zajęć w bibliotece,

e) *Zumba* na Dzień Kobiet (zajęcia zumbi dla dziewcząt i pracownic szkoły prowadzone przez instruktora na sali gimnastycznej),

f) *Szkolny Plebiscyt na Sportowca* – organizacja przedsięwzięcia,

g) *Kuchnie świata*, czyli potrawy, które wyróżniają dane państwo – wspólne gotowanie młodzieży z różnych krajów m.in. Hiszpanii, Portugalii i Rumunii. Prezentacja potraw z różnych stron świata i ich degustacja. Inicjatywa możliwa jest dzięki zagranicznej wymianie uczniów,

h) *W zdrowym ciele zdrowy duch* – organizacja festynu sportowo-rekreacyjnego Dzień Sportu w szkole. Uczniowie klas gastronomicznych serwują dla społeczności szkolnej zdrowe, kolorowe kanapki, herbatę, wodę mineralną.

IMPREZY TOWARZYSZĄCE

- Przeprowadzenie konkursu plastycznego na temat używek zagrażających zdrowiu

- *Jestem fit!* - wyjścia młodzieży na basen, do kregielni, do jump areny

- Zorganizowanie konkursu szkolnego, celem którego jest ułożenie hasła promującego zdrowy styl życia

- Przygotowanie szkolnej wystawy zdjęć/prac plastycznych obrazujących zdrowe, regionalne potrawy

- Zorganizowanie wystawy szkolnej rodzinnych zdjęć uczniów na temat *Moja rodzina w ruchu*

- Wyjazdy na ogólnopolskie targi żywienia, wystawy (Łódź, Warszawa) i konkursy kulinarne (Karolewo), zgodnie z harmonogramem konkursów.

Celem przedsięwzięć jest wykształcenie wśród młodzieży szkolnej potrzeby dbania o własne zdrowie oraz kształtowanie umiejętności niezbędnych do ochrony zdrowia poprzez:

1. rozbudzanie zainteresowania własnym zdrowiem i problematyką prozdrowotną; prowadzenie edukacji dotyczącej czynników zagrażających zdrowiu oraz sposobów ochrony zdrowia,

2. inspirowanie młodzieży do podejmowania na terenie szkoły lub poza nią różnych działań promujących zdrowy styl życia,

3. zainteresowanie uczniów kulinariami jako umiejętnościami pożytecznymi, wykorzystywanymi w życiu codziennym,

4. rozwijanie umiejętności społecznych młodzieży, które są niezbędne w poprawnych relacjach z innymi - poprzez naukę współpracy, podział ról i obowiązków,

5. wprowadzanie uczniów w świat wartości estetycznych poprzez naukę kulturalnego podawania i spożywania potraw, nakrywania do stołu, czerpania radości ze wspólnego biesiadowania przy wspólnym stole.

Starobrzezkie działania zostały zapisane w formie projektu edukacyjnego i zgłoszone na ogólnopolski konkurs **Projekt z klasą** (organizator Nowa Era). Cieszy nas, że podejmowane przedsięwzięcia zostały zauważone i **otrzymaliśmy tytuł Dobrze Zaprojektowanej Szkoły w 2018 roku.**



Zajęcia sportowe promujące aktywny tryb życia

Jak atrakcyjnie połączyć wiedzę, sport i zasady fair play?

Każdy rodzaj sportu niesie z sobą bogaty skarb wartości, które zawsze trzeba sobie uświadamiać, aby móc je urzeczywistnić. Ćwiczenie uwagi, wytrwałość, odpowiedzialność, wierność obowiązkom - to wszystko należy do cnót sportowca.
Jan Paweł II

W Szkole Podstawowej nr 31 z Oddziałami Sportowymi i Mistrzostwa Sportowego przy ulicy Karłowicza 2 w Bydgoszczy odbył się drużynowy turniej sportowo-wiedзовy dla uczniów klas 4-8 ze szkół podstawowych naszego województwa. Ku naszej radości patronat medialny nad tym przedsięwzięciem objęła Redakcja „UczMy”. Zaproszenie na konkurs przyjęli także: Ireneusz Nitkiewicz - wiceprzewodniczący Rady Miasta Bydgoszczy, Karolina Ciżmowska - przedstawicielka Prezydenta Miasta Bydgoszczy, Ewa Kowalkowska - przedstawicielka klubu sportowego PAŁAC BYDGOSZCZ S.A, który został sponsorem nagród dla uczestników turnieju. Wszystkie drużyny otrzymały 100 bezpłatnych zaproszeń na mecz z udziałem zespołu Bank Poczty Pałac Bydgoszcz. Gościem specjalnym tej edycji turnieju była Izabela Bęcik - dwukrotna złota medalistka Mistrzostw Europy w piłce siatkowej, która odpowiedziała uczniom na kilka pytań dotyczących swojej kariery sportowej i cech, którymi powinien wyróżniać się dobry sportowiec.

III Kujawsko-Pomorski Omnibus Wiedzy o Sporcie to przedsięwzięcie, którego celem jest między innymi rozpowszechnienie informacji dotyczących sportu i wszelkich form aktywności ruchowej, zachęcanie do bacznej obserwacji wydarzeń sportowych na świecie i w kraju oraz zainteresowanie różnymi dyscyplinami sportu. Przede wszystkim jednak kształtowanie postaw prospołecznych i podniesienie poczucia własnej wartości u uczestników turnieju zgodnie z zasadami fair play. Konkurs składał się z dwóch etapów. Pierwszy polegał na przygotowaniu prezentacji multimedialnej lub filmiku o aktywnych, ciekawych i atrakcyjnych dla młodych ludzi sposobach spędzania wolnego czasu, zwłaszcza na świeżym powietrzu. Jesteśmy przekonane, że w dobie szerzącego się fonoholizmu, ta propozycja jest szczególnie zasadna. Spośród nadesłanych prac jury wyłoniło sześć. Ich autorzy zostali zaproszeni do udziału w wielkim finale, który sprawdzał wiedzę uczniów dotyczącą trzech wielkich wydarzeń sportowych z 2018 roku, takich jak: Mistrzostwa Świata

w piłce siatkowej mężczyzn, Mistrzostwa Świata w piłce nożnej mężczyzn, Mistrzostwa Europy w lekkoatletyce. Poza tym uczestnicy musieli wykazać się znajomością następujących dyscyplin sportu: lekkoatletyka, piłka siatkowa, piłka nożna, judo i taekwondo. Uwieńczeniem konkursowych zmagani były cztery konkurencje sprawnościowe, które, jak co roku, wzbudziły wiele emocji wśród zawodników.

Uczniowie i trenerzy zaprezentowali naszym gościom również pokazy dyscyplin sportu, których cykl szkolenia realizowany jest w Szkole Podstawowej nr 31 z Oddziałami Sportowymi i Mistrzostwa Sportowego w Bydgoszczy, czyli: piłka siatkowa dziewcząt, piłka nożna, judo, taekwondo.

Z przyjemnością informujemy, że zwycięzcami III Kujawsko-Pomorskiego Omnibusu Wiedzy o Sporcie zostali:

I miejsce - Szkoła Podstawowa nr 31, opiekun Iwona Dembska

II miejsce - Szkoła Podstawowa nr 4, opiekun Anita Kownacka-Adler

III miejsce - Szkoła Podstawowa w Rynarzewie, opiekun Tomasz Grobelski

wyróżnienie - Szkoła Podstawowa w Białych Błotach, opiekun Jędrzeja Gralika

Drużyny z Szkoły Podstawowej w Królikowie, opiekun Daniel Lubawa i Szkoły Podstawowej nr 10 w Bydgoszczy pod kierunkiem Agnieszki Pietrzak również dzielnie walczyły w naszym turnieju. Gratulujemy!

Nagrody najlepszym z najlepszych wręczyła dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 31 z Oddziałami Sportowymi i Mistrzostwa Sportowego Aleksandra Kuś.

III Kujawsko-Pomorski Omnibus Wiedzy o Sporcie zakończyła niespodzianka... słodka niespodzianka, czyli wielki tort dla wszystkich naszych gości, bo jak mawiał Antoine de Saint-Exupéry: *Naprawdę istnieje tylko jedna radość: obcowania z ludźmi.*

Już dziś wiemy, że spotkamy się na OMNIBIUSIE za rok, bo... ruch, zdrowa rywalizacja, rozwijanie pasji i zainteresowań to najważniejsze rzeczy w rozwoju młodego człowieka.

W trosce o zdrową dietę uczniów

Dbałość o prawidłowe i regularne żywienie wpływa na kondycję umysłową i fizyczną, a także dobre samopoczucie uczniów. Może zatem przyczynić się do osiągania przez nich lepszych wyników w nauce, a więc wspierać realizację podstawowych zadań szkoły.

Nie tylko w domu, ale i w szkole dzieci muszą zobaczyć i nauczyć się zasad zdrowego odżywiania. Zmiana nawyków, kształtowanie postaw oraz budowanie świadomości to wieloletni proces. Dlatego szkoła jest istotnym środowiskiem do podejmowania pracy na rzecz zdrowego stylu życia. Z reguły uczniowie wiedzą, co jest dobre dla zdrowia i znają podstawowe zasady odżywiania. Problemem jest przestrzeganie tych zasad.

Aby skutecznie wpłynąć na nawyki żywieniowe uczniów, od lat realizujemy liczne programy promujące zdrowe odżywianie.

Dzięki nim kształtujemy i rozwijamy prozdrowotną edukację najmłodszych i

wpływamy na ich dietę bogatą w owoce i warzywa oraz produkty mleczne, a także podkreślamy rolę wody mineralnej w codziennym jadłospisie.

Równolegle prowadzone są ogólnoszkolne akcje i działania edukacyjne, które mają wspierać rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci. W klasach młodszych podjęliśmy i zrealizowaliśmy z udziałem rodziców wiele działań, w tym:

- cykl zajęć na temat zdrowego odżywiania
- praktyczne zajęcia dotyczące wykonania potraw z użyciem warzyw i owoców (surówki, sałatki warzywne, owocowe szaszłyki, koktajle mleczno - owocowe)
- gazetki tematyczne: „12 zasad zdrowego odżywiania dla uczniów wg Instytutu Matki i Dziecka”, „Piramida zdrowego odżywiania”, „Walory mleka i jego przetworów”
- pogadanka: „Rola śniadania w diecie ucznia”
- zabawa: „Posmakuj owoc z mojego sadu”
- konkursy: „Wiem, co jem”, „Plakat promujący zdrowe odżywianie”

- praca plastyczna: „Zdrowe produkty”, „To służy zdrowiu”

- przepis na zdrową potrawę i jej wykonanie

- warsztaty kulinarne: „Zdrowe i kolorowe kanapki na drugie śniadanie”, „Świąteczne pierniczki”.

Dużym powodzeniem wśród społeczności szkolnej cieszą się warsztaty kulinarne „Zdrowe i kolorowe kanapki”, podczas których uczniowie klas I - III dowiadują się o wartościach odżywczych produktów do sporządzenia drugiego śniadania, przygotowują je wraz z rodzicami i wychowawcami. Nad ich prawidłowym i estetycznym wykonaniem czuwa kucharka szkolna. W ramach tego przedsięwzięcia uczniowie i rodzice z ogromnym zaangażowaniem i pomysłowością przygotowują kanapki, które następnie Rada Rodziców sprzedaje za symboliczny grosik, a uzyskane ze

sprzedaży pieniądze przeznaczone są na cele charytatywne (w tym roku na rehabilitację Alicji).

Tradycją w okresie jesiennym jest

przynoszenie przez rodziców, a także dziadków owoców z własnych sadów do klasy. Dzieci je myją a później częstują się jabłkami, gruszkami, śliwkami, winogronem lub orzechami włoskimi. Tej wspólnej degustacji towarzyszą zagadki, wierszyki, zabawy ruchowe oraz prace plastyczne na temat wartości owoców.

Liczny jest również udział dzieci naszej szkoły w konkursach plastycznych o tematyce zdrowotnej. Uczniowie przygotowują prace wykonane indywidualnie lub w grupach, które wystawiane są w świetlicy szkolnej, oceniane przez komisję, a zwycięzcy otrzymują na apelu szkolnym nagrody ufundowane przez Radę Rodziców.

Im wcześniej dzieci będą stosować zdrową dietę, tym lepiej. Z pewnością będą z niej korzystać także w późniejszych etapach swojego życia. Jesteśmy przekonane, że wyrabiane u uczniów nawyki prozdrowotne będą utrzymane w przyszłości i przyczynią się do podniesienia jakości życia naszych wychowanków.

**Dbałość o prawidłowe i regularne żywienie
wpływa na motywację umysłową
i fizyczną uczniów**

Na tropie zdrowego odżywiania

CYKL ZAJĘĆ ŚWIETLICOWYCH

Cele ogólne:

- rozbudzanie zainteresowania dziecka własnym zdrowiem
- rozszerzanie wiedzy nt. zdrowego odżywiania
- kształtowanie zachowań sprzyjających zdrowiu człowieka
- doskonalenie umiejętności pracy w zespole.

Zajęcia I: Skąd się bierze zdrowie?

Cele:

Uczeń:

- wymienia kilka czynników wpływających na jego zdrowie
- utrzuca prozdrowotne nawyki wobec własnej osoby
- jest odpowiedzialny za efekty pracy własnej i zespołowej.

Metody: podające - rozmowa kierowana, czytanie wierszy, aktywizujące - „burza mózgów”, gry dydaktyczne

Formy: indywidualna, zespołowa

Środki dydaktyczne: wiersze, plansze z twarzami, pisaki, markery

Przebieg zajęć:

1. Powitanie

Uczniowie siedzą na dywanie. Zabawa: Witam wszystkich, którzy ... (mają dziś dobry humor, którzy się nie wyspali, którzy lubią wesoło się bawić, którzy lubią niespodzianki, którzy lubią czytać, którzy lubią słuchać czytane wiersze) Na każde powitanie uczniowie machają rękoma.

2. Czytanie wiersza na temat zdrowia (czyta nauczyciel lub chętny uczeń):

Co zrobić, aby zdrowym być?

Na przykład dużo wody pić.

Jeść owoce i warzywa,

Gdyż to na cerę dobrze wpływa.

Dożo biegać, dużo ćwiczyć,

Aby więcej już nie przytyć.

Zjadać jabłko i marchewkę

Żeby ładną mieć sylwetkę.

Unikać produktów z konserwantami,

A na deser zjadać się owocami.

Każdy człowiek to samo ci powie,

Że najważniejsze w życiu jest przecież zdrowie.

Rozmowa na temat treści: O czym mówią przeczytane wiersze? Co mamy robić, aby być zdrowym? Jakie czynniki decydują o naszym zdrowiu? Co powinniśmy jeść? Czego należy unikać?

3. Zabawa ruchowa podczas wiersza „Gimnastyka dni tygodnia”

Gimnastyka – dobra sprawa (marsz w miejscu)

Co dzień wszystkim radość sprawia.

Gdy niedziela się zaczyna

Trening tydzień rozpoczyna.

W poniedziałek dwa podskoki. (ćwiczenie wg treści)

Wtorek lubi kroki w boki

Środa kręci się w kółeczko

No a czwartek jaskółeczka.

W piątek szybko dwa przysiady.

A sobota lubi ślady. (marsz w miejscu)

I tak przez tydzień cały

Dni tygodnia wciąż szalały.

4. Praca w grupach (dzieci losują kolorowe kartki)

Dobierają się zespoły zgodnie z wylosowanym kolorem. Otrzymują plakaty z twarzami człowieka smutnego (chorego) i wesołego (zdrowego). Zadaniem uczniów jest dopisanie czynników wpływających pozytywnie i negatywnie na nasze zdrowie.

5. Prezentacja i omówienie plakatów. Zawieszenie prac na gazetce.

Literatura:

1. <http://www.mamydzieci.pl/iwierszyki/wierszyki-o-zdrowiu-dla-dzieci/>

2. <http://przedszkole-karmelitanki.pl/wiersze>

Zajęcia II: Gdzie się ukryły witaminy?

Cele:

Uczeń:

- rozumie potrzebę zdrowego odżywiania się
- wskazuje choć jeden produkt spożywczy, w którym znajduje się dana witamina
- wymienia symbole witamin
- dba o ład i porządek w miejscu pracy
- umie współpracować w grupie.

Metody: słowna - rozmowa kierowana, praca z tekstem, praktycznego działania, aktywizujące - gry dydaktyczne, krzyżówka

Formy: indywidualna, grupowa

Środki dydaktyczne: wiersz „Witaminowe abecadło” St. Karaszewskiego, karteczki z krzyżówką, plansza z witaminami, nożyczki, kolorowe kartki, stare gazety, ulotki reklamowe, klej, worek z owocami i warzywami

Przebieg zajęć:

1. Powitanie: Uczniowie otrzymują karteczki z krzyżówką.

a) Co to za owoc: tu i tam liście, a między nimi wiszą kiście. Kuleczki maluteńkie, soczyste i słodkuteńkie.

b) Już taki niedźwiedzi ród, że ogromnie lubi ...

c) Najczęściej zielona, choć czasem czerwona, naj-

smaczniejsza jednak, kiedy jest kiszona.

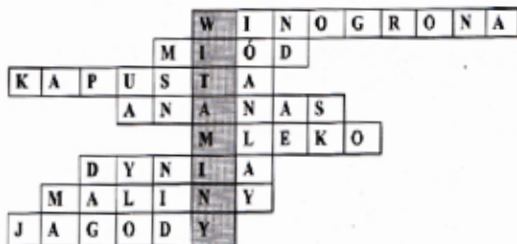
d) To jest taki łobuz jakich mało, lecz każde dziecko zjeść by go chciało.

e) Białe, smaczne danie na pierwsze śniadanie. Czy w zimie, czy w lecie kożuszek ma na grzbiecie.

f) Okrągła, pękata, rumiana jak Słońce. W środku chowa pestki jak grosze w skarbonce.

g) Pachnące, czerwone, słonkiem malowane, przyniosę ich z lasu pełny po brzeg dzbanek.

h) Czarne usta, czarne brody, gdy w dzbanuszkach są...



2. Prezentacja wiersza S. Karaszewskiego „Witamino-we abecadło”

Oczy, gardło, włosy, kości zdrowe są, gdy A w nich gości.

A - w marchewce, pomidorze, w maśle, mleku też być może.

B - bądź bystry, zwinny, żwawy. Do nauki i zabawy. W drożdżach, ziarnach i orzeszkach, w serach, jajkach B też mieszka.

Naturalne witaminy lubią chłopcy i dziewczyny, bo najlepsze witaminy – to owoce i jarzyny.

A - to coś na przeziębienie i na lepsze ran gojenie.

C - porzeczka i cytryna, świeży owoc i jarzyna.

Zęby, kości lepiej rosną, kiedy D dostajesz wiosną.

Zjesz je z rybą, jajkiem, mlekiem na krzywicę D jest lekiem.

Naturalne witaminy lubią chłopcy i dziewczyny.

Mleko, mięso, jajka, sery, w słońcu marsze i spacer.

Omówienie wiersza: Czy znacie inne witaminy? Gdzie ukryły się witaminy?

3. Prezentacja witaminowej planszy

Uczniowie czytają planszę, jakie mamy witaminy? Gdzie się znajdują?

4. Zabawa „Witaminowy worek”- dzieci losują eksponaty (warzywa, owoce, inne produkty spożywcze) i szukają na planszy z witaminami, jakie witaminy ukrywa w sobie dany pokarm.

5. Praca w grupach - witaminowe plakaty.

Uczniowie dzieleni są na grupy (losują kartki z symbolami witamin). Każda grupa otrzymuje 2 kartony z symbolem witaminy, gazety, ulotki reklamowe, przybory papiernicze. Zadaniem grup jest przyporządkowanie produktów spożywczych do witamin, które się w nich znajdują. Następnie należy przykleić wycięte z gazet, ulotek produkty spożywcze. Na koniec dzieci ozdabiają plakaty (porządkowanie sali)

6. Prezentacja prac. Zawieszenie prac na gazetce.

7. Literatura:

1. <http://przedszkole-karmelitanki.pl/wiersze>

2. Skorek E., Księga zagadek, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2005

Zajęcia III: Co to jest sezonowość?

Cele:

Uczeń:

- wymienia kilka produktów spożywczych charakterystycznych dla danej pory roku
- rozumie znaczenie produktów sezonowych dla jego zdrowia
- dba o estetyczny wygląd wykonanej pracy plastycznej
- rozwija swą twórczą aktywność.

Metody: słowna - rozmowa kierowana, wyjaśnienie: praktycznego działania, aktywizujące - drama, gry dydaktyczne.

Formy: indywidualna, zespołowa.

Środki dydaktyczne: zagadki o owocach i warzywach, kolorowe kartki z nazwami owoców i warzyw, kalendarz sezonowości, kredki, pisaki „listy zakupów”, „Księga zagadek” E. Skorek, „Ekipa Chrumasa gotuje”

Przebieg zajęć:

1. Powitanie: Dzieci stoją na końcu sali. Nauczyciel wita uczniów mówiąc: witam tych, którzy zjedli dziś owoc, piją soki, myją owoce i warzywa przed zjedzeniem ich, myją ręce przed posiłkiem, którzy lubią surówki, itp. Uczniowie za każdą twierdzącą odpowiedź dają krok w stronę wychowawcy. Ci, którzy nie wykonali jakiejś czynności, stoją bez ruchu. Kto dotrze do nauczyciela, może siadać w kręgu.

2. Rozwiązywanie zagadek o owocach i warzywach.

3. Kalendarz sezonowości:

Które warzywa i owoce należą do poszczególnych pór roku? Co wiecie o tych owocach i warzywach?, Co znaczy powiedzenie „rozpoczął się sezon na...”, co to jest sezonowość?

4. Zabawa ruchowa „sałatka sezonowa”.

Uczniowie otrzymują kolorowe kartki z nazwami owoców i warzyw. Każdy kolor symbolizuje inną porę roku, np. zielony - wiosna, żółty - lato, brązowy - jesień, niebieski - zima. Nauczyciel pokazuje dany kolor, dzieci danego koloru wstają i mówią „rozpoczął się sezon na...” i wymieniają produkty spożywcze charakterystyczne dla danej pory roku.

5. Relaksacja - leniwe ósemki, masaż pleców, luźne skłony.

6. Praca plastyczna: Uczniowie otrzymują 4 kartki „lista zakupów na...” (każdy miesiąc). Ich zadaniem jest uzupełnienie list rysunkami i podpisami sezonowych owoców i warzyw, np.:

**LISTA
ZAKUPÓW
styczeń**

**LISTA
ZAKUPÓW
maj**

LISTA
ZAKUPÓW
lipiecLISTA
ZAKUPÓW
październik

Na koniec każdy uczeń prezentuje swoje zakupy.

7. Wystawa prac. Wspólne odczytanie nazw owoców i warzyw charakterystycznych dla danej pory roku.

8. Literatura:

1. Skorek E., Księga zagadek, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2005

2. Program dla Szkół finansowany ze środków UE oraz budżetu krajowego, Ekipa Chrumasa gotuje. Wskazówki, pomysły i porady dla nauczycieli.

Zajęcia IV: Wykonujemy zdrowe posiłki

Cele:

Uczeń:

- gromadzi produkty spożywcze niezbędne do wykonania zaplanowanych potraw
- pamięta o myciu owoców i warzyw przed ich spożyciem
- przestrzega zasad higieny i bezpieczeństwa w czasie zajęć kulinarnych
- dostrzega rolę higieny w trosce o własne zdrowie
- czyta przepis ze zrozumieniem

Emilia Dorenda

Przedszkole Publiczne nr 25 „Słoneczko” we Włocławku

Scenariusz zajęć o tematyce zdrowotnej dla grupy sześciolatków

TEMAT ZAJĘĆ: ZDROWE PRODUKTY JEMY, ŚWIETNIE SIĘ CZUJEMY

Obszar z podstawy programowej: I 5, IV 1, IV 2, IV 9, IV 12, IV 21.

Cele ogólne:

- rozumienie konieczności spożywania owoców, warzyw i nabiału dla zachowania dobrego zdrowia i prawidłowego rozwoju
- rozróżnianie żywności zdrowej i „niezdrowej”
- kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania się oraz zachęcanie do spożywania różnorodnych posiłków.

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- wie, na podstawie piramidy żywienia, jakie produkty należy spożywać
- poznaje, rozróżnia i klasyfikuje produkty zdrowe i niezdrowe

- zna zasady kulturalnego sposobu spożywania posiłków

- dba o estetyczny wygląd stołu.

Metody: praktycznego działania, słowna (pogadanka nt. BHP w czasie zajęć).

Formy: indywidualna, grupowa.

Środki dydaktyczne: różne owoce i warzywa, jajka, szczypiorek, oliwki, szynka, noże, deseczki, naczynia, foremki, fartuszek, ściereczki, obrus, serwetki

Przebieg zajęć:

1. Podział na grupy. Na kilku stołach przygotowano produkty, przy każdym stole dzieci wykonują określoną potrawę.

2. Przypomnienie zasad BHP podczas zajęć, pogadanka.

3. Wykonanie potraw: śmieszne kanapki (kanapka pies, kotek, kurczak, zając), jajko jeż, pomidorowe ludziki.

4. Przykładowe pomysły:

<http://321startdiy.pl/kolorowe-kanapki-dla-dzieci/>

<https://miastodzieci.pl/zabawy/kot-z-wydmuszki/>

<https://smaker.pl/przepis-kanapka-zajaczek-110062,ikipink.html>

Włodarczyk M., Zając G., Zabawy manualne na cały rok, Arystoteles, Warszawa 2015

5. Porządkowanie miejsca pracy.

6. Nakrywanie stołu, wspólne spożycie przygotowa-

- utrwała nazwy produktów, owoców i warzyw grając w gry edukacyjne

- wymienia nazwy posiłków i pory dnia, w których się je

- współtworzy zasady zdrowego odżywiania się,

- czerpie radość i satysfakcję ze wspólnego tworzenia pracy plastyczno-technicznej i z zabawy sprzyjającej sprawności ruchowej.

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa, grupowa.

Metody pracy: czynna, oglądowa, lapbook – kreatywna pedagogika.

Pomoce dydaktyczne: nagranie z płyty CD, karty obrazkowe, plansze tablica piramida żywienia, białe brystole, ilustracje zdrowa żywność, układanka z kwadratów piramida, obrazki - owoce i warzywa, kredki, flamastry, pastele, nożyczki, kleje, wstążeczki, papier kolorowy.

1. Powitanie rymówką, którą dzieci powtarzają:

*Choć jesteśmy jeszcze mali
do nauki chętni stale.
Uczyć dzisiaj się będziemy,
co jeść zdrowego możemy.
Ćwiczyć też ochotę mamy,
bo o zdrowiu nigdy nie zapominamy!*

2. Wprowadzenie do tematyki zajęć - ułożenie przez chętne dzieci liter oznakowanych cyframi od 1 do 8 hasła „**PIRAMIDA**”.

Wyjaśnienie przez nauczyciela znaczenia nazwy „**Piramida żywienia**”. Omówienie jej pięter i produktów żywieniowych znajdujących



Zajęcia grupowe o tematyce zdrowotnej

się na niej. Nauczyciel zwraca dzieciom uwagę na różnorodność produktów i podkreśla konieczność urozmaicania diety dla zachowania zdrowia i prawidłowego rozwoju organizmu. Wyjaśnienie znaczenia nazw niektórych nazw produktów takich jak: nabiał, rośliny strączkowe, oleiste, produkty pełnoziarniste.

3. Ustalanie z dziećmi wspólnych zasad zdrowego odżywiania:

- jemy regularnie pięć posiłków o stałych porach dnia
- spożywamy dużo warzyw i owoców
- myjemy ręce przed jedzeniem, a także owoce i warzywa
- w czasie posiłku skupiamy się na nim, jemy w spokoju
- ograniczamy słodkie
- pijemy wodę niegazowaną
- pamiętamy o ruchu, zwłaszcza na świeżym powietrzu

4. Zabawa ruchowa „Zupa kuchareczki” przy piosence „Lekcja zdrowia”. Nauczyciel dzieli dzieci na trzy warzywa (pomidor, kalafior, ogórek). Dzieci stoją w kole, do środka wchodzi jedno dziecko-kuchareczka.

Dzieci klaszczą i skandują:

Kuchareczko miła, co byś przyrządziła?

Kuchareczka: *Ogórek (różne warzywa) potrzebuję, kiedy zupka się gotuje.*

Dzieci, które są ogórkami wchodzą do środka koła i tańczą z kuchareczką. Dzieci śpiewają i tańczą w kole.

Kuchareczka obiera, szatkuje i mówi: Już ogórek w zupie pływa. Jak ta zupa się nazywa?

Dzieci odpowiadają, dzieląc na sylaby nazwę zupy: o-gór-ko-wa, po-mi-do-ro-wa, ka-la-fio-ro-wa, ja-rzy-no-wa.

Na koniec zabawy wszystkie warzywa tańczą z kuchareczką i powstaje „zupa jarzynowa bardzo zdrowa”.

5. „Piramida zdrowia” – nauczyciel dzieli dzieci na dwie grupy, które mają za zadanie wykonanie z elementów piramidy zdrowego żywienia. Dzieci naklejają emblematy grup żywności na klocki i wykonują lapbooka na temat zdrowego odżywiania się. Następnie klasyfikują zdrowe na prawą i niezdrowe produkty na lewą stronę i przyklejają w zakładki lapbooka. Na zakończenie pracy dzieci ozdabiają okładkę „książki” według własnych pomysłów (wyklejają, rysują, stemplują itp.).

6. Zakończenie zajęć: przyrzeczenie dzieci i degustacja owocowo-warzywna

***My sześciolatki przyrzekamy,
że od dzisiaj zdrowo w przedszkolu i w domu
jadamy.***

***Warzywa i owoce różne spożywać zamierzamy,
bo piramidę żywienia dobrze znamy.***

Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki

Jednym z podstawowych czynników odgrywających rolę w kształtowaniu zdrowia jest żywienie. W ostatnich latach wyraźnie zmieniły się nawyki żywieniowe w rodzinach. Przyczyniły się do tego ogólne zmiany stylu życia, ciągły pośpiech, brak czasu. Bardzo ważnym czynnikiem jest także reklama produktów spożywczych, często skierowana bezpośrednio do dzieci. Wiele rodzin korzysta z sieci typu fast food oferujących jedzenie będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych i posiadających niską wartość odżywczą. Wiedząc, że racjonalne żywienie zdecydowanie warunkuje zdrowie dziecka, a działania w celu wykształcenia prawidłowych nawyków w zakresie zdrowego odżywiania należy rozpoczynać jak najwcześniej, jest to często podejmowana w przedszkolach tematyka.

Pracując obecnie z bardzo aktywną poznawczo grupą dzieci czteroletnich. Obserwując ich niechęć do spożywania niektórych posiłków (szczególnie surówek i sałatek), zainteresowałam się bliżej tematyką kształtowania czynnej postawy wobec zdrowia, a więc przyswajania zasad racjonalnego żywienia. Treści te uwzględniam w planach miesięcznych, systematycznie je wprowadzając i poprzez praktyczne działania utrwalając. W lutym 2019 roku, realizując ogólnopolski projekt edukacyjny „Kubusiowi Przyjaciele Natury”, dodatkowo zaplanowałam sytuacje edukacyjne sprzyjające realizacji celów ogólnych, takich jak:

- pozyskanie określonego zasobu informacji o zdrowiu i sposobach jego ochrony
- nabycie umiejętności i przekształcenie ich w nawyki, które zapewniają ochronę i wzmocnienie zdrowia własnego i innych
- ukształtowanie pozytywnych postaw wobec zdrowia i życia jako najwyższej wartości.

Jednym z zajęć dydaktycznych realizowanych w projekcie było przygotowanie sałatki owocowej oraz „owocowych szaszłyków”. Każde dziecko miało „zadanie specjalne”- przyniesienie wylosowanego przez siebie owocu. Już rano, wchodząc do klasy, pokazywały przyniesione owoce, opowiadały o nich, o ich zakupie. Bardzo chętnie i z zaangażowaniem uczestniczyły w zajęciach. Doskonale współdziałały podczas pracy. Okazało się, że nawet „niejadkom”

zasmakowało. Dzieci były niezwykle dumne ze swojej pracy tym bardziej, że była to też okazja do zdobycia sprawności „kucharza”.

SCENARIUSZ SYTUACJI EDUKACYJNEJ DLA CZTEROLATKÓW

Temat: „Owocowa pychota” – przygotowanie sałatki owocowej i „owocowych szaszłyków”

CELE:

Dziecko:

- nazwie owoce: jabłko, gruszka, kiwi, banan, winogron, pomarańcza
- współdziała w zespole
- wskaże produkty zdrowe i niezdrowe dla człowieka
- wyjaśni pojęcie „owoce egzotyczne”
- wykona sałatkę owocową i nadzieje owoce na wykałaczkę.

Pomoce: deski do krojenia, noże (z łagodnie zakończonym ostrzem), fartuszki, czepek, owoce: jabłka, gruszki, winogrona, kiwi, pomarańcze, banany, miód, ściereczki, miski, wykałaczki do szaszłyków, duże łyżki, serwetki, kosz wiklinowy, ilustracje produktów: mleko, jogurt, owoce, warzywa, sery, batony, lizaki, napoje gazowane, soki, frytki, odznaki „Kucharza”, pacynka truskawka.

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie. Nauczyciel wita dzieci i prosi, aby do środka koła weszły dzieci, które:

- zjadły dzisiaj śniadanie
- codziennie piją mleko
- lubią owoce i warzywa
- codziennie jedzą słodczyce.

2. Słuchanie wiersza Stanisława Karaszewskiego pt. „Dla każdego coś zdrowego” ilustrowanego pacynką truskawki.

Jeśli chcesz się żywić zdrowo, jadaj zawsze kolorowo!

Jedz owoce i jarzyny, to najlepsze witaminy!

*Jedz razowce z grubym ziarnem, zdrowe jest pieczywo
czarne!*

Na kanapkę, prócz wędliny, połóż listek zieleniny!

I kapusta, i sałata, w witaminy jest bogata!

*Oprócz klusek i kotleta, niech się z jarzyn składa dieta!
Jedz surówki i sałatki, będziesz za to piękny, gładki!
Gotowane lub duszone, zawsze zdrowsze niż smażone!
Mleko, jogurt, ser, maślanka – to jest twoja
wylizanka.*

*Chude mięso, drób i ryba, to najlepsze białko chyba!
Sok warzywny, owocowy, kolorowy jest i zdrowy!
Kto je tłusto i obficie, ten sam sobie skraca życie!
Bób, fasola, groszek, soja – to potrawa będzie twoja.
Sosy lepsze są niż tłuszcze, niech się w tłuszczu nic nie
pluszcze!*

*Zostaw smalec, dolej olej, niech na olej będzie kolej!
Dobra także jest oliwa, bo dla zdrowia sprawiedliwa!*

3. Zabawa „W moim koszyczku” – nazywanie owoców, ich segregacja/wyróżnienie „owoców egzotycznych”/.

Wyjaśnienie pojęcia „owoce egzotyczne”.

4. Zabawa „Prawda czy fałsz”: nauczyciel mówi

zdanie „Czy to jest dla Ciebie zdrowe?” i prezentuje obrazki. Dzieci klaszczą w dłonie, jeśli produkt jest zdrowy; tupią, jeśli nie jest zdrowy.

5. Praca w grupkach przy stolikach - wykonanie owocowych smakołyków – sałatka „Owocowa pychota” i „Owocowe szaszłyki”.

6. Porządkowanie miejsc pracy.

7. Nagrodzenie dzieci za pracę - wręczenie odznak zdobytej sprawności „Kucharza”.

8. Degustacja przyrządzonych specjalów.

Wiek przedszkolny to czas, w którym kształtują się preferencje smakowe oraz upodobania żywieniowe. Zachęcajmy zatem nasze dzieci do smakowania, poznawania i łączenia różnych smaków. Znajdujmy czas, aby wspólnie przyrządzać i celebrować posiłki.

Pamiętajmy: ***Czas i zdrowie to dwa cenne skarby, których nie rozpoznajemy i nie doceniamy, dopóki się nie wyczerpią*** (Denis Waitley).

Hanna Rowicka

Przedszkole w Małej Nieszawie

Co z tym jedzeniem?

To pytanie spędza sen z oczu wielu osobom. Co z jedzeniem u dzieci? – to problem wszystkich opiekunów: od rodziców przez babcię i dziadków do opiekunek i pań w żłobkach, przedszkolach i szkołach. My, dorośli, mamy wiele zaburzeń związanych z odżywianiem (nawet nieuświadomionych). O dzieci martwimy się szczególnie, ale nie potrafimy sobie poradzić z niejadkami.



Przyrządzanie posiłków przez przedszkolaków

Karmiąc dzieci, zastanawiamy się nad ilością spożywanego jedzenia oraz jakością. Wszyscy wiemy,

co nie jest zdrowe: chipsy, słodczyce, słodkie soki, za dużo soli, za dużo cukru, nie mówiąc już o substancjach chemicznych, polepszaczach smaku, sztucznych barwnikach znajdujących się w gotowym pożywieniu.

Dzieci uwielbiają niezdrowe jedzenie. My, panie w przedszkolu, widzimy to dwadzieścia cztery razy bardziej. Gdy podczas urodzin rozdawane są słodczyce, zdarza się, że odmówi jedno dziecko na dwadzieścioro pięcioro, gdy rozdajemy warzywa do posiłków, chęć wyraża cztery, pięć osób. Wszystkim nam zależy, aby nasze dzieci jadły zdrowo – tylko jak to zrobić?

Jako mama, dużego już niestety, niejadka próbowałam zgłębiać ten temat niejednokrotnie. Czytałam, szukałam, pytałam lekarzy. Są różne metody, ale u mnie jakoś nie działały. Dopiero, gdy trafiłam na książki innych mam o francuskich dzieciach: Pameli Druckerman, a szczególnie Karen Le Billon, zrozumiałam, jak skomplikowany to proces. Obie autorki nie są Francuzkami, pochodzą z Ameryki Północnej i znalazły się z dziećmi we Francji, gdzie zauważyły ogromną różnicę w zachowaniu swoich dzieci i francuskich, szczególnie podczas posiłków.

W książce *Francuskie dzieci jedzą wszystko* Karen Le Billon, którą czyta się jak dobrą beletrystykę, sformułowane są francuskie zasady żywienia, nad którymi warto się pochylić. Dalej przedstawiam je i zachęcam do lektury.

1. Rodzice: WY decydujecie, co i jak jedzą wasze dzieci. Nie tylko jest ważne, co się je, ale jak, kiedy i dlaczego. Dlatego stwórzcie prosty regulamin jedzenia i się go trzymajcie. Stawiajcie dzieci przed prostymi wyborami (jemy bakłażana czy szpinak?) Podając posiłek, nie okazujcie wahania, lecz stanowczość. Nie pytaj „Będziesz teraz jeść?”. Powiedz „Czas do stołu”. Dzieci robią to, co my robimy, a nie mówimy, więc dawajmy im dobry przykład.

2. Nie zjadaj emocji – jedzenie to nie nagroda, zabawka, łapówka. Nagradzając dzieci smakołykiem, uczymy je lubić właśnie taki rodzaj jedzenia. Zachęcaj do traktowania jedzenia jako przyjemności zmysłowej. Ucz opisywania tego, co czują. Zamiast „dobre” – „nie dobre,” coś może być „suche”, „ostre”, „miękkie”, „twarde”. Spyta „Co czujesz, gdy to przełykasz?” – u maluchów lepiej sprawdza się edukacja sensoryczna, nauka o wartościach odżywczych lepsza dla starszaków.

3. Pory posiłków oraz ich skład ustalają rodzice. Dzieci jedzą to, co dorośli, nie ma substytutów, ani gotowania na zawołanie. Ustalcie posiłek przynajmniej jeden wspólny dla całej rodziny. Nakrywajcie stół (zadanie doskonałe dla dzieci). Jeżeli dziecko nie zje, najwyżej naje się przy następnym posiłku. Nie zmuszaj dzieci, by zjadły wszystko, co mają na talerzach. Lepiej podawać mniejsze porcje i dać dokładkę. Dzieci, które mają wpływ na to, ile jedzą, jako dorośli odżywiają się zdrowiej.

4. Jedzenie jest czynnością społeczną. Rodzina je posiłki razem, przy stole, nie zajmując się w tym czasie niczym innym. W czasie posiłku nie oglądamy telewizji, nie słuchamy radia, nie rozmawiamy przez telefon. Ciekawa rozmowa przyciąga uwagę dzieci, zatrzymuje je przy stole. Stwórzcie rytuały, np. każdy opowiada po kolei, jak mu minął dzień.

5. Zasada piąta. Jedz jarzyny we wszystkich kolorach tęczy. Nie jedz tej samej potrawy częściej niż raz w tygodniu. Modyfikujcie ulubione potrawy dzieci. Co zrobić, gdy dziecko nie akceptuje różnorodności? Łagodnie nakłaniajcie. Spróbujcie połączyć w jednym posiłku dwa składniki, które lubi, albo niech zrobi to dziecko. Próbujcie tego, gdy dziecko jest w dobrym nastroju, głodne, ale nie za bardzo.

6. Dla wybrednych: Nie musisz tego lubić, ale musisz spróbować. Dla grymaśnych: Nie musisz tego lubić, ale musisz zjeść. Większość dzieci, zanim coś polubi, musi posmakować. Naukowcy wyliczyli, że zanim dziecko zgodzi się jeść coś nowego, czasem potrzeba kilkunastu prób. Zaczynajcie jak najwcześniej, gdyż neofobia (lęk przed nowymi potrawami) pojawia się w drugim–trzecim roku życia. Nie zmuszajcie do jedzenia, niech po prostu skosztują. Jeśli czegoś nie lubią, szaszczepiajcie im wiarę, że polubią, np. mówiąc „Nie smakuje Ci? To nic. Jeszcze za mało próbowałeś, kiedyś polubisz”. Podawajcie nowości w najprostszych konsystencjach, można zacząć od puree lub zupy. Oferujcie nowy produkt żywnościowy

bez presji, jakby przy okazji.

7. Ogranicz przekąski do jednej (najwyżej dwóch) dziennie i nie później niż godzinę przed posiłkiem. Uczucie głodu między posiłkami jest normalne. Nauczcie dziecko odróżniać sytość od przejedzenia. Zachęcajcie, by przestawało jeść wtedy, kiedy jest syte, a nie obżarte. Jeśli dziecko zje zbyt mało podczas posiłku, to raczej przyspieszcie następny posiłek, zamiast dawać przekąskę.

8. Nie spiesz się ani przy gotowaniu ani przy jedzeniu. Powolne jedzenie daje radość. Francuscy rodzice uczą dzieci „ważnego jedzenia”, to elementarz. Zachęcajcie dzieci, by jedząc myślały o zdrowiu i przyjemności, nie o nadwadze. Chwalcie te, które jedzą dobrze, a nie karzcie tych, którym się nie udaje. Unikajcie negatywnych emocji.

9. Jedz jak najwięcej domowych posiłków przyrządzonych z naturalnych produktów, a smakołyki zachowuj na specjalne okazje. Fast foody ograniczcie maksymalnie do jednego dnia w tygodniu. Niech dzieci najpierw zjedzą właściwy posiłek, a później smakołyki. W przeciętnym francuskim gospodarstwie jedna czwarta budżetu na posiłek idzie na warzywa. Zastanówcie się nad wprowadzeniem takich proporcji do własnego budżetu.

10. Jedzenie sprawia przyjemność, nie stresuje. Traktuj zasady jak obyczaj, nie regulamin. Czasem można je rozluźnić. Celem ustalonych zasad jest wyrobienie zdrowego rozsądku do jedzenia i zdrowych nawyków. Nadmierna kontrola rodzicielska może powodować efekt odwrotny. Zmuszanie dzieci, by zjadły wszystko, co mają na talerzu, może doprowadzić do rozchwiania wewnętrznych mechanizmów regulujących uczucia głodu i sytości. Karmienie tylko zdrową żywnością, może skutkować upodobaniem do tłustego niezdrowego żywienia. Jedzenie ma być przyjemnością. Nic się nie stanie, jeżeli od czasu do czasu którąś z zasad nagniecie lub złamiecie.

Zaprezentowane zasady odnoszą się do zachowań podczas żywienia dzieci w domu, ale są też stosowane w przedszkolach. Często dzieci, które są niejadkami, właśnie w przedszkolu próbują pierwszy raz jakieś potrawy. Dlaczego? Często wpływ mają inne dzieci, atmosfera i odpowiednia postawa opiekunów: nauczycielek, pomocy nauczyciela, woźnych. Posiłki w przedszkolu są tak samo ważne jak zajęcia edukacyjne, a panie starają się wkładać w nie tyle samo pracy i energii, co w inne zajęcia. Często dzieci bawią się w kucharzy gotują potrawy, robią sałatki i z ogromną chęcią je spożywają. Zdarza się, że w pośpiechu my, dorośli, zapominamy o przyjemności jedzenia. Wyciszmy się, uspokójmy, pamiętajmy o zasadach i **cieszmy się jedzeniem razem z naszymi pociechami.**

Bibliografia

Karen Le Billon, *Francuskie dzieci jedzą wszystko*
 Pamela Druckerman. *W Paryżu dzieci nie grymaszą*

Scenariusz edukacji zdrowotnej

Zgodnie z podstawą programową, która w tym aspekcie trochę się zmieniła, w przedszkolach zaleca się realizowanie zajęć prozdrowotnych. Mają one różnorodny charakter, ale cel jest jeden – kształtować zdrowe nawyki wśród dzieci.

Popularny był w województwie kujawsko-pomorskim projekt „Zachowaj równowagę” KIK/34. Do realizacji projektu polsko-szwajcarskiego dołączyły również placówki z innych województw. Zadaniem projektu była edukacja i wdrożenie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedszkolach, aby zapobiec otyłości. Problem otyłości staje się problemem, już nie dorosłych osób, ale dzieci. Obserwując tę sferę, rozpoczynając pracę w zawodzie nauczyciela, dostrzegałam, że w grupie znajduje się zazwyczaj 1-2 dzieci, aktualnie 3-4, czasem więcej z tym problemem. Potwierdza to tendencję wzrostową. Nie jest to optymistyczne, gdyż lekarze alarmują, że z otyłością wiążą się choroby, takie jak: cukrzyca (coraz częściej u dzieci), problemy ze stawami, kręgosłupem i sercem.

Będąc koordynatorem realizacji projektu byłam odpowiedzialna za realizację propozycji edukacyjnych autorów projektu, ale również własnych pomysłów. Przy współpracy z dyrekcją przedszkola wprowadzono zmiany w całej placówce, w różnych jej częściach. W kuchni uległo zmianie menu przedszkolne. Posiłki przygotowywane są z produktów pełnowartościowych, włączono do menu nowe potrawy. Warzywa goszczą już nie tylko w postaci surówki do obiadu. Przerwa na owoc wpisała się na stałe w rytm dnia przedszkola. Przepisy na ulubione potrawy zamieszczane były nie tylko przy jadłospisie, ale również na stornie internetowej przedszkola. Nazwy potraw też uległy zmianie. Krupnik stał się zupą Myszkę Mickey, ogórki stały się chipsami ogórkowymi, pasta ze szpinakiem stała się pastą Shreka. Prowadzone były zajęcia edukacyjne, gdzie dzieci zapoznawały się z zasadami odżywiania, uczestniczyły w zajęciach gospodarczych, podczas których wykonywały zdrowe surówki, szaszłyki itp. oraz zwiedzały kuchnię przedszkolną. Dla wszystkich dzieci zorganizowany był konkurs na przepis na „Zdrową potrawę”. Zapraszano gości tj. pielęgniarkę, trener piłkarski. Organizowano dzień sportu, przegląd tańców. W działania włączano rodziców, którzy prezentowali swoje sportowe hobby. W korytarzu przedszkolnym zamieszczano informację dla rodziców, prezentując

im negatywne skutki złego odżywiania, zachęcano do prowadzenia zdrowego trybu życia wraz z dziećmi.

Projekt był realizowany przez 2 lata i zakończył się otrzymaniem przez Przedszkole Miejskie Nr 3 w Toruniu certyfikatu. Najważniejsze jednak, że wypracowane działania pozostały i są kontynuowane do dzisiaj. Podobnych projektów jest mnóstwo i można się dołączyć. Można też napisać własny projekt lub program do czego bardzo zachęcam.

Każdy nauczyciel zobligowany jest do prowadzenia w swojej grupie zajęć propagujących edukację zdrowotną. Z jednej strony uczymy dzieci zdrowych nawyków, wybierania produktów pełnowartościowych, a z drugiej wspieramy aktywność fizyczną. Razem te działania będą procentować w przyszłości.

Poniżej zamieszczam moją propozycję zajęć edukacyjnych, prezentujących nowe podejście, popularyzującą piramidę aktywności, która nie jest tak powszechnie znana jak piramida żywności.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ ZAKRESU EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Temat kompleksowy: Sport

Temat: Piramida aktywności – zabawy dydaktyczne

Grupa wiekowa: 4-5-latki

Opracowanie i realizacja: Anna Oziembłowska

Cel ogólny: kształtowanie postaw „prozdrowotnych”

Cele szczegółowe:

Dzieci będą:

- układać piramidę aktywności
- wypowiadać się na temat dbania o własne zdrowie
- uczestniczyć w zabawach ruchowych
- łączyć rekwizyt z określonym sportem
- nazywać samogłoski a, o, u, ó, i, e, y
- poruszać się w rytm muzyki zgodnie z kodem.

Metody:

- czynna: zadań stawianych do wykonania
- słowna: rozmowa
- oglądowa: pokaz, obserwacja.

Metoda simultaniczno-sekwencyjna metoda nauki czytania, pedagogiki zabawy, metoda Mazlish Faber.

Formy: zbiorowa, indywidualna, grupowa.

Środki dydaktyczne: piramida aktywności plakat, piramida aktywności pocięta w kopertach dla zespołów, mata do kodowania, worek - kim dotyko-

wy, piłka nożna, łyżwa, paletka do tenisa stołowego, kręgle, ciężarek, wstążka, piłkarz z literkami, piłki z literkami, magnetofon, cd z muzyką taneczną, piktogramy, tablica magnetyczna, emblematy piłek dla każdego dziecka, obrazek uśmiechniętego, smutnego chłopca.

Przebieg:

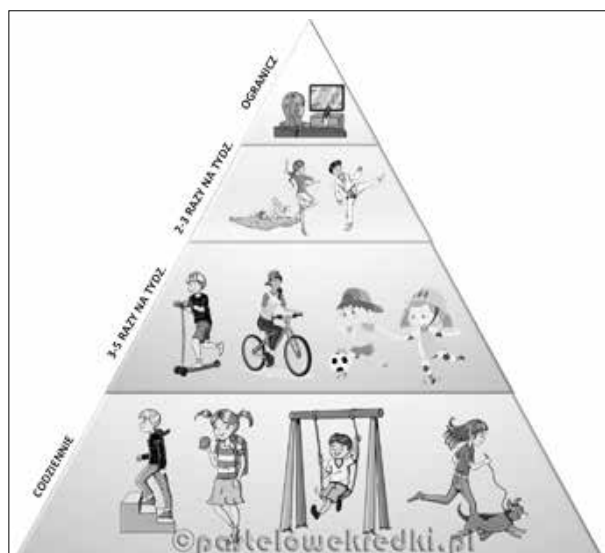
1. Powitanie płasem

„W zdrowym ciele zdrowy duch, wymach tam, wymach tu. Teraz przysiad, teraz skok, nogi razem nogi razem i skok w bok.”

2. Piramida aktywności - zabawa dydaktyczna

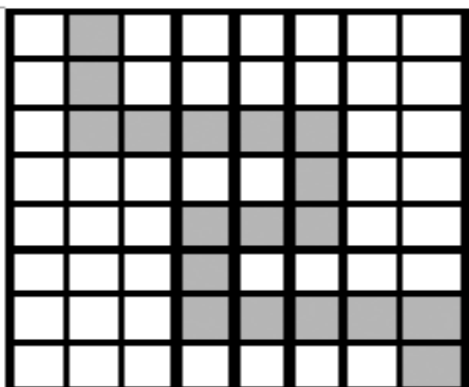
Nauczyciel odsłania plakat przy, którym następuje rozmowa. Np. Jak myślicie co to za piramida? Co pokazuje nam piramida? Dlaczego aktywność fizyczna, sport jest taki ważny w życiu?

Następnie dzieli dzieci na grupy 4-5-osobowe. Zadaniem dzieci jest ułożenie piramidy aktywności z pociętych pasków (zamieszczam autorski plakat).



3. Codzienny spacer z psem – zabawa ruchowa

N. rozkłada na dywan matę do kodowania (w kratkę). Zadaniem dziecka jest przejście na drugą stronę z psem, maskotką. Polecenia według których ma poruszać się dziecko z psem mówi chętnie dziecko. W przypadku trudności pomagają nauczyciel. (w załączeniu przykładowa droga).



4. Dotykowy kim – zabawa dydaktyczna

Dzieci próbują odgadnąć za pomocą dotyku co znajduje się w pudełku z workiem. W środku znajdują się: piłka nożna, łyżwa, paletka do tenisa stołowego, kręgle, ciężarek, wstążka. Dzieci wspólnie określają nazwy sportów, w jakich wykorzystuje się dane przedmioty.

5. Piłkarskie porządki – zabawa dydaktyczna wg metody symultaniczno-sekwencyjnej.

Zadaniem dzieci jest dopasowanie do chłopca, który ma koszulkę z samogłoską, odpowiedniej piłki, z pasującą literą.



6. Piktogramowy taniec – zabawa ruchowa

Na dywanie znajdują się rozsypane piktogramy. Zadaniem dzieci jest ułożenie piktogramów w wybranej kolejności. Następnie tańczą do muzyki, wykonując piktogramowe gesty.

7. „Mój ulubiony sport to.....”- dokończanie zdań.

8. Ewaluacja zajęć

Nauczyciel zawiesza piłkarza ze smutną i wesołą miną na tablicy. Każde dziecko otrzymuje **emblem**at piłki. Zadaniem dzieci jest przyklepienie piłki przy chłopcu. Jeśli zajęcia się podobały przy wesołym chłopcu, jeśli nie to przy smutnym.

ZABAWA MATEMATYCZNA JAKO FORMA AKTYWNOŚCI DZIECKA 5-6-LETNIEGO ROZWIJAJĄCA KOMPETENCJE CYFROWE

Każde dziecko chce być aktywne, chce poznawać otaczający je świat, przekształcać go, eksperymentować – gromadząc przy okazji indywidualne doświadczenia, jednym słowem chce się bawić. Dla małego dziecka głównym zajęciem jest aktywność zabawowa, której bezustannie poszukuje i której nigdy nie ma dosyć. Każdy dzień przynosi dziecku nowe odkrycia, spostrzeżenia w zakresie poznawania świata, obserwując i badając go kształci swój umysł. Pierwsze lata to najważniejsze lata w życiu każdego człowieka.

Dziecko w tym wieku odznacza się niebywałą chłonnością umysłu, nadzwyczajną aktywnością i nieodpartą chęcią poznania świata.

Zabawa nie kojarzy się już tylko z grami sportowymi. W świecie powszechnej cyfryzacji coraz większą popularnością cieszą się gry komputerowe, aplikacje na telefony z grami i zabawami.

Edward Claparede zdefiniował zabawę jako tzw. teorię funkcji zastępczej, która głosi, że „zabawa jest więc namiastką, następstwem działalności poważnej” (Żebrowska, 1976, s. 357). Dziecko ma niewielkie możliwości działania, dlatego kompensuje sobie je w zabawie /zabawa „na niby”/, ale zarazem dziecko przygotowuje się do późniejszych aktywności życiowej jako dorosły. Dla współczesnych koncepcji zabawy ważniejszy jest aspekt społeczny i kulturowy niż biologiczny.

Poznając i analizując różnorodne teorie na temat zabawy, naukowcy odważyli się sformułować definicję zabawy. Kazimiera Tyborowska tak definiuje pojęcie zabawy: „termin zabawa (...) odnosi się do każdej czynności, którą dziecko podejmuje dobrowolnie, bez przymusu z zewnątrz, dla własnej przyjemności – bez względu na jej końcowy rezultat. (...) celem zabawy jest rozrywka, i to właśnie, zdaniem niektórych psychologów, różni zabawę od pracy. Trudno jest jednak ustalić ściśle różnicę między czynnościami zabawowymi a pracą, zaklasyfikować jakąś działalność dziecka do jednej lub drugiej formy działalności” (Tuskolaska, 2007, s. 66).

Analizując definicje i określenia zabawy, można wyodrębnić jej następujące cechy:

- przyjemność, radość, satysfakcja płynąca z wykonywanych działań zabawowych
- „umysłowe i emocjonalne zaangażowanie” (Dunin-Wąsowicz, 1972, s. 8)
- motywacja, zachęca do aktywności, naturalna potrzeba
- opiera się na wyobraźni, braku dosłowności, pewnym dystansie do prawdziwego życia, tworzy się odrębny świat fikcji, zabawowe miejsce i czas
- dobrowolność, wolność wyboru, uczestnictwo bez przymusu (za: Gray, 2015)
- bezinteresowność: zabawa nie ma celu poza samą sobą, jest autoteliczna
- odświętność, odrębność od codziennego życia
- wprowadzanie nowych wartości
- reguły obowiązujące tylko w danej zabawie, wymyślone reguły
- wielość form, które zmieniają w zależności od upodobań indywidualnych
- społeczne znaczenie
- kreatywność (za: Tuskolaska, 2007)

Psycholodzy, pedagodzy próbowali odpowiedzieć na pytanie, jaką rolę dogrywa zabawa

w życiu człowieka. Wskazując na określone funkcje, ukazują w ten sposób możliwości wychowawcze działalności ludycznej wpływające na osobowość człowieka oraz relacje międzyludzkie. Analizując funkcje zabawy, oparłam się na podziale wg. E. Hurlock.

Kształcąca funkcja zabawy

Poprzez zabawę dziecko rozwija percepcję, sprawność motoryczną i manualną, uwagę, pamięć oraz wiedzę. Wanda Hemmerling wyróżnia jeszcze funkcję poznawczą zabawy, która służy gromadzeniu materiału poznawczego oraz utrwaleniu i posługiwaniu się zdobytymi informacjami. W zabawie dzieci poznają świat rzeczy, zjawiska i prawidłowości nimi rządzące. Jednak funkcja poznawcza stanowi element funkcji kształcącej. Bardzo typowymi zabawami kształcącymi są zabawy badawcze, gdzie dziecko często metodą prób i błędów dochodzi do własnych wniosków. Należy tu podkreślić, że nie tylko umysł jest kształtowany, ale również sprawność fizyczna.

Społeczna funkcja zabawy

Podczas zabawy, która odbywa się w interakcji z towarzyszami uczy się współpracować, dochodzić do kompromisów, poznaje obowiązujące normy, kształci swoją postawę i nabiera odporności emocjonalnej. Opanowanie tych umiejętności odbywa się równocześnie z rozwojem mowy. Najbardziej widoczne interakcje między dziećmi można zaobserwować podczas tzw. zabaw tematycznych.

Terapeutyczna funkcja zabawy

Zabawa służy uwolnieniu się od zbędnych napięć, ułatwia wyrażanie uczuć. Ponieważ wiele potrzeb i życzeń dzieci nie może być zrealizowana w życiu codziennym, zabawa zmniejsza frustracje tym spowodowane. Edyta Gruszczyk-Kolczyńska zwraca uwagę na zabawę „w szkołę”, która według niej pozwala dziecku „stopniowo wchodzić w czekającą go rolę ucznia. (Gruszczyk-Kolczyńska, 2009 s. 23).

Projekcyjna funkcja zabawy

Zabawa może być wykorzystywana jako metoda diagnostyczna. Obserwując działalność ludyczną dziecka, w jakie postacię się wciela, jakie zadania bierze dla siebie, za co się przebiera, psycholog może określić poziom rozwoju społecznego dziecka, cechy osobowości czy niezaspokojone potrzeby. W ten sposób można poznać dziecięce problemy, o których nie chce mówić lub nie potrafi.

Śledząc poglądy naukowców, natrafia się na liczne klasyfikacje zabaw. Podział zabaw jest rzeczą trudną, gdyż każdy teoretyk bierze pod uwagę inne kryteria. J. Piaget, uwzględniając swoją teorię rozwoju myślenia, wyróżnił trzy kategorie ludyczne: zabawę – ćwiczenie, zabawę – symbol i zabawę z regułami. E. Hurlock obserwując i analizując rozwój dzieci wyróżniła następujące zabawy jako typowe i najchętniej

niej podejmowane przez dzieci w okresie dziecięcym, a mianowicie: zabawa swobodna /spontaniczna/, zabawa udawana /iluzyjna/, zabawa konstrukcyjna, kolekcjonowanie, gry i sport, czytanie.

Klasyfikację zabaw podam za Marią Kwiatkowską, zgodnie z metodyką wychowania przedszkolnego. Według autorki, biorąc pod uwagę aktywność dzieci, wyróżniono zabawy: ruchowe, tematyczne, konstrukcyjne, badawcze i dydaktyczne. (Kwiatkowska, 1988, s. 175).

Zabawy ruchowe

W zabawach ruchowych zasadniczym elementem jest ruch. Zaangażowane są tu duże grupy mięśniowe, a nie jak w zabawach manipulacyjnych ruchy głównie rąk i palców. Przykładami aktywności są: skakanie, bieganie, huśtanie, ślizganie, jazda na rowerze, gra w piłkę itp. Ten rodzaj zabaw jest szczególnie ważny, gdyż zaspokaja naturalną potrzebę ruchu. Dzieci 5-6-letnie w szczególności mają wzmożoną potrzebę ruchu i wysiłku fizycznego spowodowaną rozwojem mięśni. Można wyróżnić następujące rodzaje zabaw ruchowych:

- orientacyjno-porządkowe
- bieżne
- skoczne
- z elementem czworakowania
- z elementem rzutu, celowania i toczenia
- z elementem równowagi
- rytmiczno-ruchowe.

Zabawy tematyczne

W zabawach tematycznych /inaczej: zabawy w role, twórcze lub zabawy iluzyjne/ dzieci przyjmują jakieś role np. lekarza, policjanta itp. Naśladują otoczenie, odgrywają role, ale na swój własny sposób. Zabawy te charakterystyczne są dla dzieci w wieku przedszkolnym. Polegając początkowo na naśladowaniu, a wraz z wiekiem są wzbogacane przez nowe przeżycia i doświadczenia, coraz dokładniejsze spostrzeżenia. Dzieci sześciolatnie bardziej „wczuwają się” w role. Przykładem może być zabawa uciekanie przed rekinem, zabawa w Indian, pościgi samochodowe itp. Tematyczne zabawy zbliżają dzieci do siebie, zachęcają do nawiązywania bliższych kontaktów w sposób naturalny.

Zabawy konstrukcyjne

Zasadniczym działaniem w zabawach konstrukcyjnych jest układanie, lepienie, budowanie z różnorodnych materiałów tj. klocki, kamienie, patyki, pudełka, materiał przyrodniczy itp., w wyniku którego powstaje jakiś wytwór. Dla młodszych dzieci (poniżej 3. roku życia) charakterystyczna jest zabawa manipulacyjna, której celem samym w sobie jest manipulowanie przedmiotem. Ma ona ogromne znaczenie dla wyćwiczenia ruchów rąk, usprawnienia motoryki oraz **rozwoju umysłowego (podstawy**

myślenia matematycznego). Zabawy manipulacyjne to wstępny etap rozwoju zabaw konstrukcyjnych i badawczych. Pięciolatki wznoszą złożone budowle, wieże, ale bez z góry przyjętego planu. Sześciolatki przystępując do budowania, zdają sobie sprawę z tego co i jak chcą wybudować. Zabawy konstrukcyjne rozwijają techniczną myśl dziecka, wyobraźnię przestrzenną, zapoznają z właściwościami tworzyw. (Kwiatkowska, 1988, s. 175).

Zabawy badawcze

Naturalną cechą dziecka jest ciekawość. Poprzez zabawy badawcze polegające na doświadczaniu, sprawdzaniu, wypróbowywaniu przedmiotów, materiałów. Doświadczenia te wzbogacają ich wiedzę, rozwijają pod kątem poznawczym, doskonałą uwagę, ale przede wszystkim sprzyjają rozwojowi myślenia konkretno-wyobrażeniowego.

Zabawy dydaktyczne

Zabawy te służą procesowi nauczania i uczenia się dziecka. Cechą charakterystyczną jest to, że dziecko musi podporządkować się określonym, narzuconym z góry regułom. Najczęściej zasady te kreowane są przez nauczycieli podczas zabaw i zajęć w przedszkolu, placówce oświatowej. Zabawy te uczą operować wiedzą, uczą rozumienia i dociekania, doskonałą zmysły i uwagę, rozwijają myślenie, spostrzegawczość, porządkują i utrwalają wiadomości.

Metodyka przedszkolna rozdziela zabawy i gry dydaktyczne. Zabawy mogą być indywidualne lub zespołowe, nikt w nich nie przegrywa i nikt nie wygrywa. Gry dydaktyczne zawsze są zespołowe, a partnerzy współzawodniczą ze sobą. Zabawy dominują w przedszkolu, a gry w szkole.

Edyta Gruszczyk-Kolczyńska ustaliła, że dziecko przejawiające uzdolnienia:

- wyróżnia się wśród rówieśników łatwością nabywania umiejętności matematycznych i bardzo szybko pojmują wszystko co związane jest z liczeniem, rachowaniem, mierzeniem. Wie i potrafi więcej z matematyki, niż wynika to z jego wieku i przebiegu edukacji
- wcześniej od rówieśników rozumuje operacyjnie na poziomie konkretnym /wg. J. Piageta/, wykazując większą precyzję. Z łatwością posługuje się symbolami matematycznymi i zdecydowanie szybciej przechodzi od konkretności do uogólnień
- wykazuje się poczuciem sensu w sytuacjach życiowych i zadaniach szkolnych, które wymagają liczenia i rachowania, porządkowania, ustalania zależności itp. Dzięki temu prowadzi swoje czynności wprost do celu, dostrzega pomyłki w rozwiązanych zadaniach i szybko reaguje na absurdalność w sytuacjach zadaniowych
- wyszukuje sytuacje, w których trzeba liczyć, rachować, mierzyć i sensownie organizować otoczenia.

Lubi bawić się w sklep, przewożenie klocków, które układa według swoich kryteriów itp.

- potrafi skupić się zdecydowanie dłużej od rówieśników na działalności matematycznej, nie demonstrując zmęczenia

- nie zniechęca się, gdy kolejno podejmowane próby nie prowadzą do rozwiązania matematycznego zadania życiowego i szkolnego. Zajmuje się nim nadal, wykazując się zadziwiającą pomysłowością i trafnością swego rozumowania (Gruszczyk-Kolczyńska, 2015, s. 234).

Zabawa jest świetnym sposobem rozwijania uzdolnień dzieci, również z zakresu edukacji matematycznej. Zabawa rozwija predyspozycje, pogłębia wiedzę i podtrzymuje uwagę. Zainteresowania motywują do dalszego zagłębiania, doświadczania, sprawdzania świata matematyki. Talent może rozwijać się tylko podczas aktywności dziecięcej podejmowanej podczas zabawy kierowanej lub swobodnej, a jednocześnie połączona jest z przyjemnymi uczuciami, emocjami. Przykładowa zabawa w sklep nie nuży dzieci, choć nie zawsze pewnie przebiega z oczekiwaniami dziecięcymi. Być może to pozytywne nastawienie, radość, przyjemność są również kluczem do edukacji matematycznej.

Ostatnio bawię się z dziećmi w kodowanie/programowanie na dywanie. Ktoś może uznać, że do tej pory nie było tego w programie wychowania przedszkolnego. Nic mylnego. Zabawy w kodowanie to są wybrane zabawy matematyczne, które już wcześniej funkcjonowały w edukacji. Analizując program „Dziecięca matematyka” E. Gruszczyk-Kolczyńskiej, znajdziemy tam wiele przykładów, które aktualnie zapożyczone są do zabaw w kodowanie, wykorzystywane w nauce programowania. Należy uczyć matematyki przez zabawę. Rozwija to logiczne myślenie, klasyfikowanie, porządkowanie, układanie struktur, tworzenie instrukcji, które ważne jest w cyfrowym świecie.

Propozycje zabaw w kodowanie:

KODOWANIE Z DINOZAUARAMI

1. „Dinozaurowe dyktando” – zabawa dydaktyczna
Wersja 1. Dzieci starsze.

Na dywanie znajduje się mata w kratkę. Zadaniem dziecka „dinozaura” (otrzymuje na głowę opaskę z emblematem dinozaura) jest przejście na drugą stronę do znajdującego się tam jaja, zgodnie z poleceniami, pod dyktando.

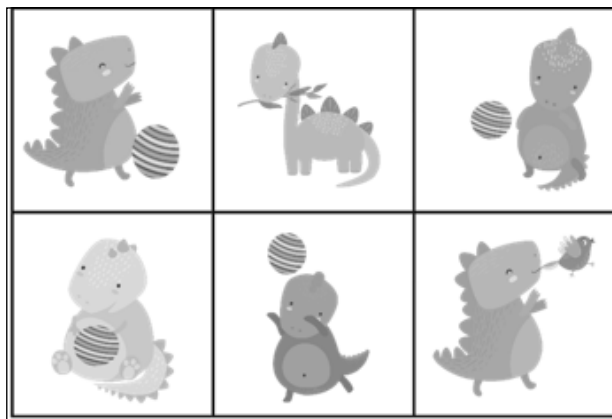
Np. 3 kratki do przodu, 2 kratki w lewo, 2 kratki do przodu, 4 kratki w lewo, 2 kratki do przodu, 3 kratki w prawo, 2 kratki do przodu.

Wersja 2. Dzieci młodsze.

Na macie dzieci układają strzałki zgodnie z poleceniem.

„Gdzie jestem?” – zabawa dydaktyczna

Dzieci otrzymują kartki z dinozaurami. Uważnie słuchają zdań nauczyciela i kładą fasolkę lub nakrętkę na odpowiedniej postaci. Zdania formułowane są zgodnie z zasadą 2. określenia pozytywne i 1 negatywne. Np. 1. Jestem niebieski. Piłka leży obok mnie. Nie jestem w pierwszym rzędzie



Uwagi Dla dzieci młodszych mam karty z 6 różnymi postaciami.

2. „Tajemniczy szyfr” - zabawa dydaktyczna

Na tablicy wisi tajemniczy szyfr. Na dywanie, w rozsypanie leżą znaki wraz z odpowiadającymi im literami. Zadaniem dzieci jest dopasować do każdego znaku odpowiedniej litery.

3. Dinozaurowe sudoku

Dzieci dzielą się na 3 grupy. Każda grupa otrzymuje matę do sudoku 4x4 oraz 4 x komplety obrazków dinozaurów (cztery różne dinozaury). Zadaniem dzieci jest takie poukładanie dinozaurów aby w pionie i poziomie nie powtarzały się takie same obrazki.

4. Dinozaurowa gimnastyka

Dzieci poruszają się według instrukcji zawieszonych na tablicy. Gimnastyka nawiązuje do rytmów. Czynności w tabeli powtarzamy 3 razy, a na końcu wykonujemy ostatnie ćwiczenie pod tabelą – głośny śmiech.

5. Dinozaurowy misz-masz

W pudełku z dziurką znajdują się zabawki według kategorii dinozaury/samochody/maskotki. Dzieci wkładają ręce do pudełka i starają się za pomocą zmysłów odgadnąć co to za zabawka. Następnie dzieci segregują przedmioty.

6. Prawda lub fałsz

Dzieci wybierają sobie zabawkę. Każde dziecko opowiada o niej 2 prawdziwe i 1 fałszywe zdania. Zadaniem pozostałych dzieci jest podniesienie rąk na zdanie fałszywe.

7. Jakim jestem dinozaurem?

Chętne dziecko siada na krześle przed pozostałymi dziećmi. Wybiera, jakim jest dinozaurem, ale nie mówi o tym nikomu. Odpowiada na zadane pytania słowami prawda lub fałsz. Zadaniem dzieci jest takie zadawanie pytań, aby dowiedziały się jakiego dino-

zaura wybrało chętne dziecko. Zabawa ta poprzedzona była realizacją tematyki kompleksowej „Dinozaury - jak było kiedyś?”. Aby ułatwić dzieciom zabawę można ułożyć figury dinozaurów na dywanie. Np. Czy Twój dinozaur lata?

Czy Twój dinozaur ma długą szyję?

Czy Twój dinozaur je rośliny?

8. Warunki

Zadaniem dzieci jest dokończyć zdania czytane przez nauczyciela.

• Jeśli przychodzimy do przedszkola, to
W innym przypadku.....

• Jeśli do przedszkola przychodzi kolega, to.....
W innym przypadku.....

• Jeśli jedziemy na wycieczkę, to.....
W innym przypadku.....

• Jeśli zobaczą dinozaura, to.....W innym przypadku.....

• Jeśli skończą się zajęcia na dywanie, to.....
W innym przypadku.....

9. Ewaluacja

Na dywanie leżą emblematy dinozaurów uśmiechnięty i smutny. Dzieci przyczepiają klamerki do wybranego dinozaura. Do wesołego, jeśli zajęcia się podobały, do smutnego, jeśli nie podobały.

Załączone propozycje zabaw z kodowania skierowane do realizacji w przedszkolu lub zerówce z dziećmi 5-6-letnimi są przykładem ciekawej aktywności dzieci, przykładem dobrej zabawy rozwijającej umiejętności matematyczne. Wszystkie zabawy są autorskie. Aktualne zapotrzebowanie rynku pracy na określone zawody wskazuje, że edukacja matematyczna jest potrzebna. Inżynierowie, studenci po kierunkach ścisłych szybko znajdują pracę. Bazą sukcesu jest

edukacja matematyczna, która ma dobry początek w edukacji przedszkolnej. „Nawet matematyka, najsłabsza i najbardziej abstrakcyjna ze wszystkich nauk, nosząc koronę wysoko ku górze, korzeniami musi głęboko tkwić w ziemi, na której żyjemy” (Duda, 1977, s. 115). Dobra edukacja matematyczna zaczyna się od zabawy. Ważne, aby o tym pamiętać i aby ta zabawa matematyczna miała miejsce na każdym etapie edukacyjnym.

Bibliografia:

Duda, H. (1977). *Zajęcia pozalekcyjne z matematyki w szkole podstawowej. Zbiory i relacje*. Warszawa: WSiP.

Dunin-Wąsowicz, M. (1972). *O dobrej zabawie*. Warszawa: Nasza Księgarnia.

Gray, P. (2015). *Wolne dzieci. Jak zabawa sprawia, że dzieci są szczęśliwe, bardziej pewne siebie i lepiej się uczą?* Podkowa Leśna: MiND.

Gruszczyk-Kolczyńska, E. (2009). *Zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze dla dzieci, które rozpoczną naukę w szkole. Podstawy psychologiczne i pedagogiczne oraz zabawy i sytuacje zadaniowe sprzyjające intensywnemu wspomaganiu rozwoju umysłowego i kształtowaniu ważnych umiejętności*. Warszawa: Edukacja Polska.

Gruszczyk-Kolczyńska, E. (2015). *Dziecięca matematyka - dwadzieścia lat później. Książka dla rodziców i nauczycieli starszych przedszkolaków*. Kraków: Bliżej Przedszkola.

Kwiatkowska, M. (1988). *Podstawy pedagogiki przedszkolnej*. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.

Tuskolaska, J. (2007). *Osoba i zabawa*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Żebrowska, M. (1976). *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Joanna Mruk

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 18 w Toruniu

Komunikacja - scenariusze zajęć logopedycznych

Komunikacja w życiu codziennym jest dla nas zjawiskiem całkowicie oczywistym i naturalnym, jednak efektywne komunikowanie się z innymi jest czymś więcej niż zwykłą konwersacją. Komunikacja to ważna umiejętność, której można się nauczyć. Chcąc nauczyć dziecko dobrej komunikacji, ważne jest, abyśmy znali jej zasady i przekazywali je w codziennych, wspólnych działaniach. Umiejętności komunikacyjne możemy podzielić na trzy zasadnicze składowe: mówienie, słuchanie i postrzeganie –

komunikację niewerbalną. Mowa jest czynnością psychiczną, ale w dużym stopniu związaną z naszym wewnętrznym rytmem i aktywnością. Nielezione wady wymowy utrwalają się, powodując często poważne konsekwencje rozwojowe, dlatego tak ważne jest wczesne rozpoczęcie terapii logopedycznej. Mowa dziecka rozwija się stopniowo od narodzin i do 7 roku życia osiąga poprawność w zakresie wymowy wszystkich głosek i technik wypowiedzania się. Jednak w dalszym rozwoju dziecko uczy się nowych słów, wzbogacając swoje kompetencje komunikacyjne.

Bardzo ważne jest wczesne rozpoczęcie terapii logopedycznej, jak również sam udział rodziców już od pierwszych chwil życia dziecka. Poniżej proponuję scenariusze lekcji logopedycznej w zależności od rodzaju problemu.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ LOGOPEDYCZNYCH TEMAT: *Ćwiczenia usprawniające prawidłową mowę dziecka z zespołem Downa*

Czas trwania zajęć: 60 minut

Cele ogólne:

- usprawnienie poprawnego toru oddechowego (wdech przez nos, wydech przez usta)
- usprawnienie pracy narządów mowy
- rozwój umiejętności logicznego myślenia
- usprawnianie mowy czynnej
- rozwijanie umiejętności poprawnego wypowiadania się

- wzbogacenie zasobu słownictwa i pojęć

Cele szczegółowe terapii – dziecko:

- prawidłowo gospodaruje oddechem (mówi na wydechu)
- prawidłowo układa narządy artykulacyjne podczas mowy
- potrafi powiedzieć, co jest na obrazku
- rozwija wyobraźnię i umiejętności wypowiadania się.

Metody: słowna, pogładowa.

Formy: indywidualna.

Środki dydaktyczne: ilustracje, gra logopedyczna, lustro.

Przebieg zajęć

Zespół Downa:

- nieprawidłowy tor oddechowy
- niski poziom sprawności artykulatorów
- zaburzenia artykulacyjne.

Ćwiczenia przygotowujące narządy artykulacyjne do prawidłowej wymowy:

1. Ćwiczenia oddechowe:

- „**wąchanie** kwiatów” – duży wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym wymawianiem głosek **aaa** (jako zachwyt), **ooo** (jako zdziwienie)
- puszczanie baniek mydlanych i dmuchanie na nie.

2. Ćwiczenia warg:

- „**całuski**” – rozłączanie sklejonnych warg
- „**zły pies**” – naśladowanie złego psa, unoszenie górnej wargi, wyszczerzanie zębów, warczenie psa
- przesuwanie kącików warg w prawo i w lewo.

3. Ćwiczenia języka:

- „**kotki**” – kotek pije mleko (szybkie ruchy języka w przód i w tył, kotek oblizuje się (czubek języka okrąża szeroko otwarte wargi)
- „**zmęczony piesek**” – naśladowanie psa, który głośno oddycha i język ma mocno wysunięty na brodę
- „**szczoteczka**” – język to szczoteczka do zębów, która po kolei czyści zęby górne od strony zewnętrznej i wewnętrznej, a następnie zęby dolne z obu stron. W

trakcie zabawy naśladowujemy **płukanie buzi** wodą – powietrze z jednego policzka przechodzi do drugiego

Część właściwa

Ćwiczenia właściwe z zakresu korekcji wad

wymowy:

1. Zagadka – pociąg:

Mknie szybko po szynach,

dudnią wagony.

Przewozi ludzi

w dalekie strony

2. Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze – wierszyk

Jedzie pociąg:

Jedzie pociąg – fu, fu, fu.

Trąbka trąbi – tru, tu tu.

A bębenek – bum, bum, bum.

Na to żabki – kum, kum, kum.

Woda z kranu – kap, kap, kap.

Konik człapie – człap, człap, człap.

Muszka brzęczy – bzy, bzy, bzy.

A wąż syczy – sss...

Ćwiczenia rozwijające umiejętność logicznego myślenia i wypowiadania się – „Co jest na obrazku?”

4. Ćwiczenie logopedyczne pt. „Naśladuj mnie” z wykorzystaniem obrazków.

5. Gra logopedyczna pt. „Głoski do zabawy”.

Część końcowa:

Ćwiczenia wspomagające:

1. Ćwiczenia wspomagające rozwój motoryki małej – malowanie palcami z wykorzystaniem farby plakatuwej.

2. Zadanie domowe pt. „Filiżanki cioci Basi” – utrwalenie prawidłowego toru oddechowego, wydłużanie fazy wydechowej.

3. Zakończenie zajęć – omówienie, nagroda (pieczątki).

SCENARIUSZ ZAJĘĆ W KLASIE II ZET DLA UCZNIÓW Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ W STOPNIU UMIARKOWANYM I ZNAČNYM TEMAT: *Wiosna na łące*

Czas trwania: 45 minut

Cele edukacyjne:

- kształtowanie umiejętności społecznych dzieci: zgodne funkcjonowanie w sytuacjach zadaniowych, przestrzeganie reguł obowiązujących w społeczności szkolnej

- kształtowanie umiejętności umysłowych.

Cele ogólne:

- rozwijanie sprawności ruchowej poprzez zabawy ruchowe

- rozwijanie motoryki małej

- rozwijanie kreatywności i zdolności manualnych.

Cele szczegółowe, dziecko:

- słucha ze zrozumieniem czytanego tekstu

- potrafi odpowiedzieć na zadane pytania

- rozpoznaje i nazywa zwierzęta zamieszkujące łąkę

- przestrzega zasad zachowanie przyjętych w grupie.
Metody: słowna, pogładowa, zabawowa, zadań stawianych dzieciom.

Formy: grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne: ilustracje, nagrania.

Przebieg zajęć:

I. Zajęcia wstępne:

- Poranne powitanie na dywanie – dzieci siedzą w kole i witają się kolejno, śpiewając do melodii *Panie Janie*:

Witaj (imię dziecka), witaj (imię),

Jak się masz, jak się masz,

Wszyscy się witamy, wszyscy się kochamy,

Bądź wśród nas...

- Wspólne sprawdzanie obecności, daty (dnia, miesiąca), obecnej pory roku oraz pogody.

- Poranne ćwiczenia ruchowe na dywanie do piosenki *Głowa, ramiona, kolana, pięty*:

A gimnastyka dobra sprawa

Dla nas wszystkich to zabawa

Ręce w górę i w przód i w bok

Skok do przodu, w górę skok.

Głowa, ramiona, kolana pięty

Kolana, pięty, kolana, pięty

Głowa, ramiona, kolana, pięty

Oczy, uszy, usta, nos.

Głowa, ramiona, kolana pięty

Kolana, pięty, kolana, pięty

Głowa, ramiona, kolana, pięty

Oczy, uszy, usta, nos.

II. Zajęcia właściwe:

- Wysłuchanie wierszyka *Łąka*:

Łąka tyłu ma mieszkańców
zwierząt, roślin kolorowych.

Tu motylek, a tam pszczołka

tutaj kwiatek – o różowy

Z kopca wyszedł krecik mały

obok niego idzie mrówka.

Na rumianku w krasnej sukni

przycupnęła boża krówka

Nad tą łąką kolorową

bał wydały dziś motyle.

Zapraszają wszystkie dzieci

więc zatańczmy z nimi chwilę.

- Krótka pogadanka na temat wiosny z wykorzystaniem ilustracji przedstawiających łąkę (pytania: Co jest na łące? Byłeś na łące? Jakie zwierzęta można tam zobaczyć? itp.)
- Zabawa słuchowa pt. *Odgłosy na łące*. Dzieci słuchają odgłosów zwierząt, odgadują i powtarzają:
Ptaki – ćwir ćwir,
Pszczółka – bzzz, bzzz,
Zając – kic kic,
Żaba – kum, kum,
Bocian – kle, kle.
- Zajęcia plastyczne – każde dziecko wykonuje według wzoru biedronkę, wykorzystując kolorowe kartki.
- Wspólne wyjście do ogrodu szkolnego w celu obserwacji przyrody.

III. Zajęcia końcowe:

- Zakończenie zajęć, podsumowanie aktywności uczniów – pieczątki (wesola, smutna).

Iwona Rostankowska

KPCEN w Bydgoszczy

Jak czytać i rozumieć opinię Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej?

Specjalistyczny język opinii psychologiczno-pedagogicznych wydawanych rodzicom, a następnie przekazywanych nauczycielom, jest często niezrozumiały. Postaram się go przybliżyć.

Jakie informacje zwykle zawiera opinia Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej:

- oznaczenie poradni wydającej opinię
- imię i nazwisko dziecka, którego dotyczy opinia
- datę i miejsce jego urodzenia
- miejsce zamieszkania dziecka
- nazwę i adres szkoły oraz oznaczenie klasy, do której uczeń uczęszcza
- z jakiego powodu uczeń był badany

- ile razy przechodził badania diagnostyczne
- czy korzystał z jakiejś formy pomocy w czytaniu i pisaniu
- czy pracował nad swoim problemem
- ocenę poziomu sprawności intelektualnej dziecka
- charakterystykę poszczególnych funkcji intelektualnych
- opis mocnych stron dziecka
- opis występujących dysfunkcji rozwojowych i innych zaburzeń
- wskazanie zaburzonych funkcji percepcyjno-motorycznych
- stanowisko poradni w sprawie, której dotyczy

opinia, wraz ze szczegółowym uzasadnieniem

- wskazanie odpowiedniej formy pomocy, najczęściej psychologiczno-pedagogicznej udzielanej w przedszkolu, szkole lub placówce wraz ze szczegółowym uzasadnieniem
- rozpoznanie specyficznych trudności w pisaniu i czytaniu (dysleksja)
- uzasadnienie rozpoznania dysleksji
- wskazanie zaleceń egzaminacyjnych (ważne są tylko opinie wydane przez publiczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne i poradnie specjalistyczne resortu oświaty).

SŁOWNICZEK TERMINÓW

1. **Analizator** - jest to neurofizjologiczna podstawa odbioru i przetwarzania bodźców w spostrzeżenia.

Wyróżniamy dwa rodzaje analizatorów:

- Analizator wzrokowy – podczas czytania sprowadza się on do spostrzegania tekstu, wyodrębniania z niego wyrazów, a w nich kolejnych liter, odróżniania podobnych liter, zapamiętywania ich, rozpoznawania; podczas pisania zachodzi proces przypominania sobie kształtu liter, sposobu łączenia ich w sylabę, a następnie łączenia sylab w wyrazy, wyrazów w zdania i tworzenie tekstu rozplanowanego na kartce zeszytu.
- Analizator słuchowy – służy do odbioru bodźców słuchowych, w tym dźwięków mowy, ich spostrzegania i zapamiętywania. Uczestniczy w porozumiewaniu się za pomocą mowy. Stanowi podstawę procesów czytania i pisania. Odgrywa w uczeniu się tych czynności zasadniczą rolę, ze względu na zaangażowanie się w nich:
 - słuchu fonemowego - czyli zdolności różnicowania głosek, dzięki dokonywaniu analizy dźwięków mowy i odróżnianiu ich – np. głosek z - s, które brzmią podobnie
 - umiejętności fonologicznych - wyodrębniania zdań z potoku wypowiedzi, słów ze zdań oraz sylab (analiza sylabowa) i głosek ze słów (analiza głoskowa), ale również syntetyzowania słów z głosek (synteza głoskowa) i z sylab (synteza sylabowa). Są nimi również dodawanie, pomijanie, przestawianie głosek, sylab, dostrzeganie wspólnych elementów słów.

2. Analiza i synteza

Analiza - ogół czynności dokonywania rozkładu całości na poszczególne elementy składowe.

Synteza - ogół czynności dokonywania scalania poszczególnych elementów w całość

- analiza głoskowa – umiejętność rozkładania słów na głoski
- analiza sylabowa – umiejętność rozkładania słów na sylaby

3. **Błędy specyficzne** – błędy typowe, charakterystyczne dla dysleksji rozwojowej, będące jej symptomami

4. **Deficyty rozwojowe** - nazywane są również dysfunkcjami rozwojowymi; są to zaburzenia

rozwoju psychomotorycznego, opóźnienie rozwoju psychomotorycznego, wolniejsze tempo rozwoju określonych funkcji

Deficyty mogą mieć różny zakres, dlatego wyróżnia się **deficyty parcjalne** – o szerszym zakresie, dotyczące większego obszaru czynności, np. opóźnienie rozwoju motoryki (zarówno dużej – motoryki całego ciała, jak i małej – motoryki rąk, czynności manualnych) oraz **deficyty fragmentaryczne** – o węższym zakresie, np. opóźnienie tylko motoryki rąk (motoryka duża rozwija się bez zakłóceń).

5. **Dostosowanie wymagań** – egzekwowanie wiedzy i umiejętności, które uwzględniają możliwości i ograniczenia dziecka, a więc słabe oraz mocne strony rozwoju dziecka.

6. **Funkcje poznawcze** - to zespół procesów, dzięki którym odbieramy informacje z otoczenia oraz stosunki między nimi, a więc odzwierciedlamy w naszej psychice to, co nas otacza. W czytaniu i pisaniu biorą udział takie procesy poznawcze, jak: uwaga, pamięć, wrażenia i spostrzeżenia wzrokowe, słuchowo-językowe, dotykowe, kinestetyczne (odczuwanie ruchu), orientacja w schemacie własnego ciała i kierunkach w przestrzeni, myślenie w rozumieniu czytanego i pisanego tekstu.

7. **Integracja percepcyjno-motoryczna** – prawidłowe współdziałanie funkcji percepcyjno-motorycznych (wzrokowych, słuchowo-językowych i ruchowych) w czynności czytania i pisania.

8. **Koordynacja wzrokowo-ruchowa** – współdziałanie funkcji wzrokowych i ruchowych, współpraca oka i ręki.

9. **Lateralizacja** - inaczej stronniczość- oznacza dominację jednej strony ciała nad drugą. Istnieje kilka rodzajów lateralizacji:

- lateralizacja jednorodna - dominacja czynności ruchowych jednej ze stron ciała (u większości ludzi prawej ręki, oka, nogi) - ten rodzaj lateralizacji uznawany jest za wzorcowy
- lateralizacja lewostronna - dominacja lewej strony ciała: lewej ręki, oka, nogi
- lateralizacja prawostronna - dominacja prawej strony ciała: prawej ręki, oka, nogi
- lateralizacja nieustalona - brak dominacji określonej strony ciała- oburęczność oraz obuocność; ta postać jest charakterystyczna dla wczesnego okresu rozwoju ruchowego (od wieku niemowlęcego do przedszkolnego). Ustalenie się dominacji ręki i oka powinno nastąpić w 6-7 roku życia, gdy dziecko podejmuje naukę pisania. Po tym okresie staje się modelem nieprawidłowym
- lateralizacja skrzyżowana - ustalona dominacja narządów ruch i wzroku, jednakże nie po tej samej stronie ciała (np. dominacja prawego oka i lewej ręki oraz lewej nogi), co wskazuje na brak całkowitej dominacji jednej z półkul mózgowych dla czynności ruchowych po przeciwnej osi ciała).

10. **Leworęczność ukryta** – używanie podczas pisania prawej ręki, podczas gdy w rzeczywistości lewa ręka jest wiodąca.

11. **Motoryka** – sprawność ruchowa. Istnieje kilka rodzajów motoryki:

- motoryka duża – sprawność ruchowa całego ciała
- motoryka mała – sprawność ruchowa rąk w zakresie szybkości ruchów, ich precyzji; czynności manualne podczas samoobsługi, rysowania, pisania
- motoryka narządów mowy – sprawność ruchowa narządów mowy, która decyduje o poprawności wymowy

12. **Nauczyciel terapeuta** – specjalista

w prowadzeniu terapii pedagogicznej (w formie zajęć korekcyjno-kompensacyjnych) uczniów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się. Zwykle w szkole jest nim pedagog szkolny bądź nauczyciel posiadający uprawnienia specjalistyczne

13. **Orientacja przestrzenna** – orientacja w lewej i prawej stronie ciała oraz w kierunkach przestrzeni: w lewo, w prawo, wyżej, niżej, w przód, w tył.

14. **Pamięć** – zdolność do zapamiętywania i przypominania informacji, dźwięków, obrazów i działań. Wyróżniamy kilka rodzajów pamięci:

- pamięć mimowolna (mechaniczna) – zdolność do przyswajania informacji sposób mimowolny, nieuświadomiony; bardzo dobra u małych dzieci
- pamięć sekwencyjna – zdolność do przyswajania, utrwalania i przypominania sekwencji cyfr, nazw (pór dnia, roku, posiłków, dni tygodnia, miesięcy) czy też układów ruchowych
- pamięć słuchowa – zdolność do utrwalania i przypominania informacji dźwiękowej i dzięki temu przyswajania wiedzy
- pamięć słuchowa bezpośrednia (pamięć świeża) – zdolność do zapamiętywania i natychmiastowego odtwarzania usłyszanego materiału; jest ograniczona do kilkudziesięciu sekund – potem informacje zostają utrwalone w pamięci długotrwałej lub zapomniane
- pamięć słuchowa operacyjna – utożsamiana z pamięcią bezpośrednią, a dotycząca przyswajania, utrwalania i przypominania określonych operacji i działań w pamięci
- pamięć wzrokowa – zdolność do utrwalania i przypominania informacji wizualnej i dzięki temu przyswajanie wiedzy; potocznie uczniów o dobrej pamięci wzrokowej nazywano wzrokowcami.

15. **Percepcja słuchowa** – proces rozpoznawania, różnicowania, zapamiętywania, analizowania i syntetyzowania dźwięków.

Na percepcję słuchową składają się:

- słuch fizjologiczny – możliwość słyszenia dźwięków z otoczenia za pomocą narządów słuchu
- słuch fonematyczny (słuch fonemowy, mowny) – zdolność do rozpoznawania i różnicowania dźwięków mowy (najmniejszych elementów składowych wyrazów, czyli fonemów)
- analiza słuchowa – umiejętność wyodrębniania

z potoku mowy: zdań, w zdaniach wyrazów, w wyrazach sylab, a w sylabach głosek z zachowaniem ich kolejności,

- synteza słuchowa – scalanie głosek, sylab i wyrazów w określone, złożone układy słuchowe
- pamięć słuchowa – pamięć długości wyrazów (liczby sylab i głosek oraz ich kolejność w wyrazie) oraz zdolność zatrzymywania w pamięci ciągów wyrazów (dni tygodnia, nazwy miesięcy po kolei, wiersze, piosenki)

16. **Percepcja wzrokowa** – analiza i synteza wzrokowa, postrzeganie i różnicowanie kształtów, rejestracja położenia przestrzennego elementów. Dzieci mają trudności w rozpoznawaniu i nazywaniu przedmiotów na ilustracjach, w rozumieniu treści przedstawionych graficznie, opisują ilustrację w sposób ubogi, rozpoznają małą liczbę szczegółów, wykonane przez nie rysunki są ubogie i prymitywne

17. **Praksja** – zdolność do wykonywania ruchów celowych, charakterystycznych dla gatunku ludzkiego.

- Rozwój psychoruchowy – całość procesów psychicznych (intelektualnych, orientacyjno-poznawczych oraz motorycznych), rozwijających się harmonijnie.
- Rozwój psychoruchowy nieharmonijny (dysharmonijny) – zakłócenia tempa rozwoju poszczególnych sfer (procesów orientacyjno-poznawczych oraz motorycznych), np. niektóre sfery rozwijają się w przeciętnym tempie, podczas gdy inne rozwijają się z opóźnieniem lub przyspieszeniem.
- Rozwój psychoruchowy zaburzony – zakłócenia rozwoju ze względu na tempo (rozwój opóźniony, przyspieszony), rytm rozwoju (częściowo opóźniony lub/i przyspieszony) oraz dynamikę (rozwój nierównomierny w kolejnych okresach życia, o różnym tempie).
- Ryzyko dysleksji – obecność symptomów dysharmonijnego rozwoju psychoruchowego dziecka, które zapowiadają wystąpienie dysleksji rozwojowej.
- Sprawność manualna obniżona – opóźnienie, bądź nieprawidłowy rozwój motoryki rąk, objawiający się opóźnieniem rozwoju prakcji oraz małą precyzją drobnych ruchów.

18. **Terapia pedagogiczna** – specjalistyczne zajęcia korekcyjno-kompensacyjne, prowadzone różnymi metodami i technikami, które mają na celu usprawnianie zaburzonych funkcji percepcyjno-motorycznych i wyrównanie deficytów rozwojowych.

- Zajęcia dydaktyczno-wychowawcze – przeznaczone są dla uczniów mniej zdolnych, zaniedbanych środowiskowo i dydaktycznie.
- Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne – zwykle prowadzone w szkole przez nauczyciela terapeutę, a bazujące na usprawnianiu funkcji zaburzonych (korekcja) oraz na wspomaganiu funkcji dobrze się rozwijających (kompensacja).

Artykuł opracowano na podstawie materiałów ze szkolenia w Ośrodku Rozwoju Edukacji.

Robert Grzybowski
KPCEN w Bydgoszczy
ZS nr 5 Mistrzostwa Sportowego w Bydgoszczy

Monte Cassino

*Nasze granice naszli zniemacka, słupy graniczne zewsząd zrabali...
Idzie Kresowa, idzie Karpacka w dymie eksplozji, w huku batalii.*

To było w Toruniu. W latach 80-tych XX wieku W punkcie tzw. małej gastronomii. W kolejce po zapiekankę stał starszy pan z wnukiem. W kłapie miniaturki brytyjskich odznaczeń i emblemat: białoczerwone barwy z zieloną choinką. Kolega upierał się, że to żołnierz Kresowej, ja że Karpackiej. „5 KDP nosiła żubra” – powtarzałem z miną znawcy, a kolega swoje... Najprościej było zapytać. Zdobyliśmy się na odwagę. Zapytaliśmy. Wyszło na moje. Jaka by to nie była formacja, stał przed nami jeden z bohaterów, żołnierzy 2 Korpusu Polskiego, zdobywca Monte Cassino! To była krótka rozmowa. Miałem przy sobie książeczkę „Były fiordy...”¹ i po chwili na stronie, gdzie znajduje się zdjęcie podpisane *Zatknięcie flagi na gruzach klasztoru – 19 maja 1944 r.*, pojawił się zapis, to jego fragment: „**Szwedowski Władysław Jastrowie 3 DSK Duch**”.

Dwa lata temu przy opracowywaniu projektu gimnazjalnego jedna z uczennic przyniosła mundur i odznaczenia swego pradziadka.

Był żołnierzem *od Andersa*. Krzyż Monte Cassino nie pozostawiał wątpliwości, gdzie walczył w maju 1944 roku. Wtedy była jeszcze przekonana, że nie zachowały się żadne inne pamiątki, bo po prostu zostały zniszczone. Sensacja ujawniła się kilka miesięcy później: są dokumenty, są zdjęcia. Z tych zasobów pozwałam sobie teraz skorzystać, aby to pisanie wzbogacić.

*Nasze granice?... - trzeba ich szukać
w rytmie kaemów, w chrzście pancerny.*

*My już to wiemy, stara nauka
polskich tułaczy, polskich żołnierzy.*

Kiedy wybieram podobny temat, jak Monte Cassino, mam pewien dylemat: *bo jak go ugryźć?* Pisać od nowa, jak żołnierze 2 Korpusu posuwali się metr po metrze w górę? Kopiować szczegółowo, krok po korku, jak 5 Kresowa i 3 Karpacka poszły przez ogień, depcząc krwiste maki i pozostawiając daninę krwi na Widmie i pozostałych wzgórzach? Zaglądam do wielu publikacji. Gro z tych, które posiadam, pochodzą z czasów PRL-u. Wstyd? A to dlaczego? Sięgam nie po ideologię, ale relacje tych, którzy tam byli, walczyli, to bezcenne wspomnienia. Na naszych oczach umiera pokolenie. Za czas jakiś

usłyszymy: zmarł ostatni zdobywca Monte Cassino. Naszym zadaniem jest ratowanie pamięci o tamtych majowych dniach chwały.

„**Pociski biją dookoła, wyrzucają fontanny ziemi, kamieni, krzaków i... szczątków ludzkich. Góra Widmo zbiesiła się, wściekle się gotuje, kipi, przelewa, krwią bulgoce. Salwy karabinów i serie automatów, huk pękających granatów, jęki i wycie rannych, obłędne krzyki komend wydawanych ostatkiem tchu - wszystko to razem zlewa się w jeden nie milknący grzmot**” – wspominał Wacław Pietrzak². Zapominamy, że wielu wcielonych do Wehrmachtu Polaków... broniło Monte Cassino. To porucznik W. Pietrzak wspomina, jak jeden z oficerów schodził w dziwnym towarzystwie „...**za nim o dwa kroki posuwał się Niemiec w pełnym rynsztunku, w hełmie stalowym i z karabinem przewieszonym na pasie przez ramię**”. Okazało się, że to jakiś Ślązak: „**Ja, pieronie, hitlerowskiego feldfebla puknąłem a do was przyszedłem po to, żeby się bić o Polskę!**”. I, jak się dowiadujemy z dalszego opisu, bił się dzielnie do końca wojny. Jest okazja, aby wspomnieć o volksliście i jej znaczeniu.

*Idzie Karpacka, idzie Kresowa,
wałą armaty, trzeszczą spandau-y.
Tu nam nie ujdzie, tu się nie schowa
wróg uzbrojony w broń doskonałą.*

„**Czołgamy się pod najbliższy kamień. Nie jest to takie łatwe! Strzelcy wyborowi pilnują. Jakies stanowisko niemieckie wywiesza białą płachtę. Wyłazą w poszarpanych mundurach, szerniali od prochu i zarostu. Kiedy zorientowali się, że mają do czynienia z Polakami, rzucają się do ucieczki z wrzaskiem: - Polen**” – to wspomnienie kapitana Tadeusza Radwańskiego³. Nie pierwszy to przykład, kiedy na Niemców padał błąd strachu, że przyszło im walczyć z Polakami. Zaciętość Polaków oddaje inny zapis: „**Puk uklął przy skale, wetknął lufę thompsona i nie odjął palca ze spustu, póki nie zamilkł ostatni wrzask. To za Bolka**

² Pietrzak W., Przez wzgórze Italii, Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej, Warszawa 1971, s. 121 i następne 141

³ Radwański T., Karpaczkami nas zwali, Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej, Warszawa 1978, s. 257 i następne 256

¹ Lewandowski H., Szlęk St., Były fiordy..., Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1971, s. 139

*Kożuchowskiego, kapitanie – powtarzał. Nie czuł strachu, pozostała mu tylko nabrzmiał bólem zawziętość*⁴. Czy odważymy się ocenić postawę tego żołnierza? Ja – nie potrafię.

*Idzie Kresowa, idzie Karpacka,
każda bojowo chrzestując maszyną.
My was znajdziemy, choć po omacku,
w Monte Cassino! W Monte Cassino!*

Zawsze szukam w historii człowieka. Uwikłanego, walczącego ze swymi słabościami, targanego namiętnościami. Po raz kolejny wypływa kwestia: nie ma historii tylko białej i tylko czarnej, tak jak nie ma historii alternatywnej. Relacja z relacją wbrew pozorom nie jest tożsama. Zaglądamy do tego, co nam zostawił Marian Łoziński. Opisał sytuację, że wzięty do niewoli niemiecki oficer wprowadził polski patrol na pole minowe: „Nasi chłopcy mają jednak szczęście. Dwóch Niemców wyskakuje na minach, nasi wychodzą cało i... uczą szkopów rozumu. Reszta dochodzi do miejsca przeznaczenia bez strat własnych”⁴. Mam problemy z interpretowaniem tego zapisu. Bo niby jak nauczono jeńców rozumu? Tym bardziej, że kilka akapitów dalej czytamy: „...Polak nie jest mściwy. Dla pokonanych chłopcy żywili pogardę, ale ludźmi pozostali zawsze”. Zawsze? A wróćmy do wspomnień T. Radwańskiego. I co? Ciekawie przedstawiał Łoziński, co było łupem wojennym: „Pięciu oficerów, kilku podoficerów, kilkunastu szeregowych, dobra broń, lornetki, aparaty fotograficzne, dobre peleryny przeciwdeszczowe, noże spadochronowe, termosy, nawet fotografie ładnych dziewczynek”. Trudno żeby mogło w tym pisaniu zabraknąć Melchiora Wańkowicza i cytatu z „Monte Cassino”: „Nasi żołnierze milczącym kołem otaczają jeńców. Któryś ze złą i obojętną miną, z pogardliwym uśmieszkiem, daje papierosa – najbliższy Niemiec chwytą skwapliwie. Dający ubezpieczał się szorstkością wobec kolegów, ale nikt z nich go nie gromi. Pierwsze lody zostały przełamane – zewsząd wyciągają się papierosy, wszystkie ręce podają wodę. Jest w tym wdzięczność jakaś dla Niemców, że już są w niewoli, uznania dla siebie, ale jest w tym i – po prostu – serce ludzkie. Miękki to naród Polacy, zbyt mało pamiętliwy. Ale niech będzie, jak chce – lepiej żyć w takim narodzie”⁵.

*Padnie nas wielu w pięknej Italii,
żywi umarłych grzebmy i liczymy,
potem pójdziemy dalej i dalej
stawiać, przestawiać słupy graniczne.*

O zaciętości walk może świadczyć relacja Piotra Medyny: „Obie strony prawie nie brały jeńców. Z zapamiętaniem niszczone się wzajemni. W

pierwszym i drugim natarciu wzięto do niewoli zaledwie kilkudziesięciu Niemców”⁶. Wiem, to są okruciny spod Monte Cassino. Bardzo subiektywne wyjmowanie ze wspomnień tego, co mną poruszyło. Ale dopiero dopełniając obraz heroicznej walki takimi kadrami, mamy logiczny ciąg zdarzeń. O polskich jeńcach w tych samych wspomnieniach znajdziemy m. in. to: „...radio niemieckie z Rzymu mówiło zaledwie o paru jeńcach polskich, a jeden z nich, kapral, nawet przemawiał do nas, namawiając do dezercji, ale bez skutku. Gdyby mieli więcej jeńców, na pewno nie omieszkaliby pochwalić się tym”. Nie zapominajmy, że Niemcy stworzyli radio „Wandę”, z którego płynął propagandowy jad mający zmiekczyć chęć walki żołnierzy 2 Korpusu, ba! stanowił dodatek do ulotek, jakie zrzucono nad polskimi pozycjami. „Strome urwisko, opadające prawie pionowo tuż za murkiem nie pozwala dopaść jednym skokiem stanowisk niemieckich i zmusza do zimnego, bezlitosnego opanowania się w walce tak bezpośredniej, że ma się wrażeniem jakby to stracie śmiertelne toczyło się obyczajem sprzed wielu tysięcy lat – na kły i pazury” – wspominał jeden z uczestników walk⁷.

*Nasze granice? – „Póki żyjemy”,
wszędzie, gdzie nasi walczą i giną.
Gniewnie idziemy, krwawo idziemy,
nasze granice w Monte Cassino.*

Wojna, to dramat. Bitwa o Monte Cassino, to rzeź. Chyba nikogo nie muszę przekonywać o ofierze krwi, jaką złożyli żołnierze alianccy zdobywając wzgórce. „W pojedynczych grobach usytuowanych na stromych tarasach spoczywa tutaj 1054 żołnierzy. [...] Na froncie cmentarza do zmarłych wojowników dołączył w 1970 roku generał Władysław Anders, który po długotrwałym wygnaniu w Londynie wyraził życzenie, iż po śmierci pragnie być pochowany razem ze swoimi żołnierzami w Cassino” – czytamy w monografii bitwy autorstwa Petera Caddick-Adamsa⁸. Nie może zabraknąć głosu dowódcy 2 Korpusu Polskiego: „Pole bitwy przedstawiało okropny widok. Wszędzie leżały ciała polskich i niemieckich żołnierzy, czasami splątanych w śmiertelnym uścisku. A powietrze wypełniał odór rozkładających się trupów”.

19 V 1944 r. reporter „Daily Herald” donosił swoim czytelnikom: „Ciał bohaterów – dzielnych polskich żołnierzy – leżą wzdłuż wąskiej, wijącej się ścieżki uczęszczanej przez kozice, po której wspiąłem

⁴ Łoziński M., *Przechodniu powiedz Polsce...*, Wydawnictwo Literackie, Kraków-Wrocław 1985, s. 315 i 317

⁵ Wańkowicz M., *Monte Cassino*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1989, s. 283

⁶ Medyna P., *Do Polski przez cały świat. Wspomnienia z 2 Korpusu*, Książka i Wiedza, Warszawa 1973, s. 158

⁷ cyt. za Wawer Z., *Monte Cassino 1944*, Bellona, Warszawa 2009, s. 265

⁸ Caddick-Adams P., *Monte Cassino. Piekło dziesięciu armii*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2014, s. 295; również pozostałe wypowiedzi za tą publikacją (s.294-295)

się do tego, co pozostaje dzisiaj po historycznym klasztorze św. Benedykta. Leżą w zeszytniałych, niezgrabnych pozycjach gwałtownej śmierci na stokach, na których tak mężnie walczyli”. Samych Niemców zginęło około 900. P. Caddick-Adams podaje, że w 1994 roku „...odkryto jeszcze dwa szkielety Niemców wciąż ściskających kurczowo swoje karabiny w krzakach tuż poniżej wzgórza 593”.

Nie wiem, czy doczekam kiedyś filmu fabularnego o Monte Cassino. Bałbym się, gdyby zamienił się w apoteozę żołnierza polskiego. Te majowe dni, to był jakiś horror. Nie da się ze spokojem czytać o heroizmie polskiego żołnierza. Gro z nas wychowało się na przekazie Melchiora Wańkowicza. W szkolnych bibliotekach znajdziemy zapewne „Szkice spod Monte Cassino”, które zepchnięto w szkole podstawowej do pozycji lektur nieobowiązujących. Wielu pewnie pamięta film dokumentalny, gdzie pisarz wspominał przebieg krwawych walk. Czemu o tym piszę, bo „Szkice...” Autor kończy m. in. ten zapis: *Jeszcze Polska! Intonuje sierżant Czapiński, ugrzęzły z trzydziestoma ludźmi 17 baonu bez amunicji pod bunkrem niemieckim; ludzie podchwytyją śpiew i walą w Niemców kamieniami*⁹. Z emisji wspomnianego filmu pamiętam, że pieśń umilkła, kiedy zginął ostatni z żołnierzy. Nie zapomnę też wzruszenia M. Wańkowicza, kiedy o tym opowiadał. Smutne, kiedy włączam YT i wciąż słyszę bolszewicką wersję „Czerwonych maków...”. Czy naprawdę 30-ści lat po 1989 roku wciąż muszę słyszeć:

*Runęli przez ogień stracenci,
Niejeden z ich dostał i padł.
Jak ci z Somosierry szaleńcy,
Jak ci spod Racławic sprzed lat*

Rozumiem, że przez gardła rodzimych sowietystów nie przechodziło wymienienie bitwy pod Rokitną, ale żeby z uporem maniaka nadal powielać Racławice? Logika podpowiada czujnemu słuchaczowi: *co ma piernik do wiatraka?* Obstawiam, żeby jednak wracać (i zwracać uwagę) do oryginalnego tekstu Feliksa Konarskiego:

*Jak ci z Somosierry szaleńcy,
Jak ci spod Rokitny sprzed lat*

Nawet komputer podkreśla „Rokitny” na czerwono. Nie zna takiego słowa. Teraz sobie przyswoi. I my na swoich okolicznościowych gazetkach, plakatach itp. dokonajmy przeglądu, bo jeszcze komuś wyskoczy *kwiatek* w postaci hasła... *pamięci obrońców Monte Cassino*. To nie przypadek, że pisanie przeplatałem jednym wierszem. Autor? Władysław Broniewski. Oficer 2 Korpusu Polskiego. Warto i przy tej okazji wrócić do tej niezwyklej twórczości. I zadać ten właśnie wiersz, jako zadanie dla chętnych. Tak, na historii. Praktykowałem, to wiem. Warto

9 Wańkowicz M., *Szkice spod Monte Cassino*, Krajowa Agencja Wydawnicza, Białystok 1991, s. 122

też przy okazji uzmysłowić uczniom, że ówczesny Naczelný Wódz generał Kazimierz Sosnkowski: „...z ogromną uwagą śledził przebieg bitwy pod Monte Cassino. Był generalnie przeciwny koncepcji walki przyjętej przez gen. Andersa”¹⁰.

Trudno w tak krótkim artykule wszystko, co o bitwie pod Monte Cassino powiedzieć, pomieścić czy zacytować każdego autora. Nie wykorzystuję wszystkiego, co posiadam na poruszony temat. Na rękawie munduru pradziadka wspomnianej już uczennicy widać charakterystyczny emblemat. To cichy świadek uznania, na jakie w 1944 roku zdobyło się dowództwo 8. Armii brytyjskiej: **„Życzeniem moim jest, aby żołnierze Polskiego Korpusu od dnia dzisiejszego nosili na ramieniu tarczę Krzyżowców VIII Armii, jako specjalną odznakę tego zaszczytnego stanowiska, jakie zajmuje Polski Korpus w VIII Armii. Sir OLIVER LEESE Dowódca VIII Armii”**¹¹. Miło czytać w brytyjskiej publikacji zdania: **„18 maja na gruzach opactwa, na prowizorycznym maszcie zawisł pułkowy sztandar naprędce zrobiony z flagi Czerwonego Krzyża i niebieskiej chusty. Świat dowiedział się, że Monte Cassino zdobyli Polacy. Jedną z najbardziej brutalnych bitew II wojny światowej miała się ku końcowi. [...] Dziś na szczycie wzgórz 593 stoi dojmujący pomnik przypominający odwagę i poświęcenie polskich żołnierzy, którzy zdobyli je dwukrotnie. Napis wyrzyty na monumencie w czterech językach, przypomina:**

*Za naszą i waszą wolność
My żołnierze polscy
Oddaliśmy
Bogu ducha
ciało ziemi włoskiej
A serce Polsce*¹².

Trudno zamknąć temat, ale trzeba postawić kropkę. Może będziemy mieli to szczęście, że uczeń pochwali się i przyniesie pamiątki po pradziadku. Jako podsumowanie proponuję wypowiedź generała Klemensa Rudnickiego:

„Chodzisz i chodzisz po tym polu walki i oglądasz swoje zniwo, pomimo tragedii, która zeń bije – zejść nie chcesz. Włączyłbyś się tak długo. Patrzyłbyś na swoje dzieło, wdychałbyś z rozkoszą tę atmosferę bohaterstwa, czytałbyś jak z książki otwartej historię tej bitwy, z układu martwych ciał i z oczu spotkanych tam żywych Kolegów Żołnierzy.

Żołnierzu, który byłeś, działałeś i widziałeś, wiedz,

10 Wyszczelski L., Generał Kazimierz Sosnkowski, Bellona, Warszawa 2010, s. 299

11 cyt. za Kresowa Walczy w Italii, opracował Lucjan Paff, Italia 1945 (reprint Kraków 1992), s. 148

12 Doherty R., Cel Monte Cassino. Działania 8. Armii i Drugiego Korpusu Polskiego we Włoszech, Bellona, Warszawa 2009, s. 117

że Ojczyzna będzie Ci wdzięczna”¹³.

Bibliografia:

Broniewski W., Wiersze i poematy, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1970
Caddick-Adams P., Monte Cassino. Piekło dziesięciu armii, Wydawnictwo Znak, Kraków 2014
Doherty R., Cel Monte Cassino. Działania 8. Armii i Drugiego Korpusu Polskiego we Włoszech, Bellona, Warszawa 2009
Kresowa Walczy w Italii, opracował Lucjan Paff, Italia 1945 (reprint Kraków 1992) Wyszczałski L., Generał Kazimierz Sosnkowski, Bellona, Warszawa 2010
Lewandowski H., Szlęk St., Były fiordy..., Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1971

Łoziński M., Przechodniu powiedz Polsce..., Wydawnictwo Literackie, Kraków-Wrocław 1985
Medyna P., Do Polski przez cały świat. Wspomnienia z 2 Korpusu, Książka i Wiedza, Warszawa 1973
Pietrzak W., Przez wzgórza Italii, Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej, Warszawa 1971
Radwański T., Karpatczykami nas zwali, Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej, Warszawa 1978
Wańkiewicz M., Monte Cassino, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1989
ibidem, Szkice spod Monte Cassino, Krajowa Agencja Wydawnicza, Białystok 1991
Wawer Z., Monte Cassino 1944, Bellona, Warszawa 2009
Wyszczałski L., Generał Kazimierz Sosnkowski, Bellona, Warszawa 2

13 cytata za Kresowa... op. cit., s. 75

Barbara Iwanowska
KPCEN w Toruniu

150 lat układu okresowego pierwiastków

Pierwiastki chemiczne, rodziny ich izotopów, tworzone związki, właściwości, budowa atomu – to wspaniały chemiczny świat, który zachwycał i wciąż budzi nasz podziw.

Od wieków ludzkość fascynuje się tym, czego oko nie dostrzega. Makro- i mikroświat jest dla nas szerokim obszarem nieodkrytych miejsc. Naukowcy ciężko pracują nad kolejnymi technologiami, które pozwalają człowiekowi zobaczyć odległe układy słoneczne, zajrzeć w strukturę atomu, a nawet poznawać tajemniczy świat kwarków.

Już w starożytności, gdy alchemicy zmagali się z ideą kamienia filozoficznego i eliksiru życia, podejmowano szereg prób klasyfikacji substancji. Nie było to jednak równoznaczne z aktualną definicją pierwiastka. Mimo to pojęcie funkcjonowało. W przeciwieństwie do współczesnej koncepcji pierwiastka, starożytne elementy nie były uznawane za „najbardziej podstawowe substancje, które mogą zostać wyizolowane i oczyszczone”¹. Najbardziej wpływową była koncepcja Empedoklesa, twórcy koncepcji czterech elementów: wody, ognia, powietrza i ziemi. Były one dla niego „pierwotne i jakościowo niezmiennie”². Żywiół wody na przykład nadawał

rzeczom płynność. Z kolei żywioł ziemi – ciężar. Poszczególne żywioły łączono z różnymi zasadami, cechami charakteru, symbolami, ciałami niebieskimi. Taka przednaukowa wizja otaczającego świata uznawała istnienie wielu ukrytych połączeń. Żywioły były podstawową strukturą organizującą życie człowieka.

Odmienią od Empedoklesa koncepcję wysunęli tzw. atomiści (m.in. Demokryt), którzy wskazywali, że wszystkie rzeczy materialne stworzone są z małych, niepodzielnych cząstek (atomów). Według tej idei atomy różnią się kształtem i łączą w różnych proporcjach, co daje w efekcie różnorodność rzeczy. Filozoficzne teorie materii oparte na żywiołach i na atomach były zatem konkurencyjne i toczyły ze sobą spory. Synteza różnych wyobrażeń starożytnych została dokonana w teoriach Platona i Arystotelesa. Szczególnie wpływową była koncepcja Arystotelesa, powszechnie uznawana aż do czasów nowożytnych.

Mimo że alchemicy dokonywali klasyfikacji substancji, nie doprowadziło ich to do odkrycia substancji prostej. Przeszkodę na tej drodze stanowiła idea transmutacji innych substancji (w tym głównie metali) w złoto, która zdominowała badania alchemików na całe wieki. Niepowodzenia alchemików w otrzymywaniu złota doprowadziły ostatecznie do klęski transmutacji i do upadku alchemii.

Pierwszym, który w czasach nowożytnych wpro-

1 P. Ball, *The Elements. A Very Short Introduction*, Oxford 2002.

2 Tamże. Elementy były dla niego „pierwotne i jakościowo niezmiennie”.

wadził koncepcję pierwiastka był Robert Boyle (1627–1691). W 1661 roku podał jego nowoczesną definicję: „[...] jako pierwiastki rozumiem pewne proste i pierwotne, pozbawione domieszek ciała. Nie są one złożone z żadnych innych ciał, ani jedno z drugich. Są one składnikami wszystkich tzw. doskonale zmieszanych ciał, te zaś z kolei mogą zostać ponownie rozłożone na pierwiastki składowe”³. Boyle postawił wyraźną granicę między alchemią i chemią. Dzieło *The Sceptical Chymist*, w którym zawarł swoją ideę, zgodnie uznawane jest za punkt zwrotny w historii chemii.

Pomimo iż funkcjonowało już pojęcie pierwiastka chemicznego, to nadal nie wiadomo było, czym on jest. Nie wiadomo było także, czym jest substancja złożona. Powietrze na przykład uznawano za pierwiastek aż do końca XVIII wieku, kiedy to Antoine Lavoisier (1743–1794) odrzucił teorię flogistonu (hipotetycznego fluidu zawartego w materiałach palnych i odpowiedzialnego za ich spalanie). Lavoisier udowodnił doświadczalnie, że uważane wciąż za substancje proste powietrze, woda i ziemia są substancjami złożonymi.

TABLE OF SIMPLE SUBSTANCES.

Simple substances belonging to all the kingdoms of nature, which may be considered as the elements of bodies.			
	New Names.	Correspondent old Names.	
Light	.	Light.	
Caloric	.	Heat.	
	.	Principle or element of heat.	
	.	Fire. Ignecous fluid.	
	.	Matter of fire and of heat.	
	.	Dephlogisticated air.	
Oxygen	.	Empyreal air.	
	.	Vital air, or	
	.	Base of vital air.	
Azote	.	Phlogisticated air or gas.	
	.	Mephitic, or its base.	
Hydrogen	.	Inflammable air or gas,	
	.	or the base of inflammable air.	
Oxydable and Acidifiable simple Substances not Metallic.			
	New Names.	Correspondent old names.	
Sulphur	.	The same names.	
Phosphorus	.		
Charcoal	.		
Muriatic radical	.	Still unknown.	
Fluoric radical	.		
Boracic radical	.		

<http://www.hyle.org/journal/issues/4/weinfgs.htm>

Za pierwszą osobę, która zauważyła, że pierwiastki ułożone według rosnących mas atomowych (pojęcie liczby atomowej nie było wówczas znane) wykazują pewną regularność właściwości, uznaje się niemieckiego chemika Johanna Wolfganga Döbereinera, który w 1817 roku zestawiał grupy składające się z trzech

pierwiastków o podobnych właściwościach chemicznych i cyklicznie wzrastających masach atomowych.

W tym samym czasie, pod koniec lat 60-tych XIX wieku, dwóch innych naukowców pracowało nad bardziej szczegółową klasyfikacją pierwiastków. Byli to Julius Lothar Meyer oraz Dmitrij Mendelejew, który opublikował pierwszy układ okresowy z ponad sześćdziesięcioma pierwiastkami

Reihen	Gruppe I. R ⁰	Gruppe II. R ⁰	Gruppe III. R ⁰	Gruppe IV. RH ⁴ R ⁰	Gruppe V. RH ⁵ R ⁰	Gruppe VI. RH ⁶ R ⁰	Gruppe VII. RH ⁷ R ⁰	Gruppe VIII. — R ⁰
1	H=1							
2	Li=7	Be=9,4	B=11	C=12	N=14	O=16	F=19	
3	Na=23	Mg=24	Al=27,3	Si=28	P=31	S=32	Cl=35,5	
4	K=39	Ca=40	—=44	Ti=48	V=51	Cr=52	Mn=55	Fe=56, Co=59, Ni=59, Cu=63.
5	(Cu=63)	Zn=65	—=68	—=72	As=75	Se=78	Br=80	
6	Rb=86	Sr=87	?Yt=88	Zr=90	Nb=94	Mo=96	—=100	Ru=104, Rh=104, Pd=106, Ag=108.
7	(Ag=108)	Cd=112	In=113	Su=118	Sb=122	Te=125	J=127	
8	Cs=133	Ba=137	?Di=138	?Ce=140	—	—	—	— — — —
9	(—)	—	—	—	—	—	—	
10	—	—	?Er=178	?La=180	Ta=182	W=184	—	Os=196, Ir=197, Pt=198, Au=199.
11	(Au=199)	Hg=200	Tl=204	Pb=207	Bi=208	—	—	
12	—	—	—	Th=231	—	U=240	—	— — — —

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/55/Mendelevs_periodiska_system_1871.png

FENOMEN MENDELEJEW

Mendelejew zauważył występowanie pewnej cykliczności (okresowości) we właściwościach chemicznych pierwiastków. Decydującym krokiem w kierunku właściwego rozwiązania było zrozumienie, że zasada porządkowania powinna uwzględniać zarówno masę atomową pierwiastka, jak i jego właściwości chemiczne.

Niezwykła intuicja Mendelejewa kazała mu podejrzewać, że – po pierwsze – jeszcze nie wszystkie pierwiastki zostały odkryte. Pozostawił zatem w swojej tablicy puste miejsca. Kolejnym zagadnieniem było przewidywanie właściwości tych nowych pierwiastków.

Uczony, zafascynowany egzotycznymi językami, takimi jak sanskryt, nazwał nowe pierwiastki, używając przedrostków „eka” i „dvi” (oznaczających w sanskrycie odpowiednio „jeden” i „dwa”). I tak opisał eka-krzem, eka-glin, eka-bor, dvi-tellur i kilka innych. Oszacował ich dane fizykochemiczne, takie jak temperatury topnienia, gęstość tlenków, wartościowość. Pozostało mu tylko czekać na doniesienia ze świata. Najpierw oczywiście – w 1869 roku – opublikował swoje rozważania w lokalnych, zupełnie nieznanach w świecie naukowym „Zeszytach Rosyjskiego Towarzystwa Chemicznego”, ale zaraz potem w prestiżowym niemieckim „Zeitschrift für Chemie”.

Mendelejew miał szczęście. Już kilka lat później, w 1875 roku, odkryto gal, czyli eka-glin, cztery lata później eka-bor, czyli skand, a w 1886 eka-krzem, znany dziś jako german. Jeszcze za jego życia Maria Skłodowska-Curie odkryła polon, czyli dvi-tellur. Wła-

3 R. Boyle, *The Sceptical Chymist*, London 2010.

ściwości tych pierwiastków i ich związków były zbliżone z przewidzianymi teoretycznie przez uczonego.⁴

TABLICA MENDELEJEWĄ JUŻ ZAPEŁNIONĄ

W styczniu 2016 roku Międzynarodowa Unia Chemii Czystej i Stosowanej (International Union of Pure and Applied Chemistry, IUPAC) potwierdziła odkrycie czterech nowych pierwiastków 113, 115, 117 i 118 w układzie okresowym Mendelejewa.

Za odkrywców nowych pierwiastków zostały uznane zespoły naukowców z USA, Rosji i Japonii, a więc przyznano im prawo do nadania nazw – oczywiście wedle określonych zasad. Naukowcy z poszczególnych zespołów zaproponowali następujące nazwy: nihonium o symbolu Nh, dla elementu z liczbą atomową $Z = 113$, moscovium o symbolu Mc dla elementu z $Z = 115$, tennessine o symbolu Ts dla elementu z $Z = 117$, oganesson o symbolu Og, dla elementu z $Z = 118$.

W przeciwieństwie do klasycznych pierwiastków, takich jak: żelazo, miedź i ołów, nowe pierwiastki nie występują w przyrodzie – są syntetyczne i mogą być tworzone tylko w laboratorium. Rozpadają się tak

szybko po syntezie, że od lat zespoły naukowców nie radzą sobie z tym, aby uzyskać właściwy ich ogład zanim przekształcą się w coś zupełnie innego⁵.

Jaki jest wobec tego sens ich tworzenia? Na to pytanie i szereg innych, związanych z układem okresowym pierwiastków, odpowiedzą naukowcy podczas organizowanej dla nauczycieli, wykładowców i studentów konferencji. Jeśli czują Państwo pasję do poznawania i odkrywania, zainteresował Was temat nowych pierwiastków lub uczyć Państwo chemii, biologii, fizyki, przyrody, to **serdecznie zapraszam na konferencję naukową poświęconą Jubileuszowi 150-lecia Układu Okresowego Pierwiastków, która odbędzie się 10 czerwca w Toruniu** (szczegóły na okładce).

Bibliografia

P. Ball, *The Elements. A Very Short Introduction*, Oxford 2002.

R. Boyle, *The Sceptical Chymist*, London 2010.

<https://www.wiz.pl/8,1625.html>

<https://www.sciencealert.com/the-4-newest-elements-on-the-periodic-table-have-just-been-named>

4 <https://www.wiz.pl/8,1625.html>

Ilona Zduńczuk

KPCEN w Bydgoszczy

Ogólnopolska Olimpiada Wiedzy o Rodzinie

28 lutego 2019 roku w Kujawsko-Pomorskim Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy odbył się etap wojewódzkiej Olimpiady Wiedzy o Rodzinie (III edycja), która w roku szkolnym 2018/2019 przebiegała pod hasłem *Rodzina – tu wszystko się zaczyna*. Organizatorem ogólnopolskiej olimpiady jest Wydział Teologii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego (Kierunek kształcenia – Nauki o Rodzinie) w Olsztynie. Przedsięwzięcie jest współfinansowane przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Celem olimpiady jest promowanie wartości małżeńskich i rodzinnych, kształtowanie postaw dobrego i refleksyjnego małżonka oraz podnoszenie świadomości i wiedzy prawnej dotyczącej małżeństwa i rodziny.

W roku szkolnym 2018/2019 zgłosiło się 11 szkół ponadgimnazjalnych (110 uczniów - 55 zespołów) z Bydgoszczy, Inowrocławia, Strzelna, Torunia i Włocławka. Do II etap Olimpiady zakwalifikowały się 4 zespoły z 4 szkół ponadgimnazjalnych: Zespół

Szkół UMK Gimnazjum i Liceum Akademickie w Toruniu, Zespół Szkół w Strzelnie, Zespół Szkół Ekonomiczno-Administracyjnych w Bydgoszczy i I Liceum im. Jana Kasprówicza z Oddziałami Dwujęzycznymi w Inowrocławiu

W skład Komitetu Okręgowego w województwie kujawsko-pomorskim wchodzi: Ilona Zduńczuk – przewodnicząca (KPCEN w Bydgoszczy) Urszula Feit - sekretarz (Zespół Szkół Ekonomiczno-Administracyjnych w Bydgoszczy) i Bożena Klimczewska – członek (Zespół Szkół nr 16 w Bydgoszczy).

Zespół rekomendowany przez Komitet Okręgowy to uczniowie Liceum Ogólnokształcącego w Strzelnie Dominika Parada i Aleksander Nyga. Reprezentowali województwo kujawsko-pomorskie na etapie centralnym 11 kwietnia 2019 roku na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie.

Mariola Cyganek
KPCEN w Bydgoszczy

Wizerunek w pracy

z Agnieszką Nortey rozmawiała Mariola Cyganek



Agnieszka Nortey

Misją Agnieszki Nortey jest pomoc w wykreowaniu wizerunku, który wzmocniłby pewność siebie, pomógł wykorzystać potencjał w rozwoju, w pracy. Przeprowadza kobiety przez proces zmian wizerunkowych podczas swojego programu, który został uznany za bestseller Roku 2018 przez Law

Business Quality. Stylizacją zajmuje się od 14 lat. Jest autorką książki „Stylowa Królowa”. Jak mocą swojego wizerunku pokazać siłę swojej kobiecości i odzyskać życie na nowo”. Jest Mistrzynią Polski w Makijażu i Stylizacji Haute Couture oraz Wicemistrzynią Polski w Makijażu Fotograficznym.

- Jak sądzisz, czy wizerunek liczy się przy tzw. pierwszym wrażeniu? Szczególnie wtedy, kiedy pracujemy w miejscu otwartym dla ludzi - wśród klientów szkoły, rodziców, uczniów, nauczycieli ...

- Nie będzie zaskoczeniem, kiedy powiem, że wizerunek i to jak wyglądamy jest ważne, szczególnie w pracy. Pierwsze wrażenie do 7 sekund jest kluczowe. Nauczyciele oraz osoby pracujące w placówkach edukacyjnych pokazują poprzez swój wizerunek, wygląd, to, że są wiarygodni, kompetentni i godni zaufania. Dlatego to jak prezentują się osoby, które edukują innych, jest kluczowe. Jestem przekonana o tym, że styl klasyczny, czyli „mniej znaczy więcej”, jak powiedziała Coco Chanel, będzie świetnym rozwiązaniem. Jednak pamiętajmy o tym, że dress code można stosować również po swojemu - temu tematowi poświęciłam jeden z rozdziałów w mojej książce „Stylowa Królowa”. Co to znaczy? Chodzi o to, żeby w dress codzie, który obowiązuje w miejscu pracy, zawsze dodać też trochę samej siebie. Dołożyć do stroju jakiś element, który będzie nasz i z którym będziemy czuły się dobrze, może on być dla innych niewidoczny.

- Dlaczego warto zadbać o kreowanie własnego wizerunku, niezależnie od miejsca, w którym pracujemy?

- Jestem przekonana o tym, że to, jak wyglądamy, oddziałuje na inne osoby, które z nami przebywają,

ale i również na nas samych. To jest tak, że kiedy my same czujemy się dobrze w tym, co mamy na sobie, bezpośrednio wpływa na nasze samopoczucie i wzmacnia pewność siebie. Mało tego, często właśnie wtedy, kiedy się dobrze czujemy w ubraniach, które założyłyśmy, mamy więcej energii do działania. Dlatego świetnym rozwiązaniem jest wzmocnienie pewności siebie przez ubrania, które na sobie nosimy, aby w jak najlepszy sposób wykorzystać nasz potencjał do zrealizowania samej siebie. Sama też jestem tego dobrym przykładem.

- O czym warto pamiętać?

- Na pewno o tym, że żeby wykreować swój wizerunek, zbudować go, odkryć w sobie, trzeba mieć tego świadomość. Często, kiedy rozmawiam z kobietami, mówią, że nie mają się w co ubrać, że mają pełne szafy ubrań, ale nadal mają wszystko i nic. Mają duży problem z dobraniem dla siebie ubrań w zestawy, nie wiedzą, jakie kolory czy fasony ubrań pasują do nich. To są tylko symptomy, a problem cały czas nie został rozwiązany, nadal istnieje. Dlatego ważne jest to, aby zacząć od fundamentów, czyli odkrycia swojego stylu. Kiedy będziesz wiedziała, jaki masz styl, co ubrania, które na sobie nosisz, mają mówić o Tobie, po co Ci zmiana wizerunku. Jak dobrze poczujesz się w ubraniach, które na sobie nosisz i poukładasz swoją szafę tak, aby ona pracowała dla Ciebie i była funkcjonalna – symptomy znikną. Przestaniesz wydawać niepotrzebnie pieniądze na nietrafione ubrania, nareszcie będziesz miała się w co ubrać. Po prostu trzeba odnaleźć siebie. Przez taki proces zmian przeprowadzam właśnie kobiety podczas mojego trzymiesięcznego programu, kiedy to prowadzę je za rękę.

Pytałaś o wizerunek osoby pracującej w szkole, uczelni. Myślę, że przykładem stylizacji szkolnej dla nauczycielki może być:

1. Klasyczna sukienka + marynarka + wygodne buty na lekkim podwyższeniu + delikatna biżuteria
2. Ciemne spodnie materiałowe lub jeansowe + gładki t-shirt + marynarka + delikatny wisiołek
3. Gładka błękitna koszula + klasyczna spódnica lekko przed kolana + delikatne kolczyki.

Życzę wszystkim Paniom powodzenia w kreowaniu własnego wizerunku. I pamiętajcie, bądźcie w tym procesie przede wszystkim w zgodzie z sobą, a wszystko się uda.

Egzamin ósmoklasisty obliczony na sukces

Czekający szkoły podstawowe egzamin ósmoklasisty jest nowym wyzwaniem dla pedagogów i uczniów. Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Toruniu wspiera ich w przygotowaniach, oferując konferencje, kursy i warsztaty.

DLA MATEMATYKÓW...

W tym roku szkolnym 98 nauczycieli matematyki wzięło udział 19 listopada 2018 roku w konferencji „Egzamin ósmoklasisty z matematyki”, zorganizowanej przez KPCEN w Toruniu we współpracy z CKU TODMIDN. Spotkanie odbyło się w Centrum Dialogu im. Jana Pawła II na placu bł. Stefana W. Frelichowskiego 1 w Toruniu.

Kierownikiem konferencji była wicedyrektor KPCEN i nauczycielka konsultantka ds. matematyki Agnieszka Przybyszewska, która zaprosiła jako prelegentkę Renatę Świrko, koordynatorkę OKE i przewodniczącą zespołów egzaminatorów, trenera CKE prowadzącego szkolenia dla egzaminatorów z zakresu egzaminu gimnazjalnego i ósmoklasisty z matematyki. Egzamin ósmoklasisty z matematyki ma na celu sprawdzenie, w jakim stopniu uczeń VIII klasy szkoły podstawowej spełnia wymagania określone w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla pierwszych dwóch etapów edukacyjnych (klasy I–VIII): sprawność rachunkową, wykorzystanie i tworzenie informacji, wykorzystanie i interpretowanie reprezentacji, rozumowanie i argumentację¹. Celem sympozjum było przybliżenie nauczycielom formuły egzaminu i zapoznanie z wybranymi sposobami przygotowania do niego uczniów oraz omówienie typów zadań. Jak podkreślono w publikacji MEN i ORE na temat egzaminów ósmoklasisty, kompetencje matematyczne

[...] obejmują umiejętność rozwijania i wykorzystywania myślenia matematycznego w celu rozwiązywania problemów wynikających z codziennych sytuacji. [...] Konieczna wiedza z dziedziny matematyki obejmuje solidną umiejętność liczenia, znajomość miar i struktur, głównych operacji i sposobów prezentacji matematycznej, rozumienie terminów i pojęć

matematycznych, a także świadomość pytań, na które matematyka może dać odpowiedź. [...] Jednym z głównych celów nauczania matematyki, podkreślanym w podstawie programowej, jest wyposażenie ucznia w elementarne umiejętności na poziomie umożliwiającym rozwiązywanie problemów z innych przedmiotów zarówno na danym poziomie nauczania, jak i wyższych².

Renata Świrko rozpoczęła wystąpienie od omówienia przykładowych zadań w kontekście podstawy programowej z matematyki w szkole podstawowej – zadania zamknięte, polegające na wyborze odpowiedzi spośród podanych oraz zadania otwarte, w których uczeń samodzielnie konstruuje odpowiedź. Następnie zaprezentowała wybrane zadania oraz pokazała, jak uczniowie je rozwiązyali. Przykłady te umożliwiły zilustrowanie możliwych problemów, z którymi można się zetknąć podczas rozwiązywania zadań egzaminacyjnych. Dzięki tym wskazówkom nauczyciele zwrócą szczególną uwagę na konkretne zagadnienia i będą mogli lepiej kształtować umiejętności matematyczne uczniów. Na konferencji była mowa również o konstrukcji arkusza egzaminacyjnego (nie tylko rodzajach zadań – także ich liczbie, punktowaniu i zasadach oceniania – zwłaszcza zadań otwartych, w których ocena jest uzależniona od tego, jak daleko uczeń dotarł w poszukiwaniu prawidłowego rozwiązania³. Uczestnicy konferencji z zainteresowaniem słuchali wystąpienia prelegentki, aby mieć pewność, że dobrze przygotowują swoich podopiecznych do napisania egzaminu.

...I NIE TYLKO

Konsultanci KPCEN zaoferowali wiele propozycji dla nauczycieli w związku z nadchodzącym nowym egzaminem. W tym roku szkolnym odbyły się kursy dla nauczycieli języków obcych zorganizowane przez Agnieszkę Chabros: „Jak przygotować uczniów do wypowiedzi pisemnej na egzaminie ósmoklasisty? Strategie dla ucznia i nauczyciela” i „Strategie rozwiązywania zadań otwartych na egzaminie ósmoklasisty z języka angielskiego”, dla nauczycieli języka polskiego „Egzamin ósmoklasisty z języka polskiego. Wskazówki do pracy z uczniami”,

1 *Egzamin ósmoklasisty. Vademecum nauczyciela. Matematyka*, Warszawa 2018, s. 28.

2 Tamże, s. 41.

3 Tamże, s. 29.

który przygotowała i prowadziła Ewa Kondrat, „Przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty z języka polskiego – propozycje metodyczne” – warsztaty we współpracy z CKU TODMiDN (organizacja – Jolanta Serocka z TODMiDN, prowadzenie – Ewa Kondrat, konsultantka KPCEN) oraz kurs „Egzamin ósmoklasisty z matematyki. Wskazówki do pracy z uczniami”, przygotowany przez Agnieszkę Przybyszewską.

Poza kursami systematycznie odbywały się konsultacje zespołowe oraz szkolenia dla rad

pedagogicznych z zakresu dotyczącego egzaminu. Przy każdej z tych okazji nauczyciele otrzymywali nieodpłatnie publikację *Egzamin ósmoklasisty. Vademecum nauczyciela* przygotowaną przez MEN i ORE, dotyczącą egzaminu z języka polskiego, języka obcego i matematyki. Egzamin ósmoklasisty można z nami oswoić!

Bibliografia

Egzamin ósmoklasisty z matematyki. Vademecum nauczyciela, Warszawa 2018.

Anna Klugowska

Biblioteka Uniwersytecka w Toruniu

Wybitnie zdolni uczniowie o Polakach nieprzeciętnych

KULTURA = DOSKONALENIE I KSZTAŁCENIE

Chociaż *nie ma nic bardziej nieokreślonego niż słowo kultura* jak twierdzi J.G.Herder, to właśnie kultura jest atrybutem społeczeństwa, ponieważ to, co odróżnia człowieka od pozostałych zwierząt planety Ziemi to umiejętność świadomego zmieniania rzeczywistości, która go otacza. Ale może tworzyć kulturę tylko, gdy działa w zbiorowości przekazującej doświadczenia z pokolenia na pokolenie. Natomiast poziom rozwoju kultury społeczeństwa wyznacza jego stosunek do słabszych: dzieci, młodzieży, osób starszych i zwierząt. I w tym kontekście kultura kojarzy się z doskonaleniem, kształceniem i pielęgnowaniem. Zatem kultura jest podstawą i zarazem rezultatem życia społecznego.

MIĘDZYNARODOWE CENTRUM ZARZĄDZANIA INFORMACJĄ (ICIMSS) I JEGO DZIAŁALNOŚĆ

Międzynarodowe Centrum Zarządzania Informacją, ang. nazwa The International Centre for Information Management System and Services (ICIMSS), jest społecznością stowarzyszeniową, która swą działalnością organizacyjną, wydawniczą, edukacyjną i digitalizacyjną wpisuje się w zacne grono twórców kultury, jej propagatorów i edukatorów, ale również strażników dziedzictwa narodowego.

Skupia osoby aktywnie działające na rzecz społeczności lokalnej, samorządowej i akademickiej. Członkowie Stowarzyszenia są związani z uniwersytetami w Toruniu, Warszawie, Katowicach, Olsztynie, Wiedniu, Urbana Champagne (USA), Princeton, Chicago, Sheffield (UK), Zagrzeb, Borras (Szwecja)

i kilkunastu innych.

Stowarzyszenie ICIMSS posiada bogate doświadczenie w realizowaniu projektów międzynarodowych i krajowych w zakresie wykorzystania najnowszych technologii informacyjnych, digitalizacji zbiorów i promocji polskiego dziedzictwa materialnego i duchowego oraz edukacji kulturalnej. W projekty międzynarodowe ICIMSS angażowało się jeszcze przed wstąpieniem Polski do Unii Europejskiej w 2004 roku. W tym czasie cele projektów takich jak Tempus 13105 (1998-2001) Dedicate 1998-1999 skupiały się wokół zwiększenia kompetencji społeczeństwa w zakresie pełnego wykorzystania potencjału Internetu w administracji państwowej i informacji naukowej. W latach 2008-2016 Stowarzyszenie zrealizowało 6 projektów digitalizacyjnych, których celem było wzbogacanie cyfrowych zasobów Europejskiej Biblioteki Cyfrowej <https://www.europeana.eu/portal/pl>, gdzie dostępnych jest prawie 60 milionów dokumentów.

ICIMSS organizowało wiele warsztatów, seminariów i konferencji dla instytucji kultury, nauczycieli, studentów. Wśród otwartych publicznie wydarzeń były „Spotkania ze sztuką” wykłady dla Uniwersytetu Trzeciego Wieku i regionalnych instytucji kultury. Do tej pory odbyło się też 46 cyklicznych „Wieczorów Europejskich”. Były to otwarte debaty poświęcone sprawom europejskim. Pierwszym spotkaniem w 2003 i 2004 roku przyświecała idea wsparcia dla integracji Polski z Unią Europejską. Każdy wieczór poświęcony był innemu zagadnieniu, które było dyskutowane przez zaproszonych gości. Były między nimi znane i

cenione osobowości życia społeczno-kulturalnego z kraju i zagranicy: politycy, naukowcy, artyści, pisarze a także studenci i uczniowie toruńskich szkół.

Stowarzyszenie ma również doświadczenie w doskonaleniu i uatrakcyjnianiu nauczania i zachęceniu środowiska szkolnego do aktywnego korzystania z nowoczesnych technologii komputerowych i multimedialnych oraz informacyjno-telekomunikacyjnych. Tym zagadnieniom poświęcone były dwa projekty eMaps.com (2005-2008), w których uczniowie tworzyli scenariusze pierwszych gier komputerowych i iClass (2008). Irregular Talents (2013-2015) to projekt międzynarodowy dedykowany promocji działalności artystycznej osób niepełnosprawnych, nieznanych artystów profesjonalnych, którzy nie mieli możliwości zaprezentowania talentu szerszej publiczności.

Szczególnym osiągnięciem ICIMSS jest Biblioteka Kolekcji Prywatnych <http://www.bikop.eu>, która przez kilka lat funkcjonowania zanotowała ponad milion odwiedzin. Zainteresowani znajdują tu niepublikowane i niedostępne dotąd prywatne materiały w cyfrowej formie, które wykorzystywane są w wydawnictwach, na wystawach i w edukacji.

Dla społeczności międzynarodowej dostępne jest czasopismo popularno-naukowe Uncommon Culture, wydawane przez ICIMSS we współpracy międzynarodowej, gdzie udzielają się zagraniczni członkowie ICIMSS. Czasopismo wydawane jest w wersji tradycyjnej i dostępne online pod adresem <https://firstmonday.org/>.

PORTAL EDUKACYJNY „POLACY NIEPRZECIĘTNI”

Obecnie Stowarzyszenie tworzy portal edukacyjny „Polacy nieprzeciętni” w ramach projektów dla uczniów wybitnie zdolnych dofinansowanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wraz z uczniami szkół ponadpodstawowych realizowane są wystawy wirtualne poświęcone osobom, których dokonania godne są upamiętnienia. Na bohaterów wystaw uczniowie wybierają osobowości życia społecznego, które związane są z miastem bądź regionem, gdzie znajduje się szkoła.

W ciągu dwóch lat powstało 17 wystaw. W 2017 roku zrealizowany został projekt „Przywracanie pamięci pokoleń”, którego efektem było 6 wystaw dostępnych na stronie <http://www.eduwystawy.eu/pamiec/pl/6/o-projekcie>. W wyniku projektu „Polacy nieprzeciętni” z 2018 roku powstało 11 wystaw wirtualnych, które zobaczyć można tutaj:

<http://eduwystawy.eu/nieprzecietni/pl/wystawy>.

Uczniowie rozwijają swoje kompetencje badawcze i społeczne jak również uaktywniają swój potencjał twórczy. Pracują w zespołach, których zadaniem jest prowadzenie badań nad biografiami wybranych postaci. Badania te obejmują wyszukiwanie literatury, informacji, materiałów ikonograficznych i audiowizualnych ale także miejsc i form upamiętnienia bohatera wystawy. Zgromadzone materiały i zdobyta wiedza motywują uczniów do podjęcia działań twórczych, np. nakręcenia filmu, zorganizowania happeningu czy akcji społecznej, malowania obrazów lub murali. Kolejnym etapem jest tworzenie struktury wystawy, która pozwoli na atrakcyjne zaprezentowanie efektów wykonanej pracy. W tym pomaga uczniom zespół ICCIMS-u, który do konstruowania wystaw wykorzystuje specjalne oprogramowanie pozwalające na pokazanie w Internecie tekstów, materiałów audiowizualnych ale również cyfrowych kopii fotografii, filmów, książek, dokumentów archiwalnych.

Każdy projekt kończy konferencja, na której uczniowie prezentują swoje wystawy i doświadczenia z realizacji projektu. Jest to kolejny element edukacyjny: zdobywanie doświadczenia w publicznych wystąpieniach. Przebieg realizacji projektów obserwować można na Facebooku. Każdy z nich ma swój fanpage, który pozwala na interaktywne współuczestniczenie. Uczniowie mogą komentować jak i zamieszczać własne posty. Aby poznać atmosferę, w jakiej powstają wystawy, zachęcamy do wizyty na facebookowe profile projektów: „Przywracanie pamięci pokoleń” - 2017 roku <https://www.facebook.com/historie.wybrane/> oraz „Polacy nieprzeciętni” <https://www.facebook.com/historie.niebanalne/>.

Stowarzyszenie ICIMSS planuje systematyczne rozbudowywanie portalu „Polacy nieprzeciętni” i liczy na współpracę ze szkołami w ramach działań innowacyjnych wspierających doskonalenie i kształcenia uczniów wybitnie zdolnych. Opiekę nad uczniami zdolnymi reguluje artykuł 1 ustawy z 7 września 1991 oraz załączone do niej rozporządzenie z dnia 19 grudnia 2001 roku. Uczeń zdolny ma specjalne potrzeby, które powinny być rozpoznane i uwzględnione w toku kształcenia i wychowania.

W roku 2019 ICIMSS zamierza kontynuować tworzenia portalu „Polacy nieprzeciętni” i, o ile okaże się to możliwe, planuje włączenie biografii patronów szkół.

Czy nauczyciel może być dla ucznia autorytetem?

Wydaje się, że każdy nauczyciel chociaż raz w swojej karierze zawodowej zastanawiał się, czy jego uczniowie widzą w nim choć cień autorytetu lub wykazał nutkę zazdrości, kiedy takim mianem uczniowie nazywają inne koleżanki czy kolegów ze szkoły. Pokusić się można o stwierdzenie, że wielu z nas choć przez chwilę chciałoby tak właśnie się poczuć.

Uczniowie, zapytani o przykłady autorytetów w dzisiejszym świecie, nierzadko mają ogromny problem przede wszystkim z zdefiniowaniem samego pojęcia. W zależności od wychowania, wpojonej definicji szczęścia, sukcesu oraz światopoglądu wyniesionych z domu, obraz autorytetu ulega pewnym przesunięciom w stosunku do klasycznych definicji.

Dziś w oczach wielu autorytetem są ludzie radni, zamożni, których na wiele stać, łatwo odnajdujący się w dynamicznej rzeczywistości, natomiast mniejsze znaczenie w tej machinie dzisiejszego świata mają wartości.

Czy to oznacza, że dla ucznia nauczyciel nie jest autorytetem. Bywa różnie. Nic nie przychodzi samo i nie jest to proste. Na miano autorytetu w oczach tak surowych krytyków, jakimi są uczniowie, trzeba się sporo napracować i wiele poświęcić, by zasłużyć na uwagę czy wyróżnienie.

A jednak okazuje się, że młodzi ludzie często nawet nieświadomie szukają autorytetów wśród osób, z którymi przebywają. Z nauczycielami spędzają przecież większą część dnia. Ale na takie miano, na zauważenie, docenienie przez uczniów trzeba sobie zasłużyć. Młodzieży i dzieci nie da się oszukać. **Uczniowie nie akceptują wzniosłych ideałów, chcą widzieć w nauczycielu realnego człowieka, który jest kompetentny w pracy z nimi, sprawiedliwy i autentyczny w relacjach.** Same słowa, morały, pouczenia, zakazy i nakazy dla współczesnego młodego człowieka brzmią, niczym puste frazesy, których i tak nikt nie słucha. Nie mają żadnego znaczenia. Czy zatem w ogóle da się dziś być w oczach uczniów, bo o nich tu chodzi, autorytetem?

Trudno podać jedną receptę na zasłużenie sobie na ten szaczący tytuł. Jednak spróbujmy zastanowić się nad kilkoma czynnikami, które mogą mieć na to wpływ.

Po pierwsze, dzieci wcale nie chcą, by nauczyciel

przekraczał granice, skracał dystans, chcąc być niczym ich kolega. Chcą widzieć w nauczycielu przewodnika, kogoś, kto jest za nich odpowiedzialny, kto pomoże im w sytuacjach wymagających pomocy, kto obiektywnie oceni każdą sytuację. Uczniowie potrzebują mimo wszystko widzieć w nauczycielu dorosłego, odpowiedzialnego za nich, rzetelnego, lojalnego, traktującego ich poważnie człowieka i sprawiedliwego mentora ich ścieżki edukacyjnej oraz procesu wychowawczego. Uczniów nie interesuje fikcyjna, przestarzała definicja pojęcia czy postawy autorytetu z przeszłości i historii. Chcą widzieć drogowskaz tu i teraz, w codzienności ich szkolnego życia.

Jak zatem zasłużyć na miano autorytetu w oczach krytycznych uczniów.

Autorytet nauczyciela buduje się latami, dojrzewa się do bycia autorytetem, nabywa się go poprzez pracę nad samym sobą, nad swoją postawą, podejściem do ludzi, nieustanną refleksją i ewaluacją.

Zawód nauczyciela jest specyficzną profesją, nie przestajemy być nauczycielem po opuszczeniu budynku szkoły. Czasami jednak potrzeba kilku roczników absolwentów, by dojść do momentu, kiedy czujemy, że jesteśmy w ich oczach autorytetem, w pewnym sensie wzorem osobowości i postawy.

Zazwyczaj to my oceniamy uczniów, a nie myślimy o tym, że to właśnie oni oceniają znacznie bardziej. Jednak ich ocena też zależy od wielu czynników. Jakiego znaczenie ma zapewne fakt, jakiego przedmiotu uczymy i czy w ogóle jesteśmy przedmiotowcem, czy może pracujemy w bibliotece szkolnej, świetlicy lub wykładamy etykę, albo uczymy na przykład wychowania do życia w rodzinie. Zazwyczaj tam, gdzie nie ma ocen, wydawałoby się, że jest troszkę łatwiej. Chociaż z drugiej strony wszyscy wiedzą, że w szkole były i są oceny. Wystarczy sprawiedliwe ocenianie bez żadnych wyjątków, jasno sprecyzowane kryteria oceniania i konsekwencja, a kwestia oceniania nie będzie tu aż tak wielkim problemem. A zasady mogą tylko wzbudzać zaufanie naszych uczniów.

Kolejnym aspektem jest kwestia nie ukształtowanej jeszcze do końca emocjonalności uczniów. Dziś jesteś autorytetem, a jutro w wyniku jakiejś sytuacji przestajesz nim być. Ale z tą rzeczywistością trzeba się pogodzić, poza tym na tym właśnie polegają nasze

starania, by uczniowie pozytywnie nas postrzegali, by pomimo ich nastrojów, ich konkretnych emocji być rzetelnym, sprawiedliwym i autentycznym.

Uczniowie przyznają, że szanują swoich nauczycieli za wiedzę i umiejętności. Ważne jest dla nich, w jaki sposób im je przekazujemy.

Dzieci i młodzież są doskonałymi obserwatorami, ze swoich ławek widzą niemalże wszystko, a przynajmniej dużo więcej, niż nam się czasami wydaje. **Nie uwierzą nam w zakazy i nakazy, którym my sami nie przestrzegamy. Nie zaufają drugi raz, jeśli złapią nas na braku dyskrecji, nie przyjdą po raz drugi, kiedy raz zignorujemy ich potrzeby i wołanie o pomoc.** Czy to oznacza nieustanne kontrolowanie siebie i bycie pod presją obserwacji ucznia? Nie, to oznacza, że albo jesteśmy nauczycielami, w których zobaczą autorytet, znajdują zaufanie, pomoc albo będą nas traktować jako zło konieczne.

Uczeń chciałby się czegoś nauczyć w sposób, który go zainteresuje, nie zawsze ten sam dla każdego. Chciałby być wysłuchany, by móc przedstawić swój punkt widzenia. Chciałby mieć przestrzeń, w której mógłby się swobodnie wypowiedzieć, wyrazić swoje poglądy, gdzie wysłuchaliby go inni uczniowie i nauczyciele. Chciałby dostać konkretne wskazówki, by wykonać jakieś powierzone mu zadanie. Chciałby uwierzyć, że jest w czymś dobry i mimo trudności osiągnie sukces na miarę swoich możliwości. Uczniowie wbrew pozorom nie uważają za autorytet nauczyciela zbyt otwartego i wylewnego, a także łatwowiernego, którego bardzo szybko zakwalifikują jako naiwnego.

Uczniowie nie akceptują zmiennych zasad. Chociaż czasami chcieliby nagiąć nasze ustalenia, szanują stabilność i przewidywalność naszego postępowania. **Z przeprowadzonych ankiet wynika, że uczniowie cenią dużo bardziej przejrzystość zasad i kryteriów, niż ustepliwość w sytuacjach, kiedy nie wywiązali się z powierzonych im zadań.**

Wszelkie niedopowiedzenia wprowadzają uczniom chaos i dezorganizację. Przestają być pewni takiego nauczyciela. Nie ufają mu i nie szanują jego słów.

Uczniowie świetnie pracują, kiedy czują motywację i wiarę nauczyciela w ich sukces. Chcą być pokierowani, mieć świadomość pomocy nauczyciela, ale jednocześnie chcą mieć swobodę i znaczący udział w sukcesie, a także poczucie sprawstwa i satysfakcję z dobrze wykonanego zadania.

Nasz obiektywizm, a jednocześnie elastyczność, których oczekują od nas uczniowie często w ich oczach zawodzą. My wiemy, że nierzadko jest to wynikiem naszej wiedzy na temat konkretnego ucznia,

jego problemów, sytuacji rodzinnej. Dla innych uczniów wydajemy się nieobiektywni i niesprawiedliwi. Wtedy tylko autentyczność, szczerść i sensowna argumentacja mogą nas uratować przed skreśleniem przez ucznia naszej bezstronności.

Czynnikiem, który utrudnia budowanie autorytetu nauczyciela, jest również społeczne przyzwolenie na brak szacunku do tego zawodu i trwanie w przekonaniach o wizerunku nauczyciela pracującego tylko 18 godzin tygodniowo z długimi wakacjami i nieustającymi przerwami między dniami nauki. Wystarczy wejść na jakiegokolwiek forum internetowe, na którym poruszany jest temat nauczycieli, a nierzadko zdarza się, że nauczyciel jest bardzo surowo krytykowany, zarzuca się nauczycielom brak kompetencji, wiedzy, umiejętności. A przecież zazwyczaj ci, którzy to piszą, powierzają nam swoje dzieci, czyli wartość dla nich największą.

W końcu nasza osobowość i sposób bycia odgrywają tu niemałą rolę. Wydaje się zatem, że w wyniku tych wszystkich trudności nie da się być autorytetem dla dzieci będąc nauczycielem.

A jednak zdarzają się, albo raczej zasłużyli na takie miano. W wywiadzie z panem Przemysławem Staroniem „Nauczycielem Roku 2018” w gazecie „Rzeczpospolita” pan Przemysław podał krótki, ale zarazem bardzo trudny do zrealizowania przepis na bycie autorytetem wśród uczniów. **[...]Trzeba być kompletnym, spójnym, autentycznym i wiarygodnym [...].** Wszystko to według niego nie przychodzi w ciągu roku czy dwóch. To proces, ciężka praca nad sobą, to nieustanne poddawanie się samoocenie i samorefleksji. **To także w pewnym momencie spojrzenia na ucznia jako kogoś, od kogo my nauczyciele także możemy się wiele nauczyć lub być świadkiem przerastania nas samych.** Mówi o tym pan Przemysław Staroń, kiedy wypowiada się, że w relacji uczeń – mistrz może się okazać, że uczeń jest mistrzem dla swojego mistrza.¹ Nie ulega jednak wątpliwości, że bycie autorytetem dla młodych ludzi w dzisiejszej szkole jest, choć trudne, jednak możliwe. Autorytet to postawa, to człowiek.

A zatem wiele zależy tylko od nas. To kwestia naszej ciężkiej, rzetelnej pracy, samokształcenia, zdobywania coraz więcej umiejętności, uczciwości, dojrzałości i całokształtu nas samych jako człowieka i nauczyciela, to nasza pasja i jednocześnie osobowość, w które uczniowie albo nam uwierzą, albo niestety nigdy nie będziemy dla nich autorytetem.

¹ P. Malinowski, „Przemysław Staroń Nauczycielem Roku 2018” w Rzeczpospolita, z dn. 11.10.2018 r.

Ewa Bedelek

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Bydgoszczy

Edukacja zdrowotna - zdrowie

zestawienie bibliograficzne w wyborze

KSIAŻKI

1. Aktualne wyzwania zdrowotne społeczeństw / Andrzej Wojtczak // Warszawa : CeDeWu, 2018. - 282 s.
2. Bez ograniczeń : jak rządzi nami mózg / Jerzy Vetulani // Warszawa : Dom Wydawniczy PWN - Grupa Wydawnicza PWN, 2015. - 185 s.
3. Biospołeczne uwarunkowania uczestnictwa w kulturze fizycznej i zdrowotnej osób w różnym wieku // Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2017. - 251 s.
4. Budowanie kompetencji zdrowotnych ludzi w środowisku ich życia : propozycje metodyczne dla pedagogów, nauczycieli, wychowawców i pracowników medycznych, wskazówki dla rodziców / Joanna Bulska // Toruń : Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, 2008. - 165 s.
5. Dzieci i zdrowie : wstęp do childhood studies. [1] // Warszawa : Oficyna Naukowa, 2018. - 347 s.
6. Dzieci i zdrowie : wstęp do childhood studies : książka dla dzieci. [2] / Magdalena Radkowska-Walkowicz, Maria Reimann // Warszawa : Oficyna Naukowa, 2018. - 49 s.
7. Dzielne dzieci! : wspieranie odporności psychicznej w wieku przedszkolnym / Iwona Sikorska // Kraków : Wydawnictwo Edukacyjne, 2017. - 152 s.
8. Edukacja zdrowotna : możliwości, problemy, ograniczenia / Poznań : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego, 2008. - 278 s.
9. Edukacja zdrowotna w przedszkolu / Krystyna Żuchelkowska // Bydgoszcz : Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, 2013. - 157 s.
10. Edukacja zdrowotna : podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka // Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2017. - 514 s.
11. Edukacja zdrowotna z elementami teorii wychowania : przewodnik dydaktyczny // Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2018. - 173 s.
12. Konteksty zdrowia i edukacji zdrowotnej // Bydgoszcz : Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, 2010. - 159 s.
13. Kultura współczesna a zdrowie : aspekty psychologiczne // Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2013. - 282 s.
14. Narkotyki i dopalacze : zjawisko, zagrożenia, rozpoznawanie zachowań, profilaktyka // Warszawa : Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR ; Milanówek : Centrum Profilaktyki Społecznej - Oficyna Wydawnicza von Velke, 2016. - 300 s.
15. Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole : poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli gimnazjum : praca zbiorowa // Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2012. - 94 s.
16. Osobowość : stres a zdrowie / Nina Ogińska-Bulik, Zygfryd Juczyński // Warszawa : Difin, 2010. - 319 s.
17. Poczucie jakości życia młodzieży z problemami zdrowotnymi / Marlena Duda // Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2016. - 347 s.
18. Projekt zdrowie : szwedzki poradnik inteligenta : jak świadomie wyćwiczyć ciało i umysł / Anders Hansen // Sopot : Smak Słowa, 2017. - 244 s.
19. Promocja zdrowia w teorii i praktyce psychologicznej // Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2019. - 202 s.
20. Psychologia zdrowia / Irena Heszen-Niejodek // Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012. - 371 s.
21. Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży : perspektywa kliniczna // Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011. - 585 s.
22. Psychospołeczne konteksty relacji rodzinnych // Warszawa : Difin, 2019. - 363 s.
23. Samoregulacja w szkole : spokój, koncentracja i nauka / Stuart Shanker // Warszawa : Wydawnictwo Mamania - Grupa Wydawnicza Relacja, 2019. - 216 s.
24. Społeczne, psychologiczne i zdrowotne skutki pracoholizmu // Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2011. - 172 s.

INTERWENCJA KRYZYSOWA W SZKOLE

- Jak pracować w szkole z problemem samookaleczeń i myśli samobójczych?
- Jak rozmawiać z rodzicami ucznia będącego w kryzysie?
- Co powiedzieć klasie, kiedy jeden z jej członków targnął się na swoje życie?

Na te i inne pytania uzyskają Państwo odpowiedź podczas szkolenia organizowanego przez KPCEN w Bydgoszczy

Prowadzący: Tomasz Bilicki – certyfikowany interwent kryzysowy (University of Maryland), terapeuta, koordynator Centrum Interwencji Kryzysowej dla Młodzieży Fundacji Innopolis w Łodzi.

Termin: 6 czerwca 2019 roku

Organizator: Magdalena Chylebrant-Karolak

e-mail: magdalena.chylebrant-karolak@cen.bydgoszcz.pl





**Publiczne, wojewódzkie, akredytowane placówki
doskonalenia zawodowego nauczycieli prowadzone przez
Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego**



**KUJAWSKO-POMORSKIE
CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI
W BYDGOSZCZY**

www.cen.bydgoszcz.pl



**KUJAWSKO-POMORSKIE
CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI
W TORUNIU**

www.kpcen-torun.edu.pl



**KUJAWSKO-POMORSKIE
CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI
WE WŁOCŁAWKU**

www.cen.org.pl

- debaty
- sieci współpracy i samokształcenia
- warsztaty
- konsultacje
- festiwale
- konferencje
- seminaria
- kursy online
- publikacje
- czasopismo
- kursy kwalifikacyjne
- kompleksowe wspomaganie szkół
- wernisaże
- szkolenia zespołów nauczycielskich