

Wspomaganie, doskonalenie, doradztwo metodyczne

– co to takiego i czym się różni?

Wg Słownika języka polskiego: **wspomaganie** (wspieranie) to pomaganie, np. w rozwoju; **doskonalenie** to zdobywanie coraz większych umiejętności w jakiejś dziedzinie, a **doradztwo** – udzielanie fachowych porad. Można by te słowa stosować zamiennie, ale w kontekście prawa oświatowego znaczą coś innego.

Wspomaganie to jedna z dwóch podstawowych form nadzoru pedagogicznego (rozporządzenie MEN z dnia 25 sierpnia 2017 roku, z późniejszymi zmianami).

Rozporządzenie definiuje wspomaganie jako działania organu sprawującego nadzór pedagogiczny (np. kuratora oświaty) lub dyrektora szkoły (placówki), mające na celu inspirowanie i intensyfikowanie w szkole lub placówce procesów służących poprawie i doskonaleniu ich pracy, ukierunkowane na rozwój uczniów i wychowanków.

W zakresie zadań kuratora oświaty wspomaganie pracy szkół i placówek realizowane jest przez:

- przygotowywanie i podawanie do publicznej wiadomości na stronie internetowej organu analiz wyników sprawowanego nadzoru pedagogicznego, w tym wniosków z kontroli,
- organizowanie konferencji i porad dla dyrektorów szkół i placówek,
- przekazywanie informacji o aktualnych problemach oświatowych oraz przepisach prawa dotyczących funkcjonowania szkół i placówek.

Dyrektor szkoły/placówki **wspomaga nauczycieli** w realizacji ich zadań w szczególności poprzez:

- diagnozę pracy szkoły lub placówki,
- planowanie działań rozwojowych, w tym motywowanie nauczycieli do doskonalenia zawodowego,
- organizowanie szkoleń i porad.

Ponieważ wspomaganie jest procesem, czyli odchodzeniem od pojedynczych, incydentalnych form pomocy na rzecz długofalowych działań, które polegają na wspieraniu szkoły w diagnozie potrzeb, planowaniu działań, wprowadzaniu zmiany, aż po wspólną ocenę efektów i opracowaniu wniosków do dalszej pracy – znalazło się również w rozporządzeniu MEN w sprawie placówek doskonalenia nauczycieli z dnia 28 maja 2019 r.

Wspomaganie w rozumieniu doskonalenia polega na organizowaniu i prowadzeniu sieci współpracy i samokształcenia dla nauczycieli oraz dyrektorów szkół i placówek, którzy w zorganizowany sposób współpracują ze sobą w celu doskonalenia swojej pracy, w szczególności poprzez wymianę doświadczeń.

Doskonalenie zawodowe nauczycieli to podstawowe zadanie publicznych placówek doskonalenia nauczycieli (np. Regionalnego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli „WOM” w Katowicach), realizowane ponadto poprzez prowadzenie takich form doskonalenia, jak seminaria, konferencje, kongresy, wykłady, warsztaty i szkolenia, w tym szkolenia rad pedagogicznych, udzielanie konsultacji i upowszechnianie przykładów dobrej praktyki. Doskonalenie w rozumieniu rozporządzenia prowadzi konsultanci.

Doradztwo metodyczne zostało szczegółowo opisane w artykule *Doradztwo metodyczne – dla kogo i dlaczego?* w aktualnym numerze „Forum Nauczycieli”.

Metodyka nauczania to nauka o sposobach kierowania pracą uczniów. Doradca metodyczny to szczególna postać. Obowiązeki, zakres działania powierza mu kurator oświaty, a zatrudnia dyrektor placówki doskonalenia nauczycieli. Obszar działania doradcy określa dokument zwany powierzeniem. Może to być np. tylko miasto Katowice lub kilka powiatów, a nawet całe województwo. Obszar działania doradcy może zmienić tylko kurator oświaty.

Nasi doradcy to doradcy przedmiotowi, których zadaniem jest poszukiwanie efektywnych sposobów kierowania procesem uczenia określonego przedmiotu. Jego realizacja polega na analizie celów, treści, metod i form kształcenia.

Nauczyciel – doradca metodyczny realizuje swoje zadania przez:

- udzielanie indywidualnych konsultacji;
- prowadzenie zajęć edukacyjnych, zajęć otwartych oraz zajęć warsztatowych;
- organizowanie i prowadzenie sieci współpracy i samokształcenia dla nauczycieli konkretnego przedmiotu.

Wracając do pytania zawartego w tytule: wspomaganie to zadanie wizytatorów kuratorium oświaty, doskonalenie – konsultantów placówki doskonalenia, a doradztwo metodyczne – nauczycieli doradców.

dr Jerzy Grad

Dyrektor RODN „WOM” w Katowicach

Doradztwo metodyczne – dla kogo i dlaczego?



Agnieszka Keller

Starszy wizytator w Wydziale Strategii Kuratorium Oświaty w Katowicach, koordynator doradztwa metodycznego dla nauczycieli

» Czy w dobie Internetu i sztucznej inteligencji, kiedy to po wpisaniu zapytania o dowolną interesującą nas sprawę, w kilka sekund otrzymujemy mnóstwo odpowiedzi, potrzebujemy jeszcze doradcy? To trochę pytanie z gatunku: czy gdy wpiszę objawy swojego złego samopoczucia i otrzymam wynik w postaci propozycji chorób, nie potrzebuję już konsultacji z lekarzem? Oczywiście wybór należy do nas, czy na tym poprzestaniemy. Z jednej strony, od spotkania z doradcą metodycznym nie należy oczekiwać otrzymania wiedzy encyklopedycznej, bo nawet najlepsi specjaliści nie wiedzą wszystkiego. Z drugiej strony, to właśnie rozmowa z drugim człowiekiem jest w stanie nas zainspirować, zachwycić, zmotywować czy podnieść na duchu. Jeśli jesteś nauczycielem, który dopiero przygotowuje się do zawodu, możesz mieć wiele pytań i wątpliwości dotyczących praktycznego wykorzystania wiedzy zdobytej podczas studiów. Jeśli pracujesz już kilka lat, to może chciałbyś/chciałabyś, by

bardziej doświadczony nauczyciel spojrzał na Twoje zajęcia okiem profesjonalisty i podzielił się z Tobą swoimi spostrzeżeniami. A może jesteś już nauczycielem od kilkunastu lub kilkudziesięciu lat i interesują Cię nowe sposoby nauczania oparte na najnowszych badaniach i odkryciach w dziedzinie chociażby neurodydaktyki czy psychologii. Bywa też tak, że z jakiegoś powodu Twoja praca stała się dla Ciebie trudna i szukasz sprawdzonych metod działania albo przynajmniej zrozumienia. Doradca, który sam nieustannie sprawdza kolejne ścieżki i poznaje nowe obszary na zmieniającej się mapie edukacji, może Ci towarzyszyć podczas krótszych lub dłuższych wypraw po nowe wyzwania. Doradcy znają również innych nauczycieli, którzy podążają w tym samym kierunku, więc jeśli zależy Ci na dobrym towarzystwie i miejscu wymiany doświadczeń, możesz skorzystać z oferowanej przez nich propozycji sieci współpracy dla nauczycieli danego przedmiotu lub specjalności.

Czego można oczekiwać od doradcy metodycznego?

Doradca metodyczny może Cię wspomóc w rozwijaniu umiejętności metodycznych. Udzieli Ci wsparcia, gdy chcesz opracować, dobrać lub zaadaptować program nauczania, gdy planujesz podjąć działania innowacyjne albo potrzebujesz dobrze zaplanować, zorganizować lub zbadać efekty procesu dydaktyczno-wychowawczego, uwzględniając zróżnicowane potrzeby uczniów. Jeśli z Twojego przedmiotu uczniowie zdają egzaminy, doradca może Ci odpowiedzieć, jak efektywnie ich do tego przygotować i jak wykorzystać wyniki w podnoszeniu jakości Twojej pracy.

Na wniosek dyrektora skierowany do dyrektora RODN „WOM”, doradca metodyczny może wydać opinię na temat Twojej pracy podczas dokonywanej oceny, bierze także udział w pracach zespołów rozpatrujących odwołania nauczycieli i dyrektorów od oceny pracy. Jeśli odbywasz staż lub przygotowanie do zawodu nauczyciela, może obser-

wować Twoje zajęcia i być członkiem komisji wydającej opinię w sprawie prowadzonych przez Ciebie zajęć w ostatnim roku odbywania przygotowania do zawodu nauczyciela.

Ponadto doradca metodyczny udziela indywidualnych konsultacji, prowadzi zajęcia edukacyjne, otwarte i warsztatowe, organizuje różne formy doskonalenia wspomagające pracę dydaktyczno-wychowawczą nauczycieli, upowszechnia przykłady dobrej praktyki, prowadzi sieć współpracy i samokształcenia dla nauczycieli szkół i placówek, którzy w zorganizowany sposób współpracują ze sobą w celu doskonalenia swojej pracy.

Dla kogo jest doradztwo metodyczne?

O opinię poprosiłam doradców zatrudnionych w Regionalnym Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli „WOM” w Katowicach.

Pani Anna twierdzi: *Osobiście uważam, że doradztwo metodyczne powinno być obowiązkowe dla każdego nauczyciela początkującego: oprócz współpracy z mentorem, raz w tygodniu powinien spotkać się z doradcą metodycznym. Ja chętnie korzystałam z doradztwa metodycznego jako młody nauczyciel. Pamiętam spotkania przy kawie, podczas których uczyliśmy się zabaw śródlektyjnych, rymowanek, piosenek. Niesamowite, że pamiętam je do dzisiaj i z nich korzystam. Odwiedzałyśmy się w swoich szkołach, obserwowałyśmy gazетки, wygląd sali. To było takie inspirujące.*

Pani Sandra dodała: *Nauczyciel, który pracuje tylko w jednej szkole, nie wie jak wygląda organizacja pracy w innej. Sieć współpracy daje możliwość poznania innego punktu widzenia, sposobu pracy, poszerza horyzonty. Dzięki temu można coś przenieść na grunt swojej szkoły, sprawdzić skuteczność. Czasem się okaże, że to co działa w jednej szkole, w innej się nie sprawdza. Zauważyłam też, że w szkołach jest duża rywalizacja między nauczycielami. To powoduje, że czasem nauczyciel wstydzi się poprosić o radę kogoś z grona w swojej szkole, woli kontakt z doradcą.*

*Doradca nie jest wsparciem tylko dla nauczycieli początkujących, uważam, że trzeba wyjść do nauczycieli z dłuższym stażem – podkreśla pani Wioleta. To jednak nie jest takie proste. Doradcy nie przyznały, że niewielu nauczycieli dyplomowanych chce się angażować w sieć szkół czy spotkać z doradcą metodycznym. Sądzą, że wynika to z ich przekonania, że osiągnęli już maksimum swojego rozwoju zawodowego, nie potrzebują się szkolić, a kontakt z doradcą jest potrzebny tylko tym nauczycielom, którzy są w trakcie awansu. Co doradca może zaproponować doświadczonemu nauczycielowi? Pani Wioleta kontynuuje: *Moglibyśmy ich docenić, dając im przestrzeń do podzielenia się swoim doświadczeniem, pokazując innym, że są ekspertami w swojej dziedzinie. Czasem nauczyciele mają świetne pomysły, które z powodzeniem mogliby realizować poza własną szkołą, ale nie wiedzą, jak dotrzeć do szerszego grona nauczycieli, my możemy im w tym pomóc. Możemy też zaprosić aktywnych, doświadczonych nauczycieli do udziału w konferencjach organizowanych przez nasz ośrodek w roli prelegenta. My też jesteśmy po to, by wyłuskać nowe talenty, pokazać czyjeś pasje.**

Ja sama chętnie czerpałabym z ich doświadczenia i wiedzy, proponowała zaangażowanie w przekazywanie wartościowych treści innym nauczycielom, wtedy ta baza, z której możemy wszyscy korzystać byłaby większa i bogatsza – potwierdza pani Anna.

Zatem dla kogo jest doradztwo metodyczne? – Dla każdego nauczyciela. Pani Wioleta puentuje: *Doradca nie tylko jest po to, by Ci wskazać, co możesz poprawić czy w czym się rozwijać, ale też pomóc, by nauczyciele pracujący na danym terenie, poznali Ciebie.*

Jak znaleźć doradcę metodycznego ze swojej dziedziny?

Doradcy metodyczni zatrudnieni są w publicznych placówkach doskonalenia nauczycieli. Jeśli chcesz znaleźć doradcę ze swojego przedmiotu, najlepiej

skorzystać ze strony internetowej placówki lub kuratorium oświaty. Doradcy często prowadzą także własne profile w mediach społecznościowych. Zaproszenia na spotkania przekazują też wydziały edukacji lub dyrektorzy danej szkoły. Niektórzy doradcy pojawiają się w szkole osobiście, by móc nawiązać stały kontakt z przedstawicielem nauczycieli z danego przedmiotu.

Jak zostać doradcą metodycznym? Co trzeba wiedzieć?

Osoba zainteresowana składa wniosek do kuratorium oświaty. Zadania doradcy metodycznego powierza nauczycielom kurator oświaty. Doradca jest zatrudniony w wybranej publicznej placówce doskonalenia nauczycieli. W województwie śląskim został ustalony plan sieci doradztwa metodycznego, który określa, jakie jest zapotrzebowanie na nauczycieli-doradców metodycznych z danego przedmiotu lub specjalności. Plan oraz wykaz placówek doskonalenia nauczycieli, w których doradcy są zatrudnieni, można znaleźć na stronie internetowej Kuratorium Oświaty w Katowicach.

Czasem kandydaci na doradcę pytają, czy funkcjonuje jeszcze tzw. zniżka godzin w związku z podjęciem pracy na tym stanowisku. Obecne przepisy nie przewidują takich rozwiązań. Na podstawie powierzenia, doradca metodyczny podpisuje umowę o pracę w publicznej placówce doskonalenia nauczycieli. Należy pamiętać, że łączny wymiar zatrudnienia nauczyciela we wszystkich przedszkolach, szkołach lub placówkach i w publicznej placówce doskonalenia nauczycieli nie może przekroczyć 1,5 etatu.

Kto może zostać doradcą metodycznym?

Doradcą metodycznym może zostać nauczyciel, który ma odpowiednie kwalifikacje wymagane do zajmowania stanowiska nauczyciela w placówce doskonalenia (patrz rozporządzenie w sprawie szczegółowych kwalifikacji wy-

maganych od nauczycieli), stopień nauczyciela mianowanego lub dyplomowanego, co najmniej dobrą ocenę pracy, udokumentowane osiągnięcia zawodowe, umiejętności z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej oraz kompetencje społeczne, interpersonalne i komunikacyjne. Pierwsze trzy wymagania są niezbędne i wynikają wprost z przepisów prawa, kolejne mają charakter uznaniowy. Osoby zajmujące się rekrutacją zwrócą na nie szczególną uwagę, ale tak naprawdę dopiero w kontakcie z nauczycielami korzystającymi ze wsparcia doradca metodyczny przekona się o stopniu i jakości posiadanych przez siebie umiejętności interpersonalnych.

Dlaczego to jest takie ważne? Niech odpowiedzi udzieli nauczyciele, którzy aktywnie korzystają z sieci doradztwa metodycznego pani Joanny. *Poznałam Joannę podczas sprawdzania matur. Urzekła mnie swoją osobą i życzliwym podejściem do egzaminatora. Dołączyłam do prowadzonej przez nią sieci. Doradczyni jest niesamowicie otwarta, serdeczna, scala nas wszystkich, jest właściwą osobą na właściwym miejscu – dzieli się opinią pani Agnieszka. Jesteśmy w sieci, ponieważ Joanna potrafiła zebrać taki zespół wokół siebie. To jest miejsce, gdzie mogę liczyć na wsparcie, mogę do doradczyny napisać, zadzwonić i jeśli czegoś szukam to zawsze otrzymuję pomoc. Po pracy jestem zmęczona i miałabym powód, by nie dołączać do spotkań online, a ja tam po prostu chcę być. Wiem, że wyjdę stamtąd z garścią dobrych rad, innym spojrzeniem na pewne rzeczy, naładowana dobrą energią. Doradczyni tworzy przestrzeń do rozmowy, rozwoju i budowania relacji, to one tak naprawdę sprawiają, że nam się chce – wyjaśnia pani Dominika.*

Uczestniczki zgodnie stwierdziły, że pojawiły się w sieci, ponieważ doradczyni osobiście je zaprosiła. Jednak ich, często już wieloletnie, zaangażowanie to efekt fantastycznej współpracy. Nauczycielki doceniły m.in. możliwość podzielenia się trudnymi sprawami związanymi z pracą w szkole, samodzielne

poprowadzenie szkolenia na wybrany przez siebie temat i poszerzenia swojej wiedzy podczas prezentacji innych, zaproszenia doradcy na swoje zajęcia, spotkania się w gronie życzliwych i inspirujących ludzi.

Doradcy też mają swoje przemyślenia na ten temat. Pani Joanna uważa, że doradca nie może być przypadkowym nauczycielem: *To człowiek z pasją, otwarty na innych, który nie narzuca swojego zdania, nie kontroluje, ale potrafi kompetentnie doradzić i przede wszystkim wspiera.* Pani Wioleta dodaje: *Doradca powinien być otwarty na nowe znajomości. Bez budowania i rozwijania relacji nie może funkcjonować. Część nauczycieli jeszcze myśli, że doradca przychodzi na zajęcia ich oceniać – to nie jest nasza kompetencja. My przychodzimy po to, by pomóc. Często mówię nauczycielom: przyjdę, by przychylnym okiem spojrzeć na twój warsztat pracy, a potem ty przyjdź do mnie. Uwierz mi, będę się denerwowała bardziej niż ty, bo nikt nie lubi, gdy się mu patrzy ręce. Może nawet lepiej jeśli nauczyciele najpierw przyjdą zobaczyć nasze zajęcia, by wiedzieli, że jesteśmy takimi samymi ludźmi jak oni. Myślę, że najważniejsze w doradztwie jest to, że nauczyciele mogą naprawdę wiele zyskać na spotkaniu z nami.*

Zatem doradca to osoba, która stwarza nauczycielom przestrzeń do inspirujących spotkań, swoim doświadczeniem zawodowym, osobowością i pozytywnym nastawieniem motywuje do podejmowania nowych wyzwań i nieustannego rozwoju. Jej umiejętności interpersonalne i komunikacyjne umożliwiają budowanie relacji indywidualnych i zespołowych opartych na wzajemnym szacunku, zrozumieniu i partnerstwie.

Co doradcy metodyczni sądzą o swojej pracy?

Pani Wioleta wypowiada się z entuzjazmem: *Dla mnie doradztwo metodyczne jest fantastyczną przygodą, która pozwala rozwijać się mnie samej i ludziom wokół. To przestrzeń, w której można dzielić się swoim doświadczeniem i wiele zy-*

skać, bo spotykając się z nauczycielami, ja też podpatruję ich warsztat pracy. To jest niesamowicie fascynujące. Uważam, że to miejsce jest też dobrą trampoliną, by szukać czegoś więcej, dalej. Pani Joanna dodaje, że praca doradcy jest dla niej samej bardzo rozwojowa, ponieważ pytania nauczycieli skłaniają ją do poszukiwań.

Doradcy mogą korzystać z różnych form doskonalenia oraz spotkań organizowanych przez placówkę dla doradców i konsultantów. Dla Pani Anny relacje ze współpracownikami są niezwykle cenne: *Bardzo lubię spotkania doradców w placówce, zwłaszcza te nieformalne, kiedy rozmawiamy o ciekawych pomysłach i inicjatywach, dzielimy się różnymi spostrzeżeniami. Potem pełna energii jadę do siebie i przekazuję to dalej.*

Oczywiście jak w każdej pracy, tak i w tej, zdarzają się momenty trudniejsze. Dla Pani Sandry trudne jest zmotywowanie nauczycieli, by im się bardziej chciało: *Oni posiadają w sobie energię, ale o niej zapominają. Widzę, że są przytłoczeni tymi wszystkimi obowiązkami, problemami, sprawdzianami, rodzicami, sprawozdaniami, nawet nie samym uczeniem, tylko tą obróbką, która jest niewidoczna, a jest nieodłącznym elementem pracy nauczyciela. Trudno nam jest ich zachęcić, by chcieli czegoś więcej. Nawet gdy mówimy, że to przyniesie im dużo korzyści to zmęczenie ich przygniata.* Pani Joanna zauważa, że dużo czasu pochłania jej przygotowanie materiałów, przesyłanie ich po szkoleniach i wszelkie działania marketingowe. Niestety nie każde opublikowane czy przesłane zaproszenie na zajęcia czy spotkanie przynosi oczekiwane efekty w postaci chętnych uczestników. Pani Anna podsumowała to w ten sposób: *Kiedy w moich szkoleniach czy organizowanych działaniach, nauczyciele biorą udział, to jest to bardzo motywujące, bo myślę, że moja praca jest potrzebna.* Jeśli chętnych jest niewiele, to można się domyślić, że w głowach doradców pojawiają się pytania o sens ich pracy. Takie trudności to najczęściej pierwszy etap pracy doradców. Pani Wioleta pu-

entuje: Generalnie najtrudniej jest dotrzeć do nauczycieli. Gdy nawiąże się nić współpracy to potem już wszystko działa. Ten rozbieg jest najtrudniejszy.

Kilka rad nauczycieli dla doradców w kontekście początku i owocnej współpracy

Dobre jest spotkanie stacjonarne na początek. Wtedy doradca może zaprezentować swoją osobę i jeśli zrobi dobre wrażenie, to nauczyciele chętnie będą korzystać ze spotkań sieci. Kolejne spotkania powinny być już online. Nauczyciele mają dużo godzin, pracują w kilku szkołach i niewielu z nich ma siły i jest w stanie przyjechać wieczorem do innego miasta. Jestem przekonana, że jeżeli nauczyciel zobaczy, że jest ważny, wysłuchany przez doradcę, że doradca pochyli się nad jego problemami, pomoże je rozwiązać, to przyjdzie na spotkanie sieci. Wie, że tutaj mu pomogą – przekonuje pani Dominika. Zachętą jest sam doradca, to jaki jest. On tworzy plan, pyta też nauczycieli, czego by potrzebowali. Kiedy widzimy w szkole ciągle te same szkolenia, to nam

się już nie chce brać w nich udziału. Tutaj, gdy zobaczymy jakim fajnym tematem chce się ktoś podzielić to chętnie weźmiemy udział w takim spotkaniu. Chcemy wcześniej wiedzieć jak nasza współpraca będzie wyglądać, czego możemy się spodziewać – kontynuuje pani Agnieszka. Nauczycielki zgodnie stwierdziły, że informacje o szkoleniach czy spotkaniach sieci na stronie internetowej są potrzebne, ale nic tak nie motywuje do

udziału w nich jak indywidualna zachęta doradcy.

Drodzy Nauczyciele i Doradcy, drzemie w Was ogromny potencjał. Życzę, byście współpracując ze sobą potrafili go dostrzec i rozwinąć. Mam nadzieję, że doradztwo metodyczne przestanie być dla Was niewiele znaczącym terminem, a stanie się fantastyczną przygodą oraz odpowiedzią na Wasze zawodowe i osobiste potrzeby.

A WIĘC ROZPOCZYNAMY WSPÓLNĄ PRZYGODĘ!

- Jeśli jesteś nauczycielem pasjonatem, masz duże doświadczenie zawodowe, lubisz współpracować z innymi i potrzebujesz rozwinąć skrzydła – pomyśl o pracy doradcy metodycznego w swoim regionie.
- Jeśli jesteś nauczycielem i potrzebujesz w swojej pracy wsparcia, relacji z innymi, nowych źródeł inspiracji – pomyśl o kontakcie z doradcą metodycznym.
- Jeśli jesteś doświadczonym nauczycielem, nie szukasz dodatkowej pracy, ale masz świetne pomysły, wiedzę, umiejętności, które mogłyby ubogacić innych – pomyśl o kontakcie z doradcą metodycznym.
- Jeśli jesteś dyrektorem przedszkola, szkoły lub placówki, osobą związaną z oświatą albo wśród Twoich znajomych znajdują się nauczyciele – zachęć ich do zainteresowania się tematem doradztwa metodycznego i jeśli to od Ciebie zależy pomóż doradcom w Twoim regionie dotrzeć do jak najszerzego grona odbiorców



DORADCY METODYCZNI ZATRUDNIENI W RODN „WOM” W KATOWICACH



Lp.	Imię i nazwisko	Przedmiot	Adres e-mail
1	Sandra Cieśla	Język angielski fizyka	sciesla@womkat.edu.pl
2	Mariola Dąbek-Nagacz	Matematyka	mdabek@womkat.edu.pl
3	Eliza Flaszewska	Plastyka	eflaszewska@womkat.edu.pl
4	Artur Hoffmann	Wychowanie fizyczne	ahoffmann@womkat.edu.pl
5	Justyna Kapuściok	Przedmioty zawodowe medyczne w zawodach: opiekun medyczny, podolog, technik sterylizacji medycznej	jkapusciok@womkat.edu.pl
6	Patrycja Kopcińska	Historia	pkopcinska@womkat.edu.pl
7	Anna Marcol	Nauczyciele bibliotekarze	amarcol@womkat.edu.pl
8	Joanna Mazur	Język angielski	jmazur@womkat.edu.pl
9	Joanna Mika-Hadelka	Język angielski	jhadelka@womkat.edu.pl
10	Wioleta Mueller-Konieczny	Edukacja wczesnoszkolna	wmkonieczny@womkat.edu.pl
11	Anna Olszewska	Edukacja wczesnoszkolna	aolszewska@womkat.edu.pl
12	Marcin Penczek	Wychowanie fizyczne	mpenczek@womkat.edu.pl
13	Weronika Skrzekowska	Język polski – urlop do 31.08.2025 r.	weronikaskrzekowska1@wp.pl
14	Izabela Stawska	Technologia informacyjno-komunikacyjna dla nauczycieli nieinformatycznych, w tym wykorzystanie technik kształcenia na odległość	istawska@womkat.edu.pl
15	Piotr Werner	Historia, WOS – urlop do 15.08.2025 r.	piotr.werner@onet.eu



WARTO WIEDZIEĆ

Mentor w systemie awansu zawodowego

Ustawa z dnia 5 sierpnia 2022 r. o zmianie ustawy – Karta Nauczyciela (KN) oraz niektórych innych ustaw¹ w prowadziła zmiany w postaci artykułu 9ca. Opisuje on sposób prowadzenia awansu zawodowego w stosunku do nauczyciela odbywającego przygotowanie do zawodu nauczyciela. W ustępie 11 zapisano, że nauczycielowi takiemu dyrektor szkoły przydziela spośród nauczycieli mianowanych lub dyplomowanych mentora. Słowo *mentor* wywodzi się z języka greckiego i oznacza dosłownie *myśliciela*. Współcześnie partnerska relacja pomiędzy mentorem a nauczycielem powinna być *zorientowana na odkrywanie i rozwijanie potencjału nauczyciela. Polegać winna głównie na tym, by nauczyciel, poprzez regularne rozmowy z mistrzem, zdobywał nową wiedzę, poznawał siebie, rozwijał zawodową samoświadomość i nie obawiał się podążać wybraną samodzielnie drogą samorealizacji*². Mentor jest obowiązany poszerzać swoją wiedzę i doskonalić umiejętności w zakresie niezbędnym do pełnienia funkcji mentora (ustęp 13 cytowanej ustawy).

Zadania mentora określone zostały w ustępie 12. Zgodnie z nimi mentor wspiera na bieżąco nauczyciela w procesie wdrażania do pracy w zawodzie, w tym zapoznaje go z dokumentacją przebiegu nauczania, działalności wychowawczej i opiekuńczej oraz innymi dokumentami obowiązującymi w szkole, udziela nauczycielowi pomocy w doborze właściwych form doskonalenia zawodowego, dzieli się z nauczycielem wiedzą i doświadczeniem w zakresie niezbędnym do efektywnej realizacji obowiązków. Inspiruje i zachęca nauczyciela do podejmowania wyzwań zawodowych.

Aby zrealizować powyższe zadania, konieczna jest dobra współpraca mentora z nauczycielem. Mentor powinien uzgodnić z nauczycielem zasady tej współpracy oraz harmonogram podejmowanych działań. Dotyczą one:

- preferowanej formy i godziny kontaktu,
- częstotliwości spotkań,
- przerw między spotkaniami,
- oczekiwań wobec procesu, celów,
- procesu mentoringowego.

Współpraca nauczyciela z mentorem to także towarzyszenie nauczycielowi podczas dokonywania jego oceny pracy. Pierwszym etapem w tym procesie powinno być omówienie jeszcze na początku współpracy kryteriów tej oceny, zarówno obowiązkowych, jak dodatkowych.

Konieczne wydaje się zwrócenie uwagi na opis oczekiwanych działań nauczyciela spełniających te kryteria. Stanowią one podstawę oceny pracy nauczyciela.

Ocena pracy dla nauczyciela będącego w okresie przygotowania do zawodu nauczyciela (art. 6a ust. 1da, 1db, 1df KN) przeprowadzana jest obowiązkowo:

- w drugim roku przygotowania do zawodu nauczyciela za okres pierwszych 2 lat pracy,
- w ostatnim roku przygotowania do zawodu nauczyciela za okres od poprzedniej oceny.

Ocena pracy nauczyciela odbywającego przygotowanie do zawodu przeprowadzana jest obowiązkowo w przypadku roz-

wiązania lub wygaśnięcia stosunku pracy (w ciągu 21 dni od daty), w trakcie odbywania przez nauczyciela przygotowania do zawodu za okres dotychczas odbytego przygotowania do zawodu nauczyciela.

Mentor uczestniczy również w obserwacji lekcji (zajęć) prowadzonych przez nauczyciela, a w szczególności:

- umożliwiania nauczycielowi obserwowanie prowadzonych przez siebie zajęć oraz omawianie z nim tych zajęć,
- obserwowanie zajęć prowadzonych przez nauczyciela oraz omawianie ich z tym nauczycielem.

Cele obserwacji zajęć to w szczególności:

➔ cel ogólny:

- poprawność merytoryczna i metodyczna prowadzonych zajęć dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych,

➔ cele szczegółowe:

- poprawność merytoryczna zajęć,
- realizacja celu (celów lekcji) zajęć,
- umiejętności nauczyciela, w szczególności w zakresie elastycznego reagowania na zmieniającą się sytuację na lekcji (zajęciach),
- kultura osobista nauczyciela – relacje: nauczyciel – uczeń,
- komunikacja werbalna i pozawerbalna między uczniem a nauczycielem,
- zastosowane (stosowane) metody i formy pracy,
- indywidualizacja nauczania,
- użycie narzędzi multimedialnych.

Mentor powinien poprzez uczestnictwo w procesie obserwacji przygotować nauczyciela do poprowadzenia w czwartym roku lekcji (zajęć) w wymiarze 1 godziny, w obecności komisji powołanej przez dyrektora szkoły uwzględniając powyższe cele. Mentor nie uczestniczy w pracach komisji oceniającej nauczyciela.

Reasumując!

Mentor musi spełniać trzy podstawowe role: **pomocnika**, który wspiera podopiecznego w jego rozwoju, **modelu do naśladowania**, który dzieli się z podopiecznym swoim doświadczeniem i mądrością oraz **nauczyciela**, który kieruje procesem nabywania wiedzy przez osobę mentorowaną – nauczyciela³. Rola pomocnika powoduje, że musi zainspirować podopiecznego do konstruktywnych zmian w myśleniu i postępowaniu, zadbać o jego rozwój emocjonalny i etyczny, pomagać powinien dokładnie wtedy, gdy pomoc ta jest pożądana albo gdy pojawi się dobra okazja do zainspirowania podopiecznego i do przekazania mu części swej wiedzy.⁴ Będąc modelem do naśladowania mentor musi dbać o równowagę: osoba mentorowana powinna oczywiście przejąć odeń odpowiednie zachowania i reakcje, lecz nie może się to odbyć kosztem samodzielności oraz niezależności. Natomiast rola nauczyciela sprowadza się w swej naturze do umiejętnej pedagogiki.⁵

Podsumowaniem roli mentora mogą być słowa, które napisał Gordon Shea: *Mentor to człowiek, który poprzez własną pracę i działanie pomaga innym wykorzystać ich własny potencjał.*

Cezary Lempa – Kierownik Pracowni Zarządzania i Analiz Oświatowych w RODN „WOM” w Katowicach

1 Dz. U. 2022 poz. 1730

2 <https://pl.wikipedia.org/wiki/Mentoring>

3 D.J. Moberg, M. Velasquez: *The Ethics of Mentoring*, „Business Ethics Quarterly”, 14 (1), 2004.

4 https://pl.wikipedia.org/wiki/Mentoring#cite_note-12-34

5 Tamże.

Wzmacnianie rezyliencji w pedagogicznej percepcji.

Strategie dla nauczyciela i ćwiczenia dla uczniów



— dr Agnieszka Twaróg-Kanus —

Konsultantka w Pracowni Wychowania, Kształcenia Ogólnego i Zawodowego w RODN „WOM” w Katowicach

» Wyobraź sobie miękki, elastyczny *gniotek*, który trzymasz w dłoni. Kiedy go ściskasz, zmienia on kształt, dostosowując do nacisku, gdy przestajesz ściskać, *gniotek* wraca do swojego pierwotnego kształtu. Podobnie jest z rezyliencją u ludzi, bo rezyliencja to umiejętność do radzenia sobie z trudnościami, zdolność do przetrwania stresu, a następnie powrotu do normalnego stanu. To umiejętność elastycznego dostosowania się do trudnych sytuacji i wyzwań bez utraty swojej wewnętrznej struktury i siły. Niezależnie od tego, jak mocno lub jak często jest ściskany, *gniotek* zachowuje swoją integralność. Podobnie z nami – kiedy trudności mijają, jesteśmy w stanie powrócić do równowagi, zachowując naszą siłę i gotowość do dalszego działania. Zatem rezyliencja to umiejęt-

ność dochodzenia do siebie po porażkach. Rezyliencja w literaturze przedmiotu opisywana jest jako *dynamiczny proces, w którym jednostka korzysta lub nie korzysta z tak zwanych czynników ochronnych, czyli konkretnych kompetencji bądź umiejętności, do których ma dostęp. Czynniki te w sposób oczywisty wiążą się z odpornością psychiczną, gdyż skutkiem rezyliencji jest psychiczne wzmocnienie jednostki. Tego typu wytrwałość oznacza wielkość włożonego wysiłku i takie samozaparcie, do jakiego człowiek jest zdolny, by wykonać konkretne zadanie lub osiągnąć określony cel. Można powiedzieć, że osoba cechująca się rezyliencją nie boi się przeciwności i przeszkód powszechnych w codziennym życiu.*¹

Rachel Jackson i Chris Watkin² wskazali czynniki decydujące o tym, w jaki sposób człowiek radzi sobie z trudnymi

sytuacjami. Są to:

- precyzja w analizowaniu wydarzeń,
- liczba wyobrażonych możliwych scenariuszy,
- elastyczność,
- wewnętrzny napęd do stawiania czoła nowym wyzwaniom.

Badacze przyjęli, że nasze wewnętrzne procesy myślowe mogą zarówno łagodzić wpływ napotykanego przeciwności, jak i dostarczać cennego materiału, który może posłużyć do tego, aby zostawić trudności za sobą, pójść naprzód i skupić się raczej na tym, co możemy kontrolować, a nie na tym, co znajduje się poza naszą kontrolą. Zaproponowali, że kluczowa dla rezyliencji jest umiejętność rozpoznawania własnych myśli i przekonań oraz wzmacniania elastyczności myślenia po to, aby skuteczniej za-

¹ D. Strycharczyk, P. Clough: *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*. GWP 2018, s. 36.

² R. Jackson, Ch. Watkin: *The resilience inventory: Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness*. „Selection and Development Review” 20 (6), 13 – 17, 2024

rzadzać emocjami i zachowaniami. Co ciekawe stwierdzili, że umiejętność tę da się zmierzyć, można się jej nauczyć i ją doskonalić. W związku z tym opracowali program rozwijania rezyliencji, na który składają się następujące elementy³:

- 1. Regulacja emocji** – umiejętność kierowania życiem wewnętrznym w taki sposób, aby zachować skuteczność mimo odczuwanej presji. Osoby prężne (cechujące się wysokim poziomem rezyliencji) posługują się dobrze rozwiniętym zestawem umiejętności ułatwiających im kontrolowanie emocji, uwagi i zachowania.
- 2. Kontrola impulsów** – umiejętność kierowania behawioralną ekspresją myśli i emocjonalnych impulsów, w tym również zdolność do opóźniania gratyfikacji, analizowana przez Daniela Golemana w jego pracach nad inteligencją emocjonalną. Panowanie nad impulsami jest skorelowane z regulacją emocji.
- 3. Analiza przyczyn** – umiejętność precyzyjnego rozpoznania przyczyn napotkanych trudności. Osoby prężne potrafią wyjść poza swoje dotychczasowe schematy myślowe i rozpoznać bardziej prawdopodobne przyczyny trudności, a co za tym idzie – znaleźć lepsze rozwiązania.
- 4. Poczucie skuteczności** – poczucie, że działamy skutecznie, a także przekonanie, że potrafimy rozwiązywać problemy i odnosić sukcesy. Osoby cechujące się wysokim poziomem rezyliencji wierzą w siebie i budują takie zaufanie w innych ludziach, dzięki czemu otwierają się przed nimi większe możliwości i szanse na sukces.
- 5. Realistyczny optymizm** – umiejętność pozytywnego myślenia o przyszłości przy zachowaniu realizmu w jej planowaniu. Wiąże się z poczuciem własnej wartości, ale silniejsza relacja przyczynowa łączy realistyczny optymizm z poczuciem skuteczno-

ści; cechuje się precyzją i realizmem – nie jest to optymizm w stylu Pol-lyanny.

- 6. Empatia** – umiejętność odczytywania wskazówek płynących z zachowania drugiej osoby, dzięki którym można zrozumieć jej stan psychiczny i emocjonalny oraz zbudować z nią lepszą relację. Jednostka cechująca się wysokim poziomem rezyliencji potrafi odczytywać niewerbalne wskazówki, które pomagają jej budować głębsze relacje z ludźmi, co więcej – potrafi lepiej wsłuchiwać się we własne emocje.
- 7. Otwartość** – umiejętność uwydatniania pozytywów oraz podejmowania nowych wyzwań i korzystania z nadarzających się okazji. Otwarcie się na nowe możliwości, czyli zachowania stymulujące do wzmożonego działania i pozytywnego nastawienia, blokują onieśmienie, perfekcjonizm i samoutrudnianie.

Reasumując, rezyliencja i odporność psychiczna są ze sobą powiązane i często używane zamiennie, istnieją jednak pomiędzy nimi subtelne różnice.

Rezyliencja koncentruje się na zdolności adaptacji po trudnych doświadczeniach. To proces ciągłego dostosowywania się i rozwijania po napotkaniu przeciwności. W środowisku szkolnym rezyliencja ucznia może przejawiać się w jego zdolności do powrotu do normalnego funkcjonowania po otrzymaniu złej oceny, adaptacji do nowych metod nauczania, czy radzeniu sobie z konfliktami rówieśniczymi.

Odporność psychiczna odnosi się bardziej do wewnętrznej siły i stabilności, która pozwala jednostce na skuteczne funkcjonowanie w obliczu stresu i presji, bez ulegania przy tym negatywnym wpływom. Odporność psychiczna ucznia może objawiać się w jego umiejętności utrzymywania koncentracji i motywacji pomimo presji egzaminacyjnej czy stresu

związanego z dużą liczbą zadań.

Rozwijanie zarówno rezyliencji, jak i odporności psychicznej u uczniów jest kluczowe, aby mogły one efektywnie radzić sobie z wyzwaniami, jakie napotykają w szkole i w życiu codziennym.

Aby lepiej zrozumieć te mechanizmy, warto przytoczyć dwa modele: PERMA i model SCARF, ponieważ oba przedstawiają struktury, które pomagają zrozumieć i promować dobrostan psychiczny oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami. Ich znajomość umożliwia dorosłym (rodzicom, nauczycielom, terapeutom) tworzenie środowisk i interakcji, które wzmacniają kluczowe aspekty rezyliencji.

Model PERMA pomaga dzieciom rozwijać pozytywne aspekty życia, co może przyczyniać się do budowania ich rezyliencji poprzez wzmacnianie ogólnego dobrostanu psychicznego i emocjonalnego, z kolei model SCARF może pomóc w zrozumieniu, jak sytuacje społeczne mogą wpływać na dziecko oraz jak można je wspierać, aby minimalizować stres i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa.

Pierwszy został stworzony przez Martina Seligmana, jednego z pionierów psychologii pozytywnej. Seligman wyróżnił pięć kluczowych elementów, które przyczyniają się do ogólnego poczucia dobrostanu:

- 1. Positive Emotion (pozytywne emocje)** to doświadczanie i pielęgnowanie uczuć radości, zadowolenia, wdzięczności, miłości, nadziei i innych. Regularne doświadczanie pozytywnych emocji wpływa na nasze ogólne poczucie szczęścia i satysfakcji z życia.
- 2. Engagement (zaangażowanie)** odnosi się do stanu przepływu (*flow*⁴), w którym jesteśmy całkowicie pochłonięci i zaangażowani w wykonywane zadania. Kiedy angażujemy się w aktywności, które nas interesują i stawiają przed nami wyzwania, możemy

³ R. Jackson, Ch. Watkin: *The resilience inventory*...

⁴ Twórcą teorii przepływu (*flow*) jest Mihály Csíkszentmihályi, węgierski psycholog, autor bestsellerowych książek *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia* (1990) oraz *Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przepływu* (1998).

doświadczać głębokiego skupienia i satysfakcji.

3. **Relationships (relacje):** budowanie i utrzymywanie pozytywnych, znaczących relacji z innymi ludźmi jest kluczowym elementem dobrostanu. Wsparcie społeczne, bliskość i związki z innymi ludźmi dostarczają nam poczucia przynależności i bezpieczeństwa.
4. **Meaning (sens):** realizowanie takich projektów, które dają naszemu życiu cel i znaczenie.
5. **Achievement (osiągnięcia):** dążenie do osiągnięć i sukcesów w różnych dziedzinach życia przyczynia się do poczucia spełnienia i własnej wartości. Ważne jest stawianie sobie realistycznych celów i ich realizacja, co pomaga budować pewność siebie i satysfakcję z własnych osiągnięć.

Model PERMA jest używany w różnych dziedzinach, takich jak psychologia, edukacja, praca zawodowa, oraz w życiu codziennym, aby wspierać rozwój dobrostanu i poprawę jakości życia.

Model SCARF, opracowany przez Davida Rocka, pomaga zrozumieć i zarządzać czynnikami wpływającymi na zachowania i reakcje w kontekście społecznym, które odgrywają rolę w interakcjach i mają wpływ na motywację oraz odczuwanie stresu. Na model SCARF składają się:

- **Status (status),** który odnosi się do poczucia pozycji społecznej. Poczucie zagrożenia dla statusu może wywoływać stres i negatywne emocje, podczas gdy podwyższenie statusu może prowadzić do poczucia satysfakcji i pewności siebie. Nauczyciel, prowadząc badania socjometryczne, może lepiej poznać relacje w klasie, a uzyskane wyniki wykorzystać podczas projektowania oddziaływań wychowawczych wspierających rozwój dobrych relacji między uczniami.
- **Certainty (pewność).** Jest rozumiana jako potrzeba przewidywalności i zrozumienia otaczającej rzeczywistości. Ludzie czują się bardziej komfortowo, gdy wiedzą, co się dzieje i czego mogą

się spodziewać w przyszłości. Brak pewności, tym samym nieprzewidywalność, mogą wywoływać uczucie niepokoju i stresu, dlatego wykorzystanie elementów oceniania kształtującego: Na Co Będę Zwracać Uwagę oraz informacji zwrotnej może wpłynąć na poczucie bezpieczeństwa ucznia.

- **Autonomy (autonomia).** Ma związek z poczuciem kontroli nad własnym życiem i możliwością podejmowania decyzji. Utrata kontroli lub brak autonomii może prowadzić do frustracji i bezsilności, natomiast zwiększona autonomia sprzyja poczuciu wolności i zaangażowania. Przykładem może być praca w grupach projektowych, gdzie nauczyciel wykazuje się zaufaniem do uczniów i ich pomysłów czy rozwiązań.
- **Relatedness (relacje).** Wspierają zdrowie psychiczne i emocjonalne. Brak więzi społecznych może prowadzić do uczucia izolacji i poczucia odrzucenia.
- **Fairness (sprawiedliwość).** Ludzie mają silne pragnienie sprawiedliwości i dążą do sytuacji, w których czują się traktowani z szacunkiem i zgodnie z zasadami równości. Poczucie niesprawiedliwości może prowadzić do gniewu i frustracji, podczas gdy uczciwe traktowanie wspiera zaufanie i współpracę.



Model SCARF jest użyteczny w kontekstach wychowawczych, organizacyjnych, zarządzaniu zespołami i relacjami międzyludzkimi. Nauczyciel może go wykorzystać w tworzeniu środowisk pracy sprzyjających zaangażowaniu i motywacji.

Rezyliентne dzieci: ćwiczenia na budowanie rezyliencji w szkole. Wskazówki dla nauczycieli

1. Zapewnij bezpieczne i wspierające środowisko, w którym dzieci czują się akceptowane i zrozumiane. Wykorzystaj ćwiczenie pt.: **Kragwsparcia**. Organizujcie go raz w tygodniu – każde dziecko może się wówczas podzielić swoimi doświadczeniami, obawami i sukcesami. Uczniowie mogą nawzajem udzielać sobie wsparcia i rad, co może wzmocnić ich poczucie wspólnoty i przynależności.
2. Wprowadź techniki zarządzania stresem, które dzieci mogą stosować na co dzień. Naucz je prostych technik oddechowych, takich jak głębokie oddychanie, aby mogły się uspokoić w stresujących sytuacjach. Można ćwiczyć codziennie przez kilka minut na początku zajęć z wykorzystaniem szablonu gwiazdy (kolejne strzałki wskazują wdech i wydech), albo zaproponować ćwiczenie **Powietrznik**: zadaniem dziecka jest nabranie dużej ilości powietrza przez nos i wypuszczenie mocnym strumieniem przez usta tak, aby uniosła się przygotowana przez nas wcześniej styropianowa piłeczka.
3. Zachęcaj dzieci do szukania pozytywnych aspektów trudnych momentów. Stwórcie **dziennik wdzięczności**. Poproś uczniów, aby każdego dnia zapisali trzy rzeczy, za które są wdzięczni (młodszym uczniom można zaproponować kilka propozycji, np. jestem wdzięczna/y za uśmiech, który dostałam od kolegi w szkole, bo poprawił mi humor; jestem wdzięczna/y za pomoc kolegi/nauczyciela w trudnym dla mnie zadaniu). To ćwiczenie pomaga skupić się na pozytywnych

- stronach życia i buduje pozytywne nastawienie. Inną propozycją może być **skrzynka wdzięczności**: ustaw w klasie skrzynkę, do której dzieci mogą wrzucać kartki z podziękowaniami i pozytywnymi myślami. Zachęć dzieci do regularnego zapisywania rzeczy, za które są wdzięczne, oraz do dziękowania kolegom za drobne uprzejmości. Raz w tygodniu otwórz skrzynkę i przeczytaj kilka kartek, aby wspólnie celebrować pozytywne momenty.
4. Pomóż dzieciom rozwijać kompetencje społeczne, umiejętności komunikacyjne i empatię, aby lepiej radziły sobie w relacjach z innymi. Wykorzystaj **role-playing**: przeprowadź sesję odgrywania ról, gdzie dzieci mogą ćwiczyć rozwiązywanie konfliktów, wyrażanie uczuć i aktywne słuchanie. Tego rodzaju ćwiczenia pomagają w budowaniu umiejętności interpersonalnych. Przykład: **Deszcz komplementów**. Dziecko rysuje na kartce sylwetkę samego siebie. Następnie karteczki z pozytywnymi komentarzami (np. jesteś pomocnym kolegą, masz świetne pomysły) są przyklejane do rysunków przez inne dzieci i nauczyciela. Każde dziecko otrzymuje swoją kartkę z komplementami.
5. Zachęcaj do autonomii i samodzielności, dając dzieciom możliwość podejmowania decyzji i brania odpowiedzialności za swoje działania przez projekty grupowe, w których uczniowie mogą współpracować i podejmować decyzje jako zespół. Przedstaw hipotetyczne sytuacje problemowe (np. twoja koleżanka jest smutna, bo zgubiła ulubioną zabawkę), niech zadaniem dzieci w grupach będzie opracowanie różnych

sposobów rozwiązania problemu, a następnie przedstawienie pomysłów reszcie klasy.

6. Identyfikuj talenty, mocne strony, zasoby, które uczniowie mogą wykorzystać w trudnych sytuacjach, posługując się ćwiczeniem **Drzewo rezyliencji**: poproś każde dziecko, aby narysowało drzewo na dużym arkuszu papieru. Korzenie drzewa mają reprezentować mocne jego strony (np. cierpliwość, empatia, kreatywność). Pień drzewa to jego umiejętności i zasoby (np. umiejętność rozwiązywania problemów, wsparcie rodziny). Gałęzie drzewa to marzenia i cele. Liście mogą symbolizować osoby, które je wspierają (np. rodzina, przyjaciele, nauczyciele). Można wspólnie zrobić duże **Klasowe drzewo rezyliencji**.
7. Rozwijaj samoświadomość, wzmacniaj kompetencje emocjonalne i zachęcaj do wyrażania emocji oraz zarządzania nimi. Zachęć dzieci do prowadzenia zeszytu, w którym mogą notować sytuacje, które wywołały w nich konkretne emocje, a także sposoby, w jakie sobie z nimi poradziły.

Przydatne mogą być ćwiczenia:

- **Emocjonalna mapa**: nauczyciel przygotowuje dużą mapę z różnymi emocjami (np. radość, smutek, złość, strach). Każde dziecko dostaje zestaw kolorowych karteczek. W ciągu dnia dzieci mogą przyklejać karteczki na mapie, oznaczając, jak się czują i dlaczego;
- **Kolorowe emocje**: dziecko dostaje zestaw karteczek w różnych kolorach, gdzie każdy kolor reprezentuje inną emocję (np. czerwony – złość, niebieski – smutek, żółty – radość, zielony

– spokój). Nauczyciel czyta opis różnych sytuacji (np. twoja ulubiona zabawka się zepsuła) i dzieci podnoszą kartkę w kolorze, który najlepiej opisuje ich emocje w tej sytuacji.

8. Wzmacniaj umiejętność krytycznego myślenia i strategicznego rozwiązywania problemów przez wykorzystanie ćwiczeń:

■ **Problemowy labirynt**: narysuj labirynt na dużym arkuszu papieru lub na tablicy. Na początku labiryntu umieść problem, a na końcu rozwiązanie. Poproś dzieci, aby pracując w grupach, zaproponowały różne ścieżki prowadzące do rozwiązania problemu, identyfikując potencjalne przeszkody i sposoby ich pokonania. Omówcie różne strategie i wybierzcie najskuteczniejszą;

■ **Decyzyjny labirynt**: na dużej kartce narysuj labirynt, gdzie każda ścieżka prowadzi do innego rezultatu (np. zgubiłeś książkę – co robisz? 1) szukasz jej, 2) pytasz kolegów, 3) mówisz nauczycielowi). Dzieci, pracując indywidualnie lub w parach, wybierają ścieżki i dyskutują o potencjalnych wynikach swoich decyzji.

Podsumowanie

Rezyliencja jest kluczową umiejętnością, która może być rozwijana w dzieciństwie poprzez różnorodne ćwiczenia i praktyki w klasie. Nauczyciele mogą odegrać ważną rolę w tym procesie, wprowadzając ćwiczenia wspierające rozwój kompetencji społecznych. Dzięki regularnemu angażowaniu się w ćwiczenia, dzieci będą lepiej przygotowane do radzenia sobie z wyzwaniami, które napotkają w przyszłości.

Bibliografia

1. Hanson R.: Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia. GWP, Sopot 2020.
2. Jackson R., Watkin Ch.: The resilience inventory: Seven essential skills for over-coming life's obstacles and determining happiness. „Selection and Development Review” 20 (6), 13 – 17, 2004.
3. Rock D.: Twój mózg w działaniu. Rebis, Poznań 2015.
4. Schiraldi G. R.: Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? GWP, Sopot 2019.
5. Seligman M.: Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia. Media Rodzina, Poznań 2011.
6. Strycharczyk D., Clough P.: Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju. GWP, Sopot 2018.

Czy szkoła jest dobrym miejscem

do realizacji Treningu Umiejętności Społecznych?



Małgorzata Drzewiecka

Dyrektorka Szkoły Podstawowej im. M. Konopnickiej w Przeczycach, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej, muzyki i plastyki, wychowania fizycznego oraz współorganizująca kształcenie specjalne, terapeutka, trenerka TUS

Jeśli umiecie diagnozować radość dziecka i jej natężenie, musicie dostrzec, że najwyższą jest radość pokonanej trudności, osiągniętego celu, odkrytej tajemnicy.

Radość tryumfu i szczęście samodzielności, opanowania, władania.

JANUSZ KORCZAK



Definicja Anny Matczak precyzyjnie określa umiejętności społeczne jako złożone umiejętności warunkujące efektywność radzenia sobie w określonego typu sytuacjach społecznych, nabywane przez jednostkę w toku treningu społecznego.¹ Ta kompleksowa definicja podkreśla, że umiejętności społeczne są wynikiem procesu uczenia się i są kluczowe dla skutecznego radzenia sobie w różnorodnych sytuacjach społecznych.

Umiejętności społeczne ćwiczymy przez całe życie, nie kończą się one wraz z dzieciństwem. Każda interakcja z drugim człowiekiem jest okazją do doskonalenia kompetencji, takich jak aktywne słucha-

nie, rozpoznawanie i okazywanie emocji. U dzieci dzieje się to w naturalny sposób: poprzez obserwację, naśladowanie, samodzielne próby. A jednak niektóre z nich potrzebują w tym obszarze wsparcia. Właśnie takim wsparciem jest TUS Trening Umiejętności Społecznych. Nabiera on w obecnym czasie szczególnego znaczenia, bowiem widać na rynku, jak wiele gabinetów terapeutycznych proponuje tego rodzaju zajęcia dla dzieci, młodzieży, a nawet dla dorosłych.

Aby dziecko korzystało z TUS-u, nie musi mieć oficjalnej diagnozy opinii z poradni psychologiczno-pedagogicznej, czy orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego. Zajęcia te mogą być organizowane dla dzieci introvertycznych, nieśmiałych, czy wchodzących w konflikty. Jednakże wskazaniami do tego rodzaju terapii są najczęściej zaburzenia i trudności rozwojowe w postaci: spektrum autyzmu (zaburzenia charakteryzujące się występowaniem nieprawidłowości w zakresie zachowania, komunikacji, relacji

społecznych i funkcji poznawczych), zagrożenia niedostosowaniem społecznym.

Zdarza się, że w orzeczeniu o potrzebie kształcenia specjalnego zamieszczone jest zalecenie objęcia dziecka TUS-em. Pojawia się jednak pytanie, czy takie zajęcia mogą być realizowane w ramach zajęć rewalidacyjnych?

Zgodnie z § 13 ust. 2 pkt 4 Rozporządzenia MEN z 7 września 2017 w sprawie orzeczeń i opinii wydanych przez PPP, w orzeczeniach o potrzebie kształcenia specjalnego należy określić rodzaje zajęć rewalidacyjnych. Jeśli jako **jeden** z rodzajów zajęć rewalidacyjnych wskazano zajęcia TUS-u, to mogą być one realizowane w ramach jednej lub obu godzin zajęć tygodniowo. Jeśli w orzeczeniu jako formę rewalidacji wskazano wyłącznie zajęcia TUS-u, to możliwe jest ich realizowanie jako zajęcia rewalidacyjne.

Jednocześnie należy zauważyć, że zgodnie z § 6 ust.1 pkt 2 Rozporządzenia MEN z 9 sierpnia 2017 r. w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowa-

1 A. Matczak: Inteligencja emocjonalna – kierunki i metody badań. „Psychologia, Edukacja i Społeczeństwo”, nr 4, 2007.

nia i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym, w przypadku uczniów ze spektrum autyzmu, w tym z zespołem Aspergera, w ramach zajęć rewalidacyjnych należy uwzględnić w szczególności pogłębianie kompetencji komunikacyjnych poprzez zajęcia rozwijające umiejętności społeczne. Każdy taki przypadek powinien być rozpatrywany indywidualnie z uwagi na trudności, z jakimi mierzy się dziecko. Wyżej wymienione zajęcia mogą też być realizowane w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej w trakcie zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne.

TUS to zajęcia, które mają najczęściej charakter spotkań grupowych. Grupa powinna być starannie dobrana pod względem wieku, etapu edukacyjnego, czy potrzeb i możliwości uczestników. Dzieci uczestniczące w zajęciach pracują w parach, w grupie, symulując różne sytuacje społeczne. Nauka odbywa się poprzez wchodzenie między sobą w interakcje. Dzieci otrzymują wsparcie i jasną informację zwrotną. Tworzy się przydatne *schematy zachowań*, odpowiednie dla danych sytuacji. Terapeuta zachęca do odgrywania różnych scenek z życia codziennego, którym przygląda się reszta grupy. Następnie dzieci wspólnie analizują zachowania, które pojawiły

się w inscenizacji. Trener zwraca uwagę między innymi na style komunikacji. Uczestnicy uczą się, które sformułowania są asertywne, agresywne, a które pasywne. Daje im to szansę na poznanie własnych stylów komunikacji i naukę nowych w bezpiecznych warunkach. Dzieci otrzymują również zrozumiałe instrukcje postępowania w określonych sytuacjach i ćwiczą schematy działania, które mogą wykorzystać w takich momentach, jak poznanie nowego kolegi, czy przedstawienie się w całej klasie. Atmosfera zabawy i mimowolna nauka sprzyja rozwojowi. Ponadto uczą się:

- nawiązywania kontaktu wzrokowego z rozmówcą,
- aktywnego słuchania, mówienia na temat,
- rozpoczynania i podtrzymywania rozmowy,
- rozpoznawania emocji u siebie i rozmówcy,
- reagowania na zaczepki ze strony rówieśników,
- postępowania w innych trudnych, nowych sytuacjach,
- proponowania zabaw, dostosowania się do innych podczas wspólnych aktywności, nauki przegrywania, czy cieszenia się z wygranej,
- współpracy w grupie/zespole,
- odpowiedzialności za wspólnie wykonywane zadania, itp.

Inną formą TUS-u są zajęcia indywidualne, bowiem niektóre osoby potrzebują takiego podejścia, by następnie przejść do aktywnego uczestnictwa w działaniach grupy. Uczestnik może być wówczas wdrożony do właściwego zachowania się podczas przerw, wyjazdów integracyjnych do kina, teatru, restauracji, radzenia sobie z różnymi sytuacjami lub wydarzeniami oraz wywołanymi przez nie emocjami. Uczeń otrzymuje informację o tym, dlaczego dane umiejętności są istotne, a następnie ćwiczy je poprzez wykonywanie instrukcji, modelowanie, odgrywanie ról z wykorzystaniem materiałów ilustracyjnych, filmów instruktażowych, czy też filmów nagrywanych podczas zajęć, a także poprzez aktywne podpowiadanie, przydzielanie zadań do wykonania przez trenera. Uczestnik opanowuje powyższe umiejętności dzięki podjętym działaniom, wielokrotnym powtórzeniom, ale też dzięki konstruktywnym informacjom zwrotnym od prowadzącego zajęcia. Wypracowanie odpowiedniego zachowania w różnych sytuacjach społecznych jest kluczowym aspektem w procesie terapii dzieci i młodzieży.

Literatura w tym zakresie jest bardzo bogata, na rynku jest dużo gotowych publikacji ze scenariuszami, podpowiedziami, które można wykorzystać w trakcie zajęć, istnieje także możliwość brania udziału w nieodpłatnych lub płatnych szkoleniach, które przybliżą zasady organizowania TUS-u.

Jako wieloletni nauczyciel, posiadający duże doświadczenie w pracy z dziećmi, w tym z dziećmi z niepełnosprawnościami wiem, że z organizacji zajęć w szkole, na których ćwiczy się umiejętności społeczne, wypływają same korzyści. Przystępując do opracowania programu zajęć rewalidacyjnych, po dogłębnym przeanalizowaniu orzeczenia i zaleceń do realizacji, zawsze planuję TUS bądź jego elementy tak, by podjęte działania ukierunkowane były na rozwój emocjonalno-społeczny w budowaniu relacji interpersonalnych, w tym szczególnie z rówieśnikami, oraz uczenie właści-



wych wzorców, które skutkują poprawą w zachowaniu. Kładę również nacisk na rozwój technik komunikacyjnych. Dużą uwagę skupiam także na treningu tzw. *miękkich* kompetencji społecznych (empatii, wrażliwości, syntonii), aby nie dopuścić do alienacji społecznej i rówieśniczej.

W swoim programie zawieram ćwiczenie dziesięciu podstawowych umiejętności społecznych:

1. Zawieranie i podtrzymywanie znajomości.
2. Aktywne słuchanie.
3. Zadawanie pytań.
4. Inicjowanie rozmowy, włączanie się i podtrzymywanie rozmowy.
5. Wyrażanie krytyki i reagowanie na krytykę.
6. Prośzenie o pomoc i pomaganie innym.
7. Radzenie sobie z emocjami i uczuciami.
8. Mówienie i przyjmowanie komplementów.
9. Czytanie instrukcji oraz przepisów – postępowanie według nich krok po kroku.
10. Ćwiczenia praktyczne w terenie, poza szkołą, czy gabinetem. Odgrywanie ról.

Weryfikacją i ewaluacją tychże umiejętności, w moim przekonaniu, są zajęcia i ćwiczenia w terenie, których celem jest rozwijanie kompetencji zdobytych podczas zajęć szkolnych. Zajęcia te odbywają

się poza placówką, salą lekcyjną, gabine-tem. Osoby, głównie z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, mają duże trudności z zastosowaniem poznanej teorii w praktyce. W związku z tym, aby oddziaływanie były w pełni skuteczne, należy takie wyjście tak zorganizować, żeby uczestnik miał możliwość przećwiczenia zdobytej wiedzy i świadomość, jak ma się zachować w konkretnej sytuacji, np. w czasie wyjścia do sklepu, na pocztę, czy do innych miejsc użyteczności publicznej. Ważne są też ćwiczenia oparte na czytaniu instrukcji lub przepisu i postępowaniu zgodnie z poleceniem. Dzięki zajęciom terenowym, ćwiczeniom praktycznym, osoby z autyzmem stają się bardziej samodzielne w podstawowych obszarach funkcjonowania.

Szkoła zatem jest bardzo dobrym miejscem do realizacji TUS-u, ponieważ jest w niej bardzo dużo relacji społecznych. Dzieci w szkole przebywają razem w większych lub mniejszych grupach po siedem, osiem godzin dziennie, wchodzą w interakcje ze sobą na przerwach, lekcjach. Rozwijanie umiejętności społecznych ma kluczowe znaczenie dla ich wszechstronnego rozwoju, nie tylko w obszarze społecznym, ale też psychicznym. Jednym z podstawowych powodów, dla których warto skupić się na tym zagadnieniu, jest budowanie skutecznej komunikacji poprzez rozwijanie zdolności do klarownego wyrażania uczuć, myśli i potrzeb.

Umiejętności społeczne stają się coraz bardziej istotne na rynku pracy, w

przyszłości mogą być wyznacznikiem życiowego sukcesu. Stąd ważne jest, aby jak najwcześniej rozpocząć pracę z dziećmi, które mają trudności w nawiązywaniu i utrzymaniu prawidłowych relacji z rówieśnikami, dorosłymi, czy mają problemy z postrzeganiem norm społecznych, adaptacją do nowych sytuacji.

Warto zaznaczyć, iż te zajęcia w szkole mogą prowadzić psycholodzy, pedagodzy, psychoterapeuci, nauczyciele. Obecnie nie ma żadnych przepisów, które regulowałyby tę kwestię. Ukończenie dodatkowego szkolenia TUS-u jest oczywiście wartościowe i pożądane, ale niewymagane.

Realizując zajęcia oparte na metodach TUS-u, na pewno wcześniej czy później zaangażujemy uczniów do pracy nad kompetencjami społecznymi, a powtarzalność i stały schemat spotkań pomoże im w opanowaniu umiejętności komunikacyjnych oraz przełamaniu barier (trudności) oraz wesprze ich postępy w tym zakresie.

Zapewne wymaga to od prowadzącego większego zaangażowania się w proces dydaktyczno-wychowawczy uczniów niepełnosprawnych, przygotowania zajęć, zaplanowania różnych scenariuszy, rozmów, przećwiczenia dialogów czy nawet sprawdzenia środowiska, do którego jest organizowane wyjście, ale wszystkie te działania prowadzić będą do poprawy funkcjonowania osoby niepełnosprawnej w społeczeństwie, sprzyjać jej rozwojowi.

Bibliografia:

1. Matczak A.: *Inteligencja emocjonalna – kierunki i metody badań*. „Psychologia, Edukacja i Społeczeństwo”, nr 4, 2007, s. 7.
2. Medyńska M.: *TUS: na czym polega i jak pomaga dziecku trening umiejętności społecznych?* <https://fiklon.pl/trening-umiejtnosvi-spolecznych-na-czym-polega-i-jak-pomaga-dziecku-tus/> [Dostęp: 07.01.2025].
3. Węglarz J., Bentkowska D.: *Trening Umiejętności Społecznych Dzieci i Młodzieży. Przewodnik dla Terapeutów*. Gdańsk 2020.
4. Węglarz J., Bentkowska D.: *Czas Relacji, czyli wspieranie rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka*. Gdańsk 2021.
5. Parakiewicz A.: *Trening umiejętności społecznych jako forma zajęć rozwijających kluczowe kompetencje społeczne*, 2019, <https://terapiaspecjalna.pl/artukul/trening-umiejtnosci-spolecznych-jako-forma-zajec-rozwijajacych-kluczowe-kompetencje-spoleczne> [Dostęp: 07.01.2025].
6. Pedagogika Specjalna – portal dla nauczycieli. Wesół U.: *Czym jest Trening Umiejętności Społecznych (TUS)?* <https://pedagogika-specjalna.edu.pl/warsztat-pracy/metody-pracy/trening-umiejtnosci-spolecznych-tus/> [Dostęp: 03.01.2025].

ABC



Chcesz być na bieżąco?
DOŁĄCZ DO NAS NA FB!

www.facebook.com/rodnwomkatowice



ORAZ NA INSTAGRAMIE!

www.instagram.com/rodnwomkatowice

Technologie wspomagające edukację osób ze spektrum autyzmu:

sprzęt, oprogramowanie i platformy edukacyjne



Karolina Janczulewicz

Nauczycielka w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Dąbrowie Górniczej

» Rozwój technologii w XXI wieku zrewolucjonizował nasze życie, przynosząc liczne zmiany w codziennym funkcjonowaniu, pracy, komunikacji oraz edukacji. Technologie informacyjno-komunikacyjne stały się nieocenionym narzędziem, które w znaczący sposób wspiera procesy nauczania, komunikacji oraz rozwoju osobistego, zwłaszcza w przypadku osób z niepełnosprawnościami oraz osób neuroróżnorodnych, w tym z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD). Pozwalają na dostosowanie narzędzi do ich indywidualnych potrzeb, wspierając rozwój umiejętności społecznych, komunikacyjnych i poznawczych¹. Dzięki technologii możliwe staje się tworzenie spersonalizowanych ścieżek edukacyjnych, które pomagają przezwyciężyć trudności związane z interakcjami społecznymi oraz umożliwiają lepsze przyswajanie wiedzy. Podejmowany te-

mat jest obiektem licznych badań i artykułów naukowych oraz coraz częstszych opinii samorzeczników. Wpisując w wyszukiwarkę Google.pl frazę *technologia informacyjno-komunikacyjnej w nauczaniu uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi* uzyskano około 148 000 wyników w czasie 0,41 s².

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 26 lipca 2018 r., które wprowadza zmiany w podstawie programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego dla różnych poziomów szkół, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, nauczyciele i terapeuci zostali zobowiązani do włączenia technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK) do pracy z dziećmi i młodzieżą posiadającą specjalne potrzeby edukacyjne (SPE). Rozporządzenie to podkreśla wagę

wykorzystania nowoczesnych narzędzi cyfrowych w edukacji, umożliwiając lepsze dostosowanie procesów nauczania do indywidualnych potrzeb uczniów.

Praca z dziećmi oraz dorosłymi z ASD wymaga zastosowania specjalistycznego sprzętu oraz oprogramowania. Dzięki odpowiednim technologiom możliwe staje się tworzenie spersonalizowanych ścieżek edukacyjnych, które wspierają rozwój umiejętności społecznych, emocjonalnych, komunikacyjnych i poznawczych, a także pomagają w minimalizowaniu trudności związanych z interakcjami międzyludzkimi. W artykule zostaną przedstawione narzędzia, które wspierają edukację i terapię, z uwzględnieniem ich różnorodności oraz dostosowania do potrzeb użytkowników. Omówione będą także sposoby ich efektywnego wykorzystania w różnych kontekstach edukacyjnych i terapeutycznych. Zamieszczono tu

1 Z. Czechowska, J. Majkowska: *TIK na specjalne zamówienie, czyli jak efektywnie wykorzystywać technologie informacyjno-komunikacyjne w edukacji i terapii uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*. ORE, Warszawa 2020, s. 7.

2 Analiza własna – 16.12.2024.

też przegląd dostępnych platform edukacyjnych, które oferują interaktywne zasoby wspierające rozwój dzieci i dorosłych, w tym osób z SPE. Te nowoczesne rozwiązania umożliwiają dostęp do odpowiednich materiałów edukacyjnych, które mogą być dostosowane do specyficznych potrzeb użytkowników, wspierając ich w codziennym uczeniu się i integracji społecznej.

Wsparcie edukacji i rozwoju osób z SPE jest realizowane na wielu płaszczyznach, także w zakresie rozwoju technologii informacyjno-komunikacyjnej, a twórcy oprogramowania budują systemy operacyjne oraz aplikacje działające na dostępnym powszechnie sprzęcie. Na rynku pojawia się coraz większy wybór komunikatorów, a także innych urządzeń wspomagających porozumiewanie się. Ich obsługa również jest coraz prostsza i bardziej intuicyjna. Najbardziej rozpowszechnionym programem jest MÓWik 2.0, który jest polecany dla wszystkich osób, które mają problem z porozumiewaniem. Program do komunikacji alternatywnej i wspomagającej działa na urządzeniach z system operacyjnym Android (telefon, tablet). Jest syntezatorem mowy z możliwością wyboru opcji głosu (męski lub żeński), a także zakładania personalizowanych kont (nawet kilku na jednym urządzeniu).

Niniejsza publikacja nie będzie stanowić reklamy żadnego z urządzeń, z tego powodu przykładowe sprzęty zostaną jedynie wymienione, bez odniesienia do stron producentów i/lub dystrybutorów. Wielość przykładów ma na celu wskazanie, jak rozbudowany jest to rynek. Przykładowe programy to m.in.: GoTalk Button, Smooth talker, BigButton, Big step-by-step, iTalko 4, bransoletka GoTalk 9+, Partner Four Plus, GoTalk NOW, Mówiący album ze zdjęciami, Rainbow rekorder, mówiące klipsy, Cloud Chatter, TING i Albik (mówiący długopis). Jak widać, komunikatory mogą mieć różnorodną formę – od przycisków nagrywających,

poprzez klipsy, długopisy do albumów. Wybór formy wspomagającej jest spersonalizowany i powinien być dostosowany do preferencji i możliwości użytkownika. Różnią się m.in.: parametrami technicznymi (liczbą nagranych wiadomości, ich czasem, wymiarami urządzenia, formą głośnika – wbudowany, dodatkowe słuchawki), wyglądem, możliwością dodania symboli i obrazków lub zdjęć³. Zakres cenowy jest również zróżnicowany, w zależności od wybranego modelu i jego funkcji od kilkuset złotych do około tysiąca złotych. Modele specjalistyczne (np. medyczne) mogą kosztować kilka tysięcy złotych.

Wśród innych urządzeń stymulujących rozwój komunikacji na uwagę zasługują również zestawy do ćwiczenia uwagi słuchowej i treningu słuchowego. Najpopularniejsze i najbardziej rozpowszechnione, głównie w formach terapeutycznych, są zestawy do metody Tomatisa, NeuroFlow, metody Johannsena, a także Switche (w różnych odmianach). Programy te wykorzystywane są głównie w gabinetach terapeutycznych.

Z oprogramowania służącego poprawie komunikacji osób z ASD godne uwagi są zwłaszcza programy BoardMaker oraz SymboTalk. Pierwszy z nich służy do tworzenia tablic komunikacyjnych, zawierających bazę symboli PCS (*Picture Communication Symbols*). Program umożliwia tworzenie i edycję własnych materiałów do komunikacji. Z kolei drugi z wymienionych, SymboTalk, to całkowicie bezpłatna aplikacja do komunikacji z możliwością tworzenia tablic komunikacyjnych z różnych dziedzin życia (AAC).

Oczywiście wymienione wyżej komunikatory i programy nie wypełniają zestawienia całej dostępnej na rynku oferty pomocy technologicznych. Prace badawcze nad programami są rozwijane, urządzenia są udoskonalane i uzupełniane.

Różnorodne programy, dostosowane

do odbiorców z SPE, mają prostszą szatę graficzną i są łatwe w obsłudze. Jednym z multimediów przygotowanym z myślą o odbiorcach ASD jest program Spektrum Autyzmu 2 Pro wraz z jego kontynuacją Spektrum Autyzmu 2 Pro eduSensus. Według zamierzeń producenta wykorzystanie materiałów obejmujących program ma na celu wsparcie rozwoju *kompetencji społecznych, samodzielności, samoświadomości i umiejętności dbania o bezpieczeństwo swoje i innych* wynikającą z wieku rozwojowego uczniów ze spektrum autyzmu⁴.

Użytkowanie każdego programu powinno być dostosowane do odbiorcy – jego możliwości poznawczych, preferencji, a także umiejętności technicznych. Nawet najlepszy program nie zastąpi terapeuty, który pełni kluczową funkcję w kierowaniu i monitorowaniu procesu edukacyjnego. Technologie powinny wspierać, a nie zastępować tradycyjne metody pracy, zapewniając indywidualne podejście do każdego ucznia. Odpowiednio dobrane narzędzia informatyczne mogą znacząco ułatwić rozwój umiejętności społecznych, komunikacyjnych oraz poznawczych osób ze spektrum autyzmu. Ważne jest, aby wykorzystanie technologii w edukacji i terapii było świadome i oparte na solidnych podstawach teoretycznych.

Platformy edukacyjne stanowią ważne narzędzie w procesie nauczania, oferując szeroką gamę interaktywnych zasobów i materiałów dostosowanych do różnych potrzeb uczniów. Dzięki technologii, takie platformy umożliwiają dostęp do spersonalizowanych ścieżek edukacyjnych, które mogą wspierać rozwój umiejętności zarówno dzieci, jak i dorosłych, w tym osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. W niniejszym przeglądzie zostaną przedstawione najpopularniejsze z nich.

Wykorzystując pomoce technologii informacyjno-komunikacyjnej w nauczaniu uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, warto zwrócić uwagę na

³ Analiza własna na podstawie stron producentów i dystrybutorów.

⁴ Spektrum Autyzmu 2 Pro eduSensus. <https://tinyurl.com/y6baxtty> [Dostęp 21.07.2022].

wielość platform internetowych, które umożliwiają tworzenie materiałów. Do rozwoju i rozpowszechnienia tej formy wsparcia dydaktycznego przyczyniła się m.in. pandemia Covid-19, która wymusiła przeniesienie edukacji do wirtualnego świata. Obecnie niemalże wszystkie placówki edukacyjne posiadają sprzęt komputerowy w salach lekcyjnych, częstym wyposażeniem jest również rzutnik

i projektor, a także tablica multimedialna. Ćwiczenia mogą być przygotowane z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb uczniów, a także w spersonalizowanej formie.

Poniższa tabela prezentuje zestawienie wybranych platform, które uatrakcyjnają proces dydaktyczny. Zestawienie nie zawiera ogólnodostępnych podręczników, czy też dostępu do lektur szkol-

nich. Pominięte zostały również serwisy społecznościowe, oferujące pomoc w wykonywaniu zadań domowych. Skoncentrowano się głównie na platformach bezpłatnych, bądź też umożliwiających korzystanie bezpłatne w ograniczonym wymiarze. W zestawieniu została zastosowana kolejność alfabetyczna.

PLATFORMY EDUKACYJNE

Program, adres strony	Zastosowanie	Inne informacje
Animto https://animoto.com	Tworzenie animacji, filmów, pokazów zdjęć	Platforma bezpłatna z możliwością wykupienia dodatkowych dłuższych filmów
Aragońskie Centrum Komunikacji Wspomagającej i Alternatywnej https://arasaac.org/	Zasoby znaków graficznych oraz materiałów ACC. Materiały wspomagające komunikację	Materiały są publikowane na licencji CC BY-NC-SA
Bitmoji https://www.bitmoji.com/	Tworzenie avatarów multimedialnych postaci	Możliwość połączenia z snapchatem i innymi aplikacjami
Canva http://canva.com	Tworzenie materiałów graficznych: prezentacji, kart pracy, plakatów, map myśli itd.	Platforma bezpłatna z możliwością wykupienia dodatkowych szablonów
JigsawPlanet https://www.jigsawplanet.com/	Tworzenie puzzli interaktywnych. Możliwość tworzenia map, tablic, plansz; wbudowany zegar	Platforma bezpłatna. Konieczność logowania
KhanAcademy https://pl.khanacademy.org	Materiały edukacyjne, lekcje tematyczne z różnych przedmiotów	Uzupełnienie i rozszerzenie wiedzy przez wysokiej klasy specjalistów
Learning Apps http://Learningapps.org	Tworzenie własnych aplikacji z zadaniami, duży wybór rodzajów ćwiczeń (wykreślanki, krzyżówki, memory, milionerzy, quizy, wstawianie tekstu, uzupełnianie kolejności, itp.)	Platforma bezpłatna; możliwość tworzenia kolekcji ćwiczeń, monitorowania postępów uczniów, wielokrotnego uzupełnienia ćwiczenia, korzystania z zasobów innych użytkowników i dzielenia się swoimi materiałami; ćwiczenia można wykonywać również bez logowania
Magisto https://www.magisto.com	Tworzenie animacji, filmów, pokazów zdjęć, montaż filmów	Alternatywa dla youtube.com
Maze Generator http://www.mazegenerator.net/	Tworzenie labiryntów	Możliwość korzystania on-line w formie gry, bądź wydruku kart pracy
My Storybook https://www.mystorybook.com/	Tworzenie prostych e-booków. Tworzenie elektronicznych publikacji, korzystanie z szablonów	Bezpłatna wersja próbna dla nauczycieli
Padlet https://padlet.com/	Wirtualna tablica, tworzenie bazy materiałów, linków, kolekcji, a także wirtualnych klas	Platforma bezpłatna z możliwością wykupienia dodatkowych funkcji
Quizizz https://quizizz.com/	Quizy internetowe. Tworzenie interaktywnych testów z różnych dziedzin wiedzy, które przybierają formę gry	Platforma bezpłatna
Scratch https://scratch.mit.edu/	Tworzenie historyjek, gier, animacji. Nauka podstaw programowania	Platforma bezpłatna
ToonyTool https://www.toonytool.com/	Tworzenie historyjek obrazkowych, memów i minikomiksów na dowolny temat	Program bezpłatny
Tricider https://www.tricider.com	Prowadzenie burzy mózgów. Narzędzie do zbierania danych, przeprowadzania sondaży	Bezpłatna aplikacja internetowa
WordArt https://wordart.com/	Możliwość wykonania chmury słów	Platforma bezpłatna. Nie jest wymagana rejestracja
Voki https://www.voki.com/	Tworzenie avatarów multimedialnych postaci. Możliwość nagrania własnego głosu	Aplikacja bezpłatna. Zawiera część <i>Voki teach</i> . Aplikacja <i>Voki for education</i> jest uzupełnieniem platformy <i>Voki</i>
Wordwall https://wordwall.net/pl	Tworzenie własnych aplikacji z zadaniami, duży wybór rodzajów ćwiczeń (koło fortuny, labirynty, turnieje, pasujące pary, itp.)	Platforma bezpłatna; możliwość tworzenia kolekcji ćwiczeń, monitorowania postępów uczniów, wielokrotnego uzupełnienia ćwiczenia, korzystania z zasobów innych użytkowników i dzielenia się swoimi materiałami

Powyższa tabela zawiera **wybrane** platformy, a zestawienie jest subiektywne dokonane przez autorkę artykułu. Różnorodność propozycji pozwala na wybór najodpowiedniejszego dla siebie narzędzia, które będzie wspomagać nauczanie, nie tylko uczniów ze SPE. Wszystkie wymienione narzędzia poza walorami edukacyjnymi mogą dostarczać świetnej zabawy, zarówno jednemu uczniowi, jak i całemu zespołowi.

Portale społecznościowe również oferują szeroki wybór materiałów i pomocy

poprzez tworzone grupy wsparcia umożliwiona jest wymiana doświadczeń, ćwiczeń, czy też pomysłów. Wybór w dużym stopniu jest uzależniony od preferencji nauczyciela lub terapeuty oraz możliwości poznawczych ucznia⁵.

Podsumowując, współczesne technologie, w tym specjalistyczny sprzęt, oprogramowanie oraz platformy edukacyjne, odgrywają bardzo istotną rolę w procesie edukacji i terapii osób ze spektrum auty-

zmu. Niemniej jednak należy pamiętać, że technologia powinna być wykorzystywana w sposób świadomy, a użytkowanie każdego programu wymaga uwzględnienia możliwości poznawczych, preferencji oraz umiejętności technicznych odbiorcy. Choć platformy edukacyjne i programy komputerowe stanowią wartościowe wsparcie, nie zastąpią one terapeuty. Ważne jest, aby technologie były stosowane w sposób komplementarny, w ścisłej współpracy z tradycyjnymi metodami pracy z dziećmi i dorosłymi z ASD.

CZY WIESZ, ŻE...

Przykładowe aplikacje do wykorzystania w pracy z uczniami

JigsawPlanet

Układanie puzzli to świetna zabawa! Czy tylko zabawa? Układanie puzzli uaktywnia pracę obu półkul mózgowych, a dzięki temu zabawa ta uczy m. in. logicznego myślenia, koncentracji czy ćwiczy pamięć wzrokową gracza. Za twórcę pierwszych puzzli, które zostały stworzone w XVIII wieku jako pomoc w nauce geografii, uważany jest **John Spilsbury**. Ten londyński grawer i kartograf naklejał drukowane mapy na cienkie deski z mahoni i rozcinał całość wzdłuż granic państw. Taka forma pomocy naukowych przyjęła się wówczas w całej Anglii i były one wykorzystywane na innych przedmiotach.

Puzzle warto wykorzystywać w pracy z uczniami w formie tradycyjnej czy online. W sieci mamy wiele dostępnych aplikacji do ich układania, ale także tworzenia i udostępniania online. Przykładowa bezpłatna aplikacja **JigsawPlanet** umożliwia układanie puzzli z dostępnych obrazów lub, po założeniu bezpłatnego konta, przygotowanie gry na podstawie swojego wgranego zdjęcia. Aplikacja ma wiele przydatnych funkcji, np. zmianę przez gracza liczby układanych elementów czy dobór tła do wymagań gracza.

Przykładową grę można zobaczyć, odczytując kod QR:

Źródło:

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Puzzle>

<https://www.jigsawplanet.com/>



Tricider - narzędzie do głosowania społecznego

Tricider to bezpłatna aplikacja, która w prosty i szybki sposób umożliwia przeprowadzenie głosowania. Korzystanie z aplikacji nie wymaga rejestracji. Jeśli zdecydujemy się na zarejestrowanie w aplikacji, wtedy możemy gromadzić przygotowane głosowania.

Założenie głosowania odbywa się w kilku krokach:

- Na stronie głównej wpisujemy tytuł głosowania, np. *Wybieczka szkolna* i klikamy *Go*.

- Następnie dodajemy propozycje wyjazdu klikając *Add Idea*, wpisujemy w oknie np. *Kraków* oraz swoje imię i zatwierdzamy *Save*:

- By udostępnić głosowanie – klikamy w *Invite others* i wybieramy sposób.

Głosowanie odbywa się przez kliknięcie w *Vote*, gdzie wymagane jest podanie swojego imienia. Dodatkowo osoba głosująca może podać argumenty *za* lub *przeciw*.

Głosujący mogą także dodawać swoje propozycje. Każdy z głosujących może głosować także na swoją propozycję. Statystyki głosowania znajdziemy w opcjach *O visitors*, które można również pobrać na swój urządzenie.

Przygotowane głosowanie dostępne jest przez 14 dni, aplikacja umożliwia zmianę terminu.

Źródło: <https://www.tricider.com/>

Aldona Ferdyn, konsultantka w Pracowni Edukacji Międzykulturowej i Informacji Pedagogicznej RODN „WOM” w Katowicach

⁵ Por. M. T. Tomczak: *Osoby ze spektrum zaburzeń autystycznych w cyfrowym środowisku pracy – przegląd rozwiązań technologicznych wspierających integrację*. „Edukacja Ekonomistów i Menedżerów. Problemy. Innowacje. Projekty” 52(2) (2019), s. 45.

Marnotrawstwo żywności w edukacji szkolnej.

Jak i dlaczego uczyć o niemarnowaniu żywności



Prof. dr hab. Ewa Czarniecka-Skubina

prof. dr hab. Jadwiga Hamułka, prof. dr hab. Krystyna Gutkowska

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie; Program Junior-Edu-Żywnie (JEŻ)

Wprowadzenie

➤ Marnotrawstwo żywności stało się jednym z najważniejszych zagadnień polityki żywnościowej nie tylko w Europie, ale na całym świecie. Jest ono problemem społecznym, środowiskowym oraz ekonomicznym, które wymaga podejmowania przeciwdziałających różnorodnych działań oraz inicjatyw.

Skala marnotrawstwa żywności jest ogromna. Z jednej strony obserwuje się nadprodukcję żywności i jej marnowanie, z drugiej narasta problem głodu i niedożywienia.

Z badań zrealizowanych w ramach projektu PROM (2019 – 2021) wynika,

że w naszym kraju rocznie marnuje się ponad 4,8 mln ton żywności. Wykazano, że najwięcej, bo aż 60% wyrzuconej żywności pochodzi z gospodarstw domowych. W jednym gospodarstwie domowym marnuje się średnio 3,9 kg żywności w ciągu tygodnia, a około 203 kg w ciągu roku. Przeliczając na 1 osobę stanowi to 1,4 kg na tydzień i średnio 73 kg na rok¹.

Do najczęstszych powodów wyrzucania żywności należą jej zepsucie i przekroczenie daty ważności². Stwierdzono, że do najczęściej marnowanych w Polsce produktów należą: pieczywo, świeże owoce, warzywa tzw. nietrwałe, typu sałata, rzodkiewka, pomido-

ry, wędliny oraz napoje mleczne^{3,4}. Również uczniowie przyczyniają się do marnowania żywności, np. wyrzucając do kosza drugie śniadanie czy nie zjadając w pełni posiłków w szkolnej stołówce^{5,6}. Jako przyczyny marnowania żywności przez uczniów w stołówce wymienia się: zbyt krótki czas na spożycie posiłku (krótka przerwa, kolejki do wydawania posiłków), brak urozmaicenia i możliwości wyboru dania obiadowego lub warzyw z dwóch propozycji, nieestetycznie podane posiłki oraz wewnątrz stołówki, jak również brak komfortu podczas spożywania posiłków, np. niewystarczająca liczba miejsc^{7,8}.

1 Opracowanie systemu monitorowania marnowanej żywności i efektywnego programu racjonalizacji strat i ograniczania marnotrawstwa żywności (akronim PROM), w ramach strategicznego programu badań naukowych i prac rozwojowych GOSPOSTRATEG, finansowanego przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju.

2 B. Bilska, M. Tomaszewska, D. Kołożyn-Krajewska: Analysis of the behaviors of Polish consumers in relation to food waste. Sustainability, 2020, 12, 304.

3 B. Bilska i M. Tomaszewska, D. Kołożyn-Krajewska: Analysis of...

4 M. Tomaszewska, B. Bilska, D. Kołożyn-Krajewska, M. Piecsek: Analiza przyczyn marnotrawstwa żywności w polskich gospodarstwach domowych. W: Straty i marnotrawstwo żywności w Polsce. Skala i przyczyny problemu. Red. S. Łaba. IOŚ-PIB, Warszawa 2020, s. 107 – 124.

5 M. Kowalewska, A. Kołajtis-Dołowy: Food, nutrient, and energy waste among school students. British Food Journal, 2018, 120(8), 1807 – 1831.

6 M. Boschini, L. Falasconi, C. Cicatiello, S. Franco: Why the waste? A large-scale study on the causes of food waste at school canteens. Journal of Cleaner Production, 2020, 246, 118994.

7 https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2018/04/Raport_stan-stolowek-w-publicznych-szkolach-podstawowych-w-Polsce.pdf, 2022

8 M. Boschini, L. Falasconi, C. Cicatiello, S. Franco: Why the waste?...

Ważnym czynnikiem warunkującym poziom marnotrawstwa żywności w gospodarstwach domowych są zwyczaje zakupowe konsumentów. Przed zakupami dobrze jest zweryfikować domowe zapasy i przygotować listę zakupów zgodnie z faktycznym ich stanem.

Należy podkreślić, że marnowanie żywności wpływa negatywnie na środowisko. Wynika to ze zużywania zasobów, ale też emisji szkodliwych gazów do atmosfery, gdyż według szacunków jedna tona żywności na wysypisku emituje 4,5 tony gazów cieplarnianych (m.in. dwutlenek węgla, freony, metan oraz gazy przemysłowe). Całkowita ilość gazów cieplarnianych wyemitowana w całym cyklu życia produktu, wyrażona w kilogramach ekwiwalentu CO₂, nazywana jest śladem węglowym. Obliczono, że zmarnowana żywność w Polsce na różnych etapach łańcucha żywnościowego odpowiada za 3,4% emisji gazów cieplarnianych⁹. Marnotrawstwo żywności niweczy ponadto wysiłki podejmowane na rzecz ograniczenia negatywnych zmian klimatu, przyczynia się do zanieczyszczenia środowiska, emisji gazów cieplarnianych, do degradacji i wyczerpywania się zasobów naturalnych¹⁰.

Biorąc pod uwagę negatywny wpływ marnowania żywności na środowisko, należy podejmować różne działania, aby temu zjawisku zapobiegać. Należy do nich: przekazywanie nadwyżek żywności do organizacji charytatywnych (np. banków żywności), do jadłodzielni (z ang. *foodsharing*), do karmienia zwierząt, kompostowanie odpadów żywności, ale też wrzucanie niespożytej żywności do pojemników na odpady biodegradowalne (tzw. BIO), a przede

wszystkim niedopuszczanie do marnowania żywności¹¹.

Ze względu na to, że w dużym stopniu to konsument jest odpowiedzialny za marnotrawstwo żywności, to ma on do odegrania ważną rolę w jego ograniczeniu. Do realizacji tego celu przyczynić się może m.in. edukowanie zarówno dzieci, jak i młodzieży na każdym etapie edukacji szkolnej, przy zaangażowaniu nauczycieli i rodziców uczniów. Edukacja powinna dotyczyć zakresu racjonalnego zarządzania żywnością, poczynając od planowania zakupów, a kończąc na przygotowaniu posiłków oraz wykorzystaniu niespożytych potraw.

Jednym z elementów walki z marnotrawstwem żywności jest odpowiednio zaplanowana i przeprowadzona edukacja, w którą są zaangażowani rodzice oraz nauczyciele. Niezwykle istotne jest wykorzystanie odpowiednich środków, gdyż od zastosowanych form i metod zależy jej skuteczność. W przypadku starszych uczniów wystarczające może okazać się samo uświadomienie problemu, poprzez np. wywieszenie plakatu informacyjnego na stołówce. Młodsze dzieci natomiast wymagają dłuższych programów edukacyjnych, dostosowanych do ich wieku i możliwości poznawczych. Do opracowania i wdrożenia takich skutecznych programów niezbędne jest poznanie czynników, które mogą wyjaśnić zachowania i praktyki dzieci w zakresie postępowania z żywnością.

Uświadamianie dzieciom i młodzieży konsekwencji marnotrawstwa żywności i nauczanie metod zapobiegania temu zjawisku należy zacząć już od najmłodszych lat. Umiejętności i wiedza zdobyte w wieku przedszkolnym i szkolnym będą

procentować w przyszłości. Stąd też, aby ułatwić pracę nauczycielom, w ramach programu **Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)**¹² opracowano materiały dydaktyczne, w tym: scenariusze lekcji, rozdział w monografii naukowej, filmy na YouTube, konkurs dla uczniów, Dzienniczek marnowania żywności. Poniżej zaprezentowano poszczególne pomoce.

1. Scenariusze lekcji

W ramach programu zostały opracowane dwa scenariusze lekcji wraz z prezentacjami, kartami pracy, które zamieszczono w *Przewodniku metodycznym Junior-Edu-Żywnienie. Materiały edukacyjne dla klas 4 – 6*¹³.

■ **Lekcja 1.** *Wiem jak postępować, by żywności nie marnować.*

■ **Lekcja 2.** *Żywności nie marnuje, bo planetę szanuję.*

Każdy ze scenariuszy zawiera: wprowadzenie do tematu, cel główny, zakres tematyczny, zakładane efekty, formy nauczania, metody nauczania, środki dydaktyczne, przebieg zajęć i ewaluację/weryfikację efektów uczenia się, komentarz metodyczny dla nauczyciela, prezentację PowerPoint z opisem poszczególnych slajdów. Na podstawie scenariuszy nauczyciele mogą zrealizować tę tematykę, modyfikując lub nie, opracowany materiał¹⁴.

2. Rozdział w monografii naukowej

W monografii pt. *Junior-Edu-Żywnienie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej*¹⁵, rozdział 19 podejmuje tematykę *Marnotrawstwo żywności i metody zmniejszenia jego skali* (s. 271 – 282). Rozdział ten może posłużyć nauczycielom, rodzicom jak również uczniom starszych klas szkoły podstawowej do poszerzenia wiedzy z tego zakresu¹⁶.

9 Food wastage footprint. Impacts on natural resources. Summary Report. FAO (2013). Natural Resources Management and Environment Department. <http://www.fao.org/docrep/018/i3347e/i3347e.pdf> [Dostęp on-line: 28.01.2025].

10 B. Bilska i M. Tomaszewska, D. Kołozyn-Krajewska: *Analysis of...*

11 J. Sanchez Lopez, C. Patinha Caldeira, V. De Laurentiis, S. Sala: *Brief on food waste in the European Union*. Red. M. Avraamides. European Commission, 2020, JRC121196. <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/brief-food-waste-european-union> [Dostęp on-line: 28.01.2025].

12 Celem programu Junior-Edu-Żywnienie jest opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I – VI w szkołach podstawowych w całej Polsce. Uczestniczą w nim specjaliści z Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego i Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie (NIZP PZH – PIB). Program jest realizowany we współpracy z Ministerstwem Zdrowia. Źródło: <https://www.gov.pl/web/nauka/junior-edu-zywnienie--podsumowanie-i-etapu-programu> [Dostęp: 7.02.2025].

13 *Przewodnik metodyczny Junior-Edu-Żywnienie. Materiały edukacyjne dla klas 4 – 6*. Red. J. Myszkowska-Rygiak, A. Harton. Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW w Warszawie, Warszawa 2022.

14 https://jez.sggw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/173/2024/08/Przewodnik-metodyczny-Junior-Edu-Zywnienie_wersja-elektroniczna.pdf?x47400.

15 *Junior-Edu-Żywnienie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej*. Red. K. Gutkowska, E. Czarniecka-Skubina, J. Hamułka. Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2023 ISBN 978-83-8237-148-2 (wersja papierowa)

16 Wersja elektroniczna: <https://jez.sggw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/173/2024/08/Junior-Edu-Zywnienie-wybrane-zagadnienia-edukacji-zywnieniowej-.pdf?x47400>.

3. Filmy

W ramach programu Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ) nagrano dwa krótkie filmy z zakresu *Moc niemarnowania żywności*:

- JUNIOR-EDU-ŻYWIENIE – *Moc niemarnowania żywności – Żywności nie marnuję, planetę szanuję*,
- JUNIOR-EDU-ŻYWIENIE – *Moc niemarnowania żywności – Wiem jak postępować, by żywności nie marnować*¹⁷, które można wykorzystać na lekcji z uczniami.

4. Konkurs dla uczniów *Żywności nie marnuję, planetę szanuję*

W ramach Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ-Bis) zorganizowano konkurs na plakat pod tytułem *Żywności nie marnuję, planetę szanuję*, włączając uczniów do przedstawienia w sposób plastyczny tej tematyki¹⁸.

5. Dzienniczek marnowania żywności

W ramach projektu opracowano też *Dzienniczek marnowania żywności*. Jest to narzędzie do monitorowania przez uczniów marnowania żywności w domu i w szkole, w tym w szkolnej stołówce. Dzięki samodzielnej obserwacji – badaniu, uczniowie poznają, ile żywności marnuje się w ich rodzinach oraz w szkole, i jak ważne jest zwracanie uwagi na ten aspekt życia. Fragmenty dzienniczka przedstawiono w załączniku.

Wszystkie materiały edukacyjne są dostępne bezpłatnie na stronie: <https://jez.sggw.edu.pl/>. Mamy nadzieję, że opracowane materiały i narzędzia dydaktyczne, które zostały sfinansowane

ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki pt. *Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I – VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)*¹⁹ oraz ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego pt. *Popularyzacja wyników badawczo-aplikacyjnych z badań nt. żywienia uczniów i ich postawy wobec żywności i żywienia oraz wdrożenie programu edukacji żywieniowej dla uczniów klas I VIII szkół podstawowych. Akronim: Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ-Bis)*²⁰ będą przydatne do prowadzenia lekcji z zakresu niemarnowania żywności i przyczynia się do jego ograniczenia.

Załącznik

Żywności nie marnuję, planetę szanuję

Kod (nr szkoły (045), klasa (7B), nr z dziennika (09))

DZIENNICZEK MARNOWANIA ŻYWNOSTCI – Instrukcja

Przez 7 kolejnych dni zapisz, ile Ty i Twoja rodzina wyrzucacie żywności i napojów.

Co i jak zapisywać?		Podsumuj swoje wyniki zapisane w dzienniczku	
Posiłek/przekąska/ jedzenie/ inne:	Uwzględnij żywność/ napoje wyrzucane do śmieci/ kosza lub wylwane do zlewu	Krok pierwszy	Przejrzyj swój dzienniczek i zobacz, jaką żywność wyrzucono, kiedy i gdzie.
Ilość/ koszt	Zapisz dokładnie, ile żywności wyrzucasz? Przykład: 1 szklanka płatków śniadaniowych, 1/4 szklanki mleka, 1/2 główki sałaty. Następnie oszacuj w złotych koszt zmarnowanej (wyrzuconej) żywności.	Krok drugi	Napisz, co można by kupić za pieniądze, które wyrzucono, marnując żywność.
Gdzie wyrzucono?	Zapisz, gdzie jedzenie było wyrzucane/wylwane. Przykład: zlew, kosz na śmieci, kompost (odpady bio) lub inaczej spożytkowano taką żywność, np. nakarmiono zwierzęta domowe, itp.	Krok trzeci	Napisz, co można zrobić aby nie marnować żywności w domu? Przykład: kupować mniej, przygotowywać mniejsze porcje jedzenia, itp. Określ przyczyny marnowania żywności, aby móc uniknąć takich sytuacji w przyszłości. Przykład: przygotowywanie zbyt dużych porcji, kupowanie zbyt dużej ilości jedzenia, zepsucie żywności.
Dlaczego wyrzucono (powód wyrzucania)	Dlaczego wyrzucono wymienioną wcześniej żywność i/lub napoje. Przykład: zbyt duże porcje, nie zdążyłam/ zdążyłam zjeść/wypić, nie smakowało mi, było niedobre		

¹⁷ <https://jez.sggw.edu.pl/strefa-ucznia/>

¹⁸ <https://jez.sggw.edu.pl/konkursy/>

¹⁹ Umowa nr MEiN/2020/DPI/96 z dnia 07.03.2022.

²⁰ Umowa nr MNiSW/2024/DAP/137 z dnia 9.07.2024.

Przykład wypełniania dzienniczka

Posiłek	Rodzaj żywności	Ilość	Gdzie wyrzucono	Dlaczego żywność została wyrzucona	Oszacuj wartość wyrzuconej żywności*
Śniadanie	Mleko	Pół szklanki	Do zlewu w kuchni	Nie zdążyłam/em wypić, nie smakowało mi, nie miałam/em ochoty	4 zł
	Pieczyno	2 kromki	Kosz na śmieci	Było nieświeże, nie miałam/em ochoty	2 zł
Obiad	Ziemniaki	2 sztuki	Kompost / lub kosz na odpady Bio	Za duża porcja – nie byłam w stanie zjeść, nałożono na talerz za dużo	0,5 zł
Inne	Kawałek pizzy	1/8	Do kosza	Nie smakowała mi	3 zł

*Aby oszacować koszt wyrzuconej żywności, sprawdź ceny w sklepie

Jeżeli nie wypełniłeś tabeli w przypadku jakiegoś posiłku, wyjaśnij dlaczego, np.: nie zmarnowano żywności (cały posiłek został zjedzony), posiłek spożywano poza domem, pominięto ten posiłek, inne przyczyny, jakie?

Sposoby pomiaru marnowanej żywności. Spróbuj skorzystać z proponowanej skali lub użyj określeń, takich jak: pół batonika, pół bochenka, udko z kurczaka, kanapka z serem, żeby oszacować ilość zmarnowanej żywności.

1. Dla żywności w całości, takiej jak kromka chleba, tabliczka czekolady, jabłko, można je opisać jak poniżej:

			
Całe jabłko	Pół jabłka	1/4 jabłka	Mniej niż 1/4 jabłka

2. W przypadku innych rodzajów żywności, takich jak fasolka po bretońsku, makaron, ryż, płatki zbożowe, zupa lub jogurt można stosować określenia: płaska łyżka, kopiała łyżka stołowa, łyżeczka do herbaty, garść.

		
Łyżeczka do herbaty	Łyżka stołowa	Garść

- **Przykładowe miejsca wyrzucania żywności:** kosz na odpady organiczne, kosz na śmieci, zlew, toaleta, lub zagospodarowanie niezjedzonej żywności np. kompostownik, karmienie zwierząt itp.
- **Przykładowe przyczyny wyrzucania żywności:** zakup zbyt dużych ilości żywności, uszkodzony produkt, ugotowano/ podano za duże porcje, przekroczony termin przydatności do spożycia/ zepsuta żywność (np. spleśniała); nie smakowało mi, oierki, skorupki jaj, ości ryb, łuski ryb, słonecznika, kości itp.; inne, wymień jakie

Klasa..... Płeć..... Wiek..... Ile osób jest w Twojej rodzinie? W tym dzieci

Poniedziałek

Posiłek	Żywność (opis/ rodzaj żywności)	Ilość	Gdzie wyrzucono	Dlaczego żywność została wyrzucona	Oszacuj wartość wyrzuconej żywności
Śniadanie					
II Śniadanie					
Obiad					
Kolacja					
Przekąski/ inne					
Wyjaśnienie:					

Jeżeli nie wypełnisz rubryk tabeli, napisz dlaczego: nie zmarnowano żywności, zjedzono posiłek poza domem, nie spożywano tego posiłku, inne.

Podsumuj uzyskane wyniki (obserwacje w domu). Zaproponuj, co można zrobić, aby nie marnować żywności:

.....

.....

.....

STOP MARNOWANIU ŻYWNOSTCI

➤ **Szkolne posiłki – Określ, jaka jest skala marnowania żywności w szkole.**

1. **Czy spożywasz posiłki w stołówce szkolnej?**

- tak
- nie
- czasami

2. **Jakie produkty spożywcze/ dania według Ciebie są najczęściej marnowane (wyrzucane) w szkole? Zaznacz X, które:**

- pieczywo
- warzywa
- owoce

■ Inne, jakie?

.....

.....

3. **Czy zjadasz drugie śniadanie przyniesione z domu w całości? Czy Twój koleżdy / koleżanki z klasy zjadają drugie śniadania w całości?**

- Tak, zjadam w całości
- Nie zjadam w całości, bo są przygotowane za duże porcje
- Nie zjadam w całości, bo mi nie smakują/nie lubię dodanych do śniadania warzyw
- Nie zjadam w ogóle, wyrzucam
- Nie zjadam, częstuję koleżankę/kolegę

4. **Czy wiesz, co dzieje się z odpadami żywnościowymi w stołówce szkolnej? (np. resztki kuchenne, jedzenie pozostawione na talerzach)**

.....

.....

5. **Czy zdarza Ci się nie zjeść w całości posiłku na stołówce? Co najczęściej**

.....

.....

.....

zostawiasz na talerzu? Dlaczego (z jakiego powodu?)?

- zupe
- ziemniaki
- surówkę
- mięso
- rybę

6. **Czy zdarza Ci się wyrzucić owoce lub warzywa podane na stołówce?**

.....

.....

7. **Jak Twoim zdaniem można ograniczyć marnowanie żywności na terenie szkoły?**

.....

.....

Podsumuj uzyskane wyniki (obserwacje w szkole). Zaproponuj, co można zrobić, aby nie marnować żywności:

.....

.....

.....



WARTO WIEDZIEĆ!

Nadmiar cukru w diecie. Marnowanie żywienia...

Prawidłowo zbilansowana dieta umożliwia optymalne wykorzystanie składników odżywczych w organizmie ludzkim pod względem kalorycznym, jakościowym i ilościowym. Ilość kalorii dostarczanych powinna być dostosowana do dobowego bilansu energii¹. Jeżeli powyższe warunki zostaną spełnione, to wszystko to, co jemy zostanie w pełni wykorzystane przez nasz organizm².

Przykładem na marnowanie żywności w organizmie ludzkim jest nadmierne spożywanie węglowodanów w tym CUKRU. Węglowodany są niezbędne do życia, stanowią m.in.: źródło energii, regulują metabolizm, są źródłem błonnika. Jeden gram węglowodanów to 4 kcal. Węglowodany dzielimy na proste i złożone. Węglowodany złożone dodają energii na cały dzień. Po spożytym posiłku nadmiar krążącej we krwi glukozy zostaje w wątrobie w procesie glikogenezy przekształcony w glikogen (materiał zapasowy glukozy).

Ciekawostka. Magazynowanie węglowodanów: około 20 g glukozy krąży w krwiobiegu, około 300 g jest przechowywane w wą-

trobie (około 60 – 120g) i mięśniach (około 175 – 350g) w postaci glikogenu.

Węglowodany proste dają natychmiastowy efekt, np. po zjedzeniu batonika, wafelka, innych słodkich produktów między posiłkami następuje natychmiastowy wzrost poziomu glukozy. Tę nadwyżkę glukozy organizm magazynuje w postaci tkanki tłuszczowej jako rezerwę energetyczną zapasową. Skutki nadmiernego spożywania cukru to:

- przyrost masy ciała, która prowadzi do nadwagi a następnie otyłości,
- pojawienie się różnego rodzaju schorzeń, np. próchnicy zębów, cukrzycy, miażdżycy, nadciśnienia tętniczego,
- zawroty i bóle głowy, zaburzenia pamięci i koncentracji,
- zachwianie mechanizmu odczuwania głodu i sytości,
- pojawienie się problemów emocjonalnych i psychicznych,
- problemy skórne,
- szybsze starzenie się organizmu, zwłaszcza skóry,

- nadpobudliwość, zachowania agresywne,
- ospałość, osłabienie i ciągłe zmęczenie,
- cukrzyca typu II.

Ciekawostka. Zjadając nadprogramowo dziennie jedną łyżeczkę cukru, w ciągu miesiąca można przytyć około ½ kg – 6kg/w ciągu roku.

Poprzez niewłaściwe odżywianie (np. dostarczając nadmierną ilość cukru), organizm ludzki **marnuje pożywienie**, jednocześnie niszcząc zdrowie.

Ciąg dalszy na temat problemów zdrowotnych związanych z nadmiernym spożywaniem węglowodanów (szczególnie prostych) w kolejnym numerze.

Marianna Kłyk, konsultantka w Pracowni Wychowania, Kształcenia Ogólnego i Zawodowego w RODN „WOM” w Katowicach

1 Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura-energia-1.pdf>

W zależności od poziomu aktywności fizycznej (mała, średnia, duża) i wieku, **chłopcy potrzebują:** • 2050 do 2700 kcal dziennie (wiek 10 – 12 lat), • 2600 do 3450 kcal dziennie (wiek 13 – 15 lat), • 3000 do 4000 kcal dziennie (wiek 16 – 18 lat). **Dziewczyny potrzebują:** • 1800 do 2450 kcal dziennie (wiek 10 – 12 lat), • 2100 do 2800 kcal dziennie (wiek 13 – 15 lat), • 2150 do 2850 kcal dziennie (wiek 16 – 18 lat).

2 Nie należy przekraczać spożycia cukrów prostych powyżej 10 – 20% energetyczności diety. Minimalna ilość węglowodanów przyswajalnych w diecie wynosi 130 g/dobę.

Telegram od Torcika

– zadania dla piątoklasisty



Urszula Wykurz

Nauczycielka języka polskiego w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 144 im. Bohaterów Września 1939 w Krakowie

» Z Kotliny Kwitnących Kasztanów przybyły flunki. Wysłuchały koncertu Sprytnych Sikorek, zjadły bakłażanowe sztyleciki ogrzycy Ofelii, podarowały centaurovi Cyprianowi złote krzesła. Troll Tomir zabrał elfa Edwina na Wątle Wrzosowiska. Ku wielkiej radości krasnala Kanimira gryf Gościwuj rozpoczął prace nad cyklem grafik *Wiosna w Dolinie Srebrnych Dłoni*. Gąsienica Godziszawa wysłała ptakom o niebieskich nóżkach depe-szę. Sędziwy dąb pomógł płaczącej topoli, a Torcik schował kalesony do... piwnicy.

PROPOZYCJE ZADAŃ DLA KLASY V

» Zadanie 1.

Przeczytaj tekst, a następnie wykonaj zadania 1.1. – 1.4.

W Dolinie Srebrnych Dłoni było cicho i spokojnie. Elf Edwin przyglądał się spadającym szyszkom. Ludzie wracali do swoich domów po ciężkim dniu pracy.

Nawet psy przestały szczekać na granatowy księżyc. Stary dąb marzył o tym, o czym marzą zwykle stare dęby: o porankach wypełnionych śmiechem dzieci, o rzece pełnej tłustych ryb, o kuchniach, w których talerze nie kłócą się z łyżkami. Nagle usłyszał dziwne zawodzenie. Topola płakała.

– Uspokój się, maleńka – mówił leśny mocarz. – Zdradzisz mi, co się stało? – zapytał po chwili.

– Nie mogę w to uwierzyć... Nie mogę... – chlipała topola.

– W co? Wyjaśnij mi – prosił dąb.

– Wrony rozповідаją po całej dolinie, że ani skowronki, ani szczygły, ani kosi nie chcą śpiewać w moich gałązkach – żaliła się siostra wierzby.

– Nie martw się – uspokajał smutne drzewko sędziwy dąb. – Pomyślę, jak temu zaradzić.

– Wiedziała, że mogę na ciebie liczyć – uśmiechnęła się topola, a strażnik sekretów zaczął wspominać, jak wielu

mieszkańcom lasu pomógł, ile stworzeń pocieszył, ilu wojowników kniei ocalił¹.

1.1 W każdym ze zdań otocz kółkiem poprawną odpowiedź.

O wydarzeniach ukazanych w tekście opowiada: sędziwy dąb, podmiot liryczny, topola, narrator, jeden z mieszkańców Doliny Srebrnych Dłoni.

Przymiotnik *maleńka* odnosi się do: wrony, szyszki, topoli, ryby, wierzby.

Sędziwy dąb pomoże: elfowi, siostrze wierzby, strażnikowi sekretów, szczygłowi, wojownikowi.

1.2 Wypisz z tekstu dwa uosobienia.

1.3 Napisz krótki tekst, w którym przekonasz szczygły, kosi i skowronki, by odwiedziły topolę.

1.4 Połącz sylaby według podanych kodów, a dowiesz się, jakie ptaki przylecą do Doliny Srebrnych Dłoni na zaproszenie gąsienicy Godziszawy. Sprawdź w wyszukiwarce internetowej, jak wyglądają te ptaki, gdzie występują.

¹ U. Wykurz: *Spytaj sfinksa Sambora. Ćwiczenia dla uczennic i uczniów klas piątych znalezione w Dolinie Srebrnych Dłoni*. Wydawnictwo Oświatowe Fosze, Rzeszów 2024, s. 24.

×	A	B	C	D	E	F
1	ta	no	ja	głup	tka	o
2	co	ła	gi	czek	wiel	pi
3	nie	czar	fre	wo	gi	nia
4	wspa	du	ki	ko	dziób	tan
5	to	ka	pla	ty	szy	bies
6	chwas	tak	gar	kur	żer	ga

Kod nr 1	3C + 6F + 1A	2E + 5 B

Kod nr 2	1D + 6B	3A + 5F + 4D + 1B + 3E

Kod nr 3	1F + 3D + 2A + 6E	4A + 3F + 5D

Kod nr 4	6D + 1A + 2D	3A + 5F + 4C

Kod nr 5	6A + 1E	4A + 3F + 2B

Kod nr 6	4F + 6C + 5B	3B + 3D + 1B + 5E + 1C

Kod nr 7	2F + 5A + 4E	4A + 3F + 5D

➔ Zadanie 5.

5.1. Podkreśl odmienne części mowy.

elfy – błyskawicznie – ślimak – albo – pogrzebac – wzorowy
 dla – hura – tutaj – powiedziały – skromnie – dziewięć
 biec – ponieważ – pocztówka – zobacz – więc – brzydko
 niezwykle – genialny – dlaczego – teraz – zagotujcie – och
 akademia – paskudnie – oraz – filiżanki – źle – zeskoczyliście
 mokrzy – zza – ojej – zwinne – nad – hop

5.2. Z podkreślonych wyrazów wypisz kolejno trzecie litery, a poznasz niezwykle drzewo, które wygląda jak... cały las.

HASŁO

➔ Zadanie 6.

Przeczytaj tekst. Otocz kółkiem epitety. Falistą linią podkreśl porównanie. Niebieskim kolorem zamaluj powtórzenie.



Złote słońce górskie szczyty ogrzewało.
Stare drzewo sekretnego szlaku pilnowało.

Tam, za lasem, za rzeką, za doliną
powietrze pachnie dziką maliną.
Tam, za lasem, za rzeką, za doliną
elfy z krasnalami są wielką rodziną.





Wicher niechym jeździec doskonały
wysła światu ważne sygnały.
Niech ziemia cała kolorami się okryje.
Niech wilk z kojotem z radości zawyje.

➔ Zadanie 7.

Przeczytaj tekst², a następnie wykonaj zadania 7.1. – 7.4.

Dolina Srebrnych Dłoni, 15 kwietnia Roku Zielonej Szyszki

Drogi Kuzynie!

Wybacz, że dopiero teraz do Ciebie piszę. Byłem tak zajęty, że nie miałem czasu na układanie ortograficznych zagadek dla Elwiry. Już wyjaśniam, co się stało. Słuchaj, a raczej czytaj uważnie.

Na specjalne zaproszenie krasnala Kanimira w naszej dolinie pojawiły się niezwykle istoty. Przybyły z Kotliny Kwitnących Kasztanów. Nazywają się flunki. Mają krótkie nóżki, pomarańczowe włosy i fioletowe oczy zakończone długimi rzę-

sami. Lubią kąpiele w gorącej wodzie i tańce przy ognisku (choć myślę, że tańczyłyby i bez ogniska). Bure Borsuki ułożyły dla nich piosenkę, a Sprytne Sikorki obiecały, że zabiorą je ze sobą w trasę koncertową. Flunki opowiadają wspaniałe historie o wodospadach. Robią piękne przedmioty z drewna, traw, lnu i dziwnych nici. Troll Tomir dostał od uśmiechniętej flunki (tak, tak, dziewczyny) kufer w czerwono-niebieskie pasy. Gąsienica Godziszawa zamówiła u jednego flunka różową komodę. Do apartamentu centaury Cypriana trafiły złote krzesła, a żłobek Czarujące Czapeczki powiększył się o czterdzieści kolorowych kołysek. Ogrzyca Ofelia smażyła im bakłażanowe sztylceki, a na kolację podawała cynamonowe ciasteczka i kisiel żurawinowy. To były cudowne dni.

Następnym razem, jak nas odwiedzą, pokażemy im źródło wróżki Wiwianny i Wąwóz Zatrokskiej Wiewiórki. Kto wie, może nawet wybierzemy się na Wątle Wrzósowiska.

Pozdrawiam, Edwin

PS W domu czeka na Ciebie nowe siedzisko, bo ostatnie uległo drobnutkiej kontuzji podczas zabawy w kotka i krasnala.

7.1. Zapisz, kto jest nadawcą listu. Zanotuj, do kogo list jest adresowany.

7.2. Odszukaj w tekście części, które tworzą list. Przy każdej z nich narysuj odpowiedni znak.

↓	rozwiązanie	◆	miejsowość, data
≈	dopisek	♂	nagłówek
≡	wstęp	◎	podpis
⊗	zwrot grzecznościowy kończący list	≡	zakończenie

² Teksty z zadań 7, 13 powstały na potrzeby niniejszego artykułu (przyp. Autorki).

7.3. Jesteś w Kotlinie Kwitnących Kasztanów. Opisz to miejsce.
Do tekstu dołącz rysunek.

7.4. Rozwiąż szyfrogram, a następnie odczytaj hasło.

HASŁO

E	I	R	C
O	K	S	N
P	T	Y	H

Zadanie 8.

Podczas jednej z wypraw na Wątle Wrzosowiska troll Tomir nazwał elfa Edwina żółtodziobem. Chciał mu popsuć humor, gdyż żółtodziobem określa się istoty niedoświadczone. Edwin uśmiechnął się tylko pod czerwonym noskiem, a wieczorem przygotował koleżdze zagadkę.

TABLICA KODÓW

x							
1.	a	ą	b	c	i	d	e
2.	ę	f	g	h	ń	j	k
3.	l	ł	m	n	ś	o	ó
4.	p	q	r	s	z	t	u
5.	v	w	x	y		ż	ź

Korzystając z tablicy kodów, rozwiąż szyfrogramy, a dowiesz się, które ptaki mają... żółte dzioby.

Szyfr nr 1

	2		3		4

Szyfr nr 2

	5		2		1		4		5		1		5		1		2

Szyfr nr 3

	1		2		1		3		2		2

Szyfr nr 4

	1		5		1		1		5		3		4		2		1

Zadanie 9.

9.1. Przeczytaj ogłoszenia. Falistą linią podkreśl w nich rzeczowniki.

ZGUBIONO

fioletową sakiewkę niedaleko źródła wróżki Wiwianny. W środku były: dwa kasztany, grzechotka, widokówka z wodospadem.

Przewidziana nagroda: 3 kufry lub 7 kołysek.

Uczciwego znalazcę proszę o kontakt:
flunekfeliks@czudazdrewna.

UDZIELE KOREPETYCJI

elfom z klas piątych
W ofercie:
czytanie ze zrozumieniem baśni z Doliny Srebrnych Dłoni, historia podbojów krasnala Kanimira, ćwiczenia ortograficzne. Zainteresowanych proszę o kontakt:
elfedwin@korepetycjenamedal.

9.2. Ogrzyca Ofelia szuka kucharza do gospody *Pod Rondelkiem*. Napisz o tym ogłoszenie.

Zadanie 10.

Przeczytaj tekst, a następnie wykonaj zadania 10.1.–10.4.

- Spałem kamiennym snem. Nic nie słyszałem – przyznał się troll Tomir.
- Zabrali grafiki gryfa Gościwują, a ty nie krzyczysz – dziwił się ten, który przed laty próbował rozwiązać równanie sfinksa Sambora.
- To nie jego wina. Żli ludzie mają swoje sposoby, żeby uprzykrzyć nam życie – stwierdził adiutant Kanimira.
- Jeden ze starszych gości z doliny opowiedział mi kiedyś piękną legendę o wędrowcach, którzy zamykają najlepsze sny w dużych, żelaznych skrzyniach – mówił krasnal Kifor zwany Tropicielem.
- Ale po co to robią? – dopytywał się Tomir.
- Kiedyś wierzono, że sny dobrych ludzi są jak balsam, który leczy dusze – odpowiedział krasnal.
- Musiał na to wpaść ktoś mądrzejszy ode mnie. Nigdy nie myślałem o snach, wiecznej duszy ani tym bardziej o nieśmiertelnych bogach – przyznał się troll.
- A ja lubię od czasu do czasu posłuchać ładnej legendy – uśmiechnął się adiutant Kanimira i puścił oko do Kifora³.

10.1. Odszukaj w tekście przymiotniki, a następnie nad każdym z nich narysuj właściwy symbol.

	Przymiotnik, który stopniuje się w sposób prosty.
x	Przymiotnik, który nie stopniuje się.
	Przymiotnik, który stopniuje się w sposób nieregularny.

10.2. Na zielono zamaluj w tekście wszystkie czasowniki w nieosobowej formie.

3 U. Wykurz: *Spytaj sfinksa Sambora. Ćwiczenia dla uczennic i uczniów klas piątych znalezione ...* s. 110 – 111.

10.3. Wymyśl tytuły trzech legend, które mogłyby się spodobać adiutantowi Kanimira.

10.4. W poziomych rzędach wykreśl czasowniki niedokonane. Pozostałe litery utworzą hasło. Zapisz je w odpowiednim miejscu.

K	S	P	Ł	A	C	Z	E
I	Ą	M	Y	Ś	L	Ą	Ż
K	A	G	R	A	Ć	D	L
I	D	Z	I	E	S	Z	A
K	R	Ś	P	I	C	I	E
A	S	B	I	E	C	N	A
L	M	Ó	W	I	S	Z	A

HASŁO

--	--	--

➡ **Zadanie 11.**

Podkreśl równoważniki zdania. Z pierwszych wyrazów wypisz drugie litery, a dowiesz się, jaki tytuł nosiła książka, którą troll Tomir dostał od mamy na urodziny.

Czekam na brata. Obiad u ogrzycy Ofelii. Zjem i pójdę do lasu. Malowanie dachu przez krasnala Kemala. Zjawienie się

sprzed oczu nic nie umyka.

Odczytaj zaszyfrowaną wiadomość, wiedząc, że każdej literze odpowiada dwucyfrowa liczba. Pierwsza cyfra to numer wiersza, druga cyfra to numer kolumny.

×	1	2	3	4	5
1	A	B	C	D	E
2	F	G	H	I/J	K
3	L	M	N	O	P
4	Q	R	S	T	U
5	V	W	X	Y	Z

Szyfr	25 42 11 43 33 11 31	×	33 11	×	25 11 42 45 55 15 31 24
Wiadomość					

➡ **Zadanie 13.**

Przeczytaj tekst, a następnie wykonaj zadania **13.1. – 13.4.**

Troll Tekir zwany Torcikiem siedział na łóżku, gryzł dietetyczne wafelki z rzeżuchy i opowiadał Tezałowi, co go spotkało wczoraj wieczorem.

Tezał słuchał, wyciągał różowy język, pluł śliną na prawo i lewo, ale nic nie mówił. Czekał, aż wyrosną mu zęby.

Za to Tekir był w swoich relacjach niezwykle dokładny.

– Sankolot jest strasznie ciężki, ale fajnie się zjeżdżało. Mówię ci, bracie, co to za frajda. Potem goniliśmy indyka. Indyk za to był kororowy i głośny jak... jak nasza mama, gdy się zezłości zupełnie bez powodu – spojrzał w tym momencie na Tezala i pokazał dziurę po jedynce.

– Przysli moi kupie. Krasnale są super. Becik miał procę, Bobasek zabrał desecki na naszą nową łódź, a Butelka targał na plecach siatkę pełną bułeczek z wodorostów. Mówię ci, bracie, co to za frajda. Na Wzgóziu Złamanego Palca wróżka pokazała nam prawdziwą szklaną kulę.

gości w dolinie. Śpiewak dostał nagrodę. Goblin śpi. Ukończenie budowy szałasów. Książę był w zamku, ale nie przyszedł na ucztę. Pilnowanie młodszej siostry przez elfkę. Usmażymy rybę. Obrady na leśnej polanie. Powrót centaury z wyprawy. Poprosimy czarodzieja o wskazówkę. Obrona wyspy przed groźnymi zwierzętami. Ogrzyca pojechała do kuzyna. Uratowanie chłopca z płonącego domu. Elf zapomniiał zabrać sakiewki. Bal u księcia Kadira. Obrzucenie trolla błotem. W lesie zakwitły różowe kwiaty. Wezwanie centaurów do walki w obronie osady. Tygrys czuwa. Wniesienie skrzyni do pałacu. Kucharz rozbił szklaną wazę. Skarga na lekkomyślnego inżyniera. Gdy skończy się polowanie, usiądziemy przy ognisku. Zabranie księgi z zaklęciami.

HASŁO

					x						x				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

➡ **Zadanie 12.**

Przed Tobą szachownica Polibiusza historyka, któremu

Tezał słuchał, wyciągał różowy język, pluł gęstą śliną na prawo i lewo, ale nic nie mówił. Czekał, aż wyrosną mu zęby.

Tekir już otwierał buzię, by uraczyć brata kolejnymi rewelacjami, gdy nagle usłyszeli krzyk:

– Torcik!!!!!!!!!!!!!!

Mama była zdenerwowana. Wpadła jak śnieżna zamieć do pokoju synów.

– Torcik!!!!!!!!!!!!!! Co twoje kalessy robia w piwnicy?

– Odpoczywają – wyjaśnił grzeczniutko Tekir.

– Nie będzie ani sankolotu, ani gonitwy za indykiem, ani zabawy z krasnalami, jeśli nie włożysz kałesonów. Jasne???

– Jak słonecko, którego nie lubie – kiwnął główką troll.

13.1. Falistą linią podkreśl w tekście zdania, w których ujawnia się narrator.

13.2. Troll Tekir ma drobnutkie problemy z wymową niektórych słów. Pomóż bohaterowi i popraw jego błędy.

13.3. Becik, Bobasek i Butelka spotkali się z Torcikiem. Napisz dialog. Pomyśl, o czym troll mógł rozmawiać z krasnalami.

13.4. Namów trolla, żeby wyruszył w podróż do krainy smoków i czarodziejów. Przygotuj kilkuzdaniową wypowiedź pisemną. Wykorzystaj wybrane sformułowania z ramki.

będziesz mógł..., zobaczysz, że...
pomyśl o... jestem pewna/ pewien, że...
zwróć uwagę na... będziesz miał możliwość...
wydaje mi się, że... jestem przekonana/ przekonany, że...

➔ Zadanie 14.

Wyrazy z ramki ułóż w kolejności alfabetycznej. Z ułożonych wyrazów wypisz kolejno trzecie litery, a otrzymasz hasło.

nijaki – sadzawka – ekierka – miasto – owady
imię – dolina – pagórek – mój
lecznica – ekspres – umywalka – produkty – niedziela

HASŁO

□ □ □ □ □ □ × □ □ × □ □ □ □ □ □ □ □

➔ Zadanie 15.

Określ rodzaj podanych rzeczowników. Nad każdym wyrazem narysuj odpowiedni znak.

 domy	 pszczoły	 drzewa	<table border="1"> <tbody> <tr> <td></td> <td>rodzaj męski</td> </tr> <tr> <td></td> <td>rodzaj żeński</td> </tr> <tr> <td></td> <td>rodzaj nijaki</td> </tr> </tbody> </table>		rodzaj męski		rodzaj żeński		rodzaj nijaki
	rodzaj męski								
	rodzaj żeński								
	rodzaj nijaki								
 ręce	 budynki	 baloniki							
 zboża	 nuty	 dzieci							

➔ Zadanie 16.

Podkreśl zdania pojedyncze rozwinięte. Z drugich wyrazów wypisz pierwsze litery, a otrzymasz hasło.

Jem i oglądam program o trollach. Podróżnik schował list do starej skrzyni. Rozmowa z mieszkańcami Doliny Srebrnych Dłoni. Ogrzyca upiekła ciasto truskawkowe. Spóźniliśmy się. Król czeka. Twoi koledzy zdobyli główną nagrodę. Nie wiem, czy do ciebie przyjdę. Centaur Cyprian odwiedził krasnala Kanimira. Wybudowanie wielkiego szałas. Elf Edwin poszedł do szkoły. Przyjazd gryfa Gościwuja. Wiewiórka siedzi na drzewie.

HASŁO

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Odpowiedzi do zadań

Zadanie 1.1. narrator, topoli, siostrze wierzby.

Zadanie 1.4. Kod nr 1: fregata wielka. Kod nr 2: głupek niebieskonogi. Kod nr 3: owocożer wspaniały. Kod nr 4: kurtaczek niebieski. Kod nr 5: chwostka wspaniała. Kod nr 6: tangarka czerwonoszyja. Kod nr 7: piłodziób wspaniały.

Zadanie 5. elfy, ślimak, pogrzebacz, wzorowy, powiedziały, dziewięć, biec, pocztówka, zobacz, niezwykle, genialny, zago-tujcie, akademia, filizanki, zeskokczyliście, mokrzy, zwinne; hasło: **figowiec bengalski**.

Zadanie 6. epitety: złote (słońce), górskie (szczyty), stare (drze-wo), sekretne (szlaku), dzika (malina), wielką (rodziną), jeź-dziec (doskonały), ważne (sygnały), cała (ziemia); porównanie: wicher niczym jeździec doskonały; powtórzenie: tam, za lasem, za rzeką, za doliną.

Zadanie 7.4. Koncert sprytnych sikorek.

Zadanie 8. Szyfr nr 1: kos. Szyfr nr 2: wieszczek. Szyfr nr 3: bie-lik. Szyfr nr 4: czeczotka.

Zadanie 10.1 ☺ starszych, piękną, mądrzejszy, ładnej; × ka-miennym, żelaznych, wiecznej, nieśmiertelnych; ☹ zli, naj-lepsze, dużych, dobrych.

Zadanie 10.2. rozwiązać, uprzykrzyć, wierzono, wpaść, posłu-chać.

Zadanie 10.4. płacze, myślą, grać, idziesz, śpicie, biec, mówisz, hasło: **Książka dla krasnala**.

Zadanie 11. Obiad u ogrzyca Ofelii. Malowanie dachu przez krasnala Kemala. Zjawienie się gości w dolinie. Ukończenie budowy szałas. Pilnowanie młodszej siostry przez elfkę. Ob-rady na leśnej polanie. Powrót centaura z wyprawy. Obrona wyspy przed groźnymi zwierzętami. Uratowanie chłopca z pło-nącego domu. Bal u księcia Kadira. Obrzucenie trolla błotem. Wezwanie centaurów do walki w obronie osady. Wniesienie skrzyni do pałacu. Skarga na lekkomyślnego inżyniera. Zabra-nie księgi z zaklęciami.

Hasło: **Bajki bobra Benka**.

Zadanie 12. Krasnal na karuzeli.

Zadanie 14. dolina, ekierka, ekspres, imię, lecznica, miasto, mój, niedziela, nijaki, owady, pagórek, produkty, sadzawka, umywalka; hasło: **Lisica je jagody**.

Zadanie 15. ≡ domy * pszczoły... drzewa * ręce ≡ budynki ≡ baloniki... zboża * nuty... dzieci

Zadanie 16. Podróżnik schował list do starej skrzyni. Ogrzy-ca upiekła ciasto truskawkowe. Twoi koledzy zdobyli główną nagrodę. Centaur Cyprian odwiedził krasnala Kanimira. Elf Edwin poszedł do szkoły. Wiewiórka siedzi na drzewie.

Hasło: **sukces**.

Intertekstualny dialog Sommera z Różewiczem.

O wierszu *To jest imię i nazwisko*



— dr Piotr Pochel —

Nauczyciel języka polskiego w Liceum Ogólnokształcącym im. M. Kopernika w Katowicach

» Na początek banalne stwierdzenie: poezji Piotra Sommera nie ma w szkolnych podręcznikach do języka polskiego. Nie znaczy to, że podczas zajęć nie należy po tę twórczość sięgać. Myślę, że nawet trzeba! Obecność poezji współczesnej w książkach do języka polskiego ogranicza się do znakomitych nazwisk, lecz wybór jest sztamowy: Zbigniew Herbert, Wisława Szymborska, Miron Białoszewski, etc. Tych twórców zna większość odbiorców, a jeśli nie – to na pewno gdzieś zasłyszano ich nazwiska. Sommer jest raczej poetą nieodkrytym, a na pewno już nieznanym uczniom współczesnej szkoły ponadpodstawowej.

W podręczniku *Ponad słowami*¹ znaleźć można fragmenty *Dziennika gliwickiego* z nagrodzonej literacką Nike książki *Matka odchodzi* Tadeusza Różewicza.

Pozostaje się cieszyć, że autor *Kartoteki* jest obecny w publikacjach do języka polskiego nie tylko jako twórca znakomitego wiersza *Ocalony*, wielokrotnie odczytywanego przez znawców literatury, ale także jako autor tekstów mniej znanych młodemu odbiorcy. Tego samego nie można powiedzieć o poezji Sommera. Uzasadnione wydaje się moje upominanie się o twórczość autora *Lat praktyki* i konfrontowanie jej z pisarstwem Różewicza, który był dla niego literackim bożyszczem².

Poniżej proponuję pakiet interpretacyjny oparty na przygotowanych uprzednio fragmentach *Dziennika gliwickiego* Różewicza i wierszu *To jest imię i nazwisko* Sommera.

Pierwsza faza lekcji mogłaby obejmować nakreślenie biografii twórców, ale równie interesujące rozwiązanie

to uprzednio wcześniej skierowana do uczniów prośba o przygotowanie sylwetek Różewicza i Sommera w formie prezentacji multimedialnej. Ciekawe byłoby również, gdyby dwu chętnych uczniów wcieliło się w role poetów i wygłosiło krótki monolog, w którym opowiedziałyby o każdym z pisarzy, stosując pierwszą osobą liczby pojedynczej.

Po zaprezentowaniu krótkich biografii pisarzy, których utwory czynimy przedmiotem lekcyjnych rozważań, czas przejść do lektury samych tekstów. Jako że jestem zwolennikiem wzorcowego czytania podczas zajęć poddawanych analizie utworów, więc i tym razem proponuję rozpocząć lekcję od tej czynności.

1 Zob. T. Różewicz: *Matka odchodzi*. W: *Ponad słowami*. Podręcznik do języka polskiego dla liceum ogólnokształcącego i technikum. Zakres podstawowy i rozszerzony. 4. Red. J. Kościerzyńska i in. Warszawa 2022, s. 102 – 103.

2 Zob. P. Mackiewicz: „Dytyramb Różewicza”. *Różewicz Sommera*. W: *Ulubione kawałki. Szkice o twórczości Piotra Sommera*. Red. K. Nolbert. Kraków 2023, s. 101 – 114.

Tadeusz Różewicz**Dziennik gliwicki (fragmenty z książki *Matka odchodzi*)**

23 V 1957 r.

Dziś rano odprowadziłem Matkę do szpitala.

25 V, sobota, 1957 r.

[...]

Kiedy odchodziła korytarzem, była jak mała dziewczynka. Kocham matkę, jakby była moim chorym małym dzieckiem [...].

[...]

18 VI 1957 r.

[...]

Matka z dnia na dzień umiera. Tłoczę w nią obcą krew. A ona leży tam od wielu tygodni [...].

2 VII 1957 r.

Jest wieczór. Obok w pokoju żali się matka. Trzymała mnie za rękę i mówiła. Przywiozłem ją wczoraj ze szpitala. Kogo ja mam prosić o łaskę, aby tak nie cierpiała? [...].

3 VII 1957 r., środa

Dziś rano matka traciła przytomność, nie poznawała mnie — mówiła: „Wszyscy gdzieś odeszli: Janusz, Stasiu, Ojciec”. Dusila ją wzbierająca woda.

[...]

7 lipca 1957 r., niedziela

Matka żyje. Może tylko przeżywać płyny. Wczoraj i dzisiaj założyłem jej czopki z morfiną. Była Mirka, Zosia R. Matka trochę mówiła. O lasach. Matka wychowała się wśród lasów, spędziła w lasach dzieciństwo [...].

[...]

Piątek, 12 lipca 1957 r.

Pomyliłem daty. Noc przy matce.

Matka mówi coraz mniej, wymawia coraz mniej słów: jakby traciła słowa. Mówi czasem bardzo niewyraźnie, prawie bełkocze, szczególnie po przebudzeniu. Najczęściej powtarzające się słowa: „powietrza, wody, pali, boli” [...].

16 lipca 1957 r., wtorek

Godz. 1.00 w nocy — Matka umiera. „Weź mnie”. Jest godzina 10.00 rano, matka jeszcze nie umarła. Zerwała się ulewa. Ani Oj-

ciec, ani Staś jeszcze nie przyjechali. „Weź mnie, weź mnie, mamo” — wyciągnęła ręce, nie do mnie.

Matka umarła o godz. 10.20 rano [...]³.

.....

I czas na liryk autora *Notesu otwockiego*:

Piotr Sommer**To jest imię i nazwisko (z tomu *Lata praktyki*)**

To jest imię i nazwisko mojej matki. Musiała chyba umrzeć, bo ułożyłem jej nekrolog, a potem przeczytałem go w gazecie, i na pogrzebie szedłem za trumną.

Mam przed sobą jej zdjęcie wyrwane z do-wodu, gdy sporządzano akt zgonu, i notes, w którym szukałem telefonów jej koleżanek. Myślę o niej dużą literą, jak o zmarłej.

Nie pozwoliłaby mi wyrwać zdjęcia z dowodu osobistego, wyjąc z torebki notesu, pójść na pogrzeb i płakać, gdyby żyła. Chyba umarła.

Wymknęła się, choć masowałem jej ręce i szeptałem do niej.

Podobno zmarła przed dziesięcioma dniami. To nie zdarzyło się nigdy przedtem⁴.

Oczywisty jest fakt, że fragmenty *Dziennika gliwickiego* Różewicza i wiersz Sommera łączy ten sam motyw literacki – konterfekt matki. Właściwą analizę i interpretację sugerowanych utworów można poprzedzić dyskusją na temat motywu scalającego oba teksty, jak również poprosić o wskazanie figur matek na przestrzeni epok literackich. Pomocne mogą okazać się pytania-podpowiedzi, np. *Rozstrzygnij, jaki motyw łączy utwory Różewicza i Sommera? Nazwij motyw literacki, który pojawił się we fragmentach dziennika Różewicza i wierszu Sommera; Czy w znanych ci tekstach*

literackich pojawia się motyw, który zespała analizowane utwory?

Kiedy uczniowie nazwą motyw, można przejść do kolejnej części zajęć i poprosić o wskazanie konkretnych utworów, w których ów topos matki się pojawił, np. *Wymień utwory literackie, w których pojawia się motyw matki; Jakież znasz utwory z literatury, które przedstawiały obraz matki?* Uczniowie powinni zasugerować przynajmniej niektóre z poniższych kreacji.

1. Konterfekty figur matek w literaturze na przestrzeni epok:

- Niobe – matka cierpiąca z powodu utraty potomstwa;
- Demeter – matka ubolewająca nad stratą córki Kory porwanej do Hadesu;
- Jokasta – matka uwikłana przez ciążące nad jej rodziną fatum w kazirodczy związek z synem Edypem;
- matka Jezusa Chrystusa opłakująca śmierć syna pod krzyżem w *Lamentcie świętokrzyskim* (warto zasygnalizować, że w średniowiecznym plankcie występuje motyw *Stabat Mater Dolorosa*);
- matka odwiedzająca podmiot liryczny w *Trenie XIX albo Śnie* celem uspokojenia go i zapewnienia o przebywaniu jego córki Urszulki w niebie;
- Gertruda – bohaterka dramatu *Hamlet* Szekspira – matka będąca w konflikcie z synem, Hamletem;
- pani Rollison – niewidoma matka Jasia Rollisona, którego carscy funkcjonariusze brutalnie przesłuchiwali z *Dziadów* cz. III Adama Mickiewicza;
- zamknięta na świat po stracie córki matka – baronowa Krzeszowska oraz troskliwa i opiekuńcza Helena Stawska z powieści *Lalka* Prusa;
- matka bolejąca nad śmiercią syna, który poległ w walce o ojczyznę z *Elegii* o... [chłopcu polskim] Krzysztofa Kamila Baczyńskiego.

3 T. Różewicz: *Dziennik gliwicki*. W: Tegoż: *Matka odchodzi*. Wrocław 1999, s. 85, 88, 98, 100, 102 i 106.

4 P. Sommer: *To jest imię i nazwisko*. W: Tegoż: *Lata praktyki*. Poznań 2022, s. 40.

Centralną część zajęć poświęciłbym na analizę odczytanych uprzednio utworów. Zaczęłbym od twórcy znanego uczniom, tj. od Różewicza, i poprosił o przygotowanie materiału interpretacyjnego na temat portretu matki wyłaniającego się z fragmentów *Dziennika gliwickiego*, a następnie przeszedł do skreślenia konterfektu matki na podstawie wiersza Sommera.

2. Portret matki we fragmentach *Dziennika gliwickiego* Różewicza

(pytania kierunkowe: Jaką informację można wyczytać z podanych fragmentów tekstu Różewicza? W jakich okolicznościach wykreowana została matka? Czy da się określić jej tożsamość? W jakiej sytuacji życiowej ukazał ją Różewicz?), np.:

- kobieta trafia do szpitala, z którego później jest wypisana i spędza czas w domu;
- jest otoczona opieką prawdopodobnie przez syna;
- jest schorowana;
- budzi w narratorze litość, pokazana jako bezsilna (porównanie jej do małej dziewczynki);
- wskazane dni podkreślają proces jej powolnego odchodzenia;
- cierpi z powodu choroby;
- przyjmuje lekarstwa;
- wyraża swój ból i cierpienie, które towarzyszą jej podczas odchodzenia;
- wykreowana na postać autentyczną (to przecież matka poety – Stefania Różewiczowa);
- dzieciństwo i młodość spędziła w lasach, w których się wychowała.

3. Konterfekt matki w wierszu Sommera (pytania kierunkowe: Czego odbiorca dowiadyuje się o matkę z wiersza Sommera? W jakiej sytuacji została ukazana matka? Czy da się określić jej tożsamość?), np.:

- zaimki *moja*, *mi* podkreślają bliskość podmiotu lirycznego z matką;
- matka pozbawiona została tożsamości (*To jest imię i nazwisko*);
- jej śmierć staje się paradoksalna

(*Musiła chyba umrzeć...; ułożyłem jej nekrolog*);

- jest ważną osobą w życiu podmiotu lirycznego (*Myślę o niej dużą literą*);
- prawdopodobnie była osobą twardo stającą po ziemi, gdyż nie pozwalała się smucić z byle powodu (podmiot jako powód błahy do płaczu wskazuje jej śmierć);
- odeszła dziesięć dni temu;
- jej odejście jest definitywne, ostateczne, bezpowrotne (*Podobno zmarła [...] To nie zdarzyło się / nigdy przedtem*);
- pozostawiła po sobie rzeczy osobiste (notes, torebkę, dowód osobisty z wydartym zdjęciem);
- odbył się jej pogrzeb.

Po przeprowadzonej analizie obu utworów uczniowie powinni zauważyć podobieństwa w kreacji matek. Gdyby przeczytał jeszcze inne fragmenty *Dziennika gliwickiego*, uczeń dowiedziałby się o tym, że Różewicz pisał o dniu pogrzebu swojej rodzicielki, stąd dostrzegłby jeszcze więcej analogii. O obrządkach funeralnych Stefania Różewiczowa nauczyciel może dopowiedzieć, nie czytając kolejnych ustępów książki *Matka odchodzi*.

Warto w tej fazie lekcji zasygnalizować uczniom wyraźną korespondencję testów i wprowadzić termin *intertekstualność*. Definicję można ograniczyć do własnego wyjaśnienia, na czym polega ów zabieg w literaturze lub sięgnąć po artykuł Krzysztofa M. Maja *Intertekstualność*⁵.

Wyjaśnienie uczniom, że *intertekstualność* to zabieg polegający na międzytekstowych nawiązaniach w tekście analizowanym (nowym, czasowo młodszym) do tekstu/tekstów powstałych wcześniej (starszych, zakorzenionych w literaturze) będzie prowadzić do prośby o wykonanie zadania.

■ **Zadanie problemowe.** Czy dostrzegasz w wierszu Sommera intertekstualne zabiegi? Uzasadnij swoją odpowiedź, odwołując się do utworu poety.

■ **Proponowana odpowiedź, np.:**

Moim zdaniem, Sommer w swoim wierszu intertekstualnie koresponduje z fragmen-

tami „*Dziennika gliwickiego*” Różewicza, gdyż w obu tekstach pojawiła się figura umierającej matki. Tekst autora „*Matki odchodzi*” powstał wcześniej, więc Sommer mógł czerpać z niego inspirację do napisania swojego liryku.

Po wykonaniu zadania zaproponowałbym uczniom zabawę w literackiego detektywa polegającą na prześledzeniu obu utworów i wypisaniu wzajemnych relacji międzytekstowych.

4. Intertekstualność w wierszu Sommera, np.:

- wiersz *To jest imię i nazwisko* może być owocem inspiracji Różewiczowską książką *Matka odchodzi*;
- w wierszu Sommera wykreowana została figura matki odchodzącej, co nawiązuje wyraźnie zarówno do tematyki *Dziennika gliwickiego*, jak również do tytułu całej książki Różewicza;
- w liryku Sommer podejmuje tematykę odchodzenia matki i obrządku funeralnego, podobnie jak Różewicz we fragmentach *Dziennika gliwickiego*;
- Sommer fakt odejścia matki nazywa dosadnie: *umarła*, Różewicz czyni tak samo – *Matka umarła* [...].

Zakończenie zajęć proponuję sfinalizować krótkim podsumowaniem zdobytej wiedzy i umiejętności. Zawsze można postawić uczniom pytanie o to, co ich zaskoczyło w lekcji, a co wydawało się banalne, powtarzalne i znane.

Komentarz odautorski. Z pełną odpowiedzialnością mogę stwierdzić, że na lekcjach języka polskiego należy sięgać po teksty pozakanoniczne. Literatura, choć często szufladkowana w sztywne epoki, jest krainą, po której można podróżować na własnych zasadach. Ważną rolę podczas tych wojaży odgrywa przewodnik, który zdecydowanie powinien zachęcać do odkrywania miejsc nieznanych, nowych i tajemniczych. Powinien zabierać w wyprawę po Sommerowych ścieżkach poezji!

⁵ Można przygotować uczniom kserokopię artykułu z *Ilustrowanego słownika terminów literackich*. Zob. K.M. Maj: *Intertekstualność*. W: *Ilustrowany słownik terminów literackich. Historia, anegdota, etymologia*. Red. Z. Kadłubek, B. Mytych-Forajter, A. Nawarecki. Gdańsk 2018, s. 243 – 248.

Interdyscyplinarny projekt

diagnozą wstępną czwartoklasistów



Dorota Pronobis-Kościńska

Dyrektorka Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 1 w Strzyżowicach¹

» Rozpoczęcie nowego roku szkolnego. Czy wszyscy uczniowie cieszyli się z tego powodu? A może część dzieci miała obawy przed tym, co nowe? Moim zdaniem, najwięcej obaw każdego roku mają uczniowie i rodzice klas pierwszych i czwartych. Nowe środowisko, klasa, nowi nauczyciele. Czy można zmniejszyć dzieciom stres, a tym samym zadbać o ich dobrostan? W naszej szkole mamy na to kilka sprawdzonych pomysłów.

Stres pierwszoklasistów redukujemy poprzez kontynuowanie tych samych metod pracy, które stosowane były w przedszkolu, różniących się jednak stopniem trudności. W edukacji najmłodszych, w przedszkolu i szkole (klasy I – III) stosujemy metodę planu daltońskiego, opartej na filarach samodzielności, odpowiedzialności, współpracy i refleksji. Nauczyciele korzystają z identycznych pomocy (tablice zadań, zegar daltoński, sygnalizatory, instrukcje), wystrój sal jest również podobny. Dominują spokojne, wyciszone kolory, dekoracje wykony-

wane są przez dzieci, a tablice wiszą na wysokości wzroku dziecka. Tak naprawdę zmienia się budynek i wychowawca, którego poznają już w czerwcu. W ramach godzin dyrektorskich realizujemy też program autorski mający na celu rozwijanie kompetencji komunikacji i radzenie sobie z emocjami.

Pierwsze spotkania z rodzicami mają formę ogólną, ale równolegle odbywają się spotkania trójstronne (nauczyciel – uczeń – rodzic), dające możliwość poznania mocnych stron dzieci i nawiązanie dobrej współpracy z rodzicami.

A co z klasą czwartą? W wielu szkołach i do niedawna w naszej, we wrześniu przeprowadzane były diagnozy na wejściu mające najczęściej formę sprawdzianów. Zachęcające? Raczej nie. Trudno pamiętać to, czego uczono się przed wakacjami. Diagnoza nie musi być pomiarem, wyrażonym oceną cyfrową. To może i powinna być przede wszystkim obserwacja – mocnych i słabych stron, aktywności, współpracy oraz odpowie-

dzialności za efekty pracy własnej i grupowej. Uczniom przybliży nowy, przedmiotowy system nauki oraz nauczycieli prowadzących. I właśnie tak pracujemy z dziećmi.

W drugim tygodniu września nasi czwartoklasiści realizowali tygodniowy interdyscyplinarny projekt obejmujący wszystkie przedmioty. Pracowali, jak to w metodzie planu daltońskiego, w losowanych grupach. Praca tego typu znana jest naszym uczniom z wcześniejszych doświadczeń. Główne cele projektu to:

- rozwijanie umiejętności samodzielnego docierania do informacji, dokonywania ich selekcji, syntezy oraz ich wartościowania;
- rozbudzanie szacunku do wiedzy, wyrabianie pasji poznawania świata i zachęcanie do praktycznego zastosowania zdobytych wiadomości;
- doskonalenie umiejętności w zakresie komunikowania się, współpracy i działania oraz pełnienia funkcji lidera w zespole;

¹ Placówki wchodzące w skład zespołu posiadają certyfikaty Przedszkola z Planem Daltońskim i Szkoły z Planem Daltońskim. Należą również do grona Budzących Się Szkół.

- rozwijanie kompetencji społecznych;
- rozbudzanie kreatywności uczniów.

Tematyka projektu nawiązywała do tematu bliskiego dzieciom, zachęcającego do aktywnego zaangażowania w zadania, wyszukiwania i przetwarzania informacji. Projekt nosił tytuł *Tydzień smoka*. Jak można się domyślić, wiadomości i umiejętności uczniów skupiały się wokół tej baśniowej postaci znanej z baśni, książek i gier. Czy cały tydzień nie realizowaliśmy podstawy programowej? Wręcz przeciwnie.

Koordynatorem projektu był wychowawca, który wprowadził i przygotował dzieci do pracy: dokonał losowania grup, przedstawił, jakie materiały będą potrzebne na poszczególnych lekcjach, co można wykorzystać jako pomoce (książki i ilustracje o smokach, czasopisma, informacje z Internetu).

Każda drużyna na lekcji **plastyki** wykonała smoczy herb. Ekspresja twórcza przejawiała się w działaniach indywidualnych i grupowych, płynęła z inspiracji filmowych i literackich. Grupy opracowały i wykonały wybraną techniką podobizny legendarnych stworzeń, które towarzyszyły im w trakcie trwania projektu.

Na lekcji **języka polskiego** uczniowie wcielili się w role smokologów. Każda grupa tworzyła kartę postaci smoka, w której zostały zawarte informacje na temat jego wyglądu, charakteru i umiejętności. Karta postaci to świetny wstęp do kreatywnego pisania, np. do tworzenia nowoczesnej wersji przygód smoka. Uczniowie doskonalili różne formy zapisu informacji zgodnego z zasadami ortografii oraz pisowni. Rozwijali umiejętności rozumienia tekstów literackich poprzez pracę z tekstem Wiery Badalskiej *Przepraszam, smoku* i fragmentem powieści J. R. Rowling *Harry Potter i czara ognia*. Układali pytania do tekstu, przypominali zasady pisowni przymiotników (np. smok z Chin – smok chiński). Zdobyte wiadomości zostały wykorzystane praktycznie. Uwieńczeniem projektu był bowiem teatrzyk kukiełkowy na podstawie *Legendy o smoku wawelskim i Przepraszam, smoku*.

Na **matematyce**, bazując na informacjach z języka polskiego i historii, uczniowie pracowali z wykorzystaniem planu Krakowa i smoczego szlaku. Ulice stały się odcinkami matematycznymi, które posłużyły jako dane do układanych przez uczniów zadań. Uczniowie odczytywali i interpretowali dane przedstawione w różnej formie, tworzyli teksty o charakterze matematycznym. Podczas kolejnych lekcji, wykorzystując informacje wyszukiwane na zajęciach **informatyki** (ceny biletów, rozkłady jazdy autobusów i pociągów), opracowali plan wycieczki do Krakowa. Obliczali czas jej trwania i koszty.

Historia pomogła rozróżnić legendy od tekstów źródłowych, wyników badań archeologicznych. Uczniowie krytycznie analizowali informacje z różnych źródeł, wyciągali wnioski, sprawdzając, czy smok wawelski żył w Krakowie. Pracowali z mapą Polski, wyszukując miejscowości, w których według legend żyły smoki, i określając, które są najbliższe naszej miejscowości (Smok Wawelski – Kraków, Bazyliżek – Warszawa, Smok z kopalni w Tarnowskich Górach, Krepel – smok z Bytomia, Kicek – z Suchej Beskidzkiej). Informacje opracowali w formie notatki wizualnej.

Na lekcji **przyrody** pojawił się waran noszący przydomek *Smoka z Komodo*. Uczniowie rozmawiali na temat elementów przyrody ożywionej i nieożywionej, warunków życia zwierząt w różnych środowiskach. Oglądali film edukacyjny o życiu gadów i o waranie, największej współcześnie żyjącej jaszczurce. Grupy, korzystając z różnych źródeł wiedzy o przyrodzie, opracowały w formie notatki wizualnej informacje o warunkach życia, wyglądzie, sposobie odżywiania i rozmnażania smoka z Komodo, a następnie prezentowały na forum klasy rezultaty swojej pracy.

Smok gościł również na lekcjach **języka angielskiego**. Tym razem grupy zmierzyły się z wykonaniem smoczego wizytówki. Punktem wyjścia było wyjaśnienie pojęcia *wizytówka* – co to jest, jak wygląda, do czego służy i jakie informacje zawiera. Najpierw uczniowie zobaczyli

przykłady różnych wizytówek, a następnie, w trakcie *burzy mózgów* grup powstały pomysły na smocze firmy – smocza restauracja, wypożyczalnia smoczych strojów, firma zajmująca się pracami na wysokościach i inne. Uczniowie nauczyli się, jak prawidłowo zapisać adres w języku angielskim, podać numer telefonu, maila. Samodzielnie formułowali krótkie wypowiedzi ustne i pisemne.

Pamiętką z projektu było wykonanie zakładki do książek z motywem głównego bohatera, które powstały na lekcji **techniki**. Grupy decydowały o wyborze materiałów niezbędnych do wykonania własnego, autorskiego projektu, wykorzystując różne materiały konstrukcyjne i możliwości ich łączenia (karton, filc, drewno).

Dopełnieniem interdyscyplinarnych działań był tworzony na **muzyce** smoczy *rap*. Zadaniem uczniów było ułożenie krótkiej rymowanki, a następnie wymyślenie do niej własnej melodii. Grupy, prezentując utwór, mogły dołączyć choreografię.

Smocze konkurencje, w formie turnieju drużyn nie ominęły lekcji **wychowania fizycznego**. Zadania sprawnościowe były realizowane metodą stacji dydaktycznych. Turniej był rozbudowany o wyścigi rzędów. Dodatkowym zadaniem dla chętnych grup było stworzenie i zorganizowanie smoczego zabawy ruchowej (opracowanie reguł, zaprezentowanie i przeprowadzenie z całym oddziałem). Najczęściej były to przerobione, znane zabawy podwórkowe. Tematyczne zabawy ruchowe zachęciły uczniów do aktywności sportowej.

Całość projektu dopełniła legenda o św. Jerzym, którą uczniowie poznali na lekcji **religii**. Dowiedzieli się, że w Biblii symbolem walki dobra ze złem był właśnie smok.

W ocenie nauczycieli uczniowie bardzo dobrze przygotowali się do realizacji projektu, większość była żywo zaangażowana w pracę nad zadaniami. Zdobywane wiadomości uzupełniały wiedzę z poszczególnych dziedzin. Rozwijali umiejętność pracy w grupie i dążenia

do realizacji ustalonych celów, dzieląc się różnorodnymi rolami i zadaniami. Wspólna praca i zabawa pozwoliły lepiej zaaklimatyzować się w klasie nowym uczniom. Nauczyciele zaobserwowali, który uczeń ma trudności emocjonalne, społeczne, rachunkowe, który wymaga wsparcia w pisaniu i czytaniu. Dowiedzieli się, których uczniów należy objąć pomocą pedagogiczno-psychologiczną i do kogo dostosować metody pracy, aby mógł osiągnąć sukces.

Realizacja interdyscyplinarnego projektu ma wiele zalet. Wymaga współpracy nauczycieli uczących w danym oddziale. Nauczyciele nie tworzą konspektów. Inicjują temat, udzielają wskazówek lub instrukcji i podążają za uczniem. Wspierają i

naprowadzają na właściwe tory myślenia i działania. Uczniowie poszukują informacji, następnie je weryfikują, tworzą notatki, dokonują samooceny, oceny koleżeńskej, uczą się współpracy, wymieniają się wiedzą i pomagają sobie nawzajem. Taka nauka sprzyja tworzeniu pozytywnego klimatu szkoły. Nauczyciel głównie wspiera, nie tylko egzekwuje. Przenikanie się wiadomości z różnych dziedzin utrwala poznany materiał, pokazuje otaczający świat całościowo, bez podziału na przedmioty.

Uczniowie naszej szkoły potwierdzili w przeprowadzonym badaniu ankietowym, że właśnie tak najbardziej lubią pracować. Więcej zapamiętują, uzupełniając wiedzę jednego przedmiotu poprzez łączenie z informacjami innych dziedzin, tworząc bogatszy i całościowy obraz, a nie

jego wycinek.

Projekty interdyscyplinarne realizujemy we wszystkich klasach, często bez korzystania z podręczników. Opisałam projekt w klasie czwartej, aby pokazać, że niezależnie od tematu, poprzez projekt, który łączy naukę z wielu przedmiotów i wprowadza elementy zabawy można lepiej poznać uczniów. Taka diagnoza jest bardziej przyjazna i pozbawiona stresu.

Dodatkowo wspieramy uczniów poprzez stosowanie oceniania kształtującego. Odchodzimy od ocen wyrażonych cyfrą, które pojawiają się po pierwszym okresie i na koniec roku szkolnego. Skupiając się na pozytywach, używamy zielonych długopisów, zaznaczając to, co uczeń zrobił dobrze. Zamiast rywalizacji budujemy współpracę, wsparcie i pomoc.



CZY WIESZ, ŻE...

Przykład lekcji języka obcego wykorzystującej uniwersalne założenia pedagogiczne planu daltońskiego

Plan daltoński jest sposobem pracy z dziećmi stworzonym przez Helen Parkhurst, amerykańską nauczycielkę poszukującą skutecznych sposobów nauczania. Zwracała ona szczególną uwagę na stworzenie warunków do samodzielnej nauki, odpowiedzialności oraz współpracę dzieci w zdobywaniu wiedzy. Autorka zakładała zmianę roli nauczyciela w procesie nauczania. Staje się osobą drugiego planu w tym procesie: organizuje warunki sprzyjające zdobywaniu wiedzy, udziela wsparcia, pomaga i ocenia wynik pracy razem z uczniem. Obecnie szkoły opierające się na założeniach planu daltońskiego koncentrują się na czterech podstawowych zasadach: **odpowiedzialności, samodzielności, współpracy oraz refleksji**. Nauczyciele opierają się też na poznaniu potrzeb, możliwości oraz zainteresowań uczniów. Podejście to wydaje się mieć też zastosowanie w nauczaniu języków obcych. Przedstawiamy zatem przykładowy plan lekcji języka obcego zgodnej z planem daltońskim.

Temat lekcji: *Praca i jej aspekty.*

Cele lekcji

Uczniowie:

- poznają słownictwo związane z zawodami i czynnościami wykonywanymi przez wykonawców poszczególnych zawodów, doskonalą umiejętność wypowiedzi i uzasadniania swojego wyboru, pracują w grupach i w parach, doskonaląc swoje umiejętności współpracy, rozwijają odpowiedzialność i samodzielność poprzez podejmowanie decyzji o zakresie uczenia się oraz tempa pracy.

Plan lekcji

- Wprowadzenie nauczyciela w tematykę pracy i jej aspektów.
- Mapa myśli – uczniowie podzieleni na grupy tworzą mapę z tematami związanymi z pracą, które oni chcieliby zgłębić w języku obcym – prezentacja wyników, wybór tematów, w tym opis czynności typowych dla danych zawodów i wybór zawodu.
- Nowy podział na grupy i realizacja zadań:
 - wyszukiwanie informacji o wybranych zawodach na podanych stronach internetowych,
 - przygotowanie tekstu charakteryzującego dany zawód do prezentacji dla klasy.
- Prezentacja zawodu:
 - zabawa w kalambury – uczniowie prezentują opis zawodu, pozostali uczniowie zgadują prezentowany zawód.
- Dobór uczniów w pary i dyskusja nad wyborem zawodu dla siebie.

Podsumowanie i refleksja: Uczniowie podsumowują pracę na lekcji, tzn.: Czego się nauczyli? Jakie napotkali trudności? Jakie osiągnęli sukcesy? Nad czym muszą jeszcze popracować i w jaki sposób?

Praca domowa: Nauczyciel prosi uczniów, aby udostępnili wyniki swojej pracy w aplikacji np. Teams w zakładce dla grupy.

Źródła: M. Kwella: *Angielski po daltońsku, czyli plan daltoński na lekcjach języka angielskiego*. „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce”, 2020, vol. 15, nr 1(55), s. 117 – 136.

Joanna Drązek, dr Barbara Czwartos, konsultantki w Pracowni Wychowania, Kształcenia Ogólnego i Zawodowego w RODN „WOM” w Katowicach

Tradycje i zwyczaje wielkanocne



Renata Ciszewska

Nauczycielka wspierająca kształcenie integracyjne w Szkole Podstawowej nr 22 w Tychach

➤ Wielkanoc to czas zadumy i refleksji, a także radości i miłości. Wspólne spędzanie czasu oraz pielęgnowanie tradycji to recepta na miłe wspomnienia z dzieciństwa. Warto w tym czasie przeprowadzić z uczniami lekcję świąteczną, aby utrwalać polskie tradycje. Poniżej przedstawię przykładowy scenariusz zajęć pod nazwą *Tradycje i zwyczaje wielkanocne*, który można wykorzystać w szkole podstawowej w klasach I – III lub podczas zajęć świetlicowych.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Tradycje i zwyczaje wielkanocne

➤ **Klasa:** I – III szkoły podstawowej

➤ **Czas trwania zajęć:** 120 minut

➤ **Cel główny:**

- kształtowanie nawyku pielęgnowania tradycji i zwyczajów wielkanocnych.

➤ **Cele szczegółowe**

Uczeń:

- wymienia potrawy znajdujące się na wielkanocnym stole i zna ich symbolikę,
- zna tradycje i zwyczaje wielkanocne,
- rozwiązuje działania matematyczne,

sprawnie dodaje i odejmuje w zakresie 50,

- klasyfikuje liczby według wielkości,
- jest samodzielny, współpracuje z rówieśnikami,
- wykonuje ćwiczenia i tańczy do muzyki.

➤ **Forma zajęć:** indywidualna, zbiorowa.

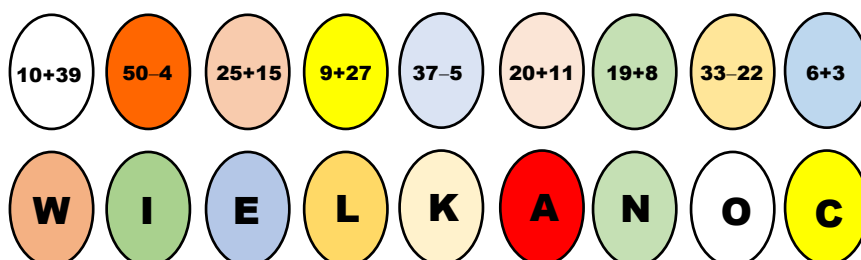
➤ **Metody pracy:** wykład, pokaz, ćwiczenia praktyczne.

➤ **Środki dydaktyczne:** karty pracy, komputer, tablica multimedialna, szablony pisanek.

➤ **Przebieg zajęć**

1. Powitanie uczniów i sprawdzenie obecności.
2. Rozwiązywanie zagadki matema-

tycznej wprowadzającej do tematu lekcji – wykonywanie działań: dodawanie i odejmowanie w zakresie 50. Nauczyciel przywiesza na górze tablicy szablony kolorowych pisanek, na których znajdują się działania matematyczne, poniżej przymocowuje pisanek z wynikami działań, na odwrocie tych pisanek znajdują się litery. Zadaniem ucznia jest dopasować wynik do działania, następnie ułożyć wyniki w kolejności od największej do najmniejszej. Kolejnym zadaniem ucznia jest odwrócenie pisanek oraz odczytanie hasła, które jest tematem lekcji: WIELKANOC. Uczniowie do wykonania poszczególnych zadań są losowani za pomocą patyczków z imieniem, tak aby każdy uczeń był aktywny na lekcji.



3. Podanie celów lekcji. Zapisanie ich w zeszytach.
4. Zaprezentowanie zdjęcia stołu wielkanocnego na tablicy multimedialnej i odczytanie wiersza Ewy Skarżyńskiej pt: *Wielkanocny stół*.¹

*Nasz stół wielkanocny
haftowany w kwiaty.
W borówkowej zieleni
listeczków skrzydlatych
lukrowana baba
rozpycha się na nim,
a przy babie –
mazurek w owoce przybrany.
Palmy – pachną jak łąka
w samym środku lata.
Siada mama przy stole,
a przy mamie tata.
I my.
Wiosna na nas
zza firanek zerką,
a pstrokate pisanki
chcą tańczyć oberka.
Wpuścimy wiosnę.
Niech słońcem
zabłyśnie nad stołem
w wielkanocne świętowanie
jak wiosna wesołe.*

5. Rozmowa na temat wiersza: Co znajduje się na wielkanocnym stole? Co symbolizują dane potrawy? Jak jest wasze ulubione danie z wielkanocnego stołu? Czym dekorujemy stół? (kwiaty, bazie, zielone gałązki bukszpanu).

➤ Symbolika potraw:

- jajko – nowe życie,
- pieprz i sól – oczyszczenie, prawda i życie w prostocie,
- chleb – dobrobyt i pomyślność,
- wędlina – zdrowie, płodność
- i dostatek materialny,
- chrzan – zdrowie i siła fizyczna,
- baranek – odkupienie i przewyciężenie zła.

6. Tradycje i zwyczaje wielkanocne – przewidywane wypowiedzi uczniów:
 - Środa Popielcowa,
 - Niedziela Palmowa,
 - święcenie pokarmów,
 - malowanie jajek,
 - śmigus – dingus.

7. Zabawa ruchowa *Ile mam pisanek*. Nauczyciel rozrzuca po sali szablon kolorowych pisanek. Uczniowie biegają po sali w rytm muzyki. Podczas przerwy w muzyce zatrzymują się i zbierają pisanki. Na koniec każdy uczeń liczy, ile uzbierał pisanek.

8. *Tańczące pisanki* – uczniowie wykonują taniec dowolny do muzyki.

9. *Wyścigi pisanek* – uczniowie dzielą się na dwie grupy według numerów z dziennika. Jedna grupa to pisanki czerwone (numery nieparzyste), a druga – pisanki niebieskie (numery parzyste). Uczniowie siedzą w dwóch rzędach na podłodze i kolejno pojedynczo wykonują ćwiczenia:

- bieg dookoła sali z pisanką w rękę

- i podanie pisanki następnej osobie,
- podskoki obunóż z rękami na biodrach wokół pisanek porzucanych po sali,
- turlanie piłki wokół pisanek porzucanych po sali,
- przechodzenie przez most (szarfy) z pisanką na głowie.

10. *Zdmuchnij pisankę* – każdy uczeń kładzie szablon pisanki na rękę i dmucha w nią tak, aby spadła z ręki.

11. Praca plastyczna – uczniowie ozdabiają jajka za pomocą wełny, bibuły, nici, farb.

12. Zakończenie. Podsumowanie zajęć. Ocena w formie ustnej.

13. Czynności organizacyjno-porządkowe: porządkowanie miejsca pracy.

14. Pożegnanie uczniów.

Komentarz autorki

Lekcja była bardzo interesująca dla uczniów. Przebiegała w miłej i przyjaznej atmosferze. Uczniowie chętnie pracowali na lekcji. Byli zaangażowani w realizację powierzonych im zadań. Uczniom sprawiała przyjemność tak praca w grupach, jak indywidualna. Z zaangażowaniem wykonywali pracę plastyczną – ozdabianie jajka. Brali aktywny udział w rozmowie na temat wiersza oraz tradycji i zwyczajów wielkanocnych. Starring wykonywali ćwiczenia ruchowe. Metody, które zostały wykorzystane na lekcji, pomogły uczniom w osiągnięciu zamierzonych celów.



¹ Źródło: <https://zpe.gov.pl/a/wielkanocny-stol----ewa-skarzynska/Dbcl6zDDM>

Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie dzieci

– klucz do harmonijnego rozwoju



Dorota Koziół-Żurawska

Wicedyrektorka w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 22 w Katowicach, specjalistka terapii pedagogicznej i wczesnego wspomagania rozwoju dziecka

» We współczesnym świecie, zdominowanym przez technologie i siedzący tryb życia, dzieci coraz rzadziej angażują się w spontaniczną aktywność fizyczną. Tymczasem ruch to nie tylko forma zabawy, ale również fundament zdrowia i prawidłowego rozwoju młodego organizmu. Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu silnego ciała, rozwijaniu sprawności ruchowej oraz budowaniu odporności na choroby. Co więcej, jej wpływ sięga znacznie dalej – wspiera rozwój psychiczny, poprawia samopoczucie i uczy wartościowych umiejętności społecznych.

Dlaczego zatem ruch jest tak ważny w życiu dziecka? Jakie korzyści przynosi dla jego zdrowia fizycznego i emocjonalnego? Przyjrzymy się bliżej roli aktywności fizycznej w życiu najmłodszych oraz podpowiemy, jak zachęcić dzieci do częstszego ruchu w codziennym życiu.

Korzyści wynikające z regularnego ruchu

1. Korzyści dla rozwoju fizycznego

■ Wzmacnianie mięśni i kości

Regularny ruch, taki jak bieganie, skakanie czy gra w piłkę, sprzyja budowaniu siły mięśni i kości. Ćwiczenia obciążeniowe (np. podskoki) pomagają zwiększać gęstość kości, co zmniejsza ryzyko złamań w przyszłości.

■ Rozwój koordynacji ruchowej i motoryki

Aktywność fizyczna pomaga rozwijać zarówno motorykę dużą (np. bieganie, skakanie), jak i małą (np. łapanie piłki). Poprawia także równowagę, refleks i precyzję ruchów.

■ Zdrowie układu krążenia i oddechowego

Ruch wspiera prawidłowe funkcjonowanie serca i płuc, zwiększając wydolność organizmu. Aktywne dzieci rzadziej cierpią na choroby związane z układem sercowo-naczyniowym.

■ Zapobieganie otyłości

Regularna aktywność pomaga spalać kalorie i reguluje przemianę materii, zmniejszając ryzyko nadwagi i otyłości, co jest coraz większym problemem wśród dzieci.

■ Wsparcie wzrostu i postawy

Ruch wspomaga zdrowy wzrost ciała i kształtowanie prawidłowej postawy, co jest kluczowe w okresie szybkiego rozwoju, kiedy kręgosłup i mięśnie są podatne na deformacje.

2. Korzyści dla rozwoju psychicznego i emocjonalnego.

■ Redukcja stresu i napięcia

Podczas ćwiczeń uwalniane są endorfiny (hormony szczęścia), które poprawiają nastrój i pomagają radzić sobie ze stresem. Dzieci są bardziej zrelaksowane i mają więcej energii do nauki oraz zabawy.

■ Poprawa koncentracji i funkcji poznawczych

Ruch wspomaga rozwój mózgu, zwiększając przepływ krwi

i dotlenienie. Dzieci aktywne fizycznie mają lepszą koncentrację, szybsze tempo przyswajania wiedzy i wyższą zdolność rozwiązywania problemów.

■ Budowanie pewności siebie

Dzieci, które regularnie ćwiczą, uczą się pokonywać swoje ograniczenia i osiągać cele, co buduje ich pewność siebie i wiarę we własne możliwości.

■ Rozwój umiejętności społecznych

Zespołowe gry sportowe uczą współpracy, komunikacji i rozwiązywania konfliktów. Dzieci uczą się działać w grupie, czekać na swoją kolej i wspierać innych.

■ Regulacja emocji

Aktywność pomaga dzieciom radzić sobie z emocjami, takimi jak frustracja czy złość, w zdrowy sposób. Uczy samodyscypliny i samokontroli.

■ Poprawa jakości snu

Dzieci, które są aktywne w ciągu dnia, łatwiej zasypiają i śpią spokojniej, co sprzyja regeneracji fizycznej i psychicznej.

3. Korzyści dla dalszego życia.

- Aktywność fizyczna w dzieciństwie tworzy nawyki zdrowego stylu życia, które mogą być kontynuowane w dorosłości.
- Ruch chroni przed chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie czy depresja, które mogą rozwijać się już w młodym wieku.

Jak wspierać aktywność dzieci?

- Zachęcaj do różnorodnych form ruchu (bieganie, jazda na rowerze, taniec, gry zespołowe).
- Bądź wzorem – dzieci chętniej angażują się w sport, jeśli widzą aktywnych rodziców czy opiekunów.
- Dbaj o równowagę między nauką a ruchem – nawet godzina aktywności dziennie robi różnicę!

Brak aktywności fizycznej u dzieci ma poważne konsekwencje dla ich zdrowia fizycznego i psychicznego. Oto najważniejsze z nich:

1. Nadwaga i otyłość

- Niedostatek ruchu prowadzi do nadmiernego przyrostu masy ciała, co zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości. Według badań WHO, nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz niski poziom aktywności fizycznej wśród młodzieży są istotnymi czynnikami ryzyka wielu chorób niezakaźnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy i nowotworów.

2. Choroby układu krążenia i metaboliczne

- Brak ruchu zwiększa ryzyko rozwoju chorób serca, nadciśnienia tętniczego oraz cukrzycy typu 2. Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa w zapobieganiu tym schorzeniom.

3. Wady postawy i osłabienie mięśni

- Dzieci nieaktywne fizycznie są bardziej narażone na wady



postawy, takie jak skolioza czy kifoza. Brak ruchu prowadzi do osłabienia mięśni, co może skutkować problemami z kręgosłupem.

4. Problemy psychiczne i emocjonalne

- Niedostatek aktywności fizycznej może prowadzić do pogorszenia samopoczucia, spadku energii życiowej oraz problemów ze zdrowiem psychicznym. Badania wskazują, że dzieci nieaktywne fizycznie częściej doświadczają stanów depresyjnych i lękowych.

5. Obniżona odporność i częstsze infekcje

- Regularna aktywność fizyczna wzmacnia układ odpornościowy. Brak ruchu może prowadzić do obniżenia odporności, co skutkuje częstszymi infekcjami.

6. Obniżenie sprawności fizycznej

- Z roku na rok obserwuje się spadek sprawności fizycznej dzieci i młodzieży, co prowadzi do konkretnych dysfunkcji: chorób układu krążenia, wad postawy, nerwicy oraz braku satysfakcji z życia.

Podsumowując, brak aktywności fizycznej u dzieci ma wieloaspektowy negatywny wpływ na ich zdrowie. Promowanie regularnego ruchu jest kluczowe dla zapewnienia prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego młodego pokolenia. Aktywność fizyczna to fundament zdrowego i szczęśliwego dzieciństwa. Dzieci rozwijają się lepiej zarówno ciałem, jak i duchem, stając się silniejszymi i bardziej odpornymi na wyzwania życia.

Jedną z aktywności, która może wspierać zdrowie kręgosłupa jest **skakanie**. Ale dlaczego? Oto główne powody:

1. Wzmacnianie mięśni stabilizujących kręgosłup

Skakanie, zwłaszcza w formie dynamicznych ćwiczeń, takich jak skakanka, trampolina czy podskoki, angażuje mięśnie głębokie odpowiedzialne za stabilizację kręgosłupa. Silne mięśnie stabilizujące pomagają utrzymać prawidłową postawę i zmniejszają ryzyko bólu pleców.

2. Poprawa elastyczności krążków międzykręgowych

Podczas skakania działają siły grawitacyjne i sprężystość, co prowadzi do delikatnego ściskania i rozprężania krążków międzykręgowych (tzw. dysków). To działa jak naturalna pompka, która poprawia krążenie płynów odżywczych w dyskach. Te płyny są kluczowe dla ich regeneracji i zdrowia.

3. Stymulacja układu limfatycznego

Skakanie wspiera przepływ limfy w ciele, co pomaga usuwać toksyny i zmniejsza stany zapalne. Zdrowy układ limfatyczny jest istotny dla całego organizmu, w tym dla tkanek otaczających kręgosłup.

4. Poprawa koordynacji i równowagi

Ruchy związane ze skakaniem rozwijają zdolność kontrolowania ciała w przestrzeni, co przekłada się na lepszą postawę i mniejsze obciążenie kręgosłupa w codziennych czynnościach.

5. Gęstość kości i zapobieganie osteoporozie

Podczas skakania kości – w tym kręgi – są obciążane w sposób, który stymuluje ich gęstość mineralną. Mocniejsze

kości oznaczają mniejsze ryzyko złamań i urazów, zwłaszcza w starszym wieku.

6. Redukcja napięcia w plecach

Skoki są dynamiczną aktywnością, często pozwalającą na rozluźnienie napiętych mięśni pleców i karku, które mogą powodować ból i dyskomfort.

Jak bezpiecznie skakać dla zdrowego kręgosłupa?

- **Technika:** Upewnij się, że lądujesz miękko na palcach, a nie na piętach, aby zminimalizować obciążenie stawów i kręgosłupa.
- **Stopniowość:** Zaczynaj od małej liczby powtórzeń, aby uniknąć przeciążenia.
- **Powierzchnia:** Skacz na amortyzujących powierzchniach, takich jak mata, trampolina czy miękkie podłoże.
- **Przeciwwskazania:** Jeśli masz problemy z kręgosłupem (np. przepuklina dysku), skonsultuj się z fizjoterapeutą.

Bibliografia

1. WHO Europe o zdrowiu młodzieży. Artykuł omawia wpływ niskiej aktywności fizycznej na zdrowie młodzieży, w tym ryzyko otyłości i chorób niezakaźnych. Link: https://fizjoterapeuta-dzieci.pl/blog/brak-aktywnosci-ruchowej-wsrod-dzieci-i-mlodziezy/?utm_source
2. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie dzieci. Informacje o zapobieganiu chorobom metabolicznym i krążeniowym dzięki ruchowi. Link: https://centrum-medycynestanley.pl/poradnik-pacjenta/wpływ-aktywnosci-fizycznej-na-zdrowie/?utm_source
3. Brak aktywności ruchowej a wady postawy. W artykule wyjaśniono, jak brak ruchu prowadzi do wad postawy i osłabienia mięśni u dzieci. Link: <https://www.mp.pl/pacjent/pediatric/aktualnosci/badania/306656,z-roku-na-rok-coraz-mniej-sprawni-fizycznie>
4. Problemy psychiczne u dzieci nieaktywnych fizycznie. Badania wskazujące na związek między brakiem ruchu a problemami psychicznymi, takimi jak depresja czy stany lękowe. Link: https://brpd.gov.pl/2022/02/09/wyniki-badan-rzecznika-dzieciom-brakuje-energii-zyciowej/?utm_source
5. Spadek sprawności fizycznej u dzieci. Analiza badań nad postępującym spadkiem sprawności fizycznej wśród młodzieży i jego konsekwencjami zdrowotnymi. Link: <https://www.mp.pl/pacjent/pediatric/aktualnosci/badania/349714,who-europe-o-roznicach-w-zdrowiu-mlodziezy>
6. K. Jacek: Dziecko w ruchu. Wpływ aktywności fizycznej na rozwój dziecka. Książka skierowana do rodziców, nauczycieli i pedagogów, podkreślająca znaczenie ruchu w harmonijnym rozwoju dzieci.
7. T. Rożek: Jak działa sport? Publikacja w przystępny sposób tłumaczy dzieciom naukowe podstawy różnych dyscyplin sportowych, zachęcając do aktywności fizycznej.

ABC



WARTO WIEDZIEĆ!

Rola szkoły i nauczycieli w promowaniu aktywności fizycznej

Rozwijanie aktywności fizycznej w szkole jest ważne dla ogólnego zdrowia uczniów oraz korzystnego wpływu na ich samopoczucie, koncentrację i osiągnięcia edukacyjne. Promowanie aktywności fizycznej w szkole nie tylko wpływa pozytywnie na zdrowie fizyczne uczniów, ale także kształtuje dobre nawyki zdrowotne na przyszłość. To również może wpływać korzystnie na atmosferę w szkole i współpracę między uczniami.

W procesie realizacji edukacji zdrowotnej w szkole nauczyciele powinni podjąć trzy podstawowe działania:

1. Wyposażyć każdego ucznia w umiejętności działania, dać podstawy zaradności życiowej. Ważne jest, aby niezależnie od poziomu wiedzy, umiejętności czy sprawności fizycznej nasz wychowanek posiadał je w zakresie możliwym do wykorzystania w życiu, niezależnie od wieku, poziomu sprawności fizycznej, sytuacji materialnej, miejsca zamieszkania.
2. Przekonać ucznia, że jest w stanie podejmować działania na rzecz poprawy zdrowia bez narażania się na niepowodzenie (brak efektu, ośmieszanie...). Ważne jest aby w procesie edukacji nauczyciele tworzyli warunki umożliwiające każdemu uczniowi odniesienie sukcesu, np. pokonanie własnego strachu, dobre wykonanie zalecanego ćwiczenia, samodzielne osiągnięcie celu określonego

przez nauczyciela. Istotne jest również, aby stosowane były oceny motywujące (dobrze, już jest lepiej, akceptujący uśmiech).

3. Tak oddziaływać na swoich wychowanków, aby uznali oni zdrowie za wartość nadrzędną, by czuli się za nie odpowiedzialni i świadomie dążyli do jego utrzymania także wówczas, gdy opuszczają mury szkoły, dzięki nabytej wiedzy i nawykom oraz ukształtowaniu afirmatywnej postawy wobec zdrowia.

Dlatego też nauczyciel sam powinien być świadomym liderem zdrowego stylu życia. Jako osoba powołana do wychowania młodzieży, musi być dla niej wzorem zachowań proaktywnych i zdrowotnych, ale równocześnie, aby uczniowie chcieli przejąć jego sposób zachowania, musi być dla nich prawdziwym autorytetem. Musi być osobą, do której uczniowie mają zaufanie, która z uwagi na cechy charakteru i wartości, jakie uznaje i realizuje, cieszy się uznaniem. Im większym autorytetem jest dla uczniów nauczyciel, tym większy może mieć wpływ na kształtowanie ich poglądów, tym bardziej wiarygodne stają się przekazywane przez niego informacje w sposób werbalny, czy też w formie zachowań.

dr n. zdr. Tomasz Grad, konsultant w Pracowni Wychowania, Kształcenia Ogólnego i Zawodowego w RODN „WOM” w Katowicach

Zmieniamy zawód

– edukacja a rynek pracy



Hanna Dąbrowska

Konsultantka ds. kształcenia zawodowego w Regionalnym Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli „WOM” w Katowicach

» Troska o środowisko dotyczy nas wszystkich. Dziś obejmuje szeroko zakrojone działania w większości obszarów rynkowych – nie omijając edukacji. Założenia neutralności klimatycznej podają, że w roku 2050 zostanie osiągnięty zerowy poziom emisji gazów cieplarnianych, a wzrost gospodarczy będzie oddzielony od zużywania zasobów (strona internetowa Komisji Europejskiej <https://ec.europa.eu/stories/european-green-deal/>).

Zmiany związane z nowymi technologiami, sposobami eksploatacji czy pozyskiwaniem materiałów mają swoje bezpośrednie przełożenie na treści programowe i metodykę nauczania ogólnego, ale przede wszystkim na szkoły branżowe przyuczające do zawodów. Od szkolnictwa zawodowego wymagane jest elastyczne podejście rezonujące z rynkiem pracy aktualnie skupionym na zielonej transformacji. Nowoczesne technologie pływających farm wiatrowych, fotowoltaika, pozyskiwanie bio-

gazu czy energii wodnej nie jest przyszłością, ale teraźniejszością, w której szkolnictwo zawodowe musi się odnaleźć.

Dużą transformację przechodzą więc zawody związane z ochroną środowiska, wpisując się w obostrzenia klimatyczne. Wygaszane są zatem profesje skupione wokół wydobywania czy przetwarzania paliw kopalnych na rzecz nowych rozwiązań pozyskujących energię. Szkoły rezygnują z nauczania w zawodach nierentownych lub oferują zmodyfikowane kierunki kształcenia. Coraz śmielej wychodzą poza utarte schematy i współpracują z przedsiębiorstwami. Takie podejście owocuje modyfikacją zawodów w obrębie danej kwalifikacji lub stworzeniem zupełnie nowej – odpowiadającej potrzebom rynku. Tę tendencję widzimy np. w energetyce wiatrowej, która rozwija się ekspansywnie w skali światowej.

Potraktujmy tę branżę jako spektakularny przykład zmian w edukacji.

Aktualne statystyki podają, że ponad 90 procent pracowników szkolonych dla branży morskiej wyjeżdża z Polski¹. Główne kierunki migracji to Niemcy i Skandynawia, ale trafiają nawet do Ameryki Południowej czy Azji. Ta gałąź przemysłu wiąże wiele specjalności, obejmując prace na platformach wiertniczych, wydobywczych czy szeroko pojętej energetyce wiatrowej. Dla wielu marynarzy migracja okazuje się naturalnym kierunkiem zmiany zawodu, oferując wyższe wynagrodzenie i pracę opartą na krótszych wyjazdach niż praktykowane w żegludze.

Wdrażane aktualnie duże inwestycje na Pomorzu Zachodnim wiążą się z szacunkowym zatrudnieniem w Polsce nawet 70 tysięcy pracowników – jak podaje Polska Fundacja Przedsiębiorczości. Obsługa, projektowanie, serwisowanie czy sam proces planowania generują potrzebę kształcenia specjalistów w tym zakresie. Ponadto, nowoczesne elektrownie wiatrowe

¹ Vulcan Training & Consultancy.

wykorzystują zaawansowane technologie, oparte m.in. na doświadczeniach przemysłu lotniczego. Wiąże się to z koniecznością nauczania interdyscyplinarnego lub ściśle specjalistycznego. Potrzebni są zarówno inżynierowie, jak i pracownicy techniczni. Uczniowie przygotowujący do pracy powinni mieć aktualną wiedzę, świadomość i praktykę związaną z choćby z systemami monitorującymi pracę elektrowni. Muszą być na bieżąco z inteligentnymi rozwiązaniami dotyczącymi wykorzystywanych urządzeń. Szkolne zaplecze nie zawsze dysponuje nowoczesnym laboratorium, pracownią czy symulatorem nawigacyjnym. Taką możliwość zapewnia jedynie ścisła współpraca szkoły z partnerem zewnętrznym – firmą, przedsiębiorstwem, korporacją.

Przykładem odpowiedzi na rozwój morskich farm wiatrowych jest premodelowanie Zespołu Szkół Morskich w Świnoujściu. Z uwagi na pilną potrzebę kształcenia specjalistów związanych z energetyką morską zawarto porozumienie pomiędzy Zespołem Szkół Morskich w Świnoujściu a firmą będącą potentatem w branży, w wyniku czego budowany jest przyszkolny nowoczesny terminal instalacyjny. Świnoujska placówka to jedyna w kraju szkoła średnia, która posiada uprawnienia zgodne z wymogami Międzynarodowej Konwen-

cji STCW do szkolenia kadr morskich na poziomie operacyjnym żegluga międzynarodowej. Oznacza to, że absolwenci, po odbyciu nadzorowanej praktyki morskiej uzyskują dyplomy oficerskie.

W projekcie ponad infrastrukturę warsztatową wysuwa się utworzenie Centrum Kompetencji Polskiego Offshore. Pozwala to na płynne połączenie kształcących się w branży morskiej uczniów z fachową kadrą morskiej energetyki wiatrowej. Oznacza to, że wysokiej klasy pracownicy będą przygotowywać przyszłych specjalistów do obsługi infrastruktury portowej. By nadążyć za rozwojem gospodarki morskiej, należy kształcić młodzież w zawodach współmiernie reagujących na potrzeby rynku. Zmiany w programach kształcenia obejmują zarówno etap szkół branżowych w zawodzie operatora żurawi, hakowych czy sztauerów, jak i kolejne poziomy edukacyjne, np. logistyków czy wiele specjalności oferowanych przez uczelnie wyższe.

Projekt łączenia działań szkół z poziomu branżowej szkoły pierwszego stopnia poprzez technikum czy politechnikę oraz przedsiębiorstw nie jest nowy. Jednak w holistycznym podejściu – niezbędny, a na ten moment na pewno niewystarczająco rozpowszechniony w naszym kraju. Wspomniana szkoła przystępując do Centrum Kompetencji Polskiego Offshore

re Szczecin – Świnoujście połączy swoje siły z Orlen Neptun, Politechniką Morską i miastem Szczecin. Ta ścisła współpraca umożliwi przygotowywanie fachowców niezbędnych do obsługi wszelkich inwestycji związanych z morską energetyką wiatrową. Przyjęto wizję, że poza kształceniem typowych kadr w istniejących już zawodach kooperacja zaowocuje dodatkowymi umiejętnościami wymaganymi na tymże rynku. Ukierunkowanie uczniów na bardziej specjalistyczne kwalifikacje zawodowe, niezbędne w nowym sektorze pozyskiwania energii, oznacza wdrożenie w umiejętności praktyczne i poszerzenie bazy programowej szkoły. Dla samej szkoły jest to oczywiście wyróżnienie, natomiast korzyści są przede wszystkim po stronie uczniów. Rozszerzenie kwalifikacji zawodowych umożliwi im pracę zarówno w budowanym Terminalu Instalacyjnym w Świnoujściu, jak i poza granicami kraju.

Obecnie zostały uruchomione pierwsze pilotażowe szkolenia na poziomie zawodowym. Wkrótce uczniowie uzyskają też możliwość praktyk w terminalu instalacyjnym dla morskich farm wiatrowych. Edukowanie młodzieży tym kompleksowym systemem wsparcia ma duży potencjał, kształcąc kadry dla jednego z najszybciej rozwijających się sektorów energetycznych w Polsce, w Europie i na świecie.



WARTO WIEDZIEĆ!

Obowiązek nauki – zmiany

Zgodnie z artykułem 70. punkt 1 Konstytucji obowiązek nauki obejmuje wszystkie osoby do ukończenia 18 lat.

Próg pełnoletniości wywołał kłopotliwą sytuację dotyczącą uczniów rozpoczynających edukację szkolną w wieku 6 lat, kiedy po ukończeniu szkoły branżowej i otrzymaniu kwalifikacji zawodowych nadal objęci byli obowiązkiem szkolnym.

21 lutego 2025 r. przegłosowano zmiany w ustawie dotyczącej rynku pracy i służb zatrudnienia, które oznaczają, że niepełnoletni absolwenci kończący szkołę branżową I stopnia mogą zrealizować obowiązek nauki w formie praktyk absolwenckich. W związku z powyższym uczeń, który ukończył szkołę ponadpodstawową przed osiągnięciem 18 roku życia, może również spełniać obowiązek nauki m.in. przez uczęszczanie na praktykę absolwencką. Umowa z pracodawcą eliminuje obowiązek ustanawiania opieku-na praktyk. Praktykant ma mieć zapewnione, na dotyczących pracowników zasadach określonych w przepisach bhp, bezpieczne i higieniczne warunki odbywania praktyki, w tym – w zależności od rodzaju świadczeń i zagrożeń związanych z odbywaniem praktyki

– odpowiednie środki ochrony indywidualnej. W związku z tym w ustawie pojawiają się następujące zmiany:

- w przypadku niepełnoletniego praktykanta, który ukończył szkołę ponadpodstawową i spełnia obowiązek nauki przez uczęszczanie na praktykę absolwencką umowa o praktyki absolwenckie może być zawarta na okres nie dłuższy niż do ukończenia przez niego 18 lat,
- podmiotowi przyjmującemu na praktykę będącemu pracodawcą, który zawarł umowę z takim praktykantem przysługuje dofinansowanie kosztów praktyki w wysokości 250 zł za każdy pełny miesiąc praktyki.

ŹRÓDŁO: / <https://www.prawo.pl/kadry/praktyki-absolwenckie,531930.html/>

Hanna Dąbrowska, konsultantka w Pracowni Wychowania, Kształcenia Ogólnego i Zawodowego w RODN „WOM” w Katowicach