



KUJAWSKO-POMORSKI  
PRZEGŁĄD OŚWIATOWY

# UczMy

ISSN 2300-830X

V - VI 2022

Nr 3(45)



SOLIDARNI  
Z UKRAINĄ

# RUCH DLA MÓZGU

SOLIDARNI Z UKRAINĄ



Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Toruniu  
jest Jednostką Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Toruniu  
na bieżąco reaguje na potrzeby nauczycieli,  
których wspiera w pracy z uczniami z Ukrainy.

Do tej pory odbyły się szkolenia doskonalące kompetencje nauczycieli  
w pracy z uczniem z doświadczeniem migracyjnym:

- *Nauczanie dzieci i młodzieży posługujących się  
językiem ukraińskim i rosyjskim – wiedza w pigułce*
- *Uczeń z doświadczeniem migracji w zespole klasowym*

Ponad 600 nauczycieli i dyrektorów szkół skorzystało z wiedzy i wskazówek prelegentów.

Kontynuujemy wsparcie w formie następujących warsztatów  
w zakresie nauczania języka polskiego jako języka obcego:

- *Jak uczyć mówienia, czytania i pisania?*
- *Jak uczyć języka polskiego jako obcego?*
- *Nauczanie języka polskiego jako obcego metodą komunikacyjną*
- *Pierwsza lekcja języka polskiego jako obcego*
- *Praca z uczniem z Ukrainy*

Zapraszamy nauczycieli na spotkania oraz do śledzenia informacji  
na stronie placówki

[www.kpcen-torun.edu.pl](http://www.kpcen-torun.edu.pl)

Działania KPCEN w Toruniu wpisują się w realizację nowych kierunków  
polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2021/2022.



SOLIDARNI Z UKRAINĄ

**Koordynator:**

Michał Babiarczyk  
Urząd Marszałkowski Województwa  
Kujawsko-Pomorskiego

**Redaktorzy:**

Dorota Łańcucka  
KPCEN we Włocławku

Danuta Potręć  
KPCEN w Toruniu

Anna Rupińska  
KPCEN w Bydgoszczy

**Zespół redakcyjny:**

Ewa Kondrat  
Anna Puścińska  
Katarzyna Karska-Rasmus  
Tadeusz Wański  
(projekt okładki)

**Korekta:**

Anna Rupińska

**Opracowanie graficzne i skład:**

Monika Lis

**Wydanie cyfrowe:**

Krzysztof Kosiński

**Przyjmowanie materiałów:**

e-mail: d.lancucka@cen.info.pl  
e-mail: Danuta.Potrtec@kpcen-torun.edu.pl  
e-mail: anna.rupinska@cen.bydgoszcz.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:**

Z zasobów Canva dla edukacji



Czasopismo UczMy

**RUCH DLA MÓZGU**

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Dorota Łańcucka                                                                                 |    |
| <i>Pola Negri, czyli mieć głowę i plan na życie</i>                                             | 5  |
| dr Piotr Terlecki                                                                               |    |
| <i>Ruch dla mózgu</i>                                                                           | 7  |
| Jolanta Nadolna                                                                                 |    |
| <i>Jak być atrakcyjnym dla swojego mózgu?</i>                                                   | 9  |
| Sandra Wawrzyniak                                                                               |    |
| <i>Ruch dla mózgu</i>                                                                           | 11 |
| Małgorzata Pawłowska                                                                            |    |
| <i>Mózg lubi aktywność fizyczną</i>                                                             | 12 |
| Kamil Pankowski                                                                                 |    |
| <i>Wychowanie fizyczne jako ważny czynnik rozwoju nie tylko fizycznego</i>                      | 14 |
| Katarzyna Dessoulavy                                                                            |    |
| <i>Zabierz swój mózg na spacer</i>                                                              | 15 |
| Anna Baranowska                                                                                 |    |
| <i>Kryminalnie na chemii...z przymrużeniem oka</i>                                              | 17 |
| Magdalena Wasilewska                                                                            |    |
| <i>Pojęcie integracji sensorycznej w kontekście wpływu aktywności fizycznej na rozwój mózgu</i> | 19 |

**REGIONALNE OKNO**

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Urszula Musiatowicz                                                   |    |
| <i>Niebo nad Astrobazami - rozwijamy kompetencje kluczowe uczniów</i> | 21 |

**OBLICZA EDUKACJI**

|                                                                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| dr Kazimierz Mikulski, Joanna Mikołajczyk                                                                                   |    |
| <i>Wybrane mity na temat osiągnięć edukacyjnych uczniów rozwiązane przez Johna Hattie'go – przyczynek do „burzy mózgów”</i> | 23 |
| Wiesława Tomasiak-Wyszyńska                                                                                                 |    |
| <i>Dobro rodzi się nieoczekiwanie</i>                                                                                       | 26 |

**Z PRAKTYKI NAUCZYCIELA**

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Katarzyna Ficner                                                                                   |    |
| <i>Cechy charakteryzujące ucznia dorosłego w kontekście edukacji zdalnej</i>                       | 27 |
| Tomasz Olejnik                                                                                     |    |
| <i>Pasja: sport</i>                                                                                | 29 |
| Magdalena Lewandowska                                                                              |    |
| <i>Zabawy stymulujące sprawność językową małych dzieci</i>                                         | 31 |
| Anna Latańska                                                                                      |    |
| <i>Mała innowacja, wielka zmiana</i>                                                               | 33 |
| Dorota Raczynska-Grała                                                                             |    |
| <i>Z Lego i muzyką poznaję świat zmysłów</i>                                                       | 34 |
| Małgorzata Dąbrowska                                                                               |    |
| <i>Zajęcia rewalidacyjne z kodowania i dekodowania a rozwój kompetencji kluczowych</i>             | 36 |
| Dorota Olszewska-Pawlaczyk                                                                         |    |
| <i>Nieśmiałość u dzieci – skąd się bierze i jak sobie z nią radzić?</i>                            | 37 |
| Karolina Szostak-Lubomska                                                                          |    |
| <i>Gramy w lektury – o gamifikacji w praktyce</i>                                                  | 40 |
| Konrad Trokowski                                                                                   |    |
| <i>Konkursy jako ważny aspekt edukacji przedmiotowej</i>                                           | 42 |
| Dorota Maciakiewicz                                                                                |    |
| <i>Bajka relaksacyjna jako sposób na wyciszenie i odprężenie</i>                                   | 44 |
| Aldona Mróz                                                                                        |    |
| <i>Bajkoterapia w przedszkolu</i>                                                                  | 45 |
| Joanna Zapendowska                                                                                 |    |
| <i>Teatrzyki kukielkowe</i>                                                                        | 46 |
| Monika Głowacka                                                                                    |    |
| <i>Spalić na stosie czy spalić się ze wstydu? O Nawojce, pandemii i feriach w lipnowskim MCK-u</i> | 48 |

**BIBLIOTEKI PEDAGOGICZNE DLA EDUKACJI**

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Ewa Bedelek                                        |    |
| <i>Mózg, zestawienie bibliograficzne w wyborze</i> | 50 |

## **Szanowni Państwo**

*Tematem przewodnim najnowszego numeru czasopisma „UczMy” jest mózg i wpływ jaki na jego funkcjonowanie, a więc także uczenie się, ma to, czy jesteśmy sprawni fizycznie i ile czasu poświęcamy na szeroko rozumiany ruch.*

*Wnioski nie są budujące. „Wielu z nas pracuje w trybie zdalnym, zakupy organizujemy bez wychodzenia z domu, korzystamy z cateringu dietetycznego z dostawą pod drzwi. Rozrywka, w dużej mierze, opiera się na biernym kontakcie z różnego rodzaju ekranami. Nauka również coraz częściej (szczególnie w dobie pandemii) przyjmuje formę zdalną. Tymczasem te udogodnienia, które mają świadczyć o skoku cywilizacyjnym, stoją w kontrze z rozwojem ludzkiego mózgu. Nasz mózg funkcjonuje najlepiej, jeśli żyjemy w sposób bardziej zbliżony do sposobu życia naszych przodków i jeśli często zażywamy ruchu”- zauważa Katarzyna Dessoulavy ze SP 32 w Toruniu.*

*Cóż, nie pierwszy raz przyjdzie przyznać, że nasi praszczurowie, również ci sprzed tysięcy lat, choć nie mieli: tomografów, encefalografów i nie wiedzieli o istnieniu: neuronów, aksonów i synaps, kierując się zdrowym rozsądkiem, lepiej od nas dbali o zdrowie.*

*W takiej starożytnej Grecji ktoś, kto nie ćwiczył swego ciała (tak jak dzisiejsi nastolatki których jedynym ruchem jest często przemieszczanie się sprzed ekranu komputera przed telewizor i z powrotem), uważany byłby za... prostaka i człowieka niewykształconego. Oczywiście tak samo, jak ten, kto by jedynie dbał o mięśnie. Celem ówczesnego wychowania (opartego na rozwoju fizycznym, umysłowym i etycznym) było bowiem uformowanie człowieka.*

*Nie na darmo Sokrates prowadził swoje słynne dialogi podczas czasem wielokilometrowych wędrówek po Atenach i ich okolicach. A Arystotelesa i jego uczniów nazwano perypatetykami, bo nauczali spacerując.*

*Naukowcy zaczynają sugerować, że homo sapiens (człowiek rozumny) wcale nie jest ostatnim ogniwem w rozwoju ludzkości. Wkrótce może go zastąpić homo sedentarius (człowiek siedzący). Skarłowaciała forma człowieka, ze zdegenerowanym kręgosłupem, zredukowanymi mięśniami i takimż mózgiem, skurczonym z braku ruchu i oglupienia mediami.*

*Jedynym ratunkiem jest jak najszybciej uciec sprzed ekranu (komputera, telewizora, telefonu komórkowego) na łękę, do lasu lub parku lub po prostu na podwórko. Wystarczy tylko otworzyć drzwi...*

*Piotr Całbecki*

*Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego*

**W następnym numerze  
Misja Ziemia**

## Pola Negri, czyli mieć głowę i plan na życie



Z okazji 125. rocznicy urodzin Poli Negri Sejmik Województwa Kujawsko-Pomorskiego rok 2022 ustanowił Rokiem Poli Negri.

Pola Negri była wybitną aktorką o międzynarodowym statusie gwiazdy, kobietą, która tworzyła karty historii światowego kina i zmieniała oblicze X muzy. Urodziła się 3 stycznia 1897 roku w Lipnie jako Barbara Apolonia Chałupiec (wł. Chalupec). Matka Poli, Eleonora z Kielczewskich, szybko dostrzegła talenty córki. Niezwykle troskliwa i zorganizowana potrafiła wspierać rozwój predyspozycji małej Poli, podejmując rodzicielskie decyzje w bardzo trudnym czasie zaborów i niewoli, wojny, biedy i osamotnienia po przeprowadzce do Warszawy. Juraj Chalupec, przystojny Słowak, przywiózł Eleonorę i resztę słowackiej rodziny do Lipna, gdzie swoje pierwsze kroki stawiała przyszła *bogini ekranu*. Po aresztowaniu ojca Poli matka z córką wyjechały do Warszawy, gdzie dziewczynka trafiła do Szkoły Baletowej Warszawskich Teatrów Rządowych. Jednak zdrowie nie pozwoliło młodej dziewczynie na intensywną pracę w balecie, za to taneczne umiejętności doskonale uzupełniły jej warsztat aktorski. Na początku swojej kariery Negri grała w teatrze, by za chwilę otrzymać propozycję pracy w studio *Sfinks* Aleksandra Hertza. Debiut w filmie *Niewolnica zmysłów* (1914) zdecydował o jej popularności. Skupiona, wytrwała i pełna ekspresji w Warszawie była uważana za profesjonalistkę, dlatego Hertz długo rozpacział z powodu zerwania przez Polę kontraktu i jej wyjazdu do Niemiec. Kinematografia niemiecka wchłonęła artystyczny potencjał intrygującej Polki natychmiast. W 1918 roku publiczność euforycznie przyjęła gigantyczną produkcję *Oczy mumii* Ma w reżyserii Ernsta Lubitscha. To tam nasza Pola zagrała w najważniejszych dla ówczesnej Europy szlagierach niemego kina: *Żółty paszport*, *Carmen*, *Madame Dubarry*, *Sumurun*, *Dzika kotka*, *Safona*. To duet Lubitsch - Negri wpłynął na rozwój kinematografii tamtych lat. Pola pisała scenariusze, projektowała

scenografię, decydowała o choreografii i kostiumach. Swoją charyzmą i emocjami uzupełniała wprawne rzemiosło Lubitscha. No i te oczy, ciało... jakby pozbawione kości..., grała całą sobą. To było coś, czego nikt nie powtórzył. Ona dominowała na ekranie, reszta była tylko tłem.



Pola Negri, obraz Tadeusza Styki, Museum of Art, San Antonio

W filmie *Dzika kotka* w reżyserii Ernsta Lubitscha powstał w 1921 roku w niemieckiej wytwórni UFA. Pierwotnie rolę Rischki, nieokielzanej córki herszta zbójczej bandy, miała dostać Henny Porten, ale sprytnie się jej zrzekła na rzecz polskiej koleżanki. W scenariuszu nie odpowiadała jej scena spoliczkowania przez główną bohaterkę austriackich żołnierzy. Porten przeżuwała mogące wynikać z tego problemy, a z udziałem

tem Negri sytuacja stawała się jeszcze pikantniejsza! Pola rolę przyjęła, tym bardziej, że film był komedią, gatunkiem sporadycznym w jej karierze, a w duecie z Ernim - sukces wydawał się być murowany. Chociaż ona sama była już zmęczona ilością filmów, w jakich zagrała. Poza tym, dopiero co zakończył się proces wytoczony Poli za patriotyczne zresztą słowa, ale uznane za obraźliwe wobec niemieckich zamiarów wobec Śląska. Atmosfera wokół niej gęstniała z dnia na dzień. Film „Dzika kotka” opowiada w zabawny sposób historię dzikiej, wychowanej w górach rozbójniczki zakochanej w poruczniku wydalonym z wojska. Zdjęcia kręcono w Alpach Bawarskich na granicy z Tyrolem oraz w Berlinie. Lubitsch starał się, jak mógł, aby Pola nie zdominowała swoim temperamentem wszystkich i wszystkiego na planie. Ta w roli Rischki czuła się jak ryba w wodzie! Do kultowych już należą sceny mycia twarzy w śniegu czy przypadkowy kontakt Rischki z pachnidłami w sypialni narzeczonej porucznika Alexisa. Całość obrazu dopełniają surrealistyczna scenografia i doskonale zagrane role drugoplanowe. Ówczesna krytyka film potraktowała wstrzemięźliwie. To dzisiaj zaśmiewamy się na nim do łez i komplementujemy filmową ekipę. Tę komedię ogląda się wiele razy! Premiera odbyła się 12 kwietnia w KINO-Palast w Berlinie i nie obyło się bez incydentów związanych z reakcją niemieckiej publiczności na afront energicznej rozbójniczki. Szmerzy przerodziły się w dziką awanturę, a dyrekcja kina musiała salwować się ucieczką. Negri była na czarnej liście! Ale nie ma tego złego... Kontrakt z „Ufą” i tak wygasł, Pola szukała nowych inspiracji. Miały to być Włochy, jednak Ameryka i propozycja Famous Players-Lasky okazały się bezkonkurencyjne. Z St. Moritz pojechała do Paryża. Ostatnie spotkania, zakupy, jeszcze parę chwil i jej pierwszy portret namalowany przez Tadeusza Stykę będzie gotowy! W 1922 roku Pola Negri przybyła luksusowym transatlantykiem do Nowego Jorku jako pierwsza dama europejskiego kina! Hollywood leży u jej stóp, a w Beverly Hills czeka willa jak ze snu...

O sukcesach Poli zdecydowały pracowitość, duża świadomość siebie i swoich możliwości, odwaga, ciekawość świata, niesamowita kreatywność. **Ona urodziła się po to, aby grać.** Miała też szczęście do ludzi i świetne wyczucie chwili, czasu, który był jej dany. Fascynowali się nią wielcy tego świata: Charlie Chaplin, Albert Einstein, Rudolf Valentino, gen. Józef Haller, który odwiedził swoją idolkę w Los Angeles w 1923 roku. American Dream w przypadku pięknej lipnowianki spełnił się w wielu odsłonach - zagrała w 20 topowych amerykańskich produkcjach filmowych, **była twarzą Paramount Pictures**, zarabiała milion dolarów rocznie, dyktowała modę i styl życia. Napisała książkę „Życie i marzenie w kinie” (1926), była wizjonerką o głębokich i ponadczasowych

przemysleniach. Doskonale czuła wartość swojej pracy i potrafiła świetnie wykorzystywać zasady tzw. show-biznesu, autopromocja i reklama były jej mocną stroną. Pola potrafiła lokować zarobione pieniądze, a że kochała Francję, kupiła pod Paryżem zamek - ogromną posiadłość Seraincourt, gdzie gościła delegacje z Polski i ze świata, wielu artystów, m.in. K. Szymanowskiego czy H. Grossównę, pomagając im i wspierając jednocześnie. Na Cap Ferrat, niedaleko Nicei, miała willę, skąd wyruszyła w czasie II wojny światowej do Lizbony, a stamtąd ponownie do Ameryki.

Pola Negri była aktorką obdarzoną wyjątkowym głosem - kontraltem. Najważniejsze utwory w jej wykonaniu utrwalił na płycie DVD Bogusław Kaczyński i jego Fundacja Casa Grande. Oprócz *Mazurki* jest tam piękne i nostalgiczne *Tango Notturmo* z 1937 roku, jednak dla wielu magnetyzm Poli widzimy i słyszymy w piosence *Raj* w filmie „Na rozkaz kobiety” (USA, 1932). **Bogactwo talentów Poli Negri skutkuje bogatym dorobkiem artystycznym aktorki.** Wystąpiła w ponad 60 filmach niemych i dźwiękowych. Przetarła wiele szlaków jako pierwsza, stała się ikoną kina, kobietą globalną, która miała wpływ na swoje życie i świat, w którym żyła. **Wyprowadziła swoją epokę.** Kochały ją miliony, by u schyłku życia pozostać z garstką wiernych przyjaciół. Jednym z nich był ks. Louis Reiles z Uniwersytetu św. Marii w San Antonio, gdzie trafiły rzeczy osobiste Poli Negri, kopie filmowe, dzieła sztuki, łącznie z drugim obrazem T. Styki, przedstawiającym dojrzałą urodę artystki. Do końca życia Negri mówiła piękną polszczyzną, celebrowała świąteczne obyczaje i tradycje. Była zawsze głęboko wierząca, razem z matką ufundowały stację drogi krzyżowej w kościele w Los Angeles.

Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Piotr Całbecki, otworzył 7 lutego 2022 roku w Urzędzie Marszałkowskim w Toruniu wystawę **Pola Negri. Lipnowska legenda kina.** To wyjątkowa i bardzo radosna chwila nie tylko dla członków Lipnowskiego Towarzystwa Kulturalnego im. Poli Negri, ale również dla mieszkańców Lipna, rodzinnego miasta aktorki. Członkowie LTK-u z wielką przyjemnością udostępnili część zbiorów Izby Pamięci Poli Negri, które zaczęli gromadzić od 2005 roku. Ekspozycję przygotowała Książnica Kopernikańska w Toruniu. Więcej materiałów ikonograficznych można także obejrzeć w Wirtualnym Muzeum na stronie [www.polanegri.org.pl](http://www.polanegri.org.pl).

Pola z Lipna filmową taśmą oplotła cały świat, widziała więcej i dalej, a jej energia promieniuje nadal i jest naszą siłą. Zaslugi Poli Negri dla światowej kinematografii są ogromne - otrzymała za to Nagrody w Niemczech i USA. Jest Honorową Obywatelką Lipna i Los Angeles, z gwiazdą na Drodze Sław.

W ramach Polskiej Prezydencji w Unii Europejskiej, zrekonstruowany film z Polą Negri *Mania. Historia pracownicy fabryki papierosów* (1918), został pokazany w 5 stolicach Europy.

Bernard Shaw powiedział w czasie jednego ze spotkań z Polą w Londynie, że **ludzie potrzebują złudzeń, by stawiać czoła życiu**. Tę misję Pola wypełniła. Mity służą nie tyle gwiazdom, co ich wielbicielom. Są źródłem natchnienia i nadziei. Piękna Polita, jak nazywał ją Rudolf Valentino, jest dzisiaj inspiracją i drogowskazem do spełniania marzeń.

Pamięć buduje tożsamość. Ocalić od zapomnienia, to znaczy też wiedzieć więcej o sobie... W ramach wydarzeń organizowanych w Roku Poli Negri Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczy-

cieli we Włocławku przygotowało cykl wykładów na temat życia i osiągnięć Poli Negri, podczas których zwrócimy uwagę na indywidualizację nauczania oraz wspieranie pasji, talentów i zainteresowań dzieci i młodzieży. A na koniec zapytamy, czy wśród kompetencji kluczowych, jakie rozwijamy u naszych uczniów i uczennic w procesie edukacji, są takie, których nie posiadała Pola Negri?

#### **Bibliografia:**

Czapińska W., Polita, Wydawnictwa Radia i Telewizji, Warszawa 1989.

Negri P., Pamiętnik gwiazdy, tłum. Tadeusz Evert, Wydawnictwo Czytelnik, Warszawa 1976.

**dr Piotr Terlecki**

II Liceum Ogólnokształcące im. Królowej Jadwigi w Toruniu

## Ruch dla mózgu

*Każdy, kto zwiększa poziom własnej aktywności fizycznej, nawet po długich okresach bezczynności może osiągnąć korzyści zdrowotne bez względu na wiek.*  
Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej,  
Bruksela, 25 września 2008 r.

Podjmując temat ruchu i jego wpływu na mózg, doprecyzujemy w pierwszej terminologię. Ruch potraktujemy jako aktywność fizyczną, a mózg nazwijmy zgodnie z nomenklaturą naukową mózgowiem. Aktywność fizyczna to wg WHO dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej. Mózg, a właściwie mózgowie, to wg mojej opinii najbardziej fascynujący narząd organizmu człowieka – co nie oznacza, że inne zwierzęta go nie posiadają, czy nie potrafią odpowiednio wykorzystywać. Gatunki, u których notuje się jego wysoki stopień rozwoju, charakteryzują się sukcesem ewolucyjnym, a co za tym idzie w parze, przetrwaniem do dziś i dużym rozprzestrzenieniem na Ziemi. Tak samo było i jest z człowiekiem. Czytelnicy zapewne kojarzą, że człowiek wyewoluował z nadrzewnych małp, a jego sukces ewolucyjny zapewnił mu, krótko mówiąc, zapanowanie nad ziemskim globem. To oczywiście prawda, ale wskazać należy na fakt, że nie odbyłoby się to, gdyby nie rozwój mózgowia stymulowany zwiększonym zakresem wykonywanych

ruchów. Przykładowo: aktywny pościg za zwierzyną podczas polowania wymaga o wiele większej aktywności ruchowej niż sięganie po owoce lub liście drzewa, na którym się akurat siedzi.

Ludzki organizm w celu zapewnienia odpowiedniego rozwoju mózgowia już na etapie rozwoju płodowego sam go aktywnie pobudza do działania i stymuluje nieustannie. Pierwsze rodzaje aktywności fizycznej człowieka notuje się już po skończonym ósmym tygodniu od zapłodnienia. Rozpoczyna się to od mimowolnych ruchów, takich jak drganie, odchylenia czy pochylenia. Przechodzi do pierwszych czynności precyzyjnych, angażujących korę mózgową, do których niewątpliwie należy zabawa pępowiną (matka odczuwa je jako tzw. motylki czy bąbelki w brzuchu). Następnie notuje się przeciąganie i aktywne kopniaki, szczególnie dokuczliwe, gdy trafiają w wypełniony pęcherz moczowy. Pomimo ewidentnej stymulacji rozwoju mózgowia, ruchy te są również mechanizmem wkomponowanym w rozwijanie więzi między matką a dzieckiem.

## RUCH MAŁYCH DZIECI

Dochodzimy do momentu, kiedy dziecko opuszcza łono swojej matki i rozpoczyna aktywne poznanie otaczającego go świata zewnętrznego. Jego mózgowie osiąga już wtedy mniej więcej 30% masy mózgowia dorosłego człowieka. Od tego momentu, z uwagi na zwiększoną różnorodność odbieranych bodźców ze środowiska, zaczyna się jego intensywna stymulacja. Poruszanie kończynami, nieco ograniczone wcześniej przez powłoki brzuszne i skórę, jest teraz niczym nieograniczone. W kolejnych etapach dziecko zaczyna siadać, wstawać, wykonywać pierwsze kroki, szacować odległość i zwiększać pokonywany dystans. Jego aktywność ruchowa, na wielu płaszczyznach jednocześnie, jest nieodłącznym elementem wpływającym na rozrost tkanek mózgu, który w wieku około pięciu lat osiąga masę charakterystyczną dla dorosłego człowieka. I zdawałoby się, że na tym koniec, a tu dopiero, co trzeba mocno zaznaczyć, dochodzimy do momentu najbardziej aktywnej stymulacji mózgowia za pomocą aktywności ruchowej.

Analizując czy układając ramowe rozkłady dnia dla młodszych i starszych grup przedszkolnych powinno zapewnić się dziecku właściwą porcję aktywności ruchowej. Nawet do 7 godzin dziennie łącznie, licząc czas spędzony w przedszkolu i po powrocie do domu. W tym właśnie okresie rozwojowym może to poskutkować wyrobieniem nawykowej aktywności. Nie od dziś wiadomo, że nawyki raz wdrożone przenoszą się na dalsze lata życia. Nauczyciele edukacji przedszkolnej mają ku temu spore możliwości, a nawet obowiązek, by o to odpowiednio zadbać. W tym celu dzień można rozpocząć od gimnastyki w sali, a po drugim śniadaniu można zaaranżować gry i zabawy w grupie (najlepiej) na świeżym powietrzu. Ważne są również spacer, korzystanie z przedszkolnego placu zabaw i wycieczki po najbliższej okolicy. Każdy taki element jest niezwykle istotny w kontekście rozwoju psychoruchowego czy społecznego i rzutuje na przyszłość dziecka. Niestety nie uzyska się oczekiwanych rezultatów bez odpowiedniej współpracy z rodzicami. Chodzi tu przede wszystkim o to, aby rodzic zaangażował się również w aktywności ruchowe wspólne z dzieckiem oraz dał dziecku szansę na samorealizację poprzez próbowanie własnych możliwości ruchowych i nie hamował jego spontanicznej aktywności. Osobista relacja rodzica z dzieckiem w wieku przedszkolnym, oparta na wspólnie podejmowanych grach czy zabawach, rozwija i umacnia więzi między nimi. W tym wieku powstaje najwięcej śladów pamięciowych ze względu na niczym nieograniczoną ilość bodźców. Warto zaznaczyć, że ich powstawanie gwarantuje możliwość uczenia się i zapamiętywania. Są to zjawiska niezwykle pożądane w kolejnym etapie.

## PODSTAWÓWKA W RUCHU

Etap ten to okres pobierania nauki w szkole podstawowej, w której uczeń z samej zasady dowiaduje się najbardziej podstawowych rzeczy, jeżeli chodzi o zasoby wiedzy i umiejętności. W rozważaniach pomijam celowo aspekt wychowania fizycznego (obligatoryjny i fakultatywny wf). Odnosząc się do tego czasu, w rozwoju dziecka, należy wskazać na możliwość samodecydowania o aktywności ruchowej. Jeżeli dziecko nie ma odpowiednio wpojonych nawyków, aktywność ta przegrywa z innymi formami spędzania wolnego czasu. Przy założeniu, że te zastępcze formy spędzania czasu nie są związane z jakimkolwiek ruchem całego ciała (przykładowo granie na komputerze, oglądanie telewizji czy śledzenie poczynań youtuberów), znacznie przekłada się to, nie tylko na gorszy stan zdrowia młodego organizmu, ale również na apatię, brak motywacji do czegośkolwiek oraz coraz powszechniejsze „uczucie niemocy” wraz z wszechobecną nudą. To z kolei daje dobre podłoże do utraty własnej wartości oraz popadania w stany depresyjne. Aktualizując te dane do czasu pandemii COVID-19 i wynikających bezpośrednio z niej okresów nauki zdalnej, trzeba wskazać, że około 1/5 uczniów szkół podstawowych i mniej więcej 1/10 uczniów szkół ponadpodstawowych w Polsce uskarża się na wyczerpanie fizyczne i brak energii życiowej, przy czym częściej dotyczy to dziewcząt niż chłopców.

## JAK ZATEM MOŻEMY TEMU PRZECIWDZIAŁAĆ?

Tu nasza rola jest nieoceniona. Jesteśmy często zarówno rodzicami, jak i nauczycielami w różnych szkołach. Wskazując na czas wolny, mam na myśli głównie czas przed i zaraz po zajęciach w szkole. Przy odrobinie zaangażowania z naszej strony możemy bazować na dobrze ugruntowanym mechanizmie wspólnej aktywności rodzica z dzieckiem, w czasie wolnym od zajęć czy odrabiania lekcji. Nie tylko rozwija to, wspominają już wcześniej, więź w relacjach rodzic–dziecko, ale również zapobiega utracie kondycji, podnosi samoocenę, przeciwdziała, coraz częściej u dzieci, nadwadze czy otyłości. Mówiąc wprost – poprawia dobrostan dzieci i podnosi jakość ich życia. Tak możemy pomóc głównie, dzieciom w wieku wczesnoszkolnym. Uczniowie starszych klas szkół podstawowych zamiast rodzica w roli kompana do dobrej zabawy znacznie częściej wybierają rodzeństwo i rówieśników. I w takim przypadku może to również mieć wymierne efekty zdrowotne. O ile tylko jak największa ilość czasu wolnego będzie spędzona w sposób aktywny, najlepiej na wolnym powietrzu. I tutaj na zakończenie trzeba jednoznacznie wskazać, że aktywność ruchowa zapewnia odpowied-

nią higienę mózgowia. Dobrze traktowany mózg odwdzięcza się uwalnianiem serotoniny czy endorfin, określanych mianem hormonów szczęścia, co w konsekwencji daje poczucie euforii oraz zadowolenia z siebie i swoich poczynąń. Porzekadło „W zdrowym ciele zdrowy duch” rozszerzmy zatem dodatkowo o zdrowy i prawidłowo rozwijający się mózg dzięki wpływowi aktywności ruchowej.

Poniżej podaję autorskie przykłady wykorzystywane na lekcjach biologii w klasach licealnych, wpływające na stymulację pracy mózgu za pomocą aktywności ruchowej:

- jeśli na lekcji zamierzam przeprowadzić pracę klasową, to przed rozdaniem wydruków z zadaniami proszę o wspólne wykonanie z uczniami po 15 przysiadów – wyniki u 40% uczniów są przynajmniej o stopień wyższe
- jeśli uczeń denerwuje się podczas odpowiedzi przy tablicy, pozwalam mu przejść się dwukrotnie wokół ławek ze środkowego rzędu i dopiero zadaję kolejne pytanie – uczeń szybciej wpada na genialny pomysł, który zawiera w swojej wypowiedzi
- podczas prowadzenia lekcji używam jak najczęściej metod multisensorycznych, uczniowie zapamiętują 60% więcej z lekcji

- jeśli widzę, że uczniowie już nie słuchają i nie potrafią się skupić, wychodzę z nimi na korytarz i spacerujemy lub biegamy od ściany do ściany – po powrocie do sali słuchają i więcej zapamiętują
- gdy skończyły mi się już pomysły, opowiadam stosowny dowcip lub pokazuję śmieszną grafikę – jedna dla przykładu zamieszczona poniżej:



Copyright by Rysowane cytaty®:

[https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=801720607407193&cid=331570154422243](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=801720607407193&cid=331570154422243)

**Jolanta Nadolna**

Szkoła Podstawowa nr 31 z Oddziałami Sportowymi i Mistrzostwa Sportowego w Bydgoszczy

## Jak być atrakcyjnym dla swojego mózgu?

*Nawet mnie samego mój mózg czasami zaskakuje...*

J.K. Rowling

„Harry Potter i Kamień Filozoficzny”

Mózg i pamięć to zgrany duet, który funkcjonuje odpowiednio wtedy, gdy się go mobilizuje do działania. I trudno się z takim stwierdzeniem nie zgodzić? Najlepszy sposób na ćwiczenie pamięci to zapamiętywanie i przypominanie sobie konkretnych rzeczy czy zdarzeń. Mózg jest czymś tak nieodgadnionym, że chyba nie istnieje nic równie fascynującego. Dzięki

niemu bez wątpienia możemy doświadczać nieograniczonej palety uczuć i emocji, to ON sprawia, że chce się nam żyć, kochać, marzyć, śmiać się, myśleć, pamiętać i tworzyć. Chociaż większość z nas na co dzień o tym nie myśli. Meryl Streep pocieszała: „Jeśli masz mózg, jesteś zobowiązany go używać”. To banalne z pozoru stwierdzenie uświadamia, że tylko

dzięki regularnej pracy efektywniej może nam służyć. Sposobów na pobudzanie naszego mózgu do wysiłku jest mnóstwo, ale...które są dla NIEGO atrakcyjne? Pytanie to, moim zdaniem, zwłaszcza w procesie edukacji pełni kluczową rolę. Zachęcać, intrygować, ekscytować to z całą pewnością czynności, które lubi każdy mózg.

### UCZEŃ

W celu zachęcenia naszego wychowanka do twórczej pracy należy przede wszystkim umożliwić mu realizację własnych pomysłów, wywołać poczucie sensu tego, co robi, uwzględnić jego zainteresowania, pozwolić na udział w planowaniu i podejmowaniu decyzji i wreszcie dostrzegać wkład pracy, a nie tylko efekty. Metody aktywizujące są tu bardzo przydatne i wręcz nieodzowne. Stwarzają uczniom warunki, do tego, aby potrafili myśleć, poszukiwać i współpracować w grupie. Należy tu wspomnieć także o wzięciu odpowiedzialności za swoje wyniki uczenia, która sprawia, że młody człowiek poddaje refleksji podjęte działania. Podstawową zaletą tych metod jest doskonalenie umiejętności przydatnych nie tylko podczas lekcji, ale również w codziennym życiu. Wyciąganie wniosków, łączenie zdarzeń i faktów w związku przyczynowo-skutkowe czy podejmowanie dyskusji na forum to kluczowe kompetencje w naszym życiu - ważne już od najmłodszych lat. Warto zadać sobie pytanie, które z nich są najbardziej efektywne?

Metody aktywizujące dzielimy między innymi na problemowe, czyli takie, które rozwijają umiejętność krytycznego i refleksyjnego myślenia. My - nauczyciele dobrze wiemy, że burza mózgów czy dyskusja panelowa uaktywniają skutecznie do działania naszych uczniów. Metody ekspresji i impresji, odwołujące się do emocji i przeżyć dzieci również korzystnie wpływają na wzrost ich zaangażowania podczas zajęć. Doznania i przeżycia związane z wykonywaniem określonych zadań, na przykład podczas gry dydaktycznej lub przygotowania drzewka decyzyjnego, zachęcają uczestników do samodzielnego dokonywania wyborów. Warto tu też wspomnieć o metodzie storytellingu, czyli umiejętności budowania relacji poprzez pobudzanie wyobraźni i emocji odbiorców. Tworzenie opowieści, które prowadzą do interakcji i dialogu z bohaterem, posiada dużą moc oddziaływania na uczniów. Osobiste historie często skłaniają młodych ludzi do zastanowienia się nad ich postawami życiowymi. Olga Tokarczuk - nasza noblistka - podczas jednego ze swoich wykładów stwierdziła, że pierwszoosobowa narracja sprawia, że każda opowieść o świecie, staje się taką, z którą my łatwo możemy się identyfikować. Konsekwencją tego jest zbudowanie więzi pomiędzy narratorem opowieści a czytelnikiem czy słuchaczem. W efekcie rodzi się między nimi emocjonalne porozumienie, opierają-

ce się na empatii. Z doświadczenia wiem, że wspólne budowanie historii z uczniami podczas zajęć na przykład wyrównawczych integruje grupę, sprawia, że każde dziecko pragnie być jej częścią i co najważniejsze takie spotkania obfitują w humorystyczne momenty wynikające oczywiście z fabuły prezentowanych opowieści.

### DOROSŁY I UCZEŃ

Sudoku, krzyżówka, układanie puzzli czy też inne gry logiczne to też fascynujące zajęcie dla naszego mózgu. Ich regularne wykonywanie - bez względu na wiek - zapewnia regularny bodziec do podejmowania ćwiczeń intelektualnych. Rozwiązywanie jakichkolwiek łamigłówek powoduje, że angażujemy mózg do logicznej pracy i wysiłku umysłowego. Dobrym i fascynującym sposobem na rozgrzanie naszego mózgu do lepszej pracy, nauki i codziennego działania (znam z autopsji) jest korzystanie z aplikacji mobilnych. Ich twórcy twierdzą, że poprawiają koncentrację, pamięć i szybkość myślenia oraz obniżają poziom stresu. Obecnie telefony mamy zawsze przy sobie, możemy je wykorzystać podczas podróży do pracy transportem miejskim, w sklepie czy w oczekiwaniu na umówione spotkanie.

### REFLEKSJE

Żyjemy w świecie zdominowanym przez technologie. Na co dzień piszemy, głównie korzystając z klawiatury, z ekranów dotykowych na tabletach, coraz rzadziej wykonujemy tę czynność własnoręcznie. Nie powinniśmy zapominać o tradycyjnym pisaniu długopisem na prawdziwym papierze. Robienie notatek i spisywanie myśli poprawia skupienie, pamięć i pozytywnie pobudza funkcje mózgowe. Niektórzy twierdzą również, że zwiększa się w ten sposób nasza kreatywność i twórcze myślenie. Świetnym sposobem, aby mózg czuł się komfortowo, jest też włączenie do swoich codziennych nawyków regularnego czytania. Urozmaicone treści z różnych źródeł i obszarów tematycznych świetnie oddziałują na nasz mózg. Z całą pewnością czytanie na przykład powieści pomaga w rozwijaniu wyobraźni i kreatywności, z kolei poznawanie materiałów naukowych i innych wiadomości poprawia zdolność analizy i krytycznego myślenia. Poza tym: „Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła” - jak twierdzi Wisława Szymborska, nasza noblistka. I na koniec...nic tak nie poprawia funkcji mózgu i skupienia jak szczerza rozmowa twarzą w twarz z drugim człowiekiem. Budowanie dobrych relacji z innymi pomaga w osiągnięciu celów i zwiększa szanse na osiągnięcie sukcesu. Rozmawiajmy i dzielmy się swoimi doświadczeniami, to na pewno pobudzi mózg do działania i co najważniejsze wpłynie pozytywnie na nasze samopoczucie.

## Ruch dla mózgu

Zgodnie z encyklopedią PWN ruch jest to *jedna z podstawowych cech wszystkich organizmów żywych*. Aktywność, a co za tym idzie, ruch rozumiany w kontekście wykonywania pewnych ćwiczeń ma niezwykle korzystny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym.

Zmiany, które dokonują się dzięki regularnemu wysiłkowi, dotyczą wszystkich układów w organizmie człowieka. Ruch zatrzymuje rozwój tak częstych w dzisiejszych czasach chorób cywilizacyjnych takich, jak: miażdżyca, nadciśnienie, cukrzyca, osteoporoza i otyłość. Warto jednak pamiętać, że aktywność fizyczna ma nieoceniony wpływ także na naszą kondycję psychiczną. Rozładowanie stresu i napięcia, poprawa jakości snu, przeciwdziałanie depresji oraz podwyższenie własnej samooceny to tylko kilka najbardziej popularnych przykładów. A przecież wysiłek fizyczny uczy także obowiązkowości, wytrwałości w dążeniu do celu, determinacji i zadaniowości. Powyższe przykłady powinny stanowić wystarczający argument, aby inwestować w ruch, zwłaszcza w szkołach.

Ruch sam w sobie wpływa pozytywnie na rozwój człowieka, ponieważ stanowi konkretny bodziec do działania. Ćwiczenia fizyczne oddziałują na układ krążenia oraz stymulują prawidłową pracę mózgu. Dzięki różnorodnej aktywności wydzielane zostają także endorfiny zwane hormonami szczęścia, które są odpowiedzialne za poprawę nastroju i redukcję stresu.

Jakby nie patrzeć, ruch jest zatem integralną częścią życia człowieka, czy się nam to podoba, czy nie. Należałoby zatem zadbać, aby aktywność fizyczna zajmowała także odpowiednie miejsce w hierarchii przedmiotów szkolnych. Jak jest naprawdę? W rzeczywistości jesteśmy niestety skupieni na wynikach. Nie jest to oczywiście zarzut kierowany w którąś stronę. Taki jest system. Naj-

ważniejsze są przedmioty, z których piszemy egzaminy. Prosty rachunek zysków i strat: zyskuję, jeżeli kładę nacisk na przedmioty, w których osiąganie celów jest realnie mierzalne (w tym wypadku jest to wynik na egzaminie). Cała reszta to tło. Ale czy tło jest zawsze tylko tłem...? Niekoniecznie. Dobre tło podkreśla to, co często znajduje się na pierwszym planie. I tak też jest z zajęciami wychowania fizycznego w szkołach. W większości przypadków zwykły w-f traktowany jest jako przerwa od zajęć, miły przerwownik, luźna lekcja. Trudno się dziwić, bowiem tak właśnie powinno być. Na lekcji wychowania fizycznego oprócz tego, że oceniamy wyniki, kładziemy także duży nacisk na zaangażowanie ucznia w zajęcia, jego podejście do przemiotu oraz starania – nie każdy jest przecież Usainem Boltem w swojej dyscyplinie. Do tego wszystkiego powinniśmy jeszcze kasztalczyć bardziej ogólnie. Powinniśmy uświadamiać, jak zbawienny jest ruch dla naszego ciała i umysłu – zwłaszcza po okresie pandemii i nauczania zdalnego. Wychowanie fizyczne nie powinno być traktowane jako chwila wytchnienia, ale jako chwila pracy nad sobą – nad swoją fizycznością i mentalnością. Oczywiście każde działania muszą być dostosowane do wieku i możliwości uczniów tak, aby osiągać zamierzone efekty.

Każde działanie stymulujące człowieka do działania jest ważne, zwłaszcza jeżeli mamy do czynienia z młodymi ludźmi. Można snuć różne teorie, jednak wszystko sporowadza się do wszechstronnej edukacji, zgodnie ze słowami zawartymi w Karcie Olimpijskiej: *Olimpizm jest filozofią życia, chwalcą i łączącą w zrównoważoną całość jakość ciała, woli i umysłu. Łącząc sport z kulturą i edukacją, olimpizm dąży do stworzenia sposobu życia opartego na radości z wysiłku, wychowawczych wartościach dobrego przykładu, odpowiedzialności społecznej i poszanowaniu uniwersalnych podstawowych zasad etycznych*.

## Mózg lubi aktywność fizyczną

*Aktywność ruchowa i praca mózgu doskonale się uzupełniają.  
Im więcej coś przetwarzamy sami –  
i tak też powtarzamy –  
tym lepiej to później pamiętamy.*

Od dawna wiadomo, że aktywność fizyczna wpływa na nasze zdrowie. Dynamicznie rozwijające się dyscypliny naukowe, w tym szczególnie neurologia, udoskonaliły wiedzę o sposobach uczenia się mózgu oraz o jego konkretnych funkcjach. Różnorodne badania prowadzone w tym zakresie dowodzą, że regularne ćwiczenia ruchowe poprawiają nie tylko kondycję ciała, ale i mózgu. Udowodniono, że już nawet krótkotrwały wysiłek fizyczny sprzyja pracy mózgu, a regularny i systematyczny prowadzi do wszechstronnych zmian w jego obrębie.

W mojej wieloletniej pracy z dziećmi jako nauczyciel wychowania przedszkolnego poszukiwałam takich sposobów pracy z nimi, który umożliwi im opanowanie wiedzy wraz z umiejętnościami posługiwania się nią w praktyce. Takim sposobem pracy z dziećmi stał się dla mnie system edukacja przez ruch Doroty Dziamskiej.

Autorka przedstawia go w następujący sposób: „System kształcenia i terapii edukacja przez ruch (EPR):

- to system, który wykorzystuje naturalny, spontaniczny ruch organizmu, człowiek rusza się, a więc przez ruch uaktywnia zmysły, dzięki którym poznaje otaczający go świat

- to zbiór technik i metod pracy opartych na naturalnym, optymalnym, rytmicznym ruchu człowieka. Poruszanie się według określonej rytmicznej procedury aktywizując zmysły, wspiera wzrost poziomu integracji sensorycznej, by w ten sposób przygotować ciało i umysł do procesu uczenia się. System zbudowany został na podstawie wielu eksperymentów i obserwacji przeprowadzanych zarówno na zajęciach szkolnych, jak i w grupach przedszkolaków. Głównym założeniem systemu EPR jest planowanie ruchu jako podstawy wywołującej aktywność poznawczą dziecka. Nauczyciel prowadzący zajęcia systemem EPR stosuje określone proste lub bardziej złożone formy ruchu zgodne z fizjologią i możliwościami psychoruchowymi uczących się dzieci, opierając tak tworzoną zabawę na tzw. kompetencji miarowych uderzeń.

Każda zabawa systemu EPR zbudowana jest z wielu technik-ćwiczeń, które spełniają określone funkcje wspierając całościowy, czyli holistyczny rozwój<sup>1</sup>.

Nauczyciel pracujący systemem EPR organizując sytuację edukacyjną planuje i zastanawia się, jakie ciekawe formy ruchu zaproponować podczas zajęć. Podstawę systemu stanowi holistyczny model rozwoju człowieka, a podejmowane przez dzieci podczas zajęć formy aktywności wspierają ich rozwój. Odbywa się to w czterech sferach jednocześnie: intelektualnej, społecznej, emocjonalnej i fizycznej. Niezwykle istotne jest przy tym uruchomienie podczas działania wielu zmysłów (integracja sensoryczna). Oparcie poznawania świata na jednoczesnym uruchamianiu: wzroku, słuchu, dotyku, ruchu aktywizuje pracę mózgu, zapewni prawidłowe dotlenienie mózgu. Ruch staje się więc podstawą integracji sensorycznej i umożliwia jej pełną realizację podczas zajęć. Celem każdego ćwiczenia w tym systemie jest aktywizowanie struktur pamięci długotrwałej.

Dziecko w ruchu w sposób naturalny stymuluje układ przedsionkowy i zmysł równowagi, ucząc się relacji swojego ciała jako obiektu do innych elementów przestrzeni, w której się bawi. Wszelkie czynności, których podejmuje się dziecko w trakcie poruszania się, umożliwiają odkrycie tychże relacji, nadanie im znaczenia, co w konsekwencji prowadzi np. do uświadomienia, że przestrzeń pełna jest aspektów matematycznych, językowych, a nawet filozoficznych. Dziecko zatem w ruchu, będąc aktywne, rozwija się, bo działa, przekształca informacje i tworzy nowe. Ruch prowadzi bowiem do zbierania doświadczeń przez nie w każdym obszarze jego rozwoju.

Każde dobrze zaplanowane zajęcia systemu EPR zawierają w sobie następujące kategorie ruchu: ruch zgodny z fizjologią, ruch dowolny i swobodny, zintegrowany ruch całego ciała, ruch parcjalny, ruch ryt-

1. Dorota Dziamska, *Edukacja przez ruch - teoria systemu EPR*, [www.pracownia.origami.org.pl](http://www.pracownia.origami.org.pl)

miczny i poza rytmem, ruch organizujący aktywność zespołową i indywidualną, bezruch jako odpoczynek i początek nowej procedury ruchu, nowe doświadczenie ruchowe.

Istotnym elementem zabawy w systemie. oprócz ruchu, jest rytm. W każdej proponowanej zabawie zawsze istnieje kilka momentów, w których dzieci poruszają się w obrębie dużej i małej motoryki rytmicznie, według zaplanowanej przez nauczyciela procedury. Wykorzystanie ruchu naprzemiennego powoduje wyrównanie energetyczne po obydwu stronach osi ciała, zwiększa dotlenienie mózgu. Ruch jest czynnikiem relaksującym, daje wrażenie swobody i odpoczynku, a jednocześnie bardzo dobrze przygotowuje organizm do podjęcia dalszej aktywności. Miarowy rytm dający poczucie bezpieczeństwa wywołuje szybko radość i zaangażowanie w działanie, natomiast rytmiczny ruch znacznie porządkuje aktywność dziecka. Ćwiczenia manipulacyjne wspomagają sprawność dłoni, ręki, nogi i całego organizmu z wykorzystaniem zabawek dydaktycznych, które pomagają w uzyskaniu koncentracji.

Poprzez pracę systemem dziecko zdobywa umiejętność składania papieru według określonych zasad, wzbogaca swój słownik oraz nabywa umiejętności wypowiadania się. Rozwija umiejętności współpracy w grupie, odciąża stresy i niepowodzenia, zwiększa poczucie własnej wartości i ma okazję doświadczyć sukcesu.

Każde zajęcie zawiera:

- ćwiczenia o charakterze graficznym lub manipulacyjnym – rytmicznie wykonywane przy optymalnym ruchu ciała
- swobodne działanie z wykorzystaniem różnych technik plastycznych, prowadzące do powstania karty pracy
- zestawienie indywidualnych kart pracy w kartę zespołową, swobodna rozmowa na jej temat
- wykorzystanie powstałej karty pracy do przemyślanej analizy, dzięki której możemy zaplanować kolejne formy działania dzieci podczas zajęć.

Propozycja sytuacji edukacyjnej:

„Parasolka” – kinezyjologiczna zabawa dydaktyczna

1. Rytmiczne stawianie kropek niebieską kredką wiodącą ręką, druga ręka opiera się o stół. U młodszych dzieci ćwiczenia w obrębie własnej kartki (poczucie własności), a dzieci starsze mogą kreślić znak poruszając się wokół stołu w rytm słyszanej muzyki.

2. Swobodna rozmowa na temat tego, czym mogą być te kropki – dzieci podają propozycję, za którą podąża nauczyciel lub inspirowane je recytując wiersz *Kap, kap...* i składa z kółka parasolkę.

Bożena Forma, *Kap, kap, kap*

Kap, kap, kap, kap, pada deszcz.

Kap, kap, deszczyk pada.

Kap, kap, kap i jeszcze kap -

to wspaniała jest zabawa.

3. Wybór kolorowego kółka przez dzieci, złożenie go na pół, następnie przyklejenie na kartce z kropkami za pomocą jednej kropli kleju i dorysowanie laseczki.



Zaprezentowana powyżej sytuacja edukacyjna jest przykładem najprostszej zabawy z dziećmi w systemie edukacja przez ruch. Zabawy są mniej lub bardziej rozbudowane, w zależności od wieku, umiejętności dzieci oraz kreatywności nauczyciela.

Jestem przekonana, że ten sposób pracy z dziećmi jest zarówno dla nich, jak i dla nauczyciela bardzo atrakcyjny. Spełnia on założenia holistycznego rozwoju i integracji sensorycznej w rozwoju dziecka. Za jej atrakcyjnością przemawia również niewielki koszt środków, które są wykorzystywane w systemie. Nauczyciel wykorzystuje do pracy materiały papiernicze typu papier biały ksero, szary papier, kredki pastele, farby, pędzle, taśma papierowa, kółka origami.

Pracując systemem zauważyłam, że dzięki temu dzieci mają więcej możliwości działania, doświadczania, tworzenia, a nauczyciel więcej okazji do odczuwania satysfakcji. Rekomenduję nauczycielom pracę systemem edukacja przez ruch Doroty Dziamskiej.

#### Literatura:

- D. Dziamska, *Edukacja przez ruch. Matematyczne obrazy w szkole*, Warszawa 2009.  
 D. Dziamska, *Edukacja przez ruch. Kropki, kreski, owale, wiazki*, Warszawa 2005.  
 D. Dziamska, *Edukacja przez ruch – teoria systemu EPR*, [www.pracownia.origami.org.pl](http://www.pracownia.origami.org.pl)  
 D. Dziamska, M. Buchnat, *Zbieram, poszukuję, badam w przedszkolu*, Poznań 2017.

Kamil Pankowski

Szkoła Podstawowa im. Królowej Anny Wazówny w Gorczenicy

## Wychowanie fizyczne jako ważny czynnik rozwoju nie tylko fizycznego

W dzisiejszych czasach panuje moda na bycie „fit”, posiadanie kondycji, utrzymanie wysokiej formy, ale przede wszystkim na bycie zdrowym. Nikogo już nie dziwi widok biegającego chodnikiem człowieka, a słowa babci „nie lataj synku, bo się zgrzejesz” zostałyby uznane co najmniej za nietrafione. Wszyscy wiemy, jak wiele korzyści daje nam ruch. Rozwój mięśni, zgrabna sylwetka, wysoka wytrzymałość to tylko niektóre widoczne aspekty, dzięki którym interesujemy się sportem. Odwieczne dążenie dzieci do ruchu jest w pełni zauważalne i uzasadnione. Nasze pociechy są na to świetnym przykładem, gdyż nie wiedząc o tym, że ruch jest ważnym aspektem zdrowia, ciągle się poruszają. Hormon HGH odpowiedzialny za wzrost najbardziej aktywny jest w czasie ruchu i dlatego ruchliwość dzieci jest w pełni naturalna i uzasadniona. O widocznych aspektach wychowania fizycznego można by tu wiele napisać, ale zwróćmy uwagę na te zalety, których nie widać na pierwszy rzut oka.

ludzi prędeż uczą się tabliczki mnożenia, języków obcych, ale także zasad pisowni naszego ojczystego języka. Jednym ze świetnych przykładów może być kostka edukacyjna z nadrukowanymi cyframi od 1 do 6. Takie same cyfry rozpisuje się na kartkach i układa w jednym rzędzie. Następnie każde dziecko rzuca kostką i odczytuje liczbę, jaka wypadła. Ostatnim zadaniem ucznia jest przyniesienie takiego samego symbolu. Podobne zasady występują w tabliczce mnożenia. Osoby znające ją słabo będą miały okazję do utrwalenia działań w czasie gry.

Język polski, a dokładniej zasady ortografii też mają swoje prawo bytu na lekcji wychowania fizycznego. Potrzebujemy do tego zadania duże klocki z nadrukowanymi literkami alfabetu. Dzielimy uczniów na drużyny. Każdy z zespołów otrzymuje po trzy wyrazy, w których musi uzupełnić prawidłową pisownię. Dzieci uzupełniają brakujące literki klockami, które są oddalone od każdego zespołu co naj-

mniej 10 m (uczniowie muszą biegać po klocki i jak najszybciej ułożyć słowo). Dla utrudnienia mogą także pokonywać tor przeszkód.

To tylko dwa proste przykłady, w jaki sposób można „przemycać” nauczanie pozostałych przedmiotów podczas zajęć wf. Dzięki temu proces nauki jest bardziej efektywny i ma atrakcyjniejszą formę. Zaangażowany jest wzrok, słuch, ale także dotyk. Jak dowodzą liczne źródła, nauczanie staje się bardziej przyswajalne w czasie pobudzania wszystkich

zmysłów. Należy pamiętać o tym, iż wymienione gry są przeprowadzane w formie zabaw i tym bardziej są skuteczne, gdyż uczeń odczuwa relaks w czasie nauki. Pamiętajmy o tym, iż prezentowanie innowacyjnych form nauczania jest dla dzieci bardzo interesujące, a co za tym idzie, uczniowie są bardziej skłonni do pracy. Tak więc ruszajmy mięśniami, ale z mózgiem!



*Kto pierwszy przyniesie prawidłowy wynik mnożenia*

Okazuję się, że zajęcia wf są świetnym źródłem rozwoju umysłowego w różnych jego płaszczyznach. Dzieci szybciej i łatwiej przyswajają matematykę, zasady ortografii, ale także nauki biologiczne. Dzisiejsi nauczyciele wychowania fizycznego coraz częściej proponują nowe formy zajęć, dzięki którym młodzi

## Zabierz swój mózg na spacer

Żyjemy w czasach, w których codzienne zadania wymagają od nas zdecydowanie mniej aktywności fizycznej niż jeszcze choćby 100-200 lat temu. Wielu z nas pracuje w trybie zdalnym, zakupy organizujemy bez wychodzenia z domu, korzystamy z cateringu dietetycznego z dostawą pod drzwi. Rozrywka, w dużej mierze, opiera się na biernym kontakcie z różnego rodzaju ekranami. Nauka również coraz częściej (szczególnie w dobie pandemii) przyjmuje formę zdalną. Tymczasem te udogodnienia, które mają świadczyć o skoku cywilizacyjnym, stoją w kontrze z rozwojem ludzkiego mózgu. „Nasz mózg funkcjonuje najlepiej, jeśli żyjemy w sposób bardziej zbliżony do sposobu życia naszych przodków i jeśli często zażywamy ruchu”<sup>1</sup>. Dzieci wydają się być urodzonymi ekspertami w tym zakresie – w naturalny sposób dążą do zaspokojenia potrzeby ruchu, z którego to czerpią niewątpliwą radość. Jest to niejako naturalna nagroda zafundowana przez mózg, ponieważ ruch jest motorem jego rozwoju. „Sprawność ruchowa nabyta w ciągu pierwszych dwunastu miesięcy życia będzie warunkować cały rozwój poznawczy dziecka”<sup>2</sup>. Nauka pokazuje, że dzieci aktywnie fizyczne mają nie tylko lepszą percepcję i pamięć czy podzielność uwagi, ale także zdolność do podejmowania decyzji oraz umiejętność radzenia sobie z rozwiązywaniem problemów. Mózg dziecka jest szczególnie podatny na zmiany, dlatego warto stymulować go od początku. Zdają się nie zapominać o tym autorzy uznanych metod edukacyjno-terapeutycznych, jak choćby Paul Dennison – twórca kinezjologii edukacyjnej, opierającej się na założeniu, iż trudności w uczeniu się mogą zostać zniwelowane przez wykonywanie określonych ćwiczeń, prowadząc do tworzenia się nowych połączeń nerwowych, a także usprawniając neurokomunikację w obrębie systemu sensomotorycznego. Warto wspomnieć także o metodzie edukacji przez ruch Doroty Dziamskiej, w której planowane ruchy stanowią podstawę do aktywizacji poznawczej. Podobnie ruch rozwijający Weroniki Sherborne czy metoda dobrego startu

Marty Bogdanowicz wykorzystują wpływ ruchu na rozwój poznawczy i psychospołeczny. Na znaczenie aktywności fizycznej w okresie dzieciństwa wskazuje także Glenn Doman, amerykański fizjoterapeuta, założyciel Instytutu Osiągania Ludzkich Możliwości w Filadelfii. Przekonuje on, iż inteligencja jest pochodną ruchu i choć przedstawia przygotowany wraz ze współpracownikami system oddziaływań rozwijających kompetencje dzieci, zwraca uwagę także na osoby dorosłe. Z jego obserwacji wynika, iż to, co zabija dorosłych po udarze, to bezruch. Tak więc również dla nich ratunkiem (w dosłownym tego słowa znaczeniu) jest aktywność fizyczna. Pobudzanie mózgu do reorganizacji po doznanych udarach jest możliwe dzięki zjawisku neuroplastyczności. „Badania nad neuroplastycznością pokazały, że niewiele rzeczy wpływa równie skutecznie na to, że mózg jest podatny na zmiany – czyli plastyczny – jest właśnie aktywność fizyczna”<sup>3</sup>. Do niedawna uważano, iż mózg po osiągnięciu dojrzałości już tylko pomалу obumiera. Szczęśliwie, aktualne doniesienia naukowe mówią co innego – proces neurogenezy (powstawania nowych komórek nerwowych) obserwuje się również u dorosłych. Dzięki zażywaniu ruchu można odczuć, iż mózg wzmacnia się na wiele sposobów. Nie tylko poprawia się nasza pamięć, umiejętność orientacji, ale także szybkość kojarzenia i efektywność myślenia. Ciesząc się dużą popularnością aplikacje i gry do treningu poznawczego, podobnie jak powszechnie dostępne krzyżówki i gry logiczne, zwiększają zdolności tylko w tym zakresie, jakiego dotyczy związana z nimi aktywność. Ruch natomiast ma dobroczynny wpływ na wszystkie funkcje umysłowe.

Aktywność fizyczna pozytywnie oddziałuje nie tylko na sferę poznawczą, ale także na zwiększenie umiejętności radzenia sobie ze stresem. Co prawda na początku aktywności poziom kortyzolu (tzw. hormonu stresu) wzrasta, sam wysiłek jest bowiem dla organizmu pewnego rodzaju stresem – musi on się zmobilizować, by pracować na wyższych obrotach. Jednak po jego zakończeniu poziom hormonu spada poniżej wartości wyjściowej, a regularne odda-

1. A. Hansen, *W zdrowym ciele zdrowy mózg*, Kraków 2021.

2. J. Cieszyńska-Rożek, *Neurobiologiczne podstawy rozwoju poznawczego*, Kraków 2020.

3. A. Hansen, dz.cyt.

wanie się aktywności fizycznej powoduje stopniowe zmniejszanie ilości wytwarzanego kortyzolu. Tym, co zasługuje na uwagę jest fakt, iż nawyk trenowania skutkuje obniżoną reakcją stresową organizmu także w sytuacjach niezwiązanych ze sportem. Trening jest nauczycielem organizmu, podpowiadającym mu, by nie reagował tak silnie na stres. Udowadnia, że poniesiony puls nie zwiastuje niebezpieczeństwa, ale wręcz przeciwnie – jest wstępem do czegoś pozytywnego. „Aktywność fizyczna oznaczała kiedyś, że polujemy na swój obiad lub uciekamy przed zagrożeniem, innymi słowy, robimy coś, żeby przeżyć. Kiedy biegamy po biegni nasz mózg interpretuje to właśnie w taki sposób: robimy coś, by zwiększyć nasze szanse na przetrwanie, i dlatego koi nasz niepokój i stres”<sup>4</sup>. Niezbitym dowodem na to, iż ruch uśmierza lęk stanowi doświadczenie, podczas którego ochotnicy zgodzili się na wstrzyknięcie do ich organizmów substancji o nazwie CCK-4, która jest odpowiedzialna za wywołanie ataku paniki. Jak się okazuje, osoby, które bezpośrednio przed podaniem związku chemicznego, trenowały intensywnie przez 30 minut, zdołały uniknąć napadu paniki. Doznała go tylko jedna osoba, podczas gdy w pierwszej wersji eksperymentu panika dotknęła wszystkich uczestników.

Trening okazuje się być również naturalną receptą na poprawę koncentracji. Nasz mózg nieustannie przetwarza ogromną ilość informacji, zarówno otrzymywanych z wnętrza ciała, jak i tych płynących z otoczenia. Aby oszczędzać energię i skupić się na tym, co jest w danym momencie naprawdę ważne, konieczna jest funkcja wyciszania niepotrzebnych sygnałów, ignorowania tzw. szumów. Tu z pomocą przychodzi nam dopamina, która nie tylko wpływa na nasze dobre samopoczucie (o czym za chwilę), ale ma także wpływ właśnie na zdolność koncentracji uwagi. Jej niedobór daje o sobie znać choćby po nieprzespanej nocy – czujemy się wtedy rozdrażnieni i mamy trudności ze skupieniem się. Poziom dopaminy, której zadaniem jest regulacja układu związanego z nagrodą i koncentracją, wzrasta najbardziej po wysiłku fizycznym i pozostaje na tym poziomie od jednej do kilku godzin. Dzięki temu mamy poczucie jasności umysłu, spokoju, skupienia. Wraz ze wzrostem częstotliwości treningów, rośnie również dawka dopaminy. Tak więc ruch, a nie wszechobecnie reklamowane suplementy diety, jest skutecznym, naturalnym i darmowym sposobem na koncentrację.

„Jeśli jesteś w złym nastroju, idź na spacer. Jeśli nadal jesteś w złym nastroju, idź na drugi spacer” – słowa Hipokratesa, nazywanego ojcem medycyny, mogłyby być jedną z najczęściej przepisywanych recept. Oczywiście nie można zanegować znaczenia

farmakologii i innych form leczenia, niekiedy z koniecznością hospitalizacji włącznie, jednak ten rodzaj terapii nie wchodzi w żadne niepożądane interakcje z pozostałymi i można (a nawet zdecydowanie należy) traktować go jako element holistycznego podejścia do zdrowia psychicznego. Jest to tym bardziej znaczące, iż o ile lekami można podnieść poziom neuroprzekazników (serotoniny, noradrenaliny i dopaminy) odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, o tyle najlepszym sposobem na sprowokowanie mózgu do produkcji BNDF (ang. *brain-derived neurotrophic factor*), neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego, jest aktywność fizyczna. Naukowcy poświęcają tej substancji coraz więcej uwagi, pełni ona bowiem bardzo ważne role – chroni neurony, wzmacnia połączenia między nimi, zapobiega starzeniu się komórek oraz uczestniczy w powstawaniu nowych. Jak dowodzą badania, ma również znaczenie przy leczeniu depresji, gdyż u osób na nią cierpiącą poziom BNDF jest niski, a stosowanie leków antydepresyjnych ma właśnie za zadanie wspomóc tworzenie się w mózgu nowych komórek. Oprócz biologicznego oddziaływania neuroprzekazników i BNDF na nowo powstałe komórki mózgowe, które uaktywniają się dzięki ruchowi, aktywność fizyczna ma także inne znaczenie przy leczeniu depresji. Osoby nią dotknięte wycofują się z życia, co oznacza, że mózg nie dostaje odpowiedniej ilości bodźców i w efekcie samopoczucie jeszcze się pogarsza. Pojmując depresję jako utratę kontaktów (opisuje ją tak amerykański psychiatra John Ratey z Uniwersytetu Harwarda) zarówno w życiu, jak i między komórkami mózgowymi, trening pozwala na przełamanie tej izolacji. Decydując się wyjść na trening i kontakt z innymi, prowokuje się tym samym komórki do wzajemnego kontaktu ze sobą. Trenowanie w towarzystwie poddaje mózg dodatkowej stymulacji, aktywność społeczna sprzyja bowiem budowaniu rezerwy mózgowej i poznawczej oraz obniża poziom stresu, o czym pisze autor książki *Fitness mózgu*.

Cóż więc znaczy określenie ruch dla mózgu? Jaka jego intensywność i częstotliwość jest warunkiem jego prawidłowego funkcjonowania? Czy konieczny jest udział w maratonach i posiadanie „sześciopaka” na brzuchu? Zdecydowanie nie. Różne rodzaje treningów wpływają w mniejszym lub większym stopniu na określone funkcje mózgu, jednak każdy ruch jest lepszy niż jego brak. Korzystniej jest uczestniczyć w półgodzinnym spacerach dających przyjemność niż wyciskać siódme poty na treningu, do którego musimy się zmuszać. Poziom stresu generowany przez niekomfortową sytuację może bowiem przewyższać dobroczynny wpływ aktywności fizycznej na mózg.

4. Tamże.

## Kryminalnie na chemii... z przymrużeniem oka

**Nic tak nie stymuluje mózgu jak zagadki kryminalne.**

Praca w szkole w dzisiejszych czasach wiąże się z ciągłymi wyzwaniami. Nieważne, jakiego przedmiotu uczymy, powinniśmy rozbudzać u uczniów zainteresowania, wystrzegać się rutyny, dać im przestrzeń do rozwoju. „Edukacja powinna otwierać na świat, a nie go zasłaniać” (Sydney J. Harris). Mając to na uwadze, wzięłam udział w XII edycji konkursu „Projektanci edukacji”, organizowanego przez Nową Erę. W tym roku zgłoszono 419 pomysłów z całej Polski. Nagrodzono 75. Nasz projekt: „Kryminalnie na chemii... z przymrużeniem oka” zwrócił uwagę jury i zdobyliśmy grant, dyplomy Projektantów Edukacji i półroczną prenumeratę miesięcznika „Fokus” dla biblioteki. Nasza szkoła zostanie wpisana na mapę Dobrze ZaPROJEKTowanej Edukacji. Przed nami II etap konkursu i szansa na Złoty Grant. Więcej informacji o konkursie na stronie <https://projektanciedukacji.pl/>

Zadanie konkursowe polegało na opisanu i wdrożeniu projektu edukacyjnego. Stałam się w ten sposób autorem i koordynatorem projektu pt. „Kryminalnie na chemii... z przymrużeniem oka”. Napisałam opowiadanie kryminalne o zabarwieniu humorystycznym i zaangażowałam uczniów klasy 8a do realizacji projektu.

Celem projektu było rozbudzenie ciekawości uczniów, zainteresowanie chemią, biologią, kryminalistyką, edukacją zdrowotną oraz wykorzystanie zdobytej już wiedzy do projektowania doświadczeń. Wartością dodaną jest kształtowanie logicznego myślenia, usprawnienie umiejętności pracy w grupie czy korzystanie z technologii informatycznej, a także rozwijanie umiejętności formułowania wniosków i prezentacji swojej pracy.

Uczestnicy projektu podczas kolejnych spotkań poznawali fragmenty opowiadania kryminalnego. Opowiadanie o lekkim zabarwieniu humorystycznym, wielowątkowe, z wieloma bohaterami dało uczniom ogromne możliwości do szukania rozwią-

zań zagadek, formułowania wniosków, proponowania i wykonywania doświadczeń, za pomocą których można znaleźć sprawcę przestępstwa - kradzieży. W każdym fragmencie uczniowie napotykali kolejne ślady, które musieli badać, sprawdzać, porównywać za pomocą odczynników chemicznych. Uczestnicy projektu pobierali, porównywali odciski palców, sprawdzali wpływ alkoholu na białko, sprawdzali odczyn napojów typu cola, analizowali ich skład, zajmowali się korozją, identyfikowali składniki pokarmu, sprawdzali właściwości kwasów, wykorzystywali do konstruowania doświadczeń substancje, o których była mowa w opowiadaniu. Z zapalem rozszyfrowywali zagadki, korzystając z układu okresowego, czytali listy pisane atramentem sympatycznym..., aż w końcu odkryli, jak można pozbyć się złotego medalionu i czy można znów odzyskać złoto. Ich zadaniem było jednocześnie szukanie winnego, powoływanie świadków, przygotowywanie pytań, mowy oskarżycielskiej i obrończej. Wspólnie wskazali winnego w toku postępowania. Sędzia wydał wyrok. Uczniowie wykonali prezentację multimedialną. A zaczęło się tak:

Był wrześniowy poniedziałek. Dzień zapowiadał się pogodnie. Podobnie jak cały poprzedni tydzień. O godz. 10.00 na komisariat policji zgłoszona została informacja o kradzieży w starej willi mieszczącej się na skrzyżowaniu ulic Słodkiej i Cukrowni. Porucznik Malina przybył na miejsce przestępstwa o godz. 10.50. Była to okazała, stara willa, której właścicielem był złotnik i jubiler Bratek. Pan Bratek zgłosił kradzież złotego medalionu - rodzinnej pamiątki od razu, gdy zorientował się, że sejf jest pusty. Przez weekend nie było go w domu. Przebywał na targach jubilerskich w Pradze.

Porucznik Malina bardzo dokładnie rozejrzał się dookoła, zwrócił uwagę na pobliskie domy sąsiadów oraz na kawałki potłuczonej szyby przed willą Bratka. Pan Bratek oprowadził porucznika Malinę po willi. Porucznik zwrócił uwagę na wybite okno w salonie. Na podłodze nie było jednak szkła. W salonie pano-

wał bałagan. Wokół sejfu było pełno piany pachnącej malinowym płynem do naczyń pana Bratka. Otwarta była apteczka. Zniknęła z niej woda utleniona, ale nigdzie nie było plam krwi... Na podłodze dostrzegł rozsypany proszek, przypominający drożdże instant... Czyżby ktoś próbował zatruszować ślady?

Pan Bratek twierdził, że niczego nie dotykał poza sejfem. Porucznik zabezpieczył odciski palców na sejfie i pobrał odciski palców od Bratka. Postanowił od razu je zidentyfikować. (...) Pan Bratek w ostatnich dniach nie przyjmował gości. W piątek, przed wyjazdem, cały dom wysprzątała zatrudniona u niego od lat pani Anna - „jednoosobowa ekipa do zadań specjalnych”. (...)

– Czy są w domu inne drzwi, którymi można dostać się do środka? - zapytał Malina.

– Tak, są, ale od lat nieużywane. Są zamykane na kłódkę. Prowadzą do piwnicy. Nie da się ich otworzyć, są zardzewiałe - odpowiedział pan Bratek.

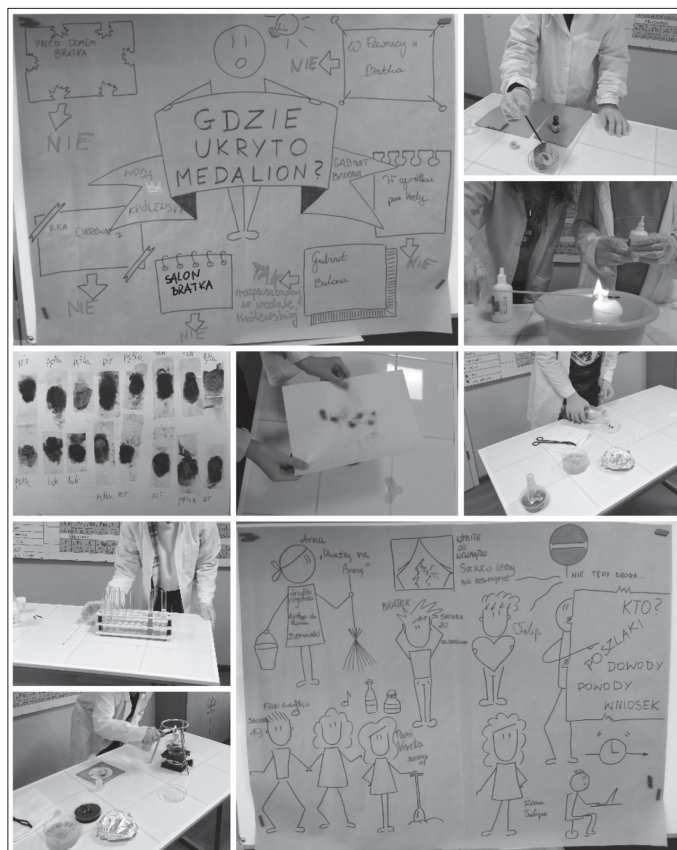
Porucznik udał się do owych drzwi. Okazało się, że Bratek nie mówił całej prawdy... Rdzy nie było i kłódkę można było otworzyć. Porucznik Malina zwrócił uwagę, że przed wejściem leżała prawie pusta butelka z dziwnym płynem. (...) W piwnicy pan Bratek miał sporą kolekcję drożdży. Porucznik zauważył na stole resztki jedzenia. Wyglądały na wczorajsze. Wykonał proste doświadczenie. Granatowe zabarwienie wiele wyjaśniało (...). Przy sejfie w salonie, porucznik znalazł białą, złożoną na pół kartkę. Zabezpieczył ją i zabrakł do ekspertyzy (atramentem sympatycznym była na niej napisana informacja: .....). Malina wezwał Annę na przesłuchanie, postanowił także porozmawiać z sąsiadami. Udał się do nich o godz. 14.20. Niestety, pan Sreberko, zamieszkały przy ul. Słodkiej 19, nie przebywał w weekend w domu. Był na uroczystości rodzinnej w Ciechocinku. Natomiast pani Kreta, zamieszkała przy ul. Słodkiej 18, przez cały weekend zajmowała się porządkowaniem ogrodu z drugiej strony domu. Niczego niepokojącego nie słyszała. (...)

Po wyjściu porucznika Maliny pan Bratek otrzymał e-mail od nieznanego nadawcy o bardzo dziwnej treści:

|    |    |   |    |    |        |   |   |    |   |    |
|----|----|---|----|----|--------|---|---|----|---|----|
| 9  | 53 | 3 | 15 | 5  | 13     | 8 | 7 | 92 | 3 | 20 |
| 29 | 36 | 8 | 74 | 28 | siedem |   |   |    |   |    |

(...) Porucznik Malina rozszyfrował wiadomość. Co w niej było? Dokąd udał się porucznik po jej odczytaniu? (...) Pojawił się pod wskazanym w e-mailu adresem.

Drzwi otworzył mu Filip i zaprosił do swojego gabinetu. W gabinecie porucznik zauważył butelki opisane wzorami:  $H_2SO_4$ ,  $H_3PO_4$ ,  $HNO_3$ ,  $HCl$ . Przeszukał cały gabinet. Użył detektora metali. Niczego nie znalazł. Jego uwagę przykuła butelka z nową etykietą, niezniszczoną jeszcze, z napisem „woda królewska”. Była 22.00. Wtedy do gabinetu weszła żona Filipa. Jadła swój jedyny posiłek w ciągu dnia. Jest na specjalnej diecie (ziemniaczanej), może natomiast pić to, co lubi. Je zawsze o tej samej porze. Szybko zniknęła. Dlaczego miała żółte palce? - pomyślał Malina.



Jakie korzyści przyniosła ta metoda pracy? Uczniowie byli odpowiedzialni za przeprowadzenie śledztwa, projektowanie i wykonywanie doświadczeń, formułowanie wniosków, tworzenie mowy oskarżycielskiej i obrończej oraz przedstawienie całego dochodzenia za pomocą prezentacji multimedialnej. Uczniowie rozwijali umiejętność pracy w grupie, kształtowali relacje interpersonalne, rozwijali swoją kreatywność, poszerzali wiedzę chemiczną w inny, nietypowy sposób. Uczestnicy projektu posługiwali się językiem chemicznym, nabyli umiejętność logicznego myślenia w powiązaniu z wiedzą chemiczną, poznali nowe związki chemiczne i nowe reakcje.

Nasz pomysł na projekt pozwala na wszechstronny rozwój uczniów pod względem emocjonalnym, społecznym i intelektualnym, a przy tym gwarantuje niesamowitą zabawę. Uczy bawiąc.

# Pojęcie integracji sensorycznej w kontekście wpływu aktywności fizycznej na rozwój mózgu

Z wpływem aktywności ruchowej na rozwój mózgu z pewnością ma związek metoda integracji sensorycznej. Czym jest integracja sensoryczna? Otóż pojęcie integracji sensorycznej (SI) zostało stworzone przez dr Jean Ayres (1920–1989), psychologa, terapeutę i pracownika naukowego Uniwersytetu Kalifornijskiego w USA. W latach 60-tych XX wieku badaczka sformułowała hipotezy wskazujące na związki procesów integracji sensorycznej z procesami uczenia się. Następnie skonstruowała baterie testów mierzących procesy leżące u podstaw uczenia się<sup>1</sup>.

Pojęcie integracji sensorycznej oznacza organizację bodźców, która umożliwia ich późniejsze wykorzystanie w naszym codziennym życiu. Innymi słowy integracja sensoryczna to podświadomy proces zachodzący w mózgu każdego człowieka, który zachodzi bez udziału naszej świadomości. Nasz mózg ma za zadanie porządkować informacje pobierane przez zmysły (smak, wzrok, dotyk, słuch, ruch) i jednocześnie nadać znaczenia temu, co jest doświadczane poprzez selekcję informacji i wybór tego, na czym mamy się skupić<sup>2</sup>. Co najważniejsze J. Ayres podkreślała, że wydajność mózgu jest lepsza, gdy łączymy terapię z aktywnością fizyczną. Dlatego też terapia integracji sensorycznej jest terapią ruchem<sup>3</sup>.

## Jak wspomagać rozwój integracji sensorycznej dzieci w domu i w przedszkolu

Ruch dziecka jest bardzo ważny tak samo, jak ważny jest udział rodziców i nauczycieli w jego wspomaganiu. Bycie z dzieckiem na co dzień w zwyczajnych sytuacjach jest doskonałą okazją do poznawania jego potrzeb i możliwości. Z punktu

widzenia integracji sensorycznej najważniejszym elementem jest obserwowanie reakcji dziecka na proponowane aktywności. Uważny obserwator dostrzeże u dziecka awersję np. do zabaw ruchowych czy innych proponowanych przez niego aktywności. Uważna obserwacja może stać się podwalinami do rozpoznania powstałych zaburzeń. Nauczyciele i rodzice, by wspierać rozwój dziecka, powinni pamiętać o kilku ważnych kwestiach:

- Wspieranie rozwoju dziecka powinno odbywać się w naturalnych warunkach. Dzieciom z dysfunkcjami integracji sensorycznej potrzebne są odpowiednie warunki zewnętrzne, aby podczas zabawy mogły dostarczać sobie takiej stymulacji, jakiej potrzebuje ich układ nerwowy.
- Wszelkie aktywności, które opiekun proponuje powinny stać się swego rodzaju rutyną.
- Dobrze ukierunkowana zabawa oraz czynności życia codziennego są najprostszą i najbardziej skuteczną formą terapii<sup>4</sup>. Podczas zabawy należy zapewnić dziecku jak najwięcej własnej inicjatywy kreatywności, co jest jednoznaczne z tym, że zabawką dla dziecka może być każdy bezpieczny przedmiot w jego zasięgu.

Jeśli mowa o zabawkach dostępnych na rynku, coraz bardziej złożonych (mówiących, grających, świecących itd.), to należy pamiętać o zapewnieniu dziecku odpowiedniej ilości bodźców. Ich nadmiar też nie jest niczym dobrym i w przypadku dzieci z zaburzeniami SI może powodować reakcje obronne. Chcąc, by dziecko z dysfunkcjami integracji sensorycznej posługiwało się wieloma zabawkami, by były one różnorodne, należy zapewnić takiemu dziecku tzw. ład sensoryczny. Oznacza to wyeliminowanie elementów, które mogą rozpraszać dziecko i powodować dyskomfort.

1. A. Jean Ayres, *Dziecko a integracja sensoryczna*, Gdańsk 2015, s. 15.

2. Tamże, s. 21.

3. *Trenuj mózg poprzez ruch*, pod red. Z. Przyrowskiego, Warszawa 2015, s. 11.

4. L. J. Miller, *Dzieci w świecie doznań. Jak pomóc dzieciom z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego*, Gdańsk 2016, s. 420-421.

## Zabawy ruchowe wspomagające integrację sensoryczną

Oto kilka prostych zabaw ruchowych, które z powodzeniem wykonamy w domu w przedszkolu czy szkole.

### • Zabawa „Rzucanie woreczkami”

Dziecko otrzymuje woreczki napełnione grochem, fasolą lub ryżem. Jego zadaniem jest trafienie z odpowiedniej odległości do miski. By utrudnić zadanie, miskę po kolejnej rundzie oddalamy od dziecka.

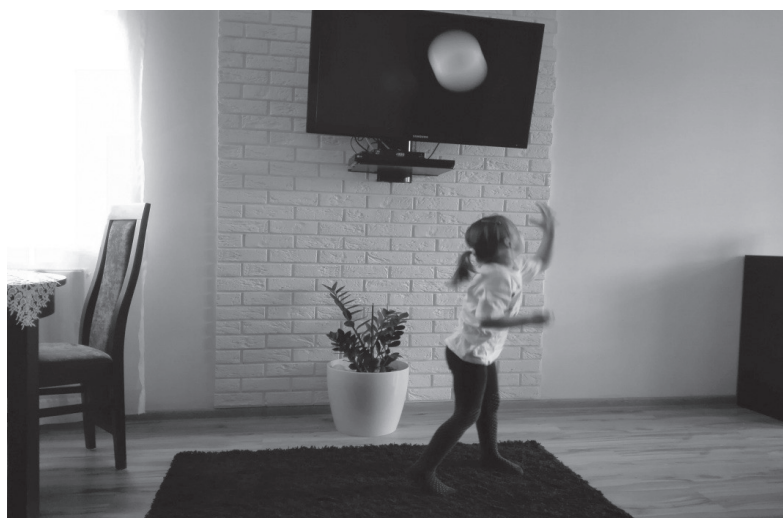
Podczas tej zabawy dziecko ćwiczy:

- planowanie motoryczne
- umiejętności wzrokowo-ruchowe
- śledzenie wzrokiem
- skupienie wzroku
- zabawa „Odbijanie balona”

Dziecko otrzymuje balon. Jego zadaniem jest jak najdłużej odbijać balon, by nie spadł na ziemię. W celu utrudnienia zadania dziecko stoi na poduszce równoważnej i odbija balon – w ten sposób dodatkowo ćwiczymy zmysł równowagi.

Podczas tej zabawy dziecko ćwiczy:

- skręcanie tułowia w tym przekraczanie linii środka
- śledzenie wzrokiem i planowanie motoryczne
- wytrzymałość fizyczną
- stabilność korpusu
- kontrole bilateralną
- koordynację oko-ręka
- zmysł równowagi czyli układ przedsionkowy<sup>5</sup>.



Fot. 1. Zabawa z balonem  
Źródło: archiwum własne

5. T. Delaney, *101 ćwiczeń, gier i zabaw dla dzieci z autyzmem, zespołem Aspergera i zaburzeniami integracji sensorycznej*, Gdańsk 2016, s. 59-60, 66-67.

### • Zabawa „Tor przeszkód”

Ustawiamy dla dziecka tor przeszkód, który musi pokonać. Między innymi ślalom, czołganie pod krzesłem, skoki przez przeszkody, ślizganie na kocu.

Podczas tej zabawy ćwiczymy:

- koordynację ruchową
- planowanie motoryczne
- układ przedsionkowy
- równowagę
- wytrzymałość fizyczną<sup>6</sup>

### • Zabawa „Naleśnik”

Zawijamy dziecko w koc i turlamy po dywanie.

Podczas tej zabawy ćwiczymy:

- koordynację ruchową
- układ przedsionkowy
- równowagę<sup>7</sup>



Fot. 2. Zabawa „Naleśnik”  
Źródło: archiwum własne

Podsumowując – każda aktywność ruchowa ma pozytywny wpływ na rozwój mózgu. Bez względu na wiek powinniśmy systematycznie uprawiać sporty, nie tylko by mieć doskonałą kondycję fizyczną, ale przede wszystkim, by „karmić” mózg. Dostarczajmy dzieciom jak najwięcej aktywności fizycznej w życiu codziennym, aby poprawić proces przyswajania wiedzy i uczenia się.

6. Tamże, s.256-262.

7. P. G. Emmons, L. M. Anderson, *Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej*, Warszawa 2007, s. 196.

## Niebo nad Astrobazami - rozwijamy kompetencje kluczowe uczniów

Trwają zajęcia dla uczniów w ramach marszałkowskiego projektu „Niebo nad Astrobazami - rozwijamy kompetencje kluczowe uczniów”. To już trzeci rok szkolny. Do tej pory z zajęć skorzystało ponad 1200 młodych ludzi. Uczniowie bardzo chętnie uczęszczają na wszystkie zajęcia, których zakres jest bardzo szeroki: od astrofotografii, przez koła astronomiczno-geograficzne, aż do zajęć matematycznych z wykorzystaniem astronomii oraz programowania TiK.

Podczas zajęć astronomicznych uczniowie analizują obrazy Słońca i plam słonecznych, poznają rodzaje gwiazd, galaktyk, gromad, uczą się o naszej galaktyce, drodze mlecznej, przesileniu zimowym, znaczeniu astronomii i geografii w życiu codziennym, ruchu obiegowym Ziemi, porach roku, wysokości Słońca, diagramie Hertzsprunga-Russella, prawie Keplera i jego konsekwencjach, o lotach kosmicznych i olbrzymach we Wszechświecie.



fol. A. Wajer, astrofotografia, Gniewkowo

Wszelkie obserwacje nieba oraz zajęcia astronomiczne są możliwe dzięki zakupionemu w projekcie sprzętowi za ponad 760 tysięcy złotych. Były to m.in. teleskopy paraboliczne, słoneczne, lornetki astronomiczne, soczewki, kamery, baterie i elektroniczne nośniki pamięci oraz zestawy do obserwacji i foto-

grafii nieba. Nauczyciele nie tylko zachęcają uczniów do obserwacji nieba ale również do poznania budowy sprzętu i zasad jego działania. W wielu szkołach lekcje astronomiczne przeplatają się z zajęciami inżynieryjnymi po to, by uczniowie mogli w szerszym aspekcie wykorzystywać sprzęt. Nigdy nie wiadomo może w przyszłości, któryś z nich zaprojektuje super-nowoczesny przyrząd i będzie nazywanym kujawsko-pomorskim Galileuszem.

W ramach zajęć matematycznych uczniowie poznają m.in. twierdzenie Pitagorasa, funkcje trygonometryczne, wielokąty foremne, stosunki pól figur podobnych, twierdzenia sinusów i cosinusów, a wszystko to z zastosowaniem programu Geogebra. Matematyka i astronomia przeplata się ze sobą w myśl zasady Isaac'a Newtona „Każdy obiekt we Wszechświecie przyciąga inny obiekt wzdłuż linii przechodzącej przez ich środki, proporcjonalnie do ich mas i odwrotnie proporcjonalnie do kwadratu odległości między nimi”.

Zajęcia matematyczne w astronomii i informatyce są możliwe dzięki zakupionemu sprzętowi za kwotę około 700 tysięcy złotych.

*Niebo nad Astrobazami - wspaniały projekt rozwijający kompetencje uczniów w zakresie nauk przyrodniczych (fizyka, astronomia i geografia) oraz powiązanych z nimi przedmiotami: matematyką i informatyką. Astrobazy zostały wyposażone w dodatkowy nowoczesny sprzęt astronomiczny, który umożliwia prowadzenie najbardziej wymagających zajęć z astronomii i astrofotografii. Nauczyciele realizujący projekt zawsze mogą liczyć na szerokie wsparcie ze strony koordynatorów projektu oraz kolegów uczestniczących w projekcie Astrobaza.* - mówi nauczyciel z Liceum Ogólnokształcącego w Inowrocławiu Eugeniusz Mikołajczak.

Pomimo pandemii związanej z COVID-19 i niemożliwością uczestnictwa w szkołach na zajęciach stacjonarnych uczniowie w ramach projektu mogli rozwijać swoją astronomiczną pasję. W wielu szkołach lekcje odbywały się zdalnie. I choć nie było to

tym, co astronomowie lubią najbardziej - obserwacją nieba gołym okiem, to nauczyciele z wielkim zaangażowaniem i poświęceniem zachęcali uczniów do pogłębiania wiedzy i przekazywali wiedzę dzięki narzędziom, które pozwalały na stałą interakcję w relacji uczeń - nauczyciel.

*Uważam, że projekt „Niebo nad Astrobazami” jest jedną z bardziej wartościowych propozycji dla uczniów naszej placówki. Uczestniczą w nim zarówno uczniowie liceum ogólnokształcącego, jak i szkoły podstawowej specjalnej. Od początku zajęcia cieszą się dużym zainteresowaniem, są one starannie zaplanowane i prowadzone przez nauczycieli. Uczestnicy projektu podnieśli znacząco swoją wiedzę dotyczącą astronomii oraz nabyli szereg nowych umiejętności związanych z astrofotografią. Uczestnicząc w tym przedsięwzięciu, Zespół Szkół i Placówek wzbogacił się o bardzo potrzebne w działalności astrobazy sprzęty i wyposażenie a uczniowie chętnie korzystają z pozyskanego sprzętu do fotografowania, teleskopów, lornetek czy sprzętu komputerowego. Sprzęt ten wzbogaca też prowadzone w astrobazie zajęcia z przedmiotów matematyczno-przyrodniczych. Placówka nasza organizuje dla uczniów oraz środowiska lokalnego wiele przedsięwzięć popularyzujących astronomię. Wyposażenie uzyskane z prowadzonego projektu znacznie podnosi poziom tych działań, pozwala także na skuteczną pracę w przygotowaniu uczniów do konkursów czy olimpiad tematycznych. Potwierdzeniem skuteczności pracy astrobazy jest udział ucznia LO w finale Ogólnopolskiej Olimpiady Astronomicznej w 2022 roku i zajęcie dziewiątego miejsca w Polsce oraz II miejsca w wojewódzkim konkursie astronomicznym zespołu uczniów liceum. Astrobaza pomaga w osiąganiu sukcesów uczniom innych szkół, np. I miejsce w ogólnopolskim konkursie „Astrolabium” i I miejsce w wojewódzkim konkursie astronomicznym uczennicy z PSP Dobrze. Według mnie praca astrobazy przy Zespole Szkół i Placówek w Radziejowie jest najlepszym przykładem trafności inicjatywy samorządu województwa kujawsko-pomorskiego polegającej na utworzeniu sieci przyszkolnych obserwatoriów astronomicznych. Na wielki szacunek zasługują też starania dla zapewnienia trwałości projektu. Dzięki temu mamy szeroką rzeszę miłośników obserwacji nieba. Odwiedzający nas to dzieci, młodzież, ale też wielu dorosłych, którzy chętnie uczą się poznawać niebo i rozkoszować się niezwykłymi zjawiskami możliwymi do obejrzenia tylko z naszej astrobazy. – mówi dyrektor Zespołu Szkół w Radziejowie Grzegorz Sobczak.*

Koszt całkowity projektu to 4 138 098,41 zł. (w tym dofinansowanie z EFS to 3 517 125,98 zł).

W ramach tej kwoty został zakupiony sprzęt do prowadzenia zajęć. Oprócz wymienionego wyżej sprzętu astronomicznego zakupione zostały: komputery, urządzenia wielofunkcyjne, rolety do zaciemnia-

nia pracowni, szafki do przechowywania sprzętu, tablice z nakładkami magnetycznymi i z naniesionym układem współrzędnych i siecią kwadratową, stoliki projekcyjne, ekrany, kalkulatory, projektory, wizualizery cyfrowe, albumy geograficzne. Łączna wartość sprzętu to ponad 1,5 mln złotych.

#### **W projekcie uczestniczy 17 szkół:**

- I Liceum Ogólnokształcące im. Jana Kasprowicza z Oddziałami Dwujęzycznymi w Inowrocławiu
- Zespół Szkół nr 1 im. Anny Wazówny w Golubiu-Dobrzyniu, Liceum Ogólnokształcące im. Anny Wazówny w Golubiu-Dobrzyniu
- Liceum Ogólnokształcące im. Komisji Edukacji Narodowej w Zespole Szkół w Jabłonowie Pomorskim
- I Liceum Ogólnokształcące im. Filomatów Ziemi Michałowskiej w Brodnicy
- Liceum Ogólnokształcące im. Władysława Łokietka w Zespole Szkół i Placówek w Radziejowie
- Zespół Szkół w Unisławiu, Liceum Ogólnokształcące w Unisławiu
- I Liceum Ogólnokształcące im. Floriana Ceynowy w Świeciu
- I Liceum Ogólnokształcące im. Braci Śniadeckich w Żninie
- Szkoła Podstawowa nr 1 im. Wojska Polskiego w Gniewkowie
- Szkoła Podstawowa nr 2 w Gniewkowie
- Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Gostycynie
- Szkoła Podstawowa nr 1 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1 w Rypinie
- Szkoła Podstawowa Specjalna nr 2 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. W. Łokietka w Radziejowie
- Zespół Szkół w Unisławiu, Szkoła Podstawowa w Unisławiu
- Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej w Dobrzyniu nad Wisłą
- Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Kasprowicza w Kruszwicy
- Szkoła Podstawowa im. Kornela Makuszyńskiego w Złejwsi Wielkiej.

#### **Partnerami projektu są:**

Powiat Inowrocławski  
Gmina Gniewkowo  
Powiat Golubsko-Dobrzyński  
Gmina Gostycyn  
Gmina Miasta Rypin  
Powiat Brodnicki  
Powiat Radziejowski  
Gmina Unisław  
Miasto i Gmina Dobrzyń nad Wisłą  
Gmina Kruszwica  
Powiat Świecki  
Gmina Zławieś Wielka  
Powiat Żniński.

## Wybrane mity na temat osiągnięć edukacyjnych uczniów rozwiązane przez Johna Hattie'go – przyczynek do „burzy mózgów”

W 2008 roku John Hattie<sup>1</sup> opublikował wyniki, prawdopodobnie największego na świecie badania, dotyczące skali wpływu rozmaitych praktyk nauczycielskich na osiągnięcia edukacyjne uczniów. W 2009 roku wydał książkę *Visible Learning*, zaś w 2012 *Visible Learning for Teachers*. Zawierały one propozycje rozwoju zawodowego nauczycieli zgodne z wynikami wcześniejszych badań<sup>2</sup>. Badanie trwające 15 lat objęło 200 mln chłopców i dziewcząt oraz 6 mln nauczycieli z ponad 100 tys. szkół. W tym czasie zespół naukowców pod jego kierunkiem przestudiował również ponad 50 tys. raportów z zakresu edukacji. Obszary badań obejmują zagadnienia wpływu na ucznia i studenta tego, co się dzieje w domu, w szkole, a także program nauczania nauczycieli i samego nauczania. Model współczesnego nauczania i uczenia się może rozwijać się w oparciu o pojęcia uwzględniane w widocznym w raporcie nauczaniu i efektach realizowanej nauki. Główną treść opracowania stanowi fakt, że co jest najlepsze dla uczniów, jest bardzo podobne do tego, co jest najlepsze dla nauczycieli: ... **zwracanie uwagi na ustawienie ambitnych zamierzeń edukacyjnych jest jasne, co oznacza sukces, a uwagę na strategię uczenia się do opracowania koncepcyjnego zrozumienia tego, co nauczyciele i uczniowie wiedzą i rozumieją**<sup>3</sup>. Treść jest fascy-

nującym wzorcem do dalszych badań mających na celu porównywanie wielu innowacji w nauczaniu<sup>4</sup>.

**Jakie czynniki wpływają na uczenie się uczniów i skąd to wiemy?**

To właśnie prof. Hattie przedstawił opinię, że najlepsze efekty w nauczaniu osiągniemy wtedy, gdy spojrzymy na uczenie się oczami uczniów<sup>5</sup>. W swoim przestudiowaniu około 800 meta-analiz, badał osiągnięcia w uczeniu poprzez porównanie wyników testów uczniów biorących udział w tzw. **interwencji** - strategii i działań podejmowanych w nauczaniu, najczęściej w celu poprawy wyników kształcenia, z wynikami typowych grup uczniów rozwiązujących te same testy, ale nie będących pod wpływem interwencji. Rozmiarem efektu nazwał stosunek wyników pierwszej wymienionej powyżej grupy do wyników uczniów należących do drugiej grupy. Otrzymane wyniki ułożył na jednej skali i w ten sposób zbadał, co tak naprawdę ma wpływ na osiągnięcia edukacyjne uczniów. Wynik 0,4 to średni rozmiar efektu wszystkich badanych interwencji (działań i strategii - postępowania), a 1,0 bardzo duży wzrost. Skoro średni rozmiar efektu postępowania (interwencji) wynosi 0,4, to powinniśmy porównywać daną interwencję z pozostałymi pamiętając, by jej efekty ocenić właśnie do poziomu 0,4<sup>6</sup>.

1. John Hattie, prof. Edukacji i Dyrektor Learning Labs widzialnego, Uniwersytet w Auckland, Nowa Zelandia.

2. Lipiec M., Praktyka oparta na dowodach, <http://magdalipiec.pl/praktyka-oparta-na-dowodach-2/>

3. <http://www.amazon.com/Visible-Learning-Synthesis-Meta-Analyses-Achievement/dp/0415476186>

4. <http://www.amazon.com/Visible-Learning-Synthesis-Meta-Analyses-Achievement/dp/0415476186>

5. <http://www.ceo.org.pl/pl/ok/news/co-ma-najwiekszy-wplyw-na-osiagniecia-uczniow>

6. Ibidem



Rysunek 1. Obszary efektów wszystkich badanych interwencji

Źródło: Opracowano na podstawie informacji zawartych w informacji pod adresem internetowym <http://visible-learning.org/wp-content/uploads/2013/02/visible-learning-infographic.jpg>

### Jakie czynniki wpływające na osiągnięcia uczniów zostały ukazane w raporcie Hattiego?

Wśród 108 czynników ujętych w raporcie przez Johna Hattiego w jednym z wywiadów<sup>7</sup> szczególną uwagę zwraca on na następujące działania uwzględniane w edukacji:

**1. Liczbę uczniów w klasie.** Byliśmy zawsze przekonani, że zmniejszenie liczby osób w klasie ma wpływ na zwiększenie osiągnięć edukacyjnych uczniów. Z analizy badań przeprowadzonych przez zespół Hattiego wynika, że jest to wpływ w niewielkim stopniu. Jak stwierdza profesor: *Nasze zaabsorbowanie wielkością klasy jest zagadką; co jest naprawdę ważne? Czyż nie jest to, że nauczyciel uczy się być ekspertem w swojej klasie, niezależnie od tego, jaki jest jej rozmiar.*

**2. Zarządzanie szkołą.** Niezależnie od rodzaju szkół – szkoły wyższe, podstawowe, czy szkoły państwowe lub niepubliczne z uprawnieniami szkół publicznych w rzeczywistości nie różnią się zbyt wiele w funkcjonowaniu od szkoły zawodowej. Prof. Hattie podkreśla, że najbardziej istotne jest **dobre przywództwo (zarządzanie) także w szkole kształcenia zawodowego**. W szczególności należy sprawdzić, kto ma kontrolę nad tym, jacy nauczyciele są wybierani i przyjmowani do nauczania i jak postępują te osoby już po rekrutacji (selekcji do zawodu), po przydziale zajęć i podczas realizacji przedmiotów.

**3. Jednolite stroje uczniowskie,** czyli mundurki. Rozmowy o szkolnych mundurkach, jak uważa Hattie, są rozpraszające. To nie ma znaczenia, jeśli jest nawet noszenie obowiązkowe czy jednolite dla wszystkich uczniów i tak nie ma znaczenia, w żaden sposób nie wpływa na osiągnięcia uczniów.

7. Wkrótce po jego przemówieniu na dorocznej konferencji Whole Edukacji jest to 20 minut John Hattie wywiad z [Grahamem Newella](https://twitter.com/Graham_IRISC) ([https://twitter.com/Graham\\_IRISC](https://twitter.com/Graham_IRISC)), gdzie mówi się o znaczeniu i roli nauczycieli w poprawie wyników dla młodych ludzi. <http://www.iriscconnect.co.uk/john-hattie-interview-2014/>

**4. Praca domowa** ucznia (homework) okazała się, na podstawie przeprowadzonych analiz badań, nie mieć wpływu na postęp w edukacji dzieci ze szkół podstawowych. Aby zrealizować efektywne kształcenie, dzieci w szkole podstawowej powinny mieć **mniej projektów, ale za to więcej działań**, które wzmacniałyby to, czego nauczyły się podczas lekcji tego konkretnego dnia. Prof. Hattie zauważa, że 5-10 minut ćwiczeń podczas lekcji dotyczących treści zajęć, czyli na to, co zostało zrealizowane w tym dniu w szkole, ma taki sam skutek, jak zadanie, które jest przez ucznia realizowane przez 1-2 godziny w domu. Na jednym z seminariów, uczeń technikum opowiadał, że dla niego najlepszą sytuacją do rozwoju jest przyjsię do domu, przygotowanie środowiska informatycznego (sprzęt komputerowy, aplikacje i dostęp do sieci) i podjęcie rozwiązania zupełnie dla niego nowego problemu, z którym sam może się „zmierzyć” i jednocześnie rozwijać swoją pasję i kształcić dodatkowe umiejętności.

**5. Zajęcia pozalekcyjne** są potężnym działaniem pomagającym dzieciom i młodzieży w nauce. Najlepszym predyktorem<sup>8</sup> zdrowia, bogactwa i szczęścia w dorosłym życiu nie są osiągnięcia uzyskane w ciągu wielu lat w nauce szkolnej, ale liczba zajęć pozalekcyjne, które czasami mogą być zabawne i są najlepszym z proponowanych sposobów edukacji. **To wszystko po to, aby dzieci i młodzież cieszyły się z przebywania w szkole** i tym samym nabywały chęci spędzenia więcej w niej czasu ucząc się. To projekty realizowane „za pieniądze unijne” są tymi działaniami wzmacniającymi efektywność kształcenia.

**6. Dyskusja na żywo (Streaming) nauczyciela z uczniami.** Profesor John Hattie podkreśla, że w szkołach należy zauważyć, że **dzieci uczą się lepiej od swoich rówieśników** niż od nauczyciela lub z zastosowaniem książki. Jeśli dziecko stara się zrozumieć nową koncepcję, nowy temat lub nabyć nową umiejętność, to najprawdopodobniej zrozumie ją, opanuje i to nawet lepiej i szybciej, jeśli inny uczeń wyjaśni ją poprawnie. Uczony zauważa, że edukację dzieci realizuje się poprzez bierne słuchanie w klasie. Ale dobry nauczyciel działa odwrotnie. Pozwalając uczniom być aktywnymi zarówno w tym, co wiedzą, a także w tym, czego nie wiedzą. To nauczyciel wzmacnia kształcenie. Uważa, że efektywne uczenie się polega na poszukiwaniu pomysłów, popełnianiu błędów i poprawianiu ich, a nie tylko siedzeniu i słuchaniu wyjaśnień podawanych przez nauczyciela. Nasuwa się sugestia, że dobrym rozwiązaniem mogłyby być

8. Predyktor (ang. predictor) pojęcie używane w psychologii. jego znaczenie można opisać jako obserwację czegoś, co pozwala na wyciągnięcie wniosków i na tej podstawie przewidywanie (prognozowanie). Źródło: <http://sjp.pl/predyktor>

tw. „lekcje odwrócone” Colin Rose, tak pisze o odwróconej lekcji (odwróconej klasie): „Szkoły szukają sposobów bardziej efektywnego wykorzystania technologii, poprawy wyników uczniów oraz zwiększania ich umiejętności. A „odwrócone lekcje” stają się coraz popularniejsze w USA i Wielkiej Brytanii. Natomiast M. Waleszko dodaje: „Główny cel odwróconego nauczania (flip teaching) to wykorzystanie nowych technologii w celu zapewnienia uczniom spersonalizowanej edukacji, dostosowanej do ich możliwości i zdolności oraz efektywniejszego gospodarowania czasem lekcyjnym<sup>10</sup>”. Stanisław Dylak, w szerokim opracowaniu dotyczącym metodyki kształcenia wspartego strategią wyprzedzającego nauczania tak pisze: „Przede wszystkim, wierzymy jednak, że uczniowie pracujący zgodnie z zasadami strategii nauczania wyprzedzającego będą zdecydowanie czuli się odpowiedzialni za swoje uczenie się, czyli miejsce poczucia kontroli nad własnym uczeniem się będzie przez nich lokowane we własnych chęciach, pasjach i pracy<sup>11</sup>”.

**7. Testowanie sprawdzające.** John Hattie nie ma problemu z określeniem badania testowego na koniec roku jako osobistych czynności nauczyciela robionych jakoby był adwokatem. Sprawdzanie wiedzy i umiejętności na koniec roku nie są korzystne, ponieważ zarówno dla nauczyciela i dla uczenia upłynął pewien czas od realizacji na zajęciach tego konkretnego tematu. Jeżeli badania mają być wykorzystane, należy je zrobić, aby **ćwiczyć i wzmocnić to, co zostało niedawno nauczane**.

**8. Oczekiwanie** wobec ucznia. John Hattie twierdzi, że mówienie dziecku (uczniowi), że ma zrobić „jak najlepiej”, jest najgorszą rzeczą, najgorszym zwrotem, jaki nauczyciel lub ro-

dzic może skierować do młodego człowieka. Sukces nauczyciela, w szczególności wykorzystanie swoich umiejętności pedagogicznych (dydaktycznych), polega na ustaleniu oczekiwań wobec ucznia, ale potem rozwianiu tych oczekiwań, mówiąc mu, że może zrobić to lepiej. Umiejętności, jakie uczeń nabył wcześniej, nigdy nie powinny być umniejszane, ani negowane. Jest to nie w porządku.

Profesor występuje z jasnym przesłaniem: szkoły muszą przestać myśleć o rzeczach, które tak naprawdę nie liczą się i zamiast **mówić o wiedzy nauczycieli, pasji, diagnozowaniu i praktyce, realizować to co daje wzrost osiągnięć edukacyjnych młodzieży**.

| Ranking | Strategia/działanie                             | Uśredniony efekt |
|---------|-------------------------------------------------|------------------|
| 1       | Samoocena uczniowska                            | 1,44             |
| 2       | Metody nauczania bazujące na teorii J. Piaget’a | 1,28             |
| 3       | Ocenianie kształtujące                          | 0,90             |
| 5       | Przyspieszenie (przeskoczenie roku)             | 0,88             |
| 8       | Jasność przekazu nauczyciela                    | 0,75             |
| 10      | Informacja zwrotna                              | 0,73             |
|         | Dobra relacje nauczyciel - uczeń                | 0,72             |
|         | Nauczanie oparte o rozwiązywanie problemów      | 0,62             |

Tabela 1. Elementy rankingu strategii/działania na podstawie raportu Johna Hattiego <http://www.orked.edu.pl/motywacja-zaangazowanie-uczniow-skuteczne-strategie-metody-edukacyjne/>  
Źródło: Magdalena Bogusławska, *Motywacja i zaangażowanie uczniów. Skuteczne strategie i metody edukacyjne*.

| Interwencja                     | Badania | Efekty | Średni efekt interwencji | Źródło interwencji/wpływu |
|---------------------------------|---------|--------|--------------------------|---------------------------|
| Podział na grupy wg zdolności   | 125     | 202    | 0,30                     | Nauczyciel                |
| Praca domowa                    | 161     | 295    | 0,29                     | Nauczyciel                |
| Indywidualizacja nauczania      | 638     | 1185   | 0,22                     | Nauczyciel                |
| Rozmiar klasy                   | 96      | 785    | 0,21                     | Szkoła                    |
| Szkoły społeczne                | 18      | 18     | 0,20                     | Szkoła                    |
| Dodatkowe programy nauczania    | 102     | 68     | 0,17                     | Szkoła                    |
| Edukacja nauczycieli            | 85      | 391    | 0,12                     | Nauczyciel                |
| Wiedza merytoryczna Nauczycieli | 92      | 424    | 0,09                     | Nauczyciel                |
| Powtarzanie klasy               | 207     | 2675   | -0,16                    | Nauczyciel                |

Tabela 2. Interwencje (działania) nie przekraczające średniego efektu interwencji  
Źródło: <http://www.ceo.org.pl/pl/ok/news/co-ma-najwiekszy-wplyw-na-osiagniecie-uczniow>

9. Patrz strona o adresie: <http://www.ceo.org.pl/pl/szkolazklasa-2zero/library/odwrocona-lekcja>

10. M. Waleszko, Odwrócone lekcje: rewolucyjne podejście do nauczania z perspektywy pedagogów i bibliotekarzy, <http://babin.bn.org.pl/?p=2164> a także - Karen SPRINGEN, Flipping the classroom: a revolutionary approach to learning presents pros and cons for educators (Odwracanie lekcji: rewolucyjne podejście do nauczania oraz jego wady i zalety dla nauczycieli) // School Library Journal – Vol. 59, nr 4 (2013), s. 22-26, il.

11. Metodyka kształcenia strategią wyprzedzającą, Praca zbiorowa pod redakcją naukową Stanisława Dylaka

W powyższych tabelach przedstawiono zestawienie opracowane przez Annę Tułodziecką-Gumkowską, która wskazuje na wyniki badań Hattie’go informujące, że większość interwencji mających wpływ na osiągnięcia edukacyjne uczniów zależy od nauczyciela<sup>12</sup>.

12. A. Tułodziecka-Gumkowska, Co ma największy wpływ na osiągnięcia uczniów? <http://www.ceo.org.pl/pl/ok/news/co-ma-najwiekszy-wplyw-na-osiagniecie-uczniow>

## Dobro rodzi się nieoczekiwanie

Kolejny miesiąc wojny w Ukrainie. Kolejni uchodźcy, ból, rozpacz, smutek. Nowy kraj, obcy ludzie, wszystko inne, nieznane. Zatrwożeni dorośli, przerażone dzieci. Natychmiastowa organizacja pomocy i wsparcia. Nasze społeczeństwo staje na wysokości zadania. Szlachetnie, pięknie, bez barier i granic. Otwierają się serca, portfele i domy.

Publiczne instytucje otrzymują nowe zadania. Poradnie psychologiczno-pedagogiczne, przedszkola i szkoły również, a może i przede wszystkim. Jest nad czym się zastanawiać, bo przecież bariera językowa, inne systemy szkolnictwa, lecznictwa, inne przyzwyczajenia i obyczaje. Nieco inna kultura.

Jakie podejmować działania, aby było racjonalnie, rozumnie, bezpiecznie? Wszystko dzieje się bardzo szybko, bo przecież dzieciom należy zapewnić ciepłą zupę, bezpieczny kąt i posłać do szkoły. Trzeba zająć ich głowy i myśli, aby tak często nie powracały dramatyczne obrazy, strach i niepewność jutra, aby mogły zacząć budować swoje młode życie od nowa. To niezwykle złożone i trudne zadanie. Decyzje zapadają błyskawicznie. Nie ma przecież czasu na deliberowanie, odkładanie i zmianę terminów. Ludzie potrzebują pomocy tu i teraz. Natychmiast.

Dyrektorzy szkół ze swoimi radami pedagogicznymi myślą z ogromnym niepokojem o pracy z uczniami ukraińskimi. Nie, że nie chcą, ale zwyczajnie nie są przygotowani do wdrożenia w swoich szkołach tak gwałtownej zmiany.

Jak włączać nowych uczniów do zespołu klasowego? Jak rozmawiać, aby wzajemnie się rozumieć? Co robić, aby niczego ważnego nie przeoczyć i wspierać z głową? Jak skutecznie budować nowe relacje? Czego w obszarze pomagania innym wymagać od swoich uczniów i wychowanków? Pytania mnożą się niczym grzyby po deszczu. Nikt nie jest skory do natychmiastowej odpowiedzi. Wszyscy zwyczajnie, po ludzku, się boją czy dadzą radę, czy sprostają temu niezwykłemu zadaniu.

Od kilku tygodni setki ukraińskich dzieci uczęszcza do polskich szkół. Dyrektorzy tych placówek, nauczyciele i uczniowie mówią jednym głosem – i po co były te obawy i niepokoje? Bez sensu. Jak zawsze

strach miał wielkie oczy... Jak wynika z dyrektorskich relacji, wbrew pozorom, bariera językowa nie stanowiła wcale największego problemu. Ukraińscy uczniowie chcą się uczyć języka polskiego i przy wsparciu polskich kolegów robią to na wszelkie sposoby i z pozytywnym skutkiem. W toku nauki, zajęć, wspólnej pracy mają oczywiście miejsce niezwykle zabawne zdarzenia i komiczne historie, ale one przecież zwyczajnie ocieplają relacje, przyspieszają zapamiętywanie nowych słów czy kwestii. Pozwalają chociaż na chwilę zredukować smutek, tęsknotę, wyeliminować trudne myśli. Polskie dzieci, w każdej sytuacji, w pełnej gotowości, tak jak potrafią, pośredniczą w tłumaczeniu, wspierając tym samym swoich nauczycieli. W nauce zdecydowanie pomagają wszystkie ręce no i dobry humor.

Najtrudniejszym zadaniem w tej nadzwyczajnej sytuacji, zdaniem dyrektorów, jest zapewnienie młodym ludziom poczucia bezpieczeństwa, poczucia przynależności do nowego zespołu uczniowskiego, do grupy. A także wytężona praca nad zmniejszeniem napięcia i stresu. Zadanie to wymaga niezwykle połączenia wysiłku wszystkich podmiotów szkoły z rodzicami uczniów włącznie. Ludzie nie zawodzą i to jest piękne. Rodzice reagują niczym barometry. Brakuje komuś kredek, zeszytu, chlebaka – następnego dnia wszyscy uczniowie w komplecie są już wyposażeni. Dima nie może pojechać na wycieczkę bo nie posiada roweru. Nie, nie do takiej sytuacji nie dopuszczamy. Rower dla Dimy już jest. On musi pojechać na tę wycieczkę. Jelizawieta przychodzi do szkoły z reklamówką. Nie ma szkolnego plecaka. Trwa to tylko chwilę. Już ma, piękny, nowy, kolorowy. Dzieci sygnalizują, rodzice kupują, dostarczają, zapewniają, gwarantują. Nie liczą wydanych pieniędzy. Dobro rodzi się błyskawicznie. Odkrywane są niezmierzone pokłady empatii.

Nauczyciele z uznaniem i satysfakcją opowiadają o zachowaniach i postawach swoich wychowanków, którzy w tej zmienionej szkolnej rzeczywistości zaskakują ich na każdym kroku. Zadziwiają swoją inicjatywą w organizowaniu wsparcia dla nowych kolegów, dbałością o ich potrzeby, o ich komfort i dobre

samopoczucie. O ich bezpieczeństwo. Najbardziej zaskakują ci, na których z reguły nie można było liczyć. To piękna lekcja mądrego wychowania. Współczuwania, rozumienia trudnych przeżyć, troszczenia się o innych. To lekcja szczególnej uważności.

Nauczyciele mają twardy orzech do zgryzienia. Jak zorganizować zajęcia, aby było mądrze, zrozumiale i korzystnie dla wszystkich? Teraz na przygotowanie efektywnej, mądrej lekcji potrzeba zdecydowanie więcej czasu. Każde dydaktyczne działanie wymaga przecież przemyśleń, kalkulacji, doboru odpowiednich słów i zwrotów. Oczywiście dają radę wzajemnie się wspierając, wymieniając uwagi, dzieląc się spostrzeżeniami, doświadczeniami. Jest to piękne i skuteczne. Trudne sytuacje zbliżają ludzi. Pojawił się nowy kontekst, w którym wzmacniają się relacje, kształtują więzi. Umacnia się dobry klimat szkoły.

Wdzięczność ukraińskich uczniów i ich rodziców jest niezmiernie. Uczniowie są pozytywnie zasko-

zeni dobrym klimatem polskich szkół, swobodą stroju, brakiem nachalnego dyscyplinowania. Swoboda ich cieszy, sprzyja nawiązywaniu i zacieśnianiu kontaktów.

Z ogromnym podziwem i szacunkiem wypowiadają się o niekończącej się cierpliwości polskich nauczycieli, o ich staraniach, aby rozumieli, nie czuli dyskomfortu, aby się nie zniechęcali, aby chcieli słuchać i uczestniczyć. A oni przecież chcą, bardzo chcą pełnej asymilacji z całą polską, szkolną gromadą. Wiedzą, że bez systematycznego wsparcia polskich kolegów, przyjaciół i ich rodziców, a przede wszystkim nauczycieli ukończenie klasy, szkoły, napisanie egzaminu byłoby mało możliwe. Wiedzą także, że nie są sami, że pomoc i wsparcie są na wyciągnięcie dłoni. A czujne oko wspierających nie przeoczy niczego, żadnej pojawiającej się potrzeby.

Bo przecież dobro rodzi się nieoczekiwanie.

**Katarzyna Ficner**

Centrum Kształcenia Ustawicznego w Toruniu

## Cechy charakteryzujące ucznia dorosłego w kontekście edukacji zdalnej

Okres pandemiczny zmienił zasadniczo wiele obszarów naszego życia, w tym, w wyniku wprowadzenia nauki w trybie zdalnym, również obszar edukacji osób dorosłych. Zasadne wydaje się zbadanie, jak w kontekście cech charakteryzujących uczniów dorosłych nauczanie w tej formie zostało przez nich odebrane.

W związku z powyższym opracowałam ankietę<sup>1</sup> badającą to zagadnienie, a o jej wypełnienie po-

prosiłam słuchaczy semestrów licealnych Centrum Kształcenia Ustawicznego w Toruniu. W badaniu wzięły udział grupy, które objęte były nauczaniem zdalnym przez okres co najmniej jednego semestru. W rezultacie ankietę wypełniło 77 pełnoletnich słuchaczy Centrum - 49% z nich stanowiły kobiety, a 51% mężczyźni. Struktura wiekowa ankietowanych przedstawiała się następująco:

- 57% stanowiły osoby w przedziale wiekowym 18-21 lat,
- 26% - osoby w przedziale wiekowym 22 - 28 lat
- 5% - osoby w przedziale wiekowym 29 - 33 lat
- 4% - osoby w przedziale wiekowym 34 - 40 lat
- 6% - osoby w przedziale wiekowym 41 - 50 lat
- 1 osoba była w wieku powyżej 60 lat.

Analiza danych wynikających z przeprowadzonej ankiety pozwoliła na wyciągnięcie pewnych wnio-

1. Większość pytań ujętych w ankiecie zaczerpnięto lub opracowano na podstawie materiałów zawartych w następujących źródłach: Márkus, E., Miklósi, M., Barabási T. Adult Learner's Motivation for Learning from a Comparative Perspective. *The New Educational Review*. DOI: 10.15804/tner.2021.63.1.10 Distance learning survey for students: Tips & examples. Pobrane z: <https://www.questionpro.com/blog/distance-learning-survey-questions-for-students/> (2022)

sków w zakresie postrzegania nauczania zdalnego przez osoby dorosłe oraz zestawienie tych wniosków z cechami definiującymi dorosłych jako uczestników procesu kształcenia.

Przede wszystkim ustalono, że słuchacze na naukę w okresie nauczania zdalnego poświęcali mniej czasu niż w trybie stacjonarnym. Wskazało to 45% z nich. Kolejne 36% słuchaczy zadeklarowało, że na naukę w trybie zdalnym poświęcali tyle samo czasu, co w przypadku kształcenia stacjonarnego. Jedynie 18% uczyło się więcej niż podczas kształcenia w szkole.

Przewaga osób, które na naukę w formie zdalnej poświęcały mniej czasu niż w trybie stacjonarnym, może wynikać z faktu, iż nauka w formie zdalnej daje możliwość bardziej elastycznego gospodarowania czasem w zakresie realizacji wymagań edukacyjnych. To z kolei otwiera furtkę do przeznaczania tego czasu na rzeczy, które, z punktu widzenia osoby dorosłej, często pracującej i posiadającej zobowiązania rodzinne, mają znaczenie fundamentalne. Pomimo iż dorosły uczeń zdaje się w większym stopniu podlegać motywacji wewnętrznej, to cechą charakterystyczną kształcących się osób dorosłych jest współistnienie konkurujących ze sobą priorytetów, co Alan Rogers w książce „*Teaching Adults*” (2002) nazywa „konkurującymi zainteresowaniami” (*competing interests*). Według Rogersa (2002) potrzeba realizacji potrzeb edukacyjnych w zderzeniu z realiami życia osoby dorosłej zostaje przyćmiona przez kwestie bardziej podstawowe, jak: praca, jej brak, sytuacja rodzinna, i jako taka ma znaczenie drugorzędne.

Potwierdzać to zdają się odpowiedzi słuchaczy, którzy w ramach ankiety poproszeni zostali o ocenę w skali od 1 do 5 czynników wpływających negatywnie na proces uczenia się w ich przypadku. Spośród 10 podanych czynników 3 najwyżej ocenione to kolejno:

- praca zawodowa (205 pkt)
- zobowiązania wobec przyjaciół i rodziny (192 pkt)
- obowiązki domowe (180 pkt).

Ponadto na podstawie przeprowadzonych ankiet można stwierdzić, że nauczanie zdalne było dla słuchaczy doświadczeniem bardzo przyjemnym, co zadeklarowało aż 37% z nich. Jedynie dla 16% nauczanie zdalne nie było przyjemne, a dla 5% było wręcz bardzo stresujące. Kolejne 20% słuchaczy oceniło okres nauczania zdalnego jako przyjemny, jednocześnie zauważając potrzebę wprowadzenia pewnych modyfikacji, a 22% nie było w stanie określić swoich odczuć w przedmiotowym zakresie.

Przewaga osób, dla których okres nauczania zdalnego był okresem przyjemnym, może wynikać z omówionych już wyżej przyczyn (możliwość bardziej elastycznego zarządzania czasem). Jednakże nie tylko. Być może komfort, jaki zapewniło nauczanie zdalne, wiąże się również z kolejną definiującą cechą

ucznia dorosłego, a mianowicie uczuciem niepokoju, które często towarzyszy osobom dorosłym partycypującym w procesie kształcenia, szczególnie w ramach edukacji drugiej szansy (Rogers, 2002).

Niepokój ten, według Rogersa (2002), ma dwie formy. Pierwsza z nich to lęk przed nałożonymi w procesie kształcenia wymaganiami. Druga to niepokój związany z negatywną percepcją własnej osoby i posiadanego potencjału. W trybie kształcenia stacjonarnego niepokój ten potęguje dodatkowo dokonywanie porównań z innymi uczestnikami procesu kształcenia. Natomiast edukacja w trybie zdalnym, w większym stopniu w formie asynchronicznej (choć nie tylko) poprzez dystans przestrzenny i czasowy, z którym się wiąże, zapewnia swoisty bufor przed bezpośrednią konfrontacją z oceną ze strony innych, jak również niewiarą we własne możliwości, co może osobom doświadczającym opisanego niepokoju przynieść komfort psychiczny.

Wyniki analizy ankiet pozwalają również stwierdzić, że choć większość dorosłych uczniów uznała tryb kształcenia na odległość za przyjemny, to już zdecydowana większość (76%) uznała go również za mniej motywujący do nauki niż kształcenie w formie stacjonarnej. Przyznanie tego, mimo wskazanych wyżej zalet kształcenia zdalnego, wiąże się zapewne z indywidualną motywacją, która popycha osoby dorosłe do wznowienia procesu edukacyjnego. Z reguły podejmują one ten trud, w ich przypadku wzmożony przez czynniki takie, jak: praca zawodowa czy sprawy rodzinne, mając w tym jakiś konkretny cel, posiadając jakąś intencję (Rogers, 2002). Stąd ważne jest dla nich również, żeby organizacja procesu kształcenia zapewniała optymalizację osiągnięcia tego celu.

Powody, dla których osoby dorosłe decydują się na powrót do szkoły, są różne, jednak dominują te wynikające z motywacji wewnętrznej, a nie zewnętrznej (Knowles, Holton III i Swanson, 2005). Ilustruje to ranking wskazanych w badaniu powodów rozpoczęcia edukacji w szkole dla dorosłych. Osoby biorące udział w ankiecie poproszono o ocenę w skali od 1 do 5 powodów, dla których zdecydował się na podjęcie kształcenia, gdzie 1 oznaczał, że dany powód nie miał dla nich znaczenia a 5, że miał decydujące znaczenie. Najwyżej oceniona została chęć uzyskania świadectwa (303 pkt.). Jest to oczywiste, jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że badanie przeprowadzono na grupie uczniów semestrów licealnych, dla których nadrzędnym celem jest ukończenie liceum ogólnokształcącego. Jednak, co ciekawe, kolejne dwa miejsca z bardzo wysoką liczbą punktów zajęły odpowiednio potrzeba rozwoju osobistego (279 pkt.) oraz chęć poszerzenia posiadanej wiedzy (254 pkt.). Czynniki te z pewnością stanowią manifestację motywacji wewnętrznej i wyprzedziły w klasyfikacji ocenianych powodów tak kluczowe kwestie, jak: chęć zdobycia lub możliwość

zdobycia lepszej pracy (odpowiednio 239 i 250 pkt) oraz możliwość zwiększenia dochodu w wyniku podniesienia kwalifikacji (182 pkt). Osoby biorące udział w ankiecie okazały się też stosunkowo „mało wrażliwe” na takie czynniki motywacji zewnętrznej, jak: presja ze strony pracodawcy (106 pkt) lub członków rodziny (155 pkt), co potwierdza argumentację przyjętą w zakresie wagi motywacji wewnętrznej w procesie kształcenia osób dorosłych.

Ostatni wniosek dotyczy postrzegania nauczyciela jako elementu koniecznego w zakresie satysfakcjonującej realizacji procesu kształcenia. Zdecydowana większość ankietowanych (78%) wskazała na podstawie swoich doświadczeń z okresu nauczania zdalnego, że bezpośredni kontakt z nauczycielem w szkole jest warunkiem koniecznym do osiągnięcia celów edukacyjnych. Nauczyciel jest kluczowym elementem w procesie przekazywania oraz klaryfikacji już zdobytej wiedzy. Ważne są więc jego kompetencje zawodowe. Jednak równie istotne w przypadku kształcenia osób dorosłych są jego kompetencje społeczne.

Słuchaczy biorących udział z ankiecie poproszono o wskazanie 5 z 15 proponowanych cech nauczyciela, które ich zdaniem najbardziej budują jego autorytet. Poniżej przedstawiono cechy najwyżej ocenione przez słuchaczy wraz z uzyskaną liczbą punktów:

- umiejętność przekazywania wiedzy (55 pkt)
- wyrozumiałość (36 pkt)
- nastawienie na współpracę ze słuchaczem (36 pkt)
- poczucie humoru (35 pkt)
- prowadzenie ciekawych i urozmaiconych zajęć (33 pkt).

Co ciekawe, wiedza ekspercka w zakresie nauczanej dziedziny to cecha, która uplasowała się dopiero na 7 miejscu, za cechami, które nazwalibyśmy społecznymi. Rogers (2002) argumentuje, że właśnie umiejętności społeczne, a nie wiedza ekspercka w danej dziedzinie mogą okazać się ważniejsze przy wyborze nauczyciela osób dorosłych, które w związku z posiadanym doświadczeniem życiowym rozumieją, że rzadko kto posiada pełną i absolutną wiedzę w zakresie jakiejś dziedziny.

Wskazane przez słuchaczy czynniki budujące autorytet nauczyciela zdają się dodatkowo potwierdzać omówione powyżej cechy charakteryzujących ucznia dorosłego. Umiejętność przekazywania wiedzy i prowadzenie ciekawych zajęć przyczynia się do realizacji celów, które były powodem podjęcia decyzji o kontynuacji kształcenia w szkole dla dorosłych. Wyróżniałość i nastawienie na współpracę ze słuchaczem pokazuje, że uczniowie dorośli oczekują od nauczycieli zrozumienia trudnej sytuacji, w której znajdują się osoby dorosłe, zaangażowane jednocześnie w szereg konkurujących ze sobą zadań. Poczucie humoru jest jednym z najważniejszych czynników redukujących poziom stresu i niwelujących uczucie niepokoju, które może towarzyszyć części osób dorosłych powracających w tryby edukacji formalnej. Oczywiście jest, że przedmiotowe umiejętności społeczne o wiele łatwiej manifestują się w kontakcie bezpośrednim.

#### **Bibliografia:**

- Knowles, M.S., Holton III, E.F., Swanson R.A. (2005). *The Adult Learner*. Elsevier.
- Rogers, A. (2002). *Teaching Adults*. Open University Press.

**Tomasz Olejnik**

Szkoła Podstawowa im. Marii Danilewicz Zielińskiej w Stawkach

## Pasja: sport

Stawki to niewielka miejscowość położona w pobliżu Aleksandrowa Kujawskiego. Znajdują się tam m.in. szkoła, klub i stadion, na którym dzieci, młodzież i dorośli trenują grę w piłkę nożną. Jestem nauczycielem wychowania fizycznego i pracę w tej placówce podjąłem wówczas, kiedy oprócz szkoły podstawowej było jeszcze gimnazjum. Jednak wskutek reformy szkolnictwa realia się zmieniły i obecnie

w budynku funkcjonuje szkoła podstawowa. Oprócz zajęć, które prowadzę ze starszymi klasami, mam również lekcje wychowania fizycznego w klasach I -III. Naukę z maluchami potraktowałem jako wyzwanie, któremu muszę jak najlepiej sprostać, gdyż studia przygotowały mnie głównie do pracy ze starszymi dziećmi i młodzieżą.

## Ruch to istotny czynnik wpływający na prawidłowość procesów rozwojowych, a także zmniejszający ryzyko wystąpienia wielu chorób.

Chciałbym się podzielić swoimi spostrzeżeniami z pracy z uczniami w kształceniu zintegrowanym. W czasie przerw lub przed lekcjami obserwuję swoich najmłodszych uczniów, aby sprawdzić ich potrzeby ruchowe, a potem planując kolejne spotkania, staram się je zaspokoić podczas zajęć. Systematycznie również sprawdzam poziom zróżnicowania umiejętności sportowych dzieci, by jasno określić cele każdej lekcji, a zadania dostosować do możliwości i potencjału dzieci. Planuję zajęcia tak, aby każdy rodzaj aktywności fizycznej sprawiał dziecku przyjemność - temu ruchliwemu i mniej ruchliwemu. Uwzględniam też charakter i zainteresowania maluchów. Zawsze ustaliam, jakie będzie obowiązywało ustawienie grupy, szczególnie na początku i na zakończeniu zajęć. Często stą pozycją wyjściową, jaką wykorzystuję w zabawach i ćwiczeniach ruchowych jest koło, ponieważ widzę wtedy wszystkich ćwiczących, co pozwala mi na skorygowanie ich błędów i ocenę poprawności wykonania zadania. Z kolei dzieci mogą obserwować siebie i naśladować prowadzącego. Na tych samych lekcjach stosuję również tory przeszkód i zespołowe gry sportowe, które wymagają innego ustawienia dzieci i wtedy doskonałym sposobem na wyciszenie dzieci pochłoniętych zabawą jest znana im rymowanka, w czasie której klaszczą i tupią. Po intensywnej zabawie bieżnej zawsze wprowadzam element spokojniejszy, aby ćwiczący wyrównali oddech i odpoczęli przed kolejnym zadaniem. Ważna jest też prawidłowa postawa dziecka, więc staram się na każdej lekcji stosować ćwiczenia korekcyjne, by wyrobić i utrwalić nawyk zachowania w uczniach właściwej postawy. Obowiązkowo każdą lekcję kończę ćwiczeniem wyciszającym, żeby dzieci w skupieniu i koncentracji pracowały na kolejnych zajęciach. W swoich podopiecznych kształtuję nawyki higieniczne oraz dbałość o bezpieczeństwo. Zachęcam ich, aby po szkole pod okiem dorosłych jeździli na rowerze, pływały na basenie, skakały na trampolinie, ćwiczyły na placach zabaw, itp., ponieważ korzystanie z różnych form aktywności ruchowej zapewni właściwą pracę wszystkich mięśni. Dzieci w ten sposób równoważą sobie czas, jaki spędzają w pozycji siedzącej. Wyniki ankiet, które przeprowadzam wśród uczniów i rozmowy z nimi wskazują na to, że lubią lekcje wychowania

fizycznego, lubią sport, traktują go przede wszystkim jako zabawę. Zaobserwowałem, że dziewczynki chętnie grają w piłkę nożną. Współpracując już wcześniej z klubem sportowym, zwróciłem się z prośbą o utworzenie drużyny składającej się z zawodniczek. Dziś Orliczki - bo tak nazywa się zespół - trenują trzy razy w tygodniu. Treningi w sprzyjających warunkach odbywają się na stadionie, zaś zimą w sali gimnastycznej szkoły. Drużyna liczy obecnie 20 dziewczynek w wieku od 6-11 lat. Dziewczynki rozgrywają mecze u siebie i na tak zwanych wyjazdach. Turnieje, które Orliczki rozgrywają w Bydgoszczy, Inowrocławiu, Czernikowie, Nakle nad Notecią, Aleksandrowie Kuj, Koronowie, Sępólnie Krajeńskim, wpływają konstruktywnie na młode zawodniczki, nie tylko doskonalą swoje umiejętności sportowe, ale także nawiązują przyjaźnie, poznają bliższą i dalszą okolicę, integrują się ze sobą i czują się za siebie odpowiedzialne. Cieszy fakt, że w dobie pandemii, kiedy bardzo dużo dzieci spędzało czas w domu, moje podopieczne wychodziły na świeże powietrze. Orliczki GKS Start Stawki to trzecia ekipa, która zagrała w Międzynarodowym Turnieju Giganci Futbolu GIRLS, który odbył się 25-27 marca 2022 roku w Futbol Park Kęty.

W rozwijanie pasji swoich pociech licznie włączyli się rodzice, którzy towarzyszą im podczas meczów i treningów, przeżywając wyczyny sportowe swoich dzieci. Świetnie się przy tym integrują i traktują siebie, dzieci i trenera jako jedną wielką sportową rodzinę. Myślę, że wpływa to pozytywnie na współpracę ze szkołą.

Czym jest więc aktywność fizyczna dla najmłodszych uczniów szkoły podstawowej? W połączeniu z odpowiednimi nawykami żywieniowymi, o których rozmawiamy na lekcjach wychowania fizycznego i treningach, pozwala utrzymać właściwą masę ciała, walczy z nadwagą, umożliwia rozwój cech motorycznych, takich jak: szybkość, zwinność, gibkość, siła, zręczność. Umiejętności ruchowe są pomocne dzieciom w radzeniu sobie w życiu codziennym. Ruch to istotny czynnik wpływający na prawidłowość procesów rozwojowych, a także zmniejszający ryzyko wystąpienia wielu chorób w życiu dorosłym. Moje podopieczne czerpią radość z gry w piłkę nożną i z lekcji wychowania fizycznego, podczas których świetnie się bawią i jednocześnie rozwijają ruchowo za pomocą gier, zabaw i współzawodnictwa z rówieśnikami. Aktywność fizyczna zapewnia dzieciom zarówno prawidłowy rozwój fizyczny, jak i umysłowy, pomaga w rozwoju społecznym - buduje relacje między nimi, przezwycięża nieśmiałość, wzmacnia pewność siebie.

Dziś wiem, że praca z maluchami sprawia mi ogromną radość i daje poczucie spełnienia w zawodzie nauczyciela i trenera.

## Zabawy stymulujące sprawność językową małych dzieci

Rozwój mowy to złożony proces, który u każdego dziecka przebiega w sposób indywidualny. W dużym stopniu zależy od dorosłych, czy będzie przebiegał harmonijnie i bezproblemowo, jednak zawsze możemy go stymulować. Doskonałym sposobem stymulowania mowy jest zabawa.

Czy jesteśmy w stanie wyobrazić sobie życie naszych dzieci pozbawione całkowicie zabawy? Trudno byłoby wtedy mówić o ich normalnym rozwoju.

Obecnie wiadomo, iż zabawa jest najważniejszym zajęciem dziecka od urodzenia do 7 roku życia. Poza snem spędza ono większość czasu na zabawie, dzięki której uczy się niemal wszystkiego. Zabawa to również czas, podczas którego dziecko rozwija myślenie, wzbogaca język, nabywa nowe umiejętności.

Poniżej proponuję kilka pomysłów na zabawy, które stymulują rozwój dziecka, a jednocześnie dostarczają wiele emocji i przeżyć.

Zabawy usprawniające narządy mowy, oparte o zabawy fonacyjne i artykulacyjne:

- kotek mruczy mmmmm
  - wąż syczy sssss
  - pszczoła syczy bzz, bzz, bzz
  - pociąg jedzie fu, fu, fu
- lub:

Deszcz już pada kap, kap, kap.  
Z chmury sypnął wielki grad.  
Wiatr się zerwał szu, szu, szu.  
Ciszę przerwał, chu, chu, chu.

Naśladowanie odgłosów z otoczenia:

- szum wiatru, odgłos odkurzacza, padający deszcz, warkot silnika samochodu.

Zabawy te mają na celu podniesienie sprawności mięśni w procesie artykulacji, usprawniają język, wargi, podniebienie miękkie. Natomiast zabawy słuchowe mają na celu ułatwić dzieciom rozpoznawanie dźwięków pochodzących z otoczenia, a także usprawniają słuch fonemowy.

Kolejna zabawa, która pomaga stymulować rozwój mowy dziecka, to wspólne oglądanie obrazków i udzielanie odpowiedzi na pytania:

- Gdzie jest miś?
- Kto to jest?
- Jaki ma kolor?
- Czy auto jest duże czy małe?

Te zabawy z kolei pobudzają do mówienia, do budowania pierwszych zdań, nie zawsze jednak poprawnych gramatycznie.

Zabawy rytmiczno-ruchowe:

- głośne stukanie w bębenek – dziecko idzie powoli jak niedźwiedź, cichsze szybkie stukanie – dziecko porusza się szybko jak mały niedźwiadek
- zabawa „Skaczący spacererek”

Dzieci spacerują, podskakując w rytm muzyki, osoba prowadząca podaje hasła, np. zbieramy grzyby, gonimy motyle, podnosimy szyszki, zrywamy jabłka. Po każdym poleceniu dzieci wykonują określoną czynność.

Jakie korzyści płyną z tych zabaw? Otóż zwiększają one wrażliwość muzyczną, poczucie rytmu, kształtują umiejętność pracy w grupie, kształtują słuch fonemowy.

Rymowanki – najpierw krótkie, następnie dłuższe, bardziej rozbudowane:

Mam dwie dłonie, łokcie dwa.  
dwa kolana, nogi dwie.  
Wszystko pięknie zgadza się.  
dwoje uszu, oczka dwa,  
lecz jedną buźkę się ma.  
A ponieważ buzia je,  
chciałbym buzie też mieć dwie.

Wielokrotne powtarzanie rymowanek pełnych rytmu i rymu jest wsparciem dla nauki mowy, a także przyczynia się do zwiększenia zasobu słownictwa dziecka.

**Zabawa to czas, podczas którego dziecko  
rozwija myślenie, wzbogaca język,  
nabywa nowe umiejętności. (...)  
Zabawa łagodzi zmęczenie, rozładowuje  
stres i napięcie.**

Zabawy logorytmiczne:

Zrób do przodu cztery kroki  
I rozejrzyj się na boki.  
Tupnij nogą raz i dwa,  
Bo zabawa nadal trwa.  
Teraz w lewo jeden krok  
Przysiad i do góry skok...

Najważniejsze korzyści płynące z zabaw logorytmicznych, to poprawa koordynacji ruchowej poprzez koncentrację, a także obniżenie napięcia i stresu, a najważniejsze to poczucie doskonałej zabawy.

Kolejne zabawy, które stymulują rozwój mowy, to zabawy sensoryczne z masami i różnymi substancjami (piasek, woda, klocki, gry, układanki, puzzle, koraliki).

Wzmacniają one prawidłowe napięcie mięśniowe, ułatwiają odbieranie i przetwarzanie bodźców, a także wspomagają poprawny kierunek położenia ciała w stosunku do podłoża.

Jeszcze inne zabawy to wszelkie próby muzykowania, śpiewania, rytmizowania. Możemy zaproponować dziecku śpiewanie znanych mu piosenek, np. „Panie Janie” na określone sylaby: la, la, la, mu, mu, mu, itp. Regulujemy przy okazji dynamikę: głośno - cicho czy artykulację, kształtujemy przy tym wrażliwość muzyczną dziecka.

Bardzo lubianymi przez dzieci są zabawy paluszkowe oraz zabawy z pacynkami:  
Ten paluszek to dziadziunio, przy nim jest babunia.  
Ten środkowy to tatunio, a przy nim mamunia.  
A to jest dziecina mała, a to moja rączka cała.  
lub:

Krzysio kciuk, pokaż się, jestem tu i wita cię.  
Wojtek wskazujący, pokaż się, jestem tu i wita cię.  
Witek wielki, pokaż się, jestem tu i witam cię.

Staś serdeczny, pokaż się, jestem tu i witam cię.  
Marek mały, pokaż się, jestem tu i witam Cię.

Usprawniając motorykę palców ręki, dziecko może osiągnąć większą precyzję wszelkich ruchów artykulacyjnych języka: warg, szczęki dolnej, ponieważ w korze mózgowej ośrodki odpowiedzialne za ruchy ręki znajdują się blisko ośrodków zawiadujących wykonywaniem ruchów artykulacyjnych. Obserwując ruchy rąk, ćwiczy percepcję wzrokową i koncentrację uwagi.

Ostatnie z zabaw, które pragnę zaproponować, to zabawy oddechowe:

- dmuchanie na listki z papieru, kulki waty, papierowe śnieżynki
- ochładzanie gorącej zupy
- puszczanie baniek mydlanych.



*Klaudia Żabka, Ćwiczenia oddechowe*

Regularne ćwiczenia oddechowe mogą pomóc w pozbyciu się nieświeżego nagromadzonego powietrza w płucach, zwiększeniu poziomu tlenu, głębokie oddychanie może pomóc w przywróceniu funkcji przepony i zwiększeniu pojemności płuc.

Forma zabawy odgrywa największą rolę poznawczą i kształcącą od narodzin do wieku szkolnego. Pod koniec wieku przedszkolnego bada się u dzieci dojrzałość szkolną. Również wtedy nieocenioną pomocą jest forma zabawy. Łagodzi ona zmęczenie, rozładowuje stres i napięcie. Dbajmy o to, aby zabawa stwarzała dzieciom wiele radości i zawsze stymulowała ich harmonijny rozwój.

## Mała innowacja, wielka zmiana

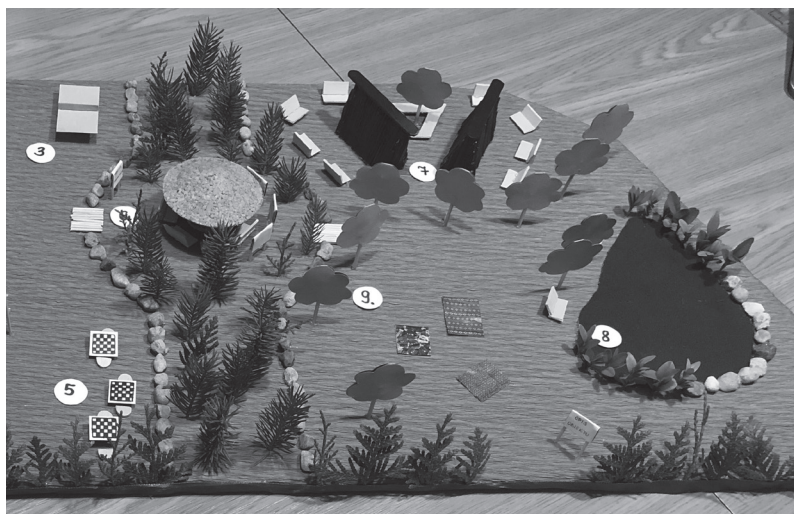
Szkolna działalność proekologiczna od dawna stanowi znakomitą formę pracy lekcyjnej oraz pozalekcyjnej. Edukacja ekologiczna w szkole powinna zajmować jedno z priorytetowych miejsc, gdyż taka jest potrzeba naszych czasów, z której nie zawsze wszyscy zdajemy sobie sprawę. Pozwala ona na obszerną realizację założonych celów, a także pełni ważne funkcje zarówno edukacyjne, jak i wychowawcze. Jej kluczowym założeniem jest ukształtowanie właściwej postawy wobec przyrody, poszerzanie wiedzy na temat środowiska przyrodniczego oraz uświadomienie konieczności oraz sposobów dbania o nie.

Pomysł napisania programu „Eko Piątka” powstał w mojej głowie kilka lat temu, kiedy nie mogłam pogodzić się z niedocenianą i często zanieczyszczoną okolicą Szkoły Podstawowej nr 5 im. Polskich Olimpijczyków w Świeciu, w miejscu, gdzie pracuję i dzielnicę, w której żyję. Uważam, że teren ten wart jest docenienia, ponieważ nasza szkoła położona jest nad piękną rzeką Wdą, przy której brzegu rosną drzewa uznane za pomniki przyrody. W związku z tym, że jestem biologiem z powołania i zamiłowania, a naturę uważam za wartość najwyższą, postanowiłam stworzyć program, który nauczy młodego człowieka poszanowania tego, co bardzo kruche, niepowtarzalne, a zarazem dostępne na wyciągnięcie ręki. Ponadto położenie szkoły w sąsiedztwie Zespołu Parków Krajobrazowych nad Dolną Wisłą umożliwia podjęcie edukacyjnej współpracy z tą instytucją. Specjaliści ZPKnDW prowadzą zajęcia terenowe oraz warsztaty, a także zaznajamiają nas z urokami rezerwatów w najbliższej okolicy.

Stworzona przeze mnie innowacja pedagogiczna nauczania ekologii i ochrony środowiska „Eko Piątka” opracowana została zgodnie z *Podstawą programową kształcenia ogólnego* drugiego etapu edukacji w szkole podstawowej. Program realizowany jest w klasach szóstych, na odrębnej lekcji ekologii. Celem innowacji jest przekonanie młodzieży o konieczności ochrony środowiska oraz uświadomienie im,

że wiele działań człowieka prowadzi do nieodwracalnych zmian w ekosystemie. Treści zostały dobrane w taki sposób, aby pobudzały do myślenia, poszukiwania i działania. Realizowane tematy zawsze łączą teorię z praktyką i często dotyczą najbliższej okolicy.

Lekcje ekologii umożliwiły nam udział w ogólnopolskim konkursie Młodzi Obserwatorzy Przyrody - tworzymy miasto z klimatem (Centrum UNEP/GRID Warszawa, Zakład NFOŚ, Fundacja Veolia Polska), dzięki czemu mogliśmy brać czynny udział w projektowaniu zielonego zakątka naszego miasta. W ramach prac nad tym projektem przez rok prowadziliśmy bloga o tematyce ekologicznej.



Fragment makiety: Zielony zakątek Świecia

W kolejnym roku naszej działalności uczestniczyliśmy w projekcie Edukacyjna Sieć Antysmogowa (Państwowy Instytut Badawczy NASK, Polski Alarm Smogowy), gdzie uczniowie mieli możliwość badania stanu czystości powietrza. To jednoznacznie pokazało, że w naszym mieście mamy problem z zanieczyszczonym powietrzem. Wyniki tych badań skłoniły nas do wypromowania wśród całej społeczności szkolnej działań antysmogowych. W każdej klasie została przeprowadzona godzina wychowawcza, podczas której uczniowie zapoznali się z problemem smogu i poszukiwali możliwych rozwiązań tego zjawiska. W trakcie realizacji innowacji organizowaliśmy akcje na rzecz najbliższej okolicy takie jak: sprzątanie tere-

nów zielonych wokół szkoły, w najtrudniejszym dla zwierząt czasie budowaliśmy karmniki, budki lęgowe, domki dla pszczoł, a jesienią i zimą włączaliśmy się w akcje dokarmiania zwierząt.



*Budka lęgowa*

Podczas zajęć, które odbywały się w klasie przedstawiałam uczniom prezentacje o globalnych zagrożeniach dla środowiska, a następnie wspólnie rozwiązyaliśmy przygotowane przeze mnie karty pracy, które miały na celu utrwalić przedstawione treści.

Praca w klasie nie opierała się tylko na zajęciach teoretycznych. Lekcje te zakładały również zajęcia praktyczne, takie jak: szycie toreb wielokrotnego użytku, tworzenie koszulek z eko-hasłami czy przygotowanie etykiet na kosze do segregacji odpadów. Działaniem, z którego jestem bardzo dumna, było stworzenie kalendarza ekologa, który zawierał najważniejsze wydarzenia w każdym miesiącu, dzięki czemu uczniowie z całej szkoły mieli możliwość zapoznania się z tymi datami. Na podstawie tego kalendarza, wspólnie z młodzieżą, tworzyliśmy liczne gazetki tematyczne i wystąpienia ogólnoszkolne związane z problematyką ochrony środowiska, jak np. Dzień Ziemi, Szkolny konkurs wiedzy biologiczno-geograficznej, Dzień Drzewa, Sprzątanie Świata, Rok rzeki Wdy.

Wszystkie działania podjęte w innowacji miały na celu wyrobienie pozytywnych nawyków proekologicznych. Cel ten udało mi się osiągnąć, ponieważ liczne grono uczniów wzięło sobie do serca przedstawione przeze mnie rady i stosuje je w codziennym życiu. Należy pamiętać, że tylko ludzie zaangażowani i świadomi zagrożenia, jakie niesie ze sobą rozwój cywilizacji, mogą coś zdziałać. Dlatego też edukacją ekologiczną dążącą do ochrony oraz ulepszania środowiska powinniśmy objąć, z całą pewnością, wszystkich młodych ludzi. Obserwuję, że moi uczniowie już teraz prezentują postawę szacunku wobec przyrody, a o to przecież chodzi.

**Dorota Raczyńska-Grała**

Szkoła Podstawowa Specjalna nr 19 w Toruniu

## Z Lego i muzyką poznaję świat zmysłów

*Dla milionów ludzi na całym świecie  
słowo LEGO oznacza kreatywność.  
Allan Bedford*

Program „Z Lego i muzyką poznaję świat zmysłów” został napisany dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim lub umiarkowanym uczęszczających do Szkoły Podstawowej Specjalnej nr 19 w Toruniu.

1. A. Bedford, *Nieoficjalny przewodnik dla budowniczego. Lektura obowiązkowa dla pasjonatów klocków Lego*, Gliwice 2013, s. 17.

Głównym założeniem programu jest innowacyjna realizacja zajęć, mająca na celu rozwijanie u dzieci kreatywności, koordynację wzrokowo-ruchową, orientację przestrzenną oraz uczenie się kolorów, do dawania, czyli wszystko to, co jest niezbędne w codziennym funkcjonowaniu. Podczas zajęć wykorzystywane są głównie klocki Lego Duplo.

By rozwój dziecka przebiegał na miarę jego możliwości, należy angażować je w bardzo różnorodny

sposób, z możliwością wykorzystywania przy tym jego ciała i zmysłów. Proces funkcjonowania i uczenia się, nawet wydawałoby się trudnych rzeczy, staje się skuteczniejszy i łatwiejszy, gdy rozbudzamy ciekawość u dziecka atrakcyjnymi zadaniami.

Podczas działania dzieci rozwijają jedną ze szczególnie istotnych funkcji mózgu, a mianowicie umiejętność kontrolowania własnego zachowania w dążeniu do określonego celu, co dla dzieci w naszej szkole jest umiejętnością kluczową.

Proponowane w tym programie zadania nie stanowią programu nauczania jako takiego, ale pozwalają rozwijać obszary ujęte w podstawie programowej, a także w IPETACH tworzonych dla każdego dziecka.

Ćwiczenia i zadania, jakie realizowane są w czasie zajęć, rozwijają umiejętności związane z sensoryką, mową, językiem, motoryką, zachowaniami społecznymi i emocjami.

Program realizowany jest z uwzględnieniem stopnia niepełnosprawności intelektualnej, tzn. zadania i ćwiczenia będą dostosowane do poziomu percepcji i możliwości dziecka:

- I poziom – dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim
- II poziom – dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym.

W trakcie zajęć realizowanych w ramach programu dzieci i młodzież w sposób innowacyjny będą poznawały dotychczasowe treści kształcenia.

---

### Zabawa w małego konstruktora jest niezwykle ważnym elementem w rozwoju młodego człowieka.

---

#### Główne założenia projektu:

- rozwijanie percepcji wzrokowo-przestrzennej - pamięć wzrokowa i rozpoznawanie, percepcja figury i tła, stałość formy wizualnej, domykanie kształtów, kinestezja, orientacja i zależności przestrzenne
- rozpoznawanie i pamięć słuchowa (w tym muzyczna), rozpoznawanie i pamięć dotykowa, nauka piosek z wykorzystaniem klocków Lego
- rozwijanie dużej i małej motoryki, koordynacja ręka - oko, wizerunek ciała, integracja bilateralna, przekraczanie linii środkowej, rozróżnianie stron ciała, lateralizacja
- nabywanie i doskonalenie umiejętności współpracy w grupie

- nabywanie umiejętności rozwiązywania problemów
- wzmacnianie pewności siebie u uczniów oraz nabywanie umiejętności przydatnych w dorosłym życiu.

Ewaluacja:

W celu uzyskania informacji zwrotnej nauczyciel przeprowadzi:

- obserwację uczniów podczas prowadzonych zajęć
- na stronie internetowej szkoły zamieszczone zostaną zdjęcia i prace dzieci
- ankieta ewaluacyjna wśród wychowawców i nauczycieli pracujących w klasach objętych programem.

Spodziewane efekty:

1. Poprawa koncentracji uwagi, która w dobie dużej dostępności do laptopów i telefonów jest dla dziecka bardzo ważna.
2. Większa sprawność manualna i koordynacja wzrokowo-ruchowa. Budowanie z klocków to dla dziecka zdecydowanie ciekawsze zajęcie niż mozolne rysowanie szlaczek czy wyklejanie z plasteliny podczas rozwoju motoryki małej.
3. Klocki Lego to zdecydowanie atrakcyjniejsza pomoc edukacyjna w nauce rozróżniania kolorów, liczenia czy w poznawaniu liter.
4. Rozwój kreatywności i wyobraźni. Możliwość przeżywania różnych przygód, wcielania się w rozmaite postaci działa nie tylko na wyobraźnię, ale też uczy umiejętności społecznych.
5. Nauka cierpliwości i wytrwałości.

Podsumowując – z moich obserwacji wynika, że uczniowie chętnie biorą udział w zajęciach, z dużym zaangażowaniem wykonują proponowane im zadania. Zabawa w małego konstruktora jest niezwykle ważnym elementem w rozwoju młodego człowieka. Podczas zajęć angażowane są wszystkie zmysły, dzięki temu uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi ma większe szanse na funkcjonowanie w codziennym świecie. Należy jednak pamiętać, że samo korzystanie z klocków przez dzieci nie przyniesie oczekiwanych efektów bez wsparcia i pomocy nauczyciela terapeuty. Wprowadzenie klocków do procesu terapeutycznego powinno być dobrze przemyślane.

#### Bibliografia:

*Kreatywność w edukacji szkolnej*, red. I. Adamek, U. Szuścik, Libron, Kraków 2015.  
 A. Bedford, *Nieoficjalny przewodnik dla budowniczego. Lektura obowiązkowa dla pasjonatów klocków Lego*, Helion, Gliwice 2013.  
*365 zabaw z klockami Lego*, oprac. zbiorowe, Wydawnictwo Ameet, 2017.  
[www.zbudujmy.to/o-stowarzyszeniu](http://www.zbudujmy.to/o-stowarzyszeniu)

**Małgorzata Dąbrowska**

Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego  
w Izbicy Kujawskiej

## Zajęcia rewalidacyjne z kodowania i dekodowania a rozwój kompetencji kluczowych

Jestem nauczycielem zajęć rewalidacyjnych oraz autorką innowacji pedagogicznej: „Tajemnice kodowania i odkodowywania - kodowanie i dekodowanie w edukacji wczesnoszkolnej z dziećmi z trudnościami”. Chciałabym podzielić się refleksjami dotyczącymi kształcenia kompetencji kluczowych przy realizowanej innowacji. Zajęcia z kodowania są bardzo efektywne w pracy z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, gdyż pozwalają na niwelowanie wielu dysfunkcji. Uczniowie uczestniczą w tych zajęciach bardzo chętnie i - jak twierdzą - są dla nich atrakcyjne. Kodowanie i dekodowanie pozwala integrować treści z różnych obszarów edukacji, co umożliwia dzieciom postrzeganie świata w sposób całościowy. Ponadto umożliwia rozwój kompetencji kluczowych niezbędnych do funkcjonowania we współczesnym świecie.

Warto pamiętać o tym, że kompetencje są pojęciem szerszym niż umiejętności, a z ich definicji wynika, iż składają się na nie trzy elementy: wiedza traktowana w sposób funkcjonalny, umiejętności, a w efekcie postawy, które może młody człowiek przenieść na podobne, lecz nowe doświadczenia edukacyjne.

Zgodnie z zapisami podstawy programowej kształcenie kompetencji kluczowych jest obowiązkiem każdego nauczyciela na każdym etapie edukacji. Podczas zajęć związanych z realizacją mojej innowacji udaje mi się skutecznie wyposażać uczniów w większą kompetencję kluczowych. Podejmuję działania sprzyjające kształceniu: kompetencji w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii oraz kompetencji cyfrowych.

Zajęcia rewalidacyjne, które prowadzę, odbywają się zgodnie z opracowanym przeze mnie trzyletnim programem i corocznymi planami pracy. Zadania realizowane z kodowania i dekodowania są formą, która pozwala na uatrakcyjnianie pracy z dziećmi nad niwelowaniem dysfunkcji rozwojowych. Zajęcia rewalidacyjne wymuszają na nauczycielu konieczność stosowania nowych metod i technik nauczania, a kompetencje kluczowe nie są kształtowane tylko

w oparciu o realizowane treści, ale przede wszystkim poprzez trafny dobór owych metod. Moi uczniowie pracują z wykorzystaniem aktywizujących metod nauczania, takich jak: Metoda Dobrego Startu, burza mózgów, dywaniku pomysłów, scenki dramatyczne, gry i zabawy dydaktyczne, proste doświadczenia i obserwacje Metoda Ośrodków Pracy, metody praktycznego działania czy metody Weroniki Sherborne.

W pracy wykorzystuję maty do kodowania, kolorowe kubeczki, kartoniki, pracuję z dziećmi z zestawem edukacyjnym „Kodowanie”. Tworzę dla dzieci zestawy kodowanych ścieżek, które różnicują w zależności od możliwości percepcyjnych wychowanków, czasami przygotowuję je w formie karty pracy.

Zajęcia z kodowania i dekodowania są doskonałą okazją do rozwijania kompetencji osobistych, społecznych i w zakresie umiejętności uczenia się. Pozwalają na wyposażanie dzieci w kompetencje w zakresie przedsiębiorczości, świadomości i ekspresji kulturalnej oraz kompetencje obywatelskie. Kodowanie i dekodowanie niewątpliwie najpełniej wpisuje się w obszar kompetencji matematycznych, a ponadto umiejętności programowania, logicznego i abstrakcyjnego myślenia, orientacji przestrzennej, postrzegania matematycznego do rozwiązywania problemów w codziennych sytuacjach, zdolność i chęć wykorzystywania matematycznych sposobów myślenia oraz prezentacji, chociażby poprzez wzory, modele, wykresy, tabele.

Kompetencje w zakresie nauk przyrodniczych to między innymi zdolności i chęci wyjaśniania świata przyrody z wykorzystaniem istniejącego zasobu wiedzy i stosowanych metod. Można je kształcić, wykorzystując kody – symbole, które wiążą się z edukacją przyrodniczą, od tych najprostszych dotyczących np. pór roku, po bardziej skomplikowane, jak np. budowanie łańcuchów pokarmowych.

Zajęcia z kodowania i dekodowania, podobnie jak wszystkie zajęcia rewalidacyjne, pozwalają na systematyczne wyposażanie dzieci w umiejętności wchodzące w skład kompetencji osobistych, społecznych i uczenia się. Uczestnicy zajęć doskonalą umiejętność

w zakresie pracy zespołowej, wypracowują zdolność skupienia uwagi, doskonałą umiejętność koordynacji wzrokowo-ruchowo-słuchowej. Moja innowacja zakładała rozwój umiejętności osobistych: zdolność do motywowania samego siebie, inicjowania nowych rozwiązań, sprawne zarządzanie sobą i swoją pracą, w tym efektywne gospodarowanie czasem, a także motywowanie innych. Motywacja i skupienie uwagi to podstawowe aspekty związane z umiejętnością uczenia się. Uczniowie doskonałą zdolność do autorefleksji, skutecznego zarządzania informacjami, konstruktywnej pracy z innymi osobami.

Kompetencje kluczowe nie są kształtowane tylko w oparciu o realizowane treści, ale przede wszystkim poprzez trafny dobór metod nauczania. Nowoczesne technologie dają nam możliwość wspomagania tradycyjnego nauczania, w sposób bliższy współczesnym dzieciom. Mogą umożliwiać nauczycielowi systemowe kształcenie u uczniów kompetencji cyfrowych. Wykorzystanie TIK jest doskonałym punktem wyjścia do uczenia krytycznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych i postrzegania ich jako sprzymierzeńca w procesie uczenia się, co dość jasno wynika również z definicji kompetencji cyfrowych.

Moja innowacja pedagogiczna to połączenie zabawy ze zdobywaniem wielu umiejętności związanych z posługiwaniem się językiem ojczystym: wspierają umiejętność porozumiewania się, wspomagania mowy, rozwój intelektualny dziecka wraz z nauką czytania i pisanie, koncentrację uwagi, doskonalenie

precyzyjnego wyrażania myśli, komunikowania się w zespole, argumentowania.

Kompetencja w zakresie przedsiębiorczości „to zdolność wykorzystywania szans i pomysłów oraz przekształcanie ich w wartość dla innych osób. Opiera się ona na kreatywności, krytycznym myśleniu i rozwiązywaniu problemów. Kształtują one w młodym człowieku pewność, że poradzi sobie w życiu.”<sup>1</sup> Zajęcia kodowania i dekodowania zdają się być doskonałą płaszczyzną do kreowania umiejętności w obszarze przedsiębiorczości.

Dobierając odpowiednio temat przewodni zajęć można kształcić również umiejętności obywatelskie, chociażby na etapie wstępnym zajęć lub ich podsumowaniu.

Przy realizacji innowacji najtrudniej jest mi w sposób systemowy wyposażać uczniów w kompetencje w zakresie wielojęzyczności.

Nauczyciel, który dba o trafny dobór pomocy dydaktycznych, ład i porządek w czasie zajęć bez trudu poradzi sobie z kształceniem kompetencji w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

Kompetencje kluczowe gwarantują prawidłowe funkcjonowanie w przyszłym, dorosłym życiu dziecka i dlatego sądzę, że ich świadome kształcenie jest niezbędne.

1. <https://gminaoswiecim.pl/files/files/Rozwoj%20kompetencji%20kluczowych%20u%20uczniow%20-%20wybrane%20zagadnienia.pdf>

**Dorota Olszewska-Pawlaczyk**

Przedszkole nr 66 w Bydgoszczy

## Nieśmiałość u dzieci – skąd się bierze i jak sobie z nią radzić?

Kiedy wchodzimy w nowe towarzystwo, niezależnie od tego, czy jest to grupa dzieci, czy dorosłych zwykle po kilku minutach orientujemy się, że są wśród nas osoby bardzo otwarte, a także nieco wycofane, nieśmiałe. Nieśmiałość nie dotyczy tylko dzieci, ale właśnie na tym etapie życia – czyli w dzieciństwie możemy z nieśmiałością zaważać.

### CZY NIEŚMIAŁOŚĆ JEST NASZYM WROGIEM?

Psycholodzy uważają, że osoby nieśmiałe mają w dorosłym życiu problemy z nawiązaniem relacji,

ponieważ są nieufne, a wręcz bojaźliwe. Nieśmiałość prowadzi do lęku, niskiej samooceny, do zaburzeń np. bólu głowy, brzucha, mdłości.

Dziecko nieśmiałe zwykle trzyma się na uboczu, nie zwraca na siebie uwagi, wykonuje polecenia nauczyciela, dlatego takie dzieci bardzo często nie otrzymują odpowiedniego wsparcia, pomocy, ponieważ są uznawane za bardzo grzeczne. W efekcie dzieci nieśmiałe stają się nieszczęśliwe. Mają problemy z nawiązywaniem przyjaźni, wyrażaniem swojego

zdania, opinii, obroną swoich racji i praw. Jednak czy nieśmiałość to tylko „kłopoty”? Bynajmniej! Ludzie nieśmiali wykazują się cechami uznawanymi za cenne, a mianowicie: są skromni, opanowani, spokojni, panują nad emocjami, mają subtelne uosobienie, są dyskretni i bezkonfliktowi. Skoro tak, to po co pracować nad nieśmiałością? Otóż relacje międzyludzkie są fundamentem naszej egzystencji. Dzieci powinny mieć przyjaciół, młodzież swoich znajomych, dorośli partnerów, znajomych, koleżanki i kolegów w pracy. Dlatego warto już w wieku przedszkolnym nauczyć dzieci panować nad nieśmiałością, choćby po to, aby nie obawiało się zapytać w przyszłości o drogę lub zadzwonić, aby zamówić pizzę.

### JAK SIĘ OBJAWIA NIEŚMIAŁOŚĆ?

Każdy z nas chce dobrze wypaść na rozmowie o pracę, dla osób nieśmiałych to wielkie wyzwanie. W przedszkolu podczas przedstawień nieśmiałe dziecko było drzewem w przedstawieniu, jego rolą było stać i się nie ruszać. W szkole podstawowej podczas przedstawień śpiewało w chórkach, w liceum odcięło się od wszystkich i nosiło słuchawki na uszach, nawet wtedy, kiedy nie słuchało muzyki. Na studiach zdecydowało się na naukę eksternistyczną. Jak ma wypaść dobrze na rozmowie kwalifikacyjnej? Jak nawiązać relacje z innymi? Jak opowiedzieć o sobie? To niemal publiczne wystąpienie!

Takich przykładów można wymienić bardzo wiele, ludzie nieśmiali mają trudność w okazywaniu uczuć swoim bliskim. Nie potrafią się efektywnie porozumiewać, ubolewają nad ciągłym kontrolowaniem siebie, swoich zachowań, gestów, mimiki, aż w końcu mają kłopot z precyzyjnym myśleniem. Nieśmiałość pomimo swoich kilku dobrych cech potrafi być dokuczliwa i bardzo utrudniać codzienne życie. Częstym objawem nieśmiałości jest stres, nadmierna potliwość, czerwienienie się, a więc symptomy fizjologiczne, jękanie się, drżenie rąk, suchość w gardle. Dlatego tak ważne jest, aby nauczyć się panować nad nieśmiałością, która może okazać się paraliżująca i bezpowrotnie spisać na straty ważne wydarzenia w życiu.

Nieśmiałość u dziecka to przede wszystkim poczucie dyskomfortu, brak swobody podczas poznawania osób dorosłych lub innych dzieci. Każde wystąpienie publiczne, udział w większym przedsięwzięciu, gdzie znajduje się nawet niewielka publiczność, wiąże się z ogromnym stresem. Wówczas głos dziecka cichnie, mowa ciała staje się ograniczona, dziecko ma ochotę się wycofać. Poczucie lęku, wstydu, zakłopotania działają jak hamulec bezpieczeństwa. Pokonanie nieśmiałości z pewnością umożliwi dziecku czerpanie radości z działania w grupie: wspólnej zabawy, zdobywaniu nowych doświadczeń, nawiązywaniu no-

wych przyjaźni, które bez wątpienia mają wpływ na samoocenę dziecka. Osoby akceptowane przez grupę, czują się potrzebne, spełnione, mają wyższe poczucie własnej wartości, wierzą we własne możliwości i mają chęć zdobywania nowych umiejętności.

### JAK SOBIE RADZIĆ Z NIEŚMIAŁOŚCIĄ W CODZIENNYCH SYTUACJACH?

Powinniśmy się zastanowić, skąd nieśmiałość się bierze u danego dziecka, czy są to uwarunkowania genetyczne, czy wpływ środowiska. Jak dziecko zachowuje się w obecności rodziców i czy jego zachowanie odbiega znacząco od zachowania w grupie rówieśniczej. Warto również zaobserwować relacje z najbliższymi, ponieważ bardzo często nadopiekuńczość, narzucanie woli, ograniczenie możliwości posiadania własnego zdania może mieć wpływ na zachowanie dziecka. Podobnie jak wysokie oczekiwania wobec dziecka, które napotyka przeszkody i nie potrafi sprostać wymaganiom, co w konsekwencji może prowadzić do drastycznego spadku samooceny.

**Każdy nauczyciel ma niezbędne narzędzia, aby pomóc dziecku w przezwyciężaniu nieśmiałości.**

Podstawową czynnością jest kontakt z rodzicami, którzy będą odgrywać kluczową rolę w procesie budowania języka emocji, a także świadomości dziecka. Zadaniem rodziców są częste rozmowy z dzieckiem, pytanie, jak się czuło w danej sytuacji, jakie emocje dominowały, które były przyjemne, a które nie. Kolejnym etapem jest ukierunkowanie dziecka na mówienie o sobie w superlatywach, uwidacznianie pozytywnych uczuć, co sprawi, że dziecko zacznie częściej dostrzegać plusy w danej sytuacji (osoby nieśmiałe mają skłonność do negatywnych myśli o sobie). Jeśli nauczymy dziecko mówienia o swoich emocjach, nie tylko nazywania ich, ale również wyrażania, damy mu możliwość zrozumienia siebie. Dzieci, które poznają siebie, rozumieją skąd się biorą ich niektóre reakcje albo nauczyły się nad nimi panować, chętniej biorą udział w podejmowaniu nowych wyzwań. Świadomość pozwala im na ograniczenie myślenia na temat oceniania ich przez otoczenie, czyli przez rówieśników, nauczycieli czy rodziców. Każdy rodzic i nauczyciel ma świadomość, że „przykład idzie z góry”. Zadaniem dorosłych jest dawanie dobrego przykładu. Wobec tego powinniśmy dziecku pokazać, jak mogą wyglądać relacje między ludźmi, a także jak zachować się w sytuacjach społecznych. Zwykle dzieci nieśmiałe, wchodząc do sali, nie witają się z nikim, wolą być niezauważone. Należy je zachęcić do witania się, a właściwie do odwzajemnienia przywitania. Początkowo należy je serdecznie powitać, stosując to naprzemiennie ze zwykłym „dzień dobry” w kolejnych dniach, dodając: „miło mi Cię widzieć, cieszę się, że jesteś”. Z czasem dziecko oswoi się z sy-

tuacją i wchodząc do sali będzie oczekiwało powitania, patrząc w stronę nauczyciela, aż w końcu samo się przywita pierwsze. Niezwykle ważnym elementem procesu przezwyciężania nieśmiałości jest pokazanie dziecku, że ma prawo do gorszego samopoczucia i popełniania błędów. Należy uświadomić dziecku, że porażki się zdarzają i należy je potraktować jako doświadczenie, a nie powód do załamania się. Każde nawet najmniejsze niepowodzenie może być dla dziecka powodem do wycofania się. W związku z tym, że dzieci nieśmiałe obawiają się opinii otoczenia, z góry zakładają, że będą negatywnie ocenione. Konsekwencją będzie brak podejmowania kolejnych wyzwań. Naszym zadaniem jest pokazanie dziecku, że my również podejmujemy ryzyko, również ponosimy porażki, ale nie poddajemy się. Takie przykłady pozwolą dziecku na pobudzenie swojej wyobraźni i zrozumienie, że nikt nie jest idealny, że każdy ma mocne i słabe strony, a podejmowanie ryzyka czasem przynosi sukcesy, a czasem wiąże się z porażką.

---

### **Aby wspomóc dzieci nieśmiałe, należy okazać im bezwzględny szacunek, wsparcie i poczucie bezpieczeństwa.**

---

Kolejnym ważnym etapem jest korzystanie z pomocy dziecka. Początkowo powinny to być zwykłe prośby: „Czy możesz mi pomóc rozdać dzieciom kredki? Czy chciałbyś mi pomóc podlać kwiaty?” Prośby powinny dotyczyć zadania, które wykonuje tylko samo dziecko, z czasem zadania mogą być powiązane z innymi dziećmi, np. „Czy możesz przekazać Zosi, żeby przyniosła mi swoje kraty pracy?”, „Czy możesz poprosić panią Marysię, aby zapaliła światło?”. Te proste czynności sprawiają, że dziecko poczuje się docenione, ośmielone i wysłuchane przez innych, jednak przede wszystkim poczuje się potrzebne, dlatego bardzo ważne, aby na koniec podziękować dziecku za pomoc, docenić jego udział. Te wszystkie działania mogą być wstępem do budowania pozytywnego obrazu siebie, co pomoże w nawiązywaniu relacji i przyjaźni z grupą rówieśniczą. Jedną z metod jest poproszenie dzieci, aby zaprosiły do zabawy „nasze dziecko nieśmiałe”. Czasami to zdaje egzamin i przynosi dobry rezultat, czasami skutek może być odwrotny. Dlatego musimy ostrożnie dobierać współuczestników zabawy. Bezpieczną metodą jest

dobieranie dzieci w pary podczas zabaw ruchowych czy naśladowczych. To jednak musi być przemyślane działanie, powinniśmy się zastanowić, z kim ustawić w parze osobę nieśmiałą. Kiedy dziecko nieśmiałe zaczyna sobie radzić ze swoimi emocjami (potrafi je nazwać i pokazać), doskonałym ćwiczeniem są zabawy dramatyczne. W ten sposób dziecko może się wcielić w różne role, a także opowiedzieć o swoich odczuciach za pomocą np. pacynki. Ponadto zabawy dramatyczne wdrażają dziecko do wystąpień przed publicznością. Bycie drzewem w przedstawieniu jest bardzo trafionym rozwiązaniem w przypadku dziecka nieśmiałego pod jednym warunkiem, że w kolejnym przedstawieniu dziecku zostanie przydzielona bardziej rozbudowana rola. Śpiewanie w chórkach również nie jest złym pomysłem, o ile w następnym przedstawieniu dziecko znajdzie się w mniejszej grupie śpiewających dzieci, np. towarzystwie dwóch osób zaśpiewa refren albo powie kwestię w parze z ulubioną koleżanką, kolegą. Być może następnym razem odważy się samodzielnie wygłosić krótką kwestię, stopniowo ją wydłużając z każdym kolejnym wystąpieniem. Zabawy w teatr są bardzo rozwijającym elementem. Można je przemycić podczas zajęć, zabawy, w mniejszych lub większych zespołach. Początkowo należy pozwolić dziecku oswoić się z nową zabawą, poprosić o występ dzieci bardziej rezolutne, a także takie, które nie są „klasowymi gwiazdami”. Dzieci nieśmiałe są dobrymi obserwatorami, dlatego nie zawsze one powinny być bohaterami rozmów na temat uczuć. Czasami sytuacje dnia codziennego, napotkane problemy omawiane na forum mogą posłużyć jako dobry przykład do pokazania, że nie tylko „nieśmiałe” osoby mają kłopoty, że inne dzieci też napotykały trudności i każdy stara się sobie z nimi poradzić. Ukazanie dziecku szerszego spektrum spowoduje, że przestanie się ono skupiać wyłącznie na sobie i swoich niedoskonałościach, zauważy, że nie jest samo. Na każdym etapie życia pojawia się grupa wsparcia, w wieku dziecięcym wsparciem są dorośli, ale grupa rówieśnicza ma również ważne znaczenie, ponieważ dzieci porównują się przede wszystkim ze swoimi kolegami.

I na koniec najważniejsze! Aby wspomóc dzieci nieśmiałe i nie tylko... należy okazać im bezwzględny szacunek, wsparcie i poczucie bezpieczeństwa. Dzieci, które przebywają w środowisku, do którego mają zaufanie, rozwijają się znacznie lepiej i szybciej czynią postępy. Należy zadbać o to, by grupa czuła się ze sobą dobrze, wyeliminować rywalizację a wdrożyć opiekuńczość wobec siebie, poprzez wspieranie siebie wzajemnie. Świadomość, że jest się akceptowanym, to niezwykle cenna sprawa i potrafi uskrzydlić!

Karolina Szostak-Lubomska  
KPCEN w Toruniu

## Gramy w lektury – o gamifikacji w praktyce

O gamifikacji napisano i powiedziano już wiele. Autorzy tekstów wskazują na niewątpliwe zalety tej formy pracy z uczniem. Dzięki gamifikacji, czyli wykorzystaniu mechanizmów gier podczas lekcji, można przedstawić zagadnienia w ciekawy sposób, a przede wszystkim wzbudzić zainteresowanie i zaangażowanie ucznia. Świat gier jest bardzo bliski młodemu człowiekowi, dlatego też, by osiągnąć cele edukacyjne, warto podążać w tym kierunku.

Zaintrygowana tą nową dla mnie metodą pracy postanowiłam napisać innowację pedagogiczną „Gramy w lektury”. Zgamifikowałam *W pustyni i w puszczy* i *Quo vadis* Henryka Sienkiewicza oraz *Pana Tadeusza* Adama Mickiewicza. Pracowałam w ten sposób z uczniami od klas 5-8.

musieli wydostać się z areny Koloseum pełnej lwów, natomiast ósmoklasiści mieli za zdobyte punkty stworzyć dworek szlachecki.

### DO DZIEŁA!

Na początku pracy z lekturą przedstawiłam uczniom zasady gry. Regulamin był też wywieszony w sali, by w każdej chwili mogli sprawdzić punktację zadań, czekając na nich aktywności oraz określić swój poziom w grze. Dodatkowo wywieszałam tabelę z punktacją, lecz zamiast danych uczniów widniały na niej pseudonimy wybrane wcześniej przez uczestników zabawy.

Przykładowy regulamin gry do lektury *W pustyni i w puszczy* Henryka Sienkiewicza:

*Witajcie na kursie na przewodnika wycieczek po Afryce!  
Drodzy kursanci!*

*Dzisiaj rozpoczyna się kurs przewodnicko-pilocki, na który wcale nie tak łatwo było się dostać. Praca pilota wycieczek do najłatwiejszych nie należy, jednak nasza firma szkoleniowa zapewni Wam dostęp do wiedzy i materiałów niezbędny każdemu, kto pragnie podróżować i pomagać ludziom poznawać świat.*

*Opiekunem Waszej grupy jest Globtroterka (tylko tak należy się do mnie zwracać w sprawach kursu).*

*Kurs będzie się składał z 7 modułów, za które będziecie mogli otrzymać odpowiednią liczbę punktów. Suma punktów wskaże zakres zdobytej licencji przewodnika. Moduł 1. Wiedza ogólna o twórcy przewodnika po Czarnym Lądzie – max. 17 punktów.*

*Moduł 2. Mieszkańcy Afryki – max 14 punktów.*

*Moduł 3. Wędrówka przez Afrykę – max 18 punktów.*

*Moduł 4. Afrykańskie pejzaże – max 16 punktów.*

*BONUS – Afryka w pigułce – max 11*

*Moduł 5. Sytuacja polityczna w Afryce – max 12 punktów.*



### NA POCZĄTKU BYŁ... POMYSŁ

Niewątpliwie pomysł, schemat gry jest najważniejszy, ponieważ pozwala twórcy poruszać się w określonych ramach narzuconej sobie konwencji. Tym samym od razu można określić cel całej rozgrywki oraz cel edukacyjny towarzyszący zgamifikowanej lekturze. Na przykład uczniowie klasy piątej zbierali za poszczególne aktywności punkty, by ostatecznie zdobyć licencję przewodnika, siódmoklasiści

Moduł 6. Afrykańska kultura – max 13  
BONUS – Folder o Afryce – max 18 pkt.  
Moduł 7. Egzamin końcowy – max 20 pkt.

Można uzyskać następujące licencje:

>100 – otrzymujesz licencję przewodnika po całym kontynencie afrykańskim, możliwość organizacji safari, zdobywania Kilimandżaro itp. (otrzymasz pracę wszędzie). Masz możliwość używania pseudonimu Indiana Jones.

100–85 – otrzymujesz licencję przewodnika z możliwością oprowadzania wycieczek po północnej i środkowej części Afryki, organizacji safari itp. oraz odwiedzania Przylądka Dobrej Nadziei.

84–70 – otrzymujesz licencję przewodnika z możliwością organizowania safari oraz oprowadzania po afrykańskim wybrzeżu Morza Śródziemnego.

69–50 – otrzymujesz licencję przewodnika z możliwością oprowadzania wycieczek po środkowej części Afryki. Z dużym prawdopodobieństwem często będziesz wpadać na lwy.

49–30 – otrzymujesz licencję przewodnika po... biurze podróży oferującym wycieczki do Afryki.

<30 – bez licencji, nikt nie uda się z Tobą w podróż, bo zostanie pożarty przez lwy lub inne dzikie zwierzęta.

Zasady obowiązujące kursantów:

1. Wymyśl pseudonim i podaj Globtroterce. Przy nim będzie pojawiała się informacja o zaliczonych przez Ciebie modułach kursu.
2. Moduły kursów będą pojawiały się 3 razy w tygodniu – zgodnie z planem zajęć.
3. O danym module Globtroterka będzie informowała przed rozpoczęciem zajęć.
4. Maksymalna liczba punktów za poszczególne moduły została zamieszczona przy opisie modułów.
5. Punktacja będzie się pojawiała maksymalnie na kolejnym spotkaniu z Globtroterką. Niedotrzymanie terminu przez Globtroterkę skutkuje bonusowymi punktami dla poszkodowanego (+5 za zwłokę).
6. Suma zdobytych punktów wskazuje na typ zdobytej licencji.

### Przebieg gry

Lekturę *W pustyni i w puszczy* omawiałam z uczniami podczas 10 godzin języka polskiego. Wskazana w regulaminie punktacja odnosiła się do konkretnych zadań wykonywanych przez uczniów podczas zajęć. Były to tak naprawdę aktywności, nad którymi piątoklasiści pracowaliby podczas „normalnych” lekcji języka polskiego, jednak zamiast ocen uzyskiwali punkty, co niewątpliwie obniżało poziom

stresu, a wzmacniało zaangażowanie. Uczniowie rozwiązywali krzyżówki, rozszyfrowywali rebusy, tworzyli krótkie formy wypowiedzi, zbierali materiał do charakterystyki postaci.

Warto zauważyć, że wśród podanych modułów pojawiły się również BONUSY – zadania nieobowiązkowe, przeznaczone tylko dla chętnych. Tym samym uczestnicy gry mogli zdobywać dodatkowe punkty, przybliżając się tym samym do celu.

Zwieńczeniem gry było oficjalne wręczenie licencji przewodnika (bardzo pomocna okazała się Canva) osobno przygotowanej dla każdego ucznia. Inaczej wyglądało podsumowanie zajęć w przypadku *Pana Tadeusza*. Tutaj ósmoklasiści mieli przygotować makietę, plan lub formę wirtualną dworku szlacheckiego zgodnie z uzyskanymi punktami. To niewątpliwie namacalny i bardzo efektowny sposób zakończenia pracy z lekturą.



### Czy warto?

Taka forma pracy wymaga od nauczyciela dużej obowiązkowości. Tabelę z punktami należy uzupełniać na bieżąco, najlepiej ze spotkania na spotkanie. Gracze powinni móc na bieżąco śledzić swoją sytuację, by np. sięgać po dodatkowe zadania, jeśli w którejś aktywności uzyskali mniej punktów. Co zyskują uczniowie? Atrakcyjną formę pracy z lekturą. Dzięki temu pobudzana jest ich ciekawość (73%), a aż 76% ankietowanych wyraziło przekonanie, że dzięki temu zapamiętają więcej szczegółów z lektury. 68% uczniów, wśród korzyści płynących z takiej formy pracy z lekturą, zaznaczyło odpowiedź „dobra zabawa, mniej stresujące zajęcia”. Moim zdaniem warto szukać sposobów na pobudzenie ciekawości, kreatywności, a przede wszystkim aktywności ucznia. W moim przekonaniu gamifikacja jest jednym z nich.

**Konrad Trokowski**

Zespół Szkół Katolickich im. ks. Jana Długosza we Włocławku

## Konkursy jako ważny aspekt edukacji przedmiotowej

Niektórzy nauczyciele i uczniowie podważają sens udziału w konkursach przedmiotowych twierdząc, że „one nic nie dają”. Jest to bardzo błędne i destruktywne myślenie. Każdy uczeń, który podejmuje wysiłki i zechce zrobić coś więcej w celu przygotowania się do konkursu, już zyskuje nową wiedzę i przede wszystkim umiejętność korzystania z różnych źródeł edukacyjnych. Taki uczeń orientuje się, że szkolne podstawy programowe absolutnie nie wyczerpują tematyki danego przedmiotu i przy odrobinie chęci można dowiedzieć się dużo więcej. Wówczas w naturalny sposób rozwija się ciekawość ucznia oraz jego zainteresowania i pasje. Idealnie będzie, gdy dziecko jak najszybciej zda sobie sprawę, z czego jest naprawdę dobre i do czego ma talent. Jeśli uczeń spotka w życiu mądre osoby, to one pokierują jego właśnie w tę stronę, dzięki czemu przyszłe życie zawodowe będzie dla niego przygodą i realizacją pasji.

W mojej karierze nauczycielskiej miałem kilkoro uczniów, u których widziałem talent chemiczny, wbrew ich mniemaniu, i niemal „przymusiłem” ich do startu w gimnazjalnym konkursie kuratorskim. Na początku nie uczestniczyli w zajęciach dodatkowych, a etap szkolny przeszli, bazując wyłącznie na wiedzy z lekcji. Wtedy sami stwierdzili, że skoro są już w etapie rejonowym, to może warto jednak zacząć uczestniczyć w kółku chemicznym zwłaszcza, że zagadnienia tego etapu wykraczają poza podstawę programową. Okazywało się, że dokładając do ich talentu i zdolności trochę zaangażowania i czasu, otrzymujemy laureata najważniejszego konkursu chemicznego w ówczesnym gimnazjum. Niektórzy z tych uczniów pozostali w naszej szkole i mogliśmy kontynuować wspólną chemiczną przygodę. Inni natomiast potrzebowali więcej czasu, aby ostatecznie przekonać się o swoich uzdolnieniach i wracali albo z innych szkół, albo z innych rozszerzeń. Obecnie wszyscy oni studiują medycynę i realizują swoje pasje. A wszystko zaczęło się od startu w gimnazjalnym konkursie kuratorskim... Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, jak wielkie i jak dobre konsekwencje może mieć jedna, z pozoru drobna decyzja czy zachowanie u progu

edukacyjnej przygody ucznia. Oczywiście nie wolno robić niczego na siłę, ale konsekwentnie pokazywać dzieciom ich zdolności. Gdy wejdą na odpowiedni poziom rozwojowy i zrozumieją sens swoich starań, zaczną doceniać rolę nauczyciela w ich życiu. Trudno wyobrazić sobie lepszą formę podziękowania za pracę pedagogiczną.

Po rozeznaniu możliwości i zdolności naszych uczniów tym najzdolniejszym należy zaproponować start w konkursach przedmiotowych zarówno w szkole podstawowej, jak i w liceum. Jeśli chodzi o chemię, to obecnie każdy może znaleźć coś dla siebie i wziąć udział w różnego typu konkursach i turniejach o zróżnicowanym poziomie wymagań: od zdecydowanie najtrudniejszej i najważniejszej Olimpiady Chemicznej przez Wojewódzki Konkurs Przedmiotowy Kujawsko-Pomorskiego Kuratora Oświaty (najważniejszy dla uczniów szkół podstawowych naszego województwa) i konkursy uczelni wyższych (UMK, PG, PW, UW, AGH, UJ), aż po konkursy tematyczne, jak Turniej Wzrostu Kryształów. Ogromną wartością wszystkich konkursów jest eliminacja rywalizacji między uczniami! Konkursowicze walczą z zadaniami, własnymi słabościami i progiem kwalifikacyjnym, a nie ze swoimi koleżankami i kolegami. Nie tworzy się zatem bezsensowna rywalizacja między szkołami, nauczycielami czy województwami. Wszystko odbywa się w przyjacielskiej i zdrowej, aczkolwiek podniosłej i naukowej atmosferze.

Nie wszyscy uczniowie, którzy wezmą udział w konkursie przedmiotowym, odniosą sukcesy w postaci tytułów laureatów lub finalistów, ale nie to jest ich podstawowym celem. Zawsze staram się docenić wysiłek ucznia włożony w przygotowania do konkursu i jeśli nawet odpadnie on na pierwszym etapie, to otrzymuje umówioną wcześniej nagrodę, o ile oczywiście dał z siebie wszystko. Nie możemy wymagać od ucznia określonego rezultatu, ale pełnego zaangażowania i profesjonalnego podejścia. Wówczas nawet zerowy wynik można przekuć w sukces, dziękując uczniowi za podjęty wysiłek, stawiając cząstkową szóstkę i pokazując mu, że jednak nasz przedmiot to

chyba nie jest kierunek, w którym powinien dalej się rozwijać. Licealiści z każdym kolejnym konkursem zyskują bezcenne doświadczenie pracy w warunkach stresu i pod presją czasu. Mogą także zapoznać się z zasadami środowiska akademickiego i funkcjonowania uczelni wyższych. Wszyscy mogą zweryfikować swoją wiedzę i umiejętności na tle kolegów i koleżanek nierzadko z całej Polski, choć w tym kontekście należy zachować wielką ostrożność i mądrość.

Od początku mojej pracy w szkole zachęcam najzdolniejszych uczniów do startowania w konkursach chemicznych i przyrodniczych, ale zawsze przy tej okazji zaznaczam, że edukacja to nie jest rywalizacja! Nie wolno porównywać poszczególnych szkół i nauczycieli na podstawie wyników ich uczniów, gdyż jest to po prostu niemerytoryczne, niesprawiedliwe i nielogiczne. Edukacja to współpraca między uczniem i nauczycielem. Należy uświadomić sobie oczywistą prawdę, że sukces edukacyjny ucznia zależy przede wszystkim od niego samego, a rola nauczyciela jest najważniejsza u progu kształcenia i zmniejsza się wraz z rosnącą świadomością młodego człowieka. Z mojego doświadczenia wynika, że w pierwszym roku edukacji chemicznej należy zainteresować uczniów chemią i zobaczyć, ilu z nich wykazuje zdolności w tym kierunku i zechce je rozwijać. Pod koniec siódmej klasy proponuję uczniom wykazującym kierunkowe zdolności zajęcia dodatkowe do konkursu kuratorskiego. W ósmej klasie intensywność przygotowań wzrasta, czego efektem jest start w etapie szkolnym. Dalszy bieg wypadków uzależniony jest już od wyników osiągniętych przez uczniów. Jeśli dotrą oni do finału i zdobędą tytuł, zawsze staram się przekonać ich do pozostania w szkole i kontynuowania wspólnej przygody chemicznej. W przypadku kilkorga uczniów nasze wspólne starania zakończyły się znaczącymi osiągnięciami w ogólnopolskich licealnych konkursach chemicznych z Olimpiadą Chemiczną na czele. Zauważyłem jednak, że moja rola w edukacji ucznia chociaż pozostaje niezbędna, jest coraz mniejsza wraz z jego rozwojem. I tak właśnie powinno być! Nauczyciel, który na początku jest dla ucznia motywatorem i pokazuje piękno swojej dziedziny nauki, z biegiem czasu staje się tylko i aż przewodnikiem i autorytetem merytorycznym ucznia, u którego rozwinęła się prawdziwa ciekawość poznania. Tak rozumiem edukację szczególnie uzdolnionych dzieci i młodzieży, których naprawdę nie brakuje w polskich szkołach! Rolą nauczycieli jest ich odnaleźć i wskazać dalszą drogę rozwoju. Nie wolno oczywiście zapominać o pozostałych uczniach, bo jeśli nauczycielowi nie dane jest pracować ze zdolnymi dziećmi, to pozostaje mu cieszyć się z drobnych sukcesów jego podopiecznych, które niestety często nie są dostrzegane przez szeroko pojętą opinię publiczną.

W naszej szkole organizuję lub współorganizuję trzy autorskie konkursy mające związek z chemią: Włocławski Międzyszkolny Konkurs Humanistyczno-Przyrodniczy, Włocławski Międzyszkolny Konkurs Chemiczny i dyktando.

Włocławski Międzyszkolny Konkurs Humanistyczno-Przyrodniczy realizuję w ścisłej współpracy z panią Sławomirą Lewandowską - bibliotekarką szkolną i panią Aleksandrą Michalak - nauczycielką języka polskiego. Z pozoru trudne do połączenia przedmioty humanistyczne i przyrodnicze spotykają się w arkuszu konkursowym wzorowanym na maturze z języka polskiego na poziomie podstawowym z zadaniami bazującymi na tekstach traktujących o życiu i osiągnięciach znanych naukowców. Konkurs adresowany jest do licealistów, którzy mają możliwość sprawdzenia się w kolejnej maturze próbnej i poznania sylwetek największych polskich uczonych. Dwie dotychczasowe edycje konkursu poświęciliśmy Mikołajowi Kopernikowi i Marii Skłodowskiej-Curie, a w tym roku uhonorujemy Jana i Jędrzeja Śniadeckich. Konkurs ma już charakter ogólnopolski, gdyż obok uczniów z naszej szkoły udział w nim wzięli także uczniowie z Przemysku, Płocka, Gdańska, Łodzi i Bydgoszczy.

Włocławski Międzyszkolny Konkurs Chemiczny to cykl trzech matur próbnych pisanych jak na razie tylko przez uczniów z naszej szkoły. Nagradzam dodatkową oceną celującą dwóch uczestników za najwyższy wynik średni i za najwyższy wynik z pojedynczego arkusza. Uczniom spodobała się taka forma dodatkowego przygotowania do matury, a jednocześnie sprawdzenia się w „warunkach bojowych” krótko przed właściwym egzaminem.

Dyktando to pomysł, który narodził się w mojej głowie, ale w naszym trzyosobowym zespole organizacyjnym zostały mi wyłącznie kwestie techniczne. Przygotowanie tekstów, przeprowadzenie konkursu i sprawdzenie prac uczniów zostawiłem bibliotekarce i polonistce, które robią to profesjonalnie. Nadrzędnym celem dyktanda jest poprawa jakości prac pisemnych uczniów ze wszystkich przedmiotów na wszystkich poziomach, aby sprawdzający nie musieli skupiać uwagi na błędach ortograficznych, gramatycznych czy interpunkcyjnych, ale na merytorycznej wartości tekstu.

Zachęcam Czytelników, zwłaszcza tych w trakcie realizacji stażu na kolejny stopień awansu zawodowego, do podjęcia podobnych inicjatyw we własnych szkołach. Autorskie projekty służące podniesieniu jakości pracy szkoły to jedna z możliwości spełnienia wymagań ustawowych. Najpiękniejsze jest jednak towarzyszenie zdolnemu uczniowi w jego rozwoju naukowym i ta świadomość, że ma się udział w tym procesie. Zdolnych uczniów nie brakuje wokół nas. Pomóżmy im wypłynąć na szerokie wody i odnosić sukcesy na miarę ich talentu, zdolności i możliwości!

## Bajka relaksacyjna jako sposób na wyciszenie i odprężenie

Jestem nauczycielem wychowania przedszkolnego i na podstawie swoich obserwacji oraz wymiany spostrzeżeń z innymi nauczycielami dostrzegłam, że coraz więcej dzieci doświadcza negatywnych emocji związanych z nadmierną aktywnością w ciągu dnia. Są one przez to bardzo często smutne, płaczliwe, a czasami złe. Z doświadczenia wiemy, że dzieci do przedszkola powinny przyjechać na czas, bo przecież rodzice nie mogą sobie pozwolić na spóźnienie się do pracy, więc wstają one wczesnym rankiem. Z kolei w przedszkolach już od samego rana, przed śniadaniem podejmują szereg różnych aktywności, właściwie aż do obiadu, niekiedy nawet i po nim. Tak więc funkcjonują one przez cały czas bez rozważnego wypoczynku.

Snując refleksje nad znalezieniem sposobu na wyciszenie i odprężenie dzieci w wieku przedszkolnym, należałoby się zastanowić nad tym, co my, pedagodzy możemy zrobić, żeby zniwelować nieodpowiednie reakcje u dzieci spowodowane nadmierną aktywnością organizmu? Analizując przeciętny plan dnia dzieci, można przecież zauważyć, że tak naprawdę jest on przez cały czas wypełniany aktywnie. Mam tutaj na myśli oczywiście głównie te przedszkolaki, które nie wymagają już leżakowania w ciągu dnia.

A zatem poszukując rozwiązania na postawione wcześniej przeze mnie pytanie, proponuję wprowadzić do przedszkolnych czynności codzienne czytanie dzieciom krótkich bajek relaksacyjnych, najlepiej wspomaganych spokojnym, odprężającym podkładem muzycznym.

Podczas słuchania bajek relaksacyjnych dziecko zwolni napięcie mięśniowe i jednocześnie świadomie obniży aktywność myśli. Przy regularnych ćwiczeniach relaksacyjnych zmniejszy się stan napięcia psychicznego i poprawi samopoczucie dziecka. Z kolei pełne wprowadzenie w relaks umożliwi globalne poznanie swojego ciała, jego możliwości, a także wpłynie korzystnie na rozwijanie koncentracji uwagi oraz skupienia się na podejmowanych zadaniach i czynnościach. Z pewnością korzystnie wpłynie to na dzieci nadpobudliwe ruchowo oraz dzieci z trudnościami w skupieniu uwagi, zapamiętywaniu, nadmiernie reagujące na bodźce, agresywne. Dotyczy to też tych

dzieci, które mają problemy z nawiązywaniem kontaktów, brakiem pewności siebie, nadwrażliwością emocjonalną i lękiem. Ponadto dla przedszkolaków taka forma relaksu może być również określana jako odpoczynek uzupełniający sen. Należy przy tym jednak pamiętać, aby przed rozpoczęciem czytania bajek relaksacyjnych wprowadzić dzieci w stan uspokojenia. Pomoże nam w tym np. łagodna muzyka relaksacyjna. Aby osiągnąć pożądane efekty, bajkę relaksacyjną należy czytać powoli z odpowiednią intonacją głosu. Z kolei czas, jaki poświęcimy na czytanie, powinien wynosić od 3 do 7 minut.

### ***MAŁA ZIELONA ŻABKA –***

#### **OPRACOWANIE WŁASNE**

*Mijało popołudnie, kiedy to mała zielona żabka poczuła się samotna i zmęczona. Postanowiła się przejść. Podskakując na swoich małych, zwinnych nóżkach dotarła do niezwykłego miejsca w lesie, w którym znajdował się mały wodospad. Po długiej drodze żabka postanowiła odpocząć. Nie miała jednak odwagi zbliżyć się do wodospadu. Przez dłuższy czas nieśmiało wyglądała zza skał i przypatrywała się spływającej w nim wodzie, której widok zachwycał żabkę i sprawiał, że czuła się ona wspaniale. Okolica była piękna: niskie krzewy, zielona trawa i dużo kwiatów. Dookoła rozlegał się szum spływającego potoku, świergot ptaków oraz dochodzący z wodospadu przepiękny śpiew. Żabka oparła się o kamień, czuła się rozluźniona, jej głowę, brzusek i łapki ogrzewało słońce oraz ciepły podmuch wiatru. Oddychała spokojnie, wpatrując się w białe obłoczki poruszające się po niebie. Gdy skierowała swój wzrok na wodospad, jej oczom ukazały się lśniące kryształki. Zaciekawiona postanowiła podejść bliżej. Tysiąc malutkich kropelek spadło na nią i delikatnie okryło jej całe ciało. W odbiciu wody ujrzała siebie, ale nie smutną i zmęczoną, lecz uśmiechniętą i to w dodatku z koroną na głowie. Żabka przetarła oczy ze zdziwienia, poczuła ciepły podmuch wiatru, który sprawił, iż zrobiło się jej miło. Wyciągnęła łapkę, by dotknąć lustra wody i nagle znalazła się po drugiej stronie wodospadu. To, co tam ujrzała, było niezwykłe. Na skale siedziała piękna syrenka, która nucąc piosenkę, uśmiechała się do żabki. Wokół syrenki w rytm szumiącego wodospadu wirowała korona. Żabka od razu rozpoznała, że to właśnie w tej koronie widziała*

siebie przed wodospadem. Syrenka wyciągnęła rękę do żabki, po czym zaproponowała wspólny śpiew i taniec. Dotyk delikatnej dłoni syrenki sprawił, że żabka zapomniała o swoich wszystkich zmartwieniach i zmęczeniu. Dała się ponieść chwili wspólnej zabawy. Tańczyła w rytm powiewu wiatru, a jej rechot rozbrzmiewał dookoła. Czuli się rozluźniona i odprężona. Za piękny

rechot żabka otrzymała koronę. Po chwili wszystkie kolory odbijające się w blasku słońca powstały z drzew, krzewów, kwiatów i wody połączyły się w tęczę. Był to wspaniały widok. Żabka uznała ten dzień za najwspanialszy. Dzień marzeń, które się spełniły. Po czym zadowolona wróciła do swojego domu.

**Aldona Mróz**

Przedszkole Niepubliczne „Zielona Kraina” w Bydgoszczy

## Bajkoterapia w przedszkolu

Bajki towarzyszą każdemu człowiekowi od zawsze. Dawniej przekazywane z pokolenia na pokolenie, trwające w przekazach ustnych, opowiadane przez wiejskich gawędziarzy, aby ostatecznie zaistnieć w formie pisanej. Współcześnie opowiadane lub czytane przez rodziców i dziadków niosą subtelny przekaz pełen symboliki ściśle związanej z aktualnymi wydarzeniami z życia. Chociaż słowo jest niewidzialne i ulotne, jednak usłyszane w dzieciństwie jest w nas trwale zapisane. Często nieświadomione obudzić się może i zaistnieć w każdym momencie naszego życia. Co prawda życie to nie bajka, nie żyjemy w świecie fantazji, ale emocje bohaterów i zbliżone sytuacje podobne są do naszych. Wówczas zauważamy, że nie jesteśmy osamotnieni w naszych poszukiwaniach, pytaniach, lękach i niepokojach. Mamy kogoś, kto towarzyszy nam na tej drodze. Niejednokrotnie też dziecko wybiera te elementy z treści bajki, które aktualnie go dotyczą, co jest dla niego ważnym momentem przeżycia.

Pracuję w przedszkolu o charakterze waldorfskim, w którym praca z baśnią odgrywa ogromną rolę w codziennym rytmie dnia oraz tygodnia. W związku z tym powstał innowacyjny **Program wspomagania aktywności poznawczej i emocjonalnej poprzez literaturę pt. „Bajeczka się zaczyna...”** Spotkanie z bajką lub baśnią odbywa się codziennie w porze poobiedniej. Dzieci wraz z nauczycielką siadają w kręgu na ławeczkach w kącie baśniowym. Przedtem jedno z dzieci zawiesza specjalną plakietkę na drzwi *Bajeczki czas trwa, cicho sza...* z informacją, iż w tym szczególnym czasie wyciszenia i skupienia się na słowie czytany nikt nie powinien przeszkadzać.

Kątek baśniowy to istotne miejsce w przestrzeni przedszkolnej sali. Znajduje się tam stolik, który pełni rolę sceny, a wokół niego zgromadzone są ławeczki ustawione w półokręgu - miejsce dla małych widzów. Przestrzeń nad stolikiem będąca tłem scenografii za-

aranżowana jest według pomysłu nauczyciela. Składa się z zawieszonych lekkich materiałów pełniących funkcję nieba, na którym w zależności od potrzeb pojawiają się promienne słońce, chmury lub gwiazdy i księżyc. Oczywiście nie może zabraknąć także kurtyny, której odsłonięciu towarzyszy wspólnie śpiewana pieśń *Bajeczka się zaczyna, wybiła bajki godzina*. Zwyczajem naszego przedszkola jest także zapalanie świeczki w czasie trwania bajki, wówczas nauczycielka śpiewa wraz z dziećmi *Świeczkę zapalimy i ogień rozniecimy*.

Cykl pracy z baśnią obejmuje czytanie tej samej bajki codziennie o tej samej porze przez tydzień. W poniedziałek podczas słuchania bajki stolicek bajkowy jest pusty. We wtorek na stolicek powstaje scenografia. Dzieci dostrzegają zmiany. W środę pojawiają się postaci, a dzieci obserwują kolejne zmiany na stolicek. W czwartek nauczyciel manipuluje postaciami, natomiast w piątek dziecko wciela się w wybraną postać – odgrywa rolę.

Wielokrotność powtórzeń tego samego tekstu sprawia, iż pod koniec tygodnia dzieci recytują już na pamięć jego wybrane fragmenty.

Bajeczkę kończy śpiewanka *Bajeczka się skończyła, była miła czy niemiła?*

To jest właśnie czas na dziecięcą ekspresję. Dzieci chętnie wypowiadają się na temat usłyszanej bajki. Co im się w niej podobało, a co nie. Jest to okazja nie tylko do swobodnych wypowiedzi ale także możliwość usłyszenia odmiennej opinii. Dyskusję kończy zdmuchnięcie świeczki przez dzieci.

Warto zatrzymać się chwilę nad scenografią do bajeczek. Powstaje ona z różnokolorowych materiałów, które imitują rzeki, jeziora, drogi i pola. Scenografia obfituje ponadto w skarby natury, a mianowicie szyszki, patyki, kamienie, gałęzie drzew, muszelki, piasek. Dodatkowe elementy potrzebne do utworzenia przestrzeni bajkowej, takie jak: domy, drzewa, piec czy iz-

debka wraz z mebelkami zwykle nauczyciel wykonuje własnoręcznie. Podobnie rzecz ma się do występujących postaci i zwierząt, które powstają według ściśle określonych zasad wynikających z koncepcji naszego przedszkola. Laleczki szyte są z prasowanego filcu lub filcowane z runa owczego, natomiast zwierzęta filcowane są z runa podstawowego i naturalnie farbowanego. Przedstawione elementy bajki stanowią spójną i przenikającą się nawzajem całość. Żadnego z tych elementów nie może zabraknąć, by nie burzyć harmonii, która idzie wraz z działaniem, w codziennej pracy z baśnią.

Bajeczka „wykracza” także poza obręb sali. W korytarzu naszego przedszkola stoi baśniowa, drewniana szafa. W szafie tej bajeczka jest prezentowana przez 2 tygodnie, a jej przygotowaniem zajmują się po kolei poszczególne grupy przedszkolne. Dodatkowym atutem tego miejsca jest fakt, że dziecko może przeżywać baśń wraz z rodzicem, dziadkiem lub babcią i przekazywać jej treść, bazując na wiedzy zdobytej w przedszkolnej sali.

Teksty literackie przeznaczone dla dzieci mają duży wpływ na czytelnika. To, czy literatura zachwyci małego odbiorcę, w ogromnym stopniu zależy od dorosłych, a gdy dziecko stanie się przedszkolakiem pokazanie piękna utworów literackich spada także na nauczyciela. Dobór bajek czy baśni nie jest przypadkowy, w dużej mierze podyktowany jest aktualnie porą

roku oraz wartościami dydaktycznymi i wychowawczymi. Do szczególnie polecanych i ulubionych przez dzieci bajek należą te z powtarzającym się motywem rytmicznym np. - rosyjskie bajki ludowe: A. Tolstoj, „Bajka o złotym koguciku”, „Ziarno bobu”, „Lis i zając”, „Chlebek”, A. Puszkina, „Bajka o rybaku i rybce”, bracia Grimm „Trzy świnki”, W. Chotomska, „Czarodziejski młyn”, E. Szemberg-Zarębina, „O Gęsim Jaje, Raku Nieboraku, Kogucie Piejaku, Kaczce Kwaczce, Kocie Mruczku i Psie Kruczku”.

Bajki przenoszą nas w świat magiczny, w świat fantazji, ale także mogą uczyć, a nawet leczyć. Rodzic, nauczyciel, opiekun - znający potrzeby dziecka czy jego lęki - potrafi wybrać baśń, która stanie się bodźcem do poszukiwania rozwiązań. Baśń czy bajka potrafi podsunąć rozwiązanie, pomoże pokonać strach i lęk, a także może wzmocnić poczucie wartości dziecka nieśmiałego. Zwycięstwo dobra uczy, że z największej opresji można wyjść obronną ręką, wystarczy kierować się odpowiednimi wartościami. W bajce znajdziemy niejednokrotnie wskazówki na życie. Obrazowy, pełen opisów i dialogów język bajek uczy dzieci formułowania własnych zdań. Gdy po przeczytanej bajce opowiadają jej treść pobudzone zostają zdolności językowe.

Zachęcamy i umożliwiamy dzieciom kontakt z literaturą, która rozwija dziecięcą wrażliwość na słowo, angażuje sfery wyobraźni, rozwija zdolności poznawcze każdego dziecka oraz inspirowanie do działania.

**Joanna Zapendowska**

Samorządowe Przedszkole „Niezapominajka” w Słupnie

## Teatrzyki kukielkowe

Słowo „teatrzyk” wzbudza u wielu osób dorosłych wspomnienia z dzieciństwa. Mogą porównywać teatrzyki kukielkowe z czasów młodości z tymi, które można oglądać dzisiaj. Można połączyć miłe spędzenie czasu z dziećmi z nauką języka angielskiego. Teatrzyki kukielkowe są ponadczasowe. Dzieci w każdym wieku oglądają chętnie i z zaciekawieniem odgrywanie scenek z użyciem kukielek, pacynek i marionetek. Teatrzyki to dla dziecka źródło niezapomnianych przeżyć i bardzo rozwijająca rozrywka, dlatego warto wystawiać przedstawienia jak najczęściej.

Ta forma zabawy rozwija wrażliwość u najmłodszych, pobudza wyobraźnię oraz zamiłowania twórcze, wpłynie na kreatywność dzieci, zachęci do wymyślenia i realizacji własnych projektów. Dodatkowo zabawa wciągnie małych artystów w baśniowy świat. Co

więcej, tworzenie i opowiadanie własnych historii pozytywnie wpłynie na swobodę wypowiedzi, ośmieli dzieci oraz nauczy wyrażania emocji.

W teatrzyku kukielkowym aktorem może być nauczyciel lub dziecko. Jest to rodzaj zabawy, który polega na zorganizowaniu inscenizacji dowolnie wybranej bajki. Wiąże się z podziałem ról i ich odgrywaniem, a także z przygotowaniem rekwizytów pomocnych we wcieleniu się w daną postać.

Warto wybrać bajkę, którą dziecko lubi lub często jej słucha, np. *Czerwonego Kapturka* czy *Brzydkie Kaczątko*. Kukielki można wcześniej wykonać razem z dziećmi lub zakupić.

Pierwszym przykładem, który chcę przytoczyć, jest **teatrzyk kukielkowy wystawiony w języku obcym**. Warto jednak wpleść naukę języka angielskiego

podczas tej formy sztuki Poziom słownictwa języka obcego można dostosować do poziomu dzieci w każdym wieku. Chciałam zaproponować napisany przeze mnie krótki dialog z bajki *Czerwony Kapturek* w wersji angielskiej dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Nauczyciele, wychowawca lub rodzice mogą wcielić się w różne role.

### **Little Red Riding Hood**

Drogie Dzieci, przedstawiamy Wam opowieść

pt. Little Red Riding Hood.

Bohaterami tej opowieści są:

**Forester**, czyli Leśniczy

**Wolf**, czyli Wilk

**Mother**, czyli Mama

and **Little Red Riding Hood**, czyli Czerwony Kapturek.

*Once upon a time there lived a little girl „Red Riding Hood” and her mum.*

**Cz. K.** - Hello I am Little Red Riding Hood and this is my mum.

**M.** Hello children!

*Mama wysłała Cz. K. do babci z lakociami.*

**M.** - My dear. There is a basket with carton of milk, jam and honey. Go to grandma.

**Cz. K.** - OK! Mum. See you later.

**M.** - Be careful. Go straight an and don't talk to anybody.

**Cz. K.** Yes, mummy. Bye.

**Cz. K.** la..la..la...I go to my dear grandmother with milk, jam and honey.

**W.** Hello, little girl! Where are you going?

**Cz. K.** - I am going to my grandmother.

**W.** What have you got in the basket?

**Cz. K.** - I've got a cartoon of milk, jam and honey.

**W.** Where does your grandmother live?

**Cz. K.** Over there.

*Przebiegły Wilk dowiedział się, co Czerwony Kapturek ma w koszyku i dokąd zmierza. Wilk, który dobrze znał las, wyprzedził Czerwonego Kapturka, zjawił się w domu babci i ją połknął. Następnie przebrał się w jej piżamę i wskoczył do jej łóżka.*

*A tymczasem do domu babci dotarł Czerwony Kapturek.*

**Cz. K.** Knock knock. Grandma this is me, Little Red Riding Hood.

**W.** Come in. Come in...

*Czerwonego Kapturka nieco zdziwił odmieniony wygląd babci, dlatego zasypał babcię pytaniami:*

**Cz. K.** Grandma why have you got so big eyes?

**W.** To see you better.

**Cz. K.** Why have you got so big ears?

**W.** To hear you better.

**Cz. K.** Why have you got so long arms?

**W.** To hug you.

**Cz. K.** Why have you got so big teeth?

**W.** To eat you! (*Cz. K. ucieka, Wilk go goni I wchodzi leśniczy*)

**Cz. K.** - Help help help!

*W pobliżu przechodził Leśniczy, który usłyszał wołanie Czerwonego Kapturka i pośpieszył mu z pomocą.*

**L.** Who needs help?

**Cz. K.** Help me forester, please!

**L.** Wolf stop!

**L.** Where is grandma?

**W.** I don't know.

**L.** Tell me where is grandma now.

**W.** I ate her.

**L.** Come with me.

*Leśniczy i Wilk chowają się za scenę (pęknie balon).*

*Leśniczy przybył na ratunek babci i wydostał ją z brzucha Wilka. Wilk uciekł do lasu, a Czerwony Kapturek i babcia podziękowały Leśniczemu.*

**B. i Cz. K.** Oh my hero, Thank you very much.

*Piosenka Margaret: Thank you very much...*

### **Teatrzyki stolikowe**

Organizując teatrzyki stolikowe, można wykorzystać przedmioty będące na wyposażeniu sali przedszkolnej oraz dary natury. Przyrodnicze okazy należy wykorzystywać jako element scenografii, a także do budowania postaci. Takie działania rozwijają kreatywność dzieci, ich indywidualność. W ten sposób dajemy sygnał, że nie ma złych odpowiedzi czy interpretacji rzeczywistości, dlatego wykonane z kolorowych szescianów, walców i kul bohaterowie mogą być zupełnie inną postacią, np. smokiem lub Czerwonym Kapturkiem. Jednakże, aby dzieci w pełni zaangażowały się, konieczne jest wprowadzenie odpowiedniej atmosfery. Oznacza to, że najpierw nauczyciel musi wyciszyć dzieci, skupić ich uwagę na tym, co za chwilę wydarzy się na małej scenie stolikowej. Wielką rolę w organizacji teatrzyków stolikowych odgrywa zaangażowanie nauczyciela. Musi on tak interpretować opowiadaną historię poprzez modulowanie głosu, wyraz twarzy i spojrzenie, aby wyrazić, jak ważne i doniosłe rzeczy rozgrywają się na scenie. Należy pamiętać, że scenografia stanowi jedynie tło.

### **Bibliografia:**

Bilewicz-Kuźnia B., Dar zabawy. Metodyka i propozycje zajęć z dziećmi według założeń pedagogicznych F. Froebela, Zakład Pomocy Szkole, Lublin 2014.

Bilewicz-Kuźnia B., Program wychowania przedszkolnego Dar zabawy, Zakład Pomocy Szkole, Lublin 2014.

Gellner D., Gellnerowska D., Teatrzyki na cztery pory roku, Wydawnictwo Szkolne PWN, 2015.

Gruszczyk-Kolczyńska E., Koziół J., Zastosowanie darów Froebela w dziecięcej matematyce, Droebel.pl Sp. z o.o., Lublin 2017.

Jadach B. B., EKO-teatrzyk przedstawia: czyste buzie i zielona trawa, Fraszka Edukacyjna, 2013.

Scherzer G., Teatr na małej scenie, Wydawnictwo jedność, 2020.

Strzemeska J., Weryho M., Wychowanie przedszkolne. Podręcznik dla wychowawców, Księgarnia Teodora Paprockiego i S-ki, Warszawa 1895.

Monika Głowacka

Miejskie Centrum Kulturalne w Lipnie

## Spalić na stosie czy spalić się ze wstydu? O Nawojce, pandemii i feriach w lipnowskim MCK-u

Trudne mamy dziś czasy, choć przed wiekami wcale nie było łatwiej. W XV wieku, gdy dziewczęta nie mogły studiować, legendarna Nawojka uciekła z rodzinnego Dobrzynia nad Wisłą do Krakowa i dzięki przebraniu chłopca stała się spragnionym nauki żakiem. Współczesne dzieci i dzisiejsza młodzież mają zupełnie inne problemy. Znaczna część marzy o tym, by szkoła przestała istnieć, a świat zamienił się w magiczną przestrzeń gier online. Paradoksalnie jednak pandemia COVID-19 sprawiła, że przynajmniej niewielka grupka dzieci (w tym moje własne, tęskniące za kolegami, nauczycielami i sprawiedliwością podczas sprawdzianów) zaczęła rozumieć, co znaczy pragnienie nauki w stacjonarnej szkole. Aczkolwiek z rozmów na internetowych czatach wynika, że większość woli nauczanie zdalne, bo się przyzwyczaiła do większego luzu i ma więcej czasu dla siebie. A co ma począć ta mniejszość? Przebranie za chłopca nic nie da, bo wirus „zamknął” szkolne sale dla wszystkich, bez względu na płeć, stopień uzdolnień czy zamożności (choć ostatnio o dostępności zaczął decydować wiek dzieci). Szczęściarzami okazali się uczniowie najmłodszych klas (I-IV), bo mogli chodzić do szkoły. Nieliczni w wieku od 7 do 12 lat w czasie ferii „załapali się” nawet na wypoczynek w reżimie sanitarnym. Gdy podczas półkolonii w Miejskim Centrum Kulturalnym w Lipnie prowadziłam zajęcia z taką zróżnicowaną grupką dzieci, widziałam wyraźnie, że pandemiczna rzeczywistość może mieć wpływ na deficyty w rozwoju emocjonalnym i problemy w zakresie funkcji poznawczych. Osłabienie u dzieci wzajemnej życzliwości i integracji sprawia, że wychowawca musi zmagać się z przypadkami nadpobudliwości, skłonności do kłótni, agresji czy wręcz przeciwnie: wycofania, apatii, smutku. Na stronie <https://www.damian.pl/> (Centrum Medyczne Damiana) w artykule zatytułowanym „Co niesie ze sobą pandemia? – skutki izolacji dzieci” czytamy:

*Rozmowa z dziećmi na temat przeżywanych emocji, wątpliwości i lęków pozwala rozładować nadmiar*

*trudnych emocji. Pomaga w tym również aktywność fizyczna lub wykonywanie pewnych czynności, tj. skakanie, bieganie, taniec, okrzyki.*

Właśnie dlatego program wypoczynku w lipnowskim MCK-u był tak zróżnicowany, by dzieci miały dostęp do różnych form aktywności, w tym także aktywności ruchowej. Mogły bawić się w policjantów tropiących tajemniczego porywacza, podczas zajęć z edukacji filmowej rozmawiałam z maluchami o smokach, a po obejrzeniu filmu „Jak ocalić smoka” tworzyliśmy marionetki zięjące ogniem i poruszające błyszczącymi skrzydłami. Poczucie rytmu dzieci rozwijały w trakcie zajęć muzycznych na temat instrumentów etnicznych. Dużą frajdę sprawiały zajęcia ruchowe z chustą animacyjną, torem przeszkód oraz tradycyjne stare zabawy, np. w murarza czy wilka i gąski. Brak śniegu i przygnębiająca aura sprawiały, że humor poprawiały wizyty na basenie w MOSiR oraz rywalizacja sportowa w hali SP2.

Po kilku dniach bogatego programu mogliśmy spróbować zachęcić dzieci do wysiłku intelektualnego. Przygotowałam zajęcia na podstawie legendy o Nawojce, pierwszej polskiej studentce. Łatwe? Ależ skąd! Podczas ferii (i pewnie nie tylko) słowa *czytanie, pisanie* oraz *sluchanie* „parzą” półkolonistów i są przez nich traktowane niczym kara. Można odnieść wrażenie, że niektórzy mieliby ochotę spalić książki na stosie. Dziwne? W świetle wspomnianego wcześniej artykułu raczej oczywiste:

*Samotność, niepokoje, niepewność oraz wymuszone sytuacją kryzysową nauczanie zdalne przyczynia się do nadmiernego korzystania z nowych technologii.* Jestem pewna, że ten fakt również wpływa na trudności w skupieniu uwagi podczas czytania, słuchania czy pisania. W rezultacie to nie były zajęcia moich marzeń, a dla dzieci okazały się trudnym wyzwaniem. Myślę, że z takimi trudnościami zmagają się również nauczyciele, dlatego proponowany przeze mnie konspekt zajęć najbardziej przyda się w grupie klas IV-VI, jeśli widać wśród dzieci zainteresowania humanistyczne. Młodsze dzieci mogłyby mieć

kłopoty z formułowaniem pytań do quizu o Nawojce, ale mogą za to spróbować rozwiązać ten wymyślony przez dzieci podczas półkolonii (zamieszczony na stronie KPCEN we Włocławku w *Materiałach edukacyjnych* [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScRCpq1SRJU6zMl3asOcWQRr2h1VBt7gK-\\_3YGkUjrl22uZ7A/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScRCpq1SRJU6zMl3asOcWQRr2h1VBt7gK-_3YGkUjrl22uZ7A/viewform)).

Może jako rezultat powstaną piękne rysunki ukazujące pierwszą polską studentkę, której groziło spalenie na stosie. A co grozi polskiej edukacji, jeśli nauczyciele z przeładowanym i archaicznym programem nauczania oraz „stosem” dokumentów do wypełnienia przez kolejne lata będą musieli biegać od klasy do klasy? Spalenie się ze wstydu? Zapewne nauczyciele, uczniowie i rodzice zgadzają się, że zamiast wypisywać cele operacyjne lekcji na papierze lub w komputerze, wychowawcy powinni mieć czas wychowywać, dzieci - rozwijać się i poznawać świat, a dorośli osiągać poczucie spełnienia w pracy zawodowej. Brzmi jak świetlana przyszłość, bajka czy legenda?

### Konspekt zajęć

#### Nawojka – postać związana z powiatem lipnowskim



rysunek pt. Nawojka,  
Karol Śliwiński lat 8

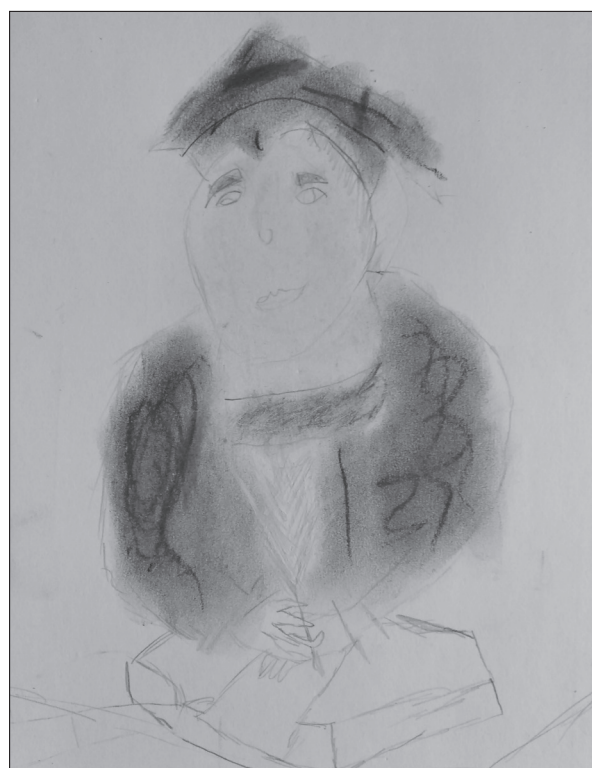
#### 1. Wprowadzenie

##### NASZ REGION

- Jak nazywa się województwo, w którym mieszkamy? (kujawsko-pomorskie)
- Jak nazywa się nasz powiat?

(lipnowski)

- Jakie miasta należą do powiatu lipnowskiego? (Lipno, Skępe, Dobrzyń nad Wisłą)
- 2. Co to jest legenda?
- 3. Wysłuchanie legendy o Nawojce, np. z publikacji „LEGENDY KUJAW I POMORZA”, wydawnictwo QUIXI MEDIA.
- 4. Wyjaśnienie trudnych słów i przywołanie kontekstu historycznego (np. inkaust – dawniej atrament).
- 5. Ułożenie przez dzieci quizu na podstawie wysłuchanej legendy.
- 6. Rysowanie portretu Nawojki widzianej oczami dziecka.



rysunek pt. Nawojka,  
Mikołaj Śliwiński lat 10

#### 7. Przygotowanie scenki na podstawie legendy:

- podział ról: Nawojka, dwie kumoszki, pan burmistrz (ojciec Nawojki), syn zamożnego kupca, dwie przekupki z rynku krakowskiego, młodzież krakowska (dwóch żartownisiów), biskup
- przygotowanie rekwizytów (np. gęsie pióro) oraz elementów garderoby (np. chłopięce ciżemki, żupan i żakowska czapka)
- przedstawienie przez dzieci humorystycznej scenki ukazującej fragment losów Nawojki (np. ucieczka z domu do Krakowa, zdemaskowanie w śmigus dyngus, sąd nad zdemaskowaną dziewczyną).
- 8. Zabawa w regiony: np. układanie puzzli opracowanych przez Lokalną Grupę Działania Stowarzyszenie Gmin Dobrzyńskich Region Południe.

Ewa Bedełek

Biblioteka Pedagogiczna Wojewódzka im. Mariana Rejewskiego w Bydgoszczy

# Mózg

## zestawienie bibliograficzne w wyborze

### KSIAŻKI

1. Aktywność fizyczna z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych / red. Jąd-wiga Berbeka, Krzysztof Lipecki. - Warszawa: Difin, 2019. - 200 s.
2. Autopilot szczęścia: świadomy optymizm w świecie zmian: 18 olśnień otwierających se-kretne drzwi do szczęścia i osobistego sukcesu: Czy można zaprogramować sobie szczęśliwy mózg?, Optymizm strategią sukcesu w zmiennym świecie?, Jak wprowadzić trwałe poczucie szczęścia do swojego życia? / Kavi Kozłowska. - Warszawa: KontraPunkt, 2020. - 378 s.
3. Górny mózg, dolny mózg: sprawdź w jaki spo-sób myślisz i naucz się robić to lepiej / Stephen M. Kosslyn, G. Wayne Miller; tł. Natalia Marek i Mateusz Hohol. - Kraków: Copernicus Center Press, 2019. - 222 s.
4. Happy mózg / Dean Burnett; tł. Anna Binder. - Łódź: Wydawnictwo Feeria Science, 2019. - 383 s.
5. Jak przeprogramować swój mózg: przejmij kon-trolę nad umysłem i przełam negatywne wzorce / Joe Dispenza; [tł. Juliusz Poznański]. - Białystok: Studio Astropsychologii, 2022. - 618 s.
6. Jak się uczymy?: dlaczego mózgi uczą się lepiej niż komputery... jak dotąd / Stanislas Dehaene; tł. Dariusz Rossowski. - Kraków: Copernicus Center Press, 2021. - 411 s.
7. Kreatywność: mózg w dobie innowacji / Elkho-non Goldberg; tł. Anna Binder, Marek Binder. - Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018. - 330 s.
8. Kto tu rządzi - ja czy mój mózg?: neuronauka a istnienie wolnej woli / Michael S. Gazzaniga; tł. Agnieszka Nowak-Młynikowska. - Sopot: Smak Słowa, 2020. - 207 s.
9. Mózg a ciało w psychoterapii / Wiesław Sikorski. - Warszawa: Difin, 2018. - 293 s.
10. Mózg chce więcej: dopamina: naturalny dopalacz / Daniel Z. Lieberman, Michael E. Long; tł. Ja-rośław Irzykowski. - Łódź: Wydawnictwo Feeria - Wydawnictwo JK, 2019. - 318 s.
11. Mózg ćwiczy czyli Jak utrzymać umysł w dobrej formie / Kaja Nordengen; tł. Milena Skoczko. - Warszawa: Marginesy, 2019. - 254 s.
12. Mózg nie służy do myślenia / Lisa Feldman Bar-rett; tł. Zuzanna Lamża. - Łódź: Feeria Science, 2021. - 182 s.
13. Mózg rządzi: twój niezastąpiony narząd / Kaja Nordengen. - Warszawa: Wydawnictwo Margi-nesy, 2018. - 239 s.
14. Nasz wpływowy i uległy umysł: jak mózg daje nam siłę wywierania wpływu na innych / Tali Sharot; tł. Magdalena Zubrycka-Wernerowska. - Warszawa: Wydawnictwo Amber, 2018. - 253 s.
15. Podkręć mózg! I wejdź na wyższy poziom naucza-nia: Fit Narzędziownik nauczyciela / Katarzyna Skolimowska. - Warszawa: Difin, 2020. - 236 s.
16. Sposób na Alzheimera / Dean Sherzai, Ayesha Sherzai; tł. Robert Waliś. - Warszawa: Wydaw-nictwo Albatros Sp. z o.o., 2018. - 382 s.
17. Szczęśliwy mózg: wykorzystaj odkrycia neurop-sychologii, by zmienić swoje życie / Rick Han-son; tł. Anna Sawicka-Chrapkiewicz. - Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019. - 254 s.
18. Trenuj swój umysł czyli Jak obudzić w sobie po-tecjał / Terry Horne, Simon Wootton; tł. Jacek Środa. - Warszawa: Edgard, 2010. - 342 s.
19. Twój mózg bez tajemnic / Marc Dingman; tł. Bożena Jóźwiak. - Poznań: Rebis Dom Wydaw-niczy REBIS, 2020. - 247 s.
20. Umysł bez granic: ucz się, zmieniaj siebie i żyj bez ograniczeń / Jo Boaler; tł. Artur Ubik. - Warszawa: HarperCollins Polska sp z oo, 2019. 250 s.
21. W zdrowym ciele zdrowy mózg / Anders Han-sen; tł. Agata Teperek. - Wydanie II. - Kraków: Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 2021. - 254 s.
22. Wspieraj swój mózg - odmładzaj się: sekrety młodego wyglądu, samopoczucia i sposobu my-slenia na każdy dzień / Daniel G. Amen; tł. Jo-lanta Kubiak. - Poznań: Rebis, 2021. - 372 s.
23. Wyloguj swój mózg: jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii / Anders Hansen; tł. Emilia Fabisiak. - Kraków: Wydawnictwo Znak, 2020. - 253 s.



KUJAWSKO-POMORSKIE  
CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI  
W BYDGOSZCZY  
PLACÓWKA AKREDYTOWANA



Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy  
jest Jednostką Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego



Województwo  
Kujawsko-Pomorskie

Cykl filmów prezentujących różne odmiany  
aktywności fizycznej w szkole i poza nią

[www.cen.bydgoszcz.pl](http://www.cen.bydgoszcz.pl)



## Doping MÓZGU część 2.

Norbert Łysiak  
KPCEN w Bydgoszczy



You Tube

PATRONAT  
HONOROWY



Minister  
Edukacji i Nauki



Marszałek Województwa  
Kujawsko-Pomorskiego  
Piotr Calbecki

# EDUKACJA W CYFROWYM WYMIARZE

10. EDYCJA

KONFERENCJA

# NOWY WYMIAR EDUKACJI

3 CZERWCA 2022

szczegóły: [www.cen.org.pl](http://www.cen.org.pl)



KUJAWSKO-POMORSKIE CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI WE WŁOCŁAWKU  
AKREDYTOWANA WOJEWÓDZKA PLACÓWKA DOSKONALENIA

ul. Nowomiejska 15A, 87-800 Włocławek, tel. 54 231 33 42, fax. 54 412 10 98, e-mail. [kpcen@cen.info.pl](mailto:kpcen@cen.info.pl)



Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli we Włocławku  
jest Jednostką Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

PARTNERZY

NASK PASCO





Województwo  
Kujawsko-Pomorskie

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



Kujawsko-Pomorskie  
Centrum Edukacji Nauczycieli  
w Bydgoszczy



ul. Jagiellońska 9  
85-067 Bydgoszcz, PL



stac. 52 349 31 50, fax 52 349 31 03  
kom. 697 011 842



[www.cen.bydgoszcz.pl](http://www.cen.bydgoszcz.pl)  
[info@cen.bydgoszcz.pl](mailto:info@cen.bydgoszcz.pl)



[www.facebook.com/kpcenbydgoszcz](https://www.facebook.com/kpcenbydgoszcz)



Kujawsko-Pomorskie  
Centrum Edukacji Nauczycieli  
w Toruniu



ul. Henryka Sienkiewicza 36  
87-100 Toruń, PL



stac. 56 622 77 47, fax 56 622 31 81  
kom. 881 931 025



[www.kpcen-torun.edu.pl](http://www.kpcen-torun.edu.pl)  
[kpcen\\_torun@kpcen-torun.edu.pl](mailto:kpcen_torun@kpcen-torun.edu.pl)



[www.facebook.com/kpcentorun](https://www.facebook.com/kpcentorun)



Kujawsko-Pomorskie  
Centrum Edukacji Nauczycieli  
we Włocławku



ul. Nowomiejska 15A  
87-800 Włocławek, PL



stac. 54 231 33 42, fax: 54 412 10 98  
kom. 531 431 086



[www.cen.org.pl](http://www.cen.org.pl)  
[kpcen@cen.info.pl](mailto:kpcen@cen.info.pl)



[www.facebook.com/kpcenwloclawek](https://www.facebook.com/kpcenwloclawek)

