



KUJAWSKO-POMORSKI
PRZEGLĄD OŚWIATOWY

UczMy

ISSN 2300-830X

III - IV 2024

Nr 2(54)



SZLACHETNE
ZDROWIE...

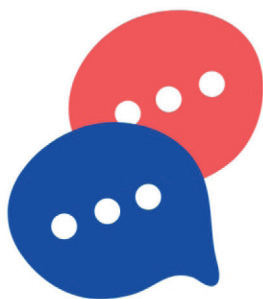
Zmiany w systemie edukacji:

- odchudzanie podstaw programowych,
- organizacja procesu uczenia się,
- ocenianie wspierające rozwój i umiejętności ucznia,
- rezygnacja z zadań domowych,

wymagają przygotowania.



NAUCZYCIELKO / NAUCZYCIELU



Jeśli potrzebujesz wsparcia metodycznego, organizacyjnego lub pomysłów na angażujące uczniów zajęcia, skontaktuj się z konsultantami i doradcami metodycznymi w KPCEN w Toruniu.

JESTEŚMY DLA CIEBIE

www.kpcen-torun.edu.pl



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

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



ul. Henryka Sienkiewicza 36, 87-100 Toruń

kpcen_torun@kpcen-torun.edu.pl

56 62 277 47

Koordinator:

Michał Babiarczyk
Urząd Marszałkowski Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

Redaktorzy:

Dorota Łanicucka
KPCEN we Włocławku

Danuta Potręć
KPCEN w Toruniu

Anna Rupińska
KPCEN w Bydgoszczy

Zespół redakcyjny:

Katarzyna Karska-Rasmus

Ewa Kondrat

Anna Puścińska

Tadeusz Wański

(projekt okładki)

Korekta:

Anna Rupińska

Opracowanie graficzne i skład:

Monika Lis

Przyjmowanie materiałów:

e-mail: d.lancucka@cen.info.pl

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

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

Wydawca:

Kujawsko-Pomorskie Centrum
Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

Kujawsko-Pomorskie Centrum
Edukacji Nauczycieli w Toruniu

Kujawsko-Pomorskie Centrum
Edukacji Nauczycieli we Włocławku

Skład i druk:

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

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

Na okładce:

Skok radości

Autor zdjęcia:

Witold Wański



Czasopismo UczMy

SZLACHETNE ZDROWIE...

| | |
|---|----|
| dr Joanna Majczak | |
| <i>Granice życia ludzkiego</i> | 5 |
| dr Violetta Panfil-Smolińska | |
| <i>Edukacja zdrowotna wyzwaniem dla nauczyciela i szkoły</i> | 8 |
| Katarzyna Gradzik | |
| <i>Czytanie książek a dobrostan dziecka</i> | 11 |
| Karolina Ratkowska | |
| <i>Wycieczki szkolne jako sposób wsparcia równowagi psychicznej dzieci.</i> | |
| <i>Efekty projektu „Zwiedzamy stolicę Polski” oczami uczniów i nauczycieli</i> | 13 |
| Agnieszka Przybyszewska | |
| <i>W drodze po zdrowie</i> | 15 |
| Katarzyna Zawacka | |
| <i>Czym skorupka za młodu..., czyli polityka prozdrowotna szkoły</i> | 16 |
| Edyta Jaworska, Małgorzata Pilichowska | |
| <i>Szlachetne zdrowie</i> | 17 |
| Ewa Stopińska | |
| <i>Zdrowie to nie tylko brak choroby</i> | 19 |
| Jakub Błaszak | |
| <i>Socjoterapia dzieci i młodzieży</i> | 21 |
| Marta Owczarek-Boraczyńska | |
| <i>Szlachetne zdrowie wodą pisane</i> | 22 |
| Aneta Cziczak | |
| <i>Zagrożenia spowodowane spożywaniem napojów energetycznych przez młodzież</i> | 23 |
| Joanna Kucharska | |
| <i>Szczepionki gwarancją zdrowia. Przełom w walce z epidemiami chorób zakaźnych dzieci i młodzieży</i> | 25 |
| Basia Grodyńska | |
| <i>HIV w Polsce w 2022 roku - ocena ryzyka transmisji wirusa na podstawie analizy wybranych czynników</i> | 27 |

REGIONALNE OKNO

| | |
|---|----|
| <i>Wojewódzki Konkurs na plakat biograficzny w Ramach Cyklu Edukacyjnego Giganci Medycyny Kujaw i Pomorza</i> | 31 |
| Arleta Kempa | |
| <i>Prospołeczna i prozdrowotna koncepcja miasta nowoczesnego oraz miasta ogrodu na przykładzie Bydgoszczy w II połowie XIX wieku i na początku XX wieku</i> | 32 |

OBLICZA EDUKACJI

| | |
|--|----|
| Wiesława Tomasiak-Wyszyńska | |
| <i>Pisz listy do ministrowi</i> | 34 |
| Danuta Frankowska | |
| <i>Kontrola w placówkach oświatowych w zakresie bezpieczeństwa - cz. III</i> | 35 |
| Piotr Szczepańczyk | |
| <i>Norweskie standardy edukacji</i> | 40 |

Z PRAKTYKI NAUCZYCIELA

| | |
|--|----|
| Małgorzata Żuchowska | |
| <i>Gra na instrumentach a rozwój intelektualny dziecka</i> | 42 |
| Agnieszka Ludwiczak | |
| <i>Zrelaksuj się w przedszkolu</i> | 44 |
| Przemysław Kepiński, Andrzej Lewalski | |
| <i>Tenisowe pasje lipnowskich sportowców z historią w tle</i> | 46 |
| Anna Witkowska | |
| <i>Program sportowa klasa</i> | 47 |
| Agnieszka Kowalska | |
| <i>Peer coaching w praktyce edukacyjnej nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej</i> | 50 |
| Małgorzata Kacprzak | |
| <i>Szkoła na TikToku</i> | 52 |
| Justyna Miklaszewska, Maria Lesisz-Wojciechowska | |
| <i>Skok wzwyż, czyli angielski mimochodem w szkole</i> | 54 |
| dr Aleksandra Stolarczyk | |
| <i>Prawda ekranu – remedium na fonoholizm</i> | 56 |
| Łukasz Borzych | |
| <i>Młodzi rękodzielnicy</i> | 58 |
| Alicja Oleśkowska | |
| <i>Aplikacja - sound meter (miernik dźwięku) na lekcji fizyki</i> | 59 |

BIBLIOTEKI PEDAGOGICZNE DLA EDUKACJI

| | |
|---|----|
| Ewa Bedelek | |
| <i>Zdrowie - edukacja zdrowotna - zestawienie bibliograficzne w wyborze</i> | 62 |

Szanowni Państwo

Naukowcy alarmują o niepokojącym stanie zdrowia młodych Polaków. Wpływ na to mają różne rodzaje uzależnień, brak ruchu, nieprawidłowe nawyki żywieniowe, które powodują otyłość. W najnowszym, jak zwykle bardzo ciekawym numerze „UczMy”, autorzy zastanawiają się więc, jak w szkole kształtować postawy prozdrowotne wśród uczniów.

Warto tu zwrócić uwagę na istotny aspekt życia ludzkiego – jego długość. Zastanawia się nad tym dr Joanna Majczak ze Szkoły Podstawowej nr 14 we Włocławku i uznaje, że wraz z postępem medycyny i rosnącym dobrobytem społeczeństw zakreśla się coraz wyższą górną granicę możliwego do dożycia wieku. Jak zauważa autorka: „Dzięki osiągnięciom współczesnej medycyny, zwłaszcza immunologii i chirurgii, począwszy od lat siedemdziesiątych minionego wieku, rozpoczął się widoczny do dziś przetom - nauki medyczne zaczęły wyraźnie odsuwać chwilę śmierci także od osób starych. To, że żyjemy dłużej, nie oznacza jednak, że z upływem lat nie chorujemy częściej, nie stajemy się słabsi pod względem fizycznym – nasze reakcje są wolniejsze, trudniej znosimy zmiany w życiu”.

Przez wieki starość otaczana była szacunkiem, kojarzyła się z mądrością i doświadczeniem. Tymczasem współczesny świat wstydzi się słabości i starości – przekonują nas o tym codziennie social media i reklamy epatujące „wieczną młodością”. Choć dzisiaj w deklaracjach coraz częściej wychodzimy naprzeciw potrzebom osób w podeszłym wieku, oferując liczne propozycje aktywnego życia, pomoc i troskę, starsze osoby skarżą się na to, że współczesny, pośpieszny świat ich nie widzi. To szczególny apel do młodych ludzi, by zauważali osoby starsze – na ulicy, w środkach komunikacji miejskiej, w najbliższym środowisku, w rodzinach...

Dlatego w procesie wychowania nie można zapominać o tym, co kiedyś nazywano „kindersztubą” – tradycyjnym wychowaniem, którego jednym z najważniejszych elementów był szacunek wobec starszych. Bowiem, jak napisał w swojej adhortacji „Amoris laetitia” papież Franciszek: Wrażliwość na osoby starsze jest istotną cechą cywilizacji.

Piotr Całbecki

Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego

**W następnym numerze
Inteligencja ≠ sztuczna**

Granice życia ludzkiego

*Nie potrzebujesz wiedzieć, gdzie jesteś teraz, aby tam być,
ale lepiej wiedzieć, gdzie jesteś, jeśli chcesz być gdzie indziej.*

William H. Foegen
„Globalne obciążenie chorobami”

Wszyscy chcą żyć zdrowo, długo, szczęśliwie i dostatnio. *Jaka jest długość życia, jakie są granice życia ludzkiego? Trudno je wyznaczyć, przedstawiają się bowiem inaczej w różnych miejscach i czasach, a zależą również od losu, jaki został każdemu człowiekowi dany* - tak pisał na początku naszej ery uczony rzymski Pliniusz Starszy, żyjący w latach 23-79.

Przez długi czas wierzono, że długość życia człowieka od tysięcy lat jest prawie taka sama. Można o tym przeczytać w Psalmie Mojżeszowym: *Lata nasze giną jak westchnienie. Życie nasze trwa lat siedemdziesiąt. A gdy sił stanie, lat osiemdziesiąt.*

Od niepamiętnych czasów cykl życia ludzkiego dzielono na okresy siedmioletnie. Hipokrates wyodrębnia siedem okresów siedmioletnich: wczesne dzieciństwo, dzieciństwo, młodość, wiek młodego człowieka, wiek dojrzałego człowieka, wiek starszego człowieka i starość. Solon, wielki mędrzec, poeta i prawodawca ateński żyjący na przełomie VII i VI wieku przed naszą erą, wyodrębnia 10 okresów w życiu. Z jego elegii dowiadujemy się na przykład że *...w siódmej i ósmej siódemce życia najtęższa jest myśl i wymowa człowieka, jeszcze w dziewiątej jest on krzepki, lecz słabnąć zaczyna jego mądrość i język. Wreszcie w dziesiątej, gdy tej mu łaskawie dokonać da bóstwo, nie jest niewczesną już dlań przeznaczona mu śmierć.*

Nie oznacza to jednak, że po siedemdziesięciu czy osiemdziesięciu latach życia wszyscy ludzie w tamtych czasach umierali. Znanych jest niemało przypadków życia trwającego i ponad 100 lat. Wiele takich przypadków podaje Pliniusz Starszy w „Historii Naturalnej”, napisanej przeszło 2000 lat temu. Oprócz tych pocieszających przypadków łaskawości losu ludzkość zbyt często doświadcza smutku z powodu przedwczesnych zgonów, a także życia w cierpieniu z powodu różnych chorób.

Starożytni Grecy wierzyli, że daleko od Atlantyku na mitycznych Wyspach Szczęśliwych mieszkają ludzie, którzy tak, jak biblijni Adam i Matuzalem, dożywają nawet tysiąca lat. *Włosy mieli w złotych*

wieńcach laurowych, świętowali radośnie, a na starość nie znali choroby ani niemocy - pisał poeta Pindar. Aleksander Wielki pragnął dotrzeć do Indii, gdy usłyszał, że na ośnieżonych stokach Himalajów nie odczuwający głodu, zimna ani pragnienia mnisi żyją nawet kilkaset lat.

W średniowieczu najbardziej poszukiwany był święty Graal, który miał przywracać młodość, a nawet wskrzeszać umarłych. Elixir młodości, odwieczne marzenie człowieka, okazał się mitem tak, jak kamień filozoficzny. Poszukiwanie eliksiru bardziej przypomina historię Gilgamesza, który miał znaleźć czarodziejskie ziele zapewniające nieśmiertelność, ale je utracił, nim zdążył wypróbować.

Pigułka na starość nie istnieje i mimo postępu nauki prawdopodobnie nigdy nie uda się jej stworzyć. Życia nie będzie można przedłużać w nieskończoność, bo starość nie jest jedynie chorobą.

W dobie obecnej coraz częściej pada pytanie o granice życia ludzkiego. Wraz z postępem medycyny i rosnącym dobrobytem społeczeństw zakresła się coraz wyższą górną granicę możliwego do dożycia wieku. Tom Kirkwood, jeden ze znanych badaczy procesu starzenia się, uważa nawet, że nie ma w ogóle górnej granicy wieku człowieka, ponieważ organizm ludzki zachowuje zdolność powrotu do zdrowia.

Uczony rosyjski Ilja Miecznikow, laureat nagrody Nobla, powiedział o życiu, że *urywa się ono w połowie*, mając na myśli różnicę między rzeczywistym trwaniem życia, a dwukrotnie dłuższym, wyznaczonym gatunkowi ludzkiemu przez naturę.

W połowie XIX wieku francuski fizjolog Jean Pierre Flourens w pracy poświęconej długowieczności wyróżnił cztery różne pojęcia trwania życia ludzkiego: trwanie przeciętne, trwanie zwykłe, trwanie naturalne i trwanie niezwykle.

Kategorie trwania życia, którymi w połowie XIX wieku posługiwał się Flourens, są w użyciu do dziś. Jeżeli dodamy do tego prawdopodobne trwanie życia, to będziemy mieli pełny zestaw powszechnie uży-

wanych obecnie miar trwania życia. Są nimi: przeciętne dalsze trwanie życia, prawdopodobne trwanie życia, normalne trwanie życia, naturalne trwanie życia, maksymalne trwanie życia.

Przeciętne dalsze trwanie życia wyraża liczbę lat, jaką ma średnio do przeżycia członek badanej generacji (rocznika) przy założeniu stanu umieralności z danego roku czy okresu.

Dokonując analizy przebiegu wymierania generacji, dochodzimy do punktu, w którym połowa generacji już nie żyje, a druga połowa pozostaje przy życiu. Wiek, na który przypada wyrównanie liczby zmarłych i żyjących członków generacji, nazywamy prawdopodobnym trwaniem życia.

Normalnym trwaniem życia (wiekiem normalnym) nazywany wiek, na który przypada tzw. drugie maksimum zgonów w wieku starczym (pierwsze maksimum przypada na wiek niemowlęcy). Normalne trwanie życia jest wartością modalną, wyraża wiek, który w danych warunkach umieralności jest najczęstszym wiekiem śmierci dla osób, które osiągnęły wiek starczy.

Naturalnym trwaniem życia nazywamy kres życia wyznaczony człowiekowi przez naturę. Francuski demograf Paul Vincent przyjął 110 rok życia za maksymalny wiek osiągnięty dotychczas przez człowieka. Istnieje jednak możliwość dożycia jeszcze późniejszego wieku.

Najczęściej stosowaną spośród wyżej wymienionych miar jest przeciętne dalsze trwanie życia (e_x).

W dziejach ludzkości przeciętne dalsze trwanie życia ludzkiego ulegało dużym zmianom: od bardzo niskiego u ludzi pierwotnych do stosunkowo wysokiego, którym cieszą się mieszkańcy krajów wysoko rozwiniętych. Dzieje ludzkości są dziejami wydłużania się życia ludzkiego. Przez wieki wzrost trwania życia był powolny. Dopiero ekonomiczny i kulturalny rozwój ludzkości w XIX wieku przyspieszył wzrost poziomu przeciętnego trwania życia. W XX w. długość przeciętnego dalszego trwania życia zbliżyła się w wielu krajach do możliwego obecnie maksimum.

Oszacowano, że przeciętne dalsze trwanie życia w epoce neolitu, brązu i wczesnego żelaza wahało się w granicach od 20 do 30 lat. Angielski statystyk, matematyk, biolog i filozof Karol Person (1857-1936) zajmował się szacowaniem średniej długości życia Egipcjan w dobie rzymskiego panowania. Badanie to pozwoliło ustalić, że przeciętne dalsze trwanie życia noworodka w starożytnym Egipcie wynosiło 22,5 roku. Podobnie w Rzymie na początku nowej ery średnia długość życia wyniosła 22 lata. W średniowiecznej Anglii przeciętne trwanie życia wahało się: w czasie epidemii dżumy przeciętne trwanie życia spadało do 17,3 roku, w okresach wolnych od „czarnej śmierci” zawierało się w granicach od 29,1

do 35,3. Szacowaniem długości trwania życia średniowiecznych Słowian zajmował się Czech Milan Stloukal. Według Stloukala w latach 750-850 porównanie przeciętnego dalszego trwania życia wypadało korzystniej na rzecz mężczyzn: ich trwanie życia wynosiło 29,9 roku, a trwanie życia kobiet 25,1. Schyłek średniowiecza i nastanie czasów nowożytnych nie wywarły znaczącego wpływu na przeciętną długość trwania życia społeczeństw Europy. Dla epoki Odrodzenia S. Peller określił, na podstawie danych z lat 1480-1579, długość średniego trwania życia warstw „kierowniczych” na 30 lat.

Wiek XIX uważa się za czas rewolucji demograficznej. Na początku tego stulecia przeciętne dalsze trwanie życia w krajach cywilizowanych wynosiło od 35 do 40 lat, charakteryzując się w I połowie wieku XIX nikłymi przyrostami, natomiast w drugiej połowie stulecia przyrosty te były coraz szybsze.

Poniższa tabela prezentuje charakterystyczne dla poszczególnych epok lub stuleci oceny wartości średniej długości życia.

PRZECIĘTNE TRWANIE ŻYCIA LUDZKIEGO NA PRZESTRZENI WIEKÓW

| Epoka | Przeciętne trwanie życia (w latach) |
|----------------------|-------------------------------------|
| epoka żelaza i brązu | 20 |
| starożytność | 20-30 |
| wieki średnie | 20-30 |
| XVI, XVII, XVIII w. | 25-35 |
| XIX w. | 30-50 |
| XX w. (I połowa) | 40-75 |
| XX w. (II połowa) | od 41,6 do 80 |

Źródło: [Rosset 1979], s. 213 i 216.

Nie ulega wątpliwości, że średnia długość życia wydłuża się. Skokowy jej wzrost można zaobserwować szczególnie wyraźnie w wieku XX i XXI. Tylko w ciągu ostatnich stu lat przeciętny czas trwania życia ludzkiego wydłużył się bardziej niż w całej poprzedniej historii ludzkości - w Europie i w Stanach Zjednoczonych o dalszych 30 lat. W Szwecji, Szwajcarii, Norwegii, Wielkiej Brytanii, Włoszech, Francji czy Grecji przeciętny okres życia kobiet osiąga 85 lat, a mężczyzn 79 i więcej lat. Światowy rekord bije Japonia (miejsowość Ogimi na Okinawie), gdzie kobieta żyje przeciętnie 88 lat, a mężczyzna 81 lat (dane za rok 2020). Warto zauważyć, że w rozwiniętych krajach świata w okresie 150 lat tj. od połowy wieku XIX. do końca wieku XX. przeciętne dalsze trwanie życia wzrosło z około 40 lat do około 80.

Dzięki osiągnięciom współczesnej medycyny, zwłaszcza immunologii i chirurgii, począwszy od lat siedemdziesiątych minionego wieku rozpoczął się

widoczny do dziś przełom - nauki medyczne zaczęły wyraźnie odsuwać chwilę śmierci także od osób starszych. Świat jest nadal podzielony na obszary, gdzie żyje się krótko i na takie, gdzie można się cieszyć długim życiem.

Od 1990 roku Organizacja Narodów Zjednoczonych wydaje raporty o rozwoju społecznym. ONZ określa rozwój społeczny jako proces poszerzania zakresu wyborów, jakich możemy dokonywać w życiu, poprzez zwiększenie naszych zdolności i możliwości. Ich pełna realizacja zależy od trzech podstawowych czynników: czy będziemy żyć długo i w dobrym zdrowiu, czy jesteśmy wykształceni oraz, czy mamy dostęp do dóbr, które zapewnią nam godny poziom życia.

Podstawową miarą jest wskaźnik rozwoju społecznego (Human Development Index - HDI). Przy wyliczaniu go bierze się pod uwagę właśnie średnią długość życia, poziom wykształcenia (umiejętność czytania i pisanie wśród dorosłych oraz procent młodzieży w wieku szkolnym uczęszczającej do szkół pierwszego, drugiego i trzeciego stopnia) oraz realny dochód w dolarach na głowę mieszkańca, określony według parytetu siły nabywczej (czyli rzeczywistej wartości nabywczej pieniądza).

W raportach ONZ porównuje się tempo rozwoju społecznego na świecie w drugiej połowie XX wieku. Stwierdzono, że w ciągu ostatnich 36 lat średnia długość życia zwiększyła się w krajach rozwijających z 46 do 62 lat, w wielu państwach afrykańskich, na przykład w Ugandzie, Zambii i Zimbabwie, szerząca się epidemia AIDS doprowadziła jednak do spadku średniej długości życia poniżej 50 lat. W wielu krajach rozwijających się znacznie wzrosła średnia długość życia kobiet, lecz w niektórych, takich jak Malediwy i Nepal, żyją one krócej, zaś w Bangladeszu i w Indiach tyle samo lat, co mężczyźni, co sprzeczne jest z prawami biologii, gdyż to kobiety są płcią silniejszą biologicznie. Większa śmiertelność kobiet w tych krajach spowodowana jest złym stanem opieki zdrowotnej, ważnej szczególnie w okresie ciąży i porodu, jak również większym niż w przypadku mężczyzn niedożywieniem. W Azji i Afryce Północnej z powodu tego rodzaju zaniedbania „brakuje” 100 mln kobiet.

W Polsce przeciętne dalsze trwanie życia systematycznie wzrasta. W ciągu 60 lat przeciętne dalsze trwanie życia kobiet wydłużyło się o blisko 10 lat (71,6 lat w 1960 r., 81,1 lat w 2022 r.), a przeciętne dalsze trwanie życia mężczyzn wzrosło w tym czasie z 64,9 do 73,4 lat, tj. o blisko 8,5 roku. Chociaż przeciętne dalsze trwanie życia w Polsce było w rozważanym okresie niższe niż w najbardziej rozwiniętych krajach, na tle świata położenie naszego kraju pod tym względem można uznać za korzystne.

Można spostrzec, że mimo istnienia omówionych wyżej różnic w większości krajów świata, zarówno biednych, jak i bogatych, wzrasta proporcja ludzi starszych, powyżej 60. roku życia. Prognozy demograficzne ONZ przewidują, że w połowie XXI wieku, po raz pierwszy w historii ludzkości, procent ludzi starych zrówna się z procentem dzieci (do 14. roku życia) w skali całego świata. W niektórych krajach już dochodzi do tego wyrównania. Szczególnie szybko przyrasta procent ludzi bardzo starych, powyżej 80 lat.

W okresie minionych 30 lat obserwujemy w Polsce spowolnienie rozwoju demograficznego oraz znaczące zmiany w strukturze wieku jej mieszkańców. Trwający proces starzenia się ludności Polski będący wynikiem korzystnego zjawiska, jakim jest wydłużanie się trwania życia, jest pogłębiany niskim poziomem dzietności. W subpopulacji osób w starszym wieku najliczniejszą grupę (prawie 1/3) stanowią osoby 60-64-letnie i w okresie ostatniego ćwierćwiecza - ich liczebność wzrosła o ponad połowę. Należy zwrócić uwagę, że prawie 18% osób starszych stanowią osoby w wieku co najmniej 80 lat (dane za 2017 r.)

Warto zwrócić jeszcze uwagę na fakt, że wraz ze zmianami długości życia ludzkiego zmienia się także znaczenie określenia *przedwczesny zgon* - należy podkreślić, że kategorię tę trzeba rozpatrywać względem trwania życia ludzkiego w danym czasie.

Najważniejszym pośrednim miernikiem stanu zdrowia społeczeństwa jest przeciętne trwanie życia. Wypowiadane są opinie, że przeciętne dalsze trwanie życia noworodka jest cennym wskaźnikiem w porównaniach międzynarodowych, najbardziej uogólnioną (syntetyczną) miarą stanu zdrowia społeczeństwa, a zarazem „barometrem postępu społecznego”.

Czynniki, które mają wpływ na zdrowie człowieka, są liczne i współdziałające. Marc Lalonde pogrupował je w cztery zespoły czynników mających wpływ na stan zdrowia ludności, zwane połami Lalonda:

- 53% - czynniki z obszaru zachowania i stylu życia (aktywność fizyczna, sposób odżywiania się, nawodnienie organizmu, umiejętności radzenia sobie ze stresem, sen, stosowanie używek, zachowania seksualne oraz zdrowe nawyki związane z profilaktyką zdrowia),
- 21% - czynniki z obszaru środowiska życia (czyste, zdrowe i bezpieczne środowisko fizyczne)
- 16% - czynniki z obszaru biologii i genetyki (dziedziczne predyspozycje do wystąpienia określonych chorób czy problemów zdrowotnych)
- 10% - czynniki z obszaru organizacji systemu ochrony zdrowia (struktura, organizacja, jakość, funkcjonowanie i dostępność do świadczeń medycznych).

Koncepcja Lalonda mówi, że do najważniejszych determinantów zdrowia należą środowisko społeczno-

-ekonomiczne, środowisko fizyczne, a także indywidualne zachowania. Bardzo wiele z tych czynników kształtujemy my sami, dbając należycie o swoje zdrowie.

Człowiek od zawsze zdrowie uważał za jedną z najważniejszych wartości w swoim życiu, która umożliwia mu sprawne i efektywne wywiązywanie się z podjętych ról społecznych. Realizacja wyznaczonych celów, ambicji oraz marzeń jest uzależniona od stanu zdrowia danej jednostki. W związku z tym człowiek będzie poszukiwał takich rozwiązań, które umożliwią mu utrzymanie życia i poprawę zdrowia.

dr Violetta Panfil-Smolińska

KPCEN w Bydgoszczy

Edukacja zdrowotna wyzwaniem dla nauczyciela i szkoły

Jak kształtować postawy prozdrowotne uczniów, dbać o higienę osobistą, przeciwdziałać uzależnieniom, podejmować świadome decyzje zdrowotne – tylko niektóre zagadnienia, które powinny być realizowane w ramach edukacji zdrowotnej w szkole i przekładać się na dobrą kondycję psychiczną oraz fizyczną dzieci i młodzieży.

Tymczasem Raport pt. *Zdrowie i styl życia polskich uczniów*¹ ukazuje smutną rzeczywistość dotyczącą zachowań zdrowotnych uczniów. Z badań prowadzonych wśród 8 – 15 latków (3067 uczniów klas II i 1262 uczniów klas VII) wynika m.in., że najczęstszą przyczyną ich problemów zdrowotnych jest mała aktywność fizyczna, która często skutkuje nadwagą lub otyłością. W konsekwencji może rozwinąć się nieprawidłowe wysokie ciśnienie tętnicze krwi, które jest czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia. W Raporcie zwrócono także uwagę na nieprawidłowe zachowania żywieniowe badanych, np. co piąty uczeń z klasy drugiej i co drugi z klasy siódmej szkoły podstawowej nie spożywa śniadań codziennie, w tym 3% badanych nigdy ich nie jada przed wyjściem do szkoły. Niepokojące są też nieprawidłowe nawyki żywieniowe, np. prawie połowa badanych zbyt często sięga po słodkie napoje typu cola, a jeszcze więcej po słod-

Bibliografia:

Klonowicz S., *Problemy stanu zdrowia ludności Polski*, w: Józefowicz A., *Demografia społeczna*, PWN, Warszawa 1974.

Ostasiewicz S., *Metody oceny i porządkowania ryzyka w ubezpieczeniach życiowych*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej, Wrocław 2000.

Ostasiewicz W., Majczak J., *Utracone lata na Dolnym Śląsku*, Śląski Przegląd Statystyczny, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej, Wrocław 2003.

Rosset E., *Demografia Polski*, PWN, Warszawa 1975.

kie przekąski (75%), przy jednocześnie zbyt rzadkim konsumowaniu owoców (61,8%) i warzyw (65,7%). W Raporcie zwrócono także uwagę na zachowania ryzykowne, które stanowią zagrożenie dla zdrowia, np. 15% badanych uczniów klasy siódmej ma za sobą próbę zapalenia papierosa, a co piąty uczeń próbował przynajmniej raz w życiu alkoholu. Do tego należy jeszcze dodać narastające problemy związane ze zdrowiem psychicznym, które jest podstawą poczucia sensu i celu życia, radzenia sobie z emocjami i stresem, nawiązywania i utrzymywania dobrych relacji z rówieśnikami i dorosłymi. Wiele informacji na ten temat zawarto w Raporcie *Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym*², w którym przedstawiono wyniki badania stanu zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród dzieci i młodzieży. W badaniu wzięło udział 184 447 uczniów z ponad 1900 szkół z całej Polski. Najczęstsze problemy, na jakie wskazywali to: brak motywacji do działania (52,4%), poczucie samotności (37,9%), brak akceptacji siebie (32,5%). Niepokojem napawa fakt, że 20 % badanych wykazywało niechęć do życia, ponad 39 % miało myśli samobójcze, a próbę samobójczą podjęło prawie 9%. Wyniki wskazują też na bardzo duże poczucie bezradności wśród nastolat-

1. Fijałkowska A., Oblacińska A., Korzycka M. (red.), *Zdrowie i styl życia polskich uczniów*, Narodowy Program Zdrowia, 2019.

2. Flis J., Dębski M., Raport Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Fundacja UNAWĘZA, 2023.

ków, które w sytuacji stresowej nie znajdują rozwiązań (80 % badanych).

W tej sytuacji ogromną rolę do spełnienia ma szkoła, która powinna zintensyfikować swoje działania w zakresie edukacji zdrowotnej, ze szczególnym nastawieniem na działania profilaktyczne.

W preambule podstawy programowej kształcenia ogólnego zapisano: *Ważnym zadaniem szkoły jest edukacja zdrowotna, której celem jest rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętność tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu*³.

Edukacja zdrowotna powinna być prowadzona na wszystkich etapach edukacyjnych i we wszystkich typach szkół w sposób interdyscyplinarny, angażując całą społeczność szkolną, a także rodziców, np. w zakresie wspierania zdrowotnych nawyków dzieci. Warto pamiętać, aby odbywała się nie tylko na lekcjach czy zajęciach pozalekcyjnych, ale też w świetlicy szkolnej, bibliotece czy stołówce.

Edukacja zdrowotna stanowi element programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły i powinna być realizowana szczególnie przez psychologów i pedagogów szkolnych, nauczycieli wychowawców oraz nauczycieli uczących wychowania fizycznego, biologii, chemii, fizyki, języków obcych, a także wiedzy o społeczeństwie.

Na rolę szkoły w profilaktyce prozdrowotnej młodzieży zwraca uwagę Rzecznik Praw Dziecka, w Raporcie *Ogólnopolskie Badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce*⁴, podkreślając, że wytworzenie u dzieci nawyków aktywności fizycznej jest jednym z istotnych jej zadań. Jeśli dzieci w szkole nie polubią ruchu, to trudno przypuszczać, że będą chętnie spędzali w ruchu czas poza szkołą. Autor Raportu podkreśla, że w profilaktyce prozdrowotnej, w tym rozwijaniu sprawności fizycznej u uczniów, powinny pełnić szczególnie zajęcia wychowania fizycznego, a także współpraca szkół z klubami sportowymi, aby młodzież mogła znaleźć tę dziedzinę sportu, która będzie jej dawała satysfakcję. Ponadto szkoły posiadające dobrą infrastrukturę sportową powinny zapewnić możliwość jej wykorzystania także poza zajęciami lekcyjnymi. Ruch w szkole to nie tylko lekcje wychowania fizycznego. Powinien on być uwzględniany w procesie dydaktycznym i występować na wszystkich lekcjach, np. jako element metod kształcenia lub w formie przerywników w trakcie lekcji. Należy stosować takie metody, techniki i formy pracy, które dadzą możliwość na zdobywanie wiedzy w sposób aktywny. Ważne są również przerwy międzylekcyjne, podczas których uczniowie będą mieli okazję do aktywności ruchowej.

3. Preambuła podstawy programowej kształcenia ogólnego, <https://www.ore.edu.pl/2015/04/podstawa-programowa-2017/>

4. Pawlak M., Raport *Ogólnopolskie Badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce, 2022*

Należy zdecydowanie podkreślić, że w edukacji zdrowotnej istotna jest zarówno jej wartość merytoryczna, ale też sposób, w jaki jest ona wdrażana. Im ciekawsze i bardziej angażujące przedsięwzięcia, tym większa szansa, że zostaną w pamięci uczniów. Dlatego należy zadbać o to, aby wszystkie działania podejmowane przez szkołę w zakresie edukacji zdrowotnej, zarówno na lekcji jak i poza nią były interesujące i atrakcyjne.

Jedną z metod, którą można zastosować w edukacji zdrowotnej jest METAPLAN. Pomimo tego, że jest ona znana wielu nauczycielom, to warto ją przypomnieć. Metaplan – to zwizualizowany zapis dyskusji, który powstaje w jej trakcie. Sprawdza się między innymi podczas realizacji tematu *Jak odżywiać się zdrowo?* Uczniowie, pracując w grupach, dyskutują i umieszczają na plakacie odpowiedzi na pytania: JAK JEST - Co jemy?, JAK BYĆ POWINNO – Co powinniśmy jeść?, DLACZEGO NIE JEST TAK, JAK BYĆ POWINNO - Dlaczego nie jemy tego, co powinniśmy? Po wykonaniu plakatu wybrani uczniowie (prezenterzy) przedstawiają efekty swoich przemyśleń, omawiając przygotowany przez grupę plakat. Warto zadbać, aby podczas pracy zespołowej uczniowie mieli materiały źródłowe na temat zdrowego, zbilansowanego sposobu odżywiania, m.in. piramidę zdrowia. Po dyskusji dobrym zadaniem dla zespołów jest przygotowanie dziennego lub tygodniowego jadłospisu uwzględniającego kaloryczność produktów, zasady zdrowego żywienia adekwatne do wieku, płci i stylu życia nastolatka. Wymiernym efektem takiej lekcji będzie weryfikacja własnego sposobu odżywiania ucznia - utwierdzenie się w przekonaniu, że odżywia się właściwie lub decyzja o konieczności zmiany diety. Przy okazji dobrze byłoby, aby zwrócić uwagę na nawyki żywieniowe uczniów, np. porę posiłków, konieczność jedzenia śniadań, pojadania między posiłkami szkodliwych przekąsek itd.

Dla skutecznej edukacji zdrowotnej warto też zarekomendować metodę odwróconej klasy (flipped classroom), która jest ciągle niedoceniona w praktyce pedagogicznej. Zastępuje ona tradycyjny model przekazu nauczyciel - uczeń. W modelu tradycyjnym uczniowie podczas lekcji poznają nowe, często niezrozumiałe zagadnienia, uczą się nowych treści korzystając z wiedzy nauczyciela. Tempo przekazu informacji jest dostosowane do części uczniów. Dla wielu jest ono za szybkie lub za wolne. Jeśli pojawiają się niezrozumiałe zagadnienia lub błędnie rozumiałe, nie ma czasu na ich weryfikację, bo „trzeba zrealizować materiał”. W tej sytuacji wielu uczniów wychodzących z lekcji ma w głowie chaos informacyjny, zamiast ustrukturyzowanej wiedzy. W modelu odwróconej klasy uczeń samodzielnie przyswaja nowy materiał w domu, oglądając filmy, animacje komputerowe, czytając literaturę. Uczy się we wła-

snym tempie, bez presji czasu, w sposób najbardziej efektywny dla siebie. Natomiast w klasie, wykorzystując przyswojoną teorię, rozwiązuje problemy, wykonuje eksperymenty, dyskutuje. Tym samym przetwarza i utrwala zdobytą wcześniej wiedzę.

Ostatnio pojawia się wiele badań ukazujących korzyści z wdrażania do szkolnictwa metody odwróconej klasy, np. Nouri J.⁵ w przeprowadzonych badaniach wykazał, że sprzyja ona motywacji, zaangażowaniu, zwiększa tempo i efektywność uczenia się, zwłaszcza u uczniów osiągających słabe wyniki w nauce.

Do podobnych wniosków doszedł Yang Yu i współpracownicy⁶, twierdząc na podstawie przeprowadzonych badań, że odwrócona klasa znacząco poprawia wyniki w nauce uczniów w porównaniu z klasą nieodwróconą. Badanie wykazało również, że odwrócone klasy mają bardziej korzystny wpływ na umiejętności uczniów w zakresie rozwiązywania problemów.

Metodę odwróconej klasy można z powodzeniem wykorzystać w edukacji zdrowotnej również do realizacji zagadnień związanych ze zdrowym odżywianiem, np. uczniowie w domu przyswajają materiał dotyczący zdrowego odżywiania, poznając zasady zbilansowanej diety (różnorodność pokarmów i składników pokarmowych, kaloryczność składników, ich indeks glikemiczny, proporcje składników pokarmowych, proporcje posiłków), szkodliwość przetworzonej żywności, bogatej w polepszacze smaku i konserwanty, regularność odżywiania, odpowiednie nawodnienie. Podczas lekcji, korzystając z wiedzy zdobytej w domu, układają jadłospisy dla osób w różnym wieku, uwzględniając płeć, wykonywany zawód i sposób spędzania wolnego czasu.

Innym sposobem realizacji zagadnień dotyczących zdrowia i profilaktyki prozdrowotnej może być projekt edukacyjny. W ramach działań projektowych można zaplanować różne aktywności, np. wywiady z lekarzami, dietetykiem, rehabilitantem lub innymi przedstawicielami służby zdrowia, zlokalizować strefy dla dorosłych z przyrządami do treningu street workout, zbadać czystość wody wodociągowej, czystość powietrza i określić wpływ zanieczyszczeń na zdrowie, zaprojektować ulotkę lub nagrać film z ćwiczeniami na zdrowy kręgosłup, przeprowadzić ankietę w szkole diagnozującą problemy w sferze psychospołecznej uczniów i zaplanować serię spotkań z psychologiem czy psychoterapeutą. Oto przykłady zadań dla 4 grup realizujących projekt edukacyjny pt. *Twoje zdrowie w twoich rękach*.

5. Nouri Jalal, The flipped classroom: for active, effective and intensive learning, International Journal of Educational Technology in Higher Education nr 33(20160, <https://educationaltechnologyjournal.springeropen.com/articles/>

6. Yang Yu i wsp., Impacts of the flipped classroom on student performance and problem solving skills in secondary school chemistry courses, <https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2023/tp/d2rp00339b>

Grupa 1. **Dietetycy**. Przykładowe zadania:

- Opracujcie i przeprowadźcie ankietę diagnozującą dotyczącą tego, czym kierują się wasi rówieśnicy, kupując produkty spożywcze. Wyniki i wnioski ankiety przedstawcie w formie posteru.
- Zanalizujcie piramidę zdrowego żywienia, a następnie opracujcie tygodniowy jadłospis dla uczniów w waszym wieku, uwzględniając płeć, masę ciała, aktywność fizyczną.
- Korzystając z różnych źródeł informacji zapoznajcie się z zasadami zdrowego odżywiania. Przygotujcie ulotkę promującą zdrowe odżywianie.
- Przygotujcie reklamę telewizyjną zdrowych produktów spożywczych.
- Przygotujcie scenkę promującą zdrowy sposób odżywiania.

Grupa 2. **Konsumenci**. Przykładowe zadania:

- Opracujcie i przeprowadźcie ankietę badającą nawyki konsumenckie waszych rówieśników. Wyniki i wnioski ankiety przedstawcie w formie posteru.
- Zanalizujcie znaki występujące na produktach spożywczych. Przygotujcie ich ciekawą prezentację.
- Przygotujcie i przeprowadźcie konkurs dotyczący rozpoznawania znaków występujących na produktach spożywczych.
- Przygotujcie ulotkę promującą żywność ekologiczną.
- Przeprowadźcie wywiad z producentem **żywności ekologicznej**. Przeprowadźcie debatę przeciwników i zwolenników produktów ekologicznych.

Grupa 3. **Sportowcy**. Przykładowe zadania:

- Opracujcie i przeprowadźcie ankietę badającą sposób spędzania wolnego czasu waszych rówieśników. Wyniki i wnioski ankiety przedstawcie w formie posteru.
- Przeprowadźcie wywiad z rehabilitantem w celu zapoznania się z ćwiczeniami, które warto zastosować podczas pracy umysłowej.
- Opracujcie projekt ścieżki zdrowia wokół własnej szkoły.
- Przygotujcie reklamę telewizyjną promującą aktywność fizyczną.
- Przygotujcie konkurs na hasło (aforyzm, wiersz) ukazujące znaczenie aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia.
- Zaprojektujcie tydzień aktywności fizycznej dla waszych kolegów i ich rodzin.

Grupa 4. **Medycy**. Przykładowe zadania:

- Opracujcie i przeprowadźcie ankietę diagnozującą problem nikotynizmu, alkoholizmu i narkomanii w waszej szkole. Wyniki i wnioski ankiety przedstawcie w formie posteru.
- Przeprowadźcie wywiad z lekarzem w celu zapoznania się ze skutkami zdrowotnymi stosowania używek.
- Przygotujcie scenkę ukazującą konsekwencje zdrowotne stosowania używek.
- Zapoznajcie się z materiałami pochodzącymi z róż-

nych źródeł w celu ukazania zaburzeń stanu zdrowia wynikających z nieprawidłowego żywienia (otyłość, anoreksja, bulimia).

- Przygotujcie prezentację stron internetowych zawierających informacje o zdrowym stylu życia.

Klasyczny projekt można zastąpić WebQuestem, czyli projektem, w którym do rozwiązania problemów wykorzystuje się zasoby Internetu.

Warto również przeprowadzić szkolną debatę uczniowską na ważne tematy zdrowotne, na które mają wpływ sami uczniowie.

Dobrym rozwiązaniem będzie z pewnością wykorzystanie w edukacji zdrowotnej nowych technologii, np. bezpłatnych aplikacji na smartfony: *Zdrowe zakupy* – analizuje skład produktów spożywczych, wartości odżywcze, wpływ sprawdzanego produktu na zdrowie, *Fridify* (moja lodówka) – przydatna do kontroli i przypominania o końcu ważności produktów spożywczych, które znajdują się w naszej lodówce, kosmetyczce czy domowej apteczce, *Dietico* – do układania diet, sprawdzania kaloryczności produktów, *Fitatu* – pozwala na dokonywanie wyborów żywieniowych, zawierająca licznik kalorii, kalkulator wartości odżywczych, monitoring utraty wagi, przypomnienia o picciu wody, proste i zdrowe przepisy, *Kardiometr* – do monitorowania ciśnienia krwi, BMI oraz aktywności, *Moje Pomiary* – pozwala na gromadzenie informacji dotyczących różnych wskaźników zdrowotnych, np. temperatury, masy ciała, ciśnienia krwi oraz poziomu glukozy we krwi, *Krokomierz* – mierzy liczbę kroków, przebyty dystans oraz liczbę spalonych kalorii, *Miernik dźwięku* – mierzy poziom hałasu i pozwala określić wartość szkodliwą dla zdrowia. Ciekawe są też aplikacje do monitorowania nastroju, np. *Daylio*, monitorowania snu, np. *Sleep Cycle* czy wysiłku umysłowego, np. *Brain Test*. Warto też zwrócić uwagę na *Nalogrametr* – aplikację służącą do

badania uzależnień od substancji psychoaktywnych, takich jak narkotyki, dopalacze, papierosy, alkohol, a także nałogowych zachowań m.in. hazardu, niekontrolowanego objadania się, grania w gry komputerowe.

Nauczyciele i uczniowie mogą również korzystać z programów komputerowych opartych na sztucznej inteligencji⁷ w celu uzyskania informacji na temat zdrowia i zachowań prozdrowotnych. Na moje pytanie skierowane do sztucznej inteligencji: *W jaki sposób SI może pomóc w realizacji edukacji zdrowotnej w szkole?* uzyskałam odpowiedź: *Jestem przeszkolony w zakresie ogromnej ilości informacji na temat zdrowia, mogę być wykorzystywany do ich dostarczania uczniom w sposób dostosowany do ich poziomu rozwoju i zainteresowań, mogę być wykorzystywany do tworzenia interaktywnych quizów i testów lub do tworzenia gier i zabaw, które uczą uczniów o zdrowiu w zabawny i angażujący sposób. Jestem w stanie prowadzić rozmowy z uczniami na temat ich zdrowia w sposób bezpieczny i wspierający. Mogę być wykorzystywany do pomagania uczniom w wyrażaniu swoich uczuć i obaw na temat zdrowia. Na przykład mogę być wykorzystywany do prowadzenia grup dyskusyjnych na temat zdrowia lub do tworzenia bezpiecznych przestrzeni, w których uczniowie mogą dzielić się swoimi doświadczeniami z rówieśnikami.*

To, czy edukacja zdrowotna będzie skuteczna dla ucznia, zależy w dużym stopniu od pomysłowości nauczyciela, którą mogą i powinny wspierać nowe technologie. Ważne, aby przy projektowaniu i realizacji procesu dydaktycznego, który ma kształtować oraz utrwalać umiejętności i zachowania prozdrowotne, przyjąć rozwiązania sprzyjające rozbudzeniu ciekawości poznawczej uczniów, ich aktywności i emocjonalnemu zaangażowaniu. Wówczas jest szansa, aby dbałość o zdrowie stała się dla uczniów normą również w dorosłym życiu.

7. bard.google.com/chat

Katarzyna Gradzik

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli we Włocławku

Czytanie książek a dobrostan dziecka

Każda przeczytana książka wpływa w określony sposób na człowieka. Jej wybór nie powinien być przypadkowy, szczególnie w młodym wieku. Czytanie w czasie wolnym oddziałuje na dziecko w trojaki sposób. Po pierwsze rozwija jego umysł i zasoby

językowe. Drugim bardzo ważnym elementem oddziaływania jest wpływ na rozwój emocjonalny i rozbudzanie empatii. Czytanie ma również swój udział w osiągnięciu stanu relaksu i tworzeniu wyobrażeń, a to sprzyja kreatywnemu myśleniu i twórczej posta-

wie wobec życia. Wszystkie te aspekty są bardzo ważne dla kształtowania obrazu samego siebie i rozwoju jego osobowości dziecka.

Dobre oceny w szkole uzyskane uczciwą pracą przynoszą szacunek i podziw rówieśników. To kolejny element budowania swojego „ja”, tym razem w grupie. Dla każdego, a dla młodego człowieka szczególnie, pozycja w grupie jest bardzo ważna. Akceptacja i poczucie przynależności decydują o dobrym samopoczuciu i zadowoleniu. Czytanie książek daje przykłady **pozytywnych wzorców do naśladowania**. Dziecko poprzez przygody bohaterów i relacje między nimi poznaje możliwości rozwiązywania problemów, z którymi styka się w życiu codziennym. Konflikty na podwórku czy w szkole wymagają umiejętności mediacji, kompromisu i wybaczenia. Tego także uczą historie zawarte w książkach. Dziecko, utożsamiając się z bohaterami, odnajduje w ich przeżyciach własne rozterki i dylematy. Ważne jest zatem, aby literatura dobierana była adekwatnie do wieku czytelnika.



Czytanie książek wpływa także na **budowanie relacji w rodzinie**. Codzienne rytuały, polegające na przykład na głośnej lekturze bajek na dobranoc, sprzyjają zacieśnianiu więzi emocjonalnych między rodzicami i dziećmi. Toczone w tym czasie rozmowy pomagają w wyjaśnianiu nowych pojęć i zjawisk. Widok rodziców i rodzeństwa czytających swoje książki wprowadza dziecko w kulturę czytelniczą. Uważa czynność czytania za coś powszechnego i oczywistego. Ze wspólnej lektury tworzą się też wspomnienia, buduje się tradycja rodzinna, którą młody człowiek

będzie chciał kontynuować w dorosłym życiu.

Poza intelektem u dziecka rozwijają się emocje, a to potężna siła! Ich właściwe odczytywanie u siebie i innych oraz odpowiednie reagowanie ma ogromny wpływ na funkcjonowanie w dorosłym życiu. W ostatnim czasie na rynku książek dla dzieci ukazało się wiele tytułów, które pomagają **rozpoznawać i nazywać stany emocjonalne**. Daje to dziecku poczucie bezpieczeństwa, bo wie, co się z nim dzieje i że inni przeżywają podobne uczucia. Taka lektura ma wpływ na samopoznanie i zgłębienie swojej psychiki.

Książki uczą też **uważności**, zarówno na drugiego człowieka, jak i na zwierzęta. We współczesnym świecie, pełnym agresji i egoizmu, jest bardzo ważne, aby zwracać uwagę dzieci na potrzeby innych osób oraz los zwierząt. Kształtowanie postawy empatycznej to cel, do którego powinno się dążyć w procesie wychowania w domu i szkole. Czynienie dobra daje radość i satysfakcję. Pozwala myśleć o sobie pozytywnie, kreślić własny wizerunek jako człowieka przyjaźnie nastawionego do ludzi i świata.

Poprzez czytanie książek młody człowiek odkrywa również **możliwości rozwoju własnego talentu**. Znajdując przykłady osób i podejmowanych przez nie działań, poznaje sposoby na spełnianie marzeń. Rozbudzona wyobraźnia pozwala kreować swoje życie tak, aby stawało się bardziej urozmaicone i ciekawe. Wrażliwość na piękno kieruje ku kulturze i sztuce. Obcowanie z dziełami artystycznymi oraz literaturą, szczególnie zaś z poezją, przynosi relaks i bogate przeżycia wewnętrzne.

W końcu kontakt z książką to również **przebywanie w środowisku bibliotecznym**. Spokój, przyjazne otoczenie, miły i życzliwy człowiek w osobie bibliotekarza, to kolejne elementy układanki sprzyjające budowaniu wewnętrznej harmonii. Uczniowie w czasie przerw często kierują swoje kroki właśnie do bibliotek szkolnych w poszukiwaniu chwili wytchnienia i ciszy.

Wszechobecny hałas nie pozwala spokojnie pomyśleć i zajrzeć w głąb siebie. A myślenie o sobie i swoim postępowaniu pomaga budować osobowość.

Jeśli udaje się osiągnąć równowagę psychiczną, znajduje się siły do podejmowania nowych wyzwań, można mówić o sukcesie. Kiedy człowiek czuje się dobrze we własnej skórze, osiąga **dobrostan**, czyli subiektywne poczucie spełnienia. Niby proste, a jednak skomplikowane. Mniej lub bardziej świadomie dążymy do tego przez całe życie. Na szczęście są książki, które mogą być drogowskazem w tej wędrówce.

Wycieczki szkolne jako sposób wsparcia równowagi psychicznej dzieci. Efekty projektu „Zwiedzamy stolice Polski” oczami uczniów i nauczycieli

Zdrowie to stan harmonii między ciałem, umysłem i duchem. Jest ono kluczem do szczęścia i spełnienia każdego człowieka, szczególnie młodego. Dobrostan uczniów traktujemy jako cel nadrzędny w naszej pracy pedagogicznej, mając świadomość, że jest on warunkiem koniecznym skutecznego uczenia się. Zdajemy sobie sprawę, że uczniowie są narażeni na wiele czynników, które mogą wpływać negatywnie na ich zdrowie, szczególnie to psychiczne. Niektóre z nich to: konflikty rówieśnicze, nieumiejętność gospodarowaniem czasem wolnym, niska samoocena i poczucie własnej wartości, brak wsparcia rodziny lub przyjaciół, problemy osobiste lub rodzinne. Wszystkie te czynniki mogą prowadzić do stresu, lęku, smutku, złości, frustracji lub depresji. My pedagodzy szukamy więc różnorodnych sposobów, jak wspierać naszych podopiecznych w utrzymaniu równowagi psychicznej.

Sprawdzianem tej umiejętności skutecznego wsparcia psychologicznego uczniów okazały się czasy pandemii, kiedy mogliśmy spotykać się jedynie w wirtualnym świecie. Wpadłam wówczas na pomysł, aby zorganizować wirtualną wycieczkę do Warszawy do studia Onetu i dać dzieciom możliwość przeprowadzenia wywiadu z jej redaktorem. Zależało mi, aby to spotkanie pozwoliło moim uczniom oderwać się od pandemicznej rzeczywistości i doświadczyć zupełnie nowych, pozytywnych w przeżywaniu emocji i to się udało. Dzięki redaktorowi Onetu, panu Patrykowi Misiowi, nasze spotkanie przebiegło w bardzo miłej atmosferze, pełnej żartów i medialnych anegdot. Założony cel udało mi się zrealizować co zmotywowało mnie do dalszego działania na rzecz młodych ludzi.

Po powrocie do nauki stacjonarnej wspólnie z innymi nauczycielami, zainspirowani wirtualną wy-

cieczką do Warszawy, a raczej jej pozytywnymi efektami, zdecydowaliśmy się na realizację projektu „Zwiedzamy stolice Polski”, polegającego na zorganizowaniu trzech wycieczek edukacyjnych w roku szkolnym 2022/2023 dla uczniów dwóch zaprzyjaźnionych, wiejskich szkół gminy Świecie, tj. Szkoły Podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego w Czaplach i Szkoły Podstawowej im. Jana Brzechwy we Wiągu: trzydniowej do Warszawy we wrześniu, jednodniowej w grudniu do Gniezna i trzydniowej w czerwcu do Krakowa. Głównym jego celem było stworzenie okazji do zacieśnienia więzi między uczniami, budowania pozytywnych relacji, a także reintegracji grupy po czasie izolacji związanej z pandemią.

Jego realizację rozpoczęliśmy zgodnie z planem, czyli od wycieczki do Warszawy. Oto jak zrelacjonowała ten wyjazd na szkolnym Facebooku Adrianna Cerajewska, uczennica SP Czaple:

„Gdy 29 marca 2021 r. wraz z klasą wzięłam udział w wirtualnych warsztatach dziennikarskich, zorganizowanych przez naszą szkołę, nie przypuszczałam, że rok później będę mogła osobiście odwiedzić siedzibę portalu internetowego Onet.pl. i pana Patryka Misię, wydawcę programu Onet Rano, który zapraszał nas do studia. Szkoła nie zlekceważyła tego zaproszenia i wczesną jesienią wyruszyliśmy na trzydniową wycieczkę do Warszawy. Pierwsze kroki skierowaliśmy właśnie do Onetu, by na własnej skórze doświadczyć pracy dziennikarskiej. Mogliśmy zasiąść w studiu, przeprowadzić wywiad, pojawić się na studyjnym monitorze i zajrzeć do auta transmisyjnego. Niespodziewaną atrakcją była wizyta dziennikarek z social mediów i nagranie wspólnego filmiku na Tik Toka. Swoją obecnością zaszczylił nas też dyrektor programy portalu Onet.pl, pan Bartosz Węglarczyk.

Po dziennikarskich przygodach udaliśmy się na posilek do Złotych Tarasów, a stamtąd na 30. piętro Pałacu Kultury i Nauki, by z tarasu widokowego podziwiać przepiękną panoramę stolicy. Poranek kolejnego dnia przywitaliśmy na dachu Biblioteki Uniwersyteckiej, czyli w jednym z najpiękniejszych ogrodów dachowych w Europie. Jesień zawitała tam na dobre i mieni się wszystkimi kolorami. Z tego miejsca udaliśmy się do Centrum Nauki Kopernik, by na kilka godzin zamienić się w naukowców i odkrywców. Po wytężonej pracy przysłała pora na spacer i złożenie wizyty warszawskiej syrence, której pomnik dostojnie prezentuje się nad Wisłą. Stamtąd udaliśmy się na Stadion Narodowy. Mieliśmy możliwość zasiąść na trybunach dla vipów i posłuchać wielu ciekawostek na temat tego ogromnego obiektu. Na koniec zajrzeliśmy też do szatni naszej reprezentacji. Na zewnątrz czekała kolejna niespodzianka. Przywitał nas pan Grzegorz Kasdepke, autor wielu książek dla dzieci, a także, jak się okazało, również dla dorosłych. Przeczytał nam fragment jednej z nich, po czym przyszedł czas na autografy i wspólne zdjęcia. Drugą część dnia spędziliśmy na Starym Mieście. Podziwialiśmy piękny Zamek Królewski, kolumnę Zygmunta III Wazy, pomnik Małego Powstańca i Jana Kilińskiego. W otoczeniu kolorowych kamieniczek dostrzegliśmy pomnik syrenki. Na koniec dnia udaliśmy się do Królewskich Łazienek, czyli Pałacu Na Wodzie. Ostatniego dnia naszej podróży zawitaliśmy do Wilanowa. Tutaj z pałacowych komnat, obrazów i rzeźb spoglądał na nas Jan III Sobieski, założyciel tego przepięknego miejsca. Magiczne ogrody, które otaczają pałac, zapierały dech. Na koniec udaliśmy się na żywą lekcję historii do Muzeum Powstania Warszawskiego. W zadumie, ale pełni wrażeń udaliśmy się do autokaru i w taki sposób pożegnaliśmy się z Warszawą. To były piękne, intensywne i niezapomniane trzy dni. Z całego serca dziękujemy nauczycielom, którzy poświęcili dla nas swój czas!”

Kolejnym punktem projektu była wspólna wycieczka do Gniezna, podczas której zwiedziliśmy Katedrę Gnieźnieńską oraz Muzeum Początków Państwa Polskiego. Nie mogło nas też zabraknąć na jarmarku bożonarodzeniowym, który co roku organizowany jest na rynku. Klimat miasta pozwolił nam już odczuć magię, jaką niosą Święta Bożego Narodzenia.

Nasz projekt zakończyliśmy wycieczką do Krakowa. Zwiedziliśmy oczywiście Stare Miasto – Bazylikę Mariacką, gdzie trafiliśmy na odsłonięcie najśłynniejszego ołtarza w Polsce autorstwa Wita

Stwosza, wysłuchaliśmy hejnału z wieży kościoła, zobaczyliśmy Sukiennice i krakowski Rynek. Obowiązkowym punktem programu wycieczki był oczywiście Wawel z dzwonem Zygmunta i kryptami z grobami królewskimi. Przeszliśmy też przez jaskinię Smoka Wawelskiego. Sporo dobrej zabawy czekało nas w Ogrodzie Doświadczeń im. Stanisława Lema. Dzień wcześniej byliśmy również w zabytkowej kopalni soli w Wieliczce. Nasz pobyt tam zbiegł się z uroczystością rozpoczęcia w Polsce Igrzysk Europejskich. Byliśmy więc świadkami przekazania ognia olimpijskiego oraz konferencji prasowej ministra sportu Kamila Bortniczuka. Naszą wycieczkę zakończyliśmy w parku rozrywki Energylandia, który dostarczył każdemu niesamowitych przeżyć. Część zdecydowała się na te najbardziej ekstremalne, czyli Hyperion czy Zadre, inni korzystali ze strefy wodnej i różnych kolejek górskich.

Wybór powyższych atrakcji edukacyjnych oraz rekreacyjnych dostosowany był do wieku i zainteresowań uczniów. Mając na uwadze, że dla wielu uczestników tego projektu były to pierwsze tak dalekie podróże, zależało nam na zapewnieniu poczucia bezpieczeństwa i komfortu podczas wyjazdów. Tworzyliśmy okazję do zaspokajania indywidualnych potrzeb podróżujących poprzez zapewnienie odpowiedniej ilości czasu wolnego dla odpoczynku i zabawy. Był to czas na uważniejsze słuchanie i wymianę opinii. Relacje, jakie nawiązali uczniowie z dwóch szkół, może pozostaną nawet na całe życie. Po raz kolejny przekonaliśmy się, że organizowanie wycieczek daje wiele korzyści, szczególnie tych dla zdrowia psychicznego dzieci. Wyjazdy edukacyjne sprzyjają rozwojowi społecznemu, emocjonalnemu i behawioralnemu uczniów, a także wzmacniają ich odporność na stres i trudności. Wycieczki szkolne są oczywiście także okazją do poznawania nowych miejsc, kultur i ludzi, co poszerza ich horyzonty i zainteresowania. Jest to więc nie tylko świetna forma edukacji, ale także zabawy, relaksu i integracji. W ten sposób możemy wspierać zdrowie psychiczne i dobrostan dzieci, a także budować pozytywny wizerunek szkoły jako miejsca przyjaznego i bezpiecznego.

Cytując Alberta Einsteina, należy przypominać uczniom, że: „Życie jest jak jazda na rowerze. Żeby utrzymać równowagę, musisz być w ciągłym ruchu”. Rzeczywistość wymaga naszej ciągłej aktywności, zmiany i dostosowania się do danej sytuacji. Nie można stać w miejscu i oczekiwać, że wszystko się samo ułoży. Trzeba podjąć działanie i pokonać trudności.

W drodze po zdrowie

*Zdrowie nie jest przedmiotem życia,
lecz środkiem do życia.*

Arystoteles

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji nauczycieli w Toruniu jest Placówką, która popularyzuje w województwie kujawsko-pomorskim programy Szkoła i Przedszkole promujące Zdrowie.

Jako placówka wojewódzka podejmujemy różne działania, aby szkoły i przedszkola z uwagą podchodziły do edukacji zdrowotnej związanej z profilaktyką, zdrowym stylem życia, higieną cyfrową czy dbały o zdrowie psychiczne uczniów. Prowadzimy różne szkolenia, organizujemy webinary oraz siecujemy zainteresowanych edukacją zdrowotną nauczycieli. Kolejnym działaniem promującym zdrowie była zorganizowana 6 lutego 2024 roku wojewódzka konferencja *W drodze po zdrowie*. Jej celem było promowanie dobrych praktyk promocji zdrowia oraz popularyzacja programu Szkoła i Przedszkole Promujące Zdrowie.

Prelegentkami konferencji były prof. dr hab. Barbara Woynarowska, współtwórczyni koncepcji programu Szkoła Promująca Zdrowie, a także współtwórczyni narzędzi do autoewaluacji, autorka wielu publikacji w zakresie promocji zdrowia i edukacji, obecnie przewodnicząca Centralnej Kapituły Krajowego Certyfikatu Szkoła/Przedszkole Promujące Zdrowie oraz Valentina Todorowska-Sokołowska, krajowy koordynator programu Przedszkola i Szkoły Promujące Zdrowie, starszy specjalista Wydziału Profilaktyki i Promocji Zdrowia, członek Centralnej Kapituły „Krajowego Certyfikatu Przedszkole i Szkoła Promujące Zdrowie”, starszy specjalista z zakresu promocji zdrowia i edukacji zdrowia w Ośrodku Rozwoju Edukacji w Warszawie. Natomiast przykłady dobrych praktyk zaprezentowały placówki, które mają certyfikat wojewódzki: Przedszkole Miejskie nr 10 w Toruniu oraz Szkoła Podstawowa nr 32 w Toruniu. W konferencji wzięło udział blisko 100 uczestników.

Szkoła Promująca Zdrowie jest najdłużej realizowanym programem na rzecz uczniów i pracowników szkoły. Jest to program, który poza zdrowiem uczniów i wychowanków w przedszkolu zajmuje się również zdrowiem nauczycieli oraz innych pracowni-

ków. Właśnie o idei i korzyściach płynących z realizacji programu podczas swojego wystąpienia *Korzyści Przedszkola i Szkoły Promujących Zdrowie* mówiła Valentina Todorowska-Sokołowska. Na uwagę zasługuje fakt, że program ten jest realizowany w Polsce od 1991 roku, a u jego podstaw znajdują się następujące filary:

1. Po pierwsze: całościowe podejście do zdrowia w szkole. Jako spójność między określoną na piśmie polityką szkoły a jej codzienną praktyką uwzględnia się: edukację zdrowotną ukierunkowaną na uczestnictwo, rozwijanie kompetencji do działania i umiejętności życiowych, tworzenie polityki na rzecz zdrowia, tworzenie środowiska fizycznego i społecznego sprzyjającego zdrowiu, budowanie dobrych relacji między szkołą, rodzicami a społecznością lokalną, efektywne korzystanie ze świadczeń pracowników medycznych.
2. Drugim filarem jest uczestnictwo rozumiane jako zaangażowanie uczniów, pracowników i rodziców w to, co dzieje się w szkole. Skutecznie rozwija to ich poczucie przynależności, współtworzenia i sprawstwa.
3. Trzecim filarem jest jakość szkoły tworzona przez zdrowych uczniów, którzy lepiej się uczą oraz zdrowych pracowników, którzy lepiej pracują i mają większą satysfakcję z pracy.
4. Czwartym filarem są dowody naukowe. Wyniki badań wskazują na skuteczność całościowego podejścia do zdrowia w szkole w zakresie rozwiązywania niektórych problemów.
5. Piąty filar wskazuje na współpracę szkoły ze społecznością lokalną. Szkoły promujące zdrowie angażują się w życie społeczności lokalnej, działają na rzecz wzmocnienia kapitału społecznego i świadomości zdrowotnej jej członków. Wzmacnia się więc umożliwiająca partnerstwo na rzecz zmian w społeczności lokalnej.

Podczas kolejnego wystąpienia *Działania na rzecz zdrowia uczniów i pracowników szkoły – edukacja zdrowotna, profilaktyka, promocja zdrowia* prof. dr hab. Barbara Woynarowska omówiła działania na rzecz zdrowia. Uwzględniając trzy zagadnienia:

edukację zdrowotną, profilaktykę oraz promocję zdrowia jako zaplanowane, ewaluowane i kontynuowane przez wiele lat działania, które powinny być prowadzone we wszystkich grupach wiekowych. Prelegentka podkreśliła, że często ludzie utożsamiają zdrowie z brakiem choroby. Natomiast zdrowie, jako kategorię pozytywną, warto chronić oraz wzmacniać. Inwestycja w edukację dzieci jest bardzo ważna, aby nauczyć je dobrego stylu życia i wykształcić dobre nawyki. Prof. Woynarowska podkreśliła ważność edukacji najmłodszych, aby jako dorośli mieli już ugruntowane dobre przyzwyczajenia i nawyki prozdrowotne, ponieważ ludzie dojrzały mają dużą trudność w dokonaniu zmiany stylu życia.

Zachęcamy, aby dbać o zdrowie razem z nami. W drodze po zdrowie warto przystąpić do programu, podjąć współpracę z Kujawsko-Pomorskim Centrum Edukacji Nauczycieli w Toruniu. W ramach swoich

działań przyznajemy placówkom, które spełniają kryteria, wojewódzki certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie oraz wojewódzki certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie.

Literatura:

B. Woynarowska, M. Woynarowska-Sołdan, *Szkoła promująca zdrowie. Podręcznik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia*, 2019.

M. Woynarowska-Sołdan, B. Woynarowska, *Przedszkole promujące zdrowie. Podręcznik dla przedszkoli i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia*, 2017.

M. Woynarowska-Sołdan, B. Woynarowska, D. Danielewicz, *Szkoła specjalna promująca zdrowie, Podręcznik dla szkół specjalnych kształcących dzieci i młodzież niepełnosprawnością intelektualną i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia*, 2020.

Katarzyna Zawacka

KPCEN we Włocławku

Czym skorupka za młodu..., czyli polityka prozdrowotna szkoły

Nie od dziś mówi się, że najważniejszą wartością w życiu człowieka jest zdrowie, dlatego tak ważny jest sposób naszego życia, który będzie sprzyjał lub nie utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Już od najmłodszych lat powinniśmy uczyć się nawyków, które pozwolą na życie w jak najlepszym zdrowiu. Umiejętności i nawyki związane ze zdrowym stylem życia kształtowane są już w dzieciństwie, bo wtedy jesteśmy bardzo wrażliwi na oddziaływanie otoczenia. Później trudno to zmienić, dlatego nabyte w tym wieku umiejętności, nawyki i postawy mają szansę zostać z nami na dalsze lata życia. Przekazując dzieciom wiedzę o zdrowiu, kształtując umiejętności i postawy sprzyjające zdrowiu, możemy zapewnić im właściwy styl życia i pracy, a tym samym poprawić zdrowie ogółu społeczeństwa. Dlatego naturalne wydaje się, że jednym z najważniejszych zadań szkoły jest przygotowanie uczniów do życia tak, aby w przyszłości potrafili dokonywać właściwych wyborów dotyczących zachowania dobrego zdrowia.

W codziennym życiu możemy obserwować zachowania uczniów, które wymagają kształtowania

lub korekty nawyków dotyczących między innymi zdrowego odżywiania się, aktywności fizycznej czy szeroko pojętych zasad współżycia społecznego. Wydaje się, że najlepszą inwestycją w dorosłe życie uczniów jest nakierowanie działań szkoły na oddziaływanie prozdrowotne, które będą wspierały uczniów w dokonywaniu dobrych dla zdrowia wyborów. Chcąc wyposażać swoich wychowanków w postawy i nawyki prozdrowotne, szkoły realizują wiele programów, projektów i kampanii Ministerstwa Edukacji i Nauki, Ministerstwa Zdrowia, Głównego Inspektoratu Sanitarnego czy innych instytucji prowadzących politykę prozdrowotną. Są to zarówno programy ogólnopolskie, jak i lokalne, promujące zdrowy styl życia, m.in. takie jak: *Bieg po zdrowie*, *Trzymaj Formę!*, *Czyste powietrze wokół nas*, *Junior-Edu-Żywnienie*, *Planuję długie życie* i inne. Wspólnym celem wszystkich tych programów jest rozbudzanie zainteresowania dzieci i młodzieży własnym zdrowiem i problematyką zdrowotną, kształtowanie szacunku dla własnego ciała i odpowiedzialności za nie, kształtowanie wśród uczniów dobrych nawyków żywieni-

wych, poprawę sposobu odżywiania, promowanie zbilansowanej diety, czy aktywności fizycznej.

Warunkiem skuteczności prowadzonych przez szkołę działań na rzecz zdrowia jest polityka prozdrowotna szkoły, uwzględniająca długotrwałość działań, systemowe podejście do ich planowania oraz dokonywanie ewaluacji proponowanych społeczności szkolnej i lokalnej działań. Szkoły prowadzące działania systemowe, a nie tylko akcyjne, rozumiały konieczność i potrzebę prowadzenia efektywnych działań prozdrowotnych dla całych społeczności szkolnych i lokalnych. Wspierając się nawzajem i czerpiąc ze swoich doświadczeń, szkoły przyłączają się bardzo często do sieci Szkół Promujących Zdrowie, ponieważ **„szkoła promująca zdrowie to szkoła, która we współpracy z rodzicami uczniów i społecznością lokalną:**

- **systematycznie i planowo tworzy środowisko społeczne i fizyczne sprzyjające zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej**

Edyta Jaworska, Małgorzata Pilichowska

Szkoła Podstawowa im. Józefa Sołykiewicza w Węgiersku

Szlachetne zdrowie

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”. Cytat z fraszki Jana Kochanowskiego jest nadal aktualny w naszym życiu. Dzisiejsze społeczeństwo prowadzi zabiegany styl życia, często zapominamy o odpoczynku, relaksie i zdrowiu. Zazwyczaj przypominamy sobie o nim, gdy zachorujemy. Dlatego też przystąpiliśmy do ogólnopolskiego programu „Przedszkole Promujące Zdrowie”, w ramach którego realizujemy szereg działań mających na celu propagowanie zdrowego stylu życia wśród przedszkolaków, rodziców, pracowników niepedagogicznych i nauczycieli.

W 2020 roku otrzymaliśmy Wojewódzki Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie. Następnie po trzech latach starań i rozlicznych działań udało nam się uzyskać Krajowy Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie. Jesteśmy jedyną placówką w województwie kujawsko-pomorskim z tak prestiżowym wyróżnieniem.

Nasze przedszkola: „Zaczarowana Kraina” oraz Oddział Przedszkolny położone są w malowniczej

- **wspiera rozwój kompetencji uczniów i pracowników w zakresie dbałości o zdrowie przez całe życie”¹.**

Wydaje się więc zasadne stwierdzenie, że jednym z kluczowych działań, które powinna podejmować i prowadzić szkoła, jest promocja zdrowia i edukacja prozdrowotna dzieci i młodzieży po to, aby wyposażyć ich w taką wiedzę i umiejętności, które pozwolą nie tylko na dbanie o swoje zdrowie, ale także o zdrowie innych.

Bibliografia:

Szkoła Promująca Zdrowie. Podręcznik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia. Red. B. Woynarowska, M. Woynarowska-Soldan. Warszawa: ORE, 2019.

1. Szkoła Promująca Zdrowie. Podręcznik dla szkół i osób wspierających ich działania w zakresie promocji zdrowia. Red. B. Woynarowska, M. Woynarowska-Soldan. Warszawa: ORE, 2019, s.16.

wsi Węgiersk w powiecie golubsko-dobrzyńskim, o pięknym krajobrazie, z różnorodną roślinnością, która zachęca do prowadzenia zajęć na łonie natury. W otoczeniu budynku znajduje się las, który jest dla nas miejscem spacerów, odpoczynku, jak również stanowi naturalną bazę edukacyjną.

Prężnie współpracujemy z Towarzystwem na Rzecz Rozwoju Wsi Węgiersk i Macikowo, gdzie w pobliżu znajdują się tzw. wioski tematyczne – Wieś Maciejowej Duszy, której tematem przewodnim są zioła oraz „Owocowa Kraina”, gdzie poznajemy wielorakie zastosowanie owoców w życiu codziennym.

WIEŚ MACIEJOWEJ DUSZY

Wioska tematyczna w Macikowie powstała na bazie miejscowej legendy, która głosi, że mieszkający w tym rejonie kowal Maciej zakupił u zielarki zioła i podarował je chorej gęsiarce, dzięki czemu uratował ją od śmierci. W podzięce wieś nazwano jego imieniem i od blisko jedenastu lat promowane jest tam zielarstwo. W ziołowym zakątku edukacyjnym po-

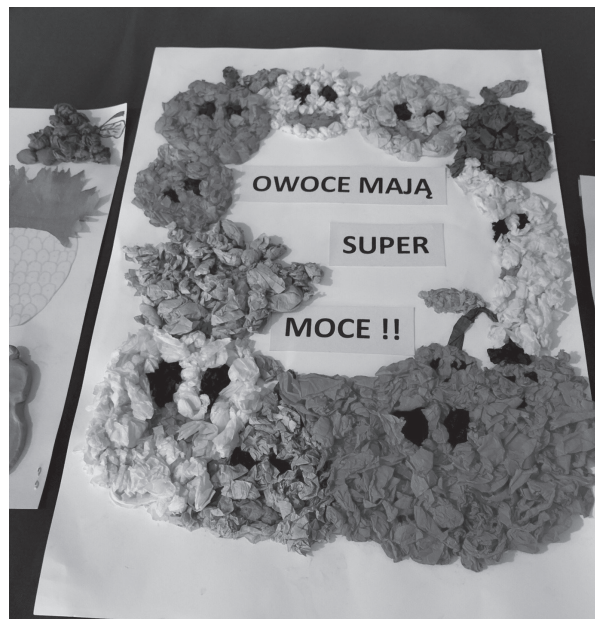
znajemy różne gatunki ziół, a także ich zastosowanie w kuchni i medycynie. Korzystamy tam z warsztatów rękodzielniczych, jak również z degustacji herbatek ziołowych i ciasteczek lawendowych.

Do wioski przyjeżdżają zorganizowane grupy dzieci na warsztaty z pieczenia ciasteczek, robienia ziołowych soli do kąpeli, jak również samodzielnego przygotowywania kompozycji bukietów ziołowych.



Fot. Ziołowa wioska w Macikowie,
autor: Edyta Jaworska

OWOCOWA KRAINA



Fot. Praca konkursowa
autor: Edyta Jaworska

Miłośników owoców zaprasza zaś wioska tematyczna „Owocowa Kraina” z Węgierska, gdzie motywem przewodnim są sady i owoce. Legenda głosi, iż przez osadę położoną niedaleko golubskiego zamku przejeżdżał magnat węgierski. Jadąc pustkowiec zauważył stare drzewo śliwy i postanowił zerwać kilka owoców. Owoce były tak pyszne, że zrobiono z nich wino i posadzono wiele drzewek śliwki węgierki. Na pamiątkę nazwał osadę Węgiersk.

W tej wiosce podczas warsztatów dzieci biorą udział w pokazie smażenia konfitur z owoców sezonowych połączonych z degustacją. Uczestnicy własnoręcznie ozdabiają słoiki, bądź przygotowują pamiątkę w formie owocowych zwierzaczków-cudaczek, które pozwolą udekorować stół i potrawy na każdą okazję. Ponadto najmłodszy mogą wziąć udział w zabawach ruchowo-zmysłowych w formie sztafety, quizów, konkursów, puzzli oraz gier karcianych i kalamburów. Spacer po wsi pozwala odkryć zabytkowy, drewniany dom kryty strzechą i poznać gatunki najstarszych drzew w owocowym sadzie.

ZACZAROWANA KRAINA

Oprócz zajęć w wioskach tematycznych dzieci z naszych przedszkoli realizują szereg innych aktywności związanych z ochroną zdrowia.

Co roku wyjeżdżamy na wycieczkę do Przysieka do Miasteczka Ruchu Drogowego. Wychowankowie biorą tam udział w zajęciach edukacyjnych pt. „Jestem widoczny, jestem bezpieczny”. Poza tym uczestniczą w spotkaniach z policjantem oraz strażakiem, dzięki czemu rozwijają umiejętności prawidłowego poruszania się w pobliżu jezdni, a zarazem zapoznają się z wybranymi znakami drogowymi, sygnalizacją świetlną oraz utrwalają w sobie nawyki zachowania się w niebezpiecznych sytuacjach.

Na terenie naszych przedszkoli staramy się dbać o zdrowe odżywianie naszych wychowanków, np. poprzez zakładanie w sali ogródka warzywno-ziołowego, a potem wspólne spożywanie nowalijek, takich jak szczypior, bazylię, sałata. Z wyhodowanych warzyw przygotowujemy zdrowe kanapki i koktajle. Zachęcamy również przedszkolaki do regularnego spożywania owoców na terenie przedszkola organizując tzw. „Owocowe wtorki”, gdzie każdy z naszych podopiecznych przynosi z domu owoce, z których następnie przygotowujemy sałatki oraz szaszłyki.

Corocznie w naszej placówce odbywają się konkursy plastyczno-techniczne promujące zdrowy styl życia. Konkursy adresowane są do dzieci uczęszczających do przedszkoli z terenu gminy Golub-Dobrzyń. Rozwijają one wrażliwość ekologiczną wychowanków

oraz troskę o środowisko przyrodnicze. Przedszkolaki doskonałą umiejętności artystyczne wykazując się ogromną kreatywnością.

Realizacja programu „Przedszkole Promujące Zdrowie” przyniosła nam ogromne korzyści i nadal chcemy edukować zarówno dzieci, jak i dorosłych w zakresie zdrowego odżywiania, aktywnego spędzania

Ewa Stopińska

Przedszkole Miejskie nr 10 w Toruniu

Zdrowie to nie tylko brak choroby

ZDROWIE DAWNIEJ I DZIŚ

„Szlachetne zdrowie / Nikt się nie dowie / Jako smakujesz / Aż się zepsujesz. / Tam człowiek prawie / Widzi na jawie / I sam to powie / Że nic nad zdrowie”. Kiedy Jan Kochanowski pisał tę fraszkę w 1584 roku, medycyna stała jeszcze na niskim poziomie w porównaniu z czasami teraźniejszymi. Nie było przecież przychodni czy aptek (leczono się głównie u znachorów), o takich miejscach dbania o zdrowie i higienę jak centra spa & wellness czy gabinety specjalistyczne nie wspominając. Co ciekawe nawet sprawa snu, który obecnie uchodzi za podstawę w zachowaniu dobrego zdrowia, nie była tak oczywista – według historyków nasi przodkowie spali „na raty” – kładli się wraz z zapadnięciem zmroku, jednak nie przesykali w całości nocy – po zaledwie paru godzinach wstawali, by zajmować się domowymi czynnościami (a nawet składaniem sobie nawzajem wizyt), po czym wracali, by znów na trochę się położyć. Dziś wiemy o zdrowiu znacznie więcej, a dbanie o nie większość z nas uważa za priorytet. Życzymy sobie, by nas nie zawodziło przy każdych świętach czy uroczystościach, gdyż wiemy, jak trudno funkcjonuje się z bólem czy choćby samą świadomością bycia na coś chorym. Zdrowie jest jednym z podstawowych dóbr cenionych w polskim społeczeństwie. Na zachowanie dobrego zdrowia jako jedną z najważniejszych wartości codziennego życia wskazuje niemal 3/5 badanych. Wyżej cenione jest jedynie szczęście rodzinne (na podstawie badania CBOS z 2016 r.).

KOMPONENTY ZDROWIA

Czym zatem tak pożądanym dla gatunku ludzkiego dobro, czyli zdrowie jest? Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO): „Zdrowie to stan dobrego samopoczucia (dobrostanu) fizycznego,

czasu wolnego oraz wykonywania badań okresowych.

Dostrzegliśmy wiele zmian w naszych wyborach zdrowotnych, co przekonuje nas samych o konieczności podtrzymywania tych działań na rzecz zachowania pełni zdrowia fizycznego i psychicznego następnym pokoleniom.

psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności”. W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego, a także wymiar duchowy. Zatem, aby czuć się dobrze i prawidłowo rozwijać nie wystarczy troszczyć się jedynie o unikanie chorób czy zaspokajanie potrzeb biologicznych, ale zadbać trzeba o takie obszary, jak: zdrowie umysłowe i zdrowie emocjonalne, osobowość – jej rozwój i kształtowanie, rozwój poznawczy, relacje, funkcjonowanie z ludźmi, komunikacja interpersonalna, samoświadomość, system wartości czy sens życia.

W świetle badań naukowych coraz częściej mówi się o holistycznym, czyli całościowym patrzeniu na człowieka. Oznacza to zatem, że do osiągnięcia szczęścia potrzeba, by we wszystkich wspomnianych wyżej obszarach następowało zaspokojenie potrzeb, bez pomijania któregoś z nich. Wtedy możemy mówić o „posiadaniu” zdrowia (choć oczywiście czy dana osoba czuje się zdrowa jest jej subiektywnym poczuciem i to w praktyce jest najważniejsze).

PROMOCJA ZDROWIA W EDUKACJI I WYCHOWANIU

Dbałość o tak szeroko pojmowane zdrowie zacząć należy od najmłodszych lat. Nie da się bowiem czuć dobrze w dorosłym życiu, jeśli w dzieciństwie nie nabierzemy podstawowych choćby umiejętności w dbaniu o zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne czy społeczne. Choć promowanie i kształtowanie postaw prozdrowotnych zaczyna się niewątpliwie w domu rodzinnym, od tego obowiązku wolne nie jest społeczeństwo, a także szkoła oraz przedszkole. W podstawie programowej dotyczącej zadań wychowania przedszkolnego wprost mowa jest o tym, że do zadań

przedszkola należy: „Tworzenie sytuacji sprzyjających rozwojowi nawyków i zachowań prowadzących do [...] dbania o zdrowie[...]” (zadanie nr 7). Wiedząc zatem, jak wielowymiarowe jest pojęcie zdrowia, wiadać jak ważną, ale i niełatwą rolę ma do odegrania w tym procesie nauczyciel.

Jedną z możliwości pomocnych przy realizacji zadania kształtowania postaw prozdrowotnych u dzieci jest ogólnopolski program **Przedszkole Promujące Zdrowie**, którego głównym założeniem jest promowanie zdrowia i dobrego samopoczucia całej społeczności przedszkolnej danej placówki (pracowników, dzieci oraz rodziców). Zatem jak piszą Barbara Woynarowska i Magdalena Woynarowska-Sołdan w publikacji *Przedszkole Promujące Zdrowie. Poradnik dla przedszkoli i osób wspierających ich działania*: „Przedszkole promujące zdrowie tworzy warunki i podejmuje działania, które sprzyjają:

- zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności przedszkola
- podejmowaniu przez członków społeczności przedszkola aktualnie i w przyszłości działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu”.

Zadania te realizuje się w oparciu o diagnozę potrzeb danego przedszkola (na podstawie obserwacji i ankiet dla pracowników przedszkola, rodziców oraz dzieci), a zatem atutem jest brak zbyt dużej ogólności działań i nie narzucanie ich z góry, a dostosowywanie do celów, potrzeb i możliwości konkretnego miejsca i ludzi.

ZDROWIE TO PRAKTYKA

Społeczność Przedszkola Miejskiego nr 10 w Toruniu przystąpiła do programu Przedszkole Promujące Zdrowie 15.11.2018 r. Pierwszy rok był rokiem przygotowawczym, a celem zdiagnozowanie priorytetów dotyczących promocji zdrowia wśród ludzi (dzieci i dorosłych), z którymi pracujemy na co dzień. W tym czasie powstał przedszkolny zespół do spraw promocji zdrowia (w składzie: Maria Falkowska, Ewa Stopińska, Karolina Behrendt, Anna Wegenke), który opracował program własny „Z 10-tką po zdrowie”. Po przeanalizowaniu badania potrzeb rodziców, pracowników pedagogicznych i niepedagogicznych przedszkola oraz dzieci, mocnych i słabszych stron placówki w zakresie dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, w roku szkolnym 2019/2020 przystąpiono do realizacji modułu „Życzliwym być”. Działania w tym zakresie dotyczyły zdrowia społecznego, a zatem budowania dobrej atmosfery, zacieśniania więzi, wzajemnej współpracy i pomocy pomiędzy wszystkimi adresatami programu, którymi są w tym wypadku dorośli oraz dzieci z Przedszkola Miejskiego nr 10 w Toruniu. Z szeregu inicjatyw, które w tym czasie powstały, a kontynuowane są do dziś, warto wspomnieć o obchodach urodzin dziecka, w ramach których częstujemy tylko zdrowymi produktami spo-

żywczymi, czy organizacji raz w miesiącu tzw. „Życzliwych Dni” (m.in. Dzień Chorego, Dzień Dobrych Uczynków czy Dzień Przytulania). W kolejnych latach jako społeczność przedszkola zajęliśmy się tematem ruchu na świeżym powietrzu (moduł „Aktywni na powietrzu” w roku szkolnym 2020/2021 oraz powtórzony w bieżącym roku szkolnym), korzyści dla zdrowia, jakie niesie obcowanie z przyrodą (moduł „Mali i duzi przyjaciele Ziemi” w roku szkolnym 2020/2021) oraz prawidłowym odżywianiem (w roku szkolnym 2022/2023 w oparciu o program własny nauczycielki Agnieszki Murawskiej „Zdrowie na wagę złota – promocja zdrowego odżywiania”). Nasze działania polegają także na współpracy ze środowiskiem lokalnym, gdyż od lat uczestniczymy m.in. w programach „Czyste powietrze wokół nas”, „Chroń się przed kleszczami wszelkimi sposobami”, „Skąd się biorą produkty ekologiczne?” organizowanych przez Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną. Dzięki temu dzieci, rodzice i pracownicy zdobywają nowe umiejętności z zakresu zdrowia własnego i publicznego. Na swoim koncie mamy również szereg inicjatyw własnego autorstwa. Szczególnie udany okazał się pomysł przedszkolnej akcji „Rower i hulajnoga zdrowia Ci doda”. W miesiącach wiosenno-letnich społeczność przedszkolna zapraszana jest do pokonania drogi do przedszkola w sposób inny niż autem, za co dzieci zbierają pieczątki do przygotowanego dla każdego z nich „paszportu mobilniaka”. Działania na rzecz edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia w każdym roku realizujemy bardzo wiele, co w 2021 roku zaowocowało przyznaniem wojewódzkiego certyfikatu Przedszkola Promującego Zdrowie (pomysły i inspiracje działań na rzecz zdrowia można znaleźć na internetowej stronie przedszkola w zakładce dotyczącej promocji zdrowia).

Z roku na rok wzrasta poziom wiedzy oraz rośnie świadomość społeczna w zakresie troski o zdrowie. Dzięki temu jako nauczyciele możemy w mądry i różnorodny sposób przekazywać tę wartość dzieciom. Pamiętajmy jednak, że nasi podopieczni uczą się głównie przez naśladowanie, a zatem (nomen omen) ZDROWY egoizm w zakresie dbania o nasze zdrowie na pewno nie zaszkodzi.

Bibliografia:

- Artykuł z portalu śląska cieszyńskiego „Żyj zdrowo – zgodnie z zaleceniami z XVI wieku (ox.pl)”
 J. Kochanowski, fraszka „Na zdrowie”
 CBOS badanie nr 138/2016
 Podstawa programowa wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego
 Woynarowska-Sołdan M., Woynarowska B., *Przedszkole Promujące Zdrowie. Poradnik dla przedszkoli i osób wspierających ich działania*

Socjoterapia dzieci i młodzieży*

Socjoterapia dzieci i młodzieży jest skutecznym narzędziem przeciwdziałania przemocy w szkole.

Przemoc wśród uczniów to problem, który nie tylko zagraża bezpieczeństwu i zdrowiu młodzieży, ale również negatywnie wpływa na ich rozwój emocjonalny i społeczny. Jak można przeciwdziałać temu zjawisku i pomóc ofiarom przemocy? Jednym z efektywnych narzędzi jest socjoterapia dzieci i młodzieży. To podejście łączy w sobie psychoterapię, psychoprofilaktykę oraz psychoedukację, z naciskiem na zrozumienie mechanizmów psychodynamicznych. W Bydgoszczy istnieje możliwość zdobycia kwalifikacji socjoterapeuty poprzez uczestnictwo w „Psychodynamicznym Studium Socjoterapii i Psychoterapii Młodzieży,” organizowanym przez Krakowskie Centrum Psychodynamiczne.

CZYM JEST SOCJOTERAPIA DZIECI I MŁODZIEŻY?

Socjoterapia dzieci i młodzieży to forma wsparcia psychologicznego, skierowana do osób w wieku rozwojowym, które borykają się z trudnościami w relacjach społecznych, przeżywają kryzysy życiowe lub są zagrożone wykluczeniem. Socjoterapia opiera się na założeniu, że człowiek jest istotą społeczną, a jego problemy często wynikają z zaburzeń w komunikacji i współpracy z innymi ludźmi. Dlatego socjoterapia stawia na pracę z grupą jako podstawowym środowiskiem terapeutycznym. W grupie socjoterapeutycznej uczestnicy mają możliwość doświadczenia akceptacji, wsparcia, konfrontacji i zmiany. Pomaga im także odkrywać własne zasoby, rozwijać umiejętności społeczne i emocjonalne oraz budować pozytywny obraz siebie.

JAKIE SĄ CELE SOCJOTERAPII DZIECI I MŁODZIEŻY?

Socjoterapia dzieci i młodzieży ma wiele celów, które zależą od potrzeb i sytuacji uczestników. Niektóre z nich to:

- Zapobieganie przemocy szkolnej poprzez kształtowanie postaw tolerancji, szacunku i odpowiedzialności.
- Wsparcie ofiar przemocy szkolnej poprzez pomoc w przepracowaniu traumy, podniesienie samooceny i odzyskanie zaufania do innych ludzi.
- Pomoc sprawcom przemocy szkolnej poprzez uświadomienie im konsekwencji swoich zachowań,

rozwijanie empatii i umiejętności rozwiązywania konfliktów.

- Integracja uczniów z różnymi potrzebami edukacyjnymi, kulturowymi lub społecznymi poprzez budowanie więzi i współpracy w grupie.
- Rozwijanie osobowości uczniów poprzez stymulowanie ich kreatywności, ekspresji, refleksji i samorealizacji.

JAK ZOSTAĆ SOCJOTERAPEUTĄ?

Aby zostać socjoterapeutą dzieci i młodzieży, konieczne jest ukończenie odpowiedniego szkolenia teoretycznego i praktycznego. Jednym z takich szkoleń jest Psychodynamiczne Studium Socjoterapii i Psychoterapii Młodzieży, organizowane przez Krakowskie Centrum Psychodynamiczne. To dwuletnie szkolenie wprowadzające w świat socjoterapii dzieci i młodzieży, które dostarcza solidnych podstaw do pracy terapeutycznej. Program kursu obejmuje zarówno teoretyczne podstawy pracy socjoterapeuty, jak i praktyczne umiejętności niezbędne do efektywnej pomocy. Po zakończeniu kursu absolwenci mogą ubiegać się o certyfikat socjoterapeuty i rekomendacji Trenera I i II stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, a także socjoterapeuty Polskiego Stowarzyszenia Socjoterapeutów.

JAKI JEST PROGRAM SZKOLENIA?

Program szkolenia składa się z dwóch etapów. Pierwszy etap przygotowuje uczestników do pracy warsztatowej i treningowej. Obejmuje trzydniowy trening interpersonalny, który pozwala na doświadczenie własnej osoby w kontakcie z grupą oraz poznanie swoich możliwości i ograniczeń w sytuacji grupowej. Następnie uczestnicy biorą udział w zajęciach, które koncentrują się na doświadczeniach w grupie socjoterapeutycznej i obserwacji dynamiki procesów grupowych. Drugi etap skupia się na zdobywaniu umiejętności diagnostycznych oraz oferowaniu adekwatnej interwencji w obszarze socjoterapii, psychoedukacji oraz psychoprofilaktyki dzieci i młodzieży. Oprócz zajęć stacjonarnych odbywają się dwa ośmiodniowe intensywne treningi wakacyjne w okolicach Świętokrzyskiego Parku Narodowego. Całe szkolenie dostarcza zarówno solidnych podstaw teoretycznych, jak i praktycznych, które są niezbędne do terapeutycznej pracy z dziećmi i młodzieżą.

JAK SOCJOTERAPIA POMAGA W PRZECIWDZIAŁANIU PRZEMOCY SZKOLNEJ?

Socjoterapia dzieci i młodzieży odgrywa kluczową rolę w kontekście przeciwdziałania przemocy w szkole, ponieważ dostarcza narzędzi do analizy mechanizmów psychologicznych leżących u podstaw zachowań agresywnych. Dzięki temu nauczyciele mogą lepiej rozumieć, dlaczego niektórzy uczniowie przejawiają agresywne zachowania. Potrafią również identyfikować czynniki psychologiczne, które wpływają na te zachowania. Zrozumienie owych mechanizmów pozwala nauczycielom podejść do uczniów w bardziej empatyczny i skuteczny sposób. Socjoterapia dzieci i młodzieży dostarcza także narzędzi do pracy z uczniami, którzy doświadczyli przemocy.

Marta Owczarek-Boraczyńska
Szkoła Podstawowa w Strzygach

Pomaga im zrozumieć swoje emocje i przeżycia oraz rozwijać zdolność radzenia sobie z traumą. Nauczyciele, którzy ukończyli Studium Socjoterapii, są dobrze przygotowani do udzielania wsparcia i pomocy uczniom w trudnych sytuacjach.

PODSUMOWANIE

Inwestowanie w edukację i szkolenie socjoterapeutów jest kluczowym elementem tworzenia bezpieczniejszego i bardziej wspierającego środowiska szkolnego dla wszystkich uczniów. Walka z przemocą w szkole wymaga kompleksowego podejścia, a socjoterapia stanowi istotny element tego procesu.

*Tekst znormalizowany przy użyciu ChatGPT.

Szlachetne zdrowie wodą pisane

Wszyscy wiedzą, że woda ma ogromne znaczenie dla ludzkości. Reklamy nawołują do kupowania wody różnych firm, lekarze do picia co najmniej dwóch litrów wody dziennie... i na ogół jest to cała wiedza, którą o znaczeniu wody posiada przeciętny człowiek. Czy powinniśmy wiedzieć coś więcej?

Człowiek, tak jak nasza planeta, składa się w 80% z wody. Czy tak duża jej ilość w ciele ma znaczenie dla naszej psychiki? W czasach, kiedy coraz więcej dzieci ma depresję, stany lękowe, nerwicę i wiele chorób psychosomatycznych warto pochylić się nad „pamięcią wody”.

Japoński naukowiec Masaru Emoto udowodnił, że woda magazynuje informacje oraz ma wpływ na nasze stany świadomości i uczucia, czyli „woda słyszy i zapisuje”, a następnie odzwierciedla w ciele w postaci chorób lub zdrowia „zasłyszane informacje”.

Emoto w prosty sposób to udowodnił. Zamroził próbki wody w temperaturze -5 stopni C. Tak skryształizowaną wodę oglądał pod mikroskopem w czterystokrotnym powiększeniu. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie doświadczenie, które uprzednio wykonał. Jedne próbki wody poddał pozytywnym myślom i słowom, a drugie negatywnym. Okazało się, że kryształki wody, do których docierały słowa ciepłe, miłe, radosne ułożyły się w przepiękny kwiatowy wzór przypominający płatki śniegu, natomiast te poddane słowom opryskliwym, zadającym ból

przybrały brzydkie, nieharmonijne formy.

Efekty tych doświadczeń są niesamowite. Woda, reagując na słowa: „zabiję cię”, „Adolf Hitler” czy muzykę heavy metal, ułożyły się inaczej niż ta, która usłyszała słowa: „miłość”, „pokój”, „dziękuję”, słowa modlitwy czy muzykę folkową lub tybetańską.

Doświadczenie to może mieć znaczenie w postrzeganiu samopoczucia psychicznego pojedynczego człowieka. W świetle tych badań warto zadać sobie różne pytania. Jakie słowa słyszeliśmy w dzieciństwie? Jakie słowa nas wychowały? Jakie słowa wypowiadamy dzisiaj do siebie samych, do naszych dzieci, współmałżonków, znajomych?

Zasadne wydaje się tu wspomnienie takich książek, jak choćby „Nie zaczęło się od ciebie” Marka Wolynna czy „Uwięzieni w słowach rodziców” Agnieszki Kozak i Jacka Wasilewskiego. Może właśnie woda zgromadzona w naszym organizmie zapamiętała słowa, które usłyszeliśmy w przeszłości i dzisiaj postępujemy według dawnych schematów.

Temat jest oczywiście o wiele szerszy i chociaż badania dr. Masaru Emoto nie zostały potwierdzone przez innych naukowców, a przez niektórych skrytykowane, to jego teorie stały się hitem wśród medycyny alternatywnej. Książki Japończyka „Woda – obraz energii życia”, „Tajemnice wody – uzdrawiająca siła wody” stały się światowymi bestsellerami.

Zagrożenia spowodowane spożywaniem napojów energetycznych przez młodzież

Spożywanie napojów energetycznych przez dzieci i młodzież jest coraz bardziej popularne. Według badań przeprowadzonych w 2022 roku przez Instytut Zdrowia Matki i Dziecka w Warszawie oraz Uniwersytet Warszawski wśród dzieci i młodzieży w wieku od 11 do 17 lat wynika, że co najmniej raz w tygodniu po napoje energetyczne sięga prawie połowa 15-latków. W najmłodszej grupie 11 latków spożywanie napojów energetycznych zadeklarowało 10% badanej grupy, jednak wraz z wiekiem ten odsetek się zwiększa. Kolejne dane można uzyskać odwiedzając stronę Internetową Ministerstwa Zdrowia i wyczytać, iż badania ankietowe wskazują, że aż 67% nastolatków spożywa napoje energetyzujące, a 16% z nich spożywa je często i bardzo często. Niestety obraz wyników przytoczonych wyżej badań wskazuje na możliwe niekorzystne tendencje w przyszłości, gdyż spożywanie tych napojów u coraz młodszych respondentów zdecydowanie rośnie.

Dlaczego dzieci i młodzież sięgają po napoje energetyzujące?

Jest kilka powodów, dlaczego młodzież często sięga po napoje energetyczne:

1. Stres i zmęczenie: młodzi ludzie często doświadczają dużego stresu i są zmęczeni ze względu na szkołę, prace domowe, egzaminy, sporty i inne pożytkujące energię zajęcia. Napoje energetyczne zawierają kofeinę i inne stymulanty, które pomagają im czuć się bardziej pobudzeni i skoncentrowani.
2. Moda i wpływ rówieśników: konsumowanie napojów energetycznych stało się popularne wśród młodzieży, a wpływ rówieśników może skłonić ich do spróbowania lub regularnego picia takich napojów. Na rynek co chwila wchodzi nowe marki energetyków, często promowane przez uwielbianych celebrytów, co potęguje chęć spożycia tak atrakcyjnego według reklam napoju.

3. Szybki zastrzyk energii: dzieci i młodzież często sięgają po napoje energetyczne, ponieważ obiecują one szybkie zwiększenie energii i wytrzymałości. To szczególnie atrakcyjne dla osób będących na przykład na imprezach, trasach koncertowych czy podczas długiego uczenia się, czy grania w gry komputerowe.
4. Brak świadomości zdrowotnej: młodzi ludzie mogą nie dostrzegać negatywnych skutków zdrowotnych powiązanych z nadmiernym spożyciem napojów energetycznych, takich jak problemy z sercem, zaburzenia snu, wzrost ryzyka udaru mózgu i innych chorób. Dlatego tak ważne jest, aby młodzież była świadoma potencjalnych negatywnych skutków spożywania takich napojów, jak również to, że istnieją zdrowsze sposoby zwiększenia energii i koncentracji, takie jak zdrowa dieta, regularna aktywność fizyczna i odpowiednia ilość snu.

Wpływ spożywania napojów energetycznych na młody organizm

Napojami energetycznymi są zazwyczaj bardzo słodkie gazowane napoje o wysokiej zawartości kofeiny, tauryny i cukru. Badania naukowe przeprowadzone na temat spożywania napojów energetycznych przez dzieci i młodzież dostarczają szczegółowych informacji na temat niepożądanych skutków i negatywnego wpływu na młody, ciągle kształtujący się organizm człowieka. Oto kilka wyników tych badań:

1. Wysoka zawartość kofeiny: napoje energetyczne zawierają dużą ilość kofeiny, która jest stymulantem układu nerwowego. Dzieci i młodzież są bardziej wrażliwe na działanie kofeiny niż dorośli, co może prowadzić do nadpobudliwości nerwowej, trudności w koncentracji, bezsenności i zaburzeń rytmu serca.
2. Duża ilość cukru: napoje energetyczne są bogate w cukier, co może prowadzić do nadwagi, otyłości i zwiększonego ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2 u młodych ludzi. Spożywanie dużych ilości cukru

może też prowadzić do próchnicy zębowej i problemów ze zdrowiem jamy ustnej.

3. Wpływ na układ sercowo-naczyniowy: zawartość kofeiny oraz innych składników aktywnych, takich jak tauryna, może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi i zwiększonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych u młodzieży.

4. Zawartość innych substancji: wiele napojów energetycznych zawiera również inne substancje, takie jak guarana i ekstrakt z żeń-szenia, które mogą dodatkowo wpływać na układ nerwowy czy też sercowo-naczyniowy.

Wysoka zawartość kofeiny w napojach energetycznych może powodować wystąpienie zaburzeń snu u dzieci i młodzieży. To zaś może ograniczać ich zdolność do skupienia się, nauki i ogólnego funkcjonowania w ciągu dnia. Ponadto pewne badania wskazują, że spożywanie energetyków może mieć wpływ na wystąpienie zaburzeń natury psychicznej, takich jak lęki, depresja i agresywne zachowanie u dzieci i młodzieży.

Działania środowiska szkolnego na rzecz ograniczenia pożywania energetyków przez dzieci i młodzież

W świetle wyżej przytoczonych danych niezwykle ważna zdaje się być szeroko pojęta edukacja w zakresie ukazywania szkodliwości napojów energetycznych.

Istotna może być organizacja warsztatów, prelekcji czy też sesji informacyjnych dotyczących skutków spożywania napojów energetycznych dla zdrowia człowieka. Dzięki temu młodzież będzie miała lepszą świadomość konsekwencji ich nadmiernego spożywania. Środowisko szkolne może wprowadzić lub zorganizować autorskie kampanie promujące zdrowe nawyki żywieniowe, gdzie będą zachęcać do spożywania wartościowych posiłków i picia zdrowych napojów, takich jak woda mineralna, świeże soki lub herbaty ziołowe. Znaczące jest także stworzenie atrakcyjnych alternatyw dla spożywania napojów energetycznych, na przykład organizując konkursy, wydarzenia sportowe czy warsztaty dotyczące zdrowego trybu życia. To pomoże młodzieży zająć czas i energię innymi aktywnościami. W tym miejscu należy wspomnieć o istotnej roli sportowych zajęć pozalekcyjnych w ramach SKS, a także kół zainteresowań, przy wykorzystaniu zaplecza Laboratoriów Przyszłości.

Bardzo ważnym aspektem jest także optymalna współpraca z rodzicami poprzez przeprowadzenie kampanii informacyjnej skierowanej do rodziców na temat szkodliwości napojów energetycznych. Dzięki temu rodzice będą bardziej świadomi i mogą wspierać swoje dzieci w podjęciu decyzji o unikaniu tych

napojów. Uświadomieni rodzice z pewnością częściej zwrócą uwagę na skład napojów, które kupują i spożywają ich dzieci.

W końcu bardzo ważnym aspektem działań szkolnych jest wdrożenie kursów zdrowego stylu życia. Szkoła może wprowadzić kursy dotyczące zdrowego stylu życia, które będą obejmować tematykę żywienia, aktywności fizycznej, zarządzania stresem i snu. To pomoże młodzieży lepiej zrozumieć znaczenie tych aspektów dla ich zdrowia.

Niesłuchanie ważne jest, aby wszystkie te działania były prowadzone w sposób zrównoważony i konsekwentny, aby zapewnić realne wpływy na zmianę nawyków młodzieży. Warto w tym miejscu wspomnieć o projekcie Szkoła Promująca Zdrowie, który w założeniu jest bardzo pomocny w realizacji wymienionych wyżej działań. Szkoła promująca zdrowie jest placówką edukacyjną, która aktywnie działa na rzecz zdrowia i dobrej kondycji fizycznej oraz psychicznej uczniów i całej społeczności szkolnej. Głównym celem takiej szkoły jest wspieranie i kształtowanie zdrowych nawyków i stylu życia u uczniów oraz dbanie o ich ogólny rozwój. Dzięki takim działaniom, szkoła promująca zdrowie staje się miejscem, w którym uczniowie uczą się dbać o swoje zdrowie i zdrowie innych. Wiedza i nawyki zdobywane w szkole mają wpływ na ich całkowite dobrobyt i wpływają na ich przyszłe decyzje dotyczące zdrowego stylu życia. Do sieci Szkół Promujących Zdrowie może zgłosić się każda placówka, która dba o prozdrowotne nawyki, a przez to styl życia, swej społeczności.

Źródła:

Spożywanie napojów energetyzujących przez młodzież województwa lubelskiego, K. Kwiatkowska i inni, w: Problemy Higieny i Epidemiologii 2018, nr 99(2), s. 140-145.

Napoje energetyzujące – współczesne zagrożenie zdrowotne dzieci i młodzieży, M. Cichoński, w: Przegląd Lekarski 2012/69/10.

[Napoje energetyczne, czyli szkodliwa energia - Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Oleśnicy - Portal Gov.pl \(www.gov.pl\)](#)

[Czym są napoje energetyczne? Jak działają na organizm dzieci i młodzieży? - Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Siemiatyczach - Portal Gov.pl \(www.gov.pl\)](#)

[„Napoje energetyzujące – wpływ na zdrowie dzieci i młodzieży” - Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie - Portal Gov.pl \(www.gov.pl\)](#)
[Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Toruniu \(kpcen-torun.edu.pl\)](#)

Szczepionki gwarancją zdrowia. Przełom w walce z epidemiami chorób zakaźnych dzieci i młodzieży

Przez uchylone okno wpadają promienie słońca. Grupka dzieci właśnie przystępuje do drugiego śniadania. W kącie sali znajduje się kosz pełen pokrojonych warzyw oraz kartoników soku. Dzięki edukacji od najmłodszych lat uczniowie mają świadomość, że higieniczny tryb życia oraz zdrowe odżywianie przyczyniają się do unikania chorób. Czy zawsze tak było? Odpowiedź nasuwa się sama. Gdyby ten sielski miraż można było przenieść kilka wieków wstecz! Nie można tego jednak zrobić, ponieważ w dawnych wiekach edukacja dzieci nie była powszechna i nie obejmowała najmłodszych z niektórych grup społecznych. Ogromnym zagrożeniem dla dzieci były przez wiele stuleci choroby zakaźne, na które nie znano lekarstwa. Nie istniały szczepionki, współcześnie oczywiste panaceum na wiele chorób, groźnych wywoływanych przez bakterie i wirusy. Obowiązkowe szczepienia dzieci zaczęto wprowadzać na ziemiach polskich w początkach XIX w. Wcześniej też podejmowano takie próby masowych szczepień, chociaż miały one z reguły ograniczony zasięg i czas trwania. Nakazane szczepienia dzieci są z nami od 60 lat. Rozporządzenie Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z 1964 r. wymieniało cały katalog obowiązkowych szczepień dzieci przeciw chorobom zakaźnym obejmującym: błonicę (difteryt), krztusiec, tężec, odra, porażenie dziecięce, wścieklizna, ospa prawdziwa, dur brzuszny¹. Kalendarz szczepień dzieci, zalecanych w 2023 roku, wyszczególnia już kilkanaście chorób zakaźnych. Zanim do tego doszło musiano stoczyć długą walkę o wynalezienie i upowszechnienie szczepionek.

Początki edukacji w Polsce sięgają XI i XII wieku, kiedy zaczęto tworzyć szkoły katedralne. W kolejnych wiekach system edukacji rozwijał się, aż do jego upowszechnienia w wieku XX. Niestety warunki, w jakich żyli uczniowie i brak opieki zdrowotnej powodował, że wielu z nich umierało przedwcześnie. Ludzie nie mieli dostępu do bieżącej wody. Plagą były wszy, pchły i pluskwy. Wszystko to sprzyjało

rozprzestrzenianiu się chorób i doprowadzało do kolejnych epidemii. Sytuację ludzi, szczególnie tych najbiedniejszych zmienił rozwój medycyny. Największą śmiertelność powodowały choroby zakaźne, wywołujące wielkie epidemie. Przez stulecia ludzkość trapiła nieuleczalne choroby, takie jak trąd, dżuma, czy cholera. Wystarczy wspomnieć plagę „czarnej śmierci”, która w XIV w. spustoszyła Europę, powodując niewyobrażalną w dzisiejszej skali liczbę zgonów. Długo nie udawało się znaleźć na nie skutecznego remedium. Stosowane lekarstwa były nieskuteczne, a skład i receptura ich przygotowania mogą obecnie budzić rozbawienie. W walce z chorobami zakaźnymi pomagały jedynie kwarantanny i stosowanie izolacji chorych². Ze współczesnego punktu widzenia ta ostatnia metoda była bardzo drastyczna, ponieważ polegała na całkowitym odseparowaniu trędowatych w leprozoriach lub wygnaniu osób chorych na dżumę z ich domów do miejsc odosobnienia (np. do lasu).

Inną chorobą zakaźną zbierającą śmiertelne żniwo była ospa prawdziwa, zwana też czarną. Wysoka śmiertelność oraz trwałe kalectwo i zeszpecenie, które powodowała, skutkowało jej wykorzystywaniem jako broni biologicznej. Jest to również pierwsza choroba, na którą odkryto szczepionkę. Zanim to jednak nastąpiło, ludzie chcąc zapobiec zachorowaniu na ospę prawdziwą, o wiele bardziej zabójczą od znanej nam do dziś ospy wietrznej, wpadli na pomysł celowego zarażania ospą ludzką osób zdrowych. Obecnie taką terapię nazywa się wariolizacją. Do jej popularyzacji w Europie przyczyniła się w latach 20. XVIII w. lady Mary Wortley Montagu, żona brytyjskiego ambasadora w tureckim Stambule. Chciała w ten sposób ocalić swoje kilkuletnie dzieci, co jej się udało³. Również w Polsce wariolizacja stała się znanym sposobem leczenia. Uzyskała poparcie dworu króla

2. S. Wrzesiński, *Epidemie w dawnej Polsce*, Warszawa 2011.

3. A. Biała, E. Kołaczowska, *Przepis na pierwszą w historii szczepionkę. Chore bydło, mleczarki i wiejski lekarz. Dlaczego i jak stworzono pierwszą szczepionkę?*, „Kosmos” 2019, t. 68, nr 3 (324), s. 343-345.

1. <https://www.prawo.pl/akty/dz-u-1964-40-273,16786176.html>.

Stanisława Augusta Poniatowskiego. Nad jej wprowadzeniem w szkołach debatowała Komisja Edukacji Narodowej. Przyniosła ona ogromne zmniejszenie śmiertelności chorych, ale nie była doskonała, gdyż nadal zdarzały się ofiary. Potrzebne było wynalezienie skuteczniejszej metody profilaktycznej. Krokiem milowym było wynalezienie penicyliny oraz stworzenie szczepionek. Pierwszą szczepionkę stworzył brytyjski lekarz Edward Jenner w 1796 r.⁴ Zauważył on, że dużo skuteczniejsze było aplikowanie ludziom wirusa ospy krowiej, powodującego łagodny przebieg choroby. Było to epokowe odkrycie, które zmieniło życie milionów ludzi. W Polsce zaczęli je stosować Hiacynt Dziarkowski i Wojciech Boduszyński już od 1801 roku, co było ewenementem na skalę europejską⁵. Jako wymóg zaczęło obowiązywać dzieci dopiero przed wybuchem II wojny światowej, a jako stała praktyka medyczna po jej zakończeniu (1951)⁶. Dzięki systematycznym szczepieniom w ciągu dwustu lat ospa prawdziwa została zupełnie wyeliminowana.

Kolejnym odkryciem było wynalezienie szczepionki przeciw węglikowi oraz wścieklicznie. W 1885 r. francuski chemik Louis Pasteur zaszczerpił dziecko pogryzione przez zakażonego wściekliczną psa. Dzięki temu uratował mu życie⁷. Chociaż wścieklicznie nie udało się zupełnie wyeliminować, to dzięki rozpowszechnianiu wiedzy na temat ryzyka zakażenia i niszczeniu kolejnych ognisk, w znaczący sposób spadła liczba przypadków zakażeń. Chorobą zakaźną, która wywoływała katastrofalne epidemie wśród Polaków w XIX w. była cholera. Zabiła mnóstwo osób, dzieci i dorosłych, zanim w 1892 roku wynaleziono szczepionkę. Dokładnie w tym roku wybuchła kolejna wielka epidemia, trwająca do 1894 roku, która w wielu polskich miastach powodowała śmiertelność na poziomie powyżej 30, a nawet 40%⁸. Wielkim, chociaż mało znanym, polskim osiągnięciem było wynalezienie i rozpoczęcie produkcji szczepionki przeciw durowi płamistemu (tyfusowi). Dokonał tego sławny biolog, o specjalizacji parazytologicznej, Rudolf Weigl w 1930 roku⁹. Tyfus płamisty od wieków prześladował ludzkie populacje miast i wsi. Był najbardziej śmiertelny, spośród tzw. chorób brudnych rąk, powodowaną przez niedostateczne zachowywanie hi-

gieny. Spowodował śmierć wielu setek tysięcy dzieci.

W historii polskiej wakcynologii na ogromne uznanie zasługuje profesor Hilary Koprowski. Jako pierwszy stworzył doustną szczepionkę przeciw wirusowi polio. Wirus wywoływał chorobę Heinego-Medina, która była w szczególności sposobem niebezpiecznym dla dzieci i młodzieży, gdyż mogła spowodować trwałe kalectwo. Profesor po wojnie zamieszkał w Stanach Zjednoczonych. Dzięki jego interwencji do Polski w latach pięćdziesiątych dotarło dziewięć milionów dawek szczepionki. Wpłynęło to na zmniejszenie liczby przypadków choroby Heinego-Medina z tysiąca do zaledwie 30 rocznie¹⁰. Na przestrzeni lat wynaleziono mnóstwo szczepionek, które umożliwiły ochronę dzieci od najmłodszych lat, wydłużenie osobom dorosłym życia i poprawienie jego komfortu. Ogromne znaczenie miało wynalezienie szczepionek przeciw ospie prawdziwej, gruźlicy, błonicy, tężcowi, czy krztuścowi. Dzięki akcji szczepień drastycznie zmniejszono ilość przypadków tzw. chorób zakaźnych wieku dziecięcego: odry, świnki i różyczki¹¹.

Skuteczność szczepień jest w znaczny sposób uzależniona od procentu zaszczerpiętej populacji. Z tego powodu w Polsce stworzono tzw. kalendarz szczepień obowiązkowych i zalecanych¹². Takie działania pozwoliły na znaczne zmniejszenie liczby przypadków chorób zakaźnych wśród dzieci i młodzieży, a tym samym przełożyło się to na niespotykane dotychczas ograniczenie śmiertelności wśród dzieci i zmniejszenie liczby przypadków powikłań. Niewątpliwie potrzebne są dalsze kampanie informacyjne i społeczne, uświadamiające zagrożenie płynące ze strony chorób zakaźnych. Wprawdzie Światowa Organizacja Zdrowia w 1980 r. uznała ospę prawdziwą za chorobę eradykowaną (wykorzenioną), jednak rzeczywistość ciągle nie jest wolna od następnych zagrożeń epidemiologicznych, co pokazuje pandemia koronawirusa COVID-19, ciągle obecna w środowisku społecznym.

Stabilny system edukacji jest w znacznym stopniu uzależniony od zdrowia populacji. Wyższa frekwencja dzieci pozwala na lepszy poziom kształcenia. Zdrowie uczniów wpływa także na pracę nauczycieli, którzy są narażeni na kontakt z różnymi chorobami. Ogromne znaczenie dla postępu świadomości zdrowotnej społeczeństwa ma edukacja. Wdrażanie dzieci, a następnie młodych ludzi do zdrowego trybu życia, upowszechnianie historii szczepień oraz znaczenia postępu medycyny przekłada się na zmniejszenie problemów zdrowotnych całego społeczeństwa.

4. <https://nfz-poznan.pl/getAttach.php?AttachID=1181&AttachCtrl=704089>

5. J. P. Knap, K. R. Dragański, *Higiena i epidemiologia*, w: *Dzieje medycyny w Polsce*, red. W. Noszczyk, Warszawa 2015, t. 1, s. 431.

6. <https://businessinsider.com.pl/wiadomosci/obowiazkowe-szczepienia-sa-z-nami-od-dziesiatek-lat-w-przeszlosci-tez-wywolywaly/t80scey>.

7. <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/krotka-historia-szczepionek-jak-na-przestrzeni-dziejow-ratowano-ludzosc>

8. H. Rundo, *O epidemii cholery azjatyckiej w Łodzi w r. 1894*, „Medycyna” 1896, nr 24, s. 130-122.

9. B. Seyda, *Dzieje medycyny w zarysie*, Warszawa 1977, s. 584.

10. A. B. Legocki, *Hilary Koprowski (1916-2013)*, „Nauka” 2013, nr 2, s. 181-188.

11. <https://historia.org.pl/2020/12/30/historia-szczepien-szczepionki-ktore-zmienily-dzieje-swiata-i-ich-wynalazcy/>

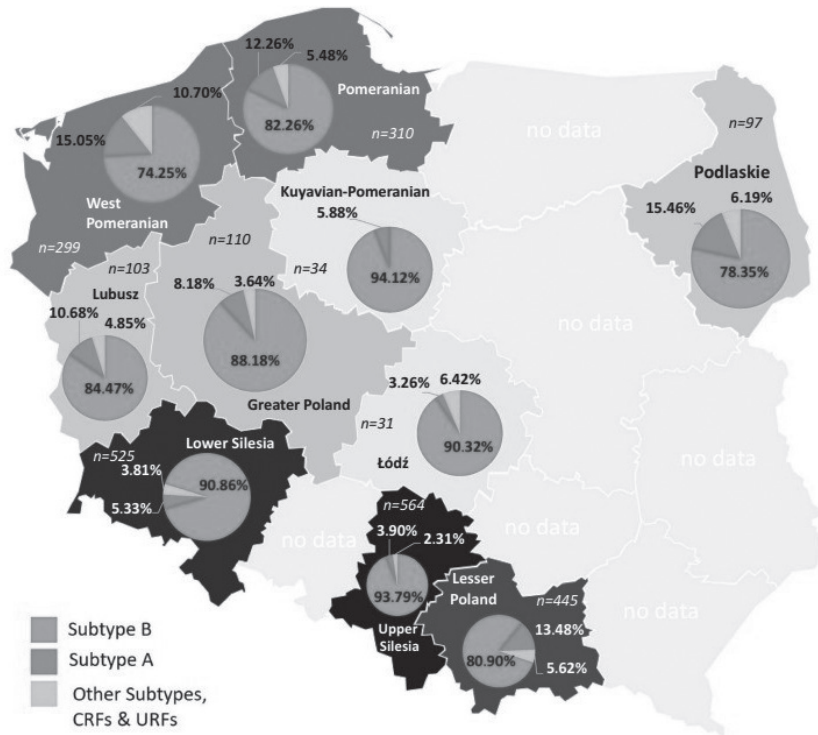
12. <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/krotka-historia-szczepionek-jak-na-przestrzeni-dziejow-ratowano-ludzosc>

Basia Grodyńska
 magister genetyki ewolucyjnej
 absolwentka Uniwersytetu w Edynburgu

HIV w Polsce w 2022 roku - ocena ryzyka transmisji wirusa na podstawie analizy wybranych czynników

PRZEGLĄD OSTATNICH WYNIKÓW BADAŃ DOTYCZĄCYCH HIV W POLSCE

Ludzki wirus niedoboru odporności (znany również jako HIV) stanowi globalny problem zdrowotny i dotyka ludzi we wszystkich grupach demograficznych. W Polsce, podobnie jak w wielu innych krajach, wirus HIV jest nadal powszechny. Zrozumienie obecnego stanu epidemii i działań podjętych w celu jej zaradzenia ma kluczowe znaczenie dla reakcji Polski. Według Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego (NIZP) szacunkowa liczba osób zakażonych wirusem HIV w Polsce w 2022 r. wynosiła około 29 600, a liczba nowych przypadków zakażenia wirusem HIV będzie rosła o około 1000

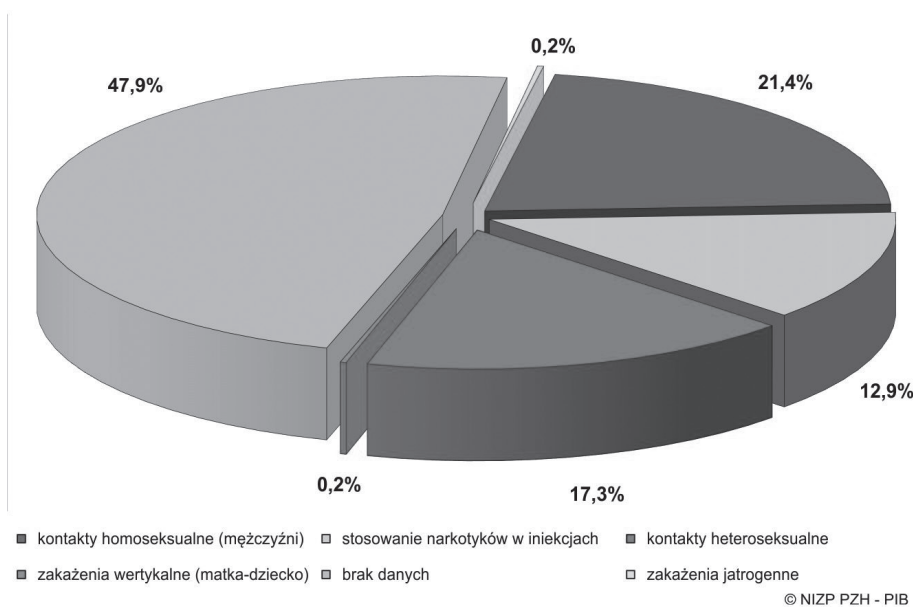


Rys. 1: Rozmieszczenie podtypów B, A oraz pozostałych podtypów CRF i URF w Polsce (Serwin et al. 2021)

Choć jest to stosunkowo niski poziom na tle statystyk z innych krajów europejskich, w Polsce w dalszym ciągu powoduje to niepokój. Należy również zauważyć, że częstość występowania wirusa HIV jest zróżnicowana w poszczególnych regionach Polski (patrz rysunek 1), a Polska jako jeden z pierwszych krajów Europy Środkowo-Wschodniej zapewniła bezpłatny dostęp do diagnostyki, programów leczenia antyretrowirusowego (ART) i opieki nad osobami żyjącymi z HIV/AIDS na terenie całego kraju. Programy ART realizowane są w 22 szpitalach i jednostkach medycznych i są finansowane przez Rząd RP od 2001 roku.

Ogólnie rzecz biorąc, w innych krajach można spodziewać się wyższych wskaźników infekcji na obszarach o większej gęstości zaludnienia, np. w dużych miastach podobnych do Warszawy i Krakowa. Ponadto grupy populacji, takie jak osoby przyjmujące narkotyki drogą iniekcji oraz osoby uprawiające seks bez zabezpieczenia, są bardziej narażone na zakażenie wirusem HIV. Przeprowadzono szereg badań mających na celu głębsze zrozumienie czynników wpływających na zakażenia wirusem HIV w Polsce. Co ciekawe, badanie przeprowadzone w 2011 roku wykazało, że wśród pacjentów, którzy wzięli udział w badaniu ankietowym, wirusem HIV zakażyły się głównie kobiety poprzez wstrzykiwanie środków psychoaktywnych lub w wyniku kontaktów heteroseksualnych (Rogowska-Szadkowska i Chłabicz,

2011). Z odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie wynika, że osoby zakażone wirusem HIV w drodze iniekcji przed postawieniem diagnozy przeważnie mieszkają na wsi i w małych miasteczkach (66,4%), zazwyczaj z rodzicami, a większość z nich posiadała jedynie wykształcenie średnie (69,8%). Stwierdzono, że osoby, które zaraziły się wirusem HIV w wyniku stosunków heteroseksualnych, są lepiej wykształcone, nie zaobserwowano różnic w zakresie geograficznego miejsca zamieszkania. Stwierdzono, że mężczyźni zarazieni w wyniku stosunków homoseksualnych są lepiej wykształceni i mieszkają głównie w większych miastach, takich jak Warszawa. W badaniu z 2011 roku podkreślono, że większość zakażeń wirusem HIV w Polsce występuje u młodych ludzi mieszkających w małych miastach i na wsiach o słabszym wykształceniu, co wskazuje na potrzebę wzmocnienia profilaktyki HIV i poprawy edukacji dotyczącej HIV w całej Polsce (Rogowska-Szadkowska i Chlabicz, 2011). Na rys. 2 przedstawiono przypadki AIDS zdiagnozowane w latach 2017–2021, według najbardziej prawdopodobnej drogi przenoszenia. Pokazuje, że tylko 21,4% zakażenia miało miejsce w wyniku kontaktów homoseksualnych z mężczyznami. Choć 47,9% nadrabia znaczny brak danych, kontakty heteroseksualne i zażywanie narkotyków w formie zastrzyków stanowią łącznie większy odsetek (30,2%) dróg przenoszenia w porównaniu z kontaktami homoseksualnymi z mężczyznami, co dodatkowo wspiera Rogowską- Sposzczenia Szadkowskiej i Chlabicza w 2011 roku (Nardowy Instytut Zdrowia Publicznego, 2022). Utrzymująca się częstość występowania wirusa HIV w Polsce podkreśla znaczenie kompleksowej i ukierunkowanej reakcji; całościowe podejście, które uwzględnia zróżnicowanie regionalne i czynniki społeczno-edukacyjne, będzie miało kluczowe znaczenie dla osiągnięcia trwałego postępu.



Rysunek. 2. Przypadki AIDS zdiagnozowane w latach 2017–2021 według prawdopodobnej drogi zakażenia (Nardowy Instytut Zdrowia Publicznego, 2022)

UKRAIŃSCY UCHODźCY W POLSCE

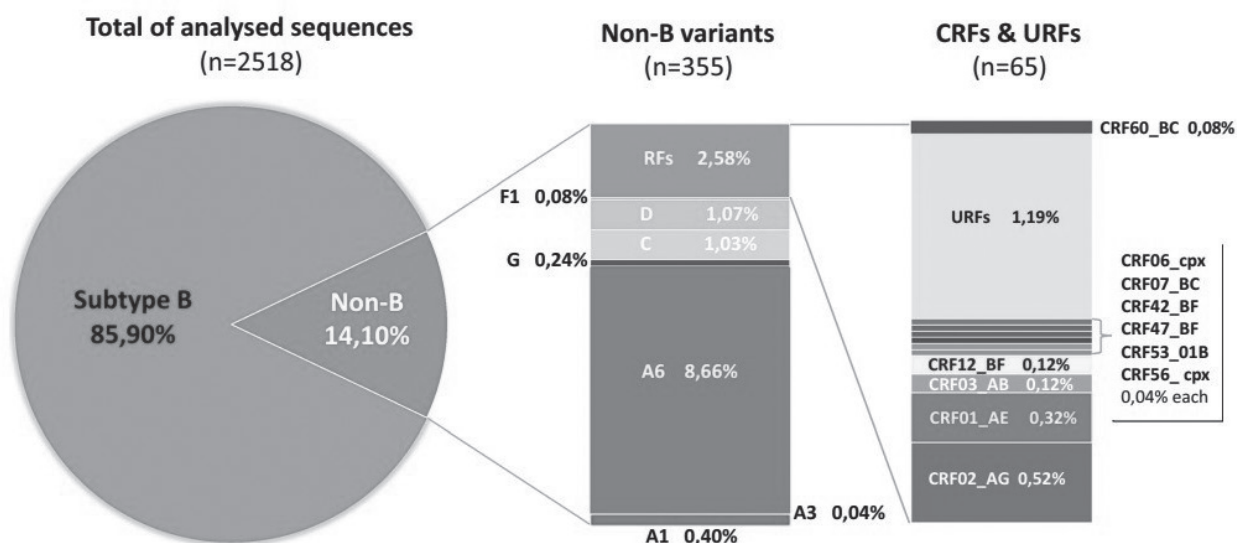
Jak wynika z raportu Międzynarodowego Kongresu na temat terapii lekowej w zakażeniu HIV, liczba uchodźców przybywających do Polski z Ukrainy z wirusem HIV, choć ogółem niewielka, zwiększyła liczbę pacjentów objętych opieką w Polsce o 16%. (Glasgow, 2022). To mniej, niż oczekiwano, ponieważ na Ukrainie żyje prawie dziesięciokrotnie więcej osób zakażonych wirusem HIV (260 tys. odnotowanych w 2022 r. przed inwazją Rosji) niż w Polsce. Należy wziąć pod uwagę wiele czynników, w tym niechęć uchodźców do ujawniania swojego statusu serologicznego i nieudokumentowaną opieką zapewnianą na Ukrainie. Prezes Polskiego Towarzystwa AIDS dr Miłosz Parczewski uważa, że wielu uchodźców szuka opieki na Ukrainie ze względu na łatwość dostępu i znajomość opieki, a także możliwość odwiedzenia rodziny. Zróżnicowana sytuacja demograficzna i stan zdrowia ukraińskich uchodźców stawiają dodatkowe wymagania w stosunku do usług opieki nad wirusem HIV w Polsce, a przejście z przenoszenia zakażenia głównie z mężczyzny na mężczyznę na rzecz przenoszenia wirusa drogą heteroseksualną w obu krajach doprowadziło do wzrostu liczby dzieci zakażonych wertykalnie otrzymujących ART w Polsce. Pomimo dużego napływu uchodźców, stosunkowo niewielki ich odsetek szukał pomocy medycznej w Polsce, co podkreśla potrzebę zachęcania do otwartości oraz dalszej opieki i wsparcia dla osób zakażonych (Carins, 2022).

PODTYPE HIV W POLSCE

Retrowirus HIV dzieli się na różne podtypy w oparciu o różnice genetyczne w jego strukturze. Te podtypy oznaczone od A do K oznaczają określone gałęzie w drzewie genealogicznym HIV. Podtypy powstają w wyniku zdolności wirusa do mutowania w czasie i dostosowywania się do różnych regionów geograficznych; zrozumienie tych podtypów może mieć kluczowe znaczenie dla dostosowania strategii leczenia i opracowywania szczepionek. Jest to szczególnie ważne w przypadku niektórych podtypów, które mogą wykazywać bardziej unikalne cechy i reakcje na ART. Ponadto śledzenie częstotliwości występowania określonych podtypów może pomóc naukowcom w monitorowaniu globalnego rozprzestrzeniania się wirusa, co

z kolei pozwala im odpowiednio dostosować wysiłki w zakresie zapobiegania i leczenia, biorąc pod uwagę dynamiczny charakter różnorodności genetycznej wirusa HIV. Rekombinacja to zjawisko genetyczne, w którym dwa różne szczepy wirusa wspólnie infekują tę samą komórkę gospodarza, co prowadzi do wymiany materiału genetycznego. Proces ten prowadzi do powstania nowej, rekombinowanej formy wirusa. Różnorodność genetyczna powstaje następnie w drodze rekombinacji, co z kolei zwiększa zdolność adaptacyjną wirusa HIV i stwarza wyzwania w zakresie leczenia i opracowywania szczepionek. Szczegół-

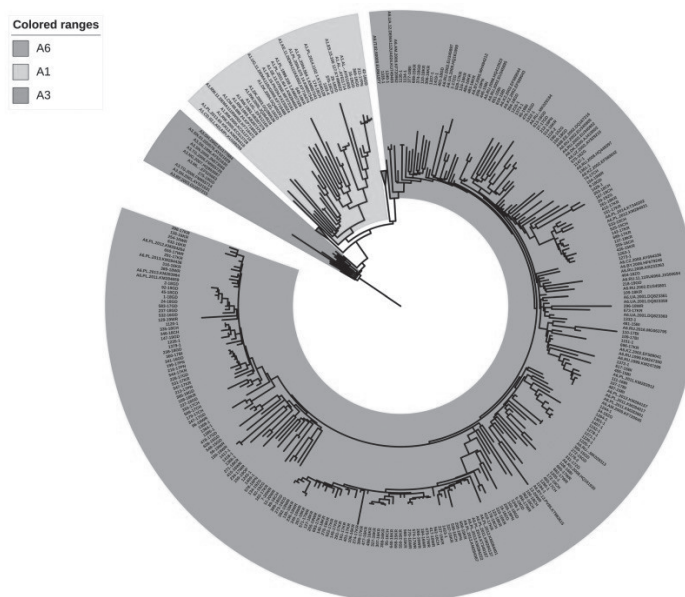
nie interesująca jest wszechobecność rekombinacji w HIV (była przedmiotem pracy magisterskiej autorki na Uniwersytecie w Edynburgu): tempie rekombinacji, które przekracza tempo mutacji i powoduje powstawanie nowych form rekombinowanych. Kiedy dana osoba jest zakażona więcej niż jednym podtypem wirusa HIV, wariant ten nazywany jest unikalną formą rekombinowaną (URF). Unikalna natura URF powstaje, gdy różne podtypy dostarczają materiał genetyczny, co skutkuje utworzeniem nowych struktur genetycznych wirusa (patrz rysunek 3).



Rysunek 3: Rozmieszczenie wariantów wirusa HIV-1 w Polsce w latach 2015-2019. Formy rekombinowane obejmują CRF i URF (Serwin et al. 2021)

Najczęstszym podtypem wirusa HIV-1 obserwowanym na całym świecie jest podtyp C, który zakaża około 46,6% zakażonej populacji na świecie, następnie podtyp B z 12,1% i podtyp A z 10,3%. Jednak w Europie Wschodniej dominujące proporcje podtypu B i A ulegają odwróceniu – podtyp A reprezentuje 52,8%, a podtyp B – 17,4% populacji (2021 r.) (patrz rysunek 4). W Polsce najczęstszy jest podtyp B (86,9%), a następnie podtyp A (5,2%), przy czym coraz powszechniejsze stają się warianty rozbieżne i rekombinanty inne niż B. Osoby, u których nowo zdiagnozowano zakażenie, a także uchodźcy ukraińscy przybywający do Polski, wykazują odrębny podtyp wirusa HIV, przy czym u około 88% występuje podtyp A6, który jest głównie spotykany wśród osób heteroseksualnych w Rosji. Jest to przeciwieństwo podtypu B, który obecnie w Polsce występuje najczęściej u mężczyzn homoseksualnych i biseksualnych. Pomimo trwającego konfliktu wspierane jest to, że stałe usługi w zakresie leczenia HIV na Ukrainie zmniejszają znaczny

odsetek osób przedwcześnie kończących leczenie, co podkreśla odporność systemów opieki zdrowotnej w trudnych okolicznościach.



Rysunek 4: Drzewo filogenetyczne sekwencji HIV-1 zawierających podtyp A (Serwin et al. 2021)

Przewycięzenie stereotypów, zwłaszcza dla społeczności LGBTQ+ w Polsce

Rozwiązanie problemu HIV w Polsce wymaga zróżnicowanego podejścia, które uwzględni nie tylko epidemiologiczne aspekty wirusa, ale także dynamikę społeczną i związane z nim piętno, szczególnie ze strony populacji LGBTQ+. Pomimo godnych pochwały wysiłków kraju w zapewnianiu bezpłatnego dostępu do diagnostyki, ART i opieki osobom żyjącym z HIV/AIDS utrzymujące się stereotypy stanowią poważne wyzwanie. Poprzez uprzedzania i dyskryminację niektóre środowiska, w tym mężczyźni utrzymujący kontakty seksualne z mężczyznami (MSM), są szczególnie narażone na zakażenie wirusem HIV. Wzrost liczby zgłaszanych przypadków przenoszenia wirusa HIV poprzez kontakty heteroseksualne i używanie igieł służy rozwianiu błędnego przekonania, że HIV jest powiązany wyłącznie z grupą demograficzną LGBTQ+, podkreślając potrzebę zwiększenia świadomości w zakresie różnych sposobów przenoszenia. Aby zwalczyć stereotypy, konieczne jest wspieranie włączającej edukacji i kampanii uświadamiających. Promowanie zrozumienia i empatii może pomóc rozwiązać błędne przekonania i rzucić wyzwanie uprzedzeniom. Aby stworzyć bezpieczne przestrzenie i niedyskryminujące środowiska opieki zdrowotnej, niezbędne są wspólne wysiłki świadczonychodawców, organizacji społecznych i decydentów. Akceptując różnorodność i aktywnie pracując nad likwidacją uprzedzeń społecznych, Polska może stworzyć środowisko, w którym osoby ze społeczności LGBTQ+ poczują się wspierane i uprawnione do poszukiwania testów na obecność wirusa HIV, leczenia i wsparcia bez obawy przed byciem ocenianym

lub dyskryminowanym. Podsumowując przełamanie stereotypów wobec grup LGBTQ+, a także wszystkich osób zakażonych wirusem HIV w Polsce (wynikającego głównie z używania igieł lub kontaktów heteroseksualnych) wymaga podejścia kompleksowego i pełnego współczucia. Promując edukację, wspierając integrację i wychodząc naprzeciw wyjątkowym potrzebom bezbronnych grup społecznych, Polska może zmierzać w stronę przyszłości, w której wszystkie osoby, niezależnie od ich orientacji seksualnej lub zarażenia wirusem HIV, będą traktowane z godnością i otrzymają wsparcie potrzebne do zdrowego i szczęśliwego życia.

Bibliografia:

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH – Państwowy Instytut Badawczy (2023). Zakażenia HIV i AIDS w Polsce. [online] Dostępny na: https://www.wold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/hiv_aids/index.htm.

Parczewski M i in. Perspektywa kliniczna opieki nad ukraińskimi uchodźcami wojennymi zakażonymi wirusem HIV w Polsce. Międzynarodowy Kongres na temat terapii lekowej w zakażeniu HIV (HIV Glasgow), streszczenie O11, 2022. <https://www.aidsmap.com/news/oct-2022/so-far-poland-has-seen-fewer-ukrainian-refugees>

Rogowska-Szadkowska, D. i Chlabicz, S. (2011). Gdzie i jak polscy pacjenci zarażają się wirusem HIV? / Przegląd epidemiologiczny, 65(3), 509–513.

Serwin, K., Urbańska, A., Scheibe, K., Jankowska, M., Hlebowicz, M., Biała, M., Ciepłucha, H., Łojewski, W., Olczak, A., Jabłonowska, E., Rozpłochowski, B., Witor, A. i Parczewski, M. (2021). Epidemiologia molekularna i ewolucja wariantu wirusa HIV-1 w Polsce w latach 2015–2019. Scientific Reports, 11(1), 1–17. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-96125-w>

INTELIGENCJA ≠ SZTUCZNA

Ludzki umysł czy sztuczna inteligencja?
 Czy sztuczna inteligencja pomoże w edukacji?
 Czy ChatGPT może być rozmówcą?
 Czy sztucznej inteligencji należy się bać?
 Jaka rolę w ludzkim życiu odgrywa sztuczna inteligencja?
 Co umie AI?
 Czy sztuczna inteligencja jest nam potrzebna? Na te i szereg innych pytań odpowiedzą nam autorzy w kolejnym numerze czasopisma poświęconemu sztucznej inteligencji.

Redakcja

WOJEWÓDZKI KONKURS W RAMACH CYKLU EDUKACYJNEGO



GIGANCI MEDYCYNY KUJAW I POMORZA

Wojewódzki Konkurs na plakat biograficzny

szczegóły: www.cen.org.pl / zakładka Konkursy
www.bptorun.edu.pl

Konkurs skierowany jest do uczniów klas VI–VIII szkół podstawowych oraz uczniów szkół ponadpodstawowych z województwa kujawsko-pomorskiego.

Termin nadsyłania prac do 7 maja 2024 r.

Prace zgłasza nauczyciel – opiekun uczestnika konkursu za pośrednictwem poczty elektronicznej:

- giganci@cen.info.pl (powiaty: m. Bydgoszcz, bydgoski, lipnowski, inowrocławski, radziejowski, m. Włocławek, włocławski, aleksandrowski, sępoleński, rypiński, mogileński)
- sekretariat@bptorun.edu.pl (powiaty: m. Toruń, toruński, świecki, golubsko-dobrzyński, brodnicki, grudziądzki, m. Grudziądz, tucholski, nakielski, żniński, chełmiński, wąbrzeski)

Organizatorzy



Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli we Włocławku
 Akredytowana Wojewódzka Placówka Doskonalenia
 ul. Nowomiejska 15A, 87-800 Włocławek



Biblioteka Pedagogiczna im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu
 ul. Generała Jana Henryka Dąbrowskiego 4, 87-100 Toruń

Współorganizator



Urząd Marszałkowski
 Województwa
 Kujawsko-Pomorskiego
 w Toruniu

Kolejny cykl spotkań z serii Giganci Kujaw i Pomorza rusza już wkrótce! W trzeciej edycji przybliżymy sylwetki wyjątkowych kobiet związanych z naszym regionem nawiązując do ustanowionego przez Sejmik roku 2024 Rokiem Odważnych Kobiet Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

Zapraszamy do śledzenia strony internetowej www.kujawsko-pomorskie.pl oraz platformy edukacyjnej Edupolis, na których już wkrótce zaprezentujemy pierwszą z nowego cyklu Gigantkę Kujaw i Pomorza.

Arleta Kempa
KPCEN w Bydgoszcy

Prospołeczna i prozdrowotna koncepcja miasta nowoczesnego oraz miasta ogrodu na przykładzie Bydgoszcy w II połowie XIX wieku i na początku XX wieku

*Pamiętajcie o ogrodach
Przecież stamtąd przyszliście
W żar epoki użyć wam chłodu
Tylko drzewa tylko liście*

Jonasz Kofta

Sto lat od czasu wynalezienia maszyny parowej przez Jamesa Watta i zapoczątkowanej tym wynalazkiem rewolucji przemysłowej to wystarczający okres doświadczeń, refleksji i wniosków na temat potrzeby tworzenia nowych koncepcji miasta. Choć rewolucja wprowadziła Europę i świat w proces głębokich przemian ekonomicznych, politycznych, społecznych i kulturowych, wywołała również lawinę negatywnych konsekwencji. Dynamiczny, lecz chaotyczny rozwój miast, fatalne warunki bytowe najuboższych, praca ponad siły, zatrudnianie dzieci, choroby, zanieczyszczenie środowiska naturalnego to tylko najbardziej znaczące przykłady ujemnych skutków gwałtownej urbanizacji oraz industrializacji. Wielka przebudowa Paryża zapoczątkowana w latach 50. XIX w. stała się inspiracją do opracowywania nowych koncepcji ośrodków wielkomiejskich.

W czasie, gdy Paryż zmienia się nie do poznania, Bydgoszcz wchodzi w fazę najbardziej intensywnego rozwoju. Został on zapoczątkowany włączeniem miasta w 1851 roku w sieć Pruskiej Kolei Wschodniej. Dworzec zlokalizowano w północno-zachodniej części Bydgoszcy, bowiem stok Kotliny Toruńsko-Bydgoskiej ograniczał rozwój terytorialny miasta na południe. Bocianowo staje się więc stopniowo wielkim placem budowy rozwijającym się zgodnie z panującymi od czasu średniowiecza zasadami, a także adekwatnie do potrzeb mieszkaniowych. Wzdłuż ulic Dworcowej i Śniadeckich oraz poprzecznic powstają kamienice czynszowe o niezbyt wysokim standardzie. Adresowane są do pracowników kolei i zakładów naprawczych taboru kolejowego oraz niższych urzędników. Im bliżej ul. Gdańskiej, tym więcej eleganckich kamienic. Najbardziej imponującym gmachem tej dzielnicy jest wzniesiona w latach 1886-1888 siedziba Dyrekcji Kolei Wschodniej.

Pod koniec stulecia bogacące się bydgoskie mieszczaństwo mogło pozwolić sobie na wznoszenie kamie-

nic i willi o większej kubaturze. Aspiracje najzamożniejszych rosły. Były to przede wszystkim rodziny fabrykantów, kupców, urzędników, oficerów armii pruskiej. Projektowanie budynków publicznych powierzano doświadczonym architektom berlińskim, a obiektów prywatnych przeważnie rodzimym. Miasto stawało się coraz bardziej nowoczesne. Należy pamiętać, że nie tylko status społeczny decydował o potrzebie zamieszkania w bardziej reprezentacyjnym domu oraz w bardziej nasłonecznionej i napowietrzanej dzielnicy miasta. Choć niebezpieczeństwo zarażenia dżumą zostało już zażegnane, nadal rozprzestrzeniały się takie choroby, jak: cholera, tyfus, ospa i czerwonka. W Prusach jeszcze w 1871 roku z powodu ospy zmarło 60 tys. osób, a rok później nawet 65 tys. Po wprowadzeniu obowiązkowego szczepienia przeciwko ospie w 1874 roku zmarło z powodu tej choroby tylko 65 osób.¹ Ludność dziesiątkowała także gruźlica, jedna z najgroźniejszych chorób, łatwo rozprzestrzeniająca się wśród osób biednych, niedożywionych, mieszkających w złych warunkach lokalowych i sanitarnych.

Najlepszy w Bydgoszcy projekt urbanistyczny zyskał niezabudowany obszar pomiędzy dzisiejszymi ulicami: Z. Krasieńskiego na południu, ul. J. K. Chodkiewicza na północy, Gdańską na zachodzie oraz Aleją Ossolińskich na wschodzie. Miasto zakupiło ten teren od spadkobierców dawnego właściciela o nazwisku Hempel w ostatnim dziesięcioleciu XIX w. Przy projektowaniu zatrudniono architektów spoza Bydgoszcy. Ich założenia urbanistyczne uwzględniały nowoczesne wzorce z przełomu XIX i XX w. Wychodząc naprzeciw potrzebom i aspiracjom bogatego i średnio zamożnego mieszczaństwa niemieckiego, zaplanowano szerokie ulice z pasami zieleni, park, budynki użyteczności publicznej.

1. D. Łukasiewicz, *Choroba i zdrowie w Królestwie Prus w XIX wieku (1806-1871)*, „Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych”, PAN Warszawa 2/2013, s. 11-12.

Natomiast w części na północ od alei Mickiewicza zaplanowano wyłącznie obiekty mieszkalne: 3-4 piętrowe kamienice z przedogrodami oraz reprezentacyjne wille w okolicy parku. Nie znajdziemy tu sektora handlowo-usługowego. W porównaniu z dzielnicą Bocianowo – mnóstwo światła słonecznego i czystego powietrza. Każda kamienica zrealizowana według własnego projektu, stylistycznie nawiązująca do niemieckiej secesji, malowniczego historyzmu, wczesnego modernizmu lub stylu landhaus. Śmiało rzec można - dzieła sztuki. Reprezentacyjne klatki schodowe, wykusze, loggie, okna o urozmaiconych kształtach, wieżyczki, wysokie dachy to chyba najbardziej charakterystyczne cechy architektoniczne budynków. Mieszkania dla najzamożniejszych, nawet 6-7 pokojowe z łazienką i pomieszczeniem dla służącej. Raczej nie doszukamy się tutaj podwórek studni, dziedzińce łączą się ze sobą, tworząc przestrzeń na ogrody.

Dzielnica ta stanowi wyjątkowo piękną i reprezentacyjną część Bydgoszczy. Park Jana Kochanowskiego, wówczas Bismarck Garten, to oaza zieleni, miejsce spacerów dla mieszkańców oraz place zabaw dla dzieci. W okolicy budynki użyteczności publicznej: siedziba starostwa, dziś Akademia Muzyczna, a także kilka obiektów oświatowych i wyższa uczelnia, obecnie należąca do Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, pierwotnie Kaiser Wilhelm Institut für Landwirtschaft.

O ile ta dzielnica jest przykładem nowoczesności z przełomu wieków, to osiedle domów jednorodzinnych Bielawy, a w szczególności Sielanka stanowią wspaniałe przykłady realizacji idei miasta – ogrodu. Za ojca tej koncepcji uważa się Ebenezera Howarda, brytyjskiego planistę i urbanistę, który przeciwstawił rewolucji przemysłowej nowatorską wizję miasta zaprojektowanego w celu zapewnienia jego mieszkańcom zdrowego życia. Twórca tej idei nie negował procesu rozwoju i industrializacji miast, lecz proponował świadome planowanie ośrodków miejskich tak, by architektura i urbanistyka odpowiadały za dobrostan zdrowotny i społeczny. Dostrzegał zalety i wady życia na wsi, a także mocne i słabe strony życia w mieście. Jak połączyć pracę i wypoczynek, cywilizację i naturę?

Przy realizacji osiedla Sielanka wykorzystano nie tyle szczegółowe założenia koncepcji Howarda, ile jego humanistyczną myśl. Plan wytyczony w 1903 roku obejmuje teren pomiędzy ulicami: R. Markwarta, al. Osslińskich, J. I. Paderewskiego, S. Staszica. Uroczy skwer ulokowano w centrum (plac im. Mariana Turwida). Wśród zieleni wille jednorodzinne, bliźniacze oraz kilkurodzinne. Prawie wszystkie wzniesione dopiero po I wojnie światowej i powrocie Bydgoszczy do Polski. Projekt planistów niemieckich okazał się tak atrakcyjny, że po wprowadzeniu zmian, dostosowanych do nowych potrzeb, został zrealizowany.

Nieuwzględnienie w niniejszej pracy projektantów założeń urbanistycznych oraz parkowo-ogrodowych, a także stowarzyszeń inspirujących do nowoczesnego

planowania miasta byłoby co najmniej nietaktem. Szczególnie na docenienie zasługują Carl Meyer, który w latach 1886-1912 jako radca budowlany miał ogromny wpływ na układ urbanistyczny miasta oraz nadzorowanie projektów budynków publicznych. Sam również projektował perły architektoniczne, by wymienić tylko Wieżę Ciśnień na Wzgórzu Dąbrowskiego. Spośród architektów kamienic czynszowych wymienię nieocenionych Józefa Święcickiego oraz Rudolfa Kerna. W sztuce ogrodowej natomiast specjalizował się Johannes Larass, który przybył do Bydgoszczy prawdopodobnie w 1864 roku. On i jego dwaj synowie nie tylko projektowali parki, aleje, planety, ogrody, ale także dobierali gatunki drzew, krzewów, kwiatów, mając na uwadze ich właściwości oraz walory dekoracyjne. Sztuka ogrodowa obejmuje także kompetencje w zakresie planowania i doboru małej architektury, pomników, wznoszenia sztucznych ruin, altan, mostów, fontann. Kolejną postacią zasłużoną w tej dziedzinie jest Konrad Neumann – projektant parku Jana Kochanowskiego. Natomiast stowarzyszenia, które inicjowały plany zagospodarowania miasta oraz dbały o jego wielkomiejski charakter, to Towarzystwo Upiększania Miasta Bydgoszczy i Towarzystwo Budowy Ogrodów i Sadów. Spacerując po dzielnicy muzycznej w Bydgoszczy, warto pamiętać o architektach terenów zielonych.

Prospołeczna i prozdrowotna koncepcja miasta nowoczesnego oraz miasta ogrodu z pewnością nie rozwiązywała wszystkich problemów związanych ze stanem zdrowia mieszkańców miast oraz degradacją ubogich warstw społecznych. Niewątpliwie jednak stanowiła skuteczną metodę zwalczania ujemnych skutków szybko rozwijających się społeczeństw. Rozwiązania zastosowane w Bydgoszczy na przełomie wieków XIX i XX do dziś wywierają na nas wrażenie i stanowią sprawdzone wzorce dla współczesnych planistów. Dzielnica Muzyczna w Bydgoszczy jest równie atrakcyjna aktualnie, jak i ponad sto lat temu. Harmonia pięknej architektury, natury i kultury koi zmysły, wprowadza wewnętrzną równowagę, łagodzi obyczaje.

Bibliografia:

1. I. Jastrzębska-Puzowska *Od miasteczka do metropolii*, Toruń 2006.
2. D. Bręczewska-Kulesza *Nowoczesna dzielnica mieszkaniowa z początku XX w.*, w: „Kronika Bydgoska”, t. XXVI, Bydgoszcz 2005.
3. A. Woźniak-Hlebionek *Larassowie – bydgoscy architekci zieleni w XIX wieku*, w: „Kronika Bydgoska”, t. XXIX, Bydgoszcz 2008.
4. D. Bręczewska-Kulesza, A. Wysocka *Bydgoskie kamienice i wille*, w: „Spotkania z zabytkami”, nr 4, Warszawa 2005.
5. B. Derkowska-Kostkowska *Sielanka – dzielnica-ogród*, w: „Spotkania z zabytkami”, nr 4, Warszawa 2005.
6. D. Łukasiewicz, *Choroba i zdrowie w Królestwie Prus w XIX wieku (1806-1871)*, „Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych”, PAN Warszawa 2/2013.

Wiesława Tomasiak-Wyszyńska
KPCEN w Bydgoszczy

Piszą listy do ministry

Ministra edukacji rozpoczęła cykl zmian, które zamierza przeprowadzić tu i teraz oraz tych nieco odroczonych w czasie.

Mówią o tym chyba wszystkie możliwe środki przekazu, piszą wszystkie gazety lokalne i ogólnopolskie. Dzieje się, no i świetnie.

Na kanwie tychże informacji, zainspirowani perspektywą zmian uczniowie postanowili również zabrać głos w swojej, bądź co bądź, sprawie. I słusznie.

We wkładce do „Gazety Wyborczej” pod nazwą „Gazeta Młodych” ukazał się artykuł - *Listy do Ministry*. Są tam cytowane fragmenty listów uczniów szkół średnich z naszego miasta i regionu. Uczniowie piszą w nich o tym, co ich najbardziej niepokoi, z czym jest im w szkole źle i jakich zmian oczekują od ministry.

Zapytacie pewnie, co ich tak bardzo boli? Bardzo proszę. Przytoczę kilka przykładów, ponieważ jest ich całkiem sporo, licząc z grubsza 12. A zatem:

- wnoszą o zmniejszenie liczby godzin nauki w szkole i niezadawanie prac domowych, a jest tego wszystkiego tyle, że nie mają czasu na realizację swoich zainteresowań i pasji. Rozumiem i jestem tutaj po ich stronie, ale już argument o zaburzonym zegarze biologicznym trochę mnie rozbawił. Znam bowiem wyniki badań, które mówią o tym, ile czasu nocną porą uczeń spędza przy komputerze grając, poszukując niestworzonych rzeczy, historii, wrażeń itd.
- postulują o zmniejszenie liczby godzin religii i rozważenie możliwości przeniesienia zajęć do sal katechetycznych
- chcą zmian w zestawie lektur i poszerzenia go o pozycje współczesne
- oczekują innego zaopatrywania sklepików szkolnych, wskazując na zdrową żywność
- proponują wyeliminowanie kartkówki i klasówek.

Przedstawionych postulatów, jak już wcześniej wspomniałam, jest znacznie więcej. Kilka z nich zaintrygowało mnie w sposób szczególny, ponieważ w moim przekonaniu świadczą o wnikliwej, dojrzałej uczniowskiej obserwacji oraz zdroworozsądkowym i dorosłym myśleniu.

Piszą, że z ich perspektywy, szkoła powinna być miejscem przyjaznym dla ucznia. Takim, w którym młody człowiek czuje się bezpiecznie, ma prawo do

błędów, takim, w którym zawsze uzyska wsparcie i zrozumienie, i w którym nikt nie czyha na jego słabości, potknięcia czy niedoróbki.

Uuu, pomyślałam sobie: Grubo! – mówiąc językiem młodych. Ale na tym nie koniec. W swoich listach do ministry mówią również o konieczności kierowania nauczycieli na kursy z zakresu psychologii. Z nadzieją, że wówczas mogliby liczyć na bardziej merytoryczne wsparcie w rozwiązywaniu problemów i sytuacji kryzysowych, że znacząco można byłoby poprawić skuteczność komunikacji w szkole, podreperować umiejętności z zakresu budowania relacji i więzi.

Powiem tak, uczniowie zaimponowali mi swoją dojrzałością w postrzeganiu otaczającej ich rzeczywistości szkolnej, to z jednej strony, z drugiej natomiast, martwią mnie te dosadne określenia o niskich kompetencjach nauczycieli w obszarze psychologii, o nieradzeniu sobie w trudnych sytuacjach, o braku możliwości skutecznego porozumiewania się z uczniami.

Chciałabym wierzyć, że wszyscy nauczyciele i wychowawcy doskonale zdają sobie sprawę z tego, że to właśnie ich predyspozycje i umiejętności społeczne są najważniejsze na „szkolnym podwórku”. Że odnosząc się do swojej inteligencji emocjonalnej, są świadomi własnych słabych i mocnych stron, a pozostając w stanie tzw. świadomej niekompetencji, wiedzą czego się uczyć, co wyrównywać, a co poszerzyć. Myślę oczywiście o wiedzy i umiejętnościach.

Joachim Bauer w swojej książce *Co z tą szkołą? - Siedem perspektyw dla uczniów i rodziców* pisze o tym wprost, że polska szkoła nie przygotowuje młodych ludzi do życia. Że ogromna część absolwentów opuszczających szkolne mury nie posiada solidnej wiedzy, wewnętrznej motywacji, wiary w siebie, kompetencji społecznych i emocjonalnych. To bardzo poważne zarzuty, można się z nimi zgadzać lub nie, ale pikanterii tej ocenie dodaje fakt, że i o tym właśnie piszą uczniowie w listach do ministry. Dostrzegają słabe strony systemu edukacji i chcą, aby było inaczej. Oczekują zmiany.

Jako nauczycielka, była dyrektorka i kuratorka czuję się tym wszystkim po prostu zawstydzona. Zawstydzona tym, że my dorośli, wykształceni dobrze

nauczyciele mimo wszystko chyba nie radzimy sobie ze słabościami własnymi i naszej szkoły, naszych poczynań edukacyjnych i wychowawczych, że pewnie podejmujemy zbyt mało racjonalnych i efektywnych działań mających na celu wprowadzanie zmian do własnego warsztatu, pracy, może za mało go doskonalimy...? Podejmując rutynowe czynności pedagogiczne, być może utraciliśmy czujność w obszarze własnej skuteczności, atrakcyjności zawodowej, umiejętności budowania dobrego klimatu w szkole czy konstruktywnych relacji. Musieli to nam wytknąć uczniowie! Naprawdę, czuję się zawstydzona.

Inny młody człowiek, Mikołaj Marcela w swojej książce *Dlaczego szkoła cię wkurza* napisał, że w naszym świecie zmieniło się niemal wszystko... poza szkołą. Szkoła nadal jest instytucją rodem sprzed dwustu lat i traktuje swoich uczniów tak, jakby żyli w początkach XIX wieku. I co wy na to? Dam sobie spokój z komentarzem, ponieważ moje poczucie zawstyżenia spędzałoby mi sen z oczu, a tego raczej nie chcę.

Powiem zatem tak: z dużą nadzieją obserwuję działania nowej ministry, bardzo jej kibicuję i wierzę w to, że osiągnie swoje zamierzenia i cele. Zrealizuje dalekosiężne plany, a my będziemy ją wspierać poprzez doskonalenie swojej wiedzy i umiejętności przede wszystkim w zakresie: skuteczności komunikacyjnej, skuteczności budowania relacji i tworzenia przyjaznego klimatu, umiejętności pracy w zespole, radzenia sobie ze stresem czy umiejętnego rozwiązywania uczniowskich (i nie tylko) problemów.

I, że wspólnie dokonamy takich zmian w systemie edukacji i na szkolnym podwórku, że już nigdy nasi uczniowie nie wytkną nam, nauczycielom słabości i błędów, i już żaden młody człowiek nie napisze i nie powie, że *wszyscy rodzimy się zdolni, a potem idziemy do szkoły*.

Bibliografia:

Bauer J., Co z tą szkołą? - Siedem perspektyw dla uczniów i rodziców, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk 2015.
 Marcela M., *Dlaczego szkoła cię wkurza. I jak ją przeżyć*, Wydawnictwo You&YA Muza SA, Warszawa 2023.

Danuta Frankowska
 KPCEN w Bydgoszczy

Kontrole w placówkach oświatowych w zakresie bezpieczeństwa - cz. III

(...) *Nigdy nie zakładaj,
 że jesteś całkiem bezpieczna*
 Salla Simukka

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Państwowa Inspekcja Sanitarna kontroluje zadania wchodzące w obszar **zdrowia publicznego**.

Zgodnie z ustawą z dnia 14 marca 1985 r. (*Dz. U. z 2023r. poz.338*) Sanepid sprawuje nadzór nad warunkami, takimi jak:

- higiena środowiska
- higiena pracy w zakładach pracy
- higiena radiacyjna
- higiena procesów nauczania i wychowania
- higiena wypoczynku i rekreacji
- warunkami zdrowotnymi żywności, żywienia i przedmiotów

- warunkami higieniczno-sanitarnymi.

W ramach bieżącego nadzoru PIS jest uprawniona do kontroli placówek oświatowych w zakresie przestrzegania przepisów określających wymagania higieniczne i zdrowotne, które dotyczą:

- higieny środowiska, a zwłaszcza wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi i powietrza w pomieszczeniach przeznaczonych na pobyt ludzi
- utrzymania należytego stanu higienicznego nieruchomości
- warunków przechowywania i sprzedaży żywności, a także warunków żywienia zbiorowego
- nadzoru nad jakością zdrowotną żywności

- higieny pomieszczeń i wymagań w stosunku do sprzętu używanego w szkołach i innych placówkach oświatowo-wychowawczych
- higieny procesów nauczania.

Tryb interwencyjny:

- pracownicy nadzoru sanitarnego mogą pojawić się w przedszkolu, szkole bez uprzedzenia - placówka nie musi być zawiadamiana
- jeżeli którykolwiek z członków społeczności szkolnej: pracownicy pedagogiczni, niepedagogiczni, uczniowie, rodzice uznają, że doszło do pogorszenia warunków higieniczno-sanitarnych mają prawo zgłosić do terenowej lub wojewódzkiej stacji sanitarno-epidemiologicznej, w zgłoszonej sprawie objęta jest zasada poufności.

Planowana kontrola:

- termin kontroli jest ustalony z dyrektorem placówki
- placówka otrzymuje zawiadomienie o zamiarze wszczęcia kontroli
- kontrola powinna rozpocząć się nie wcześniej niż po upływie 7 dni i nie później niż przed upływem 30 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o zamiarze wszczęcia kontroli
- jeżeli kontrola nie rozpocznie się przed upływem 30 dni, konieczne jest ponowne zawiadomienie.

Uprawnienia kontrolera:

- kontroler otrzymuje upoważnienie od Państwowego Inspektora Sanitarnego
- kontrolujący powinien:
 - a) przedstawić dyrektorowi upoważnienie do kontroli, które powinno zawierać:
 - wskazanie podstawy prawnej
 - wyznaczenie organu kontroli
 - datę i miejsce wystawienia
 - imię i nazwisko inspektora oraz numer jego legitymacji służbowej
 - oznaczenie placówki kontrolą
 - określenie zakresu kontroli
 - datę rozpoczęcia i zakończenia kontroli
 - podpis osoby udzielającej upoważnienia z podaniem jej stanowiska
 - pouczenie o prawach i obowiązkach przedstawiciela kontrolowanej placówki,
 - b) w przypadku, gdy dyrektor jest nieobecny lub nie może uczestniczyć w kontroli, zapoznać się z pisemnym upoważnieniem pracownika do reprezentowania kontrolowanej placówki,
 - c) zażądać od kontrolowanego książki kontroli i dokonać w niej stosownych wpisów.

Prawo kontrolera:

Uwaga!

Kto utrudnia lub udaremnia działalność organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej, podlega karze aresztu do 30 dni, karze ograniczenia wolności albo

karze grzywny (art. 38 ust.1 - UPIS)

- kontroler PIS ma prawo (art.25 ust.1 - UPIS) wstępu na teren do:

- zakładów pracy i obiektów użyteczności publicznej oraz wszystkich pomieszczeń i urządzeń wchodzących w ich skład oraz obiektów będących w trakcie budowy
- żądania pisemnych lub ustnych informacji
- zywiania i przesłuchiwanie osób
- żądania okazania dokumentów i udostępniania wszelkich danych
- pobierania próbek do badań laboratoryjnych.

Uprawnienia dyrektora placówki edukacyjnej

- podczas kontroli placówkę edukacyjną reprezentuje jej dyrektor lub inna osoba przez niego wyznaczona, która posiada pisemne upoważnienie do uczestnictwa w kontroli.

Ważne!

Dyrektor może upoważnić swojego przedstawiciela do uczestnictwa w kontroli, także w formie ustnej. Ten fakt powinien być odnotowany w protokole kontroli.

- bez względu na to, kto reprezentuje szkołę w trakcie kontroli, odbiorcą decyzji pracownika PIS jest dyrektor
- dyrektor lub wyznaczony przez niego pracownik ma obowiązek zapewnić kontrolerowi:
 - dostęp do wszelkich pomieszczeń
 - udzielenia na jego żądanie pisemnych bądź ustnych informacji
 - okazania dokumentów i udostępnienia wszelkich danych
 - umożliwienie wezwania i przesłuchania wskazanych pracowników.

Zakres kontroli

- kontrolujący informuje o zakresie kontroli i szczegółowym przebiegu kontroli
- zakres musi być zgodny z okazanym wcześniej upoważnieniem do kontroli
- kontrolujący zapoznaje dyrektora z celem oraz zakresem przeprowadzanej kontroli
- inspektor przeprowadza czynności kontrolne. W ich trakcie ma prawo żądać udostępnienia określonych pomieszczeń, wszelkich danych, wyników badań i pomiarów oraz okazania innych niezbędnych dokumentów związanych z przeprowadzaną kontrolą:
 - czynności kontrolne przeprowadzane są w godzinach pracy
 - w przypadku dużej placówki i szerokiego zakresu kontroli może trwać nawet kilka dni
 - kontrolujący:
 - zbiera informacje
 - ocenia stan techniczny i sanitarny budynku, pomieszczeń

- ocenia stan techniczny sprzętu, dokonując pomiarów
- analizuje dokumentację, w razie potrzeby pobiera próbki do badań
- ...

Protokół kontroli

- inspektor wypełnia formularze kontroli i sporządza protokół kontroli - w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach
- protokół zawiera:
 - dane teleadresowe placówki edukacyjnej
 - imię i nazwisko inspektora sanitarnego oraz osoby kierującej zakładem pracy
 - termin kontroli wraz jej zakresem
 - ogólne informacje dotyczące kontrolowanego obiektu oraz przebiegu kontroli
 - opis stwierdzonych nieprawidłowości wraz podaniem naruszonych przepisów
 - wykaz dokumentów załączonych do protokołu
 - uwagi zastrzeżenia osób uczestniczących w kontroli
 - ewentualnie informacja o nałożonym mandacie karnym
 - podpisy osób kontrolujących i kontrolowanych
- kontrolujący zapoznaje dyrektora z treścią protokołu kontroli. Ponadto powinien omówić wyniki kontroli i dokonać odpowiednich ustaleń;
- inspektor sanitarny może wpisać do protokołu kontroli ewentualne doraźne zalecenia, uwagi i wnioski
- kontrolowany może również wnieść uwagi i zastrzeżenia, które powinny być odnotowane w protokole kontroli
- natomiast kontrolujący może uwzględnić bądź nie uwzględnić złożonych przez dyrektora zastrzeżeń, o przyczynach ich nieuwzględnienia powinien poinformować dyrektora
- po sporządzeniu dwóch jednobrzmiących egzemplarzy protokołu wraz z załącznikami dla każdej ze stron, a następnie po odczytaniu i omówieniu powinien być podpisany
- jeden egzemplarz protokołu kontroli powinien zostać przekazany dyrektorowi bezpośrednio po zakończeniu kontroli lub przesłany mu, za zwrotnym potwierdzeniem odbioru, ewentualnie powinien zostać umożliwiony odbiór osobisty.

Grzywna i mandat

- protokół kontroli przekazywany jest bezpośrednio przełożonemu kontrolującego
- w razie stwierdzenia nieprawidłowości w zakresie wymagań higienicznych i zdrowotnych właściwy inspektor sanitarny wydaje decyzję o nakazie usunięcia we właściwym terminie
- odbiorcą jest zawsze dyrektor kontrolowanej placówki edukacyjnej
- jeżeli z jakiś przyczyn dotrzymanie terminu jest nie-

możliwe, to dyrektor kontrolowanej placówki edukacyjnej może zwrócić się do organu administracyjnego wydającego decyzję w I instancji o zmianę wskazanej daty

- wniosek powinien być umotywowany, podparty dowodami, że zostały podjęte stosowne działania, a niemożność dotrzymania terminu jest od nich niezależna
- PIS może zmienić swoją decyzję i wydłużyć termin lub nie wyrazić zgody na inny termin po uprzednim oszacowaniu ryzyka zdrowotnego uczniów
- wówczas na taką decyzję, dyrektor kontrolowanej placówki edukacyjnej może wnieść odwołanie do organu administracyjnego II instancji
- w przypadku niekorzystnego rozwiązania, można złożyć skargę na decyzję II instancji do wojewódzkiego sądu administracyjnego zgodnie z terminami określonymi w kodeksie postępowania administracyjnego, a następnie skargi kasacyjnej do Naczelnego Sądu Administracyjnego
- prawomocna decyzja organów sanitarnych podlega wykonaniu - dyrektor powinien wdrożyć zalecenia w bieżącej organizacji pracy szkoły
- w wyniku kontroli inspektor sanitarny może nałożyć mandat karny na dyrektora placówki kontrolowanej lub jego pracownika za naruszenie porządku i czystości do 1500 zł albo karze nagany, uregulowane w przepisach art. 109-117 Kodeksu wykroczeń Dz.U z 2022r. poz. 2151

BIEŻĄCY NADZÓR SANITARNY W PLACÓWKACH OŚWIATOWO-WYCHOWAWCZYCH

W jaki sposób przebiega kontrola i na co dyrektorzy przedszkoli, szkół i placówek powinni zwracać uwagę? Kontrola PIP może obejmować:

- **sprawdzenie budynku szkolnego pod względem warunków zdrowotnych, w jakich przebywają uczniowie i wychowankowie, czy:**
 - są dostosowania do potrzeb wynikających z niepełnosprawności
 - jest odpowiednia wielkość pomieszczeń lekcyjnych, w tym wysokość pomieszczeń
 - temperatura w pomieszczeniach lekcyjnych ma co najmniej 18 °C
 - oświetlenie naturalne jest zapewnione z lewej strony w stosunku do tablicy
 - sufity, ściany, podłogi, posadzki oraz stolarka okienna i drzwiowa są w dobrym stanie technicznym i posiadają funkcję umożliwiającą ich otwieranie (co najmniej 50%powierzchni)
 - prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego na holu szkolnym, a nie w sali gimnastycznej
 - nadmiernego zagęszczenia dzieci, uczniów w salach lekcyjnych

- braku organizacji i w tym długości przerw międzylekcyjnych na spożywanie posiłków
- jakości zdrowotnej żywności w posiłkach
- zapewniona jest ciepła i zimna woda, a ścieki odprowadzane są w sposób należyty
- ogrzewanie funkcjonuje w sposób prawidłowy oraz grzejniki centralnego ogrzewania są osłonięte i odpowiednio zabezpieczone
- w pomieszczeniach zapewniona jest wentylacja grawitacyjna lub mechaniczna
- są przeprowadzane pomiary natężenia oświetlenia sztucznego
- sprawowana jest opieka zdrowotna nad uczniami;
- szkoła posiada odpowiednio wyposażony i przepisowych wymiarów gabinet profilaktyki zdrowotnej
- jest zaopatrzony w ciepłą i zimną wodę oraz w dozowniki z mydłem i do dezynfekcji oraz w ręczniki jednorazowe
- podłogi są wykonane z materiałów umożliwiających ich mycie i dezynfekcję.

• **higienę pomieszczeń i stanu używanego sprzętu**, zwłaszcza czy szkoły i placówki nabywają wyposażenia posiadające odpowiednie atesty lub certyfikaty, do których należą

- meble szkolne i przedszkolne: krzesła, ławki, stoliki, biurka, regały, szafy, szafki, leżaki
- sprzęt szkolny i przedszkolny: tablice, gabloty, półki, wieszaki, zabawki
- urządzenia sportowe stanowiące wyposażenie sali gimnastycznej i boiska szkolnego
- urządzenia stanowiące wyposażenie pracowni szkolnych i warsztatów szkolnych
- urządzenia stanowiące wyposażenie placów zabaw, ogródków.

Podsumowując wszystkie pomieszczenia i wyposażenia powinny być w dobrym stanie technicznym.

• **higienę pomieszczeń sanitarnych i nie tylko**

- zachowanie dostępności do urządzeń sanitarnych:
- jedna umywalka na 20 korzystających
- jedna muszla klozetowa i jeden pisuar na 30 chłopców
- jeden sedes na 20 dziewcząt
- miejsca sanitarne powinny być wyposażone w środki higieny osobistej oraz odporne na działanie wilgoci
- posadzki w holach, korytarzach i łazienkach powinny być zmywalne i nieśli. W celu zapobiegania i uchronienia przed niebezpieczeństwem stosuje się znaki, tablice informacyjne, ostrzegawcze

• **właściwe zastosowanie zasad ergonomii** stanowisk pracy dzieci, uczniów:

- odpowiednie oznakowanie ławek i krzeseł
- odpowiednie urządzenie pracowni komputerowej np. ochrona przed nasłonecznieniem
- prawidłowe odległości między sąsiadującymi monitorami oraz między uczniem a tyłem sąsiedniego monitora:

• **higieny umysłowej dzieci i uczniów** może dotyczyć:

- nierównomiernego rozłożenia zajęć, lekcji zarówno pod względem liczby godzin i stopnia trudności przedmiotów
- nierozpoczynania zajęć o stałej porze
- łączenia przedmiotów w bloki

• **przygotowanie szkół do nowego roku szkolnego pod względem bhp**

- pracownie szkolne są wyposażone w regulaminy bhp, które znajdują się w widocznym i łatwo dostępnym miejscu
- substancje chemiczne użytkowane w szkole przez pracowników obsługi i nauczycieli posiadają aktualne karty charakterystyk substancji chemicznych i ich mieszanin
- maszyny i urządzenia są odpowiednio zabezpieczone przed urazami spowodowanymi przez:
 - działanie substancji szkodliwych
 - hałas niezgodnym z normami
 - porażenie prądem
 - wibracje i promieniowanie
- uszkodzone maszyny i urządzenia są odpowiednio oznaczone i zabezpieczone przed dalszym użytkowaniem
- uczniowie i wszyscy pracownicy i uczniowie zostali przeszkoleni w zakresie bhp
- nawierzchnia boisk, dróg, przejść równa i utwardzona
- otwory kanalizacyjne i studzienki odpowiednio zabezpieczone przed uszkodzeniem
- pamiętać o regularnej wymianie piasku w piaskownicach i odpowiednim zabezpieczeniu przed zanieczyszczeniem odchodami zwierzęcymi
- pojemniki z odpadami w dobrym stanie sanitarnym, higienicznym i technicznym oddalone są co najmniej 10 m od okien i drzwi placówki edukacyjnej oraz 3 m od linii granicznej ze sąsiednim terenem
- znaki, tablice informacyjne, ostrzegawcze stosuje się również w przypadku palenia tytoniu i monitoringu.

PRZYKŁADOWE NAJCZĘSTRZE UCHYBIENIA

| Nieprawidłowości | Skutki |
|--|--|
| Higiena osobista | |
| <ul style="list-style-type: none"> • zbyt mała liczba urządzeń sanitarno-higienicznych w stosunku do liczby uczniów • nieczynne lub niedostępne natryski do umycia się po zajęciach wychowania fizycznego • brak środków higienicznych w toaletach i kabinach udostępnionych (mydło, papier toaletowy ręcznik papierowy) • brak ciepłej wody w sanitariatach uczniowskich. | <ul style="list-style-type: none"> • nieprzestrzeganie higieny osobistej przez uczniów • większa częstotliwość chorób przenoszonych poprzez brudne ręce • zaniedbanie realizacji przez szkołę funkcji wychowawczej • unikanie przez uczniów załatwienia potrzeb fizjologicznych w szkole, co prowadzi do zaburzeń zdrowotnych. |
| Czystość i porządek | |
| <ul style="list-style-type: none"> • zakurzone pomieszczenia • brudne toalety uczniowskie • woda lub inne środki nieczystości zalegające w pomieszczeniach • kurz, nieczystości na terenie i wokół budynku przed-szkolnego, szkolnego - place zabaw, ogródki, boiska, ciągi komunikacyjne. | <ul style="list-style-type: none"> • większa liczba uczniów z aktywną alergią, w tym z astmą • większa liczba zachorowań na choroby przenoszone drogą kropelkową • ogromny wzrost zachorowań na choroby zakaźne • unikanie przez uczniów załatwienia potrzeb fizjologicznych w szkole. |
| Wychowanie fizyczne | |
| <ul style="list-style-type: none"> • uczniowie ćwiczą na korytarzach i w innych nieprzystosowanych pomieszczeniach. | <ul style="list-style-type: none"> • większa absencja na lekcjach wychowania fizycznego • więcej alergii spowodowanej przez kurz • niewietrzenia korytarzy, sali gimnastycznej, szatni. |
| Atesty i certyfikaty | |
| <ul style="list-style-type: none"> • niekorzystanie z certyfikowanego sprzętu sportowego • brak możliwości pozostawienia w szkole części podręczników i przyborów szkolnych. | <ul style="list-style-type: none"> • większe ryzyko urazów • odpowiedzialność cywilna dyrektora w razie wypadku spowodowanego złym stanem mebli lub sprzętu sportowego • zjawiska przeciążonych tornistrów i jego wpływu na zdrowie ucznia. |
| Ergonomia stanowiska pracy | |
| <ul style="list-style-type: none"> • niewłaściwe zestawienie mebli edukacyjnych • brak pomiaru i niedostosowanie mebli do wysokości ciała. | <ul style="list-style-type: none"> • zmniejszenie koncentracji uwagi • zwiększenie liczby zniekształceń klasycznych układu ruchu • występowanie bólu pleców, głowy, karku, napięcia w ramionach, problemu ze wzrokiem. |
| Higiena pracy | |
| <ul style="list-style-type: none"> • brak codziennego nawyku wietrzenia sal lekcyjnych na każdej przerwie. | <ul style="list-style-type: none"> • zmniejszenie efektywności podczas wykonywania zadań • obniżenie koncentracji uwagi. |
| Rozkład zajęć | |
| <ul style="list-style-type: none"> • nierównomierne obciążenie zajęć edukacyjnych w poszczególnych dniach tygodnia • zmianowy system nauki. | <ul style="list-style-type: none"> • zmniejszenie percepcji ucznia ze względu na zmęczenie. |
| Substancje chemiczne i mieszaniny | |
| <ul style="list-style-type: none"> • przeterminowane substancje chemiczne • brak stosowania kart charakterystyk substancji chemicznych i ich mieszanin do użytku codziennego przez pracowników niepedagogicznych szkoły. | <ul style="list-style-type: none"> • zwiększenie ryzyka zatruć, poparzeń, pożarów. |

PODSTAWA PRAWNA:

- Ustawa z dnia 14 marca 1985 r. o Państwowej Inspekcji Sanitarnej (*tekst jedn.*: Dz.U. z 2023r., poz.338)
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016r. Prawo oświatowe (*tekst jedn.*: Dz.U. z 2023 r., poz. 9002)
- Ustawa z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępo-

- wania administracyjnego (tekst jedn.: Dz.U. 2023 r., poz. 775)
- Ustawa z dnia 20 maja 1971- kodeks wykroczeń(*tekst jedn.*: Dz.U. z 2022r., poz. 2151)
- Ustawa z dnia 6 marca 2018 r. - Prawo przedsiębiorców (tekst jedn.:Dz.U. 2018 poz. 646)
- Rozporządzenie prezesa rady ministrów z dnia 17

października 2002 r. w sprawie nadania funkcjonariuszom organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej uprawnień do nakładania grzywien w drodze mandatu karnego (*tekst jedn.*: Dz.U. z 2020 r., poz. 1604)

• Rozporządzenie MENiS z dnia 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (*tekst jedn.*: Dz.U. z 2020 r., poz. 1604)

NETOGRAFIA:

• <https://www.portaloswiatowy.pl/analizy-i-interpretacje/gdy-inspekcja-sanitarna-stwierdzi-nieprawidlowosci-w-szkole-...-17762.html>

• <https://www.monitorszkoly.pl/artykul/kontrola-sa-nepidu-w-szkole>

• <https://www.gov.pl/web/psse-tczew/zadania-sekcji>

• <https://www.gov.pl/web/psse-nowy-sacz/sekcja-nadzoru-higieny-dzieci-i-mlodziezy-oraz-oswiaty-zdrowotnej-i-promocji-zdrowia>

• https://biuletyn.lublin.eu/gfx/jednostki/userfiles/_public/szkola-podstawowa-nr-52-im-marii-konopnickiej-w-lublinie/kontrole/kontrole-zewnetrzne/2021-kontrola/protokol

• https://zs3.bip.edukacja.rybnik.eu/files/protokol_kontroli_2.pdf

Piotr Szczepańczyk
KPCEN w Bydgoszczy

Norweskie standardy edukacji

Kontynuacja relacji z wizyty studyjnej do Norwegii

Po wizycie w szkole podstawowej oraz w polskiej szkole przy ambasadzie RP nadszedł czas na odwiedziny trzeciej placówki - Videregaende Skole w Sandefjord, czyli w największej szkole średniej w Norwegii. Jest tam ponad 110 oddziałów, w tym wiele różnych departamentów, także dla uczniów, którzy nie chcą się uczyć lub dla ofiar agresji zbrojnych. Instytucja jest międzynarodowa, chodzą do niej uczniowie z różnych krajów i kultur w wieku od 16 do 19 lat. W zależności od kierunku można trafić do klasy, która przygotowuje do studiów lub do zawodu.

Całe spotkanie mogło się odbyć dzięki wsparciu pani Sandry Kurdynowskiej, nauczycielki języka angielskiego z Zespołu Szkół w Nakle, a zarazem doradcy metodycznego KPCEN w Bydgoszczy, która to fantastycznie odnalazła się w roli tłumacza i dała możliwość komunikacji z władzami szkoły.

Pierwsza część naszego spotkania dotyczyła zdrowia. W szkole są trzy pielęgniarki na pełen etat, zatrudniane przez gminę. Raz w tygodniu przyjeżdża też fizjoterapeuta. Sanitariuszki uczą w klasach o zdrowiu fizycznym, mentalnym i seksualnym. Niestety są to zajęcia nieregularne, zależne od grafiku klasy. Nie zawsze więc jest możliwość umówienia spotkania we wszystkich oddziałach. Ogólnym założeniem ich pracy jest, że *lepiej zapobiegać, niż leczyć*. Aspekty, którymi się zajmują to odżywianie (i jego zaburzenia), przemoc i agresja, kwestie związane z osobami

LGBT, nadużycia i zdrowie seksualne, w tym antykoncepcja oraz testy na choroby weneryczne i testy ciążowe, problemy z nauką, problemy w domu czy jakiegokolwiek inne trudne tematy. Jeśli nie ma możliwości, by szkoła pomogła przy ich rozwiązaniu, to po piątej rozmowie uczeń jest kierowany do zewnętrznego specjalisty.

Także w zakresie kompetencji pielęgniarek jest przepisywanie recept na pigułki antykoncepcyjne i inne środki tego typu. Mogą być wydawane bez wiedzy i zgody rodziców. W Norwegii, w określonych warunkach, jest legalna aborcja. Szkoła może pośredniczyć także w tym aspekcie i pomagać w kontakcie ze szpitalem. Wszelkie aspekty związane z seksualnością są tam bardzo szeroko omawiane. Ewidentnie Polska nie jest wciąż tak liberalnym krajem, by szkoła prowadziła aż tak szeroki zakres działań w tej materii. Czy to dobrze, czy źle, zostawiam już ocenie Czytelnikom.

Między wszystkimi pracownikami i służbami zachodzi bardzo dobra współpraca, także zachęca się do tego rodziców. Ci ostatni mogą zwracać się o pomoc pielęgniarek, ale bez zgody ucznia, te nie mogą udzielać poufnych informacji (poza sytuacjami zagrożenia życia). Na pierwszy rzut oka, te kwestie mogą się wydawać niezwykle kontrowersyjne, jednakże przyświeca im idea, by nie pogarszać sytuacji indywidualnej nastolatka, który wraca każdego dnia do patologicz-

nej rodziny i tam z powodu działań szkolnych, miałby mieć kolejne problemy.

W placówce pracuje konsultant od mniejszości narodowych, religijnych, etnicznych i LGBT. W całym kraju jest 59 takich etatów. *Uczniowie mogą sami wybrać, jakie życie chcą wieść* – to ich główna idea. Problemem, z którymi zmagają się tamtejsi nastolatki, jest tzw. „społeczna kontrola”. Ma ona swoje plusy – na przykład przy sygnalizacji świetlnej, gdzie umawiamy się, że na świetle czerwonym się stoi, na zielonym jedzie. Natomiast może mieć też aspekt negatywny – wtedy to łamanie praw człowieka. Może to być np. zła opinia w rodzinie (mowa tu o imigrantach przybyłych z Bliskiego Wschodu), bo dziewczyna się źle prowadzi. I nie musi to oznaczać od razu rozwiązłego trybu życia, ale już nawet samo spotykanie się z wyznawcą innej religii. Według tamtejszych norm, to skaza na honorze rodziny. Rodzice wywierają wtedy na nią presję, czasem nawet wyrażoną agresją, w skrajnych przypadkach nawet pozbawieniem życia. Taka kontrola społeczna nie może mieć miejsca i przeciwdziałaniem takim sytuacjom zajmuje się właśnie ww. konsultant. Problemem jest także w określonych okolicznościach zmuszanie do małżeństwa czy też tzw. *gender mutilation* – obrzezanie dziewczynek za młodu, zazwyczaj w krajach Bliskiego Wschodu. W Polsce jest to temat mało znany z powodu stosunkowo małej liczby imigrantów z tamtych rejonów, jednak Norwegia jest ogromnie zróżnicowana kulturowo. Podczas zajęć z pielęgniarkami nastolatki, które doświadczyły tego procederu nierzadko po raz pierwszy dowiadują się, że ich ciało wygląda inaczej lub że zostały skrzywdzone. Wtedy dopiero same się zgłaszają do pielęgniarek, gdy dochodzą do świadomości, że coś takiego im uczyniono. Dokładnie o takiej historii opowiada książka „Kwiat pustyni” – o modelce, która wyrwała się ze swojego środowiska i dopiero będąc dorosłą kobietą, dowiedziała się jak funkcjonuje zdrowa, wolna kobieta.

Kolejnym aspektem są problemy mniejszości LGBT. Często takie osoby borykają się z otwartą niechęcią lub tzw. mikroagresją – komentowaniem czy sprawianiem przykrości w drobnych sprawach. W skrajnych przypadkach zdarzają się sytuacje samobójstw spowodowanych odrzuceniem społecznym. Dla osób LGBT są organizowane sieci społeczne, na które przychodzą także ich opiekunowie, pielęgniarki i wyznaczeni urzędnicy z gminy. Spotkania odbywają się raz w miesiącu i zawsze mają temat przewodni. Buduje to grupę, daje im możliwość tworzenia więzi i poczucia akceptacji.

Działania konsultanta są skierowane do imigrantów z innych kultur, wierzeń i religii, zarówno najmłodszych, jak i starszych, osób LGBT, uczniów z obniżonymi zdolnościami kogniwestycznymi. Tak-

że pandemia i izolacja społeczna dała się mocno na znaki zdrowia psychicznego norweskiej młodzieży – notują niezwykle wysoki odsetek osób zmagających się z depresją.

Drugim aspektem, poza kwestiami zdrowia, był tzw. system NEET – *not in education, employment, or training* (osoby poza edukacją, pracą czy przygotowaniem do niej). Zbadano, że najczęstszymi powodami nieobecności szkolnej są:

- wyczerpanie
- zaburzenia jedzenia
- depresja
- niepokój
- samotność
- niechęć szkolna.

W szkole stworzono autorski program przeciwdziałania NEET – STL. Nie jest to ani akronim, ani żaden skrót – to oznaczenie oddziału. Podobnie jak u nas mamy klasy jak 5a, 6c, 7g, itp.

Projekt opiera się o wyłonienie uczniów NEET (w oparciu o frekwencję), zdiagnozowanie problemu, a następnie umieszczenie takiej osoby w specjalnej klasie, która ma pomóc mu się na nowo uspołecznić. Mogą w nim uczestniczyć osoby w wieku od 15 do 22 roku życia. Uczeń w programie STL ma swoją własną grupę, tzw. *team*. Każda z nich ma przydzielonego administratora, który jest dostępny przez całą dobę siedem dni w tygodniu. Uczniowie mają indywidualnie układane plany zajęć o zredukowanej liczbie przedmiotów, wszystkie w małych grupach. Ich lekcje nie zaczynają się przed 10.00 rano i odbywają się 2-3 razy w ciągu tygodnia. Zajęcia mają miejsce w specjalnie przystosowanej klasie – zacienionej, o kontrolowanej temperaturze i odciętej od hałasu oraz wzroku innych uczniów. Podczas lekcji zawsze jest dwóch dorosłych. Uczniowie mogą brać udział w programie maksymalnie przez 5 lat, ale zdarza się, że szybciej wracają do normalnego funkcjonowania i mogą dołączyć do zwykłych oddziałów. Program bardzo dobrze działa, aż 95% uczniów idzie potem na studia wyższe!

Wrażenia zebranych pedagogów były różne – od szerokich uśmiechów podczas analizy programu STL, do zdumienia przy opisach działań związanych z edukacją seksualną. Zdania były podzielone – niektórzy zachwalali otwartość i nowoczesność skandynawskiej oświaty, inni zachowywali sceptyczny dystans.

Na koniec dwie ciekawostki – w szkole nie ma dzwonnka na przerwę, zamiast niego słyszymy krótką melodyjkę. Druga kwestia, to fakt, że w placówce jest osoba, które zajmuje się sprawami pedagogów, taki „rzecznik praw nauczyciela”. Może w Polsce też przydałaby się taka instytucja..?

Tego samego dnia wieczorem udaliśmy się do miejscowości Sandefjord, gdzie poza zwiedzaniem

miasteczka z piękną fontanną, byliśmy w Muzeum Wielorybnictwa. Jak się okazało – połów tych wielkich ssaków był tu regionalną tradycją od setek lat.



Zdjęcie grupowe

Kolejnego dnia zawitaliśmy już do Szwecji, gdzie zwiedziliśmy Göteborg, który jednak nie spełnił pokładanych w nim nadziei. Poza restauracją *Kraków* prowadzoną od dziesięcioleci przez Polaków niespecjalnie cokolwiek przykuwało uwagę czy cieszyło oko. Tego samego dnia zajechaliśmy także do miejscowości Halmstad z urokliwym rynkiem i kościołem. Następnie, na koniec naszych wojaży, zahaczyliśmy o kampus studencki w Lund, gdzie podziwialiśmy wspa-

niały, opleciony bluszczem budynek biblioteki oraz romańską katedrę.

Wizyta studyjna w Norwegii okazała się niezwykle ciekawym doświadczeniem. Przy wielu dyskusjach można odnieść się do tamtejszego systemu oświaty i wdrożonych rozwiązań. Minusem całego wyjazdu była pogoda – nie wszyscy byliśmy przygotowani na sprawdzenie w praktyce tamtejszego powiedzenia „nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiednie ubranie”, co w rzeczywistości sprawiło, że *fiordy nie chciały dać się karmić.* ;)

Przydatne linki:

Galeria zdjęć z wyjazdu:
<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.879784753881083&type=3>

Minirelacja video:

https://youtu.be/m_oWcDOIbRs
 Szkoła Podstawowa w Skjetten: <https://www.facebook.com/skjetten.skole/>
 Szkoła Polska im. Bohaterów Narwiku przy Ambasadzie RP w Oslo: <https://oslo.orpeg.pl/>
 Szkoła średnia w Sandefjord: <https://www.vtfk.no/skoler/sandefjord-vgs/meny/bibliotek/om-laringscenteret/>

Małgorzata Żuchowska

Zespół Szkół Muzycznych im. K. Szymanowskiego w Toruniu

Gra na instrumencie a rozwój intelektualny dziecka

Gdy mówimy o rozwoju intelektualnym dziecka, często skupiamy się na zdolnościach matematycznych czy logicznym rozumowaniu. Jednak istnieje obszar, który może zdawać się nieco oddalony od tradycyjnych metod edukacyjnych, a który ma olbrzymi wpływ na wszechstronny rozwój umysłu dziecka – jest nim muzyka.

Albert Einstein, wybitny fizyk i miłośnik muzyki, który regularnie oddawał się grze na skrzypcach, nie bez powodu łączył swoje zainteresowania naukowe z muzycznymi. Właśnie ta pasja do dźwięków, która wydaje się dotyczyć nie tylko serca, ale i umysłu, jest jednym z kluczy do rozwijania zdolności intelektualnych u najmłodszych.

EDUKACJA MUZYCZNA – WIĘCEJ NIŻ TYLKO MUZYKA

Nauka gry na instrumencie muzycznym jest procesem, który wykracza poza tradycyjne ramy edukacji. Nie ogranicza się ona tylko do aspektu mechanicznego, jakim jest opanowanie samego instrumentu, ale otwiera drzwi do świata pełnego kreatywności, wytrwałości i dyscypliny.

Badania neurobiologów wykazują, że edukacja muzyczna (a najbardziej gra na instrumencie) sprzyja rozwojowi „plastyczności” mózgu i powstawaniu nowych neurologicznych połączeń między półkulami. W wyniku zdynamizowania kory mózgowej przez dźwięki poprawia się koncentracja, wzrasta kreatywność, procesy zapamiętywania przebiegają szybciej, zwiększa się motywacja oraz organizacja codziennych zajęć. Podczas gdy w klasycznych metodach edukacyjnych kładzie się nacisk na zapamiętywanie informacji, w edukacji muzycznej ważne jest rozumienie wykonywanych utworów muzycznych, ale też intensywne utrwalanie ich. Poznawanie wzorców melodycznych i rytmicznych rozwija w dzieciach umiejętności analityczne oraz pamięć proceduralną. Grając na instrumentach dzieci uczą się nie tylko dźwięków i melodii, ale także organizacji, planowania oraz zarządzania czasem – umiejętności niezbędnych w każdym aspekcie ich edukacji i przyszłego życia.

ROZWÓJ FUNKCJI POZNAWCZYCH

Rola muzyki w rozwoju funkcji poznawczych dzieci została szeroko udokumentowana w licznych badaniach naukowych. Jedno z takich badań, przeprowadzone przez grupę naukowców pod kierunkiem dr. Gottfrieda Schlauga wykazało, że nauka gry na instrumentach strunowych zmienia strukturę mózgu, co przekłada się na lepszą koordynację ruchową i zdolności przestrzenne.

Ze względu na to, że gra na instrumentach integruje liczne procesy sensoryczne (wzrokowe, słuchowe, ruchowe i emocjonalne) stanowi dogłębny trening dla mózgu, który łączy ćwiczenia i przyjemność. Może korzystnie wpłynąć na pamięć długotrwałą i prowadzić do lepszego rozwoju mózgu zwłaszcza u osób, które rozpoczęły grę na instrumencie w młodym wieku.

W praktyce oznacza to, że podczas gdy dzieci skoncentrowane są na odczytywaniu nut, ich mózg w tym samym czasie trenuje zdolność szybkiego przetwarzania informacji, koordynacji wzrokowo-ruchowej i słuchowej.

Nauka gry na instrumencie wymaga od dziecka nie tylko opanowania techniki, ale także zdolności interpretacji i ekspresji muzycznej, co jest bezpośrednio związane z rozwijaniem inteligencji emocjonalnej i empatii. Ponadto, rozwijając umiejętności muzyczne, dzieci uczą się także wrażliwości estetycznej, dostrzegania piękna w sztuce oraz w otaczającym świecie, co stanowi nieocenioną wartość w ich późniejszym dorosłym życiu.

MUZYKA A INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Kształtowanie wrażliwości przez muzykę jest niezwykle ważne w kontekście emocjonalnego i społecznego rozwoju dziecka. Daniel Goleman, psycholog i autor książki „Emocjonalna inteligencja”, podkreśla, że EQ, czyli współczynnik inteligencji emocjonalnej, jest równie ważny, jeśli nie ważniejszy, co klasycznie mierzony IQ. Gra na instrumencie uczy dziecko cierpliwości, wytrwałości i samodyscypliny, a także empatii i wrażliwości na emocje innych poprzez wspólne muzykowanie czy występy przed publicznością. Niewątpliwie jest to doskonałe pole do nauki zarządzania własnymi uczuciami i rozumienia emocji innych. Jak powiedział sławny kompozytor i dyrygent Leonard Bernstein, „Muzyka może nazwać nieokreślone i komunikować nieznanne”. Poprzez muzykę dzieci uczą się wyrażać siebie w sposób, który wykracza poza słowa, eksplorując w ten sposób bogaty świat emocji ludzkich.

WPŁYW NA OSIĄGNIĘCIA AKADEMICKIE

Nauka gry na instrumencie ma również bezpośredni wpływ na późniejsze osiągnięcia akademickie dziecka. Jest to obserwacja, która znajduje potwierdzenie w licznych badaniach naukowych. Dzieci, które uczestniczą w edukacji muzycznej, często wykazują lepsze wyniki w nauce matematyki, czytania czy pisania. Związane jest to z koniecznością zrozumienia złożonych struktur rytmicznych i harmonicznymi w muzyce, które mają swoje analogie w logicznych i matematycznych problemach. „Gra na instrumencie jest jak rozwijanie matematyki w dźwiękach” – mówił Keith Jarrett, wybitny pianista jazzowy. W praktyce oznacza to, że dzieci, które regularnie ćwiczą na instrumencie, rozwijają umiejętność analitycznego myślenia i logicznego rozumowania, co ma bezpośrednie przełożenie na ich sukcesy w nauce przedmiotów ścisłych.

PODSUMOWANIE

Podsumowując, nauka gry na instrumencie jest jedną z najbardziej wszechstronnych i wzbogacających aktywności, które możemy zaoferować naszym dzieciom. To nie tylko ćwiczenie dłoni i pamięci, ale rozwijanie całej osobowości – intelektu, emocji, wyobraźni, oraz przystosowanie się do warunków społecznych. Jak trafnie zauważył słynny dyrygent Zubin Mehta, „Muzyka jest językiem, który pozwala nam sięgać do najgłębszych zakątków duszy”. Dając naszym dzieciom dostęp do nauki muzyki, otwieramy przed nimi możliwość rozwijania ich intelektu, kształtowania charakteru i zdobywania umiejętności, które posłużą im przez całe życie. Niech więc muzyka będzie dla nich nie tylko źródłem radości, ale i fundamentem dla ich przyszłości – kluczem do pełniejszego, bogatszego życia intelektualnego, emocjonalnego i społecznego.

Agnieszka Ludwiczak

Przedszkole Miejskie nr 3 w Toruniu

Zrelaksuj się w przedszkolu

W dzisiejszym zabieganym świecie, gdy technologia zdominowała wiele aspektów naszego funkcjonowania, rośnie zainteresowanie zdrowym stylem życia. Stawia to przed nami wyzwania, zwłaszcza jeśli chodzi o rozwój najmłodszych. W kontekście edukacji przedszkolnej coraz większą uwagę przywiązuje się do pozytywnego wpływu ruchu, ćwiczeń gimnastycznych, zabaw sensorycznych na zdrowie i rozwój dzieci. W niniejszym artykule chciałam przyjrzeć się, jak te elementy wpływają na dzieci w porównaniu z ich kontrastem – odpoczynkiem i relaksacją.

Ruch ma korzystny wpływ na rozwój fizyczny i umysłowy dzieci. Regularna aktywność fizyczna wspomaga rozwój motoryki, poprawia koordynację ruchową oraz wzmacnia mięśnie i kości. Ponadto poprzez różnorodne formy ruchu dzieci uczą się radzenia sobie ze stresem i emocjami, co wpływa korzystnie na ich zdolność samoregulacji. Zorganizowane ćwiczenia gimnastyczne w przedszkolu stanowią doskonałe narzędzie do poprawy sprawności fizycznej dzieci, a także uczą pracy zespołowej, współpracy i zdobywania nowych umiejętności. Również zabawy sensoryczne, takie jak dotykanie, turlanie, słuchanie i doświadczanie pomagają w kształtowaniu umiejętności percepcyjnych oraz rozwijają zdolności poznawcze.

Istnieje wyraźny związek między aktywnością fizyczną a zdolnością do relaksacji. Dzieci, które regularnie uczestniczą w aktywnościach fizycznych, często łatwiej znajdują równowagę między ekscytacją a spokojem. Odpoczynek i relaks również odgrywają kluczową rolę w procesie uczenia się i rozwoju dzieci. Chwile wytchnienia po intensywnej aktywności pozwalają na przetrawienie nowo nabytych umiejętności i wrażeń. Związek między ruchem a relaksem stanowi fascynujące pole badań, które dostarczają wglądu w kompleksowe oddziaływanie aktywności fizycznej a psychikę i fizjologię człowieka. Pomimo pozornego kontrastu między intensywnym wysiłkiem fizycznym a chwilami odpoczynku istnieje głęboka i symbiotyczna relacja między nimi, przynosząca liczne korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Badania naukowe jednoznacznie potwierdzają korzystny wpływ ruchu na rozwój fizyczny i umysłowy dzieci przedszkolnych. Zapoznałam się z niektóry-

mi badaniami, które potwierdzają związek między ruchem a relaksem oraz korzyściami zdrowotnymi wynikającymi z aktywności fizycznej. Między innymi badanie: „The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being” przytoczone w artykule „Zadowolenie ze zdrowia i z życia osób aktywnych fizycznie”¹ (Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu) skupia się na analizie wpływu aktywności fizycznej na dobre samopoczucie psychiczne. Wyniki wskazują na istotną korelację między regularną aktywnością fizyczną a redukcją objawów depresji oraz poprawą ogólnego stanu emocjonalnego. Łączenie ruchu z relaksem może zatem wspomagać rozwój zdrowego stanu psychicznego u najmłodszych. Wyniki innego badania: „The Acute Effects of Yoga on Executive Function” wykorzystane w artykule Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu pt: „Wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie układu nerwowego i procesy poznawcze – przegląd badań”² sugerują, że nawet krótka sesja jogi może przynieść korzyści w zakresie funkcji wykonawczych u dzieci przedszkolnych. Skupianie się na ruchu, równocześnie integrując aspekty relaksacyjne, może poprawić koncentrację i inne aspekty funkcji umysłowych, co może być szczególnie ważne w procesie nauki i rozwoju. Te przykłady stanowią jedynie niewielki przegląd dostępnej literatury naukowej na ten temat.

Dzieci w wieku przedszkolnym doświadczają różnych emocji, a ich zdolność do samokontroli nie jest jeszcze w pełni rozwinięta. Zajęcia relaksacyjne pozwalają im na naukę technik radzenia sobie z emocjami, co przekłada się na spokojniejsze i bardziej zrównoważone zachowanie w codziennym życiu. Ponadto wprowadzanie tych praktyk od najmłodszych lat może stanowić fundament dla zdrowych nawyków emocjonalnych w przyszłości.

Opanowanie technik relaksu zaczyna od poznania i zapanowania nad oddechem. Proste zabawy uświadamiają dzieciom, czym jest oddech, prowadzą do ich wnętrza, do ich własnego świata przeżyć. Przykład: Dzieci siadają w siadzie skrzyżnym, mają wyprostowane plecy, złożone ręce lub oparte na kolanach, zamknięte oczy. Nauczyciel spokojnym głosem prosi dzieci, aby się rozluźniły i skupiły na swoim

oddechu. Prosi, aby dzieci oddychały naturalnie i zaczyna głośno odliczać, dostosowując tempo liczenia do naturalnego rytmu oddychania dziecka. Liczy do dwóch przy wdechu i do czterech przy wydechu. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie, następnie wracamy do naturalnego oddychania. Warto zachęcać dzieci, aby wykorzystywały tę zabawę podczas wielu działań, np. podczas czekania w kolejce do łazienki, gdy zdenerwują się na kolegę, gdy przegrają w grę planszową itp. Kiedy dzieci odkrywają, że oddech je uspokaja, będą z niego korzystać w celu wyciszenia swojego umysłu i organizmu.



Ćwiczenia z wykorzystaniem lasek gimnastycznych

Kolejną propozycją relaksacji po aktywności fizycznej jest joga dla dzieci. Proste ćwiczenia jogi dostosowane do dzieci w wieku przedszkolnym mogą przynieść wiele korzyści. Dzieci uwielbiają naśladować zwierzęta, dlatego takie pozycje jak „pies na dół” czy „kot na górze” mogą być świetną zabawą, jednocześnie pomagając w rozluźnieniu ciała i umysłu.

Opowieści relaksacyjne to kolejny sposób na wzbogacenie doświadczeń dzieci, są doskonałym narzędziem do wprowadzania dzieci w stan spokoju i odprężenia. Nauczyciel opowiada krótką historię, zachęcając dzieci do wyobrażania sobie przyjemnych miejsc i sytuacji. Tego rodzaju opowieści pomagają dzieciom skoncentrować uwagę na pozytywnych obrazach, jednocześnie stymulując ich wyobraźnię.

Poniżej chciałam przedstawić przykładowy scenariusz, który z powodzeniem realizowałam w grupie dzieci 5-6 -letnich, wykorzystując aktywność ruchową i skuteczne metody relaksacji. Wdrożone przeze mnie praktyki odnoszą pozytywne rezultaty w przedszkolnej rzeczywistości, wspierając rozwój dzieci i tworząc atmosferę pełną radości i harmonii.

Podróż przez Układ Słoneczny

Przebieg zajęć

1. Powitanie. Nauczyciel zapowiada dzieciom, że zabiera je na kosmiczną wyprawę:

- dzieci maszerują do rakiety (rytmiczny marsz w miejscu)

- wskakują do rakiety (marsz, przysiad, wyskok w górę).

2. Nauczyciel wręcza dzieciom laski gimnastyczne i opowiada o planetach, gwiazdach, które mijają po drodze, zachęca do naśladowania ruchów:

- skok na księżyc (przeskok przez łaskę gimnastyczną)

- ruch obrotowy Ziemi (dzieci trzymają łaskę gimnastyczną oburącz pionowo i obracają się wokół własnej osi)

- planety krążą po orbicie (dzieci trzymają łaskę pod pachami, prostując plecy i maszerują po kole, na dywanie rozłożone są maty sensoryczne),

- deszcz meteorytów (dzieci odkładają laski gimnastyczne i biegają swobodnie po dywanie, zwracając uwagę, aby nie dotknąć kolegi, koleżanki)

- spacer po księżycu (na sygnał nauczyciela dzieci zatrzymują się w rozsypce, stają w lekkim rozkroku i na przemian unoszą w bok wyprostowaną w kolanie nogę, starając się utrzymać równowagę)

- lądowanie na Marsie – zbieramy kamienie na Marsie (dzieci stoją w rozsypce, w lekkim rozkroku, wykonują skłony w przód do lewej nogi, wyprost, do środka, wyprost, do prawej nogi, wyprost – ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie)

- astronauta przygotowują się do dalszej drogi, przygotowują swoje ciała, by były elastyczne jak rakietę gotowe do startu (dzieci stoją w lekkim rozkroku, jedna ręka oparta na biodrze, druga uniesiona w górę, dzieci wykonują skłony w bok naciągając mięśnie boczne)

- powrót na Ziemię – bieg w miejscu, dzieci na sygnał nauczyciela wykonują przysiad lub wyskok.

3. Powrót na Zieloną Planetę – zabawy relaksacyjne:

- dzieci wciąż stoją, zamykają oczy i wyobrażają sobie, że znajdują się w zielonym lesie. Wokoło śpiewają ptaki, delikatne liście szeleszczą na drzewach, a powietrze pachnie świeżością (dzieci biorą głęboki wdech i wydech, na wdech unoszą ramiona do góry, na wydech opuszczają ramiona)

- dzieci zamieniają się w drzewa (pozycja jogi „drzewo” – dzieci stoją prosto i opierają podeszwę stopy o wewnętrzną stronę lewego uda. Naprężają ramiona i wyprostowane powoli unoszą w górę. Łączą palce obu rąk wysoko nad głową. Wytrzymują chwilę w tej pozycji, powoli rozluźniają ramiona, opuszczają złożone ręce na wysokość klatki piersiowej, opuszczają stopę i wracają do pozycji wyjściowej. Powtarzają ćwiczenie z odwrotnym układem nóg)

- na zakończenie dzieci siadają w siadzie skrzyżnym

na dywanie, przygotowują się do zajęć dydaktycznych. Jeszcze przez chwilę składają ręce na wysokości klatki piersiowej, przyjmują postawę jogi zwaną pozycją „krzyżaków”, zamykają oczy, skupiają się na oddechu.

Podczas podróży przez Układ Słoneczny dzieci nie tylko rozwijały swoją sprawność fizyczną, ale także doświadczały chwil spokoju i relaksu. To zaledwie jeden przykład, jak można łączyć ruch i odpoczynek, tworząc przy tym harmonijną przestrzeń dla rozwoju i radości najmłodszych. Wierzę, że takie podejście do edukacji przedszkolnej, uwzględniające równowagę między aktywnością a relaksem, może przyczynić się do budowy zdrowego, zrównoważonego stylu życia od najwcześniejszych lat dzieciństwa.

Przemysław Kępiński, Andrzej Lewalski
Lipnowski Klub Tenisowy

Tenisowe pasje lipnowskich sportowców z historią w tle

Lipno, stolica Ziemi Dobrzyńskiej w województwie kujawsko-pomorskim, wniosło istotny wkład w rozwój tenisa ziemnego. **W 1922 roku został założony w mieście Lipnowski Klub Sportowy, gdzie aktywnie działała sekcja tenisa ziemnego.** W całym okresie międzywojennym działalność sportowa, w tym tenisowa, rozkwitała bujnie i stanowiła ważny element ówczesnego życia społecznego w mieście. W Parku Miejskim powstały korty do gry w tenisa. Rozgrywano pojedynki towarzyskie i ważne turnieje, także z udziałem wybitnej polskiej tenisistki **Jadwigi Jędrzejowskiej**. Wybuch II wojny światowej przerwał jednak te piękne pasje i przedsięwzięcia ówczesnych mieszkańców Lipna.

W okresie powojennym początkowo nie było osób zainteresowanych odbudowaniem wcześniejszych tradycji tenisowych w Lipnie. Dopiero w latach 80-tych XX wieku grupa pasjonatów spopularyzowała na nowo tę dyscyplinę, gdzie już na asfaltowych kortach w Parku Miejskim organizowano turnieje i rozgrywano mecze tenisowe. Upływ czasu i brak inwestycji w infrastrukturę sportową spowodował jednak stopniową dewastację kortów tenisowych w parku.

W nawiązaniu do sportowej przeszłości, ale również ze względu na liczne grono osób grających w te-

Bibliografia:

Susan Kaiser Greenland, Zabawa w uważność. Mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin, Galaktyka sp. z o.o., 2017.

Eline Snel, Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness

Blanka Łyszkowska, CoJaNaTo, wydanie I, 2017.

Joanna Jakubik-Hajdukiewicz, Joga dla dzieci. Poradnik dla rodziców i nauczycieli, wydawnictwo KOS, 2009.

(Endnotes)

1 https://repozytorium.uni.wroc.pl/Content/99734/PDF/01_02_A_Metelski_Zadowolennie_ze_zdrowia_i_z_zycia_osob_aktywnych_fizycznie.pdf

2 <https://www.termedia.pl/Wplyw-aktywnosci-fizycznej-na-funkcjonowanie-ukladu-nerwowego-i-procesy-pozna-wcze-przeglad-badan,46,38607,1,0.html>



Z rodzinnego archiwum Joanny Piwońskiej

nisa, w 2021 roku zawiązało się stowarzyszenie pod nazwą Lipnowski Klub Tenisowy w Lipnie, z inicjatywy którego w tym samym roku rozpoczęto budowę nowych kortów, spełniających wymogi profesjonalnej gry. W roku Jubileuszu 100-lecia Miejskiego Klubu Sportowego „Mieś” (2022 r.), tenis w Lipnie odnotował swój renesans. Po oddaniu do użytku nowych kortów na miejscowej PUK Arenie, odbywają się tam rozgrywki ligowe, turnieje, działają szkoły sportowe, organizowane są imprezy okolicznościowe. We wrześniu 2022 roku Lipnowski Klub Tenisowy uzyskał członkostwo w Polskim Związku Tenisowym (PZT), zaś rozgrywki zyskały wymiar ogólnopolski, o czym świadczy chociażby zorganizowany w dniach 24-25 września 2022 roku **Otwarty Turniej Deblowy Amatorów o Puchar Poli Negri**. Gościem specjalnym turnieju był Tomasz Tomaszewski, syn słynnego tenisisty i komentatora sportowego Bohdana Tomaszewskiego, który w 1938 r. zagrał na lipnowskich kortach w Parku Miejskim.

Od momentu założenia (2021) działalność Lipnowskiego Klubu Tenisowego zanotowała dynamiczny rozwój. Z pierwotnych 20 członków założycieli liczba aktywistów tej organizacji sięga obecnie kilkadziesiąt osób i notuje coraz większe zainteresowanie. Na uwagę zasługuje również fakt korzystania z kortów tenisowych przez coraz większą rzeszę miłośników tego sportu, którzy odbywają regularne treningi na miejscowej arenie sportowej.

Statutowym celem działalności Lipnowskiego Klubu Tenisowego jest przede wszystkim popularyzacja

zdrowego stylu życia, podnoszenie sprawności fizycznej mieszkańców, jak również wspieranie wszelkich działań i wydarzeń propagujących kulturę fizyczną i sport, oczywiście ze szczególnym uwzględnieniem tenisa ziemnego. Stowarzyszenie podejmuje inicjatywy mające na celu integrację sympatyków tenisa ziemnego oraz stwarzania warunków do rozwoju tej dyscypliny sportu.



Z archiwum LKT w Lipnie

Organizowanie turniejów sportowych, rozgrywek o charakterze powszechnym, a przede wszystkim aktywizowanie dzieci i młodzieży jest priorytetowym celem działalności LKT, zaś postępy sportowe oraz coraz większe grono sympatyków, dają satysfakcję i stają się bodźcem do podejmowania dalszych działań, służących szeroko pojętej aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia mieszkańców naszej małej ojczyzny.

Anna Witkowska

Zespół Przedszkoli Miejskich nr 1 im. Czesława Janczarskiego w Lipnie

Program sportowa klasa

W ubiegłym roku miałam możliwość uczestniczyć jako instruktor w programie Sportowa Klasa opracowanym przez Fundację Aktywnego Rozwoju założoną m.in. przez wybitną sportsmenkę Magdalenę Fularczyk-Kozłowską i telewizyjnego dziennikarza sportowego Huberta Malinowskiego. Aby móc prowadzić zajęcia, odbyłam szkolenie przeprowadzone w Instytucie Kultury Fizycznej Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

Program polegał na utworzeniu sieci sportowych zajęć sprawdzająco-doskonalących, które odbywały się na przestrzeni ośmiu tygodni. W zajęciach udział brała każdorazowo ta sama grupa uczestników, 15

dzieci 6-letnich, uczęszczających do Zespołu Przedszkoli Miejskich nr 1 im. Czesława Janczarskiego w Lipnie. W trakcie zajęć wykonywany był zestaw prostych ćwiczeń przygotowujących do testów sprawnościowych do klas sportowych, w tym m.in. udoskonalających szybkość, gibkość, skoczność, wytrzymałość i zwinność. Wykonanie każdego z przedstawionych w metodyce ćwiczeń przez wszystkich uczestników projektu ośmiokrotnie i na przestrzeni ośmiu tygodni pozwoliło na określenie skali dokonywanego postępu. Na bieżąco notowałam rezultaty uzyskiwane przez dzieci w opracowanych w tym celu „Dzienniczkach Sprawności Motorycznej”, które

służyły obrazowaniu stanu sprawności uczestników. Dodatkowo w trzech terminach – wprowadzałam wyniki pomiarów prób sprawnościowych uzyskiwane przez dzieci do systemu przygotowanego przez pracowników Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

Celem programu przede wszystkim było wdrożenie dzieci do szeroko pojętej aktywności ruchowej. Przedsięwzięcie to wskazywało, jak przygotować dzieci pod względem ruchowym do testów sprawnościowych oraz czynnego uprawiania dowolnej dyscypliny sportowej. Program zawierał zestaw ćwiczeń, z których korzystałam. Przy realizacji programu brałam pod uwagę poziom sprawności ruchowej dzieci, zainteresowania, predyspozycje psychofizyczne, wskazówki rodziców oraz wnioski wynikające z obserwacji dzieci.

Na początku zajęć stosowałam dynamiczne ćwiczenia rozciągające (wymachy, krążenia, skipy, skłony). Dzieci wykonywały je w pełnym zakresie ruchu. Były one poprzedzone ćwiczeniami ogólnorozwojowymi, które przygotowywały organizm do dalszego wysiłku. Ten element zajęć przyspieszał tętno i krążenie krwi, a także podnosił temperaturę ciała. Wydłużał mięśnie, czyniąc je elastyczniejszymi i gibkimi, co zmniejszało ryzyko przeciążenia. W części końcowej zalecane było stosowanie ćwiczeń gibkościowych o charakterze statycznym, skupiając się kompleksowo na całym organizmie:

- trucht przodem
- trucht tyłem
- przeplatanka

- krok odstawno-dostawny
- podskok ze skrętem tułowia
- wymachy
- skręty
- skłony
- bieg zygakiem.

ĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DO TESTU ZWINNOŚCI, SZYBKOŚCI

- w leżeniu tyłem przyciąganie P nogi do klatki piersiowej (stopa zgięta grzbietowo) RR wzdłuż ciała
- w leżeniu tyłem przyciąganie L nogi do klatki piersiowej (stopa zgięta grzbietowo) RR wzdłuż ciała
- w leżeniu tyłem naprzemienne przyciąganie NN do klatki piersiowej (stopa zgięta grzbietowo) RR wzdłuż ciała
- w leżeniu tyłem naprzemienne przyciąganie NN do klatki piersiowej (stopa zgięta grzbietowo) z przekładaniem piłeczki tenisowej pomiędzy NN
- w leżeniu tyłem naprzemienne przyciąganie NN do klatki piersiowej (stopa zgięta grzbietowo) z kładnięciem pod nogami, w leżeniu tyłem naprzemienne przyciąganie NN do klatki piersiowej (stopa zgięta grzbietowo) RR prostopadle do podłoża, przekładanie piłeczki tenisowej z R do R
- w leżeniu tyłem naprzemienne przyciąganie NN do klatki piersiowej (stopa zgięta grzbietowo) RR wyprostowane za głową
- w leżeniu tyłem naprzemienne przyciąganie NN do klatki piersiowej (stopa zgięta grzbietowo) zmiana ustawienia RR wzdłuż ciała/prostopadle do podłoża/wyprostowane za głową.



Naprzedmienna praca RR ugięte – imitacja biegu:

- w siadzie prostym (naprzedmienna praca RR – bieg)
- w siadzie klęcznym (naprzedmienna praca RR – bieg)
- w klęku (naprzedmienna praca RR – bieg)
- w klęku jednonóż L,P (naprzedmienna praca RR – bieg)
- w staniu pozycja wykroczo-zakroczo L,P
- w staniu
- w pozycji wykroczo – zakroczoj podskok ze zmianą nóg
- marsz z wysokim unoszeniem kolan (Skip A) w miejscu z naprzedmiennym dotykiem kolan
- marsz z wysokim unoszeniem kolan (Skip A) (przodem, tyłem, bokiem)
- marsz z wysokim unoszeniem kolan (Skip A) z klaśnięciem pod kolanami
- marsz z wysokim unoszeniem kolan (Skip A) z przekładaniem piłeczki tenisowej pod kolanami
- marsz z wysokim unoszeniem kolan (Skip A) z RR uniesionymi bokiem w górę
- marsz z wysokim unoszeniem kolan (Skip A) z RR uniesionymi przodem w górę
- marsz z wysokim unoszeniem kolan (Skip A) z RR wyprostowanymi nad głową
- marsz w Skipie C (przodem, tyłem, bokiem)
- marsz w Skipie C z przekładaniem piłeczki tenisowej dookoła tułowia
- Skip A z narastającą prędkością
- Skip C z narastającą prędkością
- podskoki nożycowe
- podskoki nożycowe z przekładaniem piłeczki tenisowej przed sobą i za sobą
- podskoki nożycowe z klaśnięciem przed sobą i za sobą.

Drabinki koordynacyjne – proste formy:

- bieg zygzakiem
- bieg po kopercie
- bieg od linii do linii bieg z przenoszeniem przedmiotów (zwracanie uwagi na zatrzymanie, zabieranie przedmiotów bliższą ręką, skracanie dystansu).

Starty sytuacyjne:

- z leżenia tyłem (głowa do kierunku biegu, NN do kierunku biegu, RR wzdłuż ciała)
- z leżenia przodem (głowa do kierunku biegu, NN do kierunku biegu, RR wzdłuż ciała)
- z siadu skrzyżnego
- z siadu klęcznego
- z klęku
- z klęku jednonóż L,P
- ze stania.

GRY I ZABAWY BIEŻNEĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DO TESTU SKOCZNOŚCI

Nauka lądowania:

- ze stania na palcach z rękoma uniesionymi w górę zejście do półprzysiadu (zwracamy uwagę na kontro-

lę kolan i pochylenie ciała), bez sygnału/na sygnał

- ze stania na palcach z rękoma uniesionymi w górę zeskok do przodu do półprzysiadu (zwracamy uwagę na kontrolę kolan i pochylenie ciała)

- w staniu wymachy oburącz w górę w dół
- w staniu wymachy oburącz w górę w dół ze wspięciem na palce
- siad klęczny wymachy oburącz w górę, w dół
- siad klęczny wymachy oburącz w górę z jednoczesnym przejściem do klęku
- w staniu wymachy oburącz w górę w dół z zejściem do półprzysiadu i wyprost w stawach kolanowych
- w staniu wymachy oburącz w górę w dół z zejściem do półprzysiadu, następnie wyprost w stawach kolanowych i do wspięcia na palce
- w staniu wymachy oburącz w górę w dół z zejściem do półprzysiadu, następnie wyskok w górę
- łączone skoki w dal z miejsca (przez linie, szarfy – regulowana odległość, drabinki koordynacyjne).

Zwracałam uwagę na ustawienie:

- stóp (równoległe, pięty na tej samej wysokości)
- kolan (unikamy koślawienia)
- odbicie z dwóch nóg
- „miękkie” lądowanie.

GRY I ZABAWY SKOCZNEĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DO TESTU SIŁY RAMION

Ćwiczenia osławajające z piłkami (przekładanie z ręki do ręki, dookoła tułowia, pod nogami, unoszenia nad głowę, rzuty i łapanie z klaśnięciem, z obrotem, przysiadem, toczenia P i L ręką)

GRY I ZABAWY RZUTNEĆWICZENIA PRZYGOTOWUJĄCE DO TESTU SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA

- skłony do piłki
- skłony z piłką.

Na podstawie szczegółowej analizy i wymiernych danych, przedsięwzięcie to dostarczyło rodzicom, opiekunom oraz nauczycielom odpowiedzi dotyczącej tego, na jakim etapie rozwoju fizycznego znajdują się dzieci, a zauważalny progres w poszczególnych ćwiczeniach zachęcił dzieci i rodziców do zapisów do klas sportowych na poziomie klasy pierwszej.

Po przeprowadzeniu programu biorące w nim udział dzieci z żalem pożegnały salę gimnastyczną, były rozczarowane, że to już koniec. Bardzo chętnie i z zaangażowaniem wykonywały zadania sprawnościowe, widać było coraz lepsze wyniki i ich poprawiającą się sprawność. Wszyscy uczestnicy programu zostali jednakowo nagrodzeni – każdy z nich poza pakietem startowym otrzymał również medal, dyplom i statuetkę.

Mnie również ta praca przyniosła zadowolenie, z ciekawością obserwowałam postępy dzieci i ich zapal. Żadne z nich się nie poddało. Zajęcia okazały się bardzo udane, a temat trafiony.

Peer coaching w praktyce edukacyjnej nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej

Klimat szkoły zależy od jakości relacji między uczniami, nauczycielami i dyrektorem, wsparcia uzyskiwanego przez uczniów ze strony nauczycieli, a także panujących w szkole społecznych zasad¹. Jedną z form pracy edukacyjnej nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej może być peer coaching. W polskiej literaturze to pojęcie głównie występuje w kształceniu menedżerów i jest stosowane zamiennie jako forma grupowego coachingu. W zagranicznej literaturze o edukacji znane jest od co najmniej 40 lat.

W języku angielskim peer grupy oznaczają zbiorowości osób w tym samym wieku, poziomie wykształcenia i o tym samym statusie społecznym². Pam Robbins, która w latach 90. ubiegłego wieku opracowała program peer coachingu, uważa, że nie jest on metodą ewaluacji. Odbywa się pomiędzy dwoma specjalistami z danej dziedziny. Ma charakter poufny. Prowadzi do wyjaśniania (expand), przedefiniowywania (refine) oraz nabywania nowych umiejętności, tworząc bezpieczne pole do wymiany doświadczeń³. Inaczej zwany jest jako co-coaching⁴ i opiera się na równych relacjach zachodzących pomiędzy prowadzącym sesję, a jej uczestnikami. W literaturze coachingowej osobę, która pracuje indywidualnie z coachem, nazywa się klientem (coachee)⁵. Zdaniem autorki niniejszego artykułu nie jest to odpo-

wiednie określenie w procesie peer coachingowym, zakładającym równość między prowadzącym i osobą uczestniczącą. W jednym z przyjętych modeli pracy, określanym jako model GROW, osoba prowadząca sesję może być jednocześnie jej uczestnikiem, dlatego będę używała określeń: osoba prowadząca i uczestnik sesji coachingowej. W dalszej części zostanie on zaprezentowany.

Warto wiedzieć, iż podczas takiej sesji coachingowej istnieją trzy zasady, których należy przestrzegać. Pierwsza z nich mówi, iż zadaniem prowadzącego sesję jest pilnowanie, aby przebieg spotkania odbywał się z określonym modelem, natomiast przyjmuje się zasadę niedyrektywności, czyli podążania za przyjętym przez grupę tematem. Druga zasada dotyczy tego, iż każdy spośród uczestników sesji może być jednocześnie prowadzącym i uczestnikiem sesji, dlatego każdy z nich ma równe prawa. Trzecia zasada zaś podkreśla, że nie ma hierarchii podczas sesji coachingowej, gdyż wszyscy są wobec siebie równi⁶. Istnieją odpowiednie techniki peer coachingu. Należą do nich: słuchanie ze zrozumieniem, refleksja, parafrazowanie, podsumowywanie, zadawanie pytań podnoszących świadomość osoby dzielącej się swoimi doświadczeniami⁷.

Praca peer coachingowa jest procesem. Odbywa się według ściśle opracowanego modelu. Istnieje kilka modeli peer coachingu. Jednym z nich, wspomniany na początku niniejszego artykułu jest model GROW. Jego nazwa pochodzi od angielskich słów: G – goal (cel), R – reality (rzeczywistość), O – options (opcje, możliwości), W – will (tak zrobić). Pierwszym etapem jest wyodrębnienie tematu, problemu. Temat powinien być specyficzny, mający miejsce w czasie i musi zostać zaakceptowany przez uczestników sesji. Kolejnym etapem (G, goal, cel) to ustalenie istoty problemu, czyli oddzielenie prezentowanych opinii od faktów. Chciałabym w tym miejscu nawiązać do nauk o zarządzaniu, aby wyja-

1. Raport Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce, <https://fdds.pl/Resources/Persistent/1/5/6/d/156da34c6b8ff398968a5ac7c5e-459e0268ff09d/Dzieci%20si%C4%99%20licz%C4%85%202022%20-%20Edukacja.pdf> (3.07.2023).

2. Hasło: Peer group <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/peer-group> (dostęp: 1.08.2023)

3. P. Robbins (1991), How to Plan and Implement a Peer Coaching Program, Association for Supervision and Curriculum Development Alexandria, Virginia, 1991, s. 9, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED337881.pdf> (dostęp: 30.07.2023).

4. Creative Enterprise Programme. Peer coaching. Learning Manual (2015), London: Nesta & British Council, https://creativeconomy.britishcouncil.org/media/uploads/files/peer_coaching_learning_guide.pdf (dostęp: 1.08.2023).

5. Hasło: Coachee, Encyklopedia coachingu, <https://encyklopediacoachingu.pl/coachee/> (dostęp: 1.08.2023).

6. Creative Enterprise Programme. Peer coaching, dz. cyt., s. 5.

7. Tamże, s. 6.

ścić pewne interesujące zjawisko. Jak podaje twórca współczesnych metod zarządzania, Peter F. Drucker, ludzie nieuchronnie zaczynają od opinii, a dopiero potem szukają takich faktów, aby pasowały do podanych opinii⁸. Jest to jedyna metoda, podaje przywołany autor, aby skonfrontować swoje opinie z rzeczywistością. Wtedy dostrzega się to, iż opinie są tylko hipotezami, których się nie dowodzi, tylko sprawdza⁹. Dlatego podczas sesji peer coachingu bardzo ważne jest unikanie podawania gotowych rozwiązań, doradzania rozmówcy jak rozwiązać sytuację, przedstawiany problem. Rolą prowadzącego na tym poziomie jest „ucinięcie” nieprawdziwych informacji, np. kiedy prezentujący zaczyna odchodzić od tematu, nawiązuje do innych wydarzeń. Kolejnym etapem (O – options, opcje, możliwości) jest szukanie wszystkich możliwych sposobów rozwiązania sytuacji i upewnienie się, czy osoba prezentująca swój temat może je realnie wykorzystać. Istnieje pogląd, iż aby podjąć skuteczną decyzję należy wywołać spór, bo być może wtedy pojawi się alternatywne rozwiązanie, które zostanie przekształcone w działanie. Ostatni etap (will, tak zrobię) związany jest z określeniem zamiarów, planowaniem następnych kroków, jakie zostaną wykonane w danej sprawie. Jeśli działanie nie jest możliwe, należy określić jakie są bariery. Model ten pozwala osobie prezentującej swój temat na uzyskanie perspektywy, która pozwoli zrozumieć swoje zachowanie i podjąć bardziej skuteczne działania. Z uwagi na to, iż prowadzący grupę oraz jej uczestnicy mają podobną wiedzę, doświadczenie lub umiejętności można wykorzystywać go zarówno w pracy nauczycielskiej, pracy z uczniami, czy rodzicami¹⁰.

Prezentowana forma pracy jest jedną z wielu. Od lat z powodzeniem jest wykorzystywana w pracy zawodowej, a nawet podczas zajęć ze studentami, czy młodszymi uczniami edukacji wczesnoszkolnej. Może stać się również codzienną praktyką nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej. Tym bardziej, że nauczyciel jest zobowiązany przepisami prawa do pracy zespołowej w ramach zespołów zadaniowych¹¹. Jedną z technik w pracy w takim zespole może być peer co-

aching¹². Peer coaching znany jest od ponad 40 lat, a jego skuteczność potwierdzona została wieloma badaniami. U nas dopiero ta metoda raczkuje¹³. Warto mieć nadzieję, że może na stałe zagości na co dzień w szkolnej dydaktyce.

Bibliografia:

- Coahee, Encyklopedia coachingu, <https://encyklopedia-coachingu.pl/coachee/> (dostęp: 1.08.2023).
- Creative Enterprise Programme. Peer coaching. Learning Manual (2015), London: Nesta & British Council, https://creativeconomy.britishcouncil.org/media/uploads/files/peer_coaching_learning_guide.pdf (dostęp: 1.08.2023).
- Drucker P. F. (2017), Menedżer skuteczny. Efektywności można się nauczyć, Warszawa: MT Biznes, s. 200.
- Megan N., Steed E. A. (2021), Building Capacity from Within: A Pilot Peer Coaching Project in an Early Childhood Program (w:) „Journal of Early Childhood Teacher Education”, vol. 42, nr 3, str. 318-344.
- Peer group <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/peer-group> (dostęp: 1.08.2023).
- Program CEO pn. Grupy wsparcia koleżeńkiego dla nauczycielek i nauczycieli w ramach ścieżki nauczycielskiej pn. Wychowanie to podstawa 2022/2023 <https://ceo.org.pl/> (dostęp: 1.08.2023).
- Raport Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce, https://fdds.pl/_Resources/Persistent/1/5/6/d/156da34c6b8ff398968a5ac7c5e459e0268ff09d/Dzieci%20si%C4%99%20licz%C4%85%202022%20-%20Edukacja.pdf (3.07.2023).
- Robbins P. (1991), How to Plan and Implement a Peer Coaching Program, Association for Supervision and Curriculum Development Alexandria, Virginia, s. 9. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED337881.pdf> (dostęp: 30.07.2023).
- Steinberg B., Watkins M. D. (2021), The Surprising Power of Peer Coaching, Harvard Business Review, <https://hbr.org/2021/04/the-surprising-power-of-peer-coaching> (dostęp: 1.08.2023).

8. P. F. Drucker (2017), Menedżer skuteczny. Efektywności można się nauczyć, Warszawa: MT Biznes, s. 200.

9. Tamże, s. 201.

10. B. Steinberg, M. D. Watkins (2021), The Surprising Power of Peer Coaching, Harvard Business Review, <https://hbr.org/2021/04/the-surprising-power-of-peer-coaching> (dostęp: 1.08.2023).

11. Istnieje wiele opracowań dotyczących podstaw prawnych funkcjonowania zespołów nauczycielskich w szkołach, dlatego ten wątek został przez autorkę niniejszego artykułu pominięty – przyp. aut.

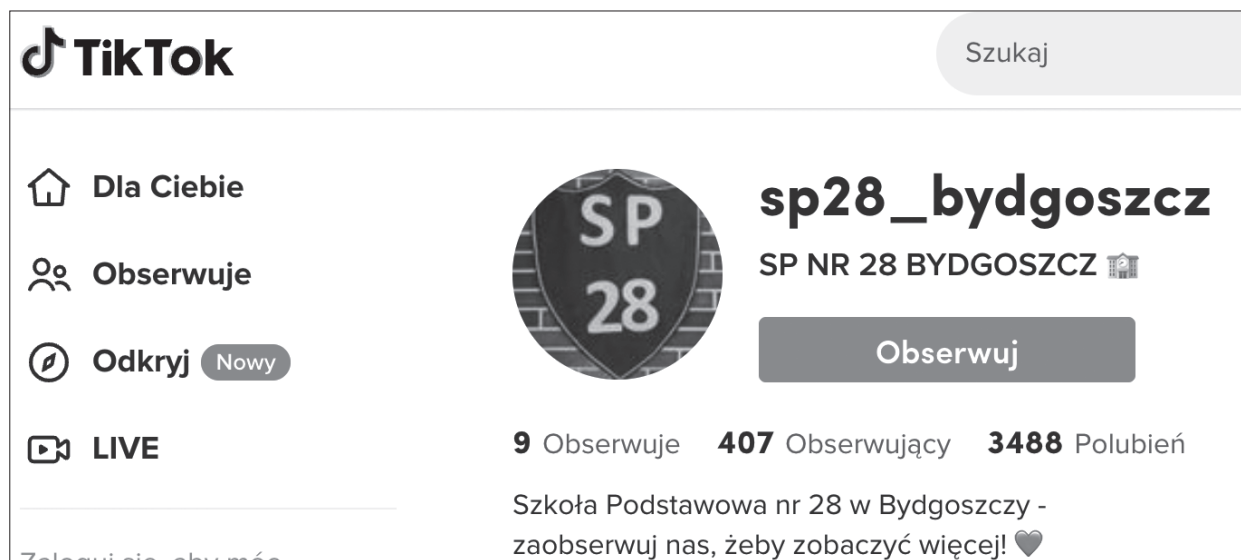
12. Por. N. Megan, E. A. Steed (2021), Building Capacity from Within: A Pilot Peer Coaching Project in an Early Childhood Program (w:) „Journal of Early Childhood Teacher Education”, vol. 42, nr 3, str. 318-344.

13. Dobrym przykładem są działania CEO w tym zakresie. Por. program CEO pn. Grupy wsparcia koleżeńkiego dla nauczycielek i nauczycieli w ramach ścieżki nauczycielskiej pn. Wychowanie to podstawa 2022/2023 <https://ceo.org.pl/> (dostęp: 1.08.2023) – przyp. aut.

Małgorzata Kacprzak

Szkoła Podstawowa nr 28 im. Polskich Noblistów w Bydgoszczy

Szkoła na TikToku



Obecnie większość naszych działań przenosi się do przestrzeni wirtualnej. To miejsce pracy, nauki i rozrywki. Niezależnie od wieku, wykształcenia czy miejsca zamieszkania korzystamy z tego, co oferuje nam szerokopasmowy Internet. Coraz częściej komunikujemy się ze sobą przy pomocy przeróżnych aplikacji internetowych, które proponują zamieszczanie komentarzy, grafiki, nagrań czy możliwości prowadzenia rozmowy.

Tego typu sposób na porozumiewanie się staje się powoli koniecznością. Szkoły posługują się elektronicznymi dziennikami, uczniowie podczas zajęć lekcyjnych doskonalą swoją wiedzę i umiejętności poprzez różnego rodzaju gry, quizy internetowe. Jeszcze do niedawna ze względu na okres pandemii nauka odbywała się tylko przy pomocy technik komunikacji na odległość.

Nie tylko edukacja, praca, ale również rozrywka od jakiegoś już czasu przeniosła się do rzeczywistości wirtualnej. Coraz młodszy użytkownicy posiadają smartfony, tablety czy komputery. Nieodłącznym elementem komunikacji z rówieśnikami stały się popularne aplikacje internetowe. Dzieci i młodzież właśnie w przestrzeni cyfrowej odnajdują sposób na wyrażanie siebie, poszukiwanie interesujących tematów czy po prostu spędzanie czasu wolnego.

Czy warto zatem wykorzystać popularne wśród nastolatków platformy internetowe do tego, aby popularyzować pewne treści? Podjęliśmy wyzwanie. Projekt *Szkoła na TikToku* realizowany był w Szkole Podstawowej nr 28 im. Polskich Noblistów w Byd-

goszczy w roku szkolnym 2022/2023. Celem działań była promocja placówki w przestrzeni internetowej i dotarcie do jak największej liczby obserwujących oraz zachęcenie uczniów oraz rodziców do wyboru tej właśnie szkoły jako miejsca edukacji na pierwszym etapie kształcenia.

Projekt powstawał pod opieką nauczyciela języka polskiego podczas zajęć dodatkowych, na które uczęszczali uczniowie klas ósmych. Koło przedmiotowe miało nie tylko poszerzać wiedzę i umiejętności z zakresu przedmiotu egzaminacyjnego. Założeniem spotkania było także wykorzystanie zainteresowań uczestników oraz nowoczesnych technologii, które są bliskie każdemu niemal uczniowi. Tak powstał pomysł na promocję szkoły poprzez aplikację TikTok.

Pierwszy zamieszczony na szkolnym TikToku film miał za zadanie przyciągnąć jak największą liczbę osób obserwujących konto. Uczniowie wraz z nauczycielem opiekunem zdecydowali się na humorystyczny akcent w postaci pokazania szkoły i uczniów w niecodziennych sytuacjach. Głównym celem była promocja szkoły nie tylko wśród jej uczniów, ale także wśród rodziców/opiekunów, którzy poszukiwać będą placówki dla przyszłych kandydatów do klas pierwszych.

Po publikacji pierwszego filmu twórcy tiktokowych nagrań spotkali się z ogromnym zainteresowaniem. Wielu uczniów i nauczycieli zdecydowało się na wystąpienie w nagraniu. Przy okazji tworzenia szkolnego TikToka uczestnicy koła przedmiotowego mieli okazję wykorzystać i doskonalic swoje umiejętności reżysersko-aktorskie. Ósmoklasiści wykazali się

także sporymi talentami informatycznymi przy montowaniu poszczególnych nagrań. Uczniowie podzieli się zadaniami zgodnie ze swoimi zainteresowaniami i możliwościami. Niektórzy wyszukiwali filmy, którymi mogliby się zainspirować, inni tworzyli nagrania lub sami w nich występowali. Część grupy zajmowała się pozyskiwaniem wśród nauczycieli i pozostałych uczniów zgód na wykorzystanie wizerunku. Działania te nie tylko zintegrowały zespół, ale także wpłynęły na promocję szkoły poza stroną internetową i kontem na portalu Facebook.

Uczniowie regularnie publikowali nagrania zgodne z wydarzeniami i ważnymi dla szkoły dniami. Szczególnie istotnym dla społeczności był Dzień Patrona upamiętniający przyjęcie przez placówkę imienia polskich noblistów. Ósmoklasiści postanowili uczcić święto poprzez nagranie TikToka. Uczniom zależało, aby pokazać, że zajęcia lekcyjne to nie tylko ławka, podręcznik i tablica, ale także wyjścia poza teren szkoły. Publikacja zawierała ujęcia z przemarszu noblistów z udziałem całej społeczności szkolnej. Część podopiecznych wraz z nauczycielami promowała szkołę poprzez przygotowane transparenty. Dyrektor przewodził grupie poruszającej się na hulajnogach i rowerach. Wśród komentarzy pojawiły się wpisy absolwentów, którzy bardzo pozytywnie wypowiadali się o latach spędzonych w SP 28.

Po nagraniu każdego TikToka uczniowie wraz z nauczycielem analizowali sposób montowania filmu, dobór tematu oraz atrakcyjność wśród obserwujących. Na spotkania zapraszani byli pracownicy szkoły oraz przedstawiciele poszczególnych klas. Ósmoklasistom zależało na rzetelnej ocenie ich pracy. Goście dzieli się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi poszczególnych publikacji. Nauczyciele, którzy również ewaluowali pracę koła przedmiotowego, bardzo pozytywnie oceniali pomysł na promocję szkoły w tak nowoczesny sposób. Twórcy otrzymali bardzo dużo motywujących uwag, co wpłynęło mobilizująco na grupę. Spotkania obejmowały także tematykę hejtu w Internecie. Uczniowie bacznie obserwowali komentarze zamieszczane przy okazji publikacji filmów. Podjęli nawet akcję przeciw negatywnym wpisom w przestrzeni wirtualnej.

Celem podjętego działania była promocja Szkoły Podstawowej nr 28 im. Polskich Noblistów w Bydgoszczy w mediach społecznościowych oraz chęć prezentacji placówki potencjalnym kandydatom do klas pierwszych i ich rodzicom. Analiza dotychczasowych działań zakończona została pod koniec maja 2023 roku. Uczniowie klas ósmych zajmujący się przygotowywaniem nagrań zaplanowali jeszcze publikację kilku filmów oraz oficjalne zakończenie projektu. Zgodnie z ustaleniami uczestników oraz opiekuna koła przedmiotowego była to prezentacja wybranych

TikToków podczas uroczystego zakończenia roku szkolnego dla uczniów klas ósmych. Była to okazja do tego, aby pokazać społeczności szkolnej, czym zajmowali się szkolni tiktokerzy oraz wspólne przeżycie ważnych momentów i wydarzeń, swoiste zamknięcie pewnego etapu w życiu ósmoklasistów.

Co dał uczniom i nauczycielom sam projekt? Jakie były korzyści? Jakie są plany na przyszłość? Takie pytania pojawiały się coraz częściej podczas spotkań koła polonistycznego i stały tematem rozmów, dyskusji. Uczestnicy koła sami przyznali, że dzięki TikTokowi czuli się ważni, zauważeni, docenieni. Mieli swój cel i konsekwentnie go realizowali.

Zaletą podjętych działań było przede wszystkim wypromowanie szkoły w mediach społecznościowych w nowoczesnym stylu. Obecnie promocja w postaci tzw. „drzwi otwartych”, publikacji na stronie internetowej czy Facebooku to minimum, które placówka ujmuje w swoich działaniach w każdym roku szkolnym. Jednak przy tak dynamicznym rozwoju mediów społecznościowych i niemal przeniesieniu się życia prawie każdej grupy wiekowej do Internetu obecność na TikToku wydaje się oczywista. Coraz częściej przy wyborze szkoły podstawowej czy ponadpodstawowej uczniom i ich rodzicom towarzyszy analiza opinii na przeróżnych stronach internetowych i właśnie mediów społecznościowych. Szkoła Podstawowa nr 28 im. Polskich Noblistów w Bydgoszczy wychodzi więc naprzeciw oczekiwaniom współczesnego odbiorcy oferty edukacyjnej i pokazuje swoje codzienne i niecodzienne funkcjonowanie właśnie w postaci tiktokowych nagrań.

Innym pozytywnym aspektem działa na TikToku jest zbudowanie bardzo silnej wspólnoty. Uczniowie podczas przygotowywania kolejnych filmów uczyli się pracy w grupie – wyznaczali wśród siebie liderów, określali swoje mocne i słabe strony, wspierali się wzajemnie, nabywali nowych umiejętności w cyfrowym świecie. Mieli więc możliwość nabywania kompetencji kluczowych nie tylko podczas zajęć wynikających z realizacji podstawy programowej – w tym kompetencje informatyczne, umiejętność uczenia się, kompetencje społeczne i obywatelskie, inicjatywność i przedsiębiorczość, świadomość i ekspresja kulturalna. Uczestnictwo w projekcie dawało możliwość kształcenia oraz korelacji umiejętności z zakresu różnych dziedzin wiedzy. Udowadnia to, że już na poziomie szkoły podstawowej możliwe jest realizowanie działań wielowymiarowych i nowoczesnych.

Jaka jest zatem przyszłość szkolnego konta na TikToku? Jeszcze w tym roku szkolnym uczniowie klas ósmych, którzy odpowiadali do tej pory za tiktokowe nagrania, chcieliby, aby ich działania były kontynuowane. Obecnie pracę nad tworzeniem szkolnego TikToka podjąć chcą uczniowie klasy siódmej.

Justyna Miklaszewska, Maria Lesisz-Wojciechowska
KPCEN w Toruniu

Skok wzwyż, czyli angielski mimochodem w szkole

Tytuł sam w sobie wydaje się być przewrotny. Ale czy rzeczywiście nie jest możliwym wplatanie elementów języka angielskiego w inne lekcje, w tym wychowania fizycznego tak, aby słuchając polecenia po angielsku „skacz wzwyż”, uczniowie skakali wzwyż? Czy dzięki takim działaniom nie jest możliwe podniesienie staniny z języka angielskiego na egzaminie ósmoklasisty? Czy można pokusić się, aby wypracowane działania przyniosły owoce również na innych przedmiotach, nie tylko tych egzaminacyjnych?

Województwo kujawsko-pomorskie przez parę ostatnich lat plasuje się na jednym z ostatnich miejsc w Polsce, jeżeli chodzi o wyniki egzaminu ósmoklasisty z języka angielskiego. Ta sytuacja spowodowała, że szkoły zaczęły szukać wsparcia u kompetentnych instytucji i ludzi – nauczycieli konsultantów, którzy mogli przyrzeć się danej szkole z boku, a jednocześnie mając do niej wstęp, opracować wspólnie z całą radą pedagogiczną program podnoszący efekty kształcenia celem osiągnięcia wyższego staninu na egzaminie ósmoklasisty z języka angielskiego. To też stało się przyczynkiem do opracowania programu konkretnego wsparcia w zakresie języka angielskiego, mianowicie „Angielski mimochodem, czyli nauka kolejnego języka na innych przedmiotach”.

Zmiana perspektywy – czyli jak przełożyć swoje działania na efekty nauczania i uczenia się

„Bo w tym cały jest ambaras, żeby dwoje chciało naraz”. Dwie osoby to już dwie perspektywy, a to równa się z koniecznością zmiany. Wśród nauczycieli szkół, z którymi pracowałyśmy, przeprowadziłyśmy wstępną diagnozę potrzeb nauczycieli. Wszyscy nauczyciele stwierdzili, że widzą potrzebę zmian. Edukatorzy proponowali działania, które przyczynią się do zmian w swoim nauczaniu. W trakcie współpracy zwróciliśmy się również do uczniów z pytaniami, czego oni oczekują i jak się mogą przyczynić do tego, aby zapracować na swoją przyszłość. Zatem jak przybliżyć i pokazać uczniowi wartość uczenia się, a nauczycielowi wartość nauczania w naszej kolorowej rzeczywistości?

Pociąg do efektywnej edukacji

Występują:

Lokomotywa – Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Toruniu

Rewizorzy – nauczyciele konsultanci z KPCEN w Toruniu

Nadzór kolejowy – Kuratorium Oświaty w Toruniu
Maszyniści – przywódcy edukacyjni, np. dyrektorzy szkół

Kierownicy pociągu – nauczyciele

Pasażerowie – odbiorcy edukacji



Lokomotywą całego przedsięwzięcia jest umowa o wspomaganie z placówką do tego powołaną, w tym przypadku z Kujawsko-Pomorskim Centrum Edukacji Nauczycieli, która deleguje swoich **Rewizorów**, a właściwie osoby wspierające, czyli nauczycieli konsultantów, do przekierowania działań środowiska szkolnego na właściwe tory. Zwykle, na podstawie wynikowego raportu po egzaminie ósmoklasisty i egzaminie maturalnym sporządzonego przez Kuratorium, czyli **Nadzór Kolejowy**, zwracają się o pomoc **Maszyniści**, nasi edukacyjni Przywódcy. To właśnie dyrektorzy są siłą napędową szkolnych zmian, motywują i aktywizują nauczycieli, swoich **Kierowników Pociągu**. Nauczyciele, będąc w bezpośrednim kontakcie z **Konduktorami**, którzy nie tylko sprawdzają bilety, ale także sygnalizują potrzeby, dbają o bezpieczeństwo w najbliższym otoczeniu oraz stwarzają dobry klimat swojej edukacyjnej podróży i **Pasażerów**,

w tym przypadku wszystkich **Odbiorców Edukacji**. Bo koniec końców edukujemy swoje dzieci nie dla siebie, tylko **dla społeczeństwa i ku przyszłości**.

Wiedzieć co i jak – metoda oraz taktyka

Spójrzmy zatem punkt po punkcie na wypracowaną i stosowaną praktykę dwujęzyczności wdrożoną w niektórych szkołach województwa kujawsko-pomorskiego w roku szkolnym 2022/2023:

1. Szkolenie Rady Pedagogicznej, którego celem jest wypracowanie trzech działań związanych z językiem angielskim, które wszyscy nauczyciele wprowadzą na swoich przedmiotach; opracowanie i zawieszenie w pokoju nauczycielskim harmonogramu przedstawiającego, np. w formie piktogramów, działania we wszystkich klasach od poniedziałku do piątku.
2. Po trzech miesiącach po szkoleniu rady ma miejsce pierwsza konsultacja z wykorzystaniem pokazu różnych form w praktyce oraz elementów spaceru edukacyjnego na każdej godzinie lekcyjnej. W połowie drugiego półrocza ma miejsce druga konsultacja w formie spaceru edukacyjnego. W obydwu konsultacjach uczestniczą dyrektor szkoły oraz nauczyciele konsultanci wspierający działania metodyczne i językowe.
3. Zespół odbywający spacer edukacyjny we wszystkich oddziałach i na wszystkich poziomach obserwuje działania nauczyciela, działania uczniów, przeszczeń uczenia się.
4. Najczęściej obserwowane działania to zabawy językowe: Simon Says, flashcards, TIK – np. Wordwall, których celem jest powtórzenie i utrwalenie słownictwa, środków językowych, czasowników nieregularnych, pomocnych przy pisaniu egzaminu ósmoklasisty. Techniczną stroną tych zabaw, tj. zakresem powtarzanego materiału, kieruje nauczyciel anglista danej szkoły przygotowujący zestawy materiału dla każdej klasy co dwa tygodnie.
5. Pomimo początkowych oporów, nauczyciele z czasem stają się zaangażowani w proces poprawy wyników nauczania języka angielskiego w swojej szkole. Wpływa na to aktywna postawa i zaangażowanie dyrektora szkoły, której udzielane jest wsparcie metodyczne i językowe.
6. W przypadku nauczycieli nieposługujących się językiem angielskim, zabawą kieruje uczeń.
7. Uczniowie bardzo pozytywnie reagują na nowe praktyki i sytuacje edukacyjne. Co więcej, widzą zdecydowaną obecność języka angielskiego w szkole w postaci kąciaków języka angielskiego, tzw. English Corner, poprzez zabawy, gry, konkursy, używanie języka angielskiego przez nauczycieli na innych przedmiotach, na gazetkach szkolnych w języku angielskim, na plakatach, na korytarzu szkolnym, np. oznaczenie sal lekcyjnych i pomieszczeń w szkole, angielskie drzewo życzeń, poczta walentynkowa w języku angielskim, wydarzenia szkolne i edukacyjne.
8. Należy zauważyć, że działania zabawowe wprowadzają uczniów w dobry nastrój, wyzwalają uśmiech

i odprężenie, a sama nauka odbywa się w przyjaznej atmosferze.

9. Konsultacje w formie pokazu i wykorzystania elementów spaceru edukacyjnego ujawniły, że zarówno nauczyciele, jak i uczniowie wdrożyli się i zaangażowali się w działania na rzecz poprawy wyników nauczania języka angielskiego poprzez zabawę. Zaplanowane działania, zabawy są im znane i lubiane.

10. Po każdej konsultacji zespół wspierający proponował wprowadzenie cyklicznie co miesiąc dodatkowej zabawy, np. wyścig rzędów, rzucanie kul śnieżnych (zgniecione kartki papieru z wyrażeniem lub wyrazem do np. przetłumaczenia); pokazał także, jak można wykorzystać TIK i telefon przy wprowadzaniu i utrwalaniu słownictwa.

11. Zespół odbywający konsultacje wspierające otrzymał bardzo pozytywną informację zwrotną od uczniów, nauczycieli oraz dyrektorów szkół województwa kujawsko-pomorskiego w postaci skoku wzwyż w aktywnej postawie i wynikach egzaminu swojej szkolnej społeczności.

Efekty? Efekty są!

Wszystkie szkoły, które korzystały z naszego wspomaganie w roku szkolnym 2022/2023 podniosły poziom nauczania, który przełożył się na wyniki egzaminu ósmoklasisty z języka angielskiego, mimochodem stało się tak również z językiem polskim. A to jest kolejny sukces, że poszczególne przedmioty odpowiednio skorelowane w swoim procesie przenikają się oraz nadają sens i użyteczność tego programu. Dokonały ogromnego skoku wzwyż pod względem rezultatów, przeskakując z pierwszego staninu na drugi, trzeci, a nawet piąty stanin. Jeśli ta metoda i taktyka zdały egzamin, czemu zatem nie zastosować ich w odniesieniu do nauczania matematyki czy języka polskiego nie tylko w szkole podstawowej, ale również i średniej? Czemu nie przeformułować sposobu nauczania, tak aby poprzez zastosowanie zabawy, aktywności, działania, projektów na wszystkich przedmiotach i na wszystkich etapach edukacyjnych skoczyć wzwyż i osiągnąć mistrzostwo? Wreszcie czemu nie skorzystać z pomocy kogoś z zewnątrz, aby, po pierwsze, przyjrzeć się środowisku z perspektywy, a po drugie osiągać efekty, choćby te w początkowej fazie mniej spektakularne, ale w zespole fachowców właściwie pokierowane. Jak mawiał Henry Ford: „Jeżeli istnieje jakiś jeden sekret sukcesu, to jest to umiejętność przyjmowania cudzego punktu widzenia i patrzenia z tej perspektywy z równą łatwością jak z własnej”.

To co, skaczymy z KPCEN w Toruniu?

Zapraszamy dyrektorów szkół do zapisania się na szkolenie rady pedagogicznej zatytułowane: *Angielski mimochodem, czyli nauka kolejnego języka na innych przedmiotach*. Podajemy również link do strony KPCEN z ofertą: <https://www.kpcen-torun.edu.pl/oferta/formy-kształcenia>

dr Aleksandra Stolarczyk
Toruńskie Technikum Informatyczne

Prawda ekranu – remedium na fonoholizm

Co zabrałabyś na bezludną wyspę? Pytanie to plasowało się wysoko w zestawie pytań książki wpisów (często nazywanej też pamiętnikiem) przekazywanej jeszcze kilka lat temu z rąk do rąk klasowych koleżanek, rzadziej kolegów, których pomysły tak bardzo chciało się zachować „ku pamięci”. W odpowiedzi na ogół podawano tytuły książek, których lektura umiliłaby czas oczekiwania na ratunek lub pozwoliła przeczytać to, na co miało się ochotę, a niekoniecznie czas.

Pytanie o bezludną wyspę nie wypadło z obiegu rozważań klasowych, tyle że w odpowiedzi bardzo często można usłyszeć: telefon (komórkę). Warto przy tej okazji uświadomić rozmówcy, że z komórką w dłoni bezludna wyspa traci swój status, bo zasób możliwości, jakie daje smartfon sprawia, że do pozornie odosobnionego miejsca zapraszamy... cały świat.

Na jednej z godzin wychowawczych zaproponowałam wysłanie na bezludną wyspę... telefonu. Moi podopieczni, nieco zdumieni, pytali: „Jak to zrobimy?”. Kontekst bezludnej wyspy okazał się na tyle udany, by zachęcić uczniów do wdrożenia go w życie – planowanie wysłania telefonu w podróż zmotywowało wychowanków do refleksji o dniu (lub przynajmniej kilku godzinach na dobry początek) bez telefonu. Wszak to był cel – odwiedzenie użytkowników komórek od urządzenia w sposób nietypowy, bo tapetą (ciekawą, śmieszną, intrygującą), która komunikowała: „odłóż mnie”.

WARSZTAT PRACY

Na przygotowanie tapety w grupie 3- 4-osobowej moi uczniowie mieli około 25 minut. Co ważne – prosiłam, aby skład zespołu uzgodnili samodzielnie. Zależało mi bowiem na tym, aby praca nad materiałem przyniosła im twórczą satysfakcję i przyjemność, a taki efekt można osiągnąć wtedy, gdy czas przeznaczony na jej wykonanie spędza się w zaufanym i bliskim sobie gronie. Łatwiej wtedy też o kreatywność, a i podział obowiązków rozkłada się w miarę równo, bo realizacja projektu to burza mózgów pełna koleżeńskich sugestii, podpowiedzi, konstruktywnej krytyki.

Moi wychowankowie przygotowali materiał na laptopie. Przypomnę – celem zadania było stworzenie tapety na telefon, a nie na każde urządzenie IT. Poza tym zależało mi, aby przy tej okazji uczniowie wykorzystali swoje umiejętności kształcone na kierunku technik informatyk. Projekt można przygotować metodą tradycyjną, tj. z wykorzystaniem dostępnych akcesoriów papierniczych (co zapewne dobrze sprawdzi się w klasach młodszych), ale to oznacza, że po jego wykonaniu, już prawdopodobnie w domu, uczeń wykona cyfrową wersję ćwiczenia przy użyciu komputera (albo telefonu) i tym samym spędzi więcej czasu przed urządzeniem niż zaplanowane 25 minut lekcji.

Poniżej kilka pomysłów, które powstały w ramach tego zadania.

Tapeta „na dobre zdrowie”



Lider zespołu: Marcin

Podczas prezentacji autorzy tapety zwrócili uwagę na problem Snapchata: liczby powiadomień przychodzących każdego dnia, absorbujących czas i uwagę każdego, kto je czyta i na nie odpowiada. Podkreślili, że warto ten czas poświęcić na trening – dodam: fizyczny (co wiązało się też z osobistym doświadczeniem lidera grupy). Znak interpunkcyjny wieńczący hasło tapety miał wyeksponować apelacyjny charakter materiału.

Tapeta „na prawdziwą przyjaźń”



Lider zespołu: Olivier

Grupa powiedziała „nie” ciągłemu dotykaniu ekranu telefonu: przewijaniu stron, odpowiadaniu na wiadomości, „lajkowaniu”, komentowaniu w sieci i sprawdzaniu, czy telefon jest pod ręką (przez nieustanne macanie kieszeni bluzy). Projekt zachęca do spędzenia czasu z domowym pupilem: pogłaskania go, pobawienia się z nim, popatrzenia mu w wyciekające uwagi oczy.

Tapeta „na prywatność”



Lider zespołu: Szymon

Autorzy tego projektu sprzeciwili się byciu zakładnikiem własnego telefonu. Zależało im – jak mówili – na pokazaniu, że korzystanie ze smartfonów to nie przymus, nakaz, obowiązek, lecz: szansa, jaką daje nam rozwinięta technologia XXI wieku. W relacji człowiek–telefon to nadal (i na szczęście!) ten pierwszy decyduje co, jak i kiedy robi.

Wakacje o każdej porze roku



Lider zespołu: Jakub

Praca nad tapetą pozwoliła moim uczniom zwrócić uwagę na wartości ważne w życiu, których telefon nie zapewni: zdrowie, przyjaźń, miłość, odpoczynek (a tym samym: renegeację, odbudowę sił witalnych), wolność osobistą. Pokazała, że nie samym telefonem człowiek żyje. Ustawienie tapety – tej przygotowanej w zespole lub autorstwa innej grupy – to etap końcowy lekcji, lecz nie koniec procesu uczenia się bycia *offline*. Ten sam telefon, od którego tak wiele osób nie może oderwać wzroku, może stać się skutecznym narzędziem zachęty do złapania oddechu od sieci. Kup więc tapetowy bilet podróżny swojej komórce.

POMYŚL NA NIETYPOWE ZAJĘCIA?

Czekamy na przykłady dobrych praktyk.

Redakcja

Łukasz Borzych

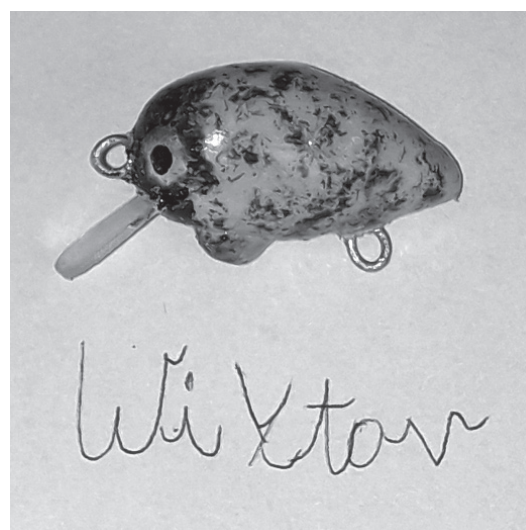
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz w Niemczu

Młodzi rękodzielnicy

Jestem nauczycielem Szkoły Podstawowej im. Agaty Mróz w Niemczu koło Bydgoszczy. W ramach zajęć świetlicowych prowadzę warsztaty rękodzielniczo-wędkarskie w zakresie zapoznania uczniów z rybami, ich pokarmem i środowiskiem życia. Sednem naszych spotkań jest tworzenie przez dzieci, pod moim okiem, sztucznych przynęt wędkarskich. Moi podopieczni oglądają filmy dokumentalne na temat gatunków ryb słodkowodnych w Polsce, metod i zasad etyki wędkowania oraz tworzenia sztucznych much i woblerów. Zapoznają uczniów z własnym doświadczeniem i warsztatem pracy z zakresu muszkarstwa oraz rękodzielnictwa w drewnie. Modelarstwo uczy precyzji i cierpliwości, wyrabia zdolności manualne. Cele stosowania powyższego sposobu prac ręcznych na zajęciach pozalekcyjnych to: poznanie natury oraz uwolnienie stresu poprzez terapię zajęciową.

W muszkarstwie, bo tak nazywa się dziedzina ręcznego tworzenia sztucznych much, dzieci uczą się rozpoznawać bezkręgowce wodne i lądowe oraz tworzyć ich modele wykorzystywane w wędkarstwie. Uczniowie przekonują się, że jest to metoda robienia przynęt, w której ludzkie ręce są niezastąpione. Jak dotąd żadna maszyna, komputer czy robot nie wykonały takiej repliki. Mówiąc w dużym skrócie, w muszkarstwie pracujemy, używając kilku specjalistycznych narzędzi, za pomocą których nawijamy tzw. nici wiodącą na trzonek haczyka, bezpiecznie i stabilnie umocowanego w specjalnie do tego przeznaczonym imadle. Tak na marginesie, imadło muszkarckie w żaden sposób nie przypomina powszechnie nam znanego, ciężkiego imadła stolarskiego. Wielkość szczęk jest mała, ponieważ służy tylko do zaciśnięcia wspomnianego haczyka, a ich wysokość możemy łatwo dostosować do poziomu oczu. Krok po kroku budujemy korpus imitacji wodnego owada, nakładając na haczyk i dowiązując do niego kolejne materiały, takie jak stosiny selekcionowanych piór czy też różnego rodzaju tworzywa syntetyczne: pianki, folie, anielskie włosy, cienkie druty. Całość ma nie tylko przypominać wodnego owada, ale przykuwać uwagę nadpływających ryb za pomocą drobnych refleksów świetlnych. Muszki wędkarskie wykonujemy zgodnie z klasycznymi wzorami, znanymi od wielu lat. Chcąc

umilić sobie czas i traktować to, co robimy, jako zabawę, czasami ulegamy własnej fantazji i tworzymy zrodzone w naszej wyobraźni wielobarwne imitacje owadów o nietypowych kształtach, ponieważ nigdy nie wiadomo, co przypadnie rybom do gustu. Od lat utarło się ogólne przekonanie, że na sztuczne muchy łowi się ryby łososiowate, takie jak np. pstrągi, które żyją w bystrych, płytkich, górskich potokach. Jak się jednak okazuje, tą przynętą nie pogardzi absolutnie żaden gatunek ryb, mniejszych i większych, drapieżnych i spokojnego zera. Powyższe dowodzi, że podrobki much to zdecydowanie najbardziej wszechstronne sztuczne przynęty w wędkarstwie.



Uczniowie lubią wykonywać również tzw. wobler. To są imitacje drobnych rybek lub narybku czy też większych owadów lądowych. Swoimi gabarytami przerastają one małe sztuczne muszki, dlatego też wykonuje się je z różnego rodzaju tworzyw syntetycznych, jak również z drewna. Na zajęciach stosujemy ten drugi materiał. Sztuczną muszkę można wykonać w kilka minut, natomiast na zrobienie woblera potrzeba niekiedy kilku dni, a nawet tygodni. Dzieci przekonały się, jak czasochłonny jest proces zrobienia woblera, od surowego kawałka lipy czy balsy, poprzez testowanie wabika w naszym prowizorycznym akwarium i zakończenie prac nałożeniem ostatniej warstwy lakieru. Dobry wobler musi mieć w sobie odpowiednią pracę własną, najczęściej przejawiającą się w kolebiącym ruchu z boku na bok, w który jest wprowadzany przez opór wody podczas przyciągania go i zwijania plecionki na szpuli kołowrotka. W tej przynęcie należy odpowiednio ustawić środek ciężkości, jak również przezroczysty ster umocowany na przodzie modelu. Drugą fazą tworzenia woblera jest jego malowanie. Wspólnie z uczniami staramy się nadać mu realistyczne barwy przypominające dany gatunek ryby czy też owada. Zwieńczeniem wielogodzinnej, jeżeli nie kilkudniowej pracy, jest dobrze

pracujący wobler, który sam w sobie nierzadko wygląda jak małe dzieło sztuki, ale jest przynętą, która potrafi zwabić niejedną drapieżną rybę, taką jak: pstrąg, okoń, szczupak, również ryby spokojnego żeru o drapieżnych tendencjach jak kleń czy jaź.

Reasumując warto zauważyć, że nasze warsztaty rękodzielniczo-wędkarskie znacznie poszerzają wiedzę na temat ichtiofauny oraz rozwijają zdolności manualne i wyobraźnię uczniów. Ręczne wykonywanie sztucznych wabików wędkarskich to niesamowity test na cierpliwość dzieci. W każdym przypadku efektem pracy było niepowtarzalne dzieło sztuki. Ostateczną satysfakcję przyniosły te przynęty, na które udało się już złowić pierwsze ryby w wędkarskich sezonach. Uczniowie doświadczyli, jak cenną wartością jest rękodzieło, zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy mnóstwo rzeczy można zdobyć na wyciągnięcie ręki. Moi wychowankowie mają świadomość, że własnoręcznie zrobione przynęty dużo dla nich znaczą, bowiem są formą użytkową i wytworem artystycznym. Miejmy nadzieję, że wielu dzisiejszych profesjonalnych rękodzielników doczeka się swoich następców wśród obecnych uczniów. Do artykułu załączam zdjęcia moich podopiecznych oraz wykonanych przez nich sztucznych przynęt na ryby.

Alicja Oleśkowska

Zespół Szkół Elektrycznych we Włocławku

Aplikacja - sound meter (miernik dźwięku) na lekcji fizyki

Świat wytwarza tyle zgiełku, że nie można go przekrzyczeć krzykiem. Przekrzyczeć można półgłosem, szeptem”
Hanna Krall

Chciałabym podzielić się z nauczycielami ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych przemysleniami na temat hałasu. Według danych Europejskiej Agencji Środowiska **hałas** jest **drugim najpoważniejszym czynnikiem środowiskowym wywołującym choroby** wśród mieszkańców krajów UE.

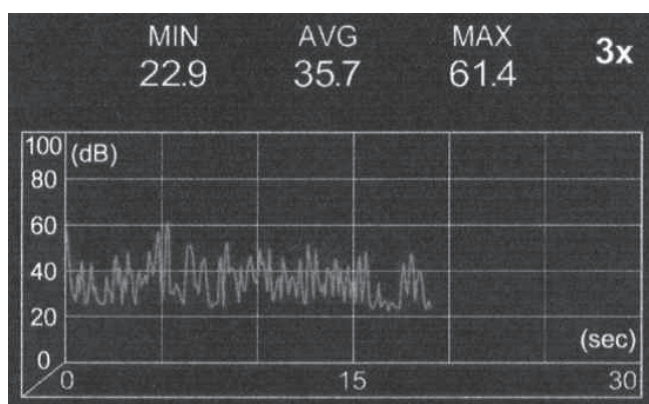
Uczniowie klasy drugiej technikum dokonali po-

miarów za pomocą miernika dźwięku. Sound Meter to prosty decybelomierz. Aplikacja nie zastępuje dokładnego sprzętu, ale w przybliżeniu określa głośność otoczenia. Celem zadania było zwrócenie uwagi przez uczniów na problem hałasu w szkole i w innych miejscach. Uczniowie zauważyli jak niewinnie zaczyna się ich dzień, co widać w poniższej tabeli.

| | ilość decybeli | | ilość dB |
|-------------------------------------|----------------|------------------------------------|----------|
| budzik w zegarku | 60 | budzik w telefonie | 54 |
| ziewanie | 40 | oddychanie | 22 |
| czajnik elektryczny | 58 | zmywarka | 43 |
| pralka | 73,1 | lodówka | 54,3 |
| przerwa w szkole | 100 | | |
| rozmowa w klasie | 72 | rozmowa przy rodzinnym obiedzie | 58 |
| przekładanie kartki w książce | 52 | cięcie kartki papieru nożyczkami | 50,7 |
| klikanie długopisem | 56 | klikanie myszką komputera | 50 |
| śpiewanie koledze sto lat | 85 | śpiew ptaków | 50 |
| odgłos upadku telefonu na podłogę | 81,1 | odgłos upadku długopisu na podłogę | 48 |
| odgłos upadku piłki na podłogę z 2m | 82 | uderzenie o biurko | 62 |
| motocykl kolegi z kl. II Td | 113 | auto taty | 100,1 |
| pukanie do drzwi | 75,8 | pukanie w szybę | 58 |
| szum wentylatora komputera siostry | 65,3 | szum wentylatora laptopa | 56 |
| krzyk kolegi po przegranej grze | 103 | krzyk koleżanki | 86 |
| gra na pianinie | 95 | gra na keyboardzie | 60,5 |
| zabawa sylwestrowa | 123 | muzyka gatunek metal | 90 |

Wykres zależności poziomu dźwięku od czasu wykonany przez ucznia klasy drugiej Td technikum

Rozmowa szeptem dwóch osób – pokazuje wartość średnią ok. 36 dB, a max. – 61,4 dB.



Uczniowie ze swoich **pomiarów** wyciągnęli następujące **wnioski**: w szkole mamy hałas (72-100 dB), co negatywnie oddziałuje na narząd słuchu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły, zakłócając odbiór i wzajemne zrozumienie się oraz wykonywanie prostych prac umysłowych lub zadań polecanych przez opiekunów. Hałas może doprowadzić do zmniejszonej wydajności pracy, przez co

uczniowie mają niskie wyniki w nauce. Uświadomili oni też jak hałas prowadzi do pogorszenia stanu środowiska przyrodniczego. Hałas to każdy dźwięk, który w danych warunkach jest uciążliwy dla danej osoby, utrudniając koncentrację, naukę, pracę, wypoczynek i sen.

Skutki hałasu: osłabienie lub trwałe uszkodzenie słuchu, uszkodzenia układu nerwowego i psychiki (zmęczenie - powyżej 55 dB, rozdrażnienie, senność, wydłużenie czasu reakcji, bezsenność, agresja, stres, zaburzenia orientacji, drażliwość, zniecierpliwienie, niepokój, lęk, ból głowy, zagubienie, płacz, szumy w uszach), uszkodzenia narządów wewnętrznych - układ krążenia (nadciśnienie – powyżej 75 dB, zwężenie naczyń krwionośnych) i pokarmowy (wzrost wystąpienia choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, wzmożone wydzielanie kwasów trawiennych, wzmożone tycie) oraz mięśniowo-stawowy, osłabienie systemu immunologicznego (spadek odporności), zaburzenia hormonalne (nadmierne wydzielanie hormonów stresu).

Uczniowie wypisali, w jaki sposób można byłoby ograniczyć hałas - natężenie dźwięku w szkołach trzeba zmniejszyć poprzez wyeliminowanie głośnej rozmowy i krzyków, tworzenie klas o mniejszej licz-

bie osób, korzystanie z muzyki o niższym poziomie dźwięku z telefonów komórkowym i innych sprzętów RTV i AGD na przerwach lub w domu, władze gmin powinny opracować plan obniżania hałasu w miastach oraz wzajemnie powinniśmy przypominać sobie o zasadach dotyczących emisji hałasu w różnych miejscach publicznych.

Do powstawania **hałasu**, drgań akustycznych należą **przyczyny** o charakterze: mechanicznym (to uderzenia, tarcia), aerodynamicznym (to przepływ lub rozprężenie gazów), hydrodynamicznym (to przepływ cieczy w zbiornikach lub przewodach).

Najczęściej na ubytek słuchu narażona jest młodzież ze względu na słuchanie głośnej muzyki: często, długo i przez słuchawki przez 1,5 godziny dziennie, co może uszkodzić słuch. Specjaliści uważają, że słuchawki nauszne dostarczają mniej decybeli do ucha. Kupując przenośne urządzenia do słuchania muzyki należy sprawdzić, czy emitowany dźwięk nie ma trzasków.

Polskie Stowarzyszenie Protetyków Słuchu stwierdziło, że maksymalna granica słyszalności dla ludzkiego ucha to 110-120 dB. Jednak mówi się już o granicy bólu 130-140 dB, która prowadzi do uszkodzenia słuchu nawet bezpowrotnie.

Analitycy Polskiego Instytutu Ekonomicznego w Tygodniku Gospodarczym z 2023 roku przywołują dane KO, z których wynika, że 50 % mieszkańców miast powyżej 100 tys. osób jest narażonych na hałas. Według WHO ponad 40 % mieszkańców Unii Europejskiej narażonych jest na hałas drogowy przekraczający 55 dB w ciągu doby, a 30 % ma przekroczony ten poziom w ciągu nocy. Według Komisji Europejskiej średni poziom hałasu miejskiego w godzinach szczytu osiąga 70 dB. Brytyjska organizacja po przeprowadzonej ankiecie wśród tysiąca osób zauważyła, że dwie na trzy osoby skarżą się na szum w uszach po koncercie w klubie. Dlatego też Stowarzyszenie Protetyków stwierdziło, że po wizycie głośnych miejsc powinniśmy pozwolić uszom odpocząć w ciszy.

Na hałas nocny wrażliwe są osoby starsze, cierpiące na bezsenność, chorzy na schizofrenię, autyzm, osoby pracujące w systemie zmianowym nocą. Nagły, krótkotrwały hałas szczególnie u dzieci powoduje m. in. jąkanie się czy padaczkę. Udowodniono, że ze względu na działanie hałasu ludzie starzejają się szybciej o 8 – 12 lat.

Lista miast w Polsce najbardziej zanieczyszczonych dźwiękiem: Zabrze, Płock, Sosnowiec, Legnica, Koszalin, Elbląg, Opole, Bydgoszcz, Kielce, Ruda Śląska, Rybnik, Białystok, Dąbrowa Górnicza, Rzeszów, Gdynia, Lublin, Wrocław, Zielona Góra, Częstochowa, Warszawa.

Głośnym hałasem najczęściej zagrożone są osoby, które pracują za pomocą maszyn na produkcji

i w przetwórstwie przemysłowym. Do grup zawodowych, które mogą mieć ubytek słuchu zaliczymy m. in. nauczycieli, budowlańców, muzyków, techników oprawy muzycznej, pracowników obsługi samolotów na płycie lotniska, barmanów, ale też górników i rzemieślników.

Na hałas podatne są też zwierzęta (ptaki i ssaki), które mają czulszy słuch od ludzkiego. Dźwięki będące w przedziale 35-70 dB będą miały na nie co najmniej taki sam wpływ lub nawet silniejszy niż na organizm ludzki.

Ograniczenie hałasu drogowego w przypadku samochodów: stosuje się cichsze zespoły napędowe, opony, specjalne nawierzchnie dróg, ekrany akustyczne, tłumiki akustyczne, obudowy dźwiękoizolacyjne maszyn, kabiny dźwiękoszczelne oraz zmniejszenie prędkości maszyn. Zamiast hałaśliwych przekładni stosuje się napędy pasowe, a narzędzi pneumatycznych – elektryczne.

W budynkach korzysta się z materiałów dźwiękochłonnych, tj. wat bawełnianych lub szklanych, filcy, materiałów włókienniczych, wypraw porowatych, żuźłowców. Materiałami tłumiącymi są gumowe wykładziny, kosze, przenośniki i wibratory. Aby odizolować się od źródła hałasu poszukuje się właściwą lokalizację, przebudowuje maszyny z wykorzystaniem amortyzatorów sprężonych lub powietrznych.

Natomiast w 45 r. p.n.e. J. Cezar zarządził, że w dzień mogły się poruszać wyłącznie pojazdy „służące dobru publicznemu”. Do przewożenia towarów (do zamożnych domów i pałaców) wynajmowano tragarzy. W starożytnych Chinach 211 r. p.n.e. hałas stosowany był jako ciężka tortura, więc jeśli dana osoba obrażała Najwyższego, nieprzerwanie musiała słuchać piszczałek, bicia bębnów i krzyków, dopóki nie padła martwa. Tortury z hałasem stosowano też w Iraku i Guantanamo.

Należy pamiętać, że w przypadku problemów ze słuchem, trzeba zgłosić się jak najszybciej do laryngologa. 25 kwietnia przypada Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem.

Bibliografia:

1. K. Moskal, „Psychologia w szkole”, Nr 3 (44)/2014
2. „Aura. Ochrona Środowiska.” Nr 9/06
3. https://icd.pl/poradnik/post/redukcja_halasu
4. <https://wielkahistoria.pl/hałas-w-starożytnym-rzymie-największy-problem-mieszkanców-wiecznego-miasta/>
5. <https://obserwatorgospodarczy.pl/2023/12/15/20-najgłośniejszych-miast-w-polsce-tu-zanieczyszczenie-halaszem-jest-największe/>
6. http://laboratoria.net/artukul/_item,26785,print,1.html
7. <https://twitter.com/gildiapiora>
8. <http://www.mysli.com.pl/wszystko/hałas.html>

Ewa Bedełek

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Mariana Rejewskiego w Bydgoszczy

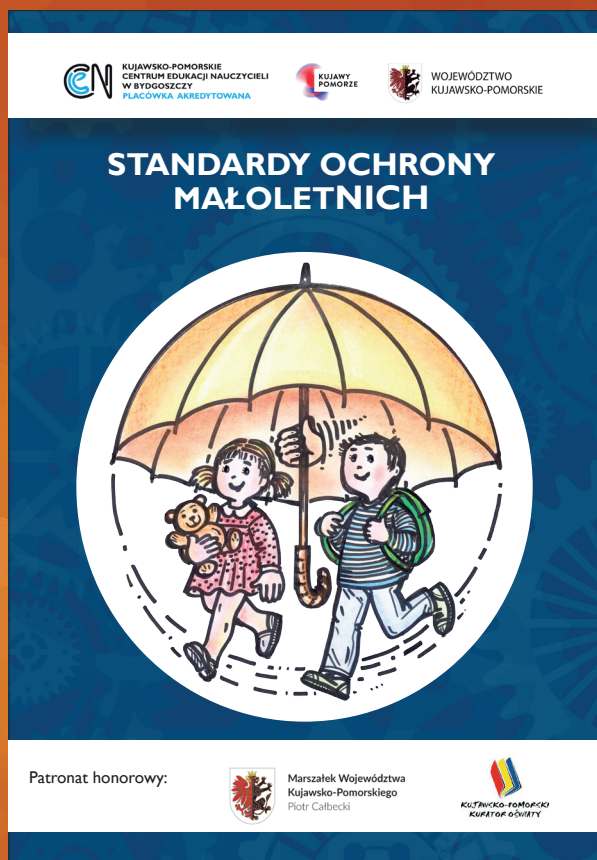
Zdrowie – edukacja zdrowotna

Zestawienie bibliograficzne w wyborze

KSIAŻKI

1. **Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia** / Janet Buckworth, Rod K. Dishman, Patrick J. O'Connor, Phillip D. Tomporowski; redakcja wydania polskiego Grzegorz Żurek, Jan Blecharz, Alina Żurek; tł. Maja Barć, Katarzyna Morena, Piotr Kopyto, Sławomir Sidorowicz. - Wrocław: Edra Urban & Partner, 2023. - 488 s.
2. **Bezpieczeństwo zdrowotne: ujęcie interdyscyplinarne: zdrowie psychiczne szczególnym wyzwaniem XXI wieku** / Helena Marek, Ewa Szymańska. - Poznań: Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa, 2018. - 264 s.
3. **Dzieci i zdrowie: wstęp do childhood studies. [1]** / redakcja naukowa Magdalena Radkowska-Walkowicz, Maria Reimann. - Warszawa: Oficyna Naukowa, 2018. - 347 s.
4. **Dzieci i zdrowie : wstęp do childhood studies: książka dla dzieci. [2]** / Magdalena Radkowska-Walkowicz, Maria Reimann. - Warszawa: Oficyna Naukowa, 2018. - 49 s.
5. **Edukacja Człowieka Nowej Ery dla zdrowia własnego i Ziemi: to już teraz!** / Ewa Danuta Białek. - Warszawa: Instytut Psychosyntezy, 2022. - 247 s.
6. **Edukacja zdrowotna z elementami teorii wychowania: przewodnik dydaktyczny** / redakcja naukowa Paweł Chruściel, Wiesława Ciechaniewicz. - Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2018. - 173 s.
7. **Holistyczne ścieżki zdrowia: bądź** / Orina Krajewska. - Gliwice: Wydawnictwo Helion, 2018. - 240 s.
8. **Kierunki współczesnej promocji zdrowia i prewencji zaburzeń: profilaktyka XXI wieku, zagrożenia i wyzwania, teoria i praktyka** / Patrycja Stawiarska. - Warszawa: Difin, 2019. - 159 s.
9. **Lekcja wychowania fizycznego w nauczaniu wczesnoszkolnym: (o potrzebie uznania aktywności ruchowej za jeden z najważniejszych czynników w życiu człowieka)** / Danuta Umiaostowska.. - Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 2023. - 144 s.
10. **Mądrość ciała: odkryj inteligencję swojego organizmu i ciesz się zdrowiem** / Rachel Abrams; tł. Piotr Kaliński. - Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2018. - 280 s.
11. **Młodzież we współczesnej przestrzeni społeczno-kulturowej: wybrane aspekty zdrowotne i pedagogiczne** / Karina Leksy. - Warszawa: Difin, 2020. - 251 s.
12. **Pomoc ku równowadze: jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne** / Małgorzata Taraszkiewicz. - Wydanie II rozszerzone. - Słupsk; Warszawa: Wydawnictwo Dobra Literatura - Grupa Wydawnicza Literatura Inspiruje, 2019. - 171 s.
13. **Postawy nauczycieli wychowania fizycznego wobec edukacji zdrowotnej** / Paweł F. Nowak. - Warszawa: Difin, 2019. - 210 s.
14. **Psychologia zdrowia** / Irena Heszen-Celińska, Helena Sęk. - Warszawa: PWN, 2020. - 428 s.
15. **Psycho-logika: skąd biorą się problemy ze zdrowiem psychicznym i jak je zrozumieć** / Dean Burnett; tł. Bożena Józwiak. - Kraków: Insignis, 2022. - 399 s.
16. **Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników** / redakcja naukowa Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska. - Gdańsk: Harmonia Universalis, 2022. - 539 s.
17. **Umysł, ciało, duchowość: drogi do zdrowia i rozwoju duchowego z perspektywy psycho-terapeuty** / Paweł Malinowski. - Warszawa: Edgard, 2021. - 431 s.
18. **Zarządzanie zdrowiem w miejscu pracy** / redakcja naukowa dr hab. n. med. Mariusz Gujski, dr hab. Tomasz Rostkowski prof. SGH. - Warszawa : PZWL, 2021. - 176 s.
19. **Zdrowie psychiczne: współczesne zagrożenia i możliwości wzmocnienia** / Ewa Wilczek-Rużyczka, Magdalena Kwak. - Warszawa: PZWL, 2022. - 155 s.

NAJNOWSZA PUBLIKACJA



OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA

EDUKACJA W CYFROWYM WYMIARZE

WIZJA • INNOWACJA • SZTUCZNA INTELIGENCJA

12. EDYCJA

5 CZERWCA 2024

godz. 9⁰⁰



ZAPISZ SIĘ



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

ul. Nowomiejska 15A, 87-800 Włocławek, tel. 54 231 33 42, e-mail. kpcen@cen.info.pl, WWW.CEN.ORG.PL



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



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

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



**Kujawsko-Pomorskie
Centrum Edukacji Nauczycieli
w Bydgoszczy**



ul. Jagiellońska 9
85-067 Bydgoszcz, PL



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



www.cen.bydgoszcz.pl
info@cen.bydgoszcz.pl



www.facebook.com/kpcenbydgoszcz



**Kujawsko-Pomorskie
Centrum Edukacji Nauczycieli
w Toruniu**



ul. Henryka Sienkiewicza 36
87-100 Toruń, PL



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



www.kpcen-torun.edu.pl
kpcen_torun@kpcen-torun.edu.pl



www.facebook.com/kpcentorun



**Kujawsko-Pomorskie
Centrum Edukacji Nauczycieli
we Włocławku**



ul. Nowomiejska 15A
87-800 Włocławek, PL



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



www.cen.org.pl
kpcen@cen.info.pl



www.facebook.com/kpcenwloclawek

