



Zdrowie w szkole

Projekty regionalne

Budowanie więzi międzypokoleniowej

WYDAWCA PISMA:

Pomorskie Centrum Edukacji
Nauczycieli w Gdańsku,
al. gen. J. Hallera 14, 80-401 Gdańsk
tel.: (58) 34 04 100 (centrala);
(58) 34 04 110 (sekretariat)
fax: (58) 34 10 763, www.pcen.gda.pl
e-mail: edukacjapomorska@pcen.gda.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Małgorzata Bukowska-Ulatowska
– redaktor naczelna
Magdalena Urbaś
– z-ca redaktor naczelnej
Beata Symbor

Joanna Aleksandrowicz

PROJEKT GRAFICZNY, SKŁAD:

Beata Kwaśniewska

WSPARCIE TECHNICZNE:

Andrzej Cyliwik
Dorota Gmerek
Olgierd Tuszkiewicz

WSPÓŁPRACA:

Pomorska Biblioteka Pedagogiczna
w Gdańsku

Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku



Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego

Biuletyn Pomorskiego
Centrum Edukacji Nauczycieli
w Gdańsku

Organ prowadzący:
Samorząd Województwa Pomorskiego

Placówka posiada akredytację
— decyzja Pomorskiego Kuratora
Oświaty w Gdańsku nr 74/2020
z dnia 12 sierpnia 2020 r.

Placówka wpisana do rejestru
instytucji szkoleniowych
Wojewódzkiego Urzędu Pracy
w Gdańsku pod nr ewidencyjnym
2.22/00057/2007

PUBLIKUJ w „EDUKACJI POMORSKIEJ”

Redakcja czasopisma serdecznie zaprasza do współpracy partnerów indywidualnych i instytucjonalnych, podejmujących inicjatywy korzystnie wpływające na kształt oświaty w naszym regionie. Zachęcamy do nadsyłania ciekawych artykułów na adres: edukacjapomorska@pcen.gda.pl oraz korzystania z możliwości uzyskania patronatu medialnego „Edukacji Pomorskiej”. Szczegółowe informacje dot. zasad publikacji, a także numery archiwalne naszego dwumiesięcznika są dostępne na stronie internetowej: www.pcen.gda.pl/publikacja/edukacja-pomorska.

W następnym numerze
„Edukacji Pomorskiej”:
m.in. edukacja obywatelska



Zdjęcie: <https://pixabay.com>



Fot. B. Kwaśniewska

*Przestrzeń ducha,
gdzie może on rozwinąć skrzydła, jest cisza.
Antoine de Saint-Exupéry*

Drodzy Państwo,
część wydania „Edukacji Pomorskiej” poświęciliśmy ciszy, która ma wiele mocy. Jest pożądanym efektem tworzenia przestrzeni redukującej hałas. W tym zakresie prezentujemy dobrą praktykę kroków ku ciszy w Szkole Podstawowej nr 27 w Gdańsku w ramach akcji *Cicha szkoła – głośna akcja*. Ciszę, milczenie bardzo trudno jest zinterpretować, niełatwo poznać intencje osoby milczącej. By móc je zrozumieć lub podjąć odpowiednią interwencję, warto poznać przyczyny ciszy. Co innego, gdy nauczyciel inspirował uczniów ciszą na lekcji, traktując ją jako klucz, który otwiera nowe sposoby myślenia. Autorka artykułu o rozmowach z uczniami o ciszy twierdzi, że *zajęcia o CISZY to dziś luksus, mimo wszystko dostępny dla każdego*. Polecam te inspiracje CISZĄ. Czy cisza wspiera dobrostan psychiczny uczniów? O tym, a także o 5 krokach do polepszenia tego dobrostanu przeczytają Państwo w tekście o takim tytule. Niewątpliwie jedno łączy materiały o ciszy i o dobrostanie: oba zwracają uwagę na potrzebę i wartość rozmowy. A że rozmawiać trzeba i warto o wszystkim – bez tabu – przekonuje autorka artykułu pt. *Książki bez tajemnic w szkole*. O relaksie i wyciszeniu w przestrzeni szkolnej piszemy także w kontekście prowadzenia arteterapii w edukacji plastycznej. Bywa, że cisza poprzedza głęboką refleksję nad przyczynami danego stanu faktycznego. We mnie ciszę wywołała informacja o wyniku polskich uczniów klas IV w badaniu TIMSS. Jedynie 16% badanych czwartoklasistów zdecydowanie zgodziło się ze stwierdzeniem: *czuję się związany/związana ze szkołą*, co uplasowało naszych uczniów na ostatnim miejscu wśród badanych krajów. Równie gorąco polecam teksty traktujące o narastających uzależnieniach behawioralnych czy poruszające zagadnienia dotyczące zdrowia, odżywiania i ruchu. Może zainteresuje Państwa gdański projekt FitKlasa. Przybliżamy Państwu specyfikę cukrzycy, wskazując, jak opiekować się w szkole dzieckiem z tą chorobą metaboliczną. O zdrowiu piszemy także w kontekście projektu inspirowanego edukacją fińską, realizowanego w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 11 w Gdańsku. Doświadczenia z innych ciekawych projektów z pomorskich szkół, w tym prowadzonych w ramach programu ERASMUS+, przedstawiamy w kolejnych artykułach naszego periodyku. Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku również realizuje wiele działań w ramach projektów unijnych finansowych z Funduszy Europejskich dla Pomorza 2021-2027. Zachęcam do zapoznania się z naszymi inicjatywami oraz udziału w wielu atrakcyjnych szkoleniach, które dla Państwa przygotowujemy w ww. projektach.

Rainer Maria Rilke powiedział: *Odbicie najmniejszego poruszenia w jedwabnej ciszy staje się widome*. W trosce o szczęście i dobrostan, zarówno w pracy zawodowej, jak i w życiu prywatnym, życzę Państwu uważności na to, co widoczne w ciszy ☺.

dyrektor

Pomorskiego Centrum Edukacji Nauczycieli
w Gdańsku

SPIS TREŚCI

■ TEMAT NUMERU

Opieka nad podopiecznym z cukrzycą i profilaktyka żywieniowa w szkole / placówce oświatowej	5
<i>Ewa Dygaszewicz</i>	
Profilaktyka uzależnień behawioralnych	10
<i>Łukasz Franków</i>	
FitKlasa – gdański program aktywności zdrowotnej dla najmłodszych	13
<i>Małgorzata Pogorzelska</i>	
Erasmusowe inspiracje – promowanie zdrowego stylu życia	17
<i>Anna Adamczyk</i>	
Cicha szkoła – głośna akcja. Moje doświadczenia z redukcją hałasu w placówkach edukacyjnych	20
<i>Adam Perzyński</i>	
CISZA z mocą inspiracji	23
<i>Justyna Wołoszyk-Brzezińska</i>	
Relaks i wyciszenie w szkolnej przestrzeni	25
<i>Jasmine Al-Douri</i>	
5 kroków do polepszenia dobrostanu psychicznego uczniów	27
<i>Agata Schulz</i>	
Książki bez tajemnic w szkole	40
<i>Maria Gajewska</i>	

■ PCENne informacje

Projekty regionalne w Pomorskim Centrum Edukacji Nauczycieli	32
<i>Aleksandra Kopka</i>	

■ BADANIA I ANALIZY

Beczka miodu z ziarnem gorczycy, czyli o wynikach TIMSS 2024	34
<i>Magdalena Urbaś</i>	

■ TIK W SZKOLE

Zastosowanie sztucznej inteligencji w nauczaniu języka obcego w szkole	36
<i>Katarzyna Dobrzyńska-Lemka</i>	

■ WOKÓŁ NAS

Projekt Budowanie więzi międzypokoleniowej w Państwowych Szkołach Budownictwa im. prof. Mariana Osińskiego w Gdańsku	38
<i>Magdalena Pytko-Leśniak</i>	
Autumn tree – międzynarodowy projekt eTwinning	41
<i>Dorota Dankowska, Joanna Mateńko</i>	
6 days to make Europe shine – #ErasmusDays w gdańskiej Dwójce	44
<i>Katarzyna Mechlińska</i>	
Z Pupką na międzyszkolnym szlaku, czyli Europejskie Dni Dziedzictwa w Szkole Podstawowej w Kowalach ...	46
<i>Anna Flis, Marzena Krasowska</i>	

■ BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA

Zdrowie w szkole – wybrane propozycje ze zbiorów Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Gdańsku	49
<i>Izabela Jarmuż-Żabińska</i>	

■ O TYM SIĘ MÓWI

oprac. Joanna Aleksandrowicz

TEMAT NUMERU

Opieka nad podopiecznym z cukrzycą i profilaktyka żywieniowa w szkole / placówce oświatowej

Ewa Dygaszewicz

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization – WHO) cukrzyca to grupa chorób metabolicznych charakteryzujących się hiperglikemią wynikającą z defektu wydzielania lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia w cukrzycy wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Według klasyfikacji WHO cukrzycę dzieli się na wiele typów – najczęściej spotykane to typ 1 i typ 2. Cukrzyca typu 2 występuje u około 80-90% wszystkich pacjentów ze zdiagnozowaną cukrzycą.

Klasyfikacja cukrzycy

Cukrzyca typu 1	Cukrzyca typu 2
• autoimmunologiczna destrukcja komórek beta trzustki, prowadząca zwykle do bezwzględnego niedoboru insuliny • diagnozowana jest najczęściej u dzieci i młodzieży, ale również u osób w średnim wieku • nie można jej zapobiec • konieczne jest podawanie insuliny z zewnątrz (cukrzyca insulinozależna)	• postępująca utrata zdolności komórek beta trzustki do prawidłowej sekrecji insuliny z towarzyszącą insulinoopornością • chorują najczęściej osoby starsze, często z nadwagą i nadciśnieniem • można jej zapobiec • leczenie polega na przyjmowaniu leków doustnych (czasem także insuliny)

W 2018 r. na cukrzycę typu 1 chorowało 22 tys. osób poniżej 18. roku życia, a raporty epidemiologiczne wskazują na systematyczny wzrost zapadalności. Nie zidentyfikowano jednego czynnika odpowiedzialnego za ten szybki wzrost zachorowań. Szacuje się, że liczba osób z cukrzycą typu 1 na całym świecie podwoi się do 2040 r. (dane z badania modelowego *T1D Index – Type 1 Diabetes Index*).

Wraz ze wzrostem liczby przypadków otyłości wśród dzieci i młodzieży w ostatnich latach rośnie częstość występowania cukrzycy typu 2 u młodych ludzi. Polskie dzieci są zaliczane do najszybciej tyjących w Europie. Obecnie już co piąte dziecko w wieku szkolnym (22%) ma nadwagę lub otyłość. Oznacza to dla tej populacji krótsze życie, liczne i poważne konsekwencje chorobowe oraz zmniejszenie potencjału edukacyjnego.

W typie 1 cukrzycy, której nie potrafimy zapobiegać, objawy są wyraźne, więc dochodzi do szyb-

kiego rozpoznania. W typie 2 cukrzycy objawy mogą być utajone przez dłuższy czas z powodu adaptacji organizmu do powolnie zwiększającego się stężenia glukozy we krwi.

Coraz częściej diagnozowany jest również stan przedcukrzycowy, definiowany jako nieprawidłowa glikemia na czczo i/lub nieprawidłowa tolerancja glukozy. Oznacza to, że osoby w stanie przedcukrzycowym są w grupie wysokiego ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2 w kolejnych latach.

Z ostatniego raportu Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w 2018 r. w Polsce było 2,9 mln osób z cukrzycą, co odpowiada 9,1% populacji dorosłych. Czyli na cukrzycę choruje co dwunasty dorosły Polak, a po 65. roku życia – już prawie co czwarta osoba. Cukrzyca typu 2 jest przyczyną przedwczesnej umieralności, przede wszystkim w wyniku powikłań sercowo-naczyniowych, a także powikłań prowadzących do ślepoty, amputacji kończyn i niewydolności nerek.

U podłoża cukrzycy typu 2 leżą różne czynniki, jednak negatywnemu wpływowi wielu z nich możemy zapobiec, zmieniając nawyki żywieniowe i podejmując regularną aktywność fizyczną.

Czynniki ryzyka cukrzycy typu 2:

- wiek powyżej 45. roku życia;
- nadwaga lub otyłość;
- niska aktywność fizyczna;
- hiperlipidemia;
- cukrzyca występująca w rodzinie (rodzice lub rodzeństwo);
- nadciśnienie tętnicze;
- choroby układu sercowo-naczyniowego;
- u kobiet – zespół policystycznych jajników, przebyta cukrzyca ciążowa lub urodzenie dziecka o masie ciała powyżej 4 kg.

NORMY POZIOMU GLUKOZY WE KRWI:**Glikemia prawidłowa:**

na czczo: 70-99 mg/dl

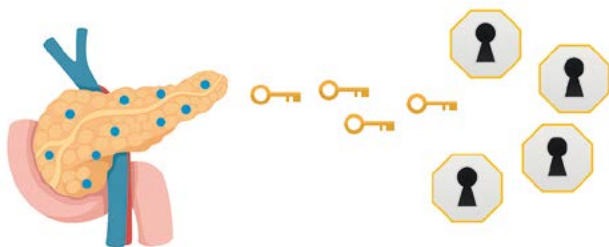
po posiłku (do 2 godzin): poniżej 140 mg/dl

Glikemia nieprawidłowa – stan przedcukrzycowy:

na czczo: 100-125 mg/dl

Cukrzyca:dwukrotnie na czczo: ≥ 126 mg/dlObjawy hiperglikemii i glikemia przygodna: ≥ 200 mg/dlGlikemia w 120. minucie OGTT (doustny test obciążenia glukozą): ≥ 200 mg/dlStężenie HbA1c (hemoglobiny glikowanej A1c): $\geq 6,5\%$ **Jak działa zdrowa trzustka?**

Trzustka jest gruczołem przewodu pokarmowego, w którym znajdują się wyspy trzustkowe. Komórki β tych wysp wydzielają insulinę.

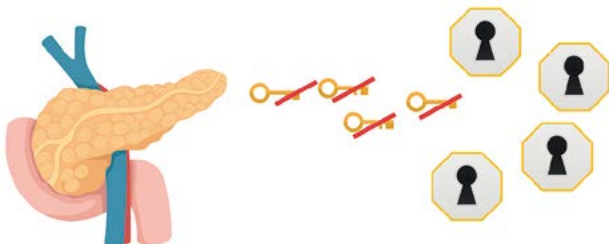


Rys. 1. Zdrowa trzustka

Jak działa insulina?

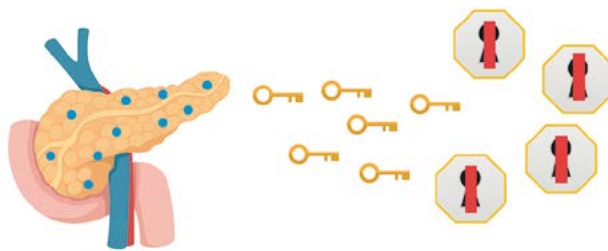
Insulina to hormon o budowie białkowej, który jest *kluczem* chemicznym. Za jego pomocą otwierają się *drzwi* do komórek, aby mogła dostać się do nich glukoza i je odżywić. To właśnie dzięki insulinie glukoza pochodząca z pożywienia trafia z krwi do poszczególnych komórek organizmu, gdzie jest zużywana jako źródło energii niezbędnej do życia.

W typie 1 cukrzycy giną wyspy Langerhansa i nie ma *klucza* – insuliny. Dlatego glukoza znajdująca się we krwi, zamiast trafić do komórek, uszkadza od środka naczynia krwionośne, natomiast komórki nie mają energii. **Pełnoobjawowa postać cukrzycy typu 1 występuje, gdy zniszczeniu, przez układ immunologiczny, ulegnie ok. 90 proc. komórek β wysp Langerhansa, prowadzące do bezwzględnego niedoboru insuliny.**



Rys. 2. Cukrzyca typu 1

W typie 2 cukrzycy cały czas są produkowane *klucze* (insulina), ale *zamki* w komórkach się zatykają – jest to insulinooporność, która z czasem prowadzi do zmęczenia trzustki i niedoboru insuliny. Badania prowadzone od wielu lat potwierdzają fakt, iż insulinooporność wyprzedza początek klinicznie jawnej cukrzycy. W analizie retrospektywnej dotyczącej czynników ryzyka powstania choroby, insulinooporność wyprzedzała zachorowanie o ponad 10 lat.



Rys. 3. Cukrzyca typu 2

Cukrzycę można bardzo skutecznie leczyć, lecz w chwili obecnej nie można jej wyleczyć. Jedyną skuteczną metodą leczenia cukrzycy typu 1 jest intensywna insulinoterapia, zmierzająca do odtworzenia fizjologicznego wydzielania insuliny. Terapia musi się opierać na skrupulatnie prowadzonej kontroli stężenia glukozy we krwi, a także uwzględniać wielkość i skład posiłków oraz czas trwania i intensywność wysiłku fizycznego.

Insulina może być podawana za pomocą **pena**, który służy do robienia podskórnych zastrzyków, lub **osobistej pompy insulinowej**, która w trybie ciągłym i w odpowiednio zaprogramowanej dawce podaje insulinę pod skórę przez wkłucie umieszczone pod skórą i wymieniane co 2-3 dni. **Wybór odpowiedniej terapii w cukrzycy dzieci zależy od lekarza i rodziców.**

Podstawowe czynności samokontroli, takie jak **badanie poziomu glukozy** czy **podawanie insuliny**, dzieci muszą mieć wykonywane również w czasie pobytu w szkole lub przedszkolu. Dlatego z perspektywy kadry pedagogicznej ważne jest, aby rozumieć zasady leczenia cukrzycy i konieczności obserwowania dziecka oraz wiedzieć, jak należy postępować, aby w razie konieczności pomóc i wesprzeć chore dziecko.

Zaleca się, aby rodzice dostarczyli nauczycielowi pisemną informację na temat rodzaju stosowanej u dziecka insulinoterapii oraz używanych preparatów insulinowych. Nauczyciel powinien mieć zawsze możliwość kontaktu telefonicznego z rodzicami dziecka.

Rys. 4. Zachowania ważne dla dobrego prowadzenia cukrzycy



Należy umożliwić dziecku prowadzenie samokontroli, to znaczy:

- stworzyć warunki, w których w każdym momencie dziecko może zmierzyć sobie poziom glukozy, podać insulinę, spożyć posiłek lub wypić napój;
- dziecku młodszemu czasem przypomnieć, aby sprawdziło swój poziom glukozy;
- mieć możliwość kontaktu telefonicznego z rodzicami dziecka;
- obserwować dziecko pod kątem wystąpienia hiper- lub hipoglikemii.

W kontrolowaniu glikemii bardzo pomocne są obecnie systemy ciągłego monitorowania (ang. *Continuous Glucose Monitor*, CGM). Sensor mierzy stężenie glukozy w płynie śródtkankowym (tj. w płynie otaczającym komórki pod skórą) w sposób ciągły przez całą dzień i noc. Zmiany stężenia glukozy w płynie śródtkankowym są obserwowane z kilkuminutowym opóźnieniem w porównaniu do zmian stężenia glukozy we krwi. CGM składa się z sensora i aplikacji na smartfon.

HIPOGLIKEMIA

obniżony poziom cukru we krwi – niektóre objawy



Źródło: One są wśród nas. Dziecko z cukrzycą w szkole i przedszkolu. Informacje dla pedagogów i opiekunów, zpe.gov.pl

Hipoglikemia występuje w przypadku, gdy poziom glukozy spada poniżej 70 mg/dl. Jej przyczyny to:

- zbyt duża dawka insuliny;
- pominięcie posiłku lub zbyt mały posiłek w stosunku do podanej insuliny;
- duży wysiłek fizyczny;
- choroba (wymioty, biegunka).

Postępowanie w przypadku hipoglikemii:

- nie należy zostawiać dziecka samego;
- jeżeli dziecko jest w stanie przełykać, trzeba podać mu saşetkę lub tabletki z glukozą albo słodki napój;
- reguła 15/15 zakłada podanie 15g glukozy i po 15 min. sprawdzenie poziomu glukozy; jeżeli poziom glukozy jest nadal zbyt niski, podaje się kolejną porcję glukozy (15g) i ponownie kontroluje glikemię;
- ze względu na niebezpieczeństwo zachłyśnięcia nie wolno wkładać do ust twardych cukierków ani kostek czekolady;
- gdy poziom glukozy zacznie się podnosić, należy podać dziecku kanapkę lub też przyspieszyć zaplanowany dla niego posiłek;
- trzeba ograniczyć wysiłek fizyczny dziecka.

Wymagane jest stałe zabezpieczenie placówki w glukozę i glukagon (hormon o działaniu przeciwnym do insuliny, podwyższający poziom glukozy we krwi) przez rodziców lub opiekunów dziecka.

W przypadku, gdy dziecko utraciło przytomność, należy:

- ułożyć je na boku (pozycja bezpieczna);
- zrobić mu zastrzyk z glukagonu (zabieg ratujący życie);
- wezwać pogotowie ratunkowe;
- zawiadomić rodziców dziecka;
- kontrolować poziom glukozy u dziecka.

Hiperglikemią określamy zbyt wysoki poziom glukozy – powyżej 180 mg/dl). Przyczyny tego stanu to:

- podjadanie lub picie niezalecanych produktów (słodycze, słodkie napoje, soki);
- trwająca choroba, infekcja, gorączka, zatrucie pokarmowe, urazy albo okres pooperacyjny;
- niepodanie lub niewłaściwe podanie dawki insuliny;
- wyłączenie pompy insulinowej lub niesprawne jej działanie;
- stres (klasówka, egzamin itp.).

W przypadku **hiperglikemii** dziecko powinno otrzymać insulinę (dawka korekcyjna) oraz dużą ilość wody (1l na 2h). Po godzinie należy skontrolować poziom glukozy.

Jeżeli do przedstawionych objawów dołączą bóle głowy, bóle brzucha, nudności i wymioty oraz zapach



Źródło: One są wśród nas. Dziecko z cukrzycą w szkole i przedszkolu. Informacje dla pedagogów i opiekunów, zpe.gov.pl

acetonu wyczuwalny z ust, może to oznaczać rozwój kwasicy cukrzycowej. Należy wówczas natychmiast zbadać poziom glukozy glukometrem, skontaktować się z pielęgniarką i rodzicami oraz rozważyć wezwanie pogotowia ratunkowego.

Decyzje terapeutyczne dotyczące podania dawki korekcyjnej podejmuje lekarz oraz rodzic dziecka. Rodzice mają obowiązek przekazania pisemnej informacji o liczbie jednostek insuliny, które należy podać jako dawkę korekcyjną. U dziecka leczonego za pomocą pompy podaje się bolus korekcyjny.

DIETA DZIECKA Z CUKRZYCĄ TYPU 1

Zalecane jest zbilansowane odżywianie, zgodne z zaleceniami Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe:

- posiłki powinny być jedzone regularnie, o stałych porach w ciągu dnia; najzdrowiej spożywać 5 posiłków w odstępach co 3-4 godziny;
- warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie, w ramach posiłków i przekąsek;
- należy wybierać pełnoziarniste produkty zbożowe: płatki owsiane, pieczywo razowe lub graham, makarony 100% Durum;
- zalecana do spożycia ilość produktów mlecznych to przynajmniej 3-4 szklanki mleka, które można częściowo zastąpić innymi wartościowymi produktami: jogurtem naturalnym, kefirem, maślaną lub serem;
- w okresie wzrostu i rozwoju młodego organizmu szczególnie ważne jest spożywanie pełnowartościowego białka, którego cennym źródłem są: mięso, ryby i jaja,

ale również nasiona roślin strączkowych, m.in. fasola, groszek, soczewica i bób;

- przynajmniej dwa razy w tygodniu warto zjeść ryby, przede wszystkim morskie;
- należy ograniczyć ilość cukru, słodzonych napojów oraz produktów przetworzonych, takich jak: posiłki fast-food czy słone i słodkie przekąski; warto je zastąpić owocami lub niesolonymi orzechami i nasionami;
- wskazane jest gaszenie pragnienia wodą, zgodnie z zapotrzebowaniem zależnym od masy ciała;
- zalecane jest zwiększenie aktywności fizycznej do poziomu powyżej 60 minut dziennie.

Każda osoba chora na cukrzycę typu 1 może jeść wszystko, ale każdy posiłek i przekąska muszą być zważone oraz musi zostać wyliczona ilość węglowodanów, białek i tłuszczu w nich zawarta, aby podać właściwą dawkę insuliny.

WYSIŁEK FIZYCZNY DZIECKA Z CUKRZYCĄ

Zawsze przed wysiłkiem i po nim dziecko musi mieć zmierzony poziom glukozy.

Aktywność pomaga utrzymać prawidłową masę ciała oraz *uwrażliwia* tkanki na działanie insuliny.

Podczas aktywności fizycznej na początku ćwiczeń może dojść do podniesienia poziomu glukozy we krwi. Po ok. 30 minutach od rozpoczęcia aktywności poziom glukozy często obniża się, co może doprowadzić do hipoglikemii.

Sposób zaplanowania i ustalenie postępowania podczas aktywności fizycznej jest bardzo indywidualny. Żeby utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi dziecko z cukrzycą może spożyć 2 godziny przed planowaną aktywnością dodatkowy posiłek złożony z białka, tłuszczu i węglowodanów.

W przypadku podawania insuliny za pomocą pompy można, w odpowiednim czasie, zmniejszyć bazę podawanej insuliny lub zatrzymać urządzenie.

Najlepszym sposobem uniknięcia obniżenia poziomu glukozy jest odpowiednio częsta kontrola poziomu glukozy przed, w trakcie oraz po zakończeniu aktywności fizycznej.

Za bezpieczny uznaje się poziom glukozy w granicach 100-180 mg/dl. Przy wartościach poniżej 100 mg/dl może dojść do hipoglikemii, czyli obniżenia stężenia glukozy we krwi. Jeżeli poziom glukozy na początku aktywności fizycznej wynosi powyżej 180 mg/dl, to możliwe jest dalsze podwyższanie się tego parametru, prowadzące do hiperglikemii.

Należy podkreślić, że pomimo konieczności prowadzenia dodatkowych pomiarów glikemii, ważne jest uczestnictwo dziecka z cukrzycą we wszystkich zajęciach,

podczas których integruje się z grupą i nie ma poczucia wyobcowania.

Podczas uprawiania sportu dziecko zawsze musi mieć w pobliżu:

- sensor + telefon z aplikacją, glukometr;
- insulinę (pena, pompę);
- słodki napój, kanapkę;
- wodę;
- zestaw GlucaGen 1 mg HypoKit.

WYCIECZKA SZKOLNA DZIECKA Z CUKRZYCĄ

Wycieczka szkolna może wiązać się z długotrwałym wysiłkiem, nieregularnymi posiłkami i chorobą lokomocyjną, które mogą spowodować hipoglikemię. Podczas wyjazdu opiekunowie dziecka z cukrzycą powinni znać objawy hipoglikemii i zasady udzielania pomocy w przypadku jej wystąpienia. Opiekunowie powinni również zapewnić odpowiednią ilość węglowodanów prostych do działań doraźnych.

Niezbędne wyposażenie dziecka z cukrzycą lub jego opiekuna obejmuje leki i sprzęt medyczny potrzebny do leczenia cukrzycy, w ilości wystarczającej na cały czas planowanego pobytu:

- insulinę oraz glukagon;
 - zapas tabletek glukozy lub glukozę w żelu (do doraźnej pomocy w razie hipoglikemii) i/lub soczki owocowe;
- a także odpowiednio:

- sensory, glukometr, nakłuwacz, igły do nakłuwacza, paski testowe do badania krwi i moczu, zapasową baterię do glukometru oraz zapasowy glukometr;

lub

- pompę insulinową, zapasowe zestawy infuzyjne, zapasowe pojemniki na insulinę, zapasowe baterie, serter (urządzenie do zakładania wkłuć), pokrowiec na pompę, maść leczącą podrażnienia, a także pen do podawania insuliny – na wypadek awarii pompy.

ZAPOBIEGANIE DYSKRYMINACJI

Rola nauczycieli w adaptacji dziecka z cukrzycą w klasie jest bardzo ważna. Istotne znaczenie ma szybkie rozpoznanie przejawów dyskryminacji chorego dziecka i odpowiednia reakcja. Zaleca się przeprowadzenie zajęć na temat cukrzycy, które zwiększą wiedzę rówieśników na temat tej choroby i pomogą dzieciom zdrowym zrozumieć, że **inny** – w tym przypadku: *chory na cukrzycę* – nie znaczy gorszy.

Na stronie Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej Ministerstwa Edukacji Narodowej jest opublikowany film (<https://tiny.pl/w3rccgvw>) dla dzieci ze szkół podstawowych, który w prosty i ciekawy sposób tłumaczy funkcjonowanie zdrowej trzustki, równocześnie pokazując, na czym polega cukrzyca typu 1 i 2 – gdy brakuje insuliny lub nie działa ona prawidłowo. Jednocześnie film pro-

muje działania edukacyjne pokazujące korzyści wynikające ze zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej wśród wszystkich dzieci w wieku szkolnym, w ramach prewencji cukrzycy typu 2.



Nauczyciele mogą skorzystać z fachowej pomocy oferowanej przez organizacje pozarządowe i portale zajmujące się cukrzycą, takie jak:

- Ogólnopolska Federacja Organizacji Pomocy Dzieciom i Młodzieży Chorym na Cukrzycę, która na swojej stronie internetowej (www.przyjaznediabetekom.pl) umożliwia bezpłatne pobranie materiałów szkoleniowych na temat cukrzycy typu 1;
- Towarzystwo Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą, www.mojacukrzyca.pl;
- portal na temat cukrzycy, www.mojacukrzyca.org;
- materiały edukacyjne dla szkół stworzone w ramach projektu *Uczniowie zmieniają cukrzycę*, <https://tiny.pl/xsj-tdy5>.

Bibliografia

Instytut Zarządzania w Ochronie Zdrowia, Raport *Szkola, gmina, system – partnerstwo przeciw epidemii otyłości i cukrzycy*, Uczelnia Łazarskiego, 2022, doi:10.26399/978-83-66723-47-4

Stalmach M., *Polskie badania populacyjne u dzieci, młodzieży i młodych dorosłych: COSI: Chilhood Obesity Surveillance Initiative – 8-latki w badaniu WHO. Konferencja: Czy to już epidemia otyłości w Polsce. Dynamika nadwagi i otyłości w cyklu życia – wyniki polskich badań populacyjnych u dzieci, młodzieży i młodych dorosłych*, Instytut Matki i Dziecka i Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego, Warszawa, 2018

Diabetologia wieku rozwojowego, M. Myśliwiec, P. Jarosz-Chobot, A. Szadkowska, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2024

Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą, Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Warszawa 2024

Zalecenia postępowania dotyczące opieki nad uczniem z cukrzycą w szkole, przygotowane przez Sekcję Pediatryczną Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, <https://ptdiab.pl/images/raporty/Dziecko-z-DM1-w-szkole.pdf>

Cukrzyca. Gdzie jesteśmy? Dokąd zmierzamy?, Raport Instytutu Ochrony Zdrowia, W.P. Kalbarczyk, Warszawa 2018

Mam cukrzycę typu 1. Poradnik dla pacjenta i jego rodziny, A. Szybowska, Custom Publishing – ZZPR Media SA, Edycja 2015

Dziecko z cukrzycą w szkole i przedszkolu, D. Witkowski, J. Pietrusińska, A. Szewczyk, R. Wójcik, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2009

Podręczny podręcznik dietetyki, M. Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2010

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży, M. Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2019

Akty prawne:

Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (t. j. Dz. U. z 2021 r., poz. 1285 ze zm.)

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 28 sierpnia 2009 r. w sprawie organizacji profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą (Dz. U. z 2009 r. Nr 139, poz. 1133 ze zm.)

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 września 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej (t. j. Dz. U. z 2019 r., poz. 736)

Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (t. j. Dz. U. z 2021 r., poz. 1915)

Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r. „Karta Nauczyciela” (t. j. Dz. U. z 2021 r., poz. 1762)

Ustawa z dnia 12 kwietnia 2019 r. o opiece zdrowotnej nad uczniami (Dz. U. 2019 r., poz. 1078)

Ewa Dygaszewicz – magister dietetyki, psychodietetyk oraz edukator diabetologiczny ze specjalizacją w zakresie chorób wewnętrznych i metabolicznych, uzyskaną na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym; wykładowca akademicki w Wyższej Szkole Zdrowia oraz prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddział Wojewódzki w Gdańsku; pracownik Pomorskiego Centrum Reumatologii oraz Poradni Diabetologicznej w Specjalistycznej Przychodni Lekarskiej „Śródmieście”, gdzie prowadzi konsultacje indywidualne i szkolenia grupowe dla pacjentów; od 2015 r. prowadzi szkolenia rad pedagogicznych oraz indywidualne formy doskonalenia zawodowego dla nauczycieli.

Profilaktyka uzależnień behawioralnych

Łukasz Franków,
nauczyciel-konsultant PCEN
ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej

Problematyka uzależnień przez długie lata była poruszana przede wszystkim w kontekście nałogów związanych z zażywaniem środków psychoaktywnych, w tym palenia papierosów. Jednak zmiany cywilizacyjne powodujące zwiększanie się tempa życia, obciążenie stresem, rosnącą presję związaną z osiąganiem sukcesów czy też ciągłym porównywaniem do innych spowodowały narastanie zagrożeń związanych z tzw. uzależnieniem behawioralnym, czyli przymusem wykonywania danej czynności. Ta forma uzależnienia, podobnie jak uzależnienie od substancji, ma również swoje konsekwencje społeczne i zdrowotne, dlatego też należy prowadzić działania zmierzające do ograniczenia ryzyka jej wystąpienia u młodych ludzi. Warto jednak pamiętać, że szkoły nie są placówkami leczniczymi, ale edukacyjnymi i wychowawczymi – pełnią zatem bardzo ważną rolę w profilaktyce. Jednak aby ją świadomie i skutecznie prowadzić, jest potrzebna rzetelna wiedza związana zarówno z samym mechanizmem powstawania uzależnienia, jak i z zasadami skutecznej profilaktyki.

Uzależnienia behawioralne dość powszechnie uznaje się za mniej szkodliwe niż uzależnienie od substancji. To błąd, gdyż każde z nich oznacza utratę kontroli nad własnym zachowaniem, a w konsekwencji prowadzi do głębszego uzależnienia. Analizując zjawisko uzależnienia – zarówno od substancji psychoaktywnych, jak i od czynności – można sformułować wniosek, że jego istotą jest przede wszystkim zaburzenie podstawowej relacji człowieka żyjącego wśród innych, dzięki którym rozwija się, uczy, nabywa nowe kompetencje i zaspokaja potrzeby (bezpieczeństwa, szacunku oraz przynależności).

Czym jest uzależnienie behawioralne?

Pojęcie *uzależnienie behawioralne* jest przedmiotem dyskusji naukowców i lekarzy, co znajduje swoje odzwierciedlenie w klasyfikacjach ICD (ang. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*) czy DSM (ang. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), w których to takiego terminu nie ma. W klasyfikacji DSM jest mowa o zaburzeniach niezwiązanych z substancjami, natomiast w klasyfikacji ICD – o zaburzeniach spowodowanych używaniem substancji lub zachowaniach uzależniających. Formalnie wyodrębniono tylko zaburzenie uprawiania hazardu (DSM) i zaburzenie związane z gramami (ICD).

Zachowania uzależniające często są mylone z zachowaniami obsesyjno-kompulsywnymi. Warto zatem pamiętać, że o ile te pierwsze mają charak-

ter przystosowawczy i wiążą się z deficytami w zakresie kompetencji emocjonalno-społecznych, o tyle źródłem zachowania obsesyjno-kompulsywnego jest zazwyczaj wysoki poziom lęku.

Klasyfikacja ICD 11 w kategorii zaburzeń spowodowanych zachowaniami uzależniającymi wyróżnia:

- zaburzenia hazardowe;
- zaburzenia związane z hazardem w internecie lub offline;
- zaburzenia związane z grami (zarówno w internecie, jak i offline).

W klasyfikacji ICD istnieje jeszcze pojęcie *innych określonych zaburzeń spowodowanych zachowaniami uzależniającymi*, którego używa się, kiedy objawy nie dają się lepiej wytłumaczyć innym zaburzeniem psychicznym, behawioralnym lub neurorozwojowym (na przykład zaburzeniem ze spektrum autyzmu, zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi lub pokrewnymi zaburzeniami karmienia, odżywiania czy też kontroli impulsów) oraz wtedy, gdy nie są przejawem innego schorzenia czy stanu chorobowego ani wynikiem działania substancji lub leku na ośrodkowy układ nerwowy, w tym skutków odstawienia.

Porównanie kryteriów diagnostycznych klasyfikacji DSM i ICD:

DSM	ICD
zaabsorbowanie	silne pragnienie lub poczucie przymusu
modyfikacja nastroju	trudności w kontrolowaniu zachowania
wzrastająca tolerancja na działanie czynnika uzależniającego	fizjologiczne objawy odstawienia
symptomy odstawienne	stwierdzenie tolerancji
konflikt na poziomie interpersonalnym i intrapersonalnym	narastające zaniedbywanie innych źródeł przyjemności
nawrót	kontynuacja szkodliwych zachowań mimo wyraźnych szkód z nimi związanych

Aby rozpoznać uzależnienie, konieczne jest stwierdzenie, że dana osoba spełnia minimum 3 z powyższych kryteriów przez 1 miesiąc w ciągu ostatniego roku. Jednocześnie przyjmuje się, że uzależnienie jest trwałą zmianą w organizmie, czyli zaburzeniem chronicznym.

Uzależnienie od internetu

Obecnie często używa się określenia **uzależnienie od internetu**. I mimo że w klasyfikacji medycznej takiej jednostki nie ma, to warto przypomnieć, iż problemy z nadmiernym korzystaniem z internetu i jego negatywnym wpływem na funkcjonowanie człowieka dostrzeżono już w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku. Po raz pierwszy pojęcia **technologicznego uzależnienia** nie w znaczeniu chemicznej, a behawioralnej zależności w interakcji pomiędzy człowiekiem a maszyną użył angielski psycholog Mark D. Griffiths w 1996 roku. Jednak badania nad tym zagadnieniem prowadziła przede wszystkim Kimberly Young, która zauważyła, iż proces rozwijania się uzależnienia od internetu przechodzi przez 5 faz:

1. Poznanie możliwości internetu.
2. Rozwinięcie poczucie anonimowości i początek zachowań niespecyficznych (w porównaniu z zachowaniem offline).
3. Początki nałogowego korzystania z sieci, poszukiwanie coraz mocniejszych wrażeń, powolna utrata kontroli.
4. Dominacja internetu nad pozostałymi sferami życia, negatywna reakcja w przypadku próby ograniczania dostępu.
5. Mimo świadomości negatywnych konsekwencji korzystania z internetu, osoba uzależniona nie jest w stanie zaprzestać tego działania, a wszelkie próby kończą się niepowodzeniem.

Profilaktyka

W polskim systemie edukacji profilaktyka jest oparta na koncepcji czynników ryzyka i czynników chroniących, która wywodzi się z modelu biopsychospołecznego. Co oznacza, że na podejmowanie zachowań ryzykownych mają wpływ zarówno czynniki biologiczne czy psychologiczne, jak i społeczno-kulturowe.

Skuteczna profilaktyka powinna stanowić kompleksową interwencję ukierunkowaną na szeroko pojęte przyczyny angażowania się w zachowania problemowe, czyli szeroko pojęte deficyty interpersonalne, społeczne czy wychowawcze. I powinna obejmować równoległe trzy nurty:

- *Wspomaganie jednostki w radzeniu sobie z trudnościami, deficytami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi.*
- *Ograniczanie i zmniejszanie wpływu czynników ryzyka, które zaburzają prawidłowy rozwój.*
- *Inicjowanie i wzmacnianie czynników chroniących, które sprzyjają prawidłowemu rozwojowi.*

Gaś, 2023

Profilaktyka uzależnień behawioralnych stanowi trudne zadanie, gdyż polega na zapobieganiu angażowania się

w patologiczną formę zachowania, które w swojej podstawowej formie jest zdrowe, normalne i świadczące o przystosowaniu (wykonywanie pracy, robienie zakupów, korzystanie z komputera i internetu, prawidłowe odżywianie się czy uprawianie sportu).

W rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2015 roku w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii są zawarte wskazówki do prowadzenia skutecznej profilaktyki:

- realizowanie wśród uczniów i wychowanków oraz ich rodziców lub opiekunów programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego – dostosowanych do potrzeb indywidualnych i grupowych oraz realizowanych celów profilaktycznych – rekomendowanych w ramach systemu rekomendacji;
- przygotowanie oferty zajęć rozwijających zainteresowania i uzdolnienia jako alternatywnej, pozytywnej formy działalności, zaspakajającej ważne potrzeby, w szczególności potrzebę podniesienia samooceny, sukcesu, przynależności i satysfakcji życiowej;
- kształtowanie i wzmacnianie norm przeciwnych używaniu środków oraz substancji przez uczniów i wychowanków, a także norm przeciwnych podejmowaniu innych zachowań ryzykownych;
- doskonalenie zawodowe nauczycieli i wychowawców w zakresie realizacji szkolnej interwencji profilaktycznej w przypadku podejmowania przez uczniów i wychowanków zachowań ryzykownych.

Skuteczna profilaktyka

Skuteczna profilaktyka zakłada realizację działań różnymi strategiami. Do najczęściej stosowanych w szkołach można zaliczyć: edukacyjną, informacyjną, działań alternatywnych, zmian środowiskowych i przepisów oraz interwencyjną.

Ze względu na wagę działań profilaktycznych warto wykorzystywać zasoby zgromadzone w bazie www.programyrekomendowane.pl, w której znajdują się programy opracowane na podstawie teorii naukowych oraz poddane ewaluacji i ocenie skuteczności. Pomocne będą także sprawdzone i zweryfikowane zasoby online dostępne na stronach internetowych: www.uzaleznieniabehawioralne.pl (przygotowane na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom) oraz www.kcpu.gov.pl.

Bibliografia:

Zaburzenia behawioralne i zaburzenia nawyków, redakcja naukowa: S. Jakima, A. Mosiołek, Warszawa 2022

Opracowujemy i ewaluujemy program wychowawczo-profilaktyczny szkoły, Z. Gaś, W. Poleszak, Warszawa 2017, <https://icd.who.int/en>

Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5, red. P. Gałęcki, M. Pilecki, J. Rymaszewska, A. Szulc, S. Sidorowicz, J. Wciórka, 2018

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii ze zm.

One są wśród nas – wyniki prac Zespołu ds. przeciwdziałania dyskryminacji dzieci przewlekle chorych



Dzieci przewlekle chore nie muszą uczyć się w innych szkołach i być izolowane od swoich rówieśników. Mogą i powinny uczyć się i spędzać czas razem z innymi dziećmi. Należy jednak dostrzec ich odmienność i uwzględnić ją w procesie nauczania, wychowania i budowania przyjaznych relacji z otoczeniem. (...) Zespół

[ds. przeciwdziałania dyskryminacji dzieci przewlekle chorych] wypracował zasady współpracy i komunikacji między lekarzami a rodzicami dzieci przewlekle chorych oraz między rodzicami a nauczycielami. Powstało 12 publikacji pod wspólnym tytułem „One są wśród nas”. Każdy z informatorów zawiera szczegółowe informacje na temat postępowania z dzieckiem przewlekle chorym w szkole i przedszkolu, przybliża nauczycielom, rodzicom i uczniom specyficzne problemy funkcjonowania dzieci przewlekle chorych, a także wskazuje kierunki i sposoby rozwiązywania ewentualnych problemów. Publikacje zostały przygotowane w ramach rządowego

programu Bezpieczna i przyjazna szkoła na zlecenie ministra edukacji narodowej we współpracy z ministrem zdrowia i pełnomocnikiem rządu do spraw równego traktowania. (...) Ich wersje elektroniczne są dostępne na stronach KPRM, MEN, MZ [<https://tiny.pl/0xzqsg9d>] oraz Centrum Metodycznego Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej. Choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, hemofilia czy astma, nie muszą i nie powinny wykluczać dzieci z normalnego życia. Przy odpowiedniej pomocy ze strony nauczycieli i opiekunów te dzieci mogą cieszyć się dzieciństwem razem z rówieśnikami.

Źródło: www.gov.pl/web/zdrowie

FitKlasa – gdański program aktywności zdrowotnej dla najmłodszych

dr Małgorzata Pogorzelska,
nauczyciel-doradca metodyczny PCEN ds. wychowania fizycznego

*Nie jest łatwo być dobrym. Bycie dobrym wymaga większego wysiłku.
Bycie zdrowym również. W spełnianiu zadania bycia zdrowym (zdrowszym)
wielką rolę odgrywa aktywność i fizyczne usprawnianie się.
Nie można odkładać aktywności fizycznej na margines czasu wolnego.
FitKlasa to czas zaplanowany i zajęty dla zdrowia.*
prof. dr hab. Józef Drabik



Geneza programu

Każdy, kto profesjonalnie zajmuje się zdrowiem dziecka, nie może pominąć korzyści, jakie dla rozwoju młodego człowieka przynosi aktywność fizyczna. Aktualne badania sprawności krążeniowo-oddechowej dzieci w okresie wczesnoszkolnym, w tym dzieci gdańskich (Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień) wskazują na duży spadek zdolności wysiłkowych. Niedobór wysiłków tlenowych o umiarkowanej i wysokiej intensywności oraz dodatkowo wystarczająco długotrwałych zaburza rozwój układu oddychania i krążenia, tworząc ryzyko zdrowotne. Sprawność układu krążenia uważana jest za jeden z najważniejszych wskaźników zdrowia, nawet bardziej istotny niż powszechnie przyjęte markery, takie jak status masy ciała, ciśnienie tętnicze krwi czy poziom cholesterolu (Blair, 2009). Niski poziom aktywności fizycznej stanowi czwartą przyczynę zgonów na świecie. Najbardziej rekomendowany prozdrowotny rodzaj aktywności fizycznej to wysiłki aerobowe. Wyniki badania opracowanego przez naukowców z WHO, opublikowane w czasopiśmie „The Lancet Child & Adolescent Health”, pokazują, że ponad 80% młodzieży szkolnej na całym świecie nie spełnia aktualnych zaleceń co najmniej jednej godziny aktywności fizycznej dziennie. Zgodnie z raportem HBSC, jak i szeregiem innych doniesień, poziom aktywności fizycznej potrzebny do prawidłowego rozwoju oraz utrzymania zdrowia deklaruje zaledwie co czwarte polskie dziecko. Zatem warto podsumować, iż obecnie głównym zagrożeniem zdrowia publicznego są choroby sercowo-naczyniowe wynikające z niskiej sprawności krążeniowo-oddechowej. Jest to efekt braku odpowiedniego poziomu wysiłku fizycznego.

W związku z powyższym, w Gdańsku zdecydowano się na wybór priorytetu zdrowotnego u dzieci w młodszych wiekach szkolnych: zostało nim zwiększenie poziomu

aktywności fizycznej (formy wysiłku głównie o charakterze tlenowym). Jego realizacja ma prowadzić do poprawy sprawności krążeniowo-oddechowej i prewencji chorób sercowo-naczyniowych oraz wzmocnienia gorsetu mięśniowego dzieci (redukcji ryzyka rozwoju wad postawy ciała). W Gdańsku nadszedł czas na redefinicję zadań, które w przeszłości stawiano przed gimnastyką korekcyjną.

Naszym problemem cywilizacyjnym nie są wady postawy, lecz to, że zabijają nas choroby układu naczyniowo-sercowego i choroby nowotworowe. Oczywiście, nie dzieje się to jeszcze w pokoleniu 10-, 14- czy 20-latków, ale zaczyna się to dziać już w wieku 40+. Lekarze potrafią coraz lepiej leczyć, ale my nie zmniejszamy ryzyka chorób sercowo-naczyniowych – mówi dr hab. Michał Brzeziński podczas inauguracji projektu. – Żeby robić to wśród dzieci, trzeba postawić m.in. na ich jakość żywienia, jak też zwiększyć aktywność fizyczną. Chcemy pokazać, że najlepszą formą gimnastyki korekcyjnej jest jakakolwiek forma ruchu nastawiona na wzmocnianie mięśni i układu sercowo-naczyniowego.

I tak powstał program FitKlasa – aktywność dla zdrowia. Inicjatorem projektu jest dr Marek Jankowski, dyrektor Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień, który do współpracy na rzecz zdrowia gdańskich dzieci zaprosił Akademię Wychowania Fizycznego i Sportu oraz Gdański Uniwersytet Medyczny. Ogromny wkład w realizację tego projektu ma także Wydział Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku. W 2022 roku gdański projekt zdrowotny został doceniony przez redakcję PortalSamorządowy.pl i magazyn Rynek Zdrowia. Organizatorzy konkursu Zdrowy Samorząd przyznali Urzędowi Miejskiemu w Gdańsku nagrodę w kategorii Zdrowa Gmina w uznaniu sukcesów odniesionych w związku z wdrożonym programem.

Założenia programu

FitKlasa zakłada zmiany w zajęciach gimnastyki korekcyjnej realizowanych w gdańskich placówkach oświatowych. Dotyczą one dostosowania formy, intensywności i objętości podejmowanej aktywności fizycznej do aktualnych potrzeb zdrowotnych dzieci klas 0-III szkoły podstawowej. Zajęcia realizowane wg metodyki programu prowadzone mają być w taki sposób, aby dzieci podczas zajęć wykonywały odpowiednio długo intensywne ćwiczenia, które kształtują sprawność krążeniowo-oddechową, a tym samym obniżają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Spodziewanymi efektami realizacji zajęć FitKlasa są zdrowie i rozwój najmłodszych uczniów oraz towarzyszące im uczucie satysfakcji z podejmowanego wysiłku.

Tutaj warto wspomnieć o dotychczasowej idei funkcjonowania gimnastyki korekcyjnej w placówkach oświatowych. **Jak było:** uczestnikami zajęć zostawały wyłącznie dzieci z rozpoznanymi wadami postawy (konieczność posiadania skierowania lekarskiego); grupy były niejednorodne ze względu na zdiagnozowane różne wady postawy; zajęcia oferowały ograniczoną ilość wysiłku tlenowego kształtującego sprawność krążeniowo-oddechową, która obniża ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych; brakowało twardych dowodów naukowych na skuteczność tych zajęć; zwracano uwagę na konieczność leczenia chorób narządu ruchu (np. skoliozy) przez profesjonalistów medycznych – fizjoterapeutów i rehabilitantów. **Co się zmieniło po wprowadzeniu nowej formuły zajęć?** Oferta jest przygotowana dla wszystkich dzieci klas 0-III szkoły podstawowej, nie ma konieczności posiadania skierowania lekarskiego – jedynym kryterium włączenia się jest odpowiedni wiek i zgoda rodziców; wprowadzono innowacyjne podejście do kształtowania pozytywnych postaw prozdrowotnych; zaproponowano zestaw ćwiczeń rozwijających sprawność krążeniowo-oddechową oraz elementy ćwiczeń wzmacniających gorset mięśniowy wraz z kształtowaniem nawyku prawidłowej postawy; przygotowano atrakcyjną obudowę metodyczną dla nauczycieli oraz materiały dla uczniów; pozyskano wsparcie środowiska naukowego (Gdański Uniwersytet Medyczny oraz Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu). **Bez zmian pozostają:** zasoby finansowe dla prowadzących zajęcia; zasoby kadrowe (nie zmniejsza się liczba nauczycieli WF prowadzących zajęcia); małe grupy uczniów – do ok. 15 osób; infrastruktura szkolna oraz struktura organizacyjna.

W roku szkolnym 2019/2020, w ramach pilotażu projektu, w zajęciach wzięło udział 1 869 uczniów z 10 placówek oświatowych. W roku 2020/2021 program wdrożono we wszystkich szkołach podstawowych na terenie Gdańska, obejmując interwencją 14 414 tys. uczestników.

Program jest na stałe wpisany w tygodniową siatkę zajęć dzieci, a środki na jego realizację pochodzą

z budżetu miasta Gdańska. Program FitKlasa jest realizowany przez nauczycieli wychowania fizycznego lub gimnastyki korekcyjnej, którzy przystąpili do kursu metodycznego. Jego celem jest podniesienie kompetencji w zakresie efektywnej pracy z dzieckiem na rzecz zwiększenia wysiłków tlenowych kształtujących wydolność fizyczną. Nauczyciele podczas kursu dowiadują się: czym są kompetencje zdrowotne; co oznacza **odpowiedni poziom** aktywności fizycznej u dziecka; jaki jest związek aktywności fizycznej ze zdrowiem i rozwojem dziecka; jak monitorować zmiany rozwoju zdolności motorycznych dziecka; czym jest projekt FitKlasa; jak prowadzić zajęcia wg standardu FitKlasa; jakie jest miejsce zajęć z projektu w podstawie programowej kształcenia ogólnego.

Realizacja zajęć

Dzieci w ramach projektu zdobywają odznaki pogrupowane w moduły: MARATOŃCZYK (marsze, marszobiegi, zabawy bieżne), FITTEST (diagnoza sprawności fizycznej w koncepcji *Health Related Fitness*), STRONGMAN (ćwiczenia kształtujące siłę i wytrzymałość mięśni posturalnych, zabawy siłowe, z mocowaniem, obwody stacyjne), JUMPER (ćwiczenia i zabawy skoczne) oraz RUNMAGEDON (gry terenowe, tory przeszkód). Perspektywa zdobycia odznaki jest czynnikiem motywującym uczestników projektu FitKlasa do wzmożonej aktywności. Kolejność realizacji modułów nie jest przypadkowa; zaplanowano je – z uwzględnieniem sezonowości – na ok. 38 godzin zajęć (raz w tygodniu przez cały rok szkolny) dla kl. I-III lub ok. 17 godzin w zerówce.



Każdemu modułowi przypisano określoną liczbę zajęć ruchowych, którą można modyfikować, dostosowując do lokalnych potrzeb (np. pogoda, satysfakcja dzieci, dostępność obiektów sportowych oraz przyborów) z wyłączeniem Maratończyka oraz FitTestu. Te powinny być zrealizowane w podanej kolejności. Moduł Maratończyk, oprócz dostarczenia dzieciom okazji do wysiłków tlenowych, jest niezbędnym przygotowaniem do próby wytrzymałości wykonywanej w ramach FitTestu. Po każdym aktywnym udziale w zajęciach dzieci odnotowują swoją aktywność w FitNotesie i po zebraniu określonej liczby zajęć zdobywają kolejne odznaki. Każdy uczeń wykazujący odpowiedni poziom systematyczności i aktywności

na zajęciach otrzymuje na zakończenie roku szkolnego certyfikat ukończenia kursu FitKlasa – potwierdzający zaangażowanie dziecka w działania na rzecz zdrowia. Certyfikat jest sygnowany przez Prezydenta Miasta, rektorów GUMed i AWFIS oraz dyrektora GOPZiPU.

Projekt FitKlasa dostarcza nauczycielom prowadzącym zajęcia szerokie wsparcie metodyczne. Mogą korzystać z dołączonych scenariuszy zajęć lub się nimi inspirować i planować swoje własne zestawy aktywności. W realizacji zadań FitKlasy pomogą także materiały przygotowane dla uczniów: FitNotes i FitKalendarz, które mają za zadanie wzbudzić zainteresowanie dzieci oraz utrzymać ich motywację.



Podsumowując, realizujący projekt FitKlasa mają do dyspozycji:

- a. dla uczniów: FitNotes i FitKalendarz; uczniowie, pod kontrolą nauczyciela, będą w FitNotesie zaznaczać swoje sukcesy, czyli potwierdzać realizację kolejnych zadań; do FitNotesu uczniowie będą co miesiąc dodawać kolejne kartki FitKalendarza;
- b. dla nauczycieli: FitBook wraz ze scenariuszami zajęć, FitKartą aktywności (czyli arkuszem do rejestracji udziału dzieci w zajęciach) oraz zestawem plansz edukacyjnych, m.in.: „Wytrzymałość”, „Siła”, „Gibkość”, „Trening i wypoczynek” czy „Powitanie słońca”, a także dwie ścieżki dźwiękowe przygotowane specjalnie na potrzeby projektu.

Skuteczność projektu

Program FitKlasa jest odpowiedzią gdańskiego systemu edukacji na współczesne potrzeby rozwojowe uczniów zerówek i pierwszego etapu edukacji. FitKlasa do tradycyjnych zadań gimnastyki korekcyjnej (związanych ze wzmacnianiem mięśni posturalnych) dodaje zabawy oraz ćwiczenia rozwijające wydolność. Co o skuteczności programu mówią jego beneficjenci? Ocena zadowolenia dzieci uczestniczących w pilotażu (80,7%) wskazuje, że dla ponad 90% z nich zajęcia te stanowiły źródło satysfakcji. W przypadku samooceny zmęczenia wysiłkiem fizycznym dzieci okazuje się, że dla ponad 60% spotkania w ramach FitKlasy były męczące fizycznie. Co na temat realizacji zajęć mówią sami nauczyciele? Na potrzeby pracy licencjackiej pisanej w Zakładzie Metodyki WF w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, 50 realizatorów wyraziło opinie na temat projektu. Na pytanie o to, czy zmiana treści zajęć gimnastyki korekcyjnej w programie FitKlasa wpłynęła na ich satysfakcję z wykonywanej pracy zawodowej, aż 82% nauczycieli wskazało, że zmiany treści dotychczas realizowanej gimnastyki korekcyjnej były konieczne. Optymistyczne jest to, że aż 70% nauczycieli uczestniczących w programie widzi miejsce FitKlasy w realizacji podstawy programowej kształcenia ogólnego. W pytaniu o stopień zaangażowania i zadowolenia dzieci w ramach poszczególnych modułów, nauczyciele uznali, że odznaka Strongman, Jumper oraz Runmagedon cieszyły się największą popularnością.

Ciekawych informacji dostarcza analiza przydatności na potrzeby realizacji zajęć pakietu edukacyjnego dla nauczyciela. Nauczyciele korzystają regularnie z gotowych scenariuszy zajęć oraz ilustracji wybranych ćwiczeń. Natomiast w przypadku pakietu edukacyjnego dla ucznia bardzo przydatna w codziennej pracy jest Karta Sprawności i Zdrowia wraz z informacjami nt. związków sprawności ze zdrowiem. Jedynie połowa badanych nauczycieli wykorzystuje FitKalendarz w monitorowaniu zachowań

zdrowotnych uczniów poza szkołą. Na pytanie o intensywność treningów zdrowotnych i poziom zmęczenia dzieci w wyniku udziału w zajęciach prawie 80% nauczycieli określa zajęcia jako intensywne, z widocznymi oznakami zmęczenia u dzieci. Ważną informacją zwrotną była odpowiedź na pytanie o potrzebę dodatkowych szkoleń ułatwiających realizację zajęć FitKlasa: prawie 65% badanych potwierdziło potrzebę uczestnictwa w dodatkowych formach doskonalenia.

Na zakończenie warto przytoczyć wybrane opinie realizatorów programu:

- Program bardzo potrzebny. Fajnie, że każde dziecko może w nim uczestniczyć.
- Program FitKlasa jest alternatywą dla szkolnych zajęć gimnastyki korekcyjnej, która wynika z realnych potrzeb współczesnych dzieci. Dobór treści nauczania realizowanych w ramach programu jest efektem badań naukowych, bezpośrednio wskazujących na potrzebę wzmocnienia układu krążeniowo-oddechowego uczniów poprzez regularną aktywność fizyczną o charakterze aerobowym. Program FitKlasa jest atrakcyjną odpowiedzią na potrzeby ruchowe dzieci oraz powinien być stałym i obowiązkowym elementem szkolnych ofert edukacyjnych.
- Zajęcia z FitKlasy cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Dzieci wychodzą z nich spocone i zadowolone.
- Już po pierwszym roku można było stwierdzić, że wprowadzenie tego programu to był strzał w dziesiątkę. Duża atrakcyjność i różnorodność zajęć w porównaniu z gimnastyką korekcyjną zachęciły dzieci do systematycznego uczestnictwa w zajęciach. Duży plus to również świadoma kontrola własnej sprawności fizycznej.
- Bardzo się cieszę na zmianę programu. Efektywność gimnastyki korekcyjnej w szkole zawsze była fikcją. Poza tym zmieniają się potrzeby zdrowotne dzieci.
- Jest to ciekawy program z potencjałem. Natomiast mało w nim miejsca i czasu na realizację ćwiczeń ukierunkowanych na korektę wad postawy ciała.
- Fajny pomysł z odznakami. Bardzo porządkuje, czego uczyć.
- Fajny, nowoczesny program, lepszy niż korekcyjna.
- Ubolewam, że zastąpiono gimnastykę korekcyjną tą inicjatywą. Gdyby FitKlasa była dodatkowym programem, bez rezygnacji z gimnastyki korekcyjnej, miała-bym o niej inne zdanie.
- Potrzebne 2 h zajęć w zerówce. Program wartościowy. Starsi nauczyciele nadal nie uwzględniają zmiany formy zajęć i robią zajęcia z gimnastyki korekcyjnej.
- Program fantastyczny, jestem zachwycona, że zastąpił gimnastykę korekcyjną.
- Świetny program, wreszcie ktoś poruszył maluchy.

Źródła:

Tomasz Frołowicz (2020). Wstęp metodyczny. FitBook – podręcznik dla nauczyciela

Kamila Grzenkowska (2020). FitKlasa dla każdego ucznia – zamiast zajęć korekcyjnych. By dzieciom chciało się ćwiczyć. <https://www.gdansk.pl/wiadomosci/Fitklasa-dla-kazdego-ucznia-zamiast-zajec-korekcyjnych-By-dzieciom-chcialo-sie-cwiczyz,a,163853>

Marek Jankowski (2013). Analiza powysiłkowej częstości skurczów serca u gdańskich dzieci badanych w dwóch okresach życia: sześciu i dziesięciu lat z uwzględnieniem wybranych zmiennych aukuologicznych. Praca doktorska. Gdańsk: Gdański Uniwersytet Medyczny.

Roślinna szkoła



W centrum zielonej transformacji stawiamy szkołę, jedno z najważniejszych miejsc każdej lokalnej wspólnoty. Szkoła ma wpływ na naszą wiedzę. Od najmłodszych lat buduje poziom naszej świadomości oraz poczucie odpowiedzialności za planetę i środowisko. Ale polska szkoła musi się też zmieniać i dawać dobry przykład. W DNA każdej szkoły zapisana musi być poczucie odpowiedzialności za przyszłe pokolenia, solidarności z nimi i myślenie o nich. Kiedy mówimy „Roślinna szkoła” [zob. <https://roslinnaszkola.pl>], to myślimy o prawie do roślinnych posiłków, o zdrowej i bezpiecznej dla klimatu oraz środowiska żywności, o skończeniu z kulturą marnowania jedzenia. Potrzebujemy dobrej edukacji o klimacie, środowisku i prawach zwierząt. „Roślinna szkoła” to również jej otoczenie – wspólnota, organizacje społeczne, lokalny biznes i władze samorządowe. Wszyscy muszą przejść na zieloną stronę mocy!

źródło: www.gov.pl/web/zdrowie

Erasmusowe inspiracje – promowanie zdrowego stylu życia

Anna Adamczyk

Od lat program Erasmus+ wspiera i rozwija nasze przedsięwzięcia szkolne. Codzienna praca oraz obserwacja naszych uczniów uzmysłowiła nam, że warto wprowadzić więcej działań dotyczących promowania zdrowego stylu życia i zmiany nawyków żywieniowych, gdyż w tym obszarze nie dzieje się najlepiej. Inspiracji do podejmowania aktywności poszukiwaliśmy między innymi w trakcie międzynarodowych mobilności oraz wizyt studyjnych *job shadowing* w zagranicznych placówkach.

Każda szkoła może się pochwalić dobrymi praktykami w ramach konkretnych zagadnień. W Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 11 w Gdańsku od kilku lat wprowadzamy działania związane z promowaniem zdrowego stylu życia, którymi chętnie się podzielimy.

Jesteś głodny? Zajrzyj do lodówki

Z pewnością każdy albo chociaż większość z nas słyszała o społecznych lodówkach, dzięki którym dzielimy się jedzeniem. My poszliśmy o krok dalej. Czy w waszych placówkach również obserwujecie problem marnowania żywności? Czy część uczniów jest głodna? Znaleźliśmy na to sposób. W naszej szkole stanęła lodówka, w której można zostawić nadmiar jedzenia lub poczęstować się tym, co znajduje się w jej wnętrzu. Idea jest prosta: jesteś głodny – poczęstuj się! Masz za dużo jedzenia – podziel się! Lodówka stoi w ogólnodostępnym miejscu, pod okiem pracownika szkoły, dzięki czemu jesteśmy pewni, że żywność jest odpowiednio przechowywana i trafia tam, gdzie powinna. Jest to prosty sposób, aby nauczyć społeczność szkolną racjonalnego podejścia do żywności.



Fot. Archiwum szkolne

Zajęcia kulinarne

Prawdopodobnie nie każda szkoła może się pochwalić Szkolną Akademią Gotowania, ale my – owszem. Co więcej, śmiało możemy powiedzieć, że niejedna osoba może nam pozazdrościć wyposażenia, dzięki któremu w naszej placówce dzieją się prawdziwe czary. W pełni wyposażona kuchnia rozwija pasję kulinarne uczniów, ale także pozwala im samodzielnie przygotowywać zdrowe posiłki,

takie jak m.in. drugie śniadania, surówki, zdrowe desery, a nawet pyszne przetwory. Dodatkowo nauczyciele w kreatywny sposób łączą zagadnienia z podstawy programowej z zajęciami kulinarnymi i realizują innowacje pedagogiczne, np. *Smaczna matematyka* czy *Dookoła Polski – kodujemy, wędrujemy, gotujemy*.

W grudniu 2024 r. Samorząd Uczniowski zainicjował akcję *Zdrowe piątki*. W Szkolnej Akademii Gotowania najstarsi uczniowie przygotowują zdrowe przekąski, którymi częstują swoich młodszych kolegów i koleżanki, zachęcając ich tym samym do zmiany nawyków żywieniowych. Młodszy uczniowie, którzy uprawiali zioła, wykorzystywali je następnie w kuchni do przygotowania pysznych past kanapkowych czy sałatek.

Nauczyciele i uczniowie wykorzystują naszą kuchnię także do realizowania dni tematycznych. W ostatnich tygodniach odbył się m.in. *Dzień kuchni śródziemnomorskiej*. Zwiększenie świadomości uczniów w zakresie zdrowego stylu życia to jeden z naszych celów. Powszechnie wiadomo, że dieta śródziemnomorska korzystnie wpływa na zdrowie, dlatego postanowiliśmy zorganizować jej dzień. W programie imprezy oprócz audycji radiowej, obejrzenia prezentacji oraz uczestnictwa w grze terenowej, znalazła się też możliwość spróbowania smakołyków z rejonu Morza Śródziemnego.



Fot. Archiwum szkolne

Aktywne przerwy

Nie ukrywamy, że wiele inspiracji czerpiemy z edukacji fińskiej, którą mieliśmy okazję obserwować podczas wizyty *job shadowing*. Aktywny wypoczynek i samodzielność – te hasła są nam bardzo bliskie. Zainspirowani tym, co zobaczyliśmy w Finlandii, część aktywności wykorzystaliśmy na naszym szkolnym podwórku. Wszyscy uczniowie każdą przerwę (przy sprzyjających warunkach atmosferycznych) spędzają na świeżym powietrzu. W myśl założenia edukacji fińskiej, że *nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiedni ubiór*, jedna z klas edukacji wczesnoszkolnej, niezależnie od pogody, każdą przerwę spędza na zewnątrz. Myślicie pewnie: *Nie możliwe, nie da się, co na to rodzice?!* Odpowiedź jest prosta: da się! Należy jedynie przygotować na to uczniów oraz rodziców, dać czas na zapewnienie dzieciom odpowiednich ubrań i... gotowe. Dzięki zaspokojeniu potrzeby ruchu na świeżym powietrzu, klasa III chętnie podejmuje aktywności proponowane przez nauczyciela w czasie lekcji, pracuje w ciszy i skupieniu.

Folklor jako forma aktywności

Jeżeli szukacie ciekawych pomysłów na połączenie aktywności fizycznej i żywej lekcji folkloru, to mamy coś dla was. Jedną z tradycji w naszej szkole jest *Zabawa ludowa* organizowana dla klas I-III. Uczniowie przebierają się w stroje z akcentami ludowymi i uczestniczą z zabawie prowadzonej przez zaprzyjaźniony z naszą szkołą Zespół Tańca Ludowego „NEPTUN”, działający przy Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Jest to wspaniała okazja do aktywności ruchowej w zupełnie innej odśrodku, a także przybliżenie folkloru podczas nauki tradycyjnych kaszubskich tańców. Zabawa cieszy się nieślabnącą popularnością, a uczniowie chętnie i z wielkim zaangażowaniem w niej uczestniczą.



Edukacja outdoorowa

Czy wszystkie lekcje muszą się odbywać w sali lekcyjnej? Oczywiście, że nie. Świetnym sposobem na wzrost zaangażowania uczniów w tok lekcji oraz na naukę sku-

tecznej komunikacji jest edukacja outdoorowa. Nauka przez doświadczanie zapada uczniom w pamięć, pomaga zrozumieć poruszane zagadnienia i usystematyzować wiedzę. Od niespełna roku na terenie naszej szkoły funkcjonuje tak zwana *zielona klasa*. Jest to przestrzeń na świeżym powietrzu, gdzie mogą odbywać się lekcje. Zapewnia ona przyjemne otoczenie, pełne zieleni i spokoju, gdzie całkowicie zmienia się charakter zajęć. Część nauczycieli uczestniczyła w mobilnościach związanych z medytacją oraz mindfulness, których elementy wprowadzała w szkole. W okresie, gdy pogoda pozwala na realizację zajęć na świeżym powietrzu, można zaobserwować lekcje odbywające się na terenie zielonym wokół szkoły. Uczniowie chętnie w nich uczestniczą, nabierając nowych umiejętności. Nie tylko trening uważności odbywa się na zewnątrz. Bardzo często lekcje wychowania fizycznego są realizowane poza murami szkoły – sprzyja to większemu zaangażowaniu uczniów w zajęcia.



Pierwsza pomoc

Jeżeli promujemy zdrowy styl życia, to jednym z ważniejszych zagadnień związanym ze zdrowiem i bezpieczeństwem jest pierwsza pomoc. Chcemy, aby nasi uczniowie potrafili zadbać o swoje bezpieczeństwo,



Fot. Archiwum szkolne

ale także aby w razie konieczności udzielili pomocy drugiemu człowiekowi. Cyklicznie obchodzimy Światowy Dzień Pierwszej Pomocy i za każdym razem staramy się modyfikować działania. We wrześniu 2024 r. podczas długich przerw uczniowie mogli uczestniczyć w warsztatach z udzielania pierwszej pomocy. W tym czasie symulowali rozmowę telefoniczną z dyspozytorem medycznym, a także ćwiczyli czynności, jakie powinni podjąć, kiedy są świadkami np. utraty przytomności czy zatrzymania krążenia. Młodzież miała do dyspozycji fantomy do nauki reanimacji, dzięki czemu działania były bardzo realistyczne. W warsztatach wzięło udział kilkadziesiąt uczniów. Niezależnie od międzynarodowego wydarzenia, w ciągu roku szkolnego ratownik medyczny prowadzi również zajęcia w zakresie udzielania pierw-



Fot. Archiwum szkolne

szej pomocy w klasach młodszych. Hasło, jakie zna cała szkoła, które być może uratuje komuś życie, to: *Nie stoimy – DZIAŁAMY!*

Wiele z naszych inicjatyw jest finansowanych ze środków europejskich w ramach programu Erasmus+, ale też wiele z wymienionych działań nie wymaga dodatkowych nakładów finansowych, a jedynie chęci nauczycieli. Dzięki urozmaiceniu aktywności na terenie szkoły zwiększamy atrakcyjność zajęć, a także pokazujemy naszym podopiecznym, że szkoła się zmienia i podąża za aktualnymi trendami. Mamy nadzieję, że dzięki naszym działaniom będziemy mogli obserwować coraz lepsze efekty wspólnej pracy, bo podobno: *ziarno do ziarnka, a zbierze się miarka*.



Anna Adamczyk – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej i pedagog specjalny w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 11 w Gdańsku; realizatorka projektów w ramach programu Erasmus+, m.in. w obszarach ekologii, zdrowego stylu życia oraz aktywizujących metod nauczania; pasjonatka fińskiej edukacji oraz podróży.

Publikacja *Wsparcie dzieci i młodzieży z FASD oraz ich rodzin*



Publikacja *Wsparcie dzieci i młodzieży z FASD oraz ich rodzin* [dostępna nieodpłatnie pod adresem: <https://tiny.pl/dlmttd>] skierowana jest zarówno do pracowników systemu oświaty, jak i sektora zdrowia oraz rodziny, pracy i zabezpieczenia społecznego, a także rodziców i innych zainteresowanych. Poradnik autorstwa dr Teresy Jadczyk-Szumilo

powstał we współpracy z Ministerstwem Zdrowia, Ministerstwem Edukacji Narodowej i Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Problemy tej grupy dzieci są rozległe, stąd wsparcie powinno być wielowymiarowe, a najsukcesowniej są działania międzyresortowe, związane ze zdrowiem, rozwojem, edukacją czy rynkiem pracy. (...) Poradnik zawiera infor-

macje dotyczące charakterystyki FASD, standardów diagnostycznych, zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży z FASD oraz ich sytuacji rodzinnej i społecznej, a także funkcjonowania w edukacji. Autorka prezentuje propozycje wsparcia i terapii dzieci z FASD i ich rodzin. Czytelnicy mogą w nim znaleźć wskazówki, gdzie szukać pomocy.

źródło: <https://ore.edu.pl>

Cicha szkoła – głośna akcja. Moje doświadczenia z redukcją hałasu w placówkach edukacyjnych

Adam Perzyński

Szkoła, jak każdy inny ośrodek skupiający dużą grupę ludzi, z natury rzeczy nie jest miejscem cichym. Hałas to jedno z najbardziej charakterystycznych elementów środowiska szkolnego – wszechobecny, nieunikniony, a nierzadko uciążliwy. Od lat prowadząc działania na rzecz wyciszenia przestrzeni edukacyjnych, chciałbym podzielić się swoimi doświadczeniami, które mogą okazać się inspirujące dla innych placówek.

Czy cicha szkoła to oksymoron?

Szkoła od zawsze kojarzyła się z gwarem – rozmowami na korytarzach, odgłosami z sal lekcyjnych czy wręcz harmidrem dobiegającym z boisk i sal gimnastycznych. Wieleletnia praca w oświacie, zarówno w roli nauczyciela, jak i dyrektora, uświadomiła mi, jak dużym problemem jest hałas w przestrzeniach edukacyjnych. Nauczyciele oraz uczniowie często są narażeni na jego negatywne skutki, takie jak zmęczenie, trudności z koncentracją czy narastający stres.

Pracę zawodową rozpoczynałem w szkole średniej, gdzie uczniowie, z uwagi na wiek, generują nieco mniejszy poziom hałasu niż młodsze dzieci. W momencie, gdy przeszedłem do pracy w szkole podstawowej, różnica była odczuwalna niemal natychmiast. Hałas w szkole podstawowej osiąga znacznie wyższy poziom. W salach pełnych energicznych i entuzjastycznych młodych ludzi nauczycielom oraz uczniom trudno jest się skupić. W efekcie dochodzi do sytuacji, w której zarówno proces nauczania, jak i przyswajania wiedzy zostają zakłócone.

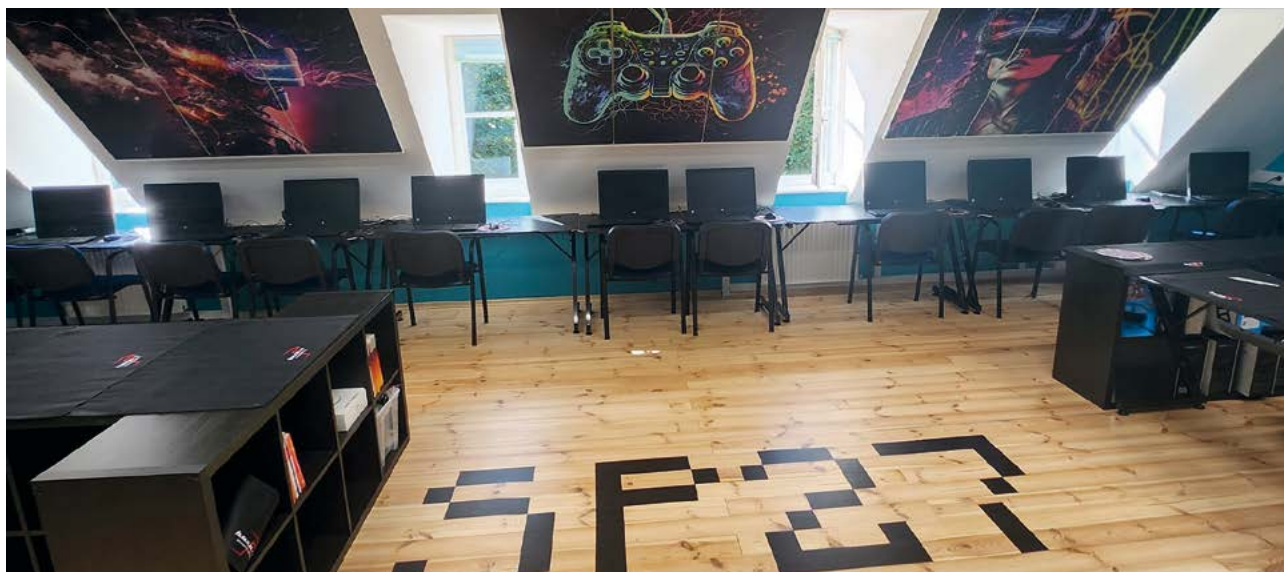
Hałas jako codzienny towarzysz

Hałas w szkole nie jest zjawiskiem wyłącznie akustycznym – ma on realny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne wszystkich, którzy przebywają w tej przestrzeni. Nauczyciele odczuwają podwyższony poziom stresu, zmęczenie oraz napięcie, które przenoszą się na ich życie osobiste. Uczniowie również są ofiarami tego środowiska – choć to często ich możemy wskazać jako sprawców.

Źródła hałasu w szkołach są zróżnicowane. Poza naturalnymi rozmowami i śmiechem, problemem są: pogłos oraz zjawisko Lombarda – mechanizm, w którym rozmówcy automatycznie podnoszą głos, aby przekrzyczeć otoczenie. Zaczyna się od cichych rozmów, które stopniowo przeradzają się w harmider, gdyż każdy chce być słyszany.

Pierwsze kroki ku ciszy

Przez wiele lat temat wyciszania przestrzeni szkolnych pojawiał się w moich rozważaniach, jednak brakowało zarówno środków finansowych, jak i wiedzy na temat możliwości technicznych. Przełom nastąpił w 2019 roku, gdy two-



Fot. Archiwum szkolne



Fot. Archiwum szkolne

zryliśmy nową przestrzeń edukacyjną – EDUKatornię. Dzięki współpracy z jedną z mam uczniów, będącą architektem, poznałem przedstawiciela firmy zajmującej się sprzedażą paneli akustycznych. Pierwsze panele zamontowaliśmy w ramach projektu pilotażowego.

Efekt przerósł nasze oczekiwania. Hałas w sali znacząco się zmniejszył, a jakość pracy zarówno uczniów, jak i nauczycieli uległa widocznej poprawie. Zrozumiałem wtedy, że warto wprowadzić takie rozwiązania na szerszą skalę.

Specjalistyczne badania potwierdzają efekty

Chcąc obiektywnie ocenić wpływ wprowadzonych zmian, przeprowadziliśmy w szkole specjalistyczne badania dotyczące poziomu hałasu oraz testy z uczniami mające na celu ocenę zrozumienia mowy w wyciszonych salach. Wyniki okazały się niezwykle obiecujące. Poziom hałasu w salach zmniejszył się o kilkanaście decybeli, co w praktyce oznacza znaczne obniżenie obciążenia akustycznego dla wszystkich przebywających w tych

przestrzeniach. Z kolei testy zrozumienia mowy wykazały, że uczniowie z tylnych ławek znacznie lepiej słyszą i rozumieją polecenia nauczyciela. Te wyniki nie tylko utwierdziły nas w przekonaniu o skuteczności paneli akustycznych, ale również stały się dowodem na to, że inwestycja była w pełni uzasadniona.

Cicha szkoła – głośna akcja

Dzięki wsparciu organu prowadzącego i ogromnemu zaangażowaniu społeczności szkolnej rozpoczęliśmy zakrojone na szeroką skalę działania, które nazwaliśmy *Cicha szkoła – głośna akcja*. Naszym celem było wyciszenie wszystkich sal lekcyjnych, stołówek oraz korytarzy poprzez montaż paneli akustycznych. Do tej pory w naszej szkole zamontowano już około 2 000 paneli, co czyni nas pionierami takich rozwiązań w regionie.

Co istotne, panele montowaliśmy samodzielnie – zarówno ja, jako dyrektor szkoły, jak i nauczyciele oraz rodzice, zaangażowaliśmy się w ich instalację. Dzięki



Fot. Archiwum szkolne



Fot. Archiwum szkolne

temu udało się znacząco obniżyć koszty realizacji projektu.

Początkowo wielu rodziców i nauczycieli nie wierzyło, że montaż paneli przyniesie realne korzyści. Były głosy sceptyczne, że skoro przez dziesięciolecia szkoły funkcjonowały bez takich rozwiązań, to inwestycja w panele jest zbędna. Przekonanie ich wymagało czasu, odpowiedniej argumentacji i determinacji. Dziś jednak nikt nie wyobraża sobie pracy w salach czy gabinetach bez paneli akustycznych. Zarówno nauczyciele, jak i uczniowie widzą znaczącą różnicę oraz są bardzo zadowoleni z wprowadzonych zmian.

Efekty przeszły nasze najśmielsze oczekiwania. Po wyciszeniu stołówki uczniowie mogą spożywać posiłki w znacznie bardziej komfortowych warunkach. Zniknął uciążliwy pogłos, a rozmowy przy stolikach stały się przyjemniejsze. Podobnie wygląda sytuacja w salach lekcyjnych – nauczyciele podkreślają, że prowadzenie zajęć jest teraz łatwiejsze, a uczniowie rzadziej skarżą się na trudności w zrozumieniu komunikatów.

Przyszłe wyzwanie: sala gimnastyczna

Przed nami największe wyzwanie – montaż paneli akustycznych w sali gimnastycznej. Jest to przestrzeń, w której hałas osiąga najwyższy poziom. Pogłos i dźwięk odbijający się od dużych, twardych powierzchni sprawiają, że zarówno prowadzenie zajęć, jak i uczestnictwo w nich bywa męczące. Jesteśmy jednak zdeterminowani, aby również tę przestrzeń uczynić bardziej przyjazną.

Szkoła bez dzwonek – cisza i harmonia

Istotnym krokiem w procesie redukcji hałasu było zniesienie dzwonek w naszej szkole. Decyzję tę podjęliśmy kilka lat temu, kierując się istotnymi argumentami. Tradycyjne dzwonki wywoływały gwałtowne przerwanie lekcji, generowały stres i sprzyjały powstawaniu chaosu na korytarzach. Zamiast tego wdrożyliśmy system płynnych przejść między zajęciami. Nauczyciele i uczniowie samodzielnie kontrolują czas, co sprawia, że przerwy rozpoczynają się i kończą w spokojniejszej atmosferze.

Brak dzwonek przyczynił się do znacznego obniżenia poziomu hałasu na korytarzach. Uczniowie nie wybiegają

już z klas z krzykiem, a przestrzeń szkolna stała się bardziej uporządkowana. To rozwiązanie nie tylko wpływa na komfort akustyczny, lecz także kształtuje w uczniach poczucie odpowiedzialności i samodzielności.

Podsumowanie

Czy można stworzyć cichą szkołę? Nie da się całkowicie wyeliminować hałasu, ale jego redukcja jest jak najbardziej osiągalna. Dzięki zastosowanym rozwiązaniom nasza szkoła stała się miejscem przyjaznym zarówno dla uczniów, jak i dla nauczycieli. Jedni i drudzy dostrzegają znaczącą różnicę oraz wyrażają swoje zadowolenie.

Bardzo chętnie dzielę się doświadczeniami związanymi z realizacją tego projektu. Serdecznie zapraszam do odwiedzin w naszej szkole, aby na własne oczy zobaczyć efekty tych działań. W ramach mojej roli jako eksperta do spraw przestrzeni edukacyjnych w Kuratorium Oświaty w Gdańsku prowadzę również szkolenia dla rad pedagogicznych, podczas których opowiadam o możliwościach redukcji hałasu w szkołach oraz o wdrażaniu rozwiązań sprzyjających poprawie jakości środowiska edukacyjnego.

Wierzę, że nasze doświadczenia mogą być inspiracją dla innych placówek w Polsce. W końcu cicha szkoła to nie oksymoron – to realna potrzeba i możliwy do osiągnięcia cel.



Adam Perzyński – dyrektor Szkoły Podstawowej nr 27 im. Dzieci Zjednoczonej Europy w Gdańsku; nauczyciel dyplomowany wychowania fizycznego i informatyki z 23-letnim doświadczeniem zawodowym; autor licznych innowacji pedagogicznych i projektów edukacyjnych, prelegent na konferencjach, szkoleniowiec rad pedagogicznych i wykładowca akademicki; jako ekspert Kuratorium Oświaty w Gdańsku ds. przestrzeni edukacyjnych oraz transformacji cyfrowej pokazuje, że nawet w polskiej, publicznej szkole można osiągnąć naprawdę wiele; edukacja jest dla niego życiową misją.

CISZA z mocą inspiracji

Justyna Wołoszyk-Brzezińska,
nauczyciel-doradca metodyczny PCEN ds. języka polskiego

Czym jest cisza? Gdzie ona jest? Dlaczego teraz jest ważniejsza niż kiedykolwiek? Odpowiedzi na te trzy pytania chcieli usłyszeć młodzi ludzie, z którymi pracował Erling Kagge – pisarz, wydawca, podróżnik, odkrywca i autor książki *Cisza. Opowieść o tym, dlaczego straciliśmy umiejętność przebywania w ciszy i jak ją odzyskać*. Rozważania nad pytaniami wokół CISZY wygenerowały 33 próby odpowiedzi. W swojej publikacji Kagge zachęca, aby przyjrzeć się CISZY jako czemuś, co może nas wzbogacać. *To rzecz wysokiej jakości, ekskluzywna i luksusowa. Klucz, który może otworzyć nowe sposoby myślenia*, przekonuje autor publikacji.

Pomysł na zajęcia o CISZY przyszedł mi do głowy podczas dyżuru na przerwie pomiędzy kolejnymi lekcjami. Hałas i bezradność wobec niego sprawiły, że zaprosiłam moich uczniów / moje uczennice do rozmowy z CISZĄ w roli głównej.

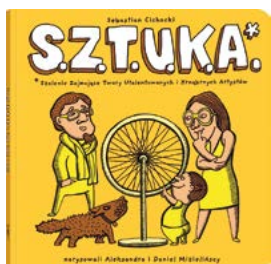
Oto książkowe i muzyczne INSPIRACJE do zajęć:



■ *Cisza. Opowieść o tym, dlaczego straciliśmy umiejętność przebywania w ciszy i jak ją odzyskać*, Erling Kagge, Wydawnictwo MUZA SA;



■ *Cisza!*, Celine Claire, Magali Le Huche, Wydawnictwo Polarny Lis;



■ *S.Z.T.U.K.A.*, Sebastian Cichocki, ilustracje Aleksandra i Daniel Mizieliński, Wydawnictwo Dwie Siostry;

■ Utwór 4'33, John Cage, YouTube.

Zajęcia rozpoczęliśmy od wygenerowania skojarzeń do słowa **CISZA**. Dzieci zapisywały wyrazy na karteczkach, a potem przyczepiały je do tablicy. Powstał obraz przedstawiający i nazywający nowy luksus – jak określa CISZĘ Erling Kagge. Wśród określeń zaproponowanych przez dzieci znalazły się m.in: *spokój, sen, szept, uszy, samotność, odpoczynek, pustka, niegadanie, nieprzeszkadzanie, odprężenie, przyjemność, uspokojenie, smutek, nic*, ale też *hałas, chaos...*

W kolejnej części zaprosiłam moich uczniów na koncert. Na dużej tablicy dzieci zobaczyły artystę – kompozytora, który wchodzi na scenę i zasiada przy fortepianie. To John Cage i jego utwór 4'33 (YouTube), który składa się wyłącznie z CISZY. *W jaki sposób muzyk zagrał go na koncercie? Po prostu siedział przy fortepianie i co jakiś czas spoglądał na zegarek. Czy to znaczy, że słuchacze nic nie słyszeli? Wcale nie! Na pewno wierzili się na krzesłach, które skrzypiały. Ktoś chrząkał, ktoś inny pytał kolegę, kiedy w końcu się zacznie (...).* Wszystkie te dźwięki złożyły się na utwór Johna Cage'a – takie podsumowanie o eksperymencie artysty można przeczytać w książce *S.Z.T.U.K.A.* (s. 14).

Po prezentacji dzieła kompozytora utworu zapytałam dzieci o ich odczucia, emocje i refleksje. Okazało się, że pierwszy raz miały okazję wysłuchać tak innej, nie-muzycznej kompozycji. Padły słowa: *skupienie, uważność, ale też złość (kiedy to się wreszcie zacznie, to granie!), zdziwienie, niecierpliwość, nasłuchiwanie, ból w uszach, cierpliwość...* I wyostrzenie słuchu na dźwięki w klasie, za oknem. Rozmowa wokół utworu pokazała, z jak ogromnym zaciekawieniem dzieci czekały na rozwój muzycznych wydarzeń oraz jak bardzo zaczęły zwracać uwagę na dźwięki dookoła. W rozmowie pojawiły się pytania o cel takich artystycznych działań, o rolę słuchaczy/słuchaczek, a także o miejsce ciszy i hałasu w życiu każdego/każdej z nas.

Na następnym etapie zajęć przyszedł czas na posłuchanie opowieści o panu Antonim z książki *Cisza*.

Bohater lubił spokój, cisza była dla niego najważniejsza, to dzięki niej mógł sprostać wyzwaniom dnia i to ona wypełniała jego życie. Sąsiedzi z kolei żyli w przestrzeni pełnej hałasu, ich codzienne życie było zdominowane przez dźwięki. Pan Antoni, chcąc znaleźć rozwiązanie umożliwiające wyeliminowanie hałasu, wybrał się do sklepu. Tam kupił coś, co miało mu pomóc. Po odpowiednim przygotowaniu – wg instrukcji – znalazł się w dźwiękoszczelnej bańce. Od tej chwili nareszcie mógł doświadczyć absolutnej CISZY (zachęcam do przeczytania podczas lekcji całej historii, w której główny bohater porusza się między całą gamą emocji i przeżyć: od złości po szczęście, spokój, ale też samotność i ogłuszający brak dźwięków. To ważna książka o CISZY, która jest potrzebna, ale też o CISZY, która izoluje od życia wspólnoty oraz zamyka drogę do budowania relacji. Analizę tej opowieści można przeprowadzić dzięki zadaniu z rutyn myślenia krytycznego, które polega na dokończeniu fraz: WIDZĘ – MYŚLĘ – ZASTANAWIAM SIĘ.

Wspomniany na początku Erling Kagge pisze, że *stwarzanie ciszy wokół siebie bywa niekiedy sporym wyzwaniem*, jednak to zadanie, które powinniśmy wykonywać każdego dnia chociaż przez chwilę. W szkolnej przestrzeni wydaje się to trudne, ale mimo wszystko wykonalne. Likwidacja dzwonków może być pierwszym krokiem do projektu pod hasłem *CISZA, która inspirowuje*. W tak zaprojektowanej przestrzeni można zaprosić uczniów/uczennice oraz edukatorów/edukatorki do docenienia luksusu, jakim jest CISZA. Warto poprowadzić spotkanie/a o CISZY, tworząc tym samym interdyscyplinarny projekt.

BANK POMYSŁÓW wokół tematu CISZA:

- język polski: opis przeżyć wewnętrznych po lekcji o ciszy i wysłuchaniu utworu Johna Cage'a;
- geografia: Antarktyda – najcichsze miejsce na świecie; wyniki badań naukowych jako argumenty potwierdzające ww. stwierdzenie (to też zadanie z ważną postawą myślenia krytycznego: sprawdzam fakty);

- biologia: hałas – ludzki organizm – cisza; jak dźwięki (zwłaszcza ich nadmiar) wpływają na człowieka, a jak z kolei działa cisza;
- wychowanie fizyczne: ćwiczenia w ciszy – korzyści dla zdrowia;
- muzyka: co słyszymy w odstępach między dźwiękami (pomysł z książki *Cisza Erlinga Kagge'a*), np. podczas słuchania muzyki Ludwiga van Beethovena;
- godzina wychowawcza: prawa dziecka w teatralnej odświeżeniu (pantomima) – dwuosobowe zespoły losują karteczkę z zapisanym prawem dzieci (ze strony UNICEF), np. Prawo do wyrażania własnego zdania, Prawo do godziwych warunków życia, Prawo do szacunku, Prawo do prywatności, Prawo do wolnego czasu, Prawo do zabawy, Prawo do życia bez przemocy, Prawo do popełniania błędów i przedstawiają je w formie pantomimy; pozostałe dzieci odgadują; na tablicy można zapisać, które prawa będą prezentowane, a po teatralnej odświeżeniu zaznaczyć te, które zostały rozszyfrowane. Tak zaprojektowana lekcja zaprasza uczniów/uczennice do spotkania z ważnymi zagadnieniami – ich prawami, a wszystko odbywa się w atmosferze spokoju, wyciszenia i skupienia; to lekcja uważności skierowana na wartość CISZY.

Zajęcia o CISZY to dziś luksus, mimo wszystko dostępny dla każdego. Podczas lekcji warto wykorzystywać potencjał tkwiący w CISZY. *Cisza nigdy się nie zestarzeje, ona nieustannie jest nowa* (Kagge) i coraz ważniejsza, coraz bardziej potrzebna – szczególnie teraz, gdy współczesny świat, w tym przestrzeń szkoły, to ciągły festiwal dźwięków. Ważne, aby zrozumieć, że – jak pisze Kagge – nie potrzeba szczególnych kursów ciszy, aby umieć znaleźć czas na oderwanie się od paplaniny świata, a stając się na chwilę samotną wyspą, możemy usłyszeć CISZĘ, która wzbogaca.

Cześć Ciało. Ciąta prawda o dojrzewaniu

Cześć Ciało [www.czescscialo.pl] to pierwsza bezpieczna, edukacyjna i darmowa przestrzeń w social media dla dzieci o dojrzewaniu, pomagająca zmienić ten etap życia w fascynujące odkrywanie siebie, swoich potrzeb i możliwości. Naszą misją jest wspieranie nastolatków poprzez edukację i promowanie pozytywnego podejścia do siebie i swojego ciała. Wierzymy, że każde dziecko w Polsce ma prawo do rzetelnej, wartościowej wiedzy, zwłaszcza tej dotyczącej zdrowia. Zależy nam na dostarczaniu jakościowej wiedzy i na jak najszerzym dotarciu. Dlatego w nasze działania angażujemy ekspertów i gwiazdy!

źródło: www.czescscialo.pl

Relaks i wyciszenie w szkolnej przestrzeni

Jasmine Al-Douri,
nauczyciel-doradca metodyczny PCEN ds. plastyki

W jaki sposób zapewnić relaks oraz wyciszenie we współczesnej szkole?
Arteterapia w edukacji plastycznej tworzy taką strefę dla dziecka i ucznia. Wszystko ma miejsce na lekcjach plastyki w szkole podstawowej, które prowadzę¹ od ponad dekady.

W poszukiwaniu skutecznych metod pracy dydaktycznej z dziećmi w edukacji plastycznej wprowadzałam w twórcze działania elementy arteterapii. Od wielu lat czerpię i wplątam w proces edukacyjny inspiracje z tego obszaru terapeutycznego, wykorzystując określone techniki plastyczne, które mają jeszcze większe znaczenie prozdrowotne i wpływają na holistyczny rozwój dziecka.

Mnogość deficytów zdrowotnych czy edukacyjnych u dzieci oraz wzrost trudności w relacjach społecznych wśród uczniów wymuszają na nauczycielu indywidualizację procesu nauczania. To sprawia, że łącząc działania edukacyjne z elementami terapeutycznymi, wprowadzam wyciszenie, wydłużenie czasu koncentracji oraz relaksację każdego dziecka.

Zalecenia i dostosowania edukacyjne dopasowane indywidualnie dla wybranego ucznia w pewien sposób zakłócają harmonię prowadzenia ogólnego procesu edukacyjnego na plastyce dla całego zespołu klasowego. Oczywiście jeśli mamy w klasie 2-3 uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, to proces indywidualizacji w edukacji plastycznej jest wprowadzany harmonijnie. Problem powstaje, gdy nasza grupa jest liczna i bardzo zróżnicowana pod względem problemów zdrowotnych czy edukacyjnych uczniów, a co za tym idzie wymaga wielu różnymi dostosowań. Zespół Aspergera, spektrum autyzmu, dysleksja, zaburzona koncentracja lub funkcje poznawcze, a także niedostosowanie społeczne to problemy, z jakimi mierzę się – i nie tylko ja – każdego dnia w rzeczywistości szkolnej na lekcji plastyki. Dodatkowo liczba dzieci w oddziałach klasowych w szkołach publicznych, niestety, nie pozwala tworzyć kameralnych grup, takich jak w placówkach prywatnych. Nie zawsze mam możliwości zapewnienia pełnej indywidualizacji procesu twórczego u dziecka.

Samodzielne działania plastyczne rozwijają kreatywność wizualną jednostki. Stają się sprawdzianem poziomu naszej samoświadomości. Dzięki aktom twórczym lepiej rozumiemy własne emocje, potrzeby i myśli. Twórcze działania wpływają również na naszą sferę emo-

cjonalną. Staram się dotrzeć do wszystkich moich podopiecznych, chociaż czasami bywa to trudne.

Wobec dużej liczby uczniów z różnymi rozbieżnościami w poziomie umiejętności edukacyjnych oraz możliwości zdrowotnych, wprowadzam od wielu lat do lekcji plastyki te elementy arteterapii, które sprawiają, że dziecko samodzielnie wykona zadanie. Ważne, aby technika realizacji działania arteterapeutycznego była zrozumiała i niezbyt trudna dla dziecka. Włączam działania grafomotoryczne do arteterapii, ponieważ dają duże możliwości wzmacniania funkcji poznawczych oraz percepcyjnych, a także rozwijają umiejętności manualne i umiejętności postrzegania przestrzennego. Oprócz tego zawsze podchodzę indywidualnie do danego dziecka, które jest wyjątkowe w twórczym procesie plastycznym. Jeśli zachodzi konieczność ponownego wyjaśnienia, to wielokrotnie, spokojnie powtarzam polecenie czy technikę wykonania. Objasniam dokładnie, przedstawiając przykład.

Wprowadzenie elementów terapeutycznych pozwala na lepszy holistyczny rozwój każdego dziecka na każdym poziomie kształcenia. Stosując arteterapię, nie jestem nauczycielem czy krytykiem, ale pełnię rolę przewodnika i towarzysza. Umiejętne nakierowanie na właściwe działania plastyczne oraz wprowadzenie w ekspresję twórczą wyzwala w dziecku energię działania. Bardzo ważne, aby nauczyciel plastyki miał wcześniej przemyślane i dobrane narzędzia oraz materiały plastyczne do wykonania zadania zaplanowanego w ramach danego tematu zajęć. Jest to bardzo istotne i wymaga uwzględnienia umiejętności poszczególnych dzieci w zespole klasowym (mam na myśli indywidualne umiejętności grafomotoryczne/manualne każdego ucznia). Dlatego dobrze jest wtedy dopasować różne metody arteterapii. Osobiście wybieram na początek rysunek czy papieroplastykę jako techniki, które wspaniale rozwijają umiejętności grafomotoryczne dziecka. Istotne, aby przystępnie i precyzyjnie przedstawić sposób, w jaki uczeń ma pracować w procesie twórczego działania. Należy dokładnie wyjaśnić technikę pracy – jak trzymać narzędzie kreślarskie, w jaki sposób wydierać papier itp. Efekty zaskoczą nie

¹ Jasmine Al-Douri – doktor nauk społecznych Uniwersytetu Gdańskiego; absolwentka Katedry Edukacji Artystycznej, Edukacji przez Sztukę na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego; nauczyciel dyplomowany; na co dzień realizuje swoją pasję arteterapeuty, plastyka i pedagoga w Szkole Podstawowej nr 86 w Gdańsku oraz pełni funkcję doradcy metodycznego w Pomorskim Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku.



Fot. Archiwum szkolne

Jesienne drzewo. Papieroplastyka, technika skręcania i wyklejania bibuły.



Fot. Archiwum szkolne

Jesienne drzewo. Malarstwo – malowanie farbami plakatowymi oraz akwarelę, kolaż, wykorzystanie materiałów sypkich.



Fot. Archiwum szkolne

Zimowe drzewo.

tylko nauczyciela, lecz przede wszystkim samego ucznia, który w trakcie działań twórczych będzie zrelaksowany i skoncentrowany na procesie artystycznym. W klasach, w których opanowane są umiejętności grafo-motoryczne, wprowadzam malarstwo i rzeźbę².

Niniejszy tekst jest zaledwie wprowadzeniem w obszar arteterapii oraz inspiracją do wykorzystywania jej w działaniach plastycznych realizowanych z dziećmi i młodzieżą w przestrzeni edukacyjnej.



Fot. Archiwum szkolne

Bombka świąteczna.

² Wszystkie lekcje plastyki z elementami arteterapii są opisane jako lekcje otwarte na stronie *Moja inspiracja – Twoja motywacja* na portalu społecznościowym Facebook. Stronę prowadzi Jasmine Al-Douri.

Poznaj kulturę ukraińską i wspieraj edukację międzykulturową w swojej szkole

Pod wspólnym niebem to publikacja, która przybliży ukraińskie zwyczaje, obyczaje i tradycje. Lektura ta zainspiruje nauczycieli chcących budować atmosferę tolerancji, zrozumienia i otwartości w swojej szkole.

Znajdziesz tu:

- opis ukraińskich świąt i obrzędów, takich jak Maslenica czy Dzień Wyszywanki;
- sztukę tworzenia lalek motanek;
- różnorodność i symbolikę wianków;
- moc tańców ludowych.

Autorki pochodzące z Ukrainy zapraszają czytelnika do świata



ukraińskich tradycji, pełnego barw i znaczeń. Dzielą się nie tylko opowieściami o swojej kulturze, lecz także praktycznymi wskazówkami, które warto wprowadzić do swoich lekcji. Efektem będzie zarówno wzbogacenie zajęć o nowe, inspirujące treści, jak również stworzenie przestrzeni, w której uczniowie z Ukrainy poczną się dostrzeżeni i zrozumiani, a polska młodzież odkryje piękno różnorodności i stanie się bardziej otwarta na inne kultury. Publikacja jest dostępna nieodpłatnie pod adresem: <https://tiny.pl/p17g2j7d>.

A.B.

5 kroków do polepszenia dobrostanu psychicznego uczniów

Agata Schulz

Jako nauczyciele jesteśmy na bieżąco świadkami zmian w szkole. Zmienia się podstawa programowa, zmieniają się wymagania i sposób nauczania, zmieniają się też sami uczniowie. *Pokolenie płatków śniegu* – takim mianem jest aktualnie określana młodzież. Mówi się, że są mniej odporni na stres i trudniej radzą sobie z niepowodzeniami, co skutkuje tym, że coraz więcej z nich potrzebuje wsparcia lub rozmowy ze szkolnym psychologiem albo pedagogiem. My, jako nauczyciele i wychowawcy, również możemy podjąć kroki, żeby pozytywnie wpłynąć na dobrostan psychiczny uczniów.

Krok 1: Bądź otwarty na rozmowę

W szkole jak w życiu, czasami zwyczajnie trzeba się wygadać. Każdy z nas miewa przecież lepsze i gorsze dni, albo też doświadczenia, które sprawiają, że nie potrafimy się skupić na czymkolwiek produktywnym. Warto więc przyglądać się osobom, z którymi prowadzimy lekcje i uwrażliwić się na potrzebę rozmowy młodych ludzi. Niejednokrotnie wystarczy banalne pytanie, takie jak: *Co u Ciebie/was słychać?*, żeby pokazać naszą chęć do podjęcia dialogu. Ci odważniejsi mogą się okazać chętni do rozmowy na forum klasy, szczególnie jeśli to, co ich dręczy, dotyczy bezpośrednio środowiska szkolnego. Ci trochę bardziej skryci poczekają do dzwonka i przy odrobinie zachęty podzielą się z nami swoimi bólami. Poczucie, że komuś zależy na tym, żeby nas wysłuchać, że nie jesteśmy bezimienni czy anonimowi sprawia, iż człowiek czuje się ze swoimi problemami mniej samotny. Bo uczniowie nie zawsze oczekują porady, często wystarczy im jedynie życzliwe ucho, które ich wysłucha bez oceniania i krytykowania.

Krok 2: Dbaj o przyjazną atmosferę

Szkola to drugi dom. Miejsce, które powinno nie tylko uczyć, lecz także sprawiać, że chcemy do niego wracać. Miejsce, które powinno dawać nam poczucie bezpieczeństwa. Żeby zadbać o przyjazną atmosferę, warto urozmaicać rok szkolny wydarzeniami, które będą miały na celu zintegrowanie całej społeczności szkolnej i budowanie wartościowych relacji, bo to dzięki nim czujemy się mocniejsi psychicznie. W stały harmonogram wydarzeń w szkole, w której mam przyjemność uczyć, wpisał się już Tydzień Dbania o Relacje, który współorganizuję wraz ze szkolnym psychologiem, Iloną Karnicką. Ona pierwsza zauważyła potrzebę przypominania uczniom o tym, jak ważne są relacje, zarówno na płaszczyźnie uczeń – uczeń, jak i uczeń – nauczyciel. Ten zamysł idealnie wpisywał się w moją prywatną misję pokazywania uczniom, że szkoła jest miejscem przyjaznym, a nauczyciel życzliwą osobą, z którą można porozmawiać o wszystkim. Wspólnie więc, każdego roku, planujemy takie czynności, które mają sprawić, że uczniowie i nauczyciele



Tydzień Dbania o Relacje – Dzień Gier Planszowych



Drzewo Dobrego Słowa



Tydzień Dbania o Relacje – nauczyciele podczas Dnia Idola

spędzą ze sobą aktywnie czas, bawiąc się i rozmawiając. Organizowany jest dzień gier planszowych, podczas którego klasy spotykają się na sali gimnastycznej oraz grają w wybrane przez siebie planszówki. Żeby zachęcić uczniów do odłożenia telefonów i poświęcenia czasu na przebywanie z grupą, na korytarzach porozkładaliśmy wydrukowane plansze do gry w statki, kółko i krzyżyk czy państwa-miasta. Z wielką przyjemnością obserwowaliśmy, jak uczniowie sięgają po nie, a nawet proszą o więcej egzemplarzy. Podczas tego tygodnia szczególnie dbamy o kulturę wypowiedzi oraz szacunek do drugiego człowieka i przypominamy, jak ważne jest dzielenie się dobrym słowem z innymi oraz mówienie dobrze o sobie samym. Główną dekoracją stanowi wtedy Drzewo Dobrego Słowa, na którym można umieszczać kolorowe listki z miłymi napisami. Wesołym aspektem integrującym społeczność szkolną jest często wspólne odtąnczenie belgijki, jak również Dzień Idola, podczas którego klasy, wraz z nauczycielami, przebijają się za wybrane, pozytywne postaci. Jest wesoło, kolorowo i radośnie. Możliwość wspólnego przeżycia takich pozytywnych momentów, choćby raz na jakiś czas, cyklicznie, pozwala oderwać myśli od nieustannego skupiania się na nauce i ocenach, a w efekcie wpływa na redukcję poziomu stresu oraz polepszenie dobrostanu psychicznego.

Krok 3: Pozwól uczniom decydować

Poczucie sprawczości dodaje ludziom pewności siebie i poprawia ich kondycję psychiczną. Podstawa programowa, którą realizujemy w szkole, narzuca nam zakres konkretnych treści do omówienia w cyklu kształcenia. Nie oznacza to jednak, że nie ma możliwości modyfikowania ich lub korzystania z różnorodnych metod przekazywania wiedzy. Pozwólmy uczniom przejąć inicjatywę i zdecydować, czego lub w jaki sposób będą się uczyć w danym dniu, tygodniu czy miesiącu. Naturalnie, są przedmioty, które dają nam ku temu większą lub mniejszą



Jedno z zadań podczas próby koła teatralnego STAGE

swobodę, ale w każdym znajdzie się przestrzeń na przejęcie odrobiny inicjatywy przez młodych ludzi. Możliwość zdecydowania, czy danego dnia ćwiczymy gramatykę, czy mówienie albo czy pracujemy indywidualnie, w parach czy w grupach, a może wszystkiego po trochu, da uczniom poczucie, że ich opinia jest ważna oraz że szkoła otwiera się na ich potrzeby i sugestie. Ciekawą alternatywą jest także umożliwienie pojedynczym uczniom przygotowania lekcji dla kolegów z klasy. Jest to opcja, która pozwala im spojrzeć na proces nauczania z trochę innej perspektywy. Konieczność zaplanowania takiej lekcji, opracowania materiałów, a następnie zaprezentowania efektów przed grupą rówieśników to świetna okazja do poznania realiów pracy nauczyciela. Poziom zaangażowania uczniów w lekcje prowadzone przez kolegów i koleżanki jest z reguły bardzo wysoki, a zajęcia są często zaskakująco odświeżające. Przyznaję, że niejednokrotnie sama czerpię inspirację z takich lekcji do wzbogacania własnego warsztatu pracy. Nie bójmy się więc słuchać sugestii uczniów i pytać o ich potrzeby lub oczekiwania, bo to dzięki naszej wzajemnej współpracy szkoła staje się przyjazna, uczniowie szczęśliwsi, a nauka bardziej efektywna.

Krok 4: Urozmaicaj czas

Gdyby zapytać uczniów o to, z czym kojarzy im się szkoła, to pewnie większość z nich wskazałaby naukę, sprawdziany i oceny. Gdyby dodać kolejne pytanie o to, co ich najbardziej stresuje lub przygnębia w szkole, znowu usłyszeliśmyby, że testy oraz bycie ocenianym. Ciężko uciec od klasycznego schematu wprowadzania i utrwalania tematu, a potem sprawdzenia wiedzy i ostatecznie wystawienia oceny, szczególnie, że na koniec roku to właśnie tę informację musimy umieścić na świadectwie szkolnym. Jednak można spróbować urozmaicić czas spędzany na nauce dodatkowymi elementami (takimi jak np. kalendarz adwentowy), które sprawią,

że uczniowie będą się mogli skupić na bardziej pozytywnych aspektach chodzenia do szkoły. Podczas pandemii stworzyłam swój pierwszy interaktywny kalendarz adwentowy z zadaniami ukrytymi w 25 okienkach, które można było otworzyć dopiero o północy. Był to nie tylko świetny sposób na wykorzystanie języka angielskiego w praktyce, lecz także coś, co sprawiało, że uczniowie odrywali się na chwilę od klasycznej, czasami monotonnej nauki i mogli się cieszyć z nadchodzących świąt. Okienka ukrywały różnorodne zadania, zabawne filmiki, rebusy, świąteczne tradycje oraz ciekawostki, ale również słowotwórstwo czy parafrazę. Nie obyło się też bez napisania listu do Świętego Mikołaja czy stworzenia listy osób grzecznych i niegrzecznych (spośród znanych postaci, takich jak aktorzy, piosenkarze, politycy, a czasami i nauczyciele). Największą radość przynosiły mi zadania, które uczniowie odsyłali tuż po północy; był to dla mnie sygnał, że młodzież wyczekuje możliwości otwarcia kolejnego okienka. Niejednokrotnie ostatniego dnia adwentu otrzymywałam również osobiste podziękowania od uczniów, którzy pisali, że ten kalendarz pomógł im w trudnym okresie w życiu, bo był miłą odskocznią od codziennych problemów i zmagania.

Taki kalendarz adwentowy może przyjąć różne formy i nie musi być związany z konkretnym przedmiotem. Jako że okres przedświąteczny bywa przytłaczający ze względu na krótsze dni czy brak słońca, ale również przez ciężar oczekiwań, którym próbujemy sprostać, każdego dnia publikuję na szkolnym Instagramie nowe zadanie mające na celu wzmocnienie relacji międzyludzkich, dzielenie się dobrem albo – co równie ważne – dbanie o samego siebie. Takie zadania mogą być też wywieszone na szkolnej tablicy ogłoszeń czy na drzwiach sali lekcyjnej i codziennie aktualizowane. Przepuszczenie kogoś w kolejce do kasy, ustąpienie miejsca w autobusie czy wyręczenie rodziców w jakimś obowiązku domowym uwrażliwia na potrzeby innych, natomiast zrobienie sobie kubka zimowej herbaty czy gorącej czekolady, spędzenie wieczoru na czytaniu książki lub oglądaniu świątecznego filmu albo wybranie się na zimowy spacer ma wspomóc nasz własny dobrostan. Wierzę, że wskazując uczniom właściwe wzorce dbania o siebie i ludzi wokół, jesteśmy w stanie sprawić, że staną się jeszcze lepszymi wersjami samych siebie. A będąc najlepszymi wersjami samych siebie, możemy zmienić świat na lepsze.

Krok 5: Zadbaj o własny dobrostan

Mówi się, że szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko. To samo dotyczy świata szkoły. Szczęśliwy nauczyciel to szczęśliwy uczeń. Co zrozumiałe, ciężko jest utrzymać optymizm każdego dnia, dlatego warto zadbać też

o własny pozytywny stan umysłu. Tak jak w wypadku uczniów, dla każdego nauczyciela będzie to coś innego. Jednym pomagają spacerować lub siłownia, drugim wieczory przy książce, a jeszcze innym weekend, podczas którego odcinają się całkowicie od szkoły. Pomocne jest również odnalezienie takiego aspektu naszej pracy, który daje nam najwięcej radości. Dla wielu, włączając w to mnie, jest to prowadzenie zajęć pozalekcyjnych. Ta przestrzeń uwalnia nas od ograniczeń podstawy programowej i pozwala wyzwolić nie tylko potencjał uczniów, lecz także swój własny. Podczas takich zajęć, szczególnie tych artystycznych lub wymagających kreatywności, mamy możliwość lepiej poznać uczniów od zupełnie innej strony. Osoby, które podczas lekcji są nieśmiałe, okazują się radosne, otwarte i pełne energii, a ci, którzy zwykle pierwsi zgłaszają się do odpowiedzi, potrafią ustąpić pola kolegom i koleżankom. Młodzi ludzie są również kopalnią niesamowitych pomysłów oraz inspiracji do wspólnego tworzenia wyjątkowych rzeczy. Koło teatralne w języku angielskim, które prowadzę, jest mieszanką wielu charakterów i osobowości, których zderzenie z pozoru powinno skutkować niekontrolowaną eksplozją, a jednak razem tworzą niezwykłą, barwną strukturę, która symbolizuje wzajemne zaufanie, wsparcie i chęć działania. Spotkania z nimi, nawet po ciężkim dniu, sprawiają, że otrzymuję niezwykle zastrzyk pozytywnej energii, a do domu wracam z uśmiechem na twarzy.

Podobno do zmian prowadzi metoda małych kroków. Niektóre z tych opisanych powyżej mogą się wydawać drobne, inne ogromne, natomiast wszystkie mają jeden ważny cel: sprawić, żeby szkoła była miejscem przyjaznym i wspierającym dobrostan psychiczny młodych ludzi. Miejscem, do którego chce się wracać zarówno nam, nauczycielom, jak i uczniom. Wierzę, że wdrożenie choćby części z nich do naszej codziennej pracy będzie miało pozytywny wpływ na samopoczucie całej społeczności szkolnej.



Agata Schulz – nauczycielka języka angielskiego w I Liceum Ogólnokształcącym im. Książąt Pomorskich w Rumi; absolwentka Kolegium Kształcenia Nauczycieli Języków Obcych oraz filologii angielskiej na Uniwersytecie Gdańskim; założycielka i opiekunka STAGE – koła teatralnego w języku angielskim; wychowawczyni; opiekunka Samorządu Uczniowskiego; współorganizatorka Tygodnia Dbania o Relacje.

Książki bez tajemnic w szkole

Maria Gajewska,
nauczyciel-doradca metodyczny PCEN ds. języka polskiego

Co to jest tabu

Każda społeczność ma swoje tabu. Ma zakazy, których naruszenie godzi w jej strukturę. Tabu to tajemnice, oddolne zmywy milczenia, wyrażające jakiś moralny niepokój. Tajemnice, które mają zagwarantować integralność grupie. Powstrzymanie się od rozpowszechniania i dyskusowania na tematy uznawane za niemoralne, niebezpieczne, obce, tzw. *trudne* ma niejako zapewnić dzieciom właściwy rozwój. Dzieci od najmłodszych lat uczone są, że pewnych tematów nie należy poruszać, a o innych nie wolno nawet myśleć.

Gdzie tkwi tabu

Kośćmi niezgody są dziś: polityka, religia, feminizm i związany z nim tradycyjny podział ról płciowych, edukacja seksualna oraz tanatologiczna czy szeroko rozumiany Inny. Na lekcjach wychowawczych nieczęsto mówi się o problemach społecznych (wojna, przemoc w rodzinie), psychologicznych (depresja, uzależnienia), fizjologicznych (dojrzewające ciało, menstruacja) czy zdrowotnych (anoreksja, bulimia). Poruszanie tych aspektów życia budzi niepokój wśród dorosłych: nauczycieli i rodziców. Dlaczego? Tematy te są uznawane za sprzeczne z tradycyjnym systemem wartości. Zagadnienia te mogą wywołać zamęt, strach, traumę albo niezdrową ekscytację czy fascynację.

Tabu tkwi w głowach dorosłych

Wyjaśnienie ich sprawia dorosłym trudność. Wiąże się to z wyborem określonego modelu relacyjnego i wychowawczego, a także obawą o jego skutki. Wychowawcy m.in. z tych powodów rezygnują z *trudnych* rozmów z uczniami. Nauczyciele powinni jednak okazywać gotowość do rozmowy. Zakazy budzą ciekawość i bunt. Mają w sobie powab niesamowitości, który kusi. Dlatego warto/trzeba rozmawiać o tabu w szkole. Astrid Lindgren, szwedzka pisarka, powiedziała kiedyś, że z *dziećmi można rozmawiać o wszystkim, liczy się wyłącznie, jak to zrobimy*.

Czytanie o tabu daje wolność

Szkół to bezpieczne środowisko do zmierzenia się z tematami niepokojącymi czy kontrowersyjnymi. Ważnym narzędziem do rozmów o tabu są książki. Czytanie na głos z uczniami książek poruszających *zakazane* tematy wzmacnia empatię i daje różne spojrzenie na świat. Wspólne omawianie przedstawionych postaci oraz moty-

wów oswaja, pomaga radzić sobie z problemem czy prowadzić życie bez kompleksów, hipokryzji i autocenzury.

Wymaga to od wychowawcy wyboru odpowiedniego tekstu pod kątem wieku i wrażliwości uczniów. Wymaga doboru odpowiednich ćwiczeń do analizowania świata, aby potem uczeń sam chciał badać rzeczywistość i ją kwestionować. Mało tego – by był otwarty, ciekawy nowych rzeczy oraz gotowy do przemyśleń. Przypominają o tym Maria Molicka, autorka wielu książek poświęconych bajkoterapii, a także psychoanalityk Bruno Bettelheim, autor *Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni*.

Wybierajmy książki, które ukazują ludzi inaczej myślących, odczuwających albo działających. Lekcja wychowawcza z taką książką lub jej fragmentem nie tylko rozbudzi zainteresowania czytelnicze i wyobraźnię, ale przede wszystkim pogłębi wiedzę o świecie i samoświadomość. Trudne tematy, z którymi radzą sobie bohaterowie opowiadania lub powieści, dzięki modelowaniu postaw mogą pozwolić dziecku z rodziny dysfunkcyjnej przetrwać traumatyczny moment. Poprzez identyfikację z bohaterami młodzi ludzie mają okazję do refleksji nad swoimi własnymi emocjami i doświadczeniami. Tego rodzaju literatura pozwala na normalizację trudnych tematów oraz pomaga zrozumieć otaczającą rzeczywistość.

Rozmowy o tabu uczą krytycznego myślenia

Rozmowy prowadzone na lekcjach wychowawczych na podstawie książek bez tajemnic mają ogromne znaczenie dla rozwoju umiejętności krytycznego myślenia. Uczniowie, dzieląc się swoimi refleksjami na temat przeczytanych tekstów, uczą się formułować własne myśli i poszukiwać argumentów, co sprzyja ich osobistemu rozwojowi. Ważne jest, aby wychowawca pełnił zawsze rolę moderatora oraz stwarzał atmosferę zaufania.

Rozmowy o tabu leczą

Literatura bez tabu pełni istotną funkcję profilaktyczną. Dostarcza wiedzy na temat problemów zdrowotnych, które często są pomijane w codziennym dyskursie. Uczniowie zdobywają cenne informacje o chorobach, z jakimi mogą się spotkać, oraz uczą się, jak radzić sobie z nimi.

Rozmowy o tabu motywują do działania

Rola *zakazanych* książek w szkole nie kończy się na jednostkowym doświadczeniu ucznia. Te lektury

inspirują młodych ludzi do angażowania się w działania na rzecz zmiany społecznej. Kiedy uczniowie rozumieją, jakie problemy dotyczą ich rówieśników, są bardziej skłonni do działania na rzecz poprawy ich sytuacji, zaczynają zmieniać świat.

Książki bez tajemnic. Warto czytać

Książki bez tabu w szkole to nie tylko narzędzie edukacyjne, ale przede wszystkim klucz do wspierania rozwoju emocjonalnego oraz społecznego. Nie wahajmy się ich stosować. Pamiętajmy, aby dobierać je starannie i odpowiedzialnie. Wybierajmy książki, które mówią o tabu z artyzmem.

Książki bez tajemnic w szkole. Warto rozmawiać

scenariusz lekcji wychowawczej

Temat: Dlaczego ten pan nosi sukienki?

Grupa docelowa: uczniowie klas VI-VIII

Przewidywany czas trwania zajęć: 45 minut

Cele:

- zrozumienie pojęć: płeć, uprzedzenia, stereotypy;
- analizowanie, poszukiwanie i wykorzystywanie informacji;
- rozwiązywanie problemów w sposób twórczy;
- kształtowanie empatii i otwartości na drugiego człowieka;
- budowanie więzi międzyludzkich.

Metody pracy:

- burza mózgów;
- praca z tekstem i ilustracją;
- rozmowa;
- instrukcja.

Potrzebne materiały i narzędzia:

- książki: *Kobiety i mężczyźni* Equipo Plantel i Luci Gutiérrez (Wydawnictwo Tako), *Jedno oko na Maroko* Tomasza Kwaśniewskiego i Anny Bedyńskiej (Wydawnictwo Dwie Siostry) oraz *Janek (nie) Janka* Erica Silvermana i Holly Hatam (Wydawnictwo All Kids Publishing);
- film animowany *Było sobie życie*, reż. Albert Barillé odc. *Narodziny*;
- dokumenty należące do kobiety i mężczyzny (dowody osobiste, metryki urodzenia)
- szablon recepty.



Przebieg

WPROWADZENIE DO TEMATU:

Nauczyciel rozpoczyna lekcję od pokazania książki *Kobiety i mężczyźni*. Prosi uczniów, aby w ciszy przez pół minuty uważnie przyrzekli się okładce i na kartce zapisali dziesięć słów/zwrotów dotyczących oglądanej okładki.

Rundka 1:

▶ np. rude włosy, krawat, koszula, garnitur, ręka w kieszeni, szpilki, sukienka, apaszka, broda, splecione dłonie.

Następnie nauczyciel prosi, aby uczniowie ponownie spojrzeli na okładkę i dodali kolejne słowa.

Rundka 2:

▶ np. zieleń, para, sympatia, pozowanie, zaskoczenie, odwaga.

ZDANIA DO DOKOŃCZENIA:

Potem prosi o dokończenie zdań:

Dziewczyny/Kobiety są

Chłopcy/Mężczyźni są

POKAZ:

Nauczyciel wyświetla na ekranie dowody osobiste (kobiety i mężczyzny)

oraz zwraca uwagę uczniów na oznaczenia płci w dokumentach. Pokazuje też metryki, gdzie określono płeć biologiczną właścicieli dowodów.

FILM:

Później zaprasza na projekcję bajki edukacyjnej *Było sobie życie* na temat kształtowania się narządów płciowych.

WYWIAD:

Kolejny etap to czytanie wywiadu z Edytą – mężczyzną, który czuje się kobietą, niezależnie od organów płciowych (źródło: *Jedno oko na Maroko*).

CZYTANIE KSIĄŻKI:

Aby pokazać, że taka sytuacja może dotyczyć też dzieci/młodzieży, nauczyciel proponuje poznanie historii dziecka transpłciowego (źródło: *Janek (nie) Janka*). Jego biografia jest pretekstem do rozmowy na temat uprzedzeń.

ROZMOWA:

Nauczyciel proponuje ćwiczenie wokół słowa uprzedzenie – według wzoru:

3 słowa (np. negatywna ocena, przesąd, niechęć);

2 pytania (np. Z jakiego powodu ludzie mogą mieć uprzedzenia? Czy my jesteśmy wolni od uprzedzeń?)

1 porównanie (np. uprzedzenia są jak wirusy).

PODSUMOWANIE:

W ramach podsumowania uczniowie redagują recepty/leki na uprzedzenia, np. *poznaj fakty, okazuj empatię, dostrzegaj zalety, słuchaj uważnie* itd.

Polecajki książkowe

Przemoc. Nie!, Dominique de Saint Mars, Serge Bloch, Wydawnictwo Muchomor

Istnieją różne rodzaje przemocy: słowna, cielesna, psychiczna. Prze-

moc, którą stosujemy, i przemoc, której jesteśmy ofiarami. W każdym przypadku prowadzi ona do zła; sprawia, że życie staje się walką. Ten mini-poradnik uczy, jak sprzeci-

wić się przemocy, pomaga zrozumieć jej źródła oraz pokazuje, jak nad nią zapanować, aby życie było piękniejsze.

PCENne INFORMACJE

O czym marzą gwiazdy na niebie?, Manon Fargetton, Wydawnictwo Dwie Siostry

Titouan ma dość świata i postanawia już nigdy nie wychodzić z pokoju. Gdy zaczyna dostawać tajemnicze esemesy, nie spodziewa się, że pozna kogoś jeszcze bardziej samotnego niż on. To opowieść o tęsknocie za bliskością. Francuska pisarka buduje zróżnicowane postaci, tworząc wielogłosową, trzymającą w napięciu opowieść o nagłych życiowych zakrętach, także o samotności i o pustce.

Kurzol. Kto ukradł pamięć?, Boguś Janiszewski, Ilustracje: Nikola Kucharska, Wydawnictwo Agora dla dzieci

Terror, horror i miauczące koty. Kiedy Agata, Antek i Kurzol trafiają do wnętrza organizmu, sprawa robi się poważna: impulsy skaczą jak szalone, glutaminiany nie wyrabiają się z robotą, a neurony przestają stykać. Seria o Kurzolu to brawurowe połączenie komiksu i tradycyjnej opowieści, która pomaga młodym zrozumieć, jak reaguje mózg i ciało, gdy jesteśmy uzależnieni.

Projekt Barnabek, The Fan Brothers, Wydawnictwo Skład Papieru

Barnabek – w połowie mysz, a w połowie stoń – jest Nieudanym Projektem. Mieszka pod kłosem w tajnym laboratorium, gdzie powstają Zwierzęta Doskonałe i marzy o tym, aby zobaczyć prawdziwy świat. Aż pewnego dnia, w obliczu niebezpieczeństwa, wspólnie ze swoimi niezwykłymi przyjaciółmi spróbuje spełnić to marzenie. To poruszająca książka obrazkowa o skutkach eksperymentów medycznych. To pochwała odmienności i samoakceptacji.

Projekty regionalne w Pomorskim Centrum Edukacji Nauczycieli

Aleksandra Kopka,
specjalista PCEN ds. projektów

Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku realizuje projekty finansowane ze środków Unii Europejskiej w zakresie interwencji wsparcia na rzecz szkolnictwa podstawowego i średniego (z wyłączeniem infrastruktury): „Zdolni z Pomorza – wsparcie regionalne”, „Regionalny program wyrównywania szans edukacyjnych uczniów pomorskich szkół”, „Regionalne wsparcie rozwoju kompetencji kluczowych w pomorskich szkołach” oraz „Regionalne wsparcie edukacji włączającej” w ramach perspektywy finansowej „Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027”.



Fundusze Europejskie dla Pomorza



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Projekt pn. „Zdolni z Pomorza – wsparcie regionalne” jest jednym z przedsięwzięć strategicznych w zakresie edukacji i kapitału społecznego województwa pomorskiego. Celem projektu jest zapewnienie wsparcia uczniom uzdolnionym, którzy w toku edukacji napotykają bariery o charakterze społeczno-ekonomicznym i terytorialnym. Prowadzone działania mają zwiększyć szanse na sukces młodych ludzi w edukacji i karierze zawodowej. Ponadto projekt przyczynia się do wzrostu atrakcyjności oraz jakości oferty edukacyjnej szkół i placówek systemu oświaty w zakresie wzmocnienia świadomości oraz kompetencji dyrektorów szkół i placówek oraz nauczycieli, a także zwiększenia świadomości i zainteresowania jednostek samorządu terytorialnego, szkół wyższych, pracodawców oraz innych podmiotów systemowym wspieraniem rozwoju uzdolnień uczniów. W ramach projektu „Zdolni z Pomorza...” Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku realizuje

następujące formy wsparcia: sieci współpracy i samokształcenia dla nauczycieli, psychologów i pedagogów szkolnych, w ramach których przewidziane są spotkania sieci prowadzone przez pracowników PCEN i ekspertów zewnętrznych oraz wyjazdowe spotkania sieci i seminaria; szkolenia terenowe dla nauczycieli psychologów oraz pedagogów szkolnych; gale „Zdolnych z Pomorza”; bibliotekę metodyczno-dydaktyczną. Projekt jest realizowany w partnerstwie z Województwem Pomorskim (Departament Edukacji i Sportu), Pomorskim Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku oraz Pomorską Biblioteką Pedagogiczną w Gdańsku i Pomorską Biblioteką Pedagogiczną w Słupsku. Przewidziany okres trwania projektu to 01.11.2023 – 31.10.2026, a jego całkowita wartość wynosi 4 706 986,06 zł, w tym dofinansowanie UE: 4 236 287,44 zł.

Projekt pn. **„Regionalny program wyrównywania szans edukacyjnych uczniów pomorskich szkół”** jest skierowany do uczniów i nauczycieli szkół o wynikach egzaminów zewnętrznych poniżej średniej wojewódzkiej oraz zlokalizowanych na obszarze gmin wiejskich i miejsko-wiejskich i/lub o niskich dochodach per capita i wysokim wskaźniku deprivacji, a także jest odpowiedzią na niebezpieczeństwo stygmatyzacji uczniów o niższych wynikach w nauce. Celem projektu jest wyrównywanie szans edukacyjnych uczniów, w tym wzmocnienie ich motywacji do zdobywania wiedzy oraz rozwijania swoich uzdolnień, ograniczenie barier edukacyjnych o charakterze ekonomicznym, społecznym i terytorialnym, przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze, kształcenie postaw obywatelskich, proekologicznych oraz promowanie zdrowego trybu życia. Zaplanowane formy wsparcia to m.in.: ścieżka wsparcia uczniów (stypendia, realizacja indywidualnego programu edukacyjnego ucznia (IPEU) oraz warsztaty i konkursy interdyscyplinarne czy obozy tematyczne), a także ścieżka rozwoju nauczycieli: czterodniowe kursy doskonalące potwierdzone certyfikatami i zaświadczeniami. W ramach projektu PCEN jest odpowiedzialne za obszar wsparcia kadry pedagogicznej. Przedsięwzięcie jest realizowane we współpracy z Departamentem Edukacji i Sportu Urzędu Marszałkowskiego oraz Pomorskim Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku i zakłada objęciem wsparciem 1100 uczniów oraz 165 przedstawicieli kadry szkół i placówek systemu oświaty. Okres trwania projektu przewiduje się na 01.09.2023 – 31.10.2025, a jego całkowita wartość wynosi 5 397 596,47 zł, w tym dofinansowanie UE: 4 857 836,82 zł.

Projekt pn. **„Regionalne wsparcie rozwoju kompetencji kluczowych w pomorskich szkołach”** zakłada podniesienie jakości edukacji w woj. pomorskim oraz zwiększenie wewnętrznej spójności edukacyjnej regionu poprzez kształtowanie i rozwój kompetencji kluczowych uczniów oraz podniesienie kompetencji nauczycieli. Zakładane

jest zwiększenie szans na sukces edukacyjny uczniów ze szkół w gminach wiejskich i wiejsko-miejskich o najniższych wynikach egzaminów zewnętrznych poprzez realizację form wsparcia służących kształtowaniu kompetencji kluczowych; włączenie do procesu dydaktycznego treści dotyczących historycznych tradycji regionu i jego nadmorskiego położenia oraz wykorzystujących edukację kulturalną z uwzględnieniem wyzwań cywilizacyjnych, w tym klimatycznych, a także postępu technologicznego; wzmocnienie kompetencji nauczycieli, w tym kompetencji wychowawczych, cyfrowych, interpersonalnych i komunikacyjnych; wzmocnienie kompetencji nauczycieli – doradców zawodowych; doskonalenie kompetencji (w tym menadżerskich) kadry zarządzającej szkołami i placówkami oświatowymi oraz przedstawicieli organów prowadzących szkoły i placówki oświatowe. Grupą docelową wsparcia są uczniowie, nauczyciele i dyrektorzy ze szkół o wynikach egzaminów zewnętrznych poniżej średniej wojewódzkiej, znajdujących się na obszarze gmin wiejskich i miejsko-wiejskich zagrożonych trwałą marginalizacją. Działania grantowe obejmują zajęcia pozalekcyjne, doradztwo zawodowe (uczniowie), szkolenia i studia podyplomowe (nauczyciele, w tym doradcy zawodowi, dyrektorzy szkół i placówek oświatowych oraz pracownicy merytoryczni organów prowadzących z terenu całego województwa pomorskiego). Działania horyzontalne to: szkolenia, seminaria oraz inne formy doskonalenia zawodowego rozwijające kompetencje wychowawcze, cyfrowe, interpersonalne i komunikacyjne. PCEN w ramach działań grantowych realizuje: warsztaty diagnostyczne dla organów prowadzących szkoły i warsztaty wspierające w planowaniu działań finansowanych z grantów dla 11 gmin; coaching szkolny; certyfikowany kurs dla doradców zawodowych Belbin; szkolenie rad pedagogicznych w gminach pt. „Nauczyciel w roli coacha, mentora, tutora”, hackathony edukacyjne, wizyty studyjne oraz fora współpracy kadry zarządzającej, prowadzi również platformę edukacyjną dla uczestników projektu (baza wiedzy) i organizuje gale. Ponadto w ramach działań horyzontalnych prowadzone są sieci współpracy i samokształcenia nauczycieli przedmiotów egzaminacyjnych, loże eksperckie, szkolenia zdalne dla szkolnych doradców zawodowych, warsztaty „Profesjonalny doradca zawodowy w szkole”, szkolenie „Trener kompetencji miękkich”, powiatowe fora przedstawicieli dyrektorów szkół oraz organów prowadzących szkoły i placówki oświatowe, a także warsztaty szkoleniowe dla regionalnych opiekunów gmin. Projekt jest realizowany we współpracy z Departamentem Edukacji i Sportu Urzędu Marszałkowskiego oraz Pomorskim Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. Okres trwania projektu to 01.09.2023 – 30.09.2025, a jego całkowita wartość wynosi 29 048 737,65 zł, w tym dofinansowanie UE: 26 143 863,88 zł.

BADANIA I ANALIZY

Projekt „Regionalne wsparcie edukacji włączającej” jest odpowiedzią na potrzeby uczniów, którzy wymagają wsparcia ze względu na niepełnosprawność i dysfunkcje, a także uczniów z różnego typu trudnościami w nauce i problemami wychowawczymi. Zakłada uruchomienie edukacji włączającej w pomorskich szkołach i placówkach oświatowych. Szczególnie ważnym aspektem jest doskonalenie nauczycieli, odgrywających główną rolę w zakresie prowadzenia zajęć z uczniami narażonymi na trudności w nauce lub adaptacji. Podjęte działania w projekcie mają za zadanie przyczynić się do wzrostu poziomu kompetencji nauczycieli w zakresie edukacji włączającej oraz pozwolić rodzicom, opiekunom prawnym, pracownikom merytorycznym organów prowadzących i uczniom zdrowym zapoznać się z tematyką edukacji włączającej. Działania prowadzone przez Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku w ramach projektu to m.in.: szkolenia terenowe dla nauczycieli oraz dyrektorów szkół i placówek systemu oświaty, dyżury eksperckie, a także biblioteka metodyczno-dydaktyczna. Oprócz PCEN, za realizację założeń projektowych odpowiedzialni są: Województwo Pomorskie (Departament Edukacji i Sportu), Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, Pomorska Biblioteka Pedagogiczna w Słupsku oraz Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 2 dla Nieśłyszących i Słabosłyszących w Wejherowie. Okres trwania projektu to 01.11.2023 – 31.10.2026. Całkowita wartość przedsięwzięcia wynosi 4 772 322,35 zł, w tym dofinansowanie UE to 4 533 706,23 zł.

Beczka miodu z ziarnem gorczycy, czyli o wynikach TIMSS 2024

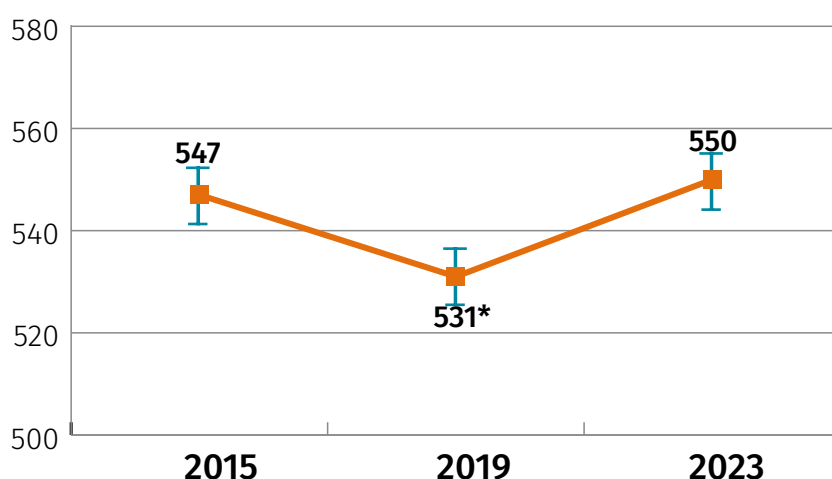
Magdalena Urbaś,
nauczyciel-konsultant PCEN ds. biologii i przyrody

Miodem na nauczycielskie serce mogą być rezultaty osiągnięte przez polskich czwartoklasistów w badaniu TIMSS (Międzynarodowym Badaniu Wyników Nauczania Matematyki i Nauk Przyrodniczych). Sporym ziarnem gorczycy są za to wyniki tego badania w zakresie poczucia przynależności polskich czwartoklasistów do szkoły.

Wśród badanych 58 krajów Polska uplasowała się na 7. miejscu na świecie w obszarze przyrodniczym. Przy tym odnotowaliśmy wzrost w stosunku do poprzednich edycji badania (2019 i 2015). Wyniki z matematyki plasują Polskę na 10. miejscu na świecie oraz na 3. w Europie (za Litwą i Anglią). Biorąc pod uwagę rezultaty poparzeniach edycji, także należy odnotować wzrastający wynik polskich czwartoklasistów zarówno w zakresie matematyki, jak i w obszarze przyrodniczym. Na tym nie kończą się pozytywne obserwacje – spada odsetek uczniów uzyskujących najniższe rezultaty, a wzrasta odsetek czwartoklasistów z najwyższymi wynikami. W obszarze przyrodniczym możemy być dumni z zajęcia ostatniego miejsca wśród krajów europejskich pod względem odsetka uczniów z wynikami poniżej poziomu najniższego – w naszym kraju to zaledwie 3% badanych.

Wykres nr 1. Trendy średnich osiągnięć przyrodniczych w Polsce w badaniach TIMSS 2015, 2019 i 2023¹

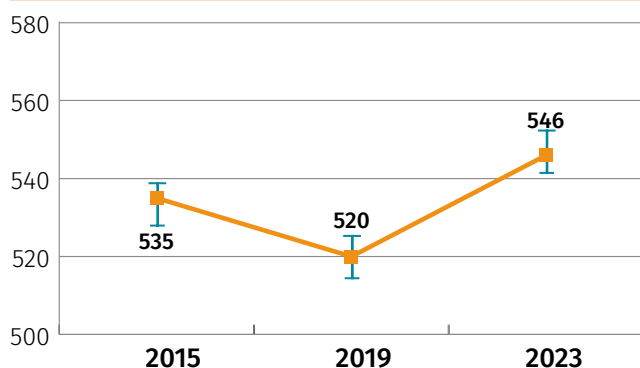
Średni wynik z przyrody



¹ Słupki określają granice 95% przedziału ufności wokół średniego wyniku. Gwiazdką (*) oznaczono wyniki istotnie statystycznie różne od wyniku w 2023 roku ($p < 0,05$). Źródło: OSIĄGNIĘCIA MATEMATYCZNE I PRZYRODNICZE CZWARTOKLASISTÓW TIMSS 2023: trendy, wyzwania, perspektywy, praca zbiorowa pod redakcją Wiolety Dobosz-Leszczyńskiej, Warszawa 2024.

Wykres nr 2. Trendy średnich osiągnięć z matematyki w Polsce w badaniach TIMSS 2015, 2019 i 2023²

Średni wynik z matematyki



Poprawa wyników polskich uczniów w roku 2023 w stosunku do roku 2019 łączyła się ze zmniejszeniem odsetka uczniów na najniższym i średnim poziomie umiejętności przy jednoczesnym wzroście odsetka uczniów na poziomie wysokim i zaawansowanym. Tak było zarówno w przypadku ogólnego rezultatu, jak i wyników częściowych w ramach badanych obszarów – znajomości treści i opanowania umiejętności. Biorąc pod uwagę obszary treści przedmiotowych, spadły odsetki polskich uczniów na poziomach poniżej średniego (w 2023 roku były znacznie niższe niż analogiczne odsetki w latach 2019 i 2015). Na najwyższych poziomach (wysokim i zaawansowanym) obserwujemy wzrost odsetka polskich czwartoklasistów na podskalach biologii oraz fizyki między latami 2019 a 2023. W przypadku geografii wzrósł udział uczniów osiągających poziom zaawansowany. A zatem zwiększenie się odsetka uczniów o najwyższych wynikach wiązało się ze spadkiem odsetka uczniów o wynikach najniższych.

Trends in International Mathematics and Science Study – Międzynarodowe Badanie Nauczania Matematyki i Nauk Przyrodniczych (TIMSS) to jedno z największych porównawczych badań międzynarodowych. W ostatniej edycji uczestniczyli w nim uczniowie z 58 krajów. Głównym organizatorem badania jest Międzynarodowe Stowarzyszenie Mięszczenia Osiągnięć Szkolnych (IEA). Badanie odbywa się co cztery lata od 1995 roku. Nasz kraj uczestniczy w nim od 2022 roku, co daje możliwość porównań i śledzenia trendów zmian w rezultatach osiąganych przez naszych uczniów. Badaniu podlegają uczniowie w czwartym i ósmym roku edukacji. W Polsce badaniem zostali objęci tylko uczniowie klas czwartych.

TIMSS to nie tylko diagnoza kompetencji matematycznych i przyrodniczych, lecz także badanie postaw uczniów oraz ich nauczycieli i rodziców wobec uczenia się i nauczania tych przedmiotów.

O ile wyniki uzyskiwane przez uczniów z matematyki i przyrody dają powody do zadowolenia, o tyle niepokoją, a wręcz alarmują rezultaty dotyczące: poczucia przynależności do szkoły, postawy wobec nauczanych przedmiotów oraz satysfakcji zawodowej nauczycieli.

Polscy nauczyciele przyrody mają najniższą satysfakcję zawodową spośród ankietowanych w badaniu TIMSS. Sytuacja dotycząca nauczycieli matematyki jest niewiele lepsza, bo plasuje Polskę na miejscu przedostatnim. A przecież z deklaracji badanych nauczycieli wynika, że swoją pracę uważają za interesującą, lubią ją oraz czerpią z niej poczucie sensu i zadowolenia. Z czego zatem wynika ta stosunkowo niska deklarowana satysfakcja zawodowa? Czy przyczyną jest tutaj niskie poczucie docenienia?

W badaniu TIMSS można porównywać ze sobą wyniki poszczególnych edycji. Jest to możliwe dzięki temu, że część zadań jest powtarzana w kolejnych latach. Zadania są tajne, ale po zakończeniu każdej edycji część z nich jest ujawniana. Warto je przeanalizować szczegółowo. Do każdego ujawnionego zadania jest dołączona metryczka oraz tabela prezentująca szczegółowe rozkłady odpowiedzi wraz z wyborem dystraktorów (przy zadaniach zamkniętych). Dostępne są także wyniki rozwiązywania zadania przez uczniów w Polsce oraz w całej badanej populacji na świecie. Zadania wraz z ich omówieniem zamieszczono w raporcie pt. *OSIĄGNIĘCIA MATEMATYCZNE I PRZYRODNICZE CZWARTOKLASISTÓW TIMSS 2023: trendy, wyzwania, perspektywy*, praca zbiorowa pod redakcją Wiolety Dobosz-Leszczyskiej, dostępnym w formie elektronicznej pod adresem <https://timss.ibe.edu.pl/wyniki-badan-timss>.

Część zadań odnosi się do podstawowej wiedzy nabywanej przez ucznia w życiu codziennym, wysoki rezultat może bardziej zależeć od doświadczeń pozaszkolnych ucznia niż od kształcenia szkolnego.

W wynikach badania TIMSS widać wyraźnie ważną rolę wczesnej edukacji. Wśród uczniów z najlepszymi rezultatami w zakresie matematyki i przyrody tylko 3% korzystało z przedszkola nie dłużej niż rok. W przypadku uczniów o najniższych wynikach ten odsetek sięga 11%.

Warto zauważyć, że nasz kraj znalazł się w grupie państw, gdzie rodzice lub opiekunowie prawni wspomagają dzieci w nauce matematyki oraz czytania jeszcze przed rozpoczęciem przez nie nauki w szkole. Zaangażowanie opiekunów ma związek ze statusem spo-

² Słupki określają granice 95% przedziału ufności wokół średniego wyniku. Gwiazdką (*) oznaczono wyniki istotnie statystycznie różne od wyniku w 2023 roku ($p < 0,05$). Źródło: *OSIĄGNIĘCIA MATEMATYCZNE I PRZYRODNICZE CZWARTOKLASISTÓW TIMSS 2023: trendy, wyzwania, perspektywy*, praca zbiorowa pod redakcją Wiolety Dobosz-Leszczyskiej, Warszawa 2024.

TIK W SZKOLE

łeczno-ekonomicznym: odsetek zaangażowanych rodziców sięga 35% w grupie o najwyższym statusie, a wynosi 15% wśród opiekunów z niższym statusem. Nie jest zaskoczeniem konstatacja, że zaangażowanie wykazywane przez opiekunów wiąże się z wyższymi wynikami uczniów z matematyki i z obszaru przyrodniczego.

A miejsce na ziarno goryczy?

To na pewno poczucie przynależności polskich uczniów do szkoły. Biorąc pod uwagę osiągnięcia edukacyjne badanych, należałoby się spodziewać wyższego poczucia przynależności – zazwyczaj wysokie wyniki idą z nim w parze. Ale nie w Polsce. W naszym kraju tylko 16% badanych czwartoklasistów zdecydowanie zgodziło się ze stwierdzeniem *czuję się związany/związana ze szkołą*. Wynik ten jest niższy niż w badaniach TIMSS z poprzednich edycji (2019 i 2015). Co więcej, zajmujemy pod tym względem ostatnie miejsce wśród badanych krajów! Ten fakt na pewno wymaga refleksji i przemyślenia przyczyn.

To oczywiście nie wszystko, czego możemy dowiedzieć się raportu o wynikach polskich uczniów w badaniach TIMSS. Zachęcam do samodzielnej lektury. Bardziej zainteresowane osoby mogą sięgnąć do rozbudowanych opracowań i narzędzi analitycznych, umożliwiających samodzielne przeprowadzanie analiz oraz wykorzystywanie zebranych wyników i danych. Takie możliwości uzyskamy po wejściu na stronę: <https://www.iea.nl/studies/iea/timss>. Już od lutego br. będzie dostępny ogromny zbiór danych zgromadzonych podczas badania TIMSS 2023 przeprowadzonego w 58 krajach.

Zastosowanie sztucznej inteligencji w nauczaniu języka obcego w szkole

Katarzyna Dobrzyńska-Lemka

Współczesna edukacja coraz częściej wykorzystuje nowoczesne technologie, a jednym z najnowszych trendów jest zastosowanie sztucznej inteligencji (ang. *AI – artificial intelligence*) w nauczaniu. W kontekście nauki języka obcego, AI oferuje szereg narzędzi i rozwiązań, które mogą usprawnić proces nauczania, personalizować podejście do ucznia i wspierać nauczycieli w codziennej pracy. W jaki sposób sztuczna inteligencja wpływa na postępy uczniów w szkole? Jakie niesie zagrożenia i jakie daje możliwości?

Korzyści z zastosowania sztucznej inteligencji dla uczniów

Jednym z głównych atutów AI jest możliwość dostosowania programu nauczania do indywidualnych potrzeb ucznia, czyli personalizacja nauki. Platformy edukacyjne wykorzystujące sztuczną inteligencję mogą analizować postępy młodego człowieka, identyfikować jego mocne i słabe strony, a następnie dostosowywać materiały dydaktyczne w taki sposób, aby wspierać najbardziej efektywną naukę. Dzięki temu uczniowie mogą pracować w swoim własnym tempie i skupiać się na obszarach wymagających większej uwagi. Na podstawie analizy preferencji użytkownika (np. przeglądanych materiałów czy czasu spędzonego na nauce), AI proponuje spersonalizowane kursy, wykłady albo tematy, które mogą być najbardziej interesujące i przydatne dla danej osoby.

AI umożliwia tworzenie interaktywnych aplikacji edukacyjnych, które angażują młodych ludzi i sprawiają, że nauka staje się bardziej atrakcyjna. Przykładem mogą być aplikacje do nauki języków obcych, które wykorzystują chatboty do konwersacji z wirtualnym nauczycielem. AI rozpoznaje akcent i intonację ucznia, pomagając poprawić naturalność mowy. Możliwość ćwiczenia konwersacji w języku obcym jest szczególnie ważna dla uczących się, którzy mają ograniczony kontakt z native speakerami.

Co więcej, AI pozwala na szybkie i precyzyjne udzielanie informacji zwrotnej. Aplikacje oraz programy komputerowe mogą natychmiast wskazać błędy w pisowni, gramatyce czy wymowie, a także zaoferować konkretne wskazówki dotyczące poprawy. Niektóre aplikacje wykorzystujące kamerę mogą tłumaczyć napisy, menu czy inne teksty w czasie rzeczywistym, co pomaga w nauce nowych słów w danym kontekście.

Wielu uczniów zmaga się z trudnymi zadaniami domowymi. Tutaj z pomocą przychodzi AI w postaci aplikacji do generowania streszczeń tekstów czy nawet sprawdzania pisowni i gramatyki. Takie narzędzia nie tylko pomagają znaleźć poprawne odpowiedzi, lecz także dostarczają szczegółowych wyjaśnień, dzięki czemu uczący się mogą lepiej zrozumieć omawiany temat.

Kolejną zaletą jest różnorodność dostępnych zasobów. Dzięki AI uczniowie mogą korzystać z interaktywnych kursów, gier edukacyjnych, wideolekcji czy podcastów dostosowanych do ich poziomu znajomości języka. Analiza algorytmów i informacja zwrotna generowana przez AI motywują do regu-

larnej nauki, wysyłają przypomnienia oraz nagradzają za postępy. To sprawia, że nauka staje się bardziej angażująca i przyjemna.

Korzyści z zastosowania sztucznej inteligencji dla nauczycieli

Dla nauczycieli AI to przede wszystkim narzędzie wspomagające w codziennej pracy. Automatyzacja procesów, takich jak sprawdzanie prac domowych czy testów, pozwala zaoszczędzić czas, który można poświęcić na przygotowanie bardziej kreatywnych zajęć. Narzędzia analityczne oparte na AI pomagają nauczycielom monitorować postępy uczniów i identyfikować obszary wymagające dodatkowego wsparcia.

AI może także służyć jako źródło inspiracji. Platformy edukacyjne oferują nauczycielom gotowe scenariusze lekcji, materiały dydaktyczne czy pomysły na ćwiczenia, które mogą być łatwo dostosowane do potrzeb konkretnej klasy. Niektóre aplikacje pomagają w szybkim tłumaczeniu tekstów, co jest szczególnie przydatne w sytuacjach wymagających natychmiastowych odpowiedzi. Nauczyciele mogą korzystać z narzędzi AI do tworzenia quizów, fiszek, dialogów czy symulacji sytuacji komunikacyjnych z życia codziennego, czyli aktywności, które zwiększają zaangażowanie uczniów. Ponadto, narzędzia AI mogą śledzić najnowsze trendy w nauczaniu języków i rekomendować nowe techniki lub materiały przydatne w procesie nauczania. Integracja AI w pracy nauczyciela języka obcego pozwala na bardziej efektywne, nowoczesne oraz angażujące nauczanie.

Wyzwania i ograniczenia sztucznej inteligencji

Pomimo licznych zalet, zastosowanie AI w nauczaniu języka obcego niesie ze sobą również pewne wyzwania. Jednym z głównych problemów jest brak emocjonalnego aspektu nauki. AI, mimo zaawansowania technologicznego, nie może zastąpić bezpośredniej interakcji między uczniem a nauczycielem, która odgrywa kluczową rolę w procesie motywowania i budowania zaangażowania. AI nie zastąpi prawdziwego rozmówcy, co może ograniczać rozwój umiejętności komunikacyjnych oraz emocjonalnych.

Innym ograniczeniem jest ryzyko zbyt dużej automatyzacji. Zależność od technologii może prowadzić do zaniebdywania tradycyjnych metod nauczania, takich jak praca w grupach, dyskusje czy kreatywne projekty. Ponadto, uczniowie mogą stać się mniej krytyczni wobec informa-

cji dostarczanych przez AI, co może wpływać na ich umiejętność samodzielnego myślenia. Nadmierne poleganie na AI może prowadzić do lenistwa poznawczego, utraty motywacji oraz uzależnienia od technologii.

Chociaż AI jest bardzo zaawansowana, czasem może podać niepoprawne tłumaczenia, nie w pełni rozumieć subtelności kulturowe, idiomy czy kontekst specyficzny dla danego kraju, co może prowadzić do błędów w nauce. Co więcej, uczniowie mogą korzystać z AI do automatycznego rozwiązywania zadań domowych bez zrozumienia materiału, co negatywnie wpływa na ich rzeczywiste postępy.

Jeśli chodzi o koszty i dostępność, to niektóre zaawansowane narzędzia AI wymagają płatnych subskrypcji, co może stanowić barierę dla uczniów z mniej zamożnych rodzin.

Dla nauczycieli wyzwaniem może być konieczność nauki obsługi nowych narzędzi i technologii, co wymaga czasu oraz dodatkowych szkoleń. Istnieje także ryzyko, że nie wszystkie szkoły będą dysponować odpowiednimi zasobami finansowymi czy technologicznymi, aby w pełni wykorzystać potencjał AI.

Podsumowanie

Sztuczna inteligencja stanowi przełom w nauczaniu języka obcego, oferując szereg korzyści zarówno uczniom, jak i nauczycielom. Personalizacja nauki, automatyzacja zadań oraz dostęp do różnorodnych zasobów to tylko niektóre z zalet, które mogą znacząco wpłynąć na jakość edukacji. Jednak, aby w pełni wykorzystać możliwości tej technologii, należy pamiętać o jej ograniczeniach i wyzwaniach. Kluczem do sukcesu jest odpowiednie połączenie tradycyjnych metod nauczania z nowoczesnymi narzędziami, co pozwoli stworzyć optymalne warunki do nauki języka obcego. Uczniowie oraz nauczyciele korzystający z AI powinni weryfikować uzyskiwane odpowiedzi w innych źródłach, takich jak słowniki czy podręczniki, a korzystanie z AI powinno być narzędziem wspierającym, a nie zastępującym naukę.

Katarzyna Dobrzyńska-Lemka – nauczyciel języka angielskiego w Zespole Szkół Architektoniczno-Projektowych w Gdańsku; absolwentka filologii angielskiej na Uniwersytecie Gdańskim; pasjonatka muzyki, gry na fortepianie i gitarze; w pracy zawodowej dąży do odkrywania potencjału w młodych ludziach, inspirowania ich oraz wspierania w rozwoju.

WOKÓŁ NAS

Projekt *Budowanie więzi międzypokoleniowej* w Państwowych Szkołach Budownictwa im. prof. Mariana Osińskiego w Gdańsku

Magdalena Pytka-Leśniak

Grupa uczniów Technikum nr 5 w Państwowych Szkołach Budownictwa w Gdańsku (technikum renowacji elementów architektury) pod opieką nauczycieli przedmiotów zawodowych, Jacka Chyczewskiego oraz Ireneusza Zdrojewskiego, zrealizowała projekt *Budowanie więzi międzypokoleniowej*. Inicjatywa ta została podjęta w ramach konkursu zawodowego *Razem do zawodu „Zdrowie i srebrna gospodarka”* prowadzonego przez Regionalną Izbę Gospodarczą Pomorza w ramach projektu *Regionalne wsparcie rozwoju szkolnictwa zawodowego* (FEPM.05.08-IZ.00-0074/23), mającego na celu podniesienie jakości szkolnictwa zawodowego i realizowanego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027, Priorytet 5 Fundusze europejskie dla silnego społeczeństwa Pomorza (EFS+), Działanie 5.8. Edukacja ogólna i zawodowa, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus oraz z budżetu państwa.



Fundusze Europejskie
dla Pomorza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



REGIONALNA
IZBA
GOSPODARCZA
POMORZA

Współczesne społeczeństwa borykają się z coraz większą izolacją między pokoleniami, a budowanie silnych więzi pomiędzy generacjami może przynieść wiele korzyści. Nasz szkolny projekt zakładał realizację działań w kilku etapach:

1. Żywa lekcja historii – wartość ponadczasowa dla młodzieży i seniorów.
2. Tradycje świąteczne – aktywizacja wspólnoty twórczej uczniów i seniorów.



Fot. Archiwum szkolne

Wspólne spotkanie młodzieży i seniorów. Na zdjęciu uczniowie z Jackiem Chyczewskim, opiekunem projektu.

3. Doświadczenie zawodowe – uzupełnienie wiedzy zdobytej przez uczniów doświadczeniem seniorów podczas wspólnej realizacji budowlanej w siedzibie seniorów.

Budowanie więzi między młodzieżą a seniorami w szkole budowlanej może przynieść wiele korzyści zarówno młodym uczniom, jak i osobom starszym. Tego typu współpraca oraz integracja pomagają w przekazywaniu doświadczeń, budowaniu empatii, a także w two-



Fot. Archiwum szkolne

Ireneusz Zdrojewski przy motocyklu Sokół 600 z 1936 roku, który nauczyciel przywoził na żywą lekcję historii z własnej prywatnej kolekcji.



Fot. Archiwum szkolne

Ireneusz Zdrojewski i inni uczestnicy spotkania



Fot. Archiwum szkolne

Międzypokoleniowa grupa projektowa. Od lewej: Magdalena Pytka-Leśniak, uczniowie Anna Chyzhova, Wioletta Kołtan, Karolina Zajdel i Yevhenii Klymenko, seniorzy z DPS „Ostoja”, Radosław Szymański i Ireneusz Zdrojewski (opiekun projektu).

rzeniu silniejszych więzi międzypokoleniowych, co jest szczególnie istotne w kontekście kształtowania wartości społecznych i zawodowych.

Część I. Żywa lekcja historii

12 listopada 2024 roku odbyło się pierwsze spotkanie młodzieży i seniorów z Domu Pomocy Społecznej „Ostoja” z Gdańska-Stogów. Założeniem było to, aby nastąpiła wymiana wiedzy i doświadczeń pomiędzy seniorami a uczniami PSB, zainspirowana *Żywą lekcją historii*, poprowadzona przez nauczyciela zawodu, a zarazem pasjonata historii wojskowości – Ireneusza Zdrojewskiego. Twórcza konfrontacja doświadczeń życiowych pokolenia pamiętającego czasy wojenne i przekaz rodzinny z lat budowania Niepodległości Polski z młodzieżą, która posiada dostęp do nowoczesnych technik i technologii pokazała, że pokonana została pewna emocjonalna bariera. Odbyły się kuluarowe rozmowy, np. Pani Bronia z DPS „Ostoja” zachwycona motoryzacją z przeszłości, z ciekawością słuchała, co na ten temat sądzą młodzi. Dzieląc się wiedzą na temat nowoczesnych rozwiązań, uczniowie wykazywali się świeżym spojrzeniem na świat. Jeden z seniorów przed zakończeniem spotka-

nia przyznał, że *dzięki temu następuje wzajemna nauka i poszerzanie horyzontów*.

Ireneusz Zdrojewski, jako członek historycznych grup rekonstruktorskich, od 2019 roku w Państwowych Szkołach Budownictwa w Gdańsku realizuje swój autorski projekt żywych lekcji historii. Co roku lekcje te przybierają trochę inną formę; w tym roku postanowił zaprosić społeczność lokalną – grupę seniorów. Podczas prelekcji zaprezentował historię motoryzacji XX-lecia międzywojennego w niepodległej Polsce w połączeniu z tematyką I wojny światowej (rozmawiano o latach 1914-1939).

Warto zauważyć, że spontanicznym elementem spotkania było wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych (przy akompaniamencie gitary) przez nauczycieli, uczniów i seniorów.

Efektem pierwszego spotkania jest film *Żywa lekcja historii*, zrealizowany przez młodzież działającego pod opieką Bogusława Olszonowicza w ramach Koła Telewizyjnego przy PSB. Nagranie jest dostępne pod adresem: <https://tiny.pl/s7f86q29>.



Fot. Archiwum szkolne

Jacek Chyczewski z uczniami pomaga w organizacji prac artystycznych.



Fot. Archiwum szkolne

Pomalowane odlewy gipsowe.



Fot. Archiwum szkolne

Zdobienie pierniczków świątecznych.

Część II. Tradycje świąteczne – aktywizacja wspólnoty twórczej uczniów i seniorów. Warsztaty rękodzielnicze

11 grudnia 2024 roku odbyło się drugie spotkanie uczniów PSB w Gdańsku z podopiecznymi DPS „Ostoja” w ramach międzypokoleniowego projektu integracyjnego. Tym razem młodzież wraz z nauczycielami wybrała się na Stogi do siedziby seniorów, a mottem przewodnim tego spotkania było: *Tradycje świąteczne – aktywizacja wspólnoty twórczej uczniów i seniorów. Warsztaty rękodzielnicze*. Zajęcia poprowadzili Jacek Chyczewski, nauczyciel przedmiotów zawodowych w branży renowacji i konserwacji elementów architektury, a także Ireneusz Zdrojewski, nauczyciel teoretycznych i praktycznych przedmiotów branży drzewno-meblarskiej.

Przygotowania do realizacji tej części projektu rozpoczęto już wcześniej, w warsztatach szkolnych, gdzie uczniowski zespół projektowy (Wioleta, Karolina, Anna i Yevhenii) opracował niezbędne elementy i koordynował ich wykonanie – były to gipsowe odlewy, drewniane listewki do oryginalnej choinki oraz odpowiednia ilość pierniczków. Po przyjeździe na Stogi, kiedy seniorzy wręcz z entuzjazmem przyjęli uczniowską propozycję wspólnej pracy, okazało się, że wspólne zdobienie prefabrykatów ozdób jest znakomitym pomysłem. Po rozdaniu gipsowych figurek, a także potrzebnych do malowania farb, pędzli i pojemników z wodą, młodzież pomagała artystom-seniorom w zdobieniu kolejnych detali. Nastrój sprzyjający takiej pracy tworzyły kolędy śpiewane przez jednego z uczniów w tle, przy akompaniamencie gitary. Nie trudno było zauważyć, jak pokonywano początkowe bariery wiekowe. Młodzież z uwagą wsłuchiwała się w opowieści seniorów, a seniorzy, mieszając barwniki i delikatnie nanosząc je na gipsowe formy, co jakiś czas prosili uczniów o porady techniczno-praktyczne, żeby osiągnąć jak najlepsze efekty swojej pracy.

Integracja uczniów i seniorów poprzez wspólne działania związane z tradycjami świątecznymi może przynieść wiele korzyści, w tym wzmocnienie więzi międzypokoleniowych,



Fot. Archiwum szkolne

Gotowe pierniczki.



Fot. Archiwum szkolne

W imieniu młodzieży i seniorów Ireneusz Zdrojewski wręczył Panu Dyrektorowi DPS „Ostoja” choinkę przygotowaną podczas spotkania.



Fot. Archiwum szkolne

Nauczyciele PSB w Gdańsku zaangażowani w projekt. Od lewej: Zbigniew Kiedyk (przedmioty stolarskie), Jacek Chyczewski (przedmioty renowacyjne), Magdalena Pytko-Leśniak (przedmioty budowlane), Ireneusz Zdrojewski (przedmioty stolarskie)

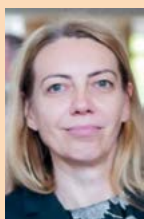
rozwijanie umiejętności manualnych oraz kulturalnych, a także wzbogacenie lokalnej społeczności o nowe doświadczenia oraz wartości. Warto wykorzystać potencjał obu grup, aby stworzyć niezapomniane chwile i tradycje, które będą miały pozytywny wpływ na całą społeczność.

Efektem drugiego spotkania jest film *Tradycje świąteczne*, dostępny pod linkiem: <https://tiny.pl/cvp9xj1p>.

Warsztaty rękodzielnicze w ramach projektu *Razem do zawodu w branży „Zdrowie i srebrna gospodarka”* związane z tradycjami świątecznymi wykazały wielki potencjał tego typu inicjatyw. Mamy nadzieję, że spotkanie pozytywnie wpłynęło na życie seniorów; dla młodzieży i nauczycieli z PSB w Gdańsku była to okazja do rozwoju osobistego oraz zaangażowania w społeczne wsparcie.

Podsumowanie

Stworzenie programu, w którym seniorzy mogliby pełnić rolę mentorów dla uczniów technikum, to doskonały – według nas – sposób na wykorzystanie wiedzy i doświadczenia starszych pokoleń. Seniorzy mogą pomagać młodzieży w nauce konkretnych umiejętności, m.in. technicznych, ale także przekazywać im wiedzę o pracy w zespole, radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami zawodowymi czy planowaniu kariery. Takie więzi mają na celu zbliżenie obu grup, promowanie wzajemnego zrozumienia, pogłębienie wrażliwości i ugruntowanie szacunku oraz wymianę doświadczeń i wartości. Można w tym wypadku nawet powiedzieć o szczególnej humanizacji w edukacji.



Magdalena Pytko-Leśniak – absolwentka Wydziału Inżynierii Lądowej Politechniki Gdańskiej oraz studiów podyplomowych w zakresie odnawialnych źródeł w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie i w zakresie mechatroniki w kształceniu zawodowym na Politechnice Warszawskiej; nauczyciel przedmiotów zawodowych branży budowlanej i instalacyjnej w Państwowych Szkołach Budownictwa w Gdańsku; autor i recenzent arkuszy egzaminacyjnych.

Autumn tree – międzynarodowy projekt eTwinning

Dorota Dankowska, Joanna Mateńko

Międzynarodowy projekt eTwinning *Autumn tree* zjednoczył uczniów i nauczycieli z różnych krajów: Polski, Rumunii, Włoch oraz Bośni i Hercegowiny w działaniach mających na celu nie tylko rozwijanie wiedzy przyrodniczej, lecz także poszerzanie kompetencji cyfrowych, językowych i społecznych. Projekt idealnie wpasował się w założenia współczesnej edukacji, łącząc interdyscyplinarne podejście z praktycznym zastosowaniem wiedzy.

Dzięki międzynarodowej współpracy uczestnicy mogli doświadczać różnorodności kulturowej, wymieniać się doświadczeniami oraz wspólnie tworzyć innowacyjne rozwiązania edukacyjne.

Współpraca odbywała się we wszystkich aspektach projektu: od planowania Konferencji Dziecięcej *Autumn tree* (w formie hybrydowej), podczas której dokonano prezentacji działań, aż po podsumowanie oraz ewaluację projektu.

Działania projektowe rozpoczęły się od wspólnego przygotowania planu pracy, ustalenia zasad netykiety oraz stworzenia materiałów pomocniczych. Prace były realizowane on-line, przede wszystkim w formie spotkań i dyskusji w czasie rzeczywistym. Były też szkolenia związane z wykorzystaniem – nowych dla niektórych uczestników – narzędzi web 02. Spośród wielu propozycji wybieraliśmy działania do realizacji i dokonywaliśmy ostatecznych ustaleń dot. form aktywności oraz zakładanych rezultatów.

Dzięki aktywnej współpracy nauczycieli i uczniów udało się zorganizować kilka międzynarodowych wydarzeń, takich jak **Code Week** (wspólne przygotowywanie zadań z zakresu kodowania oraz programowania) czy **Global Education Week** (działania ekologiczne, jak sadzenie drzew, a także zajęcia edukacyjne, filmy, gry, prace plastyczne i obserwacje przyrodnicze). Ponadto uczniowie odbywali również cykliczne spotkania online. Tworzyli aplikacje w języku programowania Scratch *Hodujemy drzewo* oraz *Jesienne drzewo*. Utworzyli studio Scratch, w którym zamieszczali wykonane przez siebie projekty o określonej tematyce. Na wspólnych lekcjach online programowali roboty edukacyjne, w tym roboty Photon, dzięki którym uczyli się rozpoznawać różne gatunki drzew. Tworzyli i wspólnie grali w gry interaktywne. Komunikacja odbywała się w języku angielskim, dzięki temu uczniowie zrozumieli cel i potrzebę nauki języka obcego oraz nawiązali bliskie relacje z partnerami ze szkół polskich i europejskich.

Pierwszym istotnym działaniem było opracowanie wspólnej mapy myśli w formie pytań badawczych związanych z drzewami. Każdy zespół wybierał jedno drzewo rosnące w pobliżu szkoły, obserwował je, zapisywał wyniki obserwacji i dokumentował działania z nim związane. Materiały były zbierane oraz prezentowane partnerom w najróżniejszych formach, np. jako lapbooki, prezentacje multimedialne, ebooki, gazetki, notatki graficzne itp. Nasi



Obserwowany przez nas dqb.



Dzielimy się informacjami o naszym drzewie.



Tworzymy drzewo

uczniowie zasadzili nasionko z obserwowanego drzewa – dębu. Dogłądamy rośliny do tej pory, pomimo zakończenia projektu.

Informacje o wybranym drzewie zamieszczaliśmy na specjalnie utworzonych kartach, a te umieściliśmy we wspólnym albumie. W ten sposób powstał album zbierający wszystkie drzewa obserwowane w projekcie. Utworzyliśmy też słownik nazw drzew w różnych językach. Nagraliśmy podkasty na temat *Co by było, gdyby nie było drzew*. Powstał także spot z przesłaniem *gadających drzew*, skierowanym do ludzi, aby pokazać im, jak ważną rolę dla klimatu oraz życia na Ziemi pełnią drzewa. We współpracy powstał również wirtualny las eTwinning, w którym każda z partnerskich klas umieściła drzewo własnego projektu. Liczyła się kreatywność i pomysłowość.

W naszej szkole w projekcie uczestniczyło 6 zespołów. Przez 3 miesiące szkoła żyła projektem. Uczniowie pracowali w małych i większych zespołach klasowych

oraz międzyklasowych, a także w zespołach międzynarodowych. W projektach eTwinning liczy się przede wszystkim współpraca.

Podczas zajęć wykorzystywali różnorodne narzędzia TIK. Jedne służyły do odbioru treści edukacyjnych, inne do ich tworzenia. Poznali zasady bezpiecznego korzystania z Internetu. Szczególną uwagę zwrócono na kwestie bezpieczeństwa w sieci, zapewniając uczniom wiedzę o ochronie danych osobowych oraz prawach autorskich.

Projekt doskonale wpisywał się w podstawę programową, wspierając nauczanie języka polskiego, angielskiego, matematyki, przyrody, informatyki oraz edukacji plastycznej i technicznej. Rozwijano kluczowe kompetencje, takie jak współpraca w grupie, kreatywność, świadomość ekologiczna oraz umiejętności technologiczne. Ciekawie zorganizowane zajęcia pokazały, że nauka nie musi być nudna.



Fot. Archiwum szkolne

Jedno ze spotkań online

Projekt *Autumn tree* był nie tylko edukacyjnym wyzwaniem, lecz także inspiracją do dalszych działań. Zacieśniona współpraca nauczycieli i uczniów zaowocowała powstaniem trwałych więzi oraz gotowością do realizacji kolejnych projektów. To przedsięwzięcie pokazało, że dzięki wspólnemu zaangażowaniu można zdziałać wiele – nie tylko dla edukacji, ale także dla naszej planety.

Projekt został nagrodzony Krajowymi Odznakami Jakości, Europejskimi Odznakami Jakości oraz został Lauretem (III miejsce) w Ogólnopolskim Konkursie *Nasz Projekt eTwinning 2024*.



Dorota Dankowska – nauczycielka dyplomowana edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 5 im. Gryfitów w Słupsku z 34-letnim stażem pracy; współautorka podręczników i ćwiczeń do edukacji matematycznej dla klas I-III; pracuje metodą projektów; uhonorowana 13 Europejskimi Odznakami Jakości za realizację projektów międzynarodowych; obecnie prowadzi klasę autorską eTwinning; uczy dzieci programowania i robotyki, rozwija też ich pasje poprzez szkolny teatrzyk Pleciugi; autorka książki ze scenariuszami przedstawień dla dzieci; prowadzi stronę internetową oraz blog klasowy; finalistka konkursu Nauczyciel Pomorza 2018; laureatka III miejsca w konkursie *Nasz projekt eTwinning 2024*.



Joanna Mateńko – nauczycielka dyplomowana edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 5 im. Gryfitów w Słupsku; przy tablicy pracuje od 37 lat; współautorka programu nauczania dla edukacji wczesnoszkolnej; prowadzi blog klasowy; uczestniczka projektów eTwinning, w tym inicjatyw nagrodzonych 9 Krajowymi Odznakami Jakości oraz 2 Europejskimi Odznakami Jakości; laureatka III miejsca w konkursie *Nasz projekt eTwinning 2024*.

II GIEŁDA INSPIRACJI

nauczycielskie
dzielenie się
wiedzą
i doświadczeniem



Jesteś nauczycielką/nauczycielem w szkole lub placówce oświatowej woj. pomorskiego i realizujesz innowację pedagogiczną, ciekawy projekt albo inną wartościową inicjatywę edukacyjną?

Podziel się swoją wiedzą i doświadczeniem w krótkim wystąpieniu podczas II Giełdy Inspiracji.

**Zgłoś swoje wystąpienie
do 23 marca 2025 r.**

<https://tiny.pl/kb9c4kc9>



Spotkamy się online w sobotę 10 maja 2025 r. o godz. 9.00. W programie znajdą się prezentacje przykładów dobrych praktyk edukacyjnych oraz sesje pytań i odpowiedzi.



Prelegenci otrzymają podziękowania dyrekcji Pomorskiego Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku.

Zachęcamy Was do podzielenia się swoimi pomysłami. To doskonała okazja, aby przedstawić swoje działania edukacyjne i zainspirować nimi szersze grono nauczycieli.



Anna Barabasz-Lepak
prelegentka I Giełdy Inspiracji



Tomasz Marek Kacik
prelegent I Giełdy Inspiracji, Nauczyciel Pomorza 2024

DODATKOWYCH INFORMACJI UDZIELA: **Małgorzata Bukowska-Ulatowska**
malgorzata.bukowska@pcen.gda.pl, 58 340 41 43

Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku



Instytucja Samorządu Województwa Pomorskiego

6 days to make Europe shine – #ErasmusDays w gdańskiej Dwójce

Katarzyna Mechlińska

17 października 2024 roku Liceum Ogólnokształcące nr 2 im. dra Władysława Pniewskiego w Gdańsku włączyło się w #ErasmusDays 2024, które odbywały się od 14 do 19 października. Była to już ósma edycja tego wydarzenia, tym razem zorganizowana pod hasłem: *6 days to make Europe shine*. #ErasmusDays stały się dla naszej szkolnej społeczności corocznym wydarzeniem, wobec którego nie można było przejść obojętnie.

Udział w #ErasmusDays to dla nas coś więcej niż tylko organizacja wydarzenia – to celebrowanie jedności europejskiej. Dołączając do tysięcy innych osób na całym kontynencie, staliśmy się częścią ruchu promującego wartości współpracy, różnorodności i integracji. Przedmiotem naszej dumy jest fakt, że jako jedna z pierwszych szkół w Polsce otrzymaliśmy akredytację Erasmus+ na lata 2021-2027.

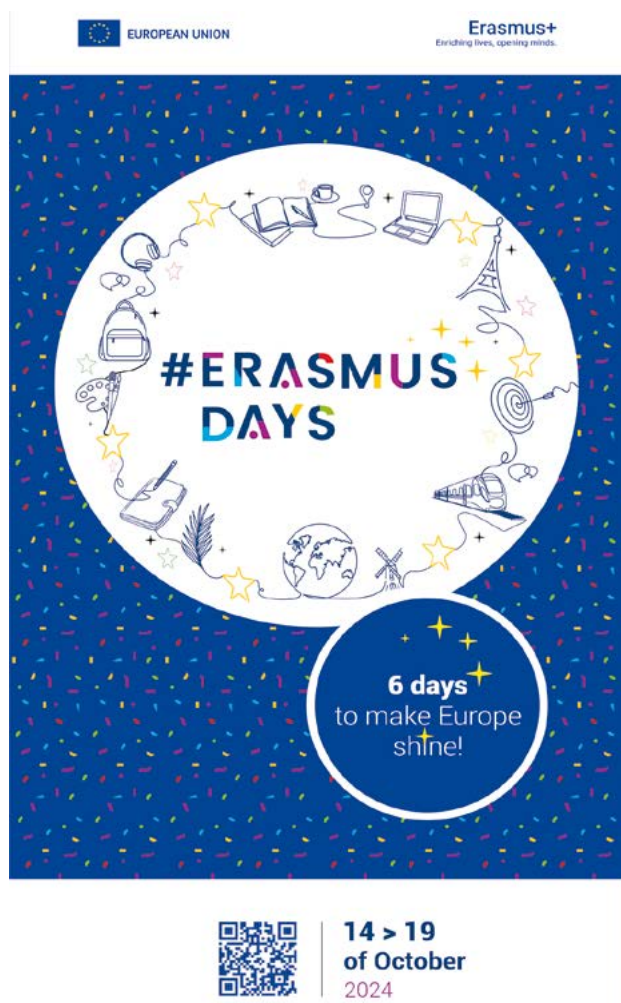
Nasze obchody poprzedziło nagranie i udostępnienie filmów, w których uczniowie oraz absolwenci opowiedzieli o swoich erasmusowych doświadczeniach; nadebrane nagrania opublikowała Joanna Żółtowska.

Jak wiadomo, program Erasmus, uruchomiony w 1987 roku przez Wspólnotę dla wymiany studentów, został poszerzony i obecnie promuje wymianę uczniów oraz szkolenie nauczycieli. Analizy pokazują, że osoby z doświadczeniem mobilności mają większe szanse na rynku pracy i są lepiej dostosowane zawodowo niż osoby bez takiego doświadczenia.

Nasi uczniowie opowiadali, że dzięki mobilności poznali warunki życia oraz system edukacji w zupełnie innym niż rodzime środowisku. Mówili o motywacji do nauki języków obcych, ale też o podniesieniu poziomu kompetencji językowych. Ponadto wspólnie z uczniami z innych krajów uczyli się współpracy w międzynarodowym środowisku przy opracowywaniu rozmaitych projektów. Zyskali także umiejętność dostosowywania się do nowych warunków czy rozwiązywania problemów. Kompetencje te wzmacniają poczucie własnej wartości i pewność siebie, ale też przedsiębiorczość, co z pewnością wpłynie na dalsze życiowe wybory i ścieżki kariery zawodowej. Nasi uczniowie mówili o tym, że włączenie się do programu ułatwia dialog międzykulturowy oraz bardzo otwiera na inność.

Nauczyciele języków: angielskiego, niemieckiego, hiszpańskiego, włoskiego i norweskiego rozmawiali z uczniami o korzyściach płynących ze znajomości języków obcych. Z tych rozmów powstał projekt: tablica z karteczkami, na których uczniowie zapisywali swoje pomysły – sto powodów, dla których warto uczyć się języków obcych. Stworzenie tablic motywacyjnych miało zachęcać do nauki i przypominać o korzyściach, jakie to przynosi. Tablicę przygotowała Monika Wójtowicz we współpracy z Ewą Mroczką-Nowicką.

W godzinach 9.00-13.00 na czterech przerwach wszyscy uczniowie szkoły mogli obejrzeć prezentacje przygotowane przez tych, którzy wzięli już udział w projektach





Fot. Archiwum szkolne



Fot. Archiwum szkolne

programu Erasmus+, mogli podejść do danej grupy, porozmawiać czy zadać pytania. Beata Walicka koordynowała prezentację projektu *Sztuka miejska*, zrealizowanego wraz z Katarzyną Mechlińską przy współpracy z Liceum Zubiri w San Sebastian w Hiszpanii w roku 2024. Ewa Marzjan-Jeleńska z kolei koordynowała prezentacje przygotowane przez uczestników prowadzonego przez nią (przy współpracy innych nauczycieli) projektu ekologicznego SEAL – *Searching Ecological Alternatives of Life*.

Ponadto Katarzyna Kuźma-Giorewa przygotowała tablicę informacyjną dotyczącą mobilności nauczycieli. Uczestniczki mobilności – Izabela Stopa i Agnieszka Mielewska brały udział w spotkaniach z młodzieżą, a także czuwały nad ładem i porządkiem podczas całego wydarzenia.

W działania zaangażowała się także dyrektorka II LO, Dorota Suchacz, która wspiera każdy projekt Erasmus+ w naszej szkole i wszystkich uczestniczących w nim nauczycieli, a także sama bierze udział w mobilnościach, aby dzięki zdobytej wiedzy efektywnie i nowocześnie zarządzać szkołą oraz przygotować uczniów i nauczycieli na wyzwania współczesności oraz przyszłości.

Wicedyrektorka Justyna Brzowska, od dawna zaangażowana w realizację projektów programu Erasmus+,

wraz z Marianem Pułtuskim opiekowali się grupą młodzieży realizującą dzięki nim projekt *Nic o nas bez nas* wspólnie z uczniami z Teneryfy.

Nasi uczniowie opowiadali też o projekcie *Hanse Links*, przygotowanym przez Beatę Popek, w trakcie którego wraz z rówieśnikami z Holandii, Niemiec i Litwy napisali, a potem wydali książkę osadzoną w realiach średnio-wiecznych miast hanzeatyckich.

Koordynatorki i organizatorki projektów, Beata Popek i Ewa Marzjan-Jeleńska, odpowiadały na pytania dotyczące wymian i rekrutacji, tłumaczyły szczegóły oraz zachęcały niezdecydowanych, przedstawiając korzyści płynące z mobilności.



Fot. Archiwum szkolne



Fot. Archiwum szkolne

Zwieńczeniem całości wydarzenia były wywiady przeprowadzone z uczniami – uczestnikami mobilności, które dla Radia RMF24.pl przeprowadził absolwent naszej szkoły, Stanisław Pawłowski.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej (<https://lo2.edu.gdansk.pl>) oraz profilu II Liceum Ogólnokształcącego w mediach społecznościowych.



@TEACHERSFORFUTURESKILLS.ZLO

Katarzyna Mechlińska – polonistka z uprawnieniami do nauczania języka angielskiego; od 1993 r. związana z II Liceum Ogólnokształcącym w Gdańsku; od 2021 r. uczestniczy w programie Erasmus+.

Z Pupką na międzyszkolnym szlaku, czyli Europejskie Dni Dziedzictwa w Szkole Podstawowej w Kowalach

Anna Flis, Marzena Krasowska

*Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją,
lecz starzeją się, bo przestają się bawić.*
Mark Twain

*Kiedyś zdało się słyszeć na wioskach takie zawołania:
„Noże, nożyczki ostrzę, garnki lutuję!
Guziki, pióra, szmaty kupuję! Zabawkami handluję!”*

Chcąc wpisać się w hasło organizatorów Europejskich Dni Dziedzictwa *Szlaki. Sieci. Połączenia*, stworzyliśmy projekt o zabawkarstwie ludowym. A któż inny jak nie przekupki, handlarze czy kupcy wędrowni wytyczali szlaki wymiany towaru i kultury. Tak też my, podążając ich śladami, wędrowaliśmy z koszami pełnymi zabawek *od odpustu, do jarmarku, od chałupy do chałupy* (a w naszym przypadku: od szkoły do szkoły). Szlaki poprowadziły nas do kilku szkół w Gminie Kolbudy: do Jankowa Gdańskiego, Pręgowa, Kolbud i Buszkowa, a także do Przedszkola w Kowalach oraz do Pomorskiego Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku – do sieci nauczycieli przedmiotów artystycznych i kulturalnych.

Jak przekupki zachwalałyśmy nasz towar, starając się rozbudzić wyobraźnię uczniów i wprowadzić ich do świata historii zabawek: od patyka po zaawansowane i skomplikowane konstrukcyjne zabawki, które oprócz ciekawego kształtu i koloru oddawały naturalne zachowania zwierząt lub czynności wykonywane przez ludzi, takie jak taniec, praca itp. Podczas warsztatów uczniowie doświadczali różnych zabaw integracyjnych przekazywanych z pokolenia na pokolenie, np. gry w kapsle czy *onse madonse flore*, a także utrwalali zgadywanki-rymowanki: *idzie kominiaż, siata baba mak, jawor, jawor...* (A. Bowden, N. Lewthwaite, *Okrągły rok zabaw*, Warszawa 2015). Efektem końcowym było wykonanie tytułowej lalki Pupki oraz zrobienie zabawki nazywanej guzik z pętelką, czy wycięcie cacka-lalki z kilkukrotnie złożonego papieru.



Fot. Archiwum szkolne

Chciałyśmy wzmocnić w uczniach poczucie więzi międzypokoleniowej oraz dumy z dorobku i wkładu naszych przodków w rozwój współczesnego zabawkarstwa. Naszym celem było propagowanie zabawek outdoorowych, które rozwijają wyobraźnię i kreatywność oraz zachęcają do aktywnych zabaw ruchowych. Swobodna zabawa rozwija zdolności poznawcze i przyczynia się do integracji grupowej. Zabawkarstwo jest rzemiosłem nierozdzielnie związanym z historią człowieka. Do zabawy wykorzystywano przedmioty przypadkowe, najczęściej z otaczającego nas środowiska naturalnego: szyszki, kamienie, liście, piasek, śnieg, współcześnie określanych jako *Land Art* (M. Grochowska, *Międzypokoleniowe przestrzenie w naszym życiu*, Gdańsk 2023). Dawne zabawy stanowią spuściznę potwierdzającą naszą regionalną tożsamość. W 2008 roku kij został ogłoszony najstarszą zabawką świata. Zabawkarstwo ludowe ma skłonić do zadumy nad obecnymi czasami, gdzie wszystko jest dostępne i gotowe; dawne zabawki rozwijały kreatywność, zręczność i poczucie sprawczości. Kiedyś zabawki były wykonywane we własnych domach z myślą o konkretnym dziecku, miały osobisty charakter, uczyły i wychowywały. Można tu przytoczyć pojęcie pedagogiki zabawy, która zakłada, że każdy człowiek ma nieograniczony potencjał do rozwoju, który może być wydobyty w procesie zabawy, a swoje możliwości może rozwinąć przez aktywność i twórczość. Zabawa pozwala odkryć to w sposób naturalny i przyjemny (Wikipedia).

Nasza szkoła była jedyną placówką w województwie pomorskim, w której oficjalnie zostało zorganizowane

wydarzenie w ramach EDD, obchodzonych od 9 września do 4 października 2024 roku. Nasza inicjatywa była objęta patronatem Wójta Gminy Kolbudy. Działania odbywały się na lekcjach plastyki i muzyki oraz przy szkolnej wystawie. Spotkania przy wystawie zostały organizowane również dla kilku klas z etapu edukacji wczesnoszkolnej oraz dla grupy ze świetlicy – pomagały nam uczennice-wolontariuszki z klasy VI: Julia, Rozalia, Lena, Anastazja i Konstancja.

Te działania sprzyjały budowaniu zaangażowania i poczucia wspólnoty ze środowiskiem lokalnym – bycie częścią społeczności sprzyja wzmocnianiu poczucia sprawczości oraz pewności siebie, a te z kolei są filarami budowania społecznej odporności. Kompetencje społeczne zapobiegają izolacji młodych ludzi, rozwijają ich zaradność oraz poczucie zakorzenienia i więzi z danym miejscem, a działania kulturalne w oparciu o lokalną tożsamość budują silną i otwartą społeczność, co może się w przyszłości przyczynić do rozwoju małej ojczyzny.

Kiedyś kupiec czy handlarz wędrowny (współcześnie już wymarły zawód) miał przy sobie 1001 drobiazgów: szpulki nici, guziki, garnki, szczotki, łyżki, szare mydło, narzędzia... Nosił wszystko w koszu na plecach lub woził konnym wozem. Z czasem miejscem handlu stały się targowiska, jarmarki i odpusty. Najbardziej oczekiwane przez dzieci były kramy z zabawkami. Przekupka doczekała się nawet pomnika, który znajduje się w Toruniu. Targi, na których można było kupić wszystko, *mydło i powidło*, to znane od średniowiecza miejsca, gdzie następowała sprzedaż i wymiana towarów. Odbywał się w określone



Fot. Archiwum szkolne



Fot. Archiwum szkolne



Fot. Archiwum szkolne

dni tygodnia na wyznaczonym placu czy innym miejscu. Targowanie się polegało na ustalaniu ceny (dobijanie targu). Dwa lub trzy razy w roku odbywały się jarmarki, czyli wielkie targi urządzone z okazji świąt kościelnych, np. na Wielkanoc i Boże Narodzenie. Wszędzie panował gwar i rozgardiasz, towarzyszył temu wydarzeniu rozmowy, plotki, śmiech i wymiana informacji o życiu w odległych stronach (*Wyprawy z Etnoekipą. Poznaj dawną wieś*, Narodowy Instytut Kultury i Dziedzictwa Wsi, tom III, Warszawa 2023). Odpusty to uroczystości kościelne, parafialne, ku czci różnych świętych, połączone z odpuszczaniem grzechów. Towarzyszył tym wydarzeniom handel przykościelny, było to też święto ludowe. Na odpustowych kramach sprzedawano słodycze, wypieki, rękodzieło, pamiątki i zabawki, a pielgrzymi mogli się posilić i nacieszyć oko. Dzięki takim wydarzeniom następowała wymiana kultury, światopoglądu i wiedzy z różnych regionów. Były jeszcze dziady wędrowne. Te osoby rzadko handlowały, raczej szły z pieśniami i rymami częstochowskimi na ustach, przegrywając przy tym na lirze korbowej i na swoim szlaku wędrowki opowiadając historie z odległych regionów. Były dobrze przyjmowane oraz karmione, bo grzechem było je przegonić – przecież niósł oracje o świętych.

Przygotowując szkolne obchody Europejskich Dni Dziedzictwa, kierowałyśmy się listą niematerialnego dziedzictwa kulturowego, na której znajdują się



Fot. Archiwum szkolne

zabawki żywiecko-suskie oraz zabawkarstwo ośrodka łączna-Ostojów. Chcąc zachować zgodność z wzorami, wyrzeźbiłam około 100 zabawek na podstawie źródeł etnograficznych i zbiorów muzealnych. Niektóre są charakterystyczne dla danego regionu, np. zabawki krakowskie mają lajkonika i wmontowane sprężynki, kieleckie – motyw czarownicy, a stryszawskie – ptaszki. Koniki na kółkach i biegunach występowały we wszystkich regionach, a zatem: wio, koniku! ■

Anna Flis – nauczyciel plastyki w Szkole Podstawowej w Kowalach, aktorka i rzeźbiarka; jej pasją jest rzeźba w drewnie, zdjęcia prac można zobaczyć w kwartalniku „Neony – Tożsamość”; wciąż poszukuje nowych metod pracy, które byłyby dla uczniów terapią przez sztukę.

Marzena Krasowska – nauczyciel muzyki w Szkole Podstawowej w Kowalach, organistka i muzykoterapeuta; pasjonuje ją muzyka dawna i regionalna oraz chorał gregoriański; w swojej pracy stara się ciągle poszukiwać nowych rozwiązań, a także wspierać uczniów i rozwijać ich potencjał.

Barometr Edukacyjno-Kompetencyjny Pomorza



Obecne realia, charakteryzujące się szybkim postępem technologicznym i niepewnością wynikającą z tzw. polikryzysów (pandemii, zmian klimatycznych, napięć geopolitycznych), wymagają od społeczeństw

zdolności adaptacyjnych, umiejętności współpracy i kreatywności. Jednocześnie w Polsce zauważa się niedostatek otwartości i relacyjności w podejściu zarówno biznesowym, jak i społecznym, co utrudnia budowanie bardziej innowacyjnego i zintegrowanego społeczeństwa. Odpowiedzią na te wyzwania, intuicyjnie wskazywaną w debacie publicznej, jest edukacja. Jednak pytanie, jaka edukacja umożliwi Polsce dokonanie „skoku cywilizacyjnego”, pozostaje otwarte. Kluczową trudnością w tej dyskusji jest często nieprecyzyjne formułowanie dylematów edu-

kacyjnych oraz fałszywe opozycje, np. między kreatywnością a pracowitością, kompetencjami miękkimi a twardymi, czy naukami ścisłymi a humanistycznymi. W rzeczywistości elementy te wzajemnie się uzupełniają – proces twórczy wymaga systematyczności, a innowacje techniczne czy biznesowe często wynikają z interdyscyplinarnego podejścia. (...) Badanie [Barometr Edukacyjno-Kompetencyjny Pomorza, <https://tiny.pl/gbvpcdkm>] koncentruje się na analizie poziomu edukacji w polskich regionach w kontekście rozwoju tzw. kompe-

tencji przyszłości – zestawu umiejętności pozwalających nie tylko na przystosowanie się do zmieniających się warunków społeczno-gospodarczych, ale także na ich aktywne współkształtowanie. Kompetencje te obejmują zarówno zdolności twarde, takie jak znajomość technologii, umiejętność analizy danych czy specjalistyczne kwalifikacje techniczne, jak i kompetencje miękkie: zdolności komunikacyjne, empatię, umiejętność pracy zespołowej i współpracy w różnicowanych środowiskach kulturowych.

źródło: <https://ppg.ibnigr.pl>

POMORSKA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA

Zdrowie w szkole – wybrane propozycje ze zbiorów Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Gdańsku

Izabela Jarmuż-Żabińska,

Wydział Informacji i Wspomagania Placówek Oświatowych PBP
w Gdańsku

Zdrowie jest podstawową wartością, która wpływa na rozwój i szczęśliwe życie człowieka. W dzisiejszych czasach dbanie o nie staje się jednak coraz większym wyzwaniem. W związku z tym kluczowe jest, aby edukacja zdrowotna zmierzała do praktycznego zastosowania wiedzy oraz była dostosowana do potrzeb i oczekiwań określonej grupy odbiorców.

Pomorska Biblioteka Pedagogiczna
im. Gdańskiej Macierzy Szkolnej w GdańskuInstytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego

Podejście do zdrowia powinno mieć charakter holistyczny oraz uwzględniać wszystkie jego aspekty. Wspieranie zdrowia w różnych obszarach – takich jak: fizyczny, psychiczny czy społeczny – może przyczynić się do poprawy jakości życia i ogólnego dobrostanu człowieka.

Jednym z kierunków polityki oświatowej w roku szkolnym 2024/2025 jest edukacja prozdrowotna w szkole, która koncentruje się na kształtowaniu zachowań służących zdrowiu, rozwijaniu sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej oraz nauce udzielania pierwszej pomocy. Istotne dla utrzymania dobrego zdrowia jest rozwijanie prawidłowych nawyków, takich jak systematyczna aktywność fizyczna, racjonalne odżywianie, odpowiednia ilość snu, dbanie o dobre samopoczucie oraz budowanie pozytywnych relacji z innymi. Pomocnym opracowaniem przy planowaniu i konstruowaniu programu edukacji zdrowotnej może być książka **Edukacja zdrowotna z elementami teorii wychowania : przewodnik dydaktyczny / Paweł Chruściel, Wiesława Ciechaniewicz. – Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2018, sygn. 206806**, która przybliży podstawowe elementy składowe programu. Autorzy opisują metodykę edukacji zdrowotnej oraz proponują techniki aktywizujące, które kształtują umiejętność pracy zespołowej, wnioskowania i krytycznego myślenia, a także rozwijają kreatywność.

Książką, która może stanowić pomoc i inspirację do podjęcia realizacji zadań edukacji zdrowotnej w szkole jest **Szkola i zdrowie jej uczniów i pracowników / redakcja naukowa Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska. – Gdańsk : Harmonia Universalis, 2022. Sygn. 215323**. Znajdziemy tutaj m.in. różne cele edukacji zdrowotnej i ich charakterystykę, jak również opis czynników ułatwiających realizację edukacji zdrowotnej oraz działania związane z promocją zdrowia w szkole.

Tematykę zdrowia i czynników na nie wpływających przedstawiono w książce **Biomedyczne podstawy rozwoju i edukacji / Barbara Woynarowska, Anna Kowalewska, Zbigniew Izdebski. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2021. Sygn. 212780**. Autorzy przybliżają zagadnienia związane z sytuacją zdrowotną dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, w tym wybrane problemy zdrowotne oraz aspekty zdrowotne organizacji szkoły. Dodatkowo omówione zostały czynniki ryzyka dla zdrowia nauczycieli związane z wykonywanym zawodem, a także ochrona zdrowia nauczycieli.

Zadaniem edukacji zdrowotnej jest nie tylko przekazywanie wiedzy, lecz także inspirowanie oraz motywowanie uczniów do podejmowania działań służących zdrowiu. Zwłaszcza w dzisiejszych czasach, gdy uczniowie spędzają znaczną część wolnego czasu przed ekranami telefonów, komputerów czy telewizorów, ważne jest, aby przeciwdziałać „siedzącemu trybowi życia”. Warto zatem zachęcać uczniów do różnorodnych form aktywności fizycznej w terenie, takich jak np. nordic walking. W artykule **Nordic walking : maszeruj, skacz, biegaj z kijkami skutecznie i bezpiecznie / Dorota Kamień // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2022, nr 3, s. 9-14, sygn. 064** znajdziemy opis podstawowej techniki i problemów technicznych w nordic walking, a także przykłady ćwiczeń oraz informacje o różnych odmianach marszu z kijkami. Zajęcia w takiej formie to doskonała okazja do spędzania czasu na świeżym powietrzu i kontaktu z naturą, która wpływa na poprawę kondycji fizycznej oraz samopoczucia.

Inspiracje do tworzenia lekcji z zabawami ruchowymi znajdziemy w książkach **Wiosna : vademecum przed-szkolnych zabaw : gotowe elementy do kreowania atrakcyjnych zajęć : praca zbiorowa / wyboru zabaw dokonała: Joanna Juszcak-Guca ; nadzór merytoryczny Maria Broda-Bajak. – Kraków : CEBP, 2020, sygn. 213054** oraz **Lato : vademecum przedszkolnych zabaw : gotowe**

elementy do kreowania atrakcyjnych zajęć : praca zbiorowa / wyboru zabaw dokonała: Joanna Juszcak-Guca ; nadzór merytoryczny Maria Broda-Bajak. – Kraków : CEBP, 2020. Sygn. 213053. Autorzy przedstawiają różnorodne zestawy zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych, a także opowieści rytmiczno-ruchowe i słowno-ruchowe. W książkach znajdują się również interesujące propozycje zabaw z wykorzystaniem nietypowych przyborów, takich jak gazeta, kartka papieru czy chusta animacyjna. Załącznikiem do każdej książki są dwie płyty CD, które zawierają piosenki do zabaw oraz podkłady muzyczne do piosenek.

Inną ciekawą formą aktywności fizycznej są zabawy rytmiczne łączące ruch z muzyką i śpiewem. Zabawy takie kształtują koordynację ruchowo-słuchową, rozwijają koncentrację i poprawiają nastrój. Opisy zabaw ze śpiewem oraz zapisy nutowe znajdziemy w książce **Kłaśnij, tupnij, raz i dwa! : zabawy ze śpiewem / muzyka: Stefan Gąsieniec ; śpiew: Magda Wasylić ; Małgorzata Barańska.** – Gdańsk : Grupa Wydawnicza Harmonia, 2023. Sygn. 219795. Kolejną książką prezentującą ćwiczenia rozwijające koordynację ruchowo-słuchową jest **W marszu mówię, klaszczę, gram : ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową i ruchowo-słuchową / Małgorzata Barańska.** – Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2020. Sygn. 211671. Autorka proponuje zabawy rytmiczne oparte na marszu w połączeniu z wierszem i sekwencją ruchową.

Szkola to relacje z rówieśnikami, a ich jakość ma kluczowy wpływ na samopoczucie ucznia. Dlatego ważne jest budowanie dobrej atmosfery w klasie poprzez integrację zespołu. W artykule **Zabawy i gry budujące pozytywne emocje na zajęciach wychowania fizycznego : Team Building / Leszek Sawicki // Wychowanie Fizyczne i Zdro-**

wotne. – 2023, nr 5, s. 18-22, sygn. 064 znajdziemy opis metody *Team Building*, która promuje współpracę i integrację w grupie, a także efektywną komunikację. Autor przedstawił gry oraz zabawy, które sprzyjają kształtowaniu pozytywnych emocji podczas zajęć.

Aby zintegrować grupę i jednocześnie wyrobić zdrowe nawyki ruchowe, bardzo ważny jest wybór odpowiedniej formy aktywności fizycznej. A pomysłem na zaangażowanie każdego ucznia może być zaproponowanie nietypowej dyscypliny sportowej. W artykule **Rekreacyjne formy aktywności fizycznej z różnych stron świata / Paweł Marchel // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.** – 2021, nr 5, s.12-17, sygn. 064 znajdziemy pomysły na zabawy i gry z różnych stron świata, np. ultimate frisbee, molkky, cornhole czy kabaddi.

Istotnym elementem wpływającym na stan zdrowia uczniów jest urozmaicony, dobrze zbilansowany posiłek, który dostarcza energii, zapewnia prawidłowy poziom koncentracji i pozytywnie wpływa na samopoczucie. Dlatego nie można zapominać o drugim śniadaniu w szkole. Kilka podstawowych zasad dotyczących przygotowania zdrowego posiłku do szkoły przedstawiono w artykule **Idealny lunchbox : czyli jak zadbać o prawidłowe śniadanie do szkoły dla młodego sportowca / Mikołaj Lasek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.** – 2021, nr 5, s. 48-49. Sygn. 064. Autor zwraca uwagę, jak ważne jest, aby śniadanie było pełnowartościowe i różnorodne.

W poszukiwaniu dalszych inspiracji do planowania oraz wdrażania działań prozdrowotnych w szkole, zachęcamy Państwa do przeglądania katalogu online na stronie internetowej Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Gdańsku (www.pbp.gda.pl) oraz zamawiania wybranych materiałów.



Fot. I. Jarmuz-Zabińska

O TYM SIĘ MÓWI

oprac. Joanna Aleksandrowicz,
starszy specjalista PCEN ds. edukacji wczesnej

Kampania społeczna #wiemcorobić

Celem kampanii Towarzystwa Przyjaciół Dzieci jest zwiększenie świadomości na temat zagrożeń, takich jak *child grooming* i *sextortion*. Działania kampanii obejmują elementy edukacyjne oraz prewencyjne, które są skierowane zarówno do dzieci, jak i do rodziców oraz nauczycieli i mają pomóc rozpoznawać niebezpieczeństwa kryjące się w internecie, a także przeciwdziałać im. Na stronie internetowej www.wiemcorobic.pl są dostępne materiały informacyjne skierowane do dzieci i młodzieży, które mówią o tym, jak sobie radzić, kiedy zetkniemy się z groomerem lub szantażystą. Natomiast na udostępnionym formularzu można zgłosić takie przestępstwo. Strona zawiera też informacje, gdzie szukać wsparcia psychologicznego. Dla nauczycieli zostały przygotowane scenariusze lekcji, które pozwolą im rozpoznawać sygnały zagrożeń i reagować na potrzeby uczniów w trudnych sytuacjach. Inicjatywa, realizowana dzięki wsparciu Pepco, uzyskała patronaty honorowe Ministra Sprawiedliwości, Rzecznika Praw Dziecka oraz Komendanta Głównego Policji, a w jej organizację zaangażowane jest szerokie grono specjalistów.

źródło: www.wiemcorobic.pl



Interaktywny przewodnik Witaj w Polsce



Fundacja Bookowy Dom opracowała interaktywny przewodnik po Polsce i jej kulturze, z pięknymi ilustracjami Tomasza Samojlika, przygotowany pod opieką merytoryczną etnografów, historyków i polonistów (projekt jest realizowany pod patronatem Wydziału Historycznego oraz Wydziału Polonistyki Uniwersytetu Jagiellońskiego). Dostarcza nie tylko konkretnej wiedzy, lecz także możliwości, aby ją sprawdzić

za pomocą gier internetowych, których tematem są: obiekty kulturalne, motywy zdobnicze, potrawy i instrumenty. Projekt został zrealizowany w taki sposób, że z jego efektów mogą korzystać zarówno dzieci, jak i dorośli. Fundacja przygotowała także kilkanaście filmików, dzięki którym można usłyszeć, jak brzmią wybrane gwary i języki funkcjonujące na terenie Polski. Ogromną wartością projektu jest zebranie w jednym miejscu wypowiedzi wybitnych polskich intelektualistów, którzy opowiadają o specyfice regionu, w którym żyją. Przewodnik jest dostępny pod linkiem: <https://witajw Polsce.pl>.

źródło: www.ore.edu.pl

Poradnik dla młodzieży: pomorskiedlaciebie.pl

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami zamieszczonymi na platformie www.pomorskiedlaciebie.pl, opracowanymi oraz udostępnionymi przez Wojewódzki Szpital Psychiatryczny im. Prof. Tadeusza Bilińkiewicza w Gdańsku. Portal skierowany jest

zarówno do młodzieży, jak i rodziców, opiekunów oraz wychowawców. Można tam znaleźć niezbędne materiały dotyczące przedmiotowej tematyki, w tym filmy edukacyjne, które poruszają kluczowe kwestie związane ze zdrowiem psychicznym młodych ludzi. W materiałach znajdują się praktyczne wskazówki specjalistów w zakresie następujących tematów: jak rozpoznać pierwsze sygnały problemów, jak wspierać dzieci i młodzież w trudnych chwilach, jak budować otwartość na rozmowę o emocjach, a także gdzie szukać profesjonalnej pomocy.

źródło: www.pomorskiedlaciebie.pl

Witaj na portalu wsparcia dla młodych
osób w kryzysie psychicznym. Dla kogo
szukasz pomocy?



POLSKA ★ AKCJA OGÓLNOPOLSKA ★ AKCJA OGÓLNOPOLSKA ★ AKCJA



TWORZYMYS FILM ZE ŚCIEŻKĄ MUZYCZNĄ

- ★ Dołącz do Kwietniowych Antypiratów
- ★ Nakręć film o swojej bibliotece szkolnej
- ★ Dodaj ścieżkę muzyczną
- ★ Dziel się z poszanowaniem prawa autorskiego

ZAPISZ SIĘ



ORGANIZATOR



KUJAWSKO-POMORSKIE CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI WE WŁOCŁAWKU
AKREDYTOWANA WOJEWÓDZKA PLACÓWKA DOSKONALENIA
ul. Nowomiejska 15A, 87-800 Włocławek, tel. 54 231 33 42, www.kpcen.cen.info.pl, e-mail: kpcen@cen.info.pl



PATRONI MEDIALNI AKCJI

Biblioteka
W SZKOLE

PIK
POLSKIE RADIO

EDUKACJA POMORSKA

**Pomorskie Centrum Edukacji
Nauczycieli** w Gdańsku



Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego



Organ prowadzący: Samorząd Województwa Pomorskiego
Placówka posiada akredytację — decyzja Pomorskiego Kuratora Oświaty w Gdańsku nr 74/2020 z dnia 12 sierpnia 2020 r.
Placówka wpisana do rejestru instytucji szkoleniowych Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Gdańsku pod nr ewidencyjnym
2.22/00057/2007