



KUJAWSKO-POMORSKI
PRZEGŁĄD OŚWIATOWY

UczMy

ISSN 2300-830X

IX - X 2026

Nr 4 (66)

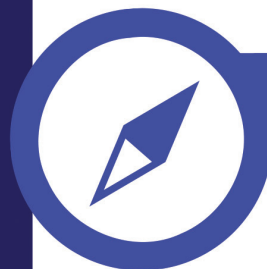


ZDROWIE W GŁOWIE



KPCEN

KUJAWSKO-POMORSKIE
CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI
W TORUNIU



KOMPAS JUTRA

WYZNACZ KIERUNEK NA PRZYSZŁOŚĆ

Wiedza, która staje się działaniem

Wspieramy nauczycieli w procesie przewodzenia uczniom w rozwijaniu:

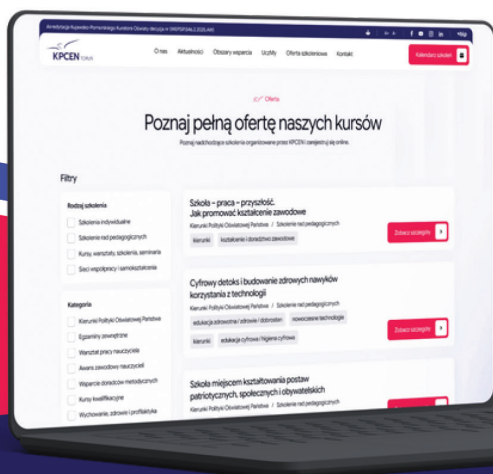
- kompetencji fundamentalnych i przekrojowych,
- samodzielności i aktywności poznawczej,
- sprawczości i systemu wartości.



OFERTA NA ROK SZKOLNY 2026/2027

Przeprowadzimy Cię przez zmianę

Nowa podstawa programowa, kompetencje przyszłości, krytyczne myślenie, współpraca, kreatywność, dobrostan – poznaj z nami bazę **Kompasu Jutra**.



Skorzystaj z wyszukiwarki oraz słów kluczowych w **naszym nowym interaktywnym informatorze** i dopasuj tematykę do Twoich potrzeb.



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

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



kpcen-torun.edu.pl



Solidność

Wsparcie

Przyszłość

Koordinator:

Michał Babiarczyk
Urząd Marszałkowski Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

Redaktorzy:

Beata Bawej-Lisiecka
KPCEN w Toruniu

Dorota Łańcucka
KPCEN we Włocławku

Anna Rupińska
KPCEN w Bydgoszczy

Zespół redakcyjny:

Katarzyna Karska-Rasmus
Ewa Kondrat
Małgorzata Iglewska-Jendrzejewska
Kamila Rychlik
(projekt okładki)

Korekta:

Anna Rupińska

Opracowanie graficzne i skład:

Monika Lis

Przyjmowanie materiałów:

Beata.Bawej@kpcen-torun.edu.pl
e-mail: d.lancucka@cen.info.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:

Materiały
Pixabay.com,
Pexels.com.



Czasopismo UczMy

ZDROWIE W GŁOWIE

Magdalena Chylebrant-Karolak <i>Zdrowie psychiczne – fundament rozwoju młodego człowieka</i>	5
Milena Wiśniewska-Janowiak <i>Edukacja zdrowotna – więcej niż nowy przedmiot. Jak szkoła może budować odporność psychiczną i wspierać dobrostan uczniów?</i>	6
Wiesława Tomasiak-Wyszyńska <i>Edukacja zdrowotna – potrzeba niekwestionowana!</i>	8
dr Beata Bawej-Lisiecka <i>Od stresu do odporności psychicznej – mindfulness w pracy nauczyciela</i>	9
dr Aleksandra Kondrat <i>Esej o nauczycielskim poczuciu bezsensu i odbudowie sensu</i>	10
Jolanta Serocka-Kondej <i>Zdrowie w głowie zaczyna się od jednego zdania</i>	12
Jakub Błaszak <i>Uczeń, który nie sprawia kłopotów, czyli o cichej epidemii niewyspania</i>	14
Anna Smolar <i>Ruch, który leczy – techniki somatyczne w profilaktyce zdrowia psychicznego w szkole</i>	16
Piotr Kalinowski <i>Zdrowie tam gdzie Ty</i>	18
Małgorzata Iglewska-Jendrzejewska <i>Jak roboty edukacyjne wspierają pracę mózgu na lekcjach języka polskiego</i>	22
Milena Urbańska <i>Dlaczego realizujemy Tydzień Mózgu w przedszkolu?</i>	23
Angelika Ochnicka <i>Mały mózg w wielkim świecie bodźców – jak dekorować z głową?</i>	24
Barbara Lubińska <i>Zdrowie w głowie ucznia ze SPE - jak innowacje pedagogiczne wspierają regulację i rozwój emocjonalny</i>	26
dr Aleksandra Stolarczyk <i>Polonistyczne katharsis</i>	33
Izabella Forgiel, Marzena Wolska <i>Zdrowie w głowie zaczyna się od uważności – o projektach eTwinning „Better Me Better Us” i Erasmus+ w praktyce szkolnej</i>	35

REGIONALNE OKNO

Katarzyna Krzyżanowska, Monika Łobocka <i>Mała szkoła z wielkim sercem – Kociewie inspiruje, łączy i wychowuje</i>	37
Aleksandra Szkudlarek <i>Dzień Kujawski w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Bądkowie</i>	38

OBLICZA EDUKACJI

dr Agnieszka Galczak-Froch, Dorota Łańcucka <i>Sztuka debaty</i>	39
Katarzyna Gradzik <i>Kto się boi Marii Peszek? Rzecz o kulturze dyskusji</i>	41
Krystyna Karpińska <i>Dwujęzyczność od przedszkola. Projekt, który otwiera dzieci na świat</i>	42
Małgorzata Babyska <i>Mistrz w tworzeniu Mistrzów</i>	44
Danuta Frankowska <i>Bezpieczeństwo uczniów w środowisku szkolnym</i>	45
dr Emilia Balana-Mroczkowska <i>Kurs kwalifikacyjny z zakresu zarządzania oświatą – dlaczego warto?</i>	49

Z PRAKTYKI NAUCZYCIELA

Małgorzata Lipowska <i>Edukacja wczesnoszkolna i metoda football3 w mojej klasie – jak rozwijam superMOCe uczniów</i>	50
Dariusz Łuszczuk <i>Szukali i znaleźli – wybrane wyprawy z epoki wielkich odkryć geograficznych, przywódcy, osiągnięcia</i>	53
Aleksandra Konachowicz <i>Mój region w obiektywie języka obcego</i>	56

BIBLIOTEKI PEDAGOGICZNE DLA EDUKACJI

Ewa Bedelek <i>Zdrowie w głowie - zestawienie bibliograficzne w wyborze</i>	58
--	----

Szanowni Państwo

Najnowszy numer „UczMy” zawiera jak zawsze bardzo ciekawe artykuły. Tym razem mówi o ważnym problemie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Prezentuje też metody, dzięki którym, zarówno młodym ludziom, jak i ich wychowawcom łatwiej będzie się ze sobą porozumiewać, pokonywać mentalne bariery i nawiązywać tak potrzebne relacje społeczne.

Dzięki telefonom komórkowym, komputerom i Internetowi zyskał się możliwość natychmiastowego usłyszenia czy zobaczenia osoby, która może znajdować się kilka metrów lub tysiące kilometrów od nas. Naukowcy jednak alarmują, że choć technika pozwala nam łamać wszelkie bariery komunikacyjne, nigdy ludzie nie byli tak samotni, jak obecnie. Dotyczy to w sposób szczególny dzieci i młodzieży – grupy społecznej z jednej strony najchętniej korzystającej z nowinek technicznych, a jednocześnie, z uwagi na wiek i brak doświadczenia, szczególnie narażonej na porażki i zranienia.

Taki przejmujący obraz samotności, cierpienia i sytuacji, z której nie ma wyjścia opisał polski pisarz i poeta Aleksander Wat: *W czterech ścianach mego bólu/nie ma okien ani drzwi./Słyszę tylko: tam i nazad/chodzi strażnik za murami.*

Magdalena Chylebrant-Karolak z KPCEN w Bydgoszczy w swoim artykule, który otwiera numer „UczMy”, cytuje niepokojące informacje: Według danych UNICEF co siódmy młody człowiek w wieku 10–19 lat doświadcza zdiagnozowanych zaburzeń zdrowia psychicznego, a połowa wszystkich zaburzeń psychicznych rozpoczyna się przed 14. rokiem życia.

Uczucie wypalenia zawodowego i pustki dotyka także wielu nauczycieli. Konieczność pracy na kilku etatach, brak czasu na wypoczynek, rozwój intelektualny i duchowy powodują, że czasem szkoła z miejsca, gdzie zdobywa się wiedzę i umiejętności, zamienia się w rodzaj pułapki, do której nie mają ochoty przychodzić ani uczący, ani nauczani.

Zachęcam zatem wszystkich do zapoznania się z nader przydatnym, wrześnieowym numerem Kujawsko-Pomorskiego Przeglądu Oświatowego. Być może znajdą tam Państwo odpowiedź na pytanie, jak pogodzić pośpiech nowoczesnego świata z uważnością na codzienność, by nie zagubić radości życia. Parafrazując cytowaną przez Magdalenę Chylebrant-Karolak wypowiedź słynnego amerykańskiego psychologa i psychoterapeuty Carla R. Rogersa: Zaskakujące jest, jak elementy, które wydają się nierozwiązywalne, stają się rozwiązywalne, gdy ktoś czyta.

Piotr Całbecki
Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego

**W następnym numerze
Nauczyciel jutra**

Zdrowie psychiczne – fundament rozwoju młodego człowieka

W ostatnich latach coraz więcej mówi się o zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży. Wzrost liczby młodych osób doświadczających stresu, lęku, obniżonego nastroju czy kryzysów emocjonalnych sprawia, że szczególnego znaczenia nabiera umiejętność rozpoznawania sytuacji trudnych i odpowiedniego reagowania na nie.

Promocja zdrowia psychicznego nie powinna ograniczać się do pojedynczych, incydentalnych działań czy okazjonalnych warsztatów przy okazji *Tygodnia Przeciwdziałania Przemocy Równieśniczej* czy *Dnia Bezpiecznego Internetu*. Największe znaczenie ma tworzenie szkolnej kultury opartej na szacunku, współpracy i wzajemnym wsparciu, a efekty przyniosą tylko działania **długofalowe, cykliczne, odpowiednio zaplanowane**.

Działania profilaktyczne mogą obejmować:

- zajęcia dotyczące emocji i prawidłowej komunikacji
- ćwiczenie asertywności
- warsztaty rozwijające odporność psychiczną
- programy przeciwdziałania przemocy rówieśniczej
- współpracę z rodzicami
- szkolenia dla nauczycieli z zakresu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Badania prowadzone w Polsce i na świecie pokazują, że problemy psychiczne młodych ludzi stają się coraz powszechniejsze. Według danych UNICEF co siódmy młody człowiek w wieku 10–19 lat doświadcza zdiagnozowanych zaburzeń zdrowia psychicznego, a połowa wszystkich zaburzeń psychicznych rozpoczyna się przed 14. rokiem życia. Szkoła przestaje być miejscem rozwoju, a staje się źródłem zagrożenia, przeżywania wstydu, działa destrukcyjnie na młodego człowieka.

ZDROWIE PSYCHICZNE – CO WŁAŚCIWIE OZNACZA?

Zdrowie psychiczne nie jest jedynie brakiem choroby. Światowa Organizacja Zdrowia definiuje je jako stan dobrostanu, w którym człowiek potrafi wykorzystywać swoje możliwości, radzić sobie z codziennymi trudnościami, efektywnie funkcjonować oraz budować satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi.

W przypadku dzieci i młodzieży zdrowie psychiczne obejmuje:

- zdolność rozpoznawania i wyrażania emocji

- umiejętność budowania relacji społecznych
- poczucie własnej wartości
- odporność psychiczną
- umiejętność radzenia sobie ze stresem
- poczucie sprawstwa i wpływu na własne życie.

Warto podkreślić, że zdrowie psychiczne nie oznacza ciągłego odczuwania szczęścia. Smutek, lęk, złość czy frustracja są naturalnymi emocjami i pełnią ważną funkcję adaptacyjną. Współczesne dzieci, nastolatki są pozbawieni przez tzw. *helikopterowych rodziców* możliwości samodzielnego rozwiązywania sytuacji życiowych, które napotykają na swojej drodze. To określenie na nadopiekuńczych rodziców, którzy nieustannie „krążą” nad swoim dzieckiem. Monitorują każdy jego krok, nadmiernie ingerują w codzienność i natychmiastowo rozwiązują za nie wszelkie problemy, co odbiera szansę na naukę samodzielności, sprawczości, odpowiedzialności i radzenia sobie z porażkami. A przecież nic tak nie uczy radzenia sobie z sytuacjami trudnymi jak odpowiednia autonomia i doświadczanie.

CO MOŻE ZROBIĆ NAUCZYCIEL?

Problem pojawia się wtedy, gdy trudności emocjonalne utrzymują się przez dłuższy czas i znacząco utrudniają codzienne funkcjonowanie. Nauczyciele często jako pierwsi dostrzegają niepokojące zmiany w zachowaniu uczniów. Warto tutaj podkreślić, że nauczyciel nie jest osobą, która ma diagnozować czy terapeutyzować ucznia, ma dać mu wsparcie poprzez dostrzeżenie faktu, dobre słowo. Czasem jedno spojrzenie, jedno zdanie: **Widzę, że coś jest nie tak. Chcesz pogadać?** Może zmienić więcej, niż nam się wydaje. Jedno świadome działanie nauczyciela może zmienić życie ucznia. Nauczyciel nie jest terapeutą, ale może odegrać istotną rolę we wspieraniu zdrowia psychicznego młodych ludzi. Uczeń, który czuje się zauważony i akceptowany, łatwiej radzi sobie z trudnościami. Życzliwość, szacunek oraz otwartość na rozmowę budują poczucie bezpieczeństwa. Warto zatem stwarzać sytuacje sprzyjające rozpoznawaniu i nazywaniu emocji, rozwijaniu empatii oraz umiejętności rozwiązywania konfliktów. Docenianie wysiłku, zauważanie mocnych stron ucznia i wspieranie

jego samodzielności pomagają budować pozytywny obraz siebie.

Do sygnałów ostrzegawczych należą:

- wycofanie z kontaktów społecznych
- obniżona samoocena
- nagły spadek wyników w nauce
- utrata zainteresowań
- częste nieobecności
- problemy z koncentracją
- drażliwość lub agresja
- częste skargi na bóle głowy i brzucha
- wypowiedzi świadczące o bezradności lub braku sensu życia.

Pojedynczy objaw nie musi oznaczać poważnych problemów, jednak utrzymywanie się kilku symptomów przez dłuższy czas powinno skłonić do rozmowy i podjęcia działań wspierających.

Budowanie relacji opartych na szacunku i zaufaniu stanowi jeden z najważniejszych czynników chroniących zdrowie psychiczne uczniów.

A tak niewiele potrzeba...

*Zaskakujące jest, jak elementy, które wydają się nierozwiązywalne, stają się rozwiązywalne, **gdy ktoś słucha**. Jak zamieszanie, które wydaje się nieodwracalne, zamienia się w stosunkowo czyste, płynące strumienie, **gdy ktoś jest słyszany**.*

(Carl R. Rogers, *Experiences in Communication*, 1980)

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest jed-

nym z najważniejszych wyzwań współczesnej edukacji. Wyniki badań pokazują, że coraz więcej młodych ludzi doświadcza trudności emocjonalnych, dlatego szkoła nie może ograniczać się wyłącznie do przekazywania wiedzy. Jej zadaniem jest również tworzenie środowiska sprzyjającego rozwojowi społecznemu i emocjonalnemu uczniów.

Kluczowe znaczenie mają relacje, poczucie bezpieczeństwa, wzmacnianie kompetencji emocjonalnych oraz współpraca szkoły z rodziną. Nauczyciel, który potrafi dostrzec sygnały kryzysu, okazać wsparcie i skierować ucznia do odpowiedniej pomocy, może odegrać istotną rolę w ochronie zdrowia psychicznego młodego człowieka.

Zdrowie w głowie nie jest dodatkiem do edukacji – jest warunkiem skutecznego uczenia się, samo-realizacji, rozwoju i budowania satysfakcjonującego życia. Dopiero, kiedy ta sfera będzie zabezpieczona, możemy oczekiwać sukcesów edukacyjnych uczniów.

Bibliografia:

1. UNICEF Polska, Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – raporty i materiały edukacyjne (2024).
2. Ministerstwo Edukacji Narodowej, Wyniki raportu „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży” (2023).
3. J. Pyżalski (red.), (2021) Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w szkole.
4. D. Goleman, (2025) Inteligencja emocjonalna.
5. M. Sunderland, (2012) Mądrzy rodzice.
6. B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.) (2020), Psychologia rozwoju człowieka.

Milena Wiśniewska-Janowiak

KPCEN w Bydgoszczy

Edukacja zdrowotna – więcej niż nowy przedmiot. Jak szkoła może budować odporność psychiczną i wspierać dobrostan uczniów?

Najważniejszym celem edukacji nie jest wyłącznie przekazywanie wiedzy, ale przygotowanie młodego człowieka do dobrego życia.

To zdanie wydaje się dziś bardziej aktualne niż kiedykolwiek wcześniej. Szkoła funkcjonuje w rzeczywistości dynamicznych zmian społecznych, technologicznych i kulturowych. Dzieci dorastają w świecie, który oferuje nieograniczony dostęp do

informacji, ale jednocześnie stawia przed nimi coraz większe wymagania. Presja osiągnięć, media społecznościowe, szybkie tempo życia, niepewność jutra oraz ograniczanie bezpośrednich relacji sprawiają, że zdrowie psychiczne młodego pokolenia staje się jednym z największych wyzwań współczesnej edukacji.

Coraz częściej nauczyciele zauważają, że trudności uczniów nie wynikają z braku zdolności czy motywa-

cji do nauki. U ich podłoża znajdują się przeciążenie emocjonalne, obniżone poczucie własnej wartości, problemy w relacjach rówieśniczych, przewlekły stres, a niekiedy także samotność. W takich warunkach trudno mówić o skutecznym uczeniu się. Nie bez powodu badania prowadzone od wielu lat pokazują, że dobrostan psychiczny stanowi jeden z najważniejszych czynników wpływających na osiągnięcia edukacyjne, rozwój społeczny oraz przyszłe funkcjonowanie młodego człowieka.

To właśnie dlatego edukacja zdrowotna zyskuje dziś nowe znaczenie. Nie jest już rozumiana jedynie jako przekazywanie informacji o zdrowym odżywianiu czy aktywności fizycznej. Staje się przestrzenią kształtowania kompetencji życiowych, które pozwalają dzieciom lepiej rozumieć siebie, budować relacje oraz świadomie dbać o własne zdrowie – zarówno psychiczne, jak i fizyczne.

Przez wiele lat zdrowie postrzegano głównie przez pryzmat medycyny. Dzisiaj wiemy, że jest ono znacznie szerszym pojęciem. Obejmuje dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a wszystkie te obszary pozostają ze sobą w ścisłej zależności. **Nie można mówić o zdrowiu psychicznym dziecka, pomijając jego aktywność fizyczną, sposób odżywiania czy jakość snu. Z drugiej strony nawet najlepsza dieta i codzienny ruch nie zastąpią poczucia bezpieczeństwa, akceptacji i dobrych relacji z drugim człowiekiem.** To holistyczne spojrzenie znajduje odzwierciedlenie w nowej podstawie programowej edukacji zdrowotnej. Jej założenia wyraźnie pokazują, że szkoła ma wspierać rozwój człowieka jako całości – ucząc troski o ciało, emocje, relacje społeczne, odpowiedzialność i świadome podejmowanie decyzji. Nie jest to więc kolejny przedmiot „do zrealizowania”, ale nowa filozofia myślenia o edukacji.

Jednym z najcenniejszych pojęć pojawiających się we współczesnej edukacji jest odporność psychiczna. Nie oznacza ona braku emocji ani wychowywania dzieci, które nigdy nie doświadczą porażki. Wręcz przeciwnie – odporność psychiczna rozwija się właśnie poprzez doświadczanie trudności oraz uczenie się konstruktywnego radzenia sobie z nimi. Dziecko odporne psychicznie nie jest dzieckiem „bezproblemowym”. To młody człowiek, który potrafi nazwać swoje emocje, szuka wsparcia, wierzy we własne możliwości i nie poddaje się po pierwszym niepowodzeniu.

Takich kompetencji nie rozwija się podczas jednorazowych warsztatów. Powstają one każdego dnia – podczas rozmów z nauczycielem, wspólnego rozwiązywania konfliktów, pracy zespołowej, informacji zwrotnej, w odpowiedniej atmosferze panującej w klasie. W tym sensie każda lekcja może stać się lekcją zdrowia psychicznego.

Coraz częściej mówi się, że współczesna szkoła powinna być miejscem, w którym uczeń nie tylko zdobywa wiedzę, ale przede wszystkim czuje się

bezpiecznie. Bezpieczeństwo nie oznacza wyłącznie ochrony przed zagrożeniami fizycznymi. To również możliwość wyrażania własnych emocji, popełniania błędów bez lęku przed ośmieszeniem oraz świadomość, że w trudnej sytuacji można liczyć na wsparcie dorosłych. To właśnie klimat szkoły staje się jednym z najsilniejszych czynników chroniących zdrowie psychiczne dzieci. Nie tworzą go wyłącznie psycholog czy pedagog szkolny. Budują go wszyscy nauczyciele poprzez codzienny sposób komunikowania się z uczniami, język informacji zwrotnej, organizację lekcji, relacje z rodzicami oraz kulturę współpracy.

Jednym z największych osiągnięć współczesnej edukacji zdrowotnej jest odejście od sztucznego podziału między zdrowiem psychicznym i fizycznym. Dziecko, które śpi zbyt krótko, ma trudności z koncentracją i regulacją emocji. Brak ruchu wpływa nie tylko na kondycję organizmu, ale również na poziom stresu i samopoczucie. Nieprawidłowe odżywianie obniża zdolności poznawcze i motywację do nauki. Nadmierny czas spędzany przed ekranem ogranicza aktywność społeczną oraz pogarsza jakość odpoczynku.

Dlatego edukacja zdrowotna nie uczy jedynie zasad zdrowego stylu życia. Pokazuje dzieciom zależności między codziennymi wyborami a ich samopoczuciem, emocjami, relacjami i możliwościami uczenia się.

Można stworzyć najlepszą podstawę programową, przygotować atrakcyjne materiały dydaktyczne i wyposażać szkołę w nowoczesne pomoce. Jednak o sukcesie edukacji zdrowotnej zawsze zdecyduje człowiek. To nauczyciel jest osobą, która każdego dnia ma szansę wzmacniać poczucie sprawstwa uczniów, rozwijać ich kompetencje emocjonalne i społeczne oraz pokazywać, że zdrowie jest wartością, o którą warto dbać. Nie chodzi o to, by stał się terapeutą. Jego rolą jest bycie uważnym przewodnikiem – osobą, która zauważa, słucha, inspirowa i tworzy warunki do bezpiecznego rozwoju.

Patrząc na wyzwania współczesnego świata, trudno nie zgodzić się ze stwierdzeniem, że edukacja zdrowotna jest jedną z najważniejszych inwestycji, jakie może podjąć szkoła. To inwestycja nie tylko w lepsze wyniki nauczania. To inwestycja w dzieci, które będą potrafiły troszczyć się o siebie i innych, budować dobre relacje, podejmować odpowiedzialne decyzje oraz odnajdywać równowagę w świecie pełnym zmian. Nie nauczymy młodych ludzi, jak uniknąć wszystkich trudności. Możemy jednak wyposażać ich w kompetencje, dzięki którym będą potrafili stawiać im czoła. Być może właśnie to stanie się najważniejszą lekcją, jaką współczesna szkoła da swoim uczniom.

Edukacja zdrowotna nie zaczyna się od podręcznika ani nie kończy wraz z ostatnim dzwonkiem. Zaczyna się od relacji. Od uważności. Od rozmowy. Od przekonania, że zdrowie – zarówno psychiczne, jak i fizyczne – jest fundamentem uczenia się, rozwoju i dobrego życia.

Edukacja zdrowotna – potrzeba niekwestionowana!

Poruszenie i raban wokół przedmiotu edukacja zdrowotna są w moim przekonaniu absurdalne. Ministerstwo Edukacji Narodowej wraz z ekspertami stworzyło szkołom możliwości do zintensyfikowania pracy z uczniami w niezwykle ważnych obszarach dotyczących ich zdrowia fizycznego, psychicznego i seksualnego. Stworzyło przedmiot holistyczny, łączący elementy nauk medycznych i o zdrowiu, nauk społecznych, przyrodniczych i ścisłych. I jest to fantastyczne posunięcie. Jednakże, jak się okazało, nie w ocenie niektórych podmiotów związanych ze szkołą. W różnych częściach naszego kraju ujawniły się bowiem grupy rodziców, które z dużą rezerwą, delikatnie mówiąc, podchodzą do ministerialnej propozycji, dostrzegając w niej spisek, demoralizację, a nawet zło świata całego. Mam tutaj na uwadze przede wszystkim dwa działy treści nauczania – zdrowie seksualne i dojrzewanie. Zgroza! Ale cóż, rodzice pewnie nie pamiętają o tym, że to dorośli właśnie modelują zachowania i postawy młodych ludzi. I o tym, że to dorośli stwarzają dzieciom właściwe bądź niewłaściwe warunki do rozwoju i dorastania. I, że to im, rodzicom, powinno zależeć najbardziej na tym, aby rozwijać młode głowy właśnie w tym kierunku – dbałości o zdrowie fizyczne i psychiczne oraz o własny dobrostan.

Nie rozumiem, jak można nie zgodzić się na to, aby dziecko miało dodatkową możliwość wzmacniania poczucia własnej wartości, kształtowania szacunku wobec siebie i innych, uczenia się empatii, nazywania i wyrażania swoich emocji, radzenia sobie ze stresem i presją rówieśniczą czy „ogarniania” swojego dojrzewania i zgłębiania bezpieczeństwa seksualnego.

Nie znam szczegółów dotyczących motywów podejmowania decyzji przez rodziców o rezygnacji z lekcji, ale zapewne było ich kilka (tak relacjonują zaprzyjaźnione placówki). Oto niektóre z nich: dziecko będzie przebywało w szkole godzinę dłużej (biedne, głodne, przepracowane ponad miarę), dziecku jeszcze nie jest potrzebna ta cała wiedza o dojrzewaniu, a o zdrowiu seksualnym to absolutnie nie! Będzie to zapewne powodem przedwczesnej seksualizacji i innych nagannych, demoralizujących praktyk. Bagatelizowanie przez dorosłych problemów dotyczących

zdrowia psychicznego dzieci. Nierozumienie niezbywalnej umiejętności sprawnego budowania relacji w grupie. Brak świadomości, przynajmniej u części rodziców, jaką rolę, znaczenie i moc mają umiejętności komunikacyjne młodych ludzi, jaki mają wpływ na codzienne szkolne życie, na pozycję dziecka w grupie. Ignorancja rodziców w kwestii dbałości o zapewnienie dzieciom rzetelnej, nie internetowej, wiedzy właśnie z obszarów zdrowia fizycznego, psychicznego oraz społecznego. Rodzice nie do końca zdają sobie także sprawę z zagrożeń czyhających na młodego człowieka związanych z uzależnieniami, w tym od technologii.

A przedmiot edukacja zdrowotna omawia to wszystko w ekspercki, klarowny sposób, wyręczając czy odciążając rodziców z realizacji tego super ważnego zadania. Czyż można zatem tracić taką okazję?! Nie. Nazywam to po prostu grzechem zaniechania.

Mimo pewnego nazwijmy to falstartu, w moim przekonaniu, szkoły nie zasypiały gruszek w popiele i w ciągu roku szkolnego, podczas zebrań, spotkań, innych okazji i sposobności próbowały przekonywać nieprzekonanych.

Status społeczny rodziców jest bardzo różny. Wiemy z autopsji, że często nie potrafią skutecznie komunikować się ze swoimi dziećmi, nie wspierają ich efektywnie, nie rozwiązują problemów, popadają w stan bezradności odbijający się na relacjach w całej rodzinie. Dlatego też warto odpowiedzieć im, iż w przypadku, kiedy nadarza się okazja, zabiegając o wszechstronny rozwój swoich dzieci, powinni w maksymalny sposób wykorzystać szkołę, nauczyciela czy wychowawcę. A w przypadku edukacji zdrowotnej wszystkich ekspertów także.

Przecież to nauczyciele właśnie, współpracując z rodzicami, prowadzą działalność edukacyjną. Wspierają w rozwiązywaniu problemów, z którymi borykają się ich dzieci, łagodzą napięcia, uczą skutecznej rodzicielskiej komunikacji. Warto więc im zaufać w przypadku wprowadzania zmian edukacyjnych. I warto wyraźnie powiedzieć o tym rodzicom. Należy podkreślić, że podstawą skutecznej współpracy w relacji szkoła - dom jest nie tylko wzajemny szacunek.

cunek, ale i zaufanie, zaufanie przez duże „Z”. Prowadząc akcję przekonywania, warto też przygotować atrakcyjną prezentację z konkretnymi korzyściami wynikającymi dla wszystkich uczniów uczęszczających na edukację zdrowotną. Koniecznie wyeksponować należy wartość dodaną płynącą bezpośrednio do rodziców, a wynikającą z udziału ich pociech w tych lekcjach – odciążenie ich i wsparcie w realizacji tzw. „trudnych tematów”.

Żyjemy w bardzo skomplikowanym świecie, a właściwie w dwóch światach z zacierającą się grani-

cą. Tym realnym i wirtualnym. Oba niosą niebezpieczeństwa, z którymi dzieci rzadko sobie radzą. Oba coraz częściej bywają przyczyną wielu trudnych momentów w życiu młodych ludzi, łącznie z depresjami, próbami samobójczymi i samobójstwami. A zajęcia z edukacji zdrowotnej podają konkretną wiedzę, uczą nowych niezwykle potrzebnych do zrównoważonego życia kompetencji.

Warto zatem wykorzystać taką okazję, aby w rozsądny i mądry sposób zabiegać o harmonijny i optymalny rozwój własnych dzieci.

dr Beata Bawej-Lisiecka
KPCEN w Toruniu

Od stresu do odporności psychicznej – mindfulness w pracy nauczyciela

Dbanie o swój dobrostan psychiczny to nie przywilej, to obowiązek. Takie działanie pomoże uchronić się przed wypaleniem zawodowym i na dłużej zachować swoje zasoby mentalne. Każdy, kto wykonuje ten zawód, nie ma wątpliwości, że wiąże się on z ogromnym obciążeniem psychicznym. Składają się na nie takie elementy jak odpowiedzialność za bezpieczeństwo ucznia, umiejętność adekwatnego reagowania na emocje i zachowania podopiecznych, naciski ze strony rodziców, podleganie ocenie ze strony dyrektora i wiele innych. Jak więc w tym natłoku zobowiązań odnaleźć niezbędny balans i zachować siły?

Odpowiedzią może stać się technika mindfulness, nazywana też treningiem uważności. To naukowa metoda stworzona przez amerykańskiego profesora medycyny Jona Kabat-Zinna w latach 70-tych ubiegłego wieku. Mimo, że jej źródło wywodzi się z buddyzmu i filozofii wschodu, dziś mindfulness jest potwierdzoną naukowo metodą redukcji stresu, bólu oraz depresji. Jego potwierdzony badaniami pozytywny wpływ w obszarze somatyki dotyczy między innymi obniżenia ciśnienia krwi, zmniejszenia lęku, poprawy pracy mózgu i wzmocnienia układu immunologicznego. A praktykowanie można rozpocząć w każdej chwili!

JAK TO DZIAŁA?

Podstawą uważności są trzy filary: obserwowanie reakcji swojego organizmu, uważność wobec otocze-

nia oraz praktykowanie życzliwości. Natomiast droga do osiągnięcia równowagi emocjonalnej jest wytworzenie nowych połączeń między neuroprzekaźnikami, które pozwolą nam studiować emocje. Patrząc na to z biologicznego punktu widzenia, winę za nasze nieprzyjemne emocje ponosi, znajdujące się w mózgu, ciało migdałowate. To ono alarmuje całe ciało, kiedy zbliża się zagrożenie, nie oceniając czy jest ono realne czy tylko wyobrażeniowe. Do racjonalnej oceny potrzebne jest włączenie kory przedczołowej, która jest w stanie zapanować nad emocjonalną reakcją naszego ciała. Trening uważności, to nic innego jak wsparcie naszej kory przedczołowej w trudnej pracy kierownika naszych emocji i reakcji.

SKUP SIĘ NA SOBIE

Jedna z podstawowych zasad mindfulness mówi, że należy wywoływać reakcje wynikające z własnych potrzeb, a nie tylko oczekiwań świata zewnętrznego. Niby oczywiste, a jednak... trudne. Warto zrobić sobie bilans, ile moich aktywności wynika z wewnętrznych potrzeb mojego organizmu. Czy znajdzie się tam cokolwiek poza dostarczaniem pożywienia i snem? Komunikacja z własnym ciałem może być tak zaburzona, że reagujemy dopiero wówczas, gdy otrzymujemy sygnał w postaci bólu. Mindfulness zaprasza do codziennych (lub nie) ćwiczeń polegających na skanowaniu swojego ciała i obserwacji oddechu. Wystarczy dwie minuty, by skupić się tylko na sobie, poszukać spokoju i przestrzeni do bycia samemu ze sobą. Uważnie.

BĄDŹ UWAŻNY

W pędzie codzienności żyjemy jakby w tunelu, który odgradza nas od wszystkiego, co nas otacza i prowadzi tylko w kierunku celu, którym są wakacje, ferie, czasem każdy kolejny weekend lub ważna życiowa sprawa. Trudno wtedy o miejsce i czas na doświadczanie życia. Nie mam tu na myśli wielkich wydarzeń jak podróż do Tajlandii, ale świadome przeżywanie nawet rutynowych elementów składających się na naszą codzienność. Zastanów się, czy pamiętasz smak ulubionej kawy/herbaty? Czy nie wlewasz tylko w siebie mililitrów gorących napojów? A jaki smak miał wczorajszy obiad? Czy zauważasz wokół siebie pierwsze oznaki zmieniających się pór roku? Czujesz zapach deszczu? Widzisz obłoki poruszające się po niebie? Słyszysz śpiew ptaków? Odgłosy budzącego się miasta?

BĄDŹ ŻYCZLIWY

Patrzenie z uważnością na otaczający świat będzie wstępem do otwarcia się na drugiego człowieka. Współczesne media zalewają nas informacjami o negatywnym ładunku emocjonalnym. Niezauważalnie, sami ulegamy takim nastrojom, stając się nerwowi, smutni, zniechęceni. A gdyby odwrócić tę tendencję?

dr Aleksandra Kondrat
KPCEN w Toruniu

Skupmy się na zauważaniu dobra w drugim człowieku, bo... to najlepsze, co można zrobić dla siebie! Potrafimy włożyć naprawdę dużo energii w działania, które niczego dobrego do naszego życia nie wnoszą. Może warto więc spróbować codziennego praktykowania życzliwości w pokoju nauczycielskim. Zamiast mówić tylko o niepoprawnym zachowaniu uczniów, dzielimy się tym, co się nam udało. Twórzmy wokół siebie aurę pozytywnych słów i doświadczeń, a potem dzielimy się tym dobrem z innymi.

Każda duża zmiana w życiu zaczyna się od małego kroku. Podobnie jest z mindfulness: wystarczy wybrać jedną aktywność z szerokiego wachlarza możliwości i zacząć już dziś. A jeżeli pojawił się apetyt na więcej lub chcesz poznać więcej ćwiczeń wspierających odporność psychiczną, także uczniów, zapraszam na zajęcia mindfulness z oferty KPCEN w Toruniu.

Bibliografia:

Żejmo J., *Spokojny mózg*, Gliwice 2024.
Greenland S., *Zabawa w uważność*, Łódź 2017.
Greenberg M., *Mózg odporny na stres*, Poznań 2023.
Penman D., *Mindfulness. Droga do kreatywności*, Warszawa 2017.

Esej o nauczycielskim poczuciu bezsensu i odbudowie sensu

Czy jesteśmy w stanie jednoznacznie, drobiazgowo zdefiniować takie pojęcia, jak: „sens życia”, „wola sensu”, „pustka egzystencjalna”? Czy jesteśmy w stanie językowo zakleszczyć terminologię określającą bezsens codziennej egzystencji? Czy potrafilibyśmy napisać odę do sensu/bezsensu lub/i rozporządzenie, dyrektywę o sensowności działań zawodowo-prywatnych? Czy zdołalibyśmy skonstruować tak zwaną makietę sensu, która zawierałaby wszystkie możliwe ogniwa „usensownienia” prozy życia? Nadmierna, czasem uciążliwa refleksja – czyli hiperrefleksja – na temat celowości naszego istnienia, nieprzerwane ruminowanie, analiza codziennych działań może poskutkować wypaleniem, poczuciem znużenia, brakiem automotywacji, absurdalności, niezasadno-

ści podejmowania jakichkolwiek czynności, tych zawodowych, jak i tych osobistych. W dobie eskalacji informacyjności, zagubienia w intensywności wymagań zawodowych, w czasach przestymulowania konsumpcyjnego, przeciążenia obowiązkami służbowymi, napierającą odpowiedzialnością etyczno-prawną – mamy czasem poczucie psycho-fizyczno-duchowej dekompozycji¹.

1. Warto zapoznać się z następującą publikacją: Roman Solecki, Monika Rusin, *Terapia sensem. Znajdź odpowiedzi na najważniejsze pytania*, Mando Inside, Kraków 2024. „Człowiek to kwiat z pięcioma płatkami. Te płatki to: ciało, umysł, duchowość, emocje, relacje”. Tamże, s. 37. Innymi słowy, w codziennym życiu kluczowe jest to, aby starać się doprowadzić do porozumienia, wręcz do integralności wskazanych „płatków”.

EGZYSTENCJALNY BEZSENS

Wyobraźmy sobie, że w tej właśnie chwili jest niedzielny poranek lub/i ostatni dzień urlopowego, świątecznego doładowania. Wstajemy, rozciągamy się, pijemy gorącą kawę, herbatę lub/i wodę i mimo-wolnie zastanawiamy się, co przyniesie nam kolejny dzień – poniedziałek w szkole. Być może ujawnią się rozmaite problemy wychowawcze, rozgoryczenie pseudoedukacyjnymi rojeniami, presją rezultatów, uprzedmiotowieniem relacji nauczycielsko-uczniowsko-rodzicielskich. Oczywiście zdajemy sobie sprawę, iż objawy tak zwanej *nerwicy niedzielnej*² dotyczą reprezentantów wszystkich zawodów świata, nie tylko nauczycieli, nie jesteśmy przecież aż tak wyjątkowi. Zastanówmy się jednak, kiedy przychodzi moment nieokreślonego lęku, nerwowości, duchowego niepokoju, egzystencjalnej niemocy? Doskonale zdajemy sobie sprawę, iż nachodząca na duszę, na umysł stresogenność oddziałuje także na nasz wymiar somatyczny. Ciało wydaje oznaki zmęczenia, bóleści, napięcia, sztywności. Poczucie frustracji, niezadowolenia z siebie, niezgody na społeczną dezaprobatę, niezgody na niesprawiedliwość, „bicie głową w mur” własnych wyobrażeń, tęsknota za pasją, uświadomienie, że nie na wszystko w naszym życiu mamy wpływ – to składniki, które mogą spowodować, iż wycofamy się od samych siebie, zamknijemy w ponurym świecie nakazów, norm, systemu, instytucjonalności, konwencjonalności albo postaramy się w imię walki o samego siebie stopniowo wycofywać się z jamy zagubienia, niewiary, autopotępienia. *Nerwica duchowa*³, *no-ogenna* – jako zaprzeczenie woli sensu – powoduje w człowieku (w nauczycielu) unieruchomienie celowości codziennych zadań, zmaganie się z przeżywaną pustką, nudą, egzystencjalnym beczynem, zatopienie w sobie, niechęć, wręcz niemożność wyjścia poza samego siebie.

ODBUDOWA SENSU

W jaki sposób współczesny nauczyciel może odnaleźć wcześniej utracone znaczenie wykonywanego przez siebie zawodu? Nieustające zewsząd naciski, problemy pomiędzy pracownikami, dylematy moralne, dystans części społeczeństwa, wrogie natarcia i ataki *onlinel offline*, trywilizacja nauczycielskiej profesji, kwestionowanie decyzji, poważanie kompeten-

cji oraz poczucia ważności, sprawczości – powodują, że przedstawicielom kadry nauczycielskiej trudno odnaleźć jest zarówno ten osobisty sens, jak również ten edukacyjno-profesjonalny. Składniki wypalenia, letargu, przeciążenia, bezsensu torpedują wolę sensu, pragnienia oddania się sprawom edukacyjnym, powodują, że wszelkie czynności pracownicze nie sprawiają satysfakcji, poczucia wykonania „dobrych wychowawczo i dydaktycznie spraw”. Przyjrzyjmy się zatem ważnym słowom austriackiego myśliciela:

„[ż]yciu można nadawać sens w trojaki sposób: po pierwsze dzięki temu, co dajemy światu (w kategoriach twórczości; po drugie, dzięki temu, co od świata przyjmujemy (w kategoriach doświadczanych wartości); i po trzecie, dzięki postawie, jaką przyjmujemy wobec losu, którego nie możemy zmienić (nieuleczalna choroba, nieoperacyjny nowotwór”⁴.

Cóż chce nam Frankl przez to powiedzieć? Otóż, twórczość nie jest równoznaczna wyłącznie z tworzeniem, wykonywaniem górnolotnych, wzniosłych, pompatycznych zadań. Twórczość – w rozumieniu wiedeńskiego filozofa i psychiatry – jest kreatywnym, codziennym zanurzeniem się w zobowiązaniach, powinnościach, w pracy zawodowej, w pozazawodowych aktywnościach. Podłożem codziennego funkcjonowania człowieka są wartości: wolność, odpowiedzialność, samotranscendencja, czyli wychodzenie poza samego siebie, skupienie na realizacji zadań, działań, oddaniu się innemu człowiekowi (uczniowi), w kontekście rozumienia perspektywy poznawczo-moralnej drugiego człowieka. Samo poszukiwanie sensu nie ma charakteru intelektualnego, lecz jest „zaangażowaniem egzystencjalnym”⁵. Odpowiedzmy na następujące pytanie: dlaczego zostaliśmy nauczycielami? Czy odnajdę w swoim edukacyjnym świecie szczyptę utkanego sensu? Czy jestem w stanie wyłowić z potoku bezsensu krople symbolizujące sensowność podejmowanych codziennie wyzwań? Odpowiedzmy sobie szczerze na wskazane pytania. Trzecim sposobem zbudowania, odnalezienia poczucia sensu jest obranie określonej postawy względem tego, co nas spotyka. Nie na wszystko mamy wpływ... Nie jesteśmy w stanie kontrolować w pełni swojego życia, treści powszedniości, tego, co przychodzi do mnie ze świata zewnętrznego. Ale jestem w stanie – jako oddany belfer – dystansować się względem samego siebie, jak również względem spraw i okoliczności, na które nie mam właściwie wpływu, chociażby na decyzje instytucjonalne. Mogę przykładnie starać się wcielić w życie tak zwaną technikę derefleksji, która wspomaga kontrolowanie i redukcję

2. Viktor Emil Frankl, *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, przeł. Roman Skrzypczak, Czarna Owca, Warszawa 2017, s. 138–140.

3. Viktor Emil Frankl, *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, przeł. Aleksandra Wolnicka, Czarna Owca, Warszawa 2018, s. 71–107. Tenże, *Gdy życie zdaje się nie mieć sensu. Psychoterapia na dziś*, przeł. Magdalena Klimkiewicz, PWN, Warszawa 2025, s. 3–4, s. 65–68. Tenże, *Psychoterapia i egzystencjalizm. Wybrane eseje o logoterapii*, przeł. Aleksandra Wolnicka, Czarna Owca, Warszawa 2026, s. 176.

4. Viktor Emil Frankl, *Psychoterapia i egzystencjalizm. Wybrane eseje o logoterapii*, s. 36–37.

5. Tamże, s. 64.

nieumiarkowanej refleksyjności, a mianowicie, mogą zaledwie nie analizować sytuacji, które mi się przytrafiają, starać się wyjść poza samego siebie⁶. Człowiek jest samotranscendentny⁷ (ukierunkowany na to, co jest poza nim), na innego człowieka, na zadanie, które oczekuje na wypełnienie, jest to wyjście poza jądro autoanalizy, poza partykularne potrzeby. Odbudowanie nauczycielskiej sensowności opiera się wobec tego na czujnym egzystencjalnie przyjrzeniu się własnej postawie względem tego, co mi się na co dzień przydarza, wobec tego, jakie wartości są osią moich codziennych wyborów, decyzji o znaczeniu zawodowym i osobistym.

6. Tamże, s. 227.

7. Viktor Emil Frankl, *Wolanie o sens. Psychoterapia i humanizm*, przeł. Aleksandra Wolnicka, Czarna Owca, Warszawa 2025, s. 115 – 116.

Jolanta Serocka-Kondej
KPCEN w Toruniu

Zdrowie w głowie zaczyna się od jednego zdania

Wbrew obiegowym opiniom to nie sytuacje szkolne są dziś największym wyzwaniem nauczyciela. Największe wyzwanie stanowi sposób, w jaki je interpretujemy. W świecie wielu bodźców - nowych technologii, z generatywną sztuczną inteligencją na czele, a w konsekwencji chaosu poznawczego - dobrostan zaczyna się od zmiany myślenia.

ŚWIAT PRZYSPIESZYŁ, A GŁOWA NIE ZAWSZE NADAŻA

Jeśli dziś zapytamy nauczycieli, co jest dla nich najtrudniejsze w pracy, raczej nie usłyszymy odpowiedzi: brak wiedzy. Znacznie częściej pojawiają się słowa: presja, tempo, zmiana, chaos, zmęczenie. Funkcjonujemy w rzeczywistości nadmiaru informacji, w której uczniowie mają dostęp do wiedzy szybciej, niż jesteśmy w stanie ją uporządkować. Sztuczna inteligencja zmienia sposób uczenia się, a liczba bodźców stale rośnie. To nie świat niedoboru – to świat nadmiaru, przeciążenia poznawczego, które bezpośrednio wpływa na dobrostan nauczyciela.

Literatura:

Roman Solecki, Monika Rusin, *Terapia sensem. Znajdź odpowiedzi na najważniejsze pytania*, Mando Inside, Kraków 2024.

Viktor Emil Frankl, *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, przeł. Aleksandra Wolnicka, Czarna Owca, Warszawa 2018.

Viktor Emil Frankl, *Gdy życie zdaje się nie mieć sensu. Psychoterapia na dziś*, przeł. Magdalena Klimkiewicz, PWN, Warszawa 2025.

Viktor Emil Frankl, *Psychoterapia i egzystencjalizm. Wybrane eseje o logoterapii*, przeł. Aleksandra Wolnicka, Czarna Owca, Warszawa 2026.

Viktor Emil Frankl, *Wolanie o sens. Psychoterapia i humanizm*, przeł. Aleksandra Wolnicka, Czarna Owca, Warszawa 2025.

Viktor Emil Frankl, *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, przeł. Roman Skrzypczak, Czarna Owca, Warszawa 2017.

DOBROSTAN TO NARZĘDZIE PRACY

Dobrostan nauczyciela to fundament tego zawodu. Rozumiany jako stan wewnętrzny, obejmujący zdrowie psychiczne, fizyczne i poczucie spokoju, nie zależy wyłącznie od warunków zewnętrznych. Kluczowe znaczenie w osiągnięciu dobrostanu ma sposób interpretowania rzeczywistości. Warto się przyjrzyć temu, jak ją interpretujemy. I tu nie sposób pominąć kwestii wyboru perspektywy. Zadajmy sobie pytanie: jaka perspektywa jest nam bliska? Jakie ponosimy konsekwencje wyboru tej czy innej perspektywy? Szukamy przyczyn na zewnątrz czy też skłonni jesteśmy przyznać, że to nasza wewnętrzna sprawa? Jeżeli ta druga odpowiedź jest nam bliższa, jesteśmy na najlepszej drodze do odzyskiwania wpływu wewnętrznego, nazywanego też poczuciem sprawstwa.

INTERPRETACJA ZAMIAST FAKTÓW

W naszym ludzkim świecie zawsze coś się dzieje, coś się wydarza. To nie wydarzenia same w sobie powodują napięcie i stres. Decydujące znaczenie ma to,

co mówimy sobie o tym, co się nam wydarza. Zatem każdego dnia nauczyciel prowadzi wewnętrzny dialog, który może wzmacniać lub osłabiać. I ten właśnie dialog, ujawniający sposób myślenia, odsłania schematy odpowiedzialne za przeciążenia. Rzeczywistość, również szkolna, sama w sobie opiera się na faktach, my zaś odpowiadamy za jej interpretację.

MASZYNA OCENIAJĄCA

Jako nauczyciele jesteśmy „maszynami oceniającymi”. Oceniamy sytuacje, ludzi i siebie. Często próbujemy sobie w ten sposób zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Problem pojawia się wtedy, gdy oceny oscylują wokół skrajności - każda trudność zaczyna być interpretowana jako katastrofa. Rafael Santandreu, hiszpański terapeuta, nazywa tę tendencję chorobą dramatyczną, będącą hamulcem w doświadczaniu pełni życia. Co więcej, definiuje neurotyczność jako sztukę zatrutowania sobie życia za pomocą tortury psychicznej, doprowadzającej do utraty zdolności do korzystania z pełni życia. Dramatyzowanie prowadzi do napięcia, frustracji i poczucia braku wpływu, choć obiektywnie wiele sytuacji jest jedynie trudnych, a nie krytycznych.

MIKRODECYZJE, KTÓRE BUDUJĄ ODPORNOŚĆ

W codziennej pracy w szkole ogromne znaczenie mają mikrodecyzje – drobne wybory dotyczące interpretacji rzeczywistości. Czy sytuację uznamy za trudną, czy za „nie do zniesienia”? Czy błąd potraktujemy jako porażkę, czy jako element procesu uczenia się? Te codzienne wybory, decyzje, jakie podejmujemy, budują lub osłabiają odporność psychiczną nauczyciela.

OD „MUSZĘ” DO „CHCIAŁBYM”

Jednym z głównych źródeł napięcia są irracjonalne przekonania: musimy być idealni, wszystko musi iść po naszej myśli, inni muszą nas szanować itd. Takie myślenie generuje przeciążenie. Zmiana polega na przejściu od wymagań do preferencji – chcielibyśmy, ale nie musimy. To pozwala odzyskać równowagę i zmniejszyć presję wewnętrzną. Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Trzeba mieć świadomość, że to proces, często wymagający żmudnej pracy.

POTRZEBY I PRAGNIENIA

Warto zacząć od uświadomienia sobie, że nie wszystko, co chcemy osiągnąć, jest niezbędne do naszego dobrostanu. Nadawanie nadmiernego znacze-

nia oczekiwaniom prowadzi do frustracji. Umiejętność rozróżnienia między potrzebami a pragnieniami jest jednym z kluczowych elementów zdrowia psychicznego. A przecież potrzeby istoty ludzkiej prowadzą się do: picia, jedzenia, ochrony przed klimatem. Sztucznie pompując pragnienia, czynimy z nich potrzeby, a to już powoduje zaburzenia emocjonalne.

To nie sytuacja jest problemem, ale sposób, w jaki ją interpretuję.

PRACA NAD SOBĄ - NAUCZYCIEL JAKO MODEL

Dbanie o zdrowie psychiczne nauczyciela zaczyna się od pracy nad sposobem myślenia. Obejmuje refleksję nad przekonaniami, ograniczenie dramatyzowania, akceptację niedoskonałości i budowanie dystansu do siebie. To proces wymagający systematyczności, ale wart wysiłku z uwagi na trwałe efekty, tym bardziej że to nauczyciel ma wpływ na kształtowanie dobrostanu uczniów. Uczniowie uczą się przecież przede wszystkim przez obserwację - sposób reagowania nauczyciela na trudności, związane z nimi nieprzyjemne emocje, staje się dla nich wzorem działania.

UCZENIE MYŚLENIA

W świecie przebudzowania szczególnie ważne jest uczenie młodych ludzi świadomego myślenia. Pokazywanie, że trudności są częścią życia, a nie katastrofą, a emocje można rozumieć i regulować, staje się kluczową kompetencją edukacyjną. Siły emocjonalnej, dobrego dialogu wewnętrznego uczymy się w dzieciństwie, jednak w każdej chwili, w każdym wieku możemy zmienić nasz sposób myślenia na bardziej pozytywny i konstruktywny.

JEDNO ZDANIE, KTÓRE ZMIENIA WSZYSTKO

Zdrowie w głowie zaczyna się od jednego zdania: to nie sytuacja jest problemem, ale sposób, w jaki ją interpretuję. To podejście co prawda nie eliminuje trudności, lecz daje poczucie wpływu, moc sprawczą, będącą solidnym fundamentem dobrostanu nauczyciela, ucznia, każdego człowieka.

Jakub Błaszak

Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz w Niemczu

Uczeń, który nie sprawia kłopotów, czyli o cichej epidemii niewyspania

Poranek w szkole bywa cichy. Nikt nie prowokuje konfliktów, nie kłóci się o krzesło pod oknem. Jest spokój, a jednak coś się nie zgadza. Uczniowie siedzą formalnie obecni, ale jakby nieobecni duchem. Wzrok mają zawieszony nad zeszytem albo wlepiony w punkt na ławce. Nie robią problemów. I właśnie dlatego potrafią zniknąć z pola widzenia. Ta apatyczna, wycofana, przezroczysta grupa bywa najmniej zauważana, a jednocześnie bardzo często funkcjonuje w stanie chronicznego niewyspania.

Z perspektywy neuronauki taki uczeń nie jest bierny z natury ani leniwy z wyboru. Jego mózg przechodzi w tryb oszczędzania energii. W szkole łatwo pomylić ten stan z brakiem ambicji, a nawet z obojętnością. Tymczasem często jest to strategia przetrwania organizmu. Jeśli zasób energii jest dramatycznie uszczuplony, układ nerwowy zaczyna ograniczać to, co najbardziej kosztowne, czyli uwagę, elastyczność poznawczą, inicjatywę i regulację emocji. To są te same funkcje, których my od ucznia oczekujemy od pierwszej lekcji.

Sen, obok jedzenia i aktywności fizycznej, jest jednym z trzech filarów zdrowego życia. W okresie dorastania staje się jednak fundamentem szczególnie kruchym. I tu zaczyna się szkolny paradoks. Właśnie wtedy, gdy młody organizm potrzebuje snu najbardziej, szkoła coraz częściej działa w rytmie, który rozmija się z biologią nastolatka.

W okresie dorastania zegar biologiczny młodego człowieka naturalnie się opóźnia. Wieczorem mózg nastolatka dłużej pozostaje w trybie czuwania, a poranne odzyskiwanie sprawności trwa znacznie dłużej niż u dorosłych. Melatonina, hormon regulujący rytm dobowy, zaczyna wydzielać się później, co sprawia, że zasypianie o rozsądnej godzinie bywa dla wielu młodych ludzi równie realne, jak zasypianie o ósmej wieczorem dla nauczycieli.

Melatonina to jedynie fragment historii. W ciągu dnia w mózgu narasta adenozyne, substancja powstająca jako efekt intensywnej pracy neuronów. Działa jak biologiczny miernik zmęczenia. Im więcej jej się zgromadzi, tym silniejsza presja snu. Sen pozwala tę presję obniżyć. Jeśli jest zbyt krótki, mózg zaczyna

kolejny dzień z wysokim poziomem zmęczenia i porannym spadkiem energii.

I tu pojawia się szkolny klasyk, kawa oraz napoje energetyczne jako szybka proteza porannej sprawności. Problem w tym, że kofeina nie usuwa adenozyne. Ona jedynie blokuje jej receptory i czasowo zagłusza sygnał senności, nie rozwiązując przyczyny. Presja snu narasta nadal. Po kilku godzinach może pojawić się spadek energii, drażliwość i rozkojarzenie, a w dłuższej perspektywie coraz większe rozregulowanie snu.

Na jakość snu wpływają też inne neuroprzekaźniki. GABA odpowiada za wyciszenie aktywności mózgu i ułatwia przechodzenie w głęboki sen. Serotonina stabilizuje rytm snu i czuwania oraz nastrój. Jej poziom sprzyja wzrostowi dzięki światłu dziennemu, ruchowi, regularności dnia i poczuciu bezpieczeństwa, a spada przy chronicznym stresie, nieregularnym trybie życia i długim korzystaniu z ekranów wieczorem. Gdy serotoniny jest mniej, zasypianie staje się trudniejsze, sen płytszy, a emocje mniej stabilne. W klasie widać to dwójako. U jednych jako drażliwość, u innych jako apatię, milczenie i wycofanie.

Sen nie jest jednolitym wyłączeniem organizmu. Składa się z cykli trwających średnio od półtorej do prawie dwóch godzin, powtarzających się cztery do sześciu razy w ciągu nocy. Na początku dominuje sen NREM, czyli czas intensywnej regeneracji. To wtedy mózg uruchamia system oczyszczania, który można porównać do nocnej ekipy sprzątającej. Usuwane są produkty uboczne pracy neuronów, między innymi związki gromadzące się w tkance nerwowej w ciągu dnia. Ten proces jest kluczowy dla zdrowia mózgu. To także wtedy, głównie w N2 i N3, dochodzi do konsolidacji pamięci deklaratywnej i proceduralnej. Informacje zdobyte w ciągu dnia są porządkowane, wzmacniane i integrowane z wcześniejszą wiedzą. Sen działa jak filtr i redaktor jednocześnie. Decyduje, co trafi do pamięci długotrwałej, a co zostanie odrzucone jako niewarte zapamiętania.

Naturalne, krótkie wybudzenia pomiędzy cyklami są normalne i świadczą o zdrowej architekturze snu. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy sen jest systematycznie skracany. Gdy nastolatek kładzie się spać

o pierwszej w nocy, a wstaje po szóstej, ostatni cykl snu, zwykle bogatszy w fazę REM, bywa brutalnie przerwany. To trochę tak, jakby wyłączyć komputer w trakcie zapisywania plików. System jeszcze działa, ekran może świecić, ale proces domykania jest niedokończony. Następnego dnia trudniej się skupić, materiał przyswaja się wolniej, a emocje szybciej wymykają się spod kontroli. I tu pojawia się element, który w szkole potrafi decydować o wszystkim, emocje.

Sen REM pełni ważną rolę nie tylko w uczeniu się, lecz także w przetwarzaniu emocjonalnym. Mózg wraca do doświadczeń z dnia, ale robi to w warunkach obniżonej reaktywności układu stresu. To jeden z mechanizmów, dzięki którym trudne emocje mogą stracić intensywność. Wspomnienia pozostają, ale ich ładunek emocjonalny słabnie. Gdy snu brakuje, emocje nie zostają odpowiednio przetworzone. Uczeń przychodzi do szkoły z napięciem przeniesionym z poprzedniego dnia, które nakłada się na nowe wymagania, nowe bodźce i nowy stres. Czasem kończy się to wybuchem złości. Czasem, i to bywa mniej widoczne, wycofaniem, zamieraniem, apatią. Ta druga reakcja rzadko uruchamia szkolne alarmy, a jest równie kosztowna.

Z punktu widzenia edukacji kluczowe jest jedno. Bez snu mózg nie uczy się skutecznie. Uczeń może spędzić wiele godzin nad materiałem, ale jeśli odbierze sobie sen, informacje nie zostaną właściwie zapisane. Nocne uczenie się kosztem snu przed sprawdzeniem często kończy się poczuciem pustki w głowie. Wynika to nie z tego, że uczeń nic nie umie, tylko z tego, że mózg nie miał czasu wykonać nocnej pracy porządkowania i utrwalania wiedzy.

Długotrwały niedobór snu nie kończy się na spadku koncentracji. Badania łączą przewlekłe problemy ze snem z podwyższonym ryzykiem depresji, zaburzeń lękowych i trudności w regulacji emocji. Niewyspanie wpływa także na odporność, gospodarkę metaboliczną i układ sercowo-naczyniowy. Coraz więcej mówi się również o związku snu z procesami neurodegeneracyjnymi. Jeśli mózg regularnie nie ma czasu na nocne oczyszczanie, produkty uboczne pracy neuronów mogą kumulować się w dłuższej perspektywie. Oczywiście nie mówimy o tym, że niewyspany nastolatek zachoruje na Alzheimera. Mówimy o tym, że nawyki snu budowane w młodości są inwestycją w zdrowie mózgu na całe życie.

W szkolnej praktyce konsekwencje są bardzo konkretne. Niewyspani uczniowie szybciej się męczą, gorzej zapamiętują, trudniej utrzymują uwagę, częściej reagują impulsywnie albo wycofaniem. Spada tolerancja frustracji, rośnie drażliwość. To, co bywa interpretowane jako brak wychowania, brak kultury

osobistej czy pozorna niechęć do nauki, często jest objawem przeciążonego układu nerwowego. A przeciążony układ nerwowy robi dokładnie to, co potrafi, ratuje zasoby.

W tym kontekście coraz częściej pojawia się pytanie o rytm pracy szkoły. Dane z krajów i regionów, które zdecydowały się na późniejsze rozpoczynanie zajęć dla młodzieży, wskazują na poprawę frekwencji, koncentracji oraz samopoczucia uczniów. Nie chodzi o obniżanie wymagań, lecz o dostosowanie organizacji nauki do biologicznych możliwości uczących się.

Z perspektywy nauczyciela ta wiedza zmienia optykę porannej klasy. Uczeń, który siedzi cicho, nie przeszkadza, ale też nie pracuje, nie jest obojętny. Jego mózg bywa zmęczony, niedoregenerowany i przeciążony. Szkoła chętnie uczy o zdrowiu, higienie życia i profilaktyce, ale rzadko bierze pod uwagę biologiczne warunki uczenia się. Tymczasem sen nie jest luksusem ani nagrodą po dobrze wykonanej pracy. Jest warunkiem, bez którego uczenie się staje się fikcją.

Jeśli chcemy, by uczniowie byli obecni nie tylko ciałem, ale i umysłem, musimy zacząć traktować sen jako to, czym naprawdę jest, cichą, nocną pracą mózgu, od której zależy wszystko, co dzieje się w szkolnej ławce następnego dnia.

W realiach szkolnych warto przekładać tę wiedzę na proste, praktyczne wskazania dla uczniów oraz rodziców, a także dla nas samych. Jakość snu poprawiają stałe pory zasypiania i wstawania, także w weekendy, ograniczenie ekspozycji na niebieskie światło na około godzinę przed snem, unikanie intensywnej nauki i pobudzających bodźców tuż przed położeniem się do łóżka, regularna aktywność fizyczna w ciągu dnia oraz ekspozycja na światło dzienne, a także realistyczna edukacja o kofeinie. Warto też wyraźnie powiedzieć to, czego młodzi ludzie często nie słyszą wprost. Krótsza nauka, ale poprzedzona snem, daje lepsze efekty poznawcze niż długa nauka kosztem snu.

Sen nie jest dodatkiem do edukacji. Jest jej niewidzialnym, ale kluczowym fundamentem.

Bibliografia:

Walker, M. (2018). Dlaczego śpimy. Nauka o śnie i snach (s. 67-180). Wydawnictwo Marginesy.
 Spielman, R. M., Jenkins, W. J., & Lovett, M. D. (2020). Psychology 2e (s. 114-139; 247-274). OpenStax, Rice University.
 Kirby, E. D., Glenn, M. J., Sandstrom, N. J., & Williams, C. L. (2024). Introduction to Behavioral Neuroscience (s. 665-698). OpenStax, Rice University.
 Puchkors, R., Saunders, J., & Sharp, D. (2024). Psychiatric Mental Health Nursing (s. 757-790). OpenStax, Rice University.
www.jakubblaszak.pl

Ruch, który leczy – techniki somatyczne w profilaktyce zdrowia psychicznego w szkole

Współczesna szkoła stawia przed układem nerwowym ucznia wyzwania, które często przekraczają jego naturalne możliwości adaptacyjne. Jako pedagodzy i terapeuci przywykliśmy do pracy opartej na słowie i procesach poznawczych, jednak w obliczu narastającego kryzysu dobrostanu młodzieży musimy zwrócić się ku biologii.

BIOLOGICZNE FUNDAMENTY BEZPIECZEŃSTWA

Kluczowym pojęciem staje się tutaj interocepcja, czyli nasz wewnętrzny zmysł odpowiadający za odczytywanie i interpretowanie sygnałów płynących z wnętrza organizmu. To właśnie interocepcja (czucie trzewne) pozwala nam czuć bicie serca, napięcie mięśni czy subtelne sygnały głodu i sytości, stanowiąc fundament samoświadomości emocjonalnej. Bez sprawnego kontaktu z własnym ciałem uczeń nie jest w stanie rozpoznać narastającego stresu, zanim ten przejmie nad nim całkowitą kontrolę.

Aby zrozumieć, dlaczego ruch jest skuteczniejszy od słów, należy sięgnąć do teorii poliwalnej opracowanej przez Stephena Porgesa. Wyjaśnia ona, że nasz autonomiczny układ nerwowy nieustannie skanuje otoczenie pod kątem bezpieczeństwa – proces ten nazywamy neurocepcją. Gdy neurocepcja wykryje zagrożenie (np. zbyt trudne zadanie, hałas, krytykę), organizm wypada z tak zwanego okna tolerancji, czyli stanu, w którym uczeń czuje się bezpiecznie i jest zdolny do nauki oraz interakcji społecznych.

Wyróżniamy dwa stany poza tym oknem. Pierwszy to hiper-pobudzenie, sterowane przez układ współczulny, objawiające się lękiem, złością lub nadruchliwością. Drugi to hipo-pobudzenie, związane z grzbietową częścią nerwu błędnego, które przejawia się wycofaniem, „odcięciem” od rzeczywistości czy brakiem energii. obu przypadkach aktywuje się oś podwzgórze-przysadka-nadnercza, zalewając organizm hormonami stresu (głównie kortyzolu i adrenaliny) i wyłączając korę przedczołową – ewolucyjnie najmłodszą część mózgu odpowiedzialną za logiczne

myślenie i funkcje wykonawcze, przyswajanie nowej wiedzy. W takim stanie biologicznym uczeń fizycznie traci dostęp do swoich zasobów intelektualnych, a jakkolwiek próba perswazji słownej ze strony nauczyciela jest nieskuteczna, ponieważ mózg dziecka pracuje wyłącznie w trybie przetrwania.

STABILIZACJA POPRZEZ CIAŁO

Rozwiązaniem, które możemy zastosować bezpośrednio w klasie, jest podejście odśrodkowe (ang. *bottom-up*), czyli stabilizacja emocji poprzez ciało. Zamiast prosić o spokój, co angażuje już i tak przeciążone procesy myślowe, możemy wpłynąć na układ limbiczny – centrum naszych emocji – poprzez celowy ruch i stymulację sensoryczną.

Aktywność fizyczna stymuluje mózdzek, który posiada niezwykle gęste połączenia z obszarami emocjonalnymi mózgu, dzięki temu odpowiednio dobrane ćwiczenia pozwalają na bezpieczne „rozładowanie” energii stresowej, zanim doprowadzi ona do wybuchu złości lub całkowitego wycofania ucznia z procesu lekcyjnego. Kluczowym sprzymierzeńcem w budowaniu rezyliencji, czyli odporności psychicznej, jest nerw błędny. Jest on głównym elementem przywspółczulnego układu nerwowego, który odpowiada za regenerację i odpoczynek.

PRAKTYCZNE TECHNIKI SOMATYCZNE W KLASIE

W ramach profilaktyki zdrowia psychicznego warto na stałe wpleść w rutynę szkolną mikro-interwencje oparte na kinezylogii edukacyjnej oraz technikach regulacyjnych:

- **Technika „5-4-3-2-1”** - w wersji klasycznej angażujemy umysł do analizy bodźców z otoczenia – uczeń staje się obserwatorem, który skanuje świat wzrokiem, słuchem i węchem. Jest to ćwiczenie czysto poznawcze, które zmusza umysł do analitycznego skanowania otoczenia, co skutecznie kotwiczyc osobę w teraźniejszości i wycisza gonitwę trudnych myśli.

W wersji somatycznej technika ta przenosi ciężar z „myślenia o otoczeniu” na „odczuwanie go całym ciałem”. Zamiast tylko widzieć ławkę, uczeń wchodzi z nią w interakcję – bada dłońmi jej opór i temperaturę. Kluczowym elementem jest tu praca z dociskiem (stopy do podłogi, dłonie na kolanach), co aktywuje czucie głębokie. To silniejsze „zakotwiczenie” sprawia, że ciało wysyła do mózgu jednoznaczny sygnał bezpieczeństwa: „jestem tutaj, czuję twardy grunt pod nogami”.

- **Praca z oporem i dociskiem** stymuluje propriocepcję (nazywaną również czuciem głębokim), czyli zmysł orientacji ułożenia i ruchu własnego ciała. Dzięki temu wykazuje ona silne działanie wyciszające i kojące dla układu nerwowego. Prosty ćwiczeniem jest „odpychanie ścian”. Uczniowie stają przy ścianie i przez 10 sekund próbują ją mocno odepchnąć, angażując mięśnie rąk i nóg, a następnie gwałtownie rozluźniają ciało. Pozwala to rozładować napięcie skumulowane w wyniku reakcji walki lub ucieczki.

- **Stymulacja nerwu błędnego poprzez oddech** – stosując techniki w których wydech jest wyraźnie dłuższy od wdechu, aktywujemy nerw błędny, który jest „hamulcem” dla naszego organizmu. Skuteczną metodą jest technika „4-7-8”: uczeń robi wdech nosem przez 4 sekundy, zatrzymuje oddech na 7 sekund i wykonuje długi, szumiący wydech ustami przez 8 sekund. Tak wydłużony wydech wysyła do mózgu sygnał: „Jesteś bezpieczny, możesz się rozluźnić”. Zatrzymanie oddechu na 7 sekund (w technice 4-7-8) pozwala na wzrost poziomu dwutlenku węgla we krwi, co pomaga w rozszerzeniu naczyń krwionośnych i uspokojeniu rytmu serca. Dla dzieci z dużą nadreaktywnością 7 sekund może być na początku trudne – w takim przypadku warto zacząć od proporcji 3-3-6.

- **Ruchy naprzemienne**, polegające na krzyżowaniu linii środkowej ciała – na przykład poprzez dotykanie prawą dłonią lewego kolana podczas marszu w miejscu – wspomagają synchronizację i współpracę obu półkul mózgowych. Proces ten jest kluczowy nie tylko w terapii trudności w nauce, ale także w odzyskiwaniu równowagi emocjonalnej. Dzieje się tak, ponieważ ruch ten wymusza komunikację między emocjonalną a logiczną częścią mózgu, co pozwala uspokoić gwałtowne reakcje i odzyskać racjonalną kontrolę nad swoim zachowaniem.

- **Leniwe ósemki** - polegają na kreśleniu kciukiem w powietrzu znaku nieskończoności (poziomej ósem-

ki) i wodzeniu za nim wzrokiem bez poruszania głową. Ruch zawsze zaczynamy od środka, kierując rękę w górę. Ćwiczenie to integruje pracę mięśni gałki ocznej i koordynację wzrokowo-ruchową, co bezpośrednio redukuje zmęczenie poznawcze wynikające z długotrwałego patrzenia w ekran czy tablicę. Dodatkowo, poprzez synchronizację ruchu oka z ruchem ręki, ćwiczenie to pomaga „odblokować” procesy przetwarzania informacji, co ułatwia skupienie po intensywnym wysiłku intelektualnym.

- **Pozycja Cooka** - to flagowe ćwiczenie kinezylogii edukacyjnej, pozwalające na szybkie zintegrowanie obu półkul mózgowych i wyciszenie silnych emocji. Wymusza ono na układzie nerwowym powrót do stanu homeostazy (równowagi). W pierwszym etapie uczeń siedzi, krzyżując lewą nogę nad prawą kostką. Następnie wyciąga obie ręce, krzyżuje je w nadgarstkach, odwraca dłonie wnętrzami do siebie, spleta palce i przyciąga splecione dłonie do klatki piersiowej, „zawijając” je do środka. W tej pozycji, z zamkniętymi oczami i językiem opartym o podniebienie, pozostaje przez około minutę, skupiając się na oddechu. Drugi etap polega na rozpleceniu kończyn, postawieniu stóp płasko na podłodze i delikatnym złączeniu opuszków palców obu dłoni na wysokości klatki piersiowej. Ten gest „domyka” proces integracji, pozwala uczniowi poczuć grunt pod nogami i odzyskać jasność myślenia.

Warto zauważyć, że praca z ciałem w szkole nie jest jedynie metodą interwencyjną, ale przede wszystkim narzędziem profilaktycznym, które uczy dzieci, że mają realny wpływ na swoje samopoczucie. Wiedza o tym, jak uspokoić bicie serca czy rozluźnić napięty brzuch, buduje poczucie sprawstwa i pewności siebie.

Nauczyciel wyposażony w te narzędzia przestaje być jedynie weryfikatorem wiedzy, a staje się świadomym przewodnikiem po neurobiologii spokoju. Takie podejście chroni również samego pedagoga przed wypaleniem zawodowym, ponieważ techniki te działają obustronnie – regulując klasę poprzez wspólne ćwiczenia, nauczyciel reguluje również własny układ nerwowy. Wprowadzenie tych prostych metod to inwestycja w zdrowie, które zaczyna się poniżej szyi, ale owocuje jasnością umysłu i stabilnością emocjonalną całego organizmu.

Dowiedz się więcej:

<https://www.kelly-mahler.com/>

<https://psk.info.pl/o-kinezylogii/>

Zdrowie tam gdzie Ty

Zdrowie to taki stan organizmu, w którym czujemy się dobrze zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Zdrowie to nie tylko brak chorób, ale również dobra kondycja, dużo energii do działania, brak stresu oraz umiejętność radzenia sobie z różnymi trudnościami dnia codziennego. W dzisiejszych czasach zdrowie to także dbanie o równowagę między pracą, nauką, relacjami z innymi i odpoczynkiem. To wartość, którą trzeba pielęgnować każdego dnia – zarówno poprzez aktywność fizyczną, jak i zdrowe nawyki.

Młodzież ma obecnie bardzo różne podejście do aktywności fizycznej i alternatywnych sposobów żywienia, co jest zależne od ich zainteresowań, stylu życia i w dużym stopniu od wpływów otoczenia. Wiele osób w szkole, w której uczę, dostrzega korzyści płynące z aktywności fizycznej, szczególnie w kontekście poprawy wyglądu, kondycji i samopoczucia. Jednakże, ze względu na natłok nauki, stres i obowiązki pozaszkolne, aktywność fizyczna bywa często zaniebywana. Mimo to, popularność sportów zespołowych, siłowni, jogi czy biegania rośnie wśród młodszego pokolenia. Aktywności, które są aktualnie modne, takie jak fitness, crossfit, taniec czy treningi w grupach, przyciągają coraz większą liczbę młodych ludzi, zwłaszcza tych, którzy szukają motywacji i wsparcia grupowego do ćwiczeń. Wiele osób korzysta także z aplikacji fitnessowych i smartwatchy, które pomagają im śledzić swoje postępy i motywują do dalszych treningów.

Coraz większa grupa uczniów szkół średnich interesuje się alternatywnymi sposobami żywienia, takimi jak wegetarianizm, weganizm czy dieta bezglutenowa. Często motywują ich do tego kwestie etyczne (związane z dbaniem o zwierzęta), zdrowotne (potrzeba oczyszczania organizmu) lub ekologiczne (troska o najbliższe środowisko). Młodsze pokolenie jest także bardziej świadome wpływu diety na zdrowie i samopoczucie.

Ogólnie rzecz biorąc, młodzież szkolna jest coraz bardziej świadoma wpływu zdrowego stylu życia na jego jakość i wygląd, więc choć nie zawsze stosuje się do zasad aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania regularnie, to zainteresowanie tymi tematami jest widoczne i często pojawiają się w rozmowach prowadzonych w szkole i poza nią.

W swojej pracy, już od wielu lat za główny cel stawiam sobie propagowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną i alternatywne sposoby żywienia.

Moje działania w tym zakresie każdego roku rozpoczynam od przeprowadzenia w szkole ankiety, której celem jest zebranie informacji o tym, jaki zasób wiedzy o zdrowiu, alternatywnych sposobach żywienia i roli aktywności fizycznej posiadają uczniowie mojej szkoły. Wyniki ankiety umożliwiają mi opracowanie harmonogramu prac prowadzonych w ramach akcji prozdrowotnych. Wnikliwa analiza wyników pozwoliła mi w tym roku na wyciągnięcie następujących wniosków i sformułowanie rekomendacji.

Wnioski:

- Większość młodzieży uprawia sport, jednak aktywność fizyczna nie jest codziennością – około 80% ankietowanych ćwiczy regularnie, ale nie każdego dnia.
- Najczęściej wybierane formy aktywności to bieganie, siłownia, jazda na rowerze i sporty zespołowe.
- Ponad połowa ankietowanych (54%) ocenia swoją kondycję fizyczną jako dobrą, mimo że często preferuje przejazd samochodem nawet na krótkich dystansach.
- Większość młodzieży przerwy między lekcjami spędza, siedząc na ławce na korytarzu lub odpoczywając w kącie relaksacyjnym.
- Znaczna część uczniów zdaje sobie sprawę z potrzeby zdrowego odżywiania, jednak ich dieta wciąż zawiera mało warzyw i owoców, a dużo napojów słodzonych, przetworzonego jedzenia, fast foodów i słodczy.
- Około 30% ankietowanych nie interesuje się swoim zdrowiem ani tym, co je.
- Około 87% ankietowanych uczniów zna konsekwencje niezdrowego odżywiania.

Rekomendacje:

- Upowszechnianie w szkole wiedzy na temat zdrowego stylu życia, szczególnie w zakresie diety i aktywności fizycznej.
- Promowanie aktywności fizycznej poprzez zachęcanie koleżanek i kolegów do ćwiczeń w szkole (podczas przerw) oraz poza nią.
- Przeprowadzanie kampanii edukacyjnych na temat skutków spożywania przetworzonej żywności

i słodzonych napojów oraz promowanie zdrowych produktów w diecie.

Opracowanie otrzymanych wyników pozwoliło mi na lepsze zrozumienie nawyków moich uczniów z różnych typów szkół i zaplanowanie skutecznych i atrakcyjnych działań, które pokazują, jak dbać o zdrowie.

Działania zmierzające do opracowania harmonogramu akcji prozdrowotnej pod hasłem *Zdrowie tam gdzie Ty* poprzedzone były rozmowami prowadzonymi z dyrekcją szkoły, nauczycielami innych przedmiotów oraz uczniami. Celem tych rozmów było przedstawienie założeń realizowanej akcji, uzyskaniem wsparcia oraz pozyskanie sponsorów.

Po uzyskaniu aprobaty od wszystkich osób, które miały uczestniczyć w realizacji akcji, mogłem rozpocząć realizację zaplanowanych działań i koordynację pracy zespołu.

Dzień 1. **Diety alternatywne – rodzaje, stosowanie, skutki.**

Działania realizowane w ramach akcji prozdrowotnej *Zdrowie tam gdzie Ty* rozpoczęły się od prezentacji w ramach lekcji biologii, filmu *Diety alternatywne – skutki stosowania w okresie dojrzewania*. Film został przygotowany przez K. Pionkowskiego pracownika Wyższej szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie. Prezentacja filmu spotkała się z dużym zainteresowaniem uczniów. Wszyscy z wielkim zaangażowaniem poznawali rodzaje diet alternatywnych oraz ich wpływ na samopoczucie i zdrowie, szczególnie wśród młodych ludzi. Film dostarczył wiedzy o różnych typach diet, ich potencjalnych korzyściach i zagrożeniach, a także zwiększył świadomość uczniów na temat zdrowego stylu życia i prawidłowego odżywiania. Bezpośrednio po projekcji filmu uczniowie przystąpili do wykonania posterów oraz padletów na temat różnych rodzajów diet. Celem tego działania było zapoznanie całej szkolnej społeczności z najpopularniejszymi dietami alternatywnymi, ich zasadami, korzyściami i potencjalnymi zagrożeniami a także uświadomienie, że nie każda dieta jest odpowiednia dla każdego i że ważne jest indywidualne podejście do odżywiania.

Dzień 2. **Talerz zdrowego żywienia – droga do zdrowego ciała i umysłu.**

Celem drugiego dnia akcji prozdrowotnej było promowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród uczniów oraz zwiększenie ich świadomości dotyczącej wpływu diety na zdrowie fizyczne i psychiczne, a także wyrabianie umiejętności planowania zbilansowanego posiłku.

Uczniowie dwóch najstarszych klas liceum, w ramach lekcji biologii i wychowania fizycznego, zostali podzieleni na grupy, które miały za zadanie zaplanowanie przykładowego posiłku opartego na zasadach zdrowego żywienia. Do przygotowania talerza zdrowego żywienia uczniowie wykorzystywa-

li świeże warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, zdrowe tłuszcze (oliwa z oliwek, awokado), białka roślinne i zwierzęce, a także orzechy i nasiona. Następnie każda grupa prezentowała swój talerz i uzasadniała dobór składników, zwracając uwagę na różnorodność, wartość odżywczą i smak. W trakcie przerw między lekcjami odbyła się degustacja przygotowanych dań przez uczniów i nauczycieli.

W drugiej części dnia zorganizowano fit przerwę, czyli przerwę między lekcjami, która poświęcona była na aktywność fizyczną. Inicjatywa ta miała na celu poprawę samopoczucia, kondycji fizycznej i psychicznej uczniów, a także zwiększenie efektywności w pracy czy nauce. Pierwsza, z planowanego cyklu, aktywnych przerw poświęcona była ćwiczeniom ze skakankami.

Podczas tej przerwy uczniowie nie siedzieli na krzesłach roztawionych na szkolnym korytarzu, nie odpoczywali w kąciach relaksacyjnych, ale w sali gimnastycznej, pod okiem uczniów – liderów sprawności – i przy wsparciu nauczyciela wychowania fizycznego, wykonywali różnorodne ćwiczenia ze skakankami.

Dzień 3. **Prezentacja różnych rodzajów diet połączona z degustacją.**

Kolejny dzień akcji prozdrowotnej poświęcony był różnym rodzajom diet, które najpierw trzeba było przygotować, potem zaprezentować i na koniec wziąć udział w degustacji. Nasze działania opierały się na obejrzanym wcześniej filmie *Diety alternatywne...* oraz innych źródłach wyszukiwanych przez młodzież. Były to artykuły zawarte w kwartalniku *Kosmos* popularyzującym wiedzę przyrodniczą¹ oraz w materiałach Katedry Higieny Żywienia Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu². Celem tego działania było zapoznanie uczniów, a także nauczycieli i pracowników szkoły, z różnorodnymi stylami odżywiania i ich wpływem na zdrowie. W ramach zajęć warsztatowych przygotowane zostały dania oparte na diecie śródziemnomorskiej, wysokobiałkowej i wegetariańskiej. Następnie odbył się pokaz i degustacja przygotowanych potraw.

Uczniowie mieli możliwość degustacji:

- kanapek owocowych
- jabłek „faszerowanych” jabłkowymi bądź arbuzowymi frytkami
- sałatek śródziemnomorskiej z łososiem
- kanapek śródziemnomorskich ze świeżymi i suszo-

1. Diety alternatywne, ich stosowanie w wybranych grupach osób oraz źródła informacji. A. Kołtajtis-Dołowy, M. Jeruszka-Bielak, A. Wawrzyniak. *Kosmos. Problemy Nauk Biologicznych*. Polskie Towarzystwo Przyrodników im. Kopernika. Tom 68.. Warszawa 2019.

2. Charakterystyka i ocena wybranych diet alternatywnych. Julita Reguła. Katedra Higieny Żywienia Człowieka, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu. *Forum Zaburzeń Metabolicznych* 2013, tom 4, nr 3, 115–121.

nymi pomidorami

- proteinowego kleiku ryżowego
- owsianki.

Dzień 4. Analiza etykiet produktów spożywczych.

Aby świadomie podejmować decyzje zakupowe, zrozumieć skład produktów oraz ich wartość odżywczą, zaproponowałem uczniom różnych klas, by w ramach zajęć z wychowawcami przeprowadzili analizę etykiet produktów spożywczych. W swoich działaniach uczniowie oparli się na dostępnej w bibliotece szkolnej literaturze³.

Celem takiej analizy była nauka rozpoznawania składników, wartości energetycznej, dodatków chemicznych i innych istotnych informacji, które mają wpływ na zdrowie, a zawarte są w najczęściej kupowanych produktach. Efektem tych działań były wykonane przez uczniów różnych klas postery przedstawiające skład chemiczny kupowanych produktów.

Dzięki nauce czytania etykiet wszyscy lepiej zrozumieli skład i wartość odżywczą produktów, a także nauczyli się unikać szkodliwych składników, co znacząco sprzyja dbaniu o zdrowie i poprawie samopoczucia.

Ćwiczenia z hula hop w czasie przerwy między lekcjami to świetny sposób na aktywizację i rozluźnienie ciała w trakcie dnia, zwłaszcza gdy spędzamy długie godziny w szkole. Hula hop to przyrząd, który pomaga poprawić kondycję, spalić kalorie oraz ujędrnić mięśnie, szczególnie w okolicach brzucha, bioder i talii. Do aktywnego spędzania przerw zostali zaproszeni do sali gimnastycznej uczniowie z różnych klas liceum i technikum. Zainteresowanie tą formą ćwiczeń spotkało się ze sporym powodzeniem i przebiegało w bardzo przyjemnej atmosferze, pozwoliło jednocześnie na niwelowanie stresu i napięcia.

Dzień 5. Frutarianizm – smak natury na talerzu.

Akcja promująca dietę opartą głównie na owocach była interesującym i bardzo angażującym doświadczeniem. Pozwoliła uczniom i nauczycielom zapoznać się z tym stylem odżywiania. Do udziału w akcji zostali zaproszeni uczniowie i nauczyciele naszej szkoły. Organizacja wydarzenia została poprzedzona konsultacjami ze specjalistą – dietetykiem (nauczycielem wychowania fizycznego i specjalistą do spraw żywienia), który wyjaśnił zasady frutarianizmu i przedstawił korzyści i ewentualne zagrożenia zdrowotne z nim związane. Uczniowie wiedzę na ten temat pogłębiali również samodzielnie studiując dostępną literaturę⁴.

3. Jak czytać etykiety? Produkty spożywcze, kosmetyki, chemia gospodarcza, K. Fedko, J. Markowska, Wydawnictwo SBM, Warszawa 2021.

4. Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej. Przepisy. Beata Anna Dąbrowska, Wydawnictwo WAM, Kraków 2017

W czasie warsztatów przygotowywane zostały różne dania owocowe, które następnie prezentowane były na korytarzu szkolnym, a potem odbyła się ich degustacja. Tego samego dnia, w czasie długiej przerwy, odbyły się w sali gimnastycznej zajęcia fitness. Ze względu na długość przerwy obejmowały aerobik, krótkie ćwiczenia siłowe i elementy tańca.

Dzień 6. Moc soków owocowych i herbat ziołowych.

Soki owocowe oraz herbaty ziołowe są doskonałym źródłem składników odżywczych, witamin i minerałów, które wspomagają zdrowie i poprawiają samopoczucie. Kierując się tą dewizą, pokazano uczniom, jaką moc mają w sobie zwłaszcza świeżo wyciśnięte soki i to, że zioła używane w herbatkach mają właściwości lecznicze, uspokajające, przeciwzapalne i detoksykacyjne. Zadanie nie było trudne do wykonania, chociaż wyciskanie soków ze świeżych owoców i parzenie herbat ziołowych okazało się dla wielu prawdziwą frajdą (część osób nigdy tego nie robiła). Przygotowując te zdrowe napoje, uczniowie mogli się przekonać, jaka jest różnica między tymi kupowanymi w szkolnym automacie a naturalnymi. Efekt został osiągnięty. Soki owocowe i herbaty ziołowe wywołały furorę wśród uczniów naszej szkoły oraz jej pracowników.

W tym dniu szkolny automat nie cieszył się popularnością!

Dzień 7. Cała szkoła... ćwicz!

Przygotowania do akcji *Cała szkoła... ćwicz!* Trwały wiele dni. Z nauczycielami wychowania fizycznego omawiałem:

- dobór rodzaju ćwiczeń
- przygotowanie odpowiednich materiałów
- przebieg akcji
- sposób informowania i zachęcania uczniów do udziału w akcji
- sposób zapewnienia zasad bezpieczeństwa.

Cała szkoła wykonywała ćwiczenia na szkolnym korytarzu, bezpośrednio po wyjściu z klas na przerwę. Ćwiczenia, prowadzone pod kierunkiem liderów sprawności, poprzedzone były krótką rozgrzewką, odbywały się z wykorzystaniem dostępnych dla każdego ucznia przyborów, takich jak plecak, podręczniki, zeszyty czy krzesła z korytarza itp. Szczególnie ważne było to, aby cała akcja była zabawna i motywująca, dzięki czemu uczniowie później będą chętniej angażować się w różne aktywności fizyczne. Akcja *Cała szkoła... ćwicz!* była doskonałą okazją do integracji społeczności szkolnej, promocji zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej, a krótkie ćwiczenia pomogły wszystkim rozładować napięcie, poprawić koncentrację, a także przyczyniły się do poprawy kondycji fizycznej.

W efekcie tej akcji uczniowie, którzy brali w niej udział, zrozumieli, jak ważny jest ruch w codziennym

życiu i jak można wprowadzać zdrowe nawyki niezależnie od okoliczności.

Dzień 8. Ukryty cukier – niepozorne zagrożenie w twojej diecie.

Cukier jest obecny w wielu produktach spożywczych, nie tylko w tych, które uznajemy za słodkie. Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, jak łatwo wprowadzić do swojej diety nadmiar cukru, często ukrytego w produktach, które na pierwszy rzut oka nie kojarzą się z czymś słodkim. Warto więc wiedzieć, czym jest ukryty cukier, jakie ma on konsekwencje dla zdrowia oraz jak unikać jego nadmiernej konsumpcji. Biorąc to pod uwagę, uczniowie klasy IVa zorganizowali wystawę pokazującą, ile cukru ukryte jest w różnych produktach spożywczych. Wybrano zarówno produkty zaliczane do słodczy, jak i takie które *na pierwszy rzut oka* cukru nie powinny zawierać i nie są typowo uznawane za słodkie.

Działania w tym zakresie rozpoczęły się na lekcjach matematyki, kiedy uczniowie przeliczali zawartość cukru, w dostępnych produktach, na kostki cukru. Następnie na korytarzu szkolnym zorganizowano wystawę, która wywołała ogromne poruszenie zarówno wśród uczniów, jak i pracowników szkoły. Na naszą wystawę zaprosiliśmy również przedszkolaków i dzieci z klas młodszych szkoły podstawowej. Opinie odwiedzających wystawę były bardzo różne:

- muszę teraz bardziej wnikliwie patrzeć i analizować etykiety produktów spożywczych
- to niesamowite, cukier jest wszędzie!
- nie wiedziałam, że w mleku jest aż tyle cukru
- od dziś nie pije Coca – Coli!
- żadnych napojów kolorowych, tylko woda mineralna
- cukier nie zawsze smakuje słodko

- uwielbiam słodczy, trudno jest mi całkowicie zrezygnować z cukru.

Tego samego dnia w czasie przerwy między lekcjami zorganizowane zostały ćwiczenia równowagi. Liderzy sprawności zaproponowali swoim kolegom (odwiedzając kolejne klasy) stanie na jednej nodze, chodzenie po linii, skakanie na jednej nodze oraz chodzenie na palcach i piętach. Ćwiczenia te pomagały utrzymać koncentrację i wprowadzały chwilę wyciszenia, niezbędną podczas intensywnego dnia szkolnego. A tym samym uświadamiały wszystkim, że te proste ćwiczenia można przeprowadzać również w domu i w wielu innych miejscach

Akcja *Zdrowie tam, gdzie Ty* miała na celu zwiększenie świadomości na temat sposobów odżywiania i aktywności fizycznej oraz inspirowanie do podejmowania codziennych działań sprzyjających dobremu samopoczuciu.

W ramach akcji zorganizowano różnorodne wydarzenia, w których uczestniczyli uczniowie wszystkich typów szkół, wchodzących w skład Zespołu Szkół, oraz nauczyciele i pracownicy szkoły, a akcja spotkała się z bardzo dużym zainteresowaniem. Uczestnicy aktywnie angażowali się we wszystkie proponowane działania.

Akcja *Zdrowie tam, gdzie Ty* miała na celu nie tylko propagowanie innych, zdrowych nawyków żywieniowych i poprawę zdrowia fizycznego, ale również inspirowanie młodzieży do wdrażania zdrowych zwyczajów w codziennym życiu. Efektem wydarzenia było zwiększenie świadomości zdrowotnej i motywacja do podejmowania prozdrowotnych działań na co dzień.

Czy było warto? Oczywiście!



Fit przerwa



Frutarianizm



Soki owocowe

Małgorzata Iglewska-Jendrzewska
KPCEN we Włocławku

Jak roboty edukacyjne wspierają pracę mózgu na lekcjach języka polskiego

Co roku Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli we Włocławku włącza się w obchody Światowego Tygodnia Mózgu, organizując interesujące formy doskonalenia służące popularyzacji wiedzy na temat tego ważnego organu, podkreślające znaczenie dbania o mózg, a także zwracające uwagę na istotę „zdrowia w głowie”. Analogicznie do lat ubiegłych, również w tym roku, w ramach szerokiego katalogu warsztatów, seminariów oraz otwartych zajęć edukacyjnych uwzględniono formy dotyczące „mózgowej tematyki”.

Moją „mózgową propozycją” były warsztaty dla nauczycieli języka polskiego „Programuj, czytaj, zapamiętaj – roboty na lekcjach języka polskiego”, które okazały się inspirującym przykładem łączenia kształcenia humanistycznego z nowoczesną technologią. Zaproponowane podczas spotkania aktywności pokazały, że roboty edukacyjne to nie tylko narzędzie do nauki programowania, ale także trening dla mózgu, który wspiera rozwój kluczowych kompetencji poznawczych i emocjonalnych.



Fot. Źródło własne

Jednym z pierwszych zaprezentowanych przeze mnie ćwiczeń była „Ortografia w ruchu”. Podczas tego zadania nauczyciele programowali robota o nazwie Zosia w taki sposób, ażeby poruszał się po macie z wyrazami o różnym stopniu trudności ortograficznej, wybierając poprawne formy. To pozornie proste zadanie otworzyło przestrzeń do refleksji nad tym, jak ruch wpływa na proces zapamiętywania, a co za tym idzie, jak ćwiczy nasz mózg. Warto także zwrócić uwagę, iż taka forma pracy sprzyja obniżeniu lęku przed popełnianiem błędów, a tym samym wspiera zdrowie naszego mózgu.

Drugie ćwiczenie – „Robot jako przewodnik po lekturze” – polegało na tworzeniu mapy wydarzeń literackich. W przypadku tego zadania wykorzystałam małe roboty zwane Ozobotami, które poruszając się po przygotowanej planszy, odtwarzały kolejne etapy fabuły książki „Hobbit, czyli tam i z powrotem” autorstwa J. R. R. Tolkiena, zatrzymując się w punktach kluczowych dla zrozumienia tekstu. Uczestnicy warsztatów podkreślili, iż taka wizualno-ruchowa prezentacja treści pomogła uporządkować informacje, zaś możliwość „zobaczenia” przebiegu wydarzeń i aktywnego uczestnictwa w ich odtwarzaniu wsparła proces rozumienia i zapamiętywania.



Fot. Źródło własne

Najbardziej refleksyjny charakter miało jednak trzecie ćwiczenie „Programowanie emocji i postaci”. Nauczyciele przypisywali określonym ruchom robota konkretne stany emocjonalne oraz cechy bohaterów

literackich, a następnie tworzyli sekwencje obrazujące ich przeżycia i przemiany. To zadanie pokazało, że analiza literacka może stać się narzędziem rozwijania empatii. Przekładanie emocji na ruch wymagało zatrzymania się nad motywacjami postaci, ich decyzjami i wewnętrznymi konfliktami. W kontekście „zdrowia w głowie” szczególnie istotne było to, że uczestnicy mogli dostrzec potencjał tego ćwiczenia w pracy z uczniami – jako sposobu na rozmowę o emocjach, ich nazywanie i rozumienie. Robot stał się tu pośrednikiem, który ułatwia mówienie o sprawach trudnych, często niewyrażanych wprost.

Warsztaty „Programuj, czytaj, zapamiętaj – roboty na lekcjach języka polskiego” były okazją do poznania metod pracy wspierających rozwój mózgu

poprzez aktywne i angażujące działania edukacyjne. Uczestnicy dowiedzieli się, jak wykorzystanie robotów edukacyjnych, elementów programowania oraz pracy z tekstem wpływa na rozwijanie pamięci, koncentracji, logicznego myślenia i kreatywności. Podczas warsztatów podkreślono znaczenie ćwiczeń aktywizujących różne obszary mózgu oraz rolę nowoczesnych technologii w budowaniu motywacji do nauki i wspieraniu dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży. Spotkanie dostarczyło nauczycielom praktycznych inspiracji pokazujących, że nauka języka polskiego może jednocześnie rozwijać kompetencje humanistyczne, wspierać pracę mózgu oraz pomagać dbać o zdrowie psychiczne.

Milena Urbańska

Przedszkole Niepubliczne w Choceniu

Dlaczego realizujemy Tydzień Mózgu w przedszkolu?

Jak co roku zgodnie z wytycznymi Ministra Edukacji Narodowej Przedszkole Niepubliczne w Choceniu włączyło się w Światowy Tydzień Mózgu, co stanowiło niezwykłą okazję do tego, aby zwrócić uwagę dzieci na znaczenie mózgu w codziennym życiu. Celem naszych działań było budowanie świadomości najmłodszych, że dbanie o mózg jest tak samo ważne, jak dbanie o całe ciało. Wychowankowie z grup: Zajązków, Jeżyków i Sówek aktywnie uczestniczyli w różnych działaniach poświęconych temu niezwykle ważnemu narządowi. Poszczególne aktywności były realizowane tematycznie przez pięć dni.

MÓZG – CENTRUM DOWODZENIA CZŁOWIEKA

Pierwszego dnia dzieci odkrywały „**Tajemnice mózgu**” i jego wyjątkowe możliwości. Podczas zajęć z wykorzystaniem filmu edukacyjnego oraz aktywnej rozmowy kierowanej poznawały budowę mózgu. Wspólnie zastanawialiśmy się, za co odpowiada mózg i dlaczego jest tak ważny dla naszego codziennego funkcjonowania. Nastąpiła prawdziwa „burza mózgów”, podczas której dzieci dowiedziały się, że mózg to główne centrum dowodzenia człowieka i odpowiada za takie funkcje życiowe, jak: oddychanie, bicie serca, zmysły, ruch, emocje oraz procesy poznawcze w tym myślenie, pamięć i uczenie się. Następnie dzieci wykonywały różnymi technikami makietę przedstawiającą mózg. Pierwsza grupa zespołowo wyko-

nała pracę przedstawiającą mózg człowieka z profilu, z wykorzystaniem makaronu. Druga grupa stworzyła makietę – mózg składający się z dwóch półkul, używając do tego waty. Natomiast grupa pięcioletków zrobiła pracę mózgu z ciecierzycy, składającego się z pięciu płatów. Realizując to działanie, przedszkolaki doskonaliły sprawność manualną i stymulowały bodźce sensoryczne.

Podsumowaniem tego dnia były ćwiczenia pamięciowe i utrwalanie wierszyka „Mózg”, którego treść jest recytowaną na co dzień „przypominajką” o możliwościach tego niezwykłego narządu.

ZDROWE JEDZENIE PALIWEM DLA MÓZGU

Drugi dzień przebiegał pod hasłem „**Zdrowe jedzenie – paliwo dla mózgu**”. Dzieci wykonywały ze zdrowych produktów wartościowe kanapki i sałatki owocowe. Wspólna degustacja własnoręcznie przygotowanych kanapek przyniosła wszystkim wielką radość i uczyła współpracy rówieśniczej. Edukacyjne zintegrowane działania sensoryczne rozwijały u każdego dziecka motorykę małą i stymulowały narząd zmysłu, smaku, zapachu oraz wzroku. Przedszkolaki nauciły się, jaki rodzaj jedzenia wpływa na pracę mózgu i kształtuje zdrowe nawyki żywieniowe. Nie zabrakło też ulotek dla rodziców o znaczeniu zdrowego żywienia.

PLANSZÓWKI – TRENING KONCENTRACJI I LOGICZNEGO MYŚLENIA

Trzeci dzień poświęcony został **grom planszowym**. Przedszkolaki rozwijały swoje umiejętności poprzez ciekawe gry dydaktyczne. Wspólne stolikowe i dywanowe granie, to nie tylko świetna zabawa, ale także trening dla mózgu. W ten sposób ćwiczyliśmy koncentrację, rozwijaliśmy umiejętności liczenia, logiczne myślenie, cierpliwość, współpracę z rówieśnikami oraz umiejętność przegrywania. Podczas zajęć wykorzystano także „układanki lewopółkulowe”, które stymulowały lewą półkulę mózgu, odpowiedzialną m.in. za mowę, analizę i logiczne myślenie, rozumienie sekwencji i koncentrację. Warto wspomnieć, że prawa półkula jest również ważna, ponieważ odpowiada m.in. za wyobraźnię i kreatywność, emocje, muzykę, rytm i melodię. Obie półkule, choć odpowiadają za inne zadania, współpracują ze sobą nieustannie. Dlatego dzieci wykonywały ćwiczenia naprzemienne, których celem było wzmacnianie połączeń między półkulami mózgowymi.

RUCH I ZABAWA DLA ZDROWEGO MÓZGU

Czwarty dzień minął pod hasłem: „**Zdrowo i sportowo**”. Dzieci uczestniczyły w różnorodnych zabawach ruchowych, rozwijając koordynację wzrokowo-ruchową poprzez: turlanie połączone z przenoszeniem piłek, chodzenie po ścieżkach sensorycznych, łowienie rybek podczas siedzenia na piłce, wspinalanie, skakanie na trampolinie oraz na zjeżdżalni rolkowej. Na koniec każdego dnia dzieci uczestniczyły w swobodnych zabawach na powietrzu. W ten sposób kształtowały zdrowe nawyki związane z ruchem, odpoczynkiem i dbaniem o zdrowy mózg. Podczas

aktywności ruchowych wykorzystałam ćwiczenia integracji sensorycznej, których celem jest stymulacja układu przedsionkowego, priopropceptywnego i dotykowego. Należy pamiętać, że układy te wpływają na utrzymanie równowagi, świadomości w przestrzeni i poprawiają napięcie mięśniowe. Dlatego wykonywanie tego typu ćwiczeń jest tak ważne.

RELAKS, WYCISZENIE I REGENERACJA

Ostatni dzień został poświęcony relaksowi i wyciszeniu. Dzieci zamieniły codzienne ubrania na kolorowe piżamy, tworząc wyjątkową atmosferę spokoju i odpoczynku. Nie zabrakło bajek czytanych przez nauczycieli, relaksu w hamakach i kokonach oraz słuchania muzyki poważnej. Podczas obserwacji kolorowych świateł i ćwiczeń relaksacyjnych doskonaliły się funkcje wzrokowo-słuchowe. Warto podkreślić, że układ przedsionkowy pozostaje w ścisłym związku z układem słuchowym. Dlatego aktywności podejmowane podczas huśtania wspierają rozwój słuchu, mowy oraz regulacji emocji.

ZDROWIE W GŁOWIE – WAŻNA LEKCJA NA PRZYSZŁOŚĆ

Włączenie naszego przedszkola w realizację zadań w ramach Światowego Tygodnia Mózgu pokazało dzieciom i rodzicom, jak ważne jest dbanie o zdrowie każdego dnia. Dzięki różnorodnym aktywnościom, przedszkolaki zdobyły wiedzę i nowe umiejętności, które pomagają im lepiej rozumieć swoje ciało i potrzeby. Większa świadomość tych potrzeb i prozdrowotne myślenie to szczęśliwie dziecko – gotowe poznawać świat, rozwijać swoje możliwości i podejmować nowe wyzwania.

Angelika Ochnicka

Przedszkole Miejskie nr 3, im. Marii Kownackiej w Toruniu

Mały mózg w wielkim świecie bodźców – jak dekorować z głową?

Uwielbiam nasze kolorowe sale. Te firanki, na których przyklejone są kolorowe motyle, dekoracje zwisające z lamp i okna wyklejone pracami dzieci – dla mnie, nauczyciela wychowania przedszkolnego, to jest właśnie definicja radosnego przedszkola. Ale ostatnio zaczęłam się zastanawiać: czy to, co cieszy moje oko, nie jest czasem „hałasem” dla głowy dzie-

cka? Jak zadbać o zdrowie psychiczne dzieci, nie rezygnując z bajkowego i kolorowego klimatu, który tak kocham?

DLACZEGO DZIECKO WIDZI „WSZYSTKO NARAZ”?

Wyobraź sobie, że wchodzisz do restauracji, w której jednocześnie gra głośna muzyka, mrugają

światła, kelnerzy za ladą stukają szklankami, a przy stoliku obok toczy się burzliwa dyskusja. Jako osoba dorosła potrafisz wyłączyć te dźwięki, żeby skupić się tylko na rozmowie z przyjaciółką. Twój mózg ma filtr, który mówi: „skup się na rozmowie, to jest ważne, a tamto to tylko tło”. U przedszkolaka ten filtr jeszcze nie działa. Dla 3- czy 4-latka wszystko jest tak samo ważne i tak samo głośne. Kiedy siedzicie na dywanie, a Ty opowiadasz ciekawą bajkę, mózg dziecka wykonuje ogromną pracę. W tym samym czasie jego wzrok ucieka na przykład do:

- kolorowego kwiatka wiszącego pod sufitem
- brokatowego motyla na oknie, który odbija słońce
- kolorowych klocków w przezroczystym pojemniku
- balonów pozostałych po urodzinkach rówieśnika.

Dziecko nie wybiera rozpraszania się – ono chłonie świat całą powierzchnią swojego układu nerwowego. Jeśli tych atrakcji w sali jest zbyt wiele, dochodzi do zjawiska potocznie nazywanego „parowaniem głowy”, a naukowo przebudżowaniem. Możemy zauważyć, że dziecko staje się wtedy płaczące i znużone lub wręcz przeciwnie – nadpobudliwe i rozkojarzone, gdyż jego mózg nie radzi sobie z uporządkowaniem tych wszystkich informacji. Jak zauważyła prof. Jagoda Cieszyńska – przeładowana sala to szum informacyjny, który utrudnia dziecku przetwarzanie słów nauczyciela.

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ – ALE BEZ NUDY!

Większość z nas, nauczycieli przedszkolnych, ma duszę dekoratora. Chcemy, by prace dzieci były wyeksponowane, a sala wyglądała bajkowo. Jednak z punktu widzenia rozwoju dziecka sala nie powinna być „wystawą wszystkiego”, co zdążyliśmy zrobić od września. Dlaczego? Ponieważ mózg przyzwyczaja się do stałych bodźców. Jeśli coś wisi na oknie czy tablicy od kilku miesięcy, dziecko przestaje zauważać i zachwycać się jako ozdobą, a zaczyna traktować jako „szum wizualny”, który po prostu męczy jego układ nerwowy. Zamiast dokładać kolejne warstwy na lampy czy okna, zacznijmy je wymieniać. Proponuję zrobić „przegląd szafy” – to nic innego jak dbanie o to, by każda dekoracja miała swój czas i cel. Jeśli na oknach pojawiają się już wiosenne tulipany, zdejmijmy zimowe śnieżynki. Dzięki temu:

- Nowość odzyskuje moc: dziecko faktycznie zauważy zmianę i zachwyci się nową dekoracją.
- Okno odpoczywa: mniejsza liczba przedmiotów sprawia, że wzrok swobodnie wędruje po przestrzeni, zamiast nieustannie napotykać przeszkody.
- Prace dzieci zyskują na wartości: eksponujemy to, co aktualne i ważne dla grupy w danej chwili.

W poszukiwaniu balansu między kolorowym przedszkolem a spokojem dziecka warto przyjrzeć się temu, co mówią nam wielkie nazwiska pedagogiki. Maria Montessori już ponad sto lat temu wiedzia-

ła, że dziecko najlepiej rozwija się w tzw. „przygotowany otoczeniu”. Jedną z jej głównych zasad jest to, że każda rzecz w sali powinna mieć swoje miejsce i cel, a nadmiar przedmiotów – w tym dekoracji – jest uznawany za przeszkodę w rozwoju dziecka. I ja się pod tym podpisuję – staram się praktykować tę zasadę codziennie w moich „Jelonkach”. Z kolei prof. Edyta Gruszczyk-Kolczyńska, choć kojarzona głównie z edukacją matematyczną, w swoich publikacjach kładzie nacisk na uważność i koncentrację. Podkreśla, że warunkiem skupienia się na zadaniu jest usunięcie zbędnych rozpraszaczy z pola widzenia dziecka.

KOLOROWY ZAWRÓT GŁOWY – JAK BARWY OTOCZENIA STERUJĄ EMOCJAMI DZIECKA

Często wydaje nam się, że przedszkole musi być jaskrawe, by było radosne. Tymczasem intensywna czerwień czy neonowy żółty dominujący na ścianach działają na układ nerwowy dziecka tak, jak podwójna kawa z samego rana. Krótkotrwały kontakt z takimi barwami pobudza do zabawy, natomiast przebywanie w ich otoczeniu przez 8 godzin dziennie może prowadzić do trudności z wyciszeniem. Warto postawić na kolory natury, tj. beże, delikatna zieleń czy błękit. Ale to nie oznacza, że sala ma być nudna! Kolory ziemi pozwalają oczom odpocząć, a dekoracje, które na nich umieścimy tworzą dla nich spokojne tło. Zamiast krzykliwego tła, stwórzmy bazę, która wycisza, a kolor wprowadzajmy w elementach dekoracji lub pracach dzieci. Jednakże pamiętajmy – w sali przedszkolnej to dziecko i jego aktywne działania powinny być najbardziej kolorowym elementem, a nie same ściany.

GDY W SALI ROBI SIĘ ZA GŁOŚNO – MOJE SPOSOBY NA SZYBKIE UKOJENIE

Każdy z nas – nauczycieli, zna ten moment gdy w sali niby wszystko jest w porządku, ale czujemy w powietrzu jakieś napięcie. Dzieci wówczas stają się głośniejsze, ich ruchy są mniej skoordynowane i przemyślane, a o skupieniu i koncentracji uwagi, np. podczas zaplanowanej aktywności, możemy zapomnieć. Jest to sygnał, że „szklanka bodźców” właśnie się przełamała. Dbając o higienę swojego głosu, zamiast przekrzykiwać grupę, stosuję swoje sprawdzone sposoby na oddech, spokój i ciszę. Proponuję:

- **zmianę oświetlenia** – Kiedy zauważam, że dzieci mają zbyt dużo energii, gaszę górne, ostre światło, w zamian zapalam światła boczne, które są dużo delikatniejsze. Zmiana oświetlenia działa niemal magicznie – dzieci instynktownie ściszą głos, a ich ruchy stają się spokojniejsze. Podczas poobiedniej relaksacji moje przedszkolaki odpoczywają zawsze przy zasłoniętych oknach i małej lampce biurkowej.
- **odpowiednią muzykę** – zamiast muzyki o dynamicznym tempie, puszczam dzieciom dźwięki natury. Szum lasu, delikatny deszcz lub śpiew ptaków. Nie są to głośne dźwięki, a tylko tło, ledwie słyszalne

szept w tle działań dzieci. Proponuję również, spontanicznie zabawić się z dziećmi i zapytać: „Cii, słyszycie? Gdzieś w naszej sali ukrył się chyba ptaszek? Poszukajmy go. Jest to dobre ćwiczenie na uważność.

- **ćwiczenia oddechowe** – Gdy emocje dzieci są naprawdę ogromne, zapraszam je na dywan. Każde zabiera ze sobą miękką poduszkę i kładzie się na plecach. Następnie proszę, by dzieci położyły rękę na brzuszku i zamknęły oczy. Oddychając sprawdzają, jak ich ręka unosi się i opada. W mojej grupie wypracowałam hasło „wdech” i dzieci już wiedzą, co zaraz po nim nastąpi. To tylko dwie minuty i banalne ćwiczenia, ale dla dziecięcych emocji to jak reset dla komputera.

- **magiczne pudełko** – W mojej pracy zauważyłam również, że gdy emocje biorą górę, słowa często nie wystarczają. „Wycisz się” czy „spróbuj się uspokoić” to dla dziecka zbyt trudny komunikat, gdy jest w danej chwili rozemocjonowane. Wtedy z pomocą przychodzi moje magiczne pudełko, w którym ukryłam przedmioty kojące zmysły, m.in. słoik wypełniony wodą z olejem i brokatem, gniotki – gotowe, kupione w sklepie lub takie zrobione z dziećmi z balona i mąki ziemniaczanej, pędzelek – którym dziecko, może delikatnie głaskać swoją dłoń lub wnętrze stopy. Moja rada – pamiętaj, by pudełko nie stało na półce obok zabawek dostępnych na co dzień dla dzieci, tym samym szybko straci swoją magiczną moc. Wyciągaj je wtedy, gdy widzisz, że dziecko naprawdę tego potrzebuje.

Barbara Lubińska

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

Pisząc ten artykuł, chciałam pokazać, że pozytywne funkcjonowanie emocjonalne dziecka w przedszkolu nie wymaga od nas wyrzucania wszystkich ukochanych dekoracji. Potrzebna jest nasza uważność, gdyż czasem wystarczy zgasić ostre światło, zdjęć z okna dekoracje sprzed dwóch miesięcy albo wyciągnąć nasze magiczne pudełeczko, by atmosfera w sali zmieniła się nie do poznania. Dbajmy o te małe głowy z taką czułością, z jaką dbamy o wystrój naszych sal. Bo to nie kolor ścian i oryginalność dekoracji, ale nasze opanowanie i przygotowane otoczenie są dla dzieci najlepsze na przyszłość.

Bibliografia i netografia:

- Shanker S., Self-Reg., Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości, Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2016.
- Cieszyńska J., Korendo M., Wczesna interwencja terapeutyczna. Stymulacja rozwoju dziecka od noworodka do 6. roku życia, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2007.
- Gruszczyk-Kolczyńska E., Zielińska E., Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 2000.
- Miksza M., Zrozumieć Montessori. Czyli Maria Montessori o wychowaniu dziecka, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2014.
- <https://centrummetodykrakowskiej.pl/blog/wpływ-wysokich-technologii-na-rozwoj-dziecka/>

Zdrowie w głowie ucznia ze SPE - jak innowacje pedagogiczne wspierają regulację i rozwój emocjonalny

Współczesna szkoła stoi przed wyzwaniem nie tylko kształcenia, ale przede wszystkim tworzenia warunków, które sprzyjają pełnemu rozwojowi każdego ucznia – w tym tego ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE). Uczniowie ze spektrum autyzmu często doświadczają trudności w regulacji emocji, rozpoznawaniu sygnałów społecznych oraz adaptacji w środowisku szkolnym, co może wpływać na ich funkcjonowanie edukacyjne i relacyjne. W odpowiedzi na te potrzeby edukacja pedagogiczna sięga dziś

po innowacyjne rozwiązania, które łączą praktykę dydaktyczną ze wsparciem rozwoju emocjonalnego i społecznego. Innowacje pedagogiczne to świadome, celowe i nowatorskie rozwiązania w pracy edukacyjnej, których celem jest polepszenie jakości procesu nauczania, wychowania i opieki w danej placówce oświatowej. W praktyce oznacza to wprowadzanie nowych, nieszablonowych metod, form organizacyjnych, treści edukacyjnych czy narzędzi dydaktycznych, które odchodzą od dotychczasowych, rutynowych sposobów

pracy, aby lepiej odpowiadać na potrzeby uczniów i współczesne wyzwania edukacyjne. Innowacja w edukacji nie musi być czymś zupełnie dotąd nigdzie nieznanym – może być nowością jedynie w kontekście danej szkoły lub klasy – jednak jej głównym celem jest to, by wprowadzone zmiany poprawiały efektywność nauczania, wspierały rozwój uczniów oraz wzmacniały ich motywację i zaangażowanie.

W niniejszym artykule przedstawię moje dwie autorskie innowacje pedagogiczne, które w praktyce szkolnej sprzyjają zdrowiu psychicznemu i emocjonalnemu uczniów ze SPE. Pierwsza, zatytułowana „Podróż do krainy emocji”, realizowana była z uczniem klasy pierwszej z diagnozą spektrum autyzmu. Miała ona na celu rozwijanie umiejętności rozpoznawania i komunikowania emocji oraz wsparcie w budowaniu poczucia bezpieczeństwa i samoświadomości. Druga innowacja – „Zmysły na start” – została wdrożona z uczniem klasy drugiej oraz chłopcem z oddziału przedszkolnego, obaj z diagnozą autyzmu. Ta zaś skupiała się na wykorzystaniu stymulacji sensorycznej jako narzędzia wspomagającego regulację emocjonalną oraz adaptację do szkolnej codzienności.

Obie innowacje wpisują się w szerszy kontekst praktyk edukacyjnych, które integrują wsparcie emocjonalne z nauczaniem, a ich realizacja pokazuje, jak poprzez pomysłowe działania pedagogiczne można wspierać regulację emocji, budować kompetencje społeczne oraz wzmacniać dobrostan uczniów ze SPE.

Realizacja innowacji „Podróż do krainy emocji” podzielona została na kilka modułów: Kraina Emocji, Kraina Wyobraźni, Kraina mocy słów, Kraina Empatii, Kraina Odwagi. Jej realizacja szybko pokazała, jak ważne jest stworzenie bezpiecznej i przewidywalnej przestrzeni, w której uczeń ze spektrum autyzmu może doświadczać emocji, rozumieć je i nadawać im sens. Już w pierwszych tygodniach pracy zauważyłam, że uczeń coraz trafniej rozpoznaje i nazywa swoje stany wewnętrzne, zarówno w języku werbalnym, jak i poprzez ekspresję plastyczną. Znikająca złość czy frustracja, przechodzące w zdolność do wskazania „czuję się zły/smutny” jest ogromnym krokiem – szczególnie w kontekście trudności, jakie dzieci z ASD często mają w monitorowaniu i werbalizowaniu własnych emocji. Dzięki temu uczeń zaczął lepiej komunikować swoje potrzeby i stany wewnętrzne, co znacząco poprawiło jego funkcjonowanie w codziennej szkolnej rzeczywistości.

W miarę postępu zajęć zaobserwowałam, że proponowane działania sprzyjały nie tylko identyfikacji uczuć, lecz także aktywnemu stosowaniu strategii regulacyjnych – od prostych technik oddechowych

po wykorzystanie własnych rysunków i prac plastycznych jako „języka” emocji. To oznaczało, że uczeń nie tylko nauczył się mówić o emocjach, ale zaczął realnie korzystać z narzędzi, które pomagają mu opanować napięcie i odzyskać równowagę w trudniejszych chwilach. Taka zmiana ma fundamentalne znaczenie dla jego bezpieczeństwa emocjonalnego i adaptacji szkolnej, ponieważ umiejętność samoregulacji jest kluczowym elementem funkcjonowania zarówno w grupie rówieśniczej, jak i w sytuacjach zadaniowych.

Widoczne były także pozytywne zmiany w relacjach – uczeń częściej inicjował kontakty ze mną i rówieśnikami, reagował adekwatniej na prośby, a reakcje w sytuacjach frustrujących stawały się coraz bardziej konstruktywne. W pracach plastycznych, które stanowiły integralną część zajęć, zaczęły pojawiać się bogatsze obrazy emocjonalne, które były dla mnie cennym źródłem informacji o wewnętrznym świecie dziecka. **Te twórcze działania, oprócz tego, że wspierały ekspresję, stały się narzędziem wzmacniającym poczucie sprawczości i pewności siebie – uczeń doświadczał, że jego praca ma sens, może być zauważona i zrozumiana, co pozytywnie wpływało na jego samoocenę i motywację do dalszej pracy.**

Dzięki temu „małemu, szkolnemu laboratorium emocji” innowacja nie pozostała jedynie zbiorem zajęć, lecz stała się realnym procesem wspierającym rozwój osobisty ucznia – wykraczającym poza tradycyjne cele edukacyjne. To podejście sprzyjało budowaniu jego kompetencji emocjonalnych i społecznych, które są fundamentem zdrowia psychicznego i dobrego funkcjonowania w szkole.

Realizując drugą innowację „Zmysły na start”, stawiałam sobie za cel wspieranie kompleksowego rozwoju sensorycznego i emocjonalnego – zarówno drugoklasisty, jak i chłopca z oddziału przedszkolnego, obaj z diagnozą zaburzeń ze spektrum autyzmu. Założeniem tego programu było przede wszystkim stworzenie takiej przestrzeni, w której doświadczenia zmysłowe nie tylko dostarczają bogatych bodźców poznawczych, ale także czynią proces szkolnego funkcjonowania bardziej przewidywalnym, przyjaznym i mniej obciążającym dla dzieci o specyficznych potrzebach integracji sensorycznej. Integracja zmysłów – jako fundament percepcji i adaptacji – ma kluczowe znaczenie dla rozwoju motorycznego, koncentracji uwagi oraz kompetencji społecznych, a jej wspieranie było centralnym elementem tej innowacji.

Już po pierwszych cyklach zajęć okazało się, że upośledzona lub niewystarczająco ukształtowana integracja sensoryczna u dzieci, która często wpływa na nadwrażliwość na bodźce, trudności z koncentracją

czy reakcje lękowe, zaczynała ulegać stopniowej reorganizacji. **Poprzez celowe wielozmysłowe działania, podczas których dzieci doświadczały różnorodnych faktur, ruchu, dźwięków i zapachów, ich reakcje na bodźce stawały się bardziej adekwatne i przewidywalne** – co w codziennym funkcjonowaniu szkolnym oznaczało mniejszą podatność na przeciążenie sensoryczne oraz większą gotowość do udziału w zadaniach edukacyjnych. Takie efekty są zgodne z tym, co obserwuje się w praktykach sensorycznych stosowanych w edukacji i terapii, gdzie wielozmysłowe doświadczenia wspierają lepsze przetwarzanie bodźców i adaptację behawioralną.

Istotnym rezultatem innowacji było również to, że zarówno uwaga, jak i koncentracja dzieci uległy zauważalnej poprawie. Dzieci potrafiły dłużej utrzymać fokus na zadaniach, lepiej reagowały na sytuacje wymagające współpracy lub zmiany aktywności, a ich uczestnictwo w zabawach dydaktycznych było bardziej aktywne i zaangażowane. Poprawa ta, wynikająca z lepszego funkcjonowania sensorycznego, przekłada się bezpośrednio na łatwiejsze nawiązywanie interakcji społecznych, większą tolerancję na bodźce oraz redukcję zachowań unikowych – problemy charakterystyczne u osób ze spektrum autyzmu.

Ponadto działania w ramach innowacji „Zmysły na start” sprzyjały kształtowaniu kreatywności, ciekawości świata i poczucia sprawstwa u uczestników. Dzięki możliwości swobodnego eksplorowania materiałów plastycznych oraz multisensorycznych stacji, dzieci uczyły się nie tylko obserwować i reagować, lecz także tworzyć własne rozwiązania, eksperymentować i wyrażać siebie poprzez aktywność twórczą. Takie doświadczenia nie tylko wzbogacały ich zasób poznawczy, ale wzmacniały pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w środowisku szkolnym – elementy, które w harmonijnym rozwoju emocjonalnym i społecznym są równie istotne jak efekty stricte sensoryczne.

Warto również zwrócić uwagę na to, jak wzajemna obecność i współpraca chłopców w trakcie zajęć wpływała na ich funkcjonowanie i postępy. Choć obaj uczniowie – młodszy, o wyraźnej nadpobudliwości, drugi, z trudnościami w koncentracji uwagi – początkowo reagowali na bodźce w bardzo odmienny sposób, ich wspólne uczestnictwo w zadaniach stworzyło wyjątkową dynamikę, która sprzyjała rozwojowi. W sytuacjach, gdy jedno z dzieci traciło uwagę lub było nadmiernie pobudzone, obecność drugiego działała niejako regulująco i ugruntowująco – obserwowałam, jak chłopcy zaczynali uważniej obserwować siebie nawzajem, a ich zaangażowanie w zadania wzrastało w sytuacjach wspólnej pracy.

Taka wzajemna interakcja ma swoje naukowe umocowanie – obecność rówieśnika często sprzyja

większej motywacji, samomonitorowaniu zachowania i dłuższemu zaangażowaniu w działania edukacyjne, niż wtedy, gdy dzieci pracują indywidualnie. Myślę, że współobecność i wspólne koncentrowanie się na jednym zadaniu może prowadzić do bardziej świadomego monitorowania zachowań i utrzymania uwagi u uczniów, szczególnie gdy pracują z kimś znajomym i przewidywalnym w kontekście społecznych interakcji, jak to miało miejsce w przypadku moich podopiecznych.

W praktyce szkolnej efekt ten objawiał się tym, że chłopcy zaczynali nawzajem „wciągać się” w aktywności: gdy jeden z nich tracił koncentrację przy zadaniu manualnym czy sensorycznym, drugi swoim spokojnym zaangażowaniem i uważnością pomagał mu wrócić do pracy. Z drugiej strony, nadpobudliwość młodszego kolegi często stymulowała drugiego ucznia do większego wysiłku, co przejawiało się np. w poprawie jego gotowości do podjęcia zadania po krótkim okresie bierności. To wzajemne oddziaływanie nie tylko wzmacniało ich koncentrację i zaangażowanie, ale także sprzyjało budowaniu kompetencji społecznych i regulacyjnych – chłopcy uczyli się od siebie utrzymywania uwagi w sposób naturalny, na bazie obserwacji i wzajemnego odniesienia, co jest szczególnie cenne przy trudnych zaburzeniach koncentracji uwagi i impulsowych zachowaniach.

Podsumowując, innowacja „Zmysły na start” okazała się znaczącym elementem wspierającym zarówno regulację sensoryczną, jak i emocjonalną u uczniów z SPE. Dzięki realizowanym zajęciom dzieci nie tylko lepiej radziły sobie z intensywnymi bodźcami, lecz także stawały się bardziej otwarte na doświadczenia szkolne i społeczne, co w dłuższej perspektywie sprzyja ich ogólnemu funkcjonowaniu edukacyjnemu i rozwojowi.

Obie przedstawione innowacje pedagogiczne pokazują, że skuteczne wsparcie ucznia ze spektrum autyzmu nie wymaga rewolucji systemowej, lecz uważności, refleksji i gotowości do twórczego poszukiwania rozwiązań adekwatnych do jego indywidualnych potrzeb. Zarówno „Podróż do krainy emocji”, jak i „Zmysły na start” potwierdzają, że łączenie oddziaływań dydaktycznych z troską o rozwój emocjonalny i sensoryczny przynosi realne, obserwowalne efekty w codziennym funkcjonowaniu dziecka w środowisku szkolnym.

Innowacje te dowodzą, że szkoła może stać się przestrzenią nie tylko przekazywania wiedzy, ale przede wszystkim budowania bezpieczeństwa, sprawczości i relacji – fundamentów zdrowia psychicznego ucznia. Wspieranie regulacji emocji, rozwijanie kompetencji społecznych oraz tworzenie warunków sprzyjających integracji sensorycznej to działania,

Grody i zabytki techniki województwa kujawsko-pomorskiego

LEGENDA

1. Wyspa Młyńska – leży na terenie dawnego obszaru staromiejskiego Bydgoszczy, na której współcześnie znajdują się obiekty kulturalne i rekreacyjne. Wśród nich na szczególną uwagę zasługują liczne młyny, które budowano na wyspie już od XVI wieku. Wyspa Młyńska jest jednym z piękniejszych krajobrazowo zakątków położonych w mieście nad Brdą.
2. Kanał Bydgoski – to sztuczna, licząca 25 kilometrów droga wodna, łącząca Odrę i Wisłę poprzez dopływy tych dwóch polskich rzek. Współcześnie jest to najstarszy, czynny kanał śródlądowy w Polsce, wpisany do rejestru zabytków.
3. DAG FabrikBromberg – fabryka zbrojeniowa zbudowana przez Niemców na terenie okupowanej Polski w okresie II wojny światowej. Ukryta w Puszczy Bydgoskiej, produkowała materiały wybuchowe na potrzeby III Rzeszy. Obecnie zachowane fragmenty zabudowy (kompleks 18 budynków) stanowią zwartą i kompletną linię produkcyjną materiałów wybuchowych.
4. Muzeum Wodociągów w Bydgoszczy – prezentuje historię i działalność wodociągów nie tylko w mieście, ale również w Polsce. Przygotowane ekspozycje przedstawiają sprzęt oraz akcesoria wodociągowo-kanalizacyjne, poczynając od okresu staropolskiego, a kończąc na czasach współczesnych.
5. Akwedukt w Fojutowie – to unikatowy zabytek architektury hydrotechnicznej, wybudowany na wzór antycznych rzymskich budowli. Obiekt o 75-metrowej długości, krzyżuje ze sobą ciekі wodne – Wielki Kanał Brdy i Czerską Strugę – i uchodzi za jedną z najbardziej okazałych budowli tego typu w Polsce.
6. Zabytkowy młyn w Grucznie – wybudowany został w roku 1888. Początkowo napędzany wodą, kilka lat po zakończeniu II wojny światowej został wyposażony w silnik elektryczny. Młyn funkcjonował do roku 1998. Współcześnie jest siedzibą Towarzystwa Przyjaciół Dolnej Wisły.
7. Most kolejki wąskotorowej w Koronowie – to najwyższy tego typu most w Europie. Został oddany do użytku w roku 1895. Most ma długość 120 m i rozpięta się 18 m nad rzeką Brdą.
8. Młyn wodny w Koronowie (zwany Diabelskim Młynem) – został zbudowany prawdopodobnie w połowie XIX wieku. Ten drewniany zabytek posiada na swoim wyposażeniu zachowane do dziś elementy młyńskich urządzeń oraz prasę do wyciskania oleju.
9. Zrekonstruowany zwodzony most zamkowy w Kruszwicy, przy Mysiej Wieży – w swojej poprzedniej postaci stanowił część drogi wjazdowej do zamku. Obecna rekonstrukcja pełni funkcję punktu widokowego.
10. Jedno z wielu, w lasach Borów Tucholskich, miejsc wydobywania węgla brunatnego z przełomu XIX i XX wieku. Pozostałością po tamtych czasach jest odnowiona kopalnia węgla brunatnego „Montania” w Pile, we wsi tematycznej „Górnicza Wioska.”
11. Muzeum Kolei Wąskotorowej w Wenecji koło Żnina – funkcjonuje od roku 1972 i posiada sporą kolekcję eksponatów (prawdopodobnie jest to największy skansen tego typu w Europie).
12. Elektrownia wodna Żur – powstała w roku 1930 roku dla budującej się wówczas Gdyni, w celu dostarczania energii elektrycznej dla rozrastającego się miasta. Jest to jedna z najstarszych elektrowni wodnych na Pomorzu, działająca do dnia dzisiejszego.
13. XIX-wieczna Twierdza Toruń – składa się z ponad 150 obiektów, w tym zachowanych do dnia dzisiejszego siedemnastu fortów. W swoim czasie miała niemały wpływ na rozwój przestrzenny i gospodarczy Torunia, który stał się jednym z najpotężniejszych twierdz w dziewiętnastowiecznej Europie. Wpisana do rejestru zabytków Twierdza Toruń tworzy jeden z bardziej unikalnych tego typu systemów fortyfikacyjnych w skali europejskiej.



WOJEWÓDZTWO
KUJAWSKO-POMORSKIE

GRODY I ZABYTKI TECHNIKI WOJ. KUJAWSKO-POMORSKIE





14. Stacja wodociągowa „Stare Bielany” – powstała w wieku XIX w związku z rozwojem sieci wodociągowej Torunia. Obecnie we wnętrzu wieży wodociągowej oraz maszynowni urządzono Muzeum Inżynierii Komunalnej Torunia ze stałą wystawą poświęconą toruńskim wodociągom i zagadnieniom techniki, w tym lokalnej infrastruktury komunalnej.

15. Wiatrak koźlak w Bierzgłowie – to jeden z najcenniejszych zabytków kultury wiejskiej w Regionie Kujaw i Pomorza. Liczy prawie 150 lat i działał jeszcze w połowie wieku XX.

16. Twierdza Chełmno – wzniesiona została w latach 1901 – 1909, a rozbudowana w latach 1914 – 1915. Miała za zadanie osłony strategicznie położonej pomiędzy Fordonem a Grudziądzem przeprawy promowej przez Wisłę.

17. Wodociągowa wieża ciśnień w Chełmży – zbudowana na przełomie XIX i XX wieku, siedmiokondygnacyjna wieża ciśnień to prawdziwa perełka neogotyku. Ten zabytek techniki nadal aktywnie wspiera sieć wodociągową miasta, a jego sercem jest zbiornik mieszczący 350 m³ wody.

18. Zespół dworca kolejowego w Chełmży – powstał w roku 1899, by na początku XX wieku rozszerzyć swoją bazę w zamiarze zwiększenia planowanej ilości przewozów. W tym celu rozbudowano węzeł kolejowy oraz dodano budynki pomocnicze, później powiększono też lokomotywnię, nadając zespołowi dworca kolejowego obecny kształt.

19. Kościół ewangelicki pw. Św. Barbary w Grębocinie – powstał na przełomie XIII – XIV wieku. Obecnie znajduje się tu Muzeum Piśmiennictwa i Drukarni, gdzie można podziwiać niezwykle prywatne zbiory związane z piśmiennictwem i drukarstwem oraz wziąć udział w interesujących warsztatach edukacyjnych.

20. Twierdza Grudziądz – powstała w II połowie XVIII wieku, rozbudowana w wieku XIX. Stworzony system fortów rozlokowanych na terenie Grudziądza i pobliskich miejscowości miał za zadanie osłaniać miasto i przeprawę mostową na Wiśle w przypadku ewentualnej wojny z Rosją. Jej najstarszym elementem była Twierdza Courbiere’a, czyli cytadela. Zespół forteczny Wielkiej Księżej Góry, wchodzący w skład Twierdzy Grudziądz powstał pod koniec wieku XIX. To jeden z najpotężniejszych obiektów fortecznych tego rodzaju. Posiada jedną z zaledwie trzech zachowanych w Polsce baterii pancernych haubic kalibru 15 cm oraz unikatową obrotową wieżę obserwacyjną artylerii (wz. 94).

21. Wiatrak typu koźlak znajdujący się w Kurkocinie – zbudowany został na przełomie wieku XIX i XX. Posiada drewnianą głowicę i jest to najstarszy rodzaj wiatraka europejskiego.

22. Zespół młynów w Lubiczu – budowany od wieku XIII do XX wraz z m.in. tartakiem, papiernią i kuźnicą miedzi, stanowił niegdyś zaplecze przemysłowe dla Torunia.

23. Murowany wiatrak typu holender znajdujący się we wsi Radzyń – Wybudowanie. Wybudowany został pod koniec wieku XIX. Posiada dach z ocynkowanej blachy, na którym znajduje się wiatrowskaz.

24. Olęderski Park Etnograficzny w Wielkiej Nieszawce – jest oddziałem Muzeum Etnograficznego w Toruniu. Olęderska wieś z przełomu XIX i XX wieku ma łącznie osiem obiektów. Menonici przybyli do tej wsi w roku 1564, zakładając gminę z domem modlitwy. Do końca II wojny światowej był to jeden z głównych ośrodków życia tej społeczności.

25. Wąbrzeźno – w mieście znajduje się budynek przypominający wieżę, na szczycie której znajduje się zbiornik z wodą. Służy on do zapewnienia poprawnego ciśnienia w miejskim wodociągu. Zgromadzona w zbiorniku woda służyła również do zasilania parowozów na stacjach kolejowych.

26. W sąsiedztwie Złotorii znajduje się Muzeum Etnograficzne wraz z skansenem, w którym znaleźć można przedmioty związane z pracą flisaków oraz rybaków, a także obiekty rybackie, m.in. szopy i budynki gospodarcze na sprzęt rybacki, sezonowe mieszkania rybaków, stodoły, obory oraz chaty.

27. Aleksandrów Kujawski – dworzec kolejowy otwarty do użytku w roku 1862. Dworzec ten, był stacją graniczną pomiędzy zaborem pruskim i rosyjskim.

28. Park Tężniowy w Ciechocinku – pierwotny ogród spacerowy powstał w roku 1875, następnie w latach 1907 – 1908 został przekształcony w Park Tężniowy. Zespół tężni i warzelni soli wraz z Parkami Tężniowym i Zdrojowym stanowi Pomnik Historii.

29. Dworzec kolejowy w Ciechocinku – zbudowano prowadzącą do niego jedną z pierwszych linii kolejowych w Polsce, którą otwarto w roku 1867 jako odnogę linii kolejowej Toruń – Warszawa. W roku 1895 linię przedłużono do warzelni soli, aby ułatwić transport produktów w niej powstających.

30. Wczesnośredniowieczne grodzisko Wyszogród – usytuowane na lewym brzegu Wisły, leżące we współczesnych granicach administracyjnych Bydgoszczy. Gród kontrolował drogę wodną Wisły z traktem lądowym biegnącym z Kujaw na Pomorze Gdańskie i Ziemię Chełmińską. Zniszczony przez Krzyżaków w roku 1330.

31. Zamczysko – grodzisko wczesnośredniowieczne kultury łużyckiej wraz z wkomponowaną w nią wczesnośredniowieczną osadą (VI – X w.), znajdujące się na cyplu morenowym Zbocza Fordońskiego.

32. Biskupin – rezerwat w Biskupinie został uznany za pomnik historii w roku 1994. Stanowisko archeologiczne w Biskupinie zostało odkryte w roku 1934 pod wodami Jeziora Biskupińskiego, stanowiąc jedno z najważniejszych dokonań polskich archeologów. Współcześnie funkcjonuje jako muzeum – Rezerwat Archeologiczny ze współczesnymi pełnowymiarowymi

mi rekonstrukcjami fragmentów wcześniejszego grodu. We wczesnej epoce żelaza istniała na jego terenie osada obronna kultury łużyckiej.

33. Grodzisko w Izdebnie – jest grodziskiem pierścieniowym usytuowanym na półwyspie Jeziora Wolskiego. Osada jest świadectwem istnienia kultury łużyckiej. Obiekt podobny w formie do Biskupina, dodatkowo posiadał identyczną zabudowę z idealnie zachowanymi drewnianymi relikami grodu łużyckiego.

34. Kurhan w Kierzkowie to jeden z najcenniejszych zabytków archeologicznych w Polsce. Stanowi go megalityczny grobowiec korytarzowy z młodszej epoki kamienia (neolitu), wzniesiony przez społeczność kultury amfor kulistych około 3500 – 2800 lat p.n.e.

35. Wczesnośredniowieczne grodzisko we wsi Mielica – jest pozostałością jednego z centralnych grodów zachodniosłowiańskiego plemienia lechickiego – Goplan. Pod koniec IX wieku Goplanie byli najsilniejszym plemieniem w Wielkopolsce. Po upływie wieku ich ziemie wraz z grodem dostały się pod panowanie Piastów.

36. Grodzisko w Kałdusie znajduje się na Górze Świętego Wawrzyńca, gdzie odkryto wczesnośredniowieczny zespół osadniczy, który może być uznany za jeden z najważniejszych ośrodków administracyjno–gospodarczych Polski czasów księcia Mieszka I i króla Bolesława Chrobrego.

37. Rezerwat archeologiczny w Sarnowie – chroni unikatowe cmentarzysko z epoki neolitu, często nazywane jest polskimi piramidami. Znajduje się tu 9 monumentalnych megalitycznych grobowców kujawskich (o długościach dochodzących nawet do 150 m) wzniesionych przez społeczności kultury pucharów lejkowatych około 3,5 – 4 tysiące lat p.n.e.

38. Góra zamkowa we wsi Starogród – jest miejscem, gdzie w wieku XIII mieściła się osada krzyżacka oraz jeden z najstarszych zamków krzyżackich na Ziemi Chełmińskiej. Obiekt stał się miejscem kultu religijnego od momentu przywiezienia do niego w roku 1242 relikwii św. Barbary.

39. Wietrzychowice – znajduje się tutaj rezerwat archeologiczny wraz z cmentarzyskiem szkieletowym. Przyjęto, że miejsce pochówku zostało wzniesione przez rolników i pasterzy zamieszkujących owe tereny. „Polskie piramidy”, bo tak nazywane są grobowce ze względu na ich ogrom, związane były z wierzeniami religijnymi dawnych plemion.

40. Najstarsza tężnia do warzenia soli została odkryta na terenie współczesnego Inowrocławia. Prawdopodobnie działały one już na przełomie od II do IV wieku. Współczesna tężnia solankowa w Inowrocławiu to jedna z największych i najbardziej charakterystycznych gradieni w Europie, będąca sercem współczesnego uzdrowiska zlokalizowanego w centrum miasta.

które wykraczają poza realizację podstawy programowej, a jednocześnie stanowią warunek jej efektywnej realizacji.

Doświadczenia płynące z wdrażania obu programów utwierdzają mnie w przekonaniu, że nawet niewielkie, lecz przemyślane zmiany w organizacji pracy mogą stać się znaczącym impulsem rozwojowym dla ucznia ze SPE. To właśnie w codziennych, ważnych działaniach nauczyciela kryje się potencjał do tworzenia szkoły bardziej inkluzyjnej, empatycznej i odpowiadającej na rzeczywiste potrzeby dziecka – szkoły, w której każdy uczeń ma szansę rozwijać się w poczuciu bezpieczeństwa i zrozumienia.

dr Aleksandra Stolarczyk

Toruńskie Technikum Informatyczne i Toruńskie Liceum Ogólnokształcące

Polonistyczne katharsis

Zdrowie w głowie? Gdy świat ogarnął mrok wojny, za wschodnią granicą nieustannie wyją syreny alarmowe, społeczeństwo tonie w odmętach sieci, a młodzież czyta – i to w ramach pracy z utworem o statusie lektury obowiązkowej – o zabójstwie sierkią petersburskiej lichwiarki? Odpowiedź negująca wydaje się oczywistym truizmem, ale... ten szkic będzie jej (praktycznym) zaprzeczeniem. Więcej – próbą pokazania, że trudne emocje i niełatwe pytania (np. odnośnie do wątpliwych moralnie wyborów) mogą stanowić fundament (z)rozumienia oraz zdrowego osądu.

PROLOG

Pamiętam doskonale reakcję uczniów na zapowiedź omawiania *Zbrodni i kary* w 2022 roku, po pełnoskalowej agresji Rosji na Ukrainę, i w latach następnych, gdy ofiary tej napaści – uchodźcy – stali się częścią zespołu klasowego w naszej szkole. Zaskoczeniu (literatura rosyjska na lekcji języka polskiego w obecności kolegów z Ukrainy?) towarzyszyła doza niepewności (czy aby w ogóle wypada głośno mówić, że czyta się Dostojewskiego i czy samo słowo: „Rosja” nie wywoła lawiny komentarzy ze strony pokrzywdzonych?). Stopniowo poznawana natura Rodiona Romanowicza pozwoliła uczniom dostrzec otwartość pisarza na trudne emocje bohatera i przyjrzeć się rysowi psychologicznemu postaci splątanej chaosem własnego umysłu.

EPEJSODION

W ramach pracy ze *Zbrodnią i karą* Fiodora Dostojewskiego proszę uczniów o zredagowanie wywiadu złożonego z dziesięciu pytań (i odpowiedzi)

wiadającej na rzeczywiste potrzeby dziecka – szkoły, w której każdy uczeń ma szansę rozwijać się w poczuciu bezpieczeństwa i zrozumienia.

Literatura:

- Witkin Georgia, *Stres dziecięcy. Czym jest, jak się przejawia, jak mu zaradzić*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2000.
- Ewa Pisula, *Autyzm. Przyczyny, symptomy, terapia*, Harmonia, Gdańsk 2024.

zaadresowanych do wybranego bohatera powieści. Młodzież pracuje samodzielnie lub w parach – wchodzi w rolę dziennikarza i interlokutora (postaci literackiej). Co ważne – przyjmuje perspektywę współczesną, a to z kolei oznacza, że bohater musi wraz z całym swoim bagażem biograficznym odnaleźć się w czasach sobie zupełnie nieznanymi. Łączenie perspektyw (doświadczenie postaci ukonstytuowane w rzeczywistym czasie i miejscu akcji oraz „tu i teraz” ucznia) poszerza perspektywę recepcji.

Uczeń w roli reportera ma prawo dociekać (motywów postępowania), wątpić (w słuszność podjętych decyzji), wygłaszać opinię utrwaloną wśród odbiorców (których reprezentuje), polemizować (ze swoim gościem) przy zachowaniu zasad kultury języka i wypowiedzi.

Prezentuję wywiad autorstwa Marcina, ucznia klasy trzeciej liceum ogólnokształcącego, zredagowany w styczniu 2026 roku.

„**Spowiedź ciemnej ulicy Petersburga**” (to tytuł audycji – dop. A.S.)

Dzień dobry Państwu. Dzisiejszym gościem jest Rodion Raskolnikow — były student prawa z Petersburga, postać znana z kart *Zbrodni i kary* Fiodora Dostojewskiego. Człowiek rozdarty między własną teorią a sumieniem, między pychą a poczuciem winy. To właśnie z nim porozmawiamy o granicach moralności, odpowiedzialności za własne czyny oraz cenie, jaką przychodzi zapłacić za przekroczenie tych granic.

Dziennikarz: Rodionie Romanowiczu, żyjemy dziś w świecie smartfonów, mediów społecznościowych i nieustannego pośpiechu. Jak odnajdujesz się w tej rzeczywistości?

Raskolnikow: Odnajduję się... pozornie. Technologia nie zmienia istoty ludzkiej. Samotność w tłumie jest dziś nawet głębsza niż w moich czasach. Wtedy zamykałem się w pokoiku; dziś ludzie zamykają się w ekranach.

Dziennikarz: Studiowałeś prawo. Czy we współczesnym świecie nadal wierzyłbyś w teorię „ludzi niezwykłych”, którzy mogą przekraczać normy moralne?

Raskolnikow: Ta teoria przybrała nowe formy. Dziś nazywa się ją „sukcesem za wszelką cenę”, „byciem ponad systemem”. Wielu uważa, że jeśli mają władzę, pieniądze lub wpływy, wolno im więcej. Ja wiem już, dokąd to prowadzi – do wewnętrznej pustki.

Dziennikarz: Sonia wciąż odgrywałaby ważną rolę w twoim życiu?

Raskolnikow: Tak. Ona jest ponadczasowa. W świecie pełnym ironii i cynizmu reprezentuje empatię i odpowiedzialność za drugiego człowieka. Dziś powiedzielibyście, że jest „emocjonalnie dojrzała”. Ja powiedziałbym – ludzka.

Dziennikarz: Czego najbardziej żałujesz, patrząc na swoje życie z perspektywy XXI wieku?

Raskolnikow: Pychy. Tego, że uwierzyłem w ideę zamiast w człowieka. Współczesność daje milion uzasadnień, by zagłuszyć sumienie. Ja wiem, że sumienia nie da się wyłączyć – można je tylko zignorować na własną zgubę.

Dziennikarz: Rodionie Romanowiczu, dziś wiele mówi się o kryzysie sensu, presji sukcesu i samotności młodych ludzi. Czy, patrząc z perspektywy współczesnej, widzisz w sobie bohatera swoich czasów?

Raskolnikow: Widzę raczej człowieka, który uległ złudzeniu. W moich czasach to złudzenie miało formę teorii, dziś przybiera postać narracji o wyjątkowości, produktywności, byciu „kimś”. Mechanizm jest ten sam – człowiek zaczyna wierzyć, że wartość usprawiedliwia wszystko.

Dziennikarz: Gdybyś żył dziś, być może mówiłoby się o twoim stanie psychicznym: depresji, zaburzeniach lękowych, alienacji. Czy to zmienia ocenę twojej winy?

Raskolnikow: Wyjaśnia – ale nie usprawiedliwia. Nazwanie cierpienia nie unieważnia odpowiedzialności. Zbrodnia nie była wynikiem choroby, lecz pychy: chciałem sprawdzić, czy mogę przekroczyć granicę i pozostać „czysty”.

Dziennikarz: W XXI wieku ogromną rolę odgrywa prawo, etyka i debata publiczna. Czy dziś łatwiej byłoby ci przyznać się do winy?

Raskolnikow: Paradoksalnie – trudniej. Dziś można się schować za językiem: narracją, statystyką, ideologią. Sumienie bywa zagłuszane argumentami. W moich czasach cisza była bardziej bezlitosna.

Dziennikarz: Sonia Marmieladowa pozostaje symbolem empatii i moralnej siły. Jak postrzegałbyś ją dziś?

Raskolnikow: Jako kogoś, kto w świecie autopromocji wybiera odpowiedzialność za drugiego człowieka. Sonia nie tłumaczy zła – ona je unosi razem z winowajcą. To postawa, której bardzo brakuje w epoce ocen i potępień w mediach.

Dziennikarz: Czy kara, którą poniosłeś, miała sens?

Raskolnikow: Sens miało uznanie winy. Kara była tylko jej konsekwencją. Dziś często chce się oddzielić jedno od drugiego: ukarać bez zrozumienia albo zrozumieć bez odpowiedzialności. Obie drogi są jałowe.

Dziennikarz: Gdybyś mógł sformułować jedno zdanie dla młodych ludzi żyjących dziś, jaki by ono brzmiało?

Raskolnikow: Nie pytajcie, czy wam wolno – pytajcie, czy potraficie potem z tym żyć.

Dziennikarz: Dziękuję za rozmowę.

Raskolnikow: To ja dziękuję. Być może wasza epoka, mimo wszystkich zagrożeń, ma jedną przewagę: więcej narzędzi, by wybrać dobro, zanim będzie za późno.

EPILOG

Uczeń poszukujący odpowiedzi, poddający myśl autorefleksji, otwarty na Innego i chcący zrozumieć swoje potrzeby, oczekiwania – jest lub staje się podczas podejmowanych działań edukacyjnych świadomym uczestnikiem procesu (samo)kształcenia. Działanie oznacza bowiem sprawczość i implikuje aktywność ucznia, co przyczynia się do budowania lub umacniania jego równowagi poznawczej, emocjonalnej, społecznej. Słuszna i ponadczasowa jest więc konstatacja Zofii Agnieszki Kłakówny:

Rezygnować z podawania gotowej wiedzy do re-produkcji, porządkować natomiast materiał tak, by możliwe było samodzielne tworzenie wiedzy i obrazu świata przez uczniów, przez nauczyciela, [...], zgadzać się na niepewność rezultatów zakładanego procesu [...]¹.

1. Z.A. Kłakowna, *Przymus i wolność. Projektowanie procesu kształcenia kulturowej kompetencji. Język polski w klasach IV-VI szkoły podstawowej, w gimnazjum i liceum*, Kraków 2003, s. 107-108.

Zdrowie w głowie zaczyna się od uważności – o projektach eTwinning „Better Me Better Us” i Erasmus+ w praktyce szkolnej

Współczesna szkoła coraz częściej staje przed wyzwaniem wspierania nie tylko rozwoju intelektualnego uczniów, ale także ich dobrostanu psychicznego. Presja, tempo życia i nadmiar bodźców sprawiają, że młodzi ludzie potrzebują dziś nie tylko wiedzy, ale także narzędzi do radzenia sobie z emocjami i budowania równowagi. W odpowiedzi na te potrzeby w Zespole Szkół w Barcinie realizowane są projekty edukacyjne, które w sposób praktyczny i angażujący uczą, jak dbać o siebie i swoje otoczenie.

Szczególne miejsce zajmuje projekt eTwinning „Better Me Better Us”, będący efektem doświadczeń zdobytych podczas mobilności nauczycieli w programie Erasmus+, oraz działania w ramach projektu Zielony Erasmus, skoncentrowanego na ekologii i zrównoważonym rozwoju.

UWAŻNOŚĆ JAKO KOMPETENCJA PRZYSZŁOŚCI

Projekt „Better Me Better Us” koncentruje się na rozwijaniu uważności (mindfulness), samoświadomości oraz budowaniu zdrowych relacji. Uczniowie uczestniczą w krótkich ćwiczeniach uważności, prowadzą dzienniki emocji i uczą się zatrzymywać w codziennym pośpiechu, by lepiej rozumieć siebie.

Jednak kluczową rolę odgrywają tu działania projektowe, które angażują uczniów w sposób twórczy i refleksyjny. W ramach aktywności „**The Heartful New Year Tree of Better Us**” uczniowie tworzyli wirtualne „prezenty” – wspierające wiadomości i afirmacje dla innych uczestników projektu. To proste działanie pokazało, jak ogromną wartość ma życzliwość i uważność w relacjach.

Z kolei „**Wellbeing Calendar – Good Mood**” wprowadził codzienne wyzwania, które pomagały budować pozytywne nawyki: od drobnych gestów życzliwości po świadome chwile odpoczynku. Regularność tych działań uczyła, że dobrostan nie jest jednorazowym działaniem, lecz procesem.

Uczniowie współtworzyli również przewodnik „**Mind & Feelings: A School Wellbeing Guide**”, w którym dzielili się strategiami radzenia sobie ze

stresem, emocjami i szkolnymi wyzwaniami. Dzięki temu stawali się nie tylko odbiorcami, ale i współtwórcami wiedzy o dobrostanie.

CYFROWY DETOX – ODZYSKAĆ RÓWNOWAGĘ

Ważnym elementem projektu była refleksja nad rolą technologii w życiu młodych ludzi. Uczniowie analizowali swoje nawyki cyfrowe, podejmowali wyzwania ograniczające czas ekranowy i szukali równowagi między światem online a rzeczywistością.

Działania te były uzupełniane przez projektowe aktywności wymagające realnego zaangażowania – tworzenie materiałów, współpracę międzynarodową czy działania offline. Uczniowie zauważyli, że „odłączenie się” od ekranów pozwala lepiej „połączyć się” ze sobą i innymi.

OD „JA” DO „MY” – SIŁA RELACJI I WSPÓŁPRACY

Projekt pokazał, że dobrostan jednostki jest ściśle związany z relacjami społecznymi. Uczniowie rozwijali empatię i kompetencje komunikacyjne poprzez działania oparte na współpracy międzynarodowej.

W projekcie „**Our countries – Talking Souvenirs**” nadawali głos przedmiotom symbolizujących ich kraje, opowiadając o kulturze w kreatywny sposób. Dzięki temu uczyli się patrzeć na rzeczywistość z różnych perspektyw.

W ramach „**Our schools – Our happy places at school**” tworzyli wspólną przestrzeń na Padlecie, prezentując miejsca w swoich szkołach, które sprzyjają dobremu samopoczuciu. Pokazało to, jak ważne jest środowisko, w którym uczniowie funkcjonują na co dzień.

Szczególnym działaniem była inicjatywa „**The Wall of Kindness**” – międzynarodowa „Ściana Życzliwości”. Uczniowie tworzyli kartki i wiadomości skierowane do innych osób i organizacji, wykorzystując język angielski w autentycznej komunikacji. Projekt ten pokazał, że nawet drobne gesty mogą mieć globalny wymiar i realny wpływ na innych.

KREATYWNOŚĆ JAKO NARZĘDZIE WYRAŻANIA WARTOŚCI

Ważnym elementem projektu było także tworzenie **logo projektu**, które odzwierciedlało jego idee – dobrostan, współpracę i rozwój. Proces ten rozwijał kreatywność uczniów i uczył świadomego przekazywania wartości poprzez obraz.

ERASMUS+ – NAUKA POPRZEC DOŚWIADCZENIE

Działania eTwinning zostały wzbogacone o mobilności zagraniczne realizowane w ramach programu Erasmus+. Uczniowie mieli okazję uczestniczyć w wyjazdach do Hiszpanii, Litwy, Estonii i Rumunii, gdzie zdobywali doświadczenia wykraczające poza tradycyjną edukację.

Podczas mobilności w Rumunii uczniowie brali udział w zajęciach integracyjnych, lekcjach dotyczących zrównoważonego rozwoju, warsztatach kreatywnych (m.in. z wykorzystaniem długopisów 3D), matematyce w terenie oraz działaniach międzykulturowych związanych z poznawaniem tradycji i kuchni. Uczestniczyli także w zajęciach dotyczących zmian klimatu oraz wycieczce edukacyjnej do parku Arcaland, gdzie łączyli aktywność fizyczną z edukacją przyrodniczą.

Na Litwie uczniowie rozwijali kompetencje językowe i społeczne poprzez pracę w grupach międzynarodowych, udział w grach integracyjnych i zajęciach terenowych. Uczyli się podstaw języka litewskiego, koncentracji, uważności, zarządzania energią fizyczną i poznawczą, analizowali zagadnienia związane ze zrównoważonym rozwojem oraz uczestniczyli w warsztatach dotyczących równowagi cyfrowej i bezpieczeństwa w sieci.

W Hiszpanii uczniowie poznawali system edukacji oraz uczestniczyli w zajęciach projektowych związanych z ekologią i odpowiedzialnością społeczną. Brali udział w wizytach kulturowych oraz działaniach rozwijających świadomość międzykulturową i kompetencje komunikacyjne.

Mobilności te pozwoliły uczyć się poprzez doświadczenie: jak dbać o siebie i innych, rozwijać samodzielność oraz budować otwartość na różnorodność kulturową.

ERASMUS+ I EKOLOGIA – TROSKA O PLANETĘ JAKO ELEMENT DOBROSTANU

Projekt Erasmus+ zwrócił także uwagę na związek między dobrostanem psychicznym a środowiskiem naturalnym. Uczniowie analizowali wpływ codziennych wyborów na planetę, uczestniczyli w warsztatach ekologicznych i działaniach terenowych.

Zrozumieli, że kontakt z naturą, aktywność fizyczna i świadome wybory konsumenckie mają bezpośredni wpływ na ich samopoczucie. Troska o planetę stała się dla nich jednocześnie troską o siebie.

ZDROWIE W GŁOWIE – EDUKACJA, KTÓRA MA ZNACZENIE

Realizacja projektów eTwinning i Erasmus+ pokazuje, że szkoła może być przestrzenią, w której uczniowie nie tylko zdobywają wiedzę, ale także uczą się życia w równowadze poprzez zarządzanie swoją energią, która bezpośrednio wpływa na koncentrację i działanie. Uważność, empatia, odpowiedzialność i umiejętność dbania o siebie to kompetencje, które będą kluczowe w ich przyszłości.

Dzięki projektom uczniowie stają się bardziej świadomi, otwarci i zaangażowani – zarówno w życie własne, jak i społeczność wokół nich.

WNIOSKI DLA PRAKTYKI SZKOLNEJ

Doświadczenia z realizacji projektów pokazują, że:

- uważność może być skutecznie rozwijana poprzez krótkie, regularne działania
- projekty międzynarodowe naturalnie wspierają rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych
- działania projektowe zwiększają zaangażowanie uczniów i nadają nauce realny sens
- edukacja ekologiczna wzmacnia poczucie sprawczości i wpływu na świat
- dobrostan ucznia powinien być integralną częścią procesu edukacyjnego.

Wdrażanie takich inicjatyw nie wymaga rewolucji – wystarczy otwartość i przekonanie, że zdrowie psychiczne jest fundamentem rozwoju młodego człowieka.

Bo lepsze „ja” naprawdę buduje lepsze „my”.



Hiszpania

Mała szkoła z wielkim sercem – Kociewie inspiruje, łączy i wychowuje

Współczesna szkoła nie jest już wyłącznie miejscem przekazywania wiedzy. Coraz częściej staje się przestrzenią budowania relacji, rozwijania pasji oraz kształtowania postaw obywatelskich i społecznych. Szczególnego znaczenia nabiera dziś edukacja, która pomaga młodym ludziom odkrywać własną tożsamość, rozumieć swoje korzenie i budować więź z miejscem, w którym żyją. Taką rolę odgrywa edukacja regionalna realizowana w Szkole Podstawowej w Czaplach.

Kociewie to nie tylko region geograficzny. To historia, tradycje, język, muzyka, zwyczaje i ludzie, którzy od pokoleń tworzą jego niepowtarzalny charakter. Wierzmy, że poznawanie dziedzictwa własnego regionu pomaga dzieciom budować poczucie przynależności, rozwija szacunek do tradycji i uczy odpowiedzialności za wspólne dobro. Dlatego od wielu lat podejmujemy działania przybliżające uczniom kulturę Kociewia w sposób atrakcyjny, nowoczesny i angażujący. Naturalną konsekwencją tych działań stało się utworzenie Klubu Młodzieżowego realizowanego we współpracy z Cifrotowem w Średniej Hucie. To miejsce inspirujące do działania, spotkań i odkrywania lokalnego dziedzictwa. Właśnie tam narodził się pomysł stworzenia projektu łączącego edukację regionalną, rozwój talentów oraz wzmacnianie kompetencji społecznych dzieci i młodzieży. Program Klubu Młodzieżowego został oparty na trzech wzajemnie uzupełniających się modułach. Pierwszy z nich – „Kociewska Pracownia Tradycji – szyjemy, śpiewamy, mówimy” – pozwala uczestnikom poznawać kulturę regionu poprzez działanie. Dzieci uczą się podstaw szycia, wykonują elementy stroju inspirowanego tradycją Kociewia, poznają regionalne pieśni, wiersze oraz wybrane zwroty gwary kociewskiej. Dzięki temu historia i kultura regionu stają się żywym doświadczeniem. Drugim filarem projektu są warsztaty artystyczne „Kolory regionu”. Podczas zajęć uczestnicy poznają techniki rękodzielnicze i plastyczne, wykonują dekoracje inspirowane kulturą ludową, uczą się zdobienia drewna, szkła i tkanin oraz rozwijają własną kreatywność. Powstające prace są nie tylko efektem zdobywanych umiejętności, ale rów-

nież osobistą interpretacją piękna regionu widzianego oczami dzieci. Trzeci moduł poświęcony jest rozwojowi kompetencji społecznych i emocjonalnych. Uczestnicy uczą się rozpoznawania emocji, budowania poczucia własnej wartości, współpracy w grupie oraz skutecznej komunikacji. Ważnym elementem programu jest również edukacja dotycząca bezpiecznego korzystania z internetu i nowych technologii. Realizacja projektu przyniesie uczestnikom wiele korzyści. Rozwój umiejętności manualnych, artystycznych, językowych i społecznych będzie odbywał się równolegle z budowaniem świadomości regionalnej. Dzieci nauczą się współpracy, odpowiedzialności i kreatywnego myślenia, a także odkryją własne talenty i zainteresowania. Nasza szkoła od lat może pochwalić się sukcesami w konkursach związanych z edukacją regionalną. Uczniowie zdobywają wysokie miejsca w konkursach plastycznych, recytatorskich oraz konkursach wiedzy o Kociewiu. Jednak najważniejszym rezultatem tych działań pozostaje rozwijanie poczucia dumy z własnych korzeni i budowanie więzi z lokalną społecznością. W czasach, gdy coraz częściej mówi się o osłabieniu więzi międzyludzkich i zanikaniu lokalnych tradycji, edukacja regionalna staje się niezwykle ważnym elementem wychowania. Uczy szacunku do przeszłości, otwartości na innych ludzi i odpowiedzialności za miejsce, w którym żyjemy. Pokazuje młodym ludziom, że ich mała ojczyzna jest częścią większej historii, którą warto poznawać i pielęgnować. Powstający Klub Młodzieżowy jest przykładem tego, jak szkoła może skutecznie łączyć edukację, wychowanie i rozwijanie pasji. To przestrzeń, w której tradycja spotyka się z nowoczesnością, a dzieci zdobywają wiedzę poprzez doświadczenie, twórczość i współpracę. Bo choć nasza szkoła jest niewielka, ma wielkie serce. Serce otwarte na potrzeby uczniów, pielęgnujące lokalne dziedzictwo i pokazujące, że najcenniejsze wartości często znajdują się najbliżej nas – w kulturze, historii, tradycji i wspólnocie. To właśnie one pomagają wychowywać młodych ludzi świadomych swoich korzeni, odpowiedzialnych za przyszłość i gotowych do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Aleksandra Szkudlarek

Zespół Szkolno-Przedszkolny w Bądkowie

Dzień Kujawski w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Bądkowie

Obecna edukacja coraz wyraźniej akcentuje potrzebę kształtowania tożsamości kulturowej uczniów poprzez świadome włączanie treści regionalnych do procesu dydaktyczno-wychowawczego. Znajduje to odzwierciedlenie w zapisach podstawy programowej kształcenia ogólnego, która wskazuje na konieczność poznawania dziedzictwa kulturowego regionu, rozwijania poczucia przynależności do wspólnoty lokalnej oraz kształtowania postaw szacunku wobec tradycji. Przykładem realizacji tych założeń jest Dzień Kujawski „Kujawskie Nuty i Słowa”, zorganizowany w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Bądkowie już po raz czwarty.

Wydarzenie to zostało zaplanowane jako zintegrowana forma edukacji regionalnej, łącząca elementy wiedzy, doświadczenia oraz aktywności twórczej uczniów. Jego głównym celem było przybliżenie dziedzictwa kulturowego regionu Kujaw oraz rozwijanie kompetencji kulturowych poprzez bezpośredni kontakt z tradycją. Realizacja tego założenia wpisuje się w wymagania szczegółowe podstawy programowej, m.in. w zakresie edukacji polonistycznej (poznawanie tekstów kultury, rozwijanie kompetencji językowych), edukacji społecznej (kształtowanie tożsamości i postaw obywatelskich) oraz edukacji artystycznej (ekspresja poprzez muzykę, taniec i sztuki plastyczne).

Szczególne znaczenie miało ukazanie pracy na roli z wykorzystaniem tradycyjnych narzędzi rolniczych i gospodarskich, co wpisuje się w nurt edukacji opartej na doświadczeniu (experiential learning) oraz realizuje zapisy podstawy programowej dotyczące poznawania środowiska społeczno-przyrodniczego i przemian zachodzących w życiu człowieka na przestrzeni czasu.

Istotnym komponentem projektu był program przygotowany przez nauczycieli: Aleksandrę Szkudlarek, Natalię Krzesiak oraz Izabelę Lewandowską-Paliwodę i Janusza Graczyka. Jego realizacja stworzyła uczniom warunki do rozwijania kompetencji kluczowych, takich jak kreatywność, umiejętność współpracy, komunikacja oraz ekspresja artystyczna. Występy wokalne, recytatorskie i taneczne – w tym prezentacja kujawiaka – stanowiły przykład praktycznej realizacji treści zawartych w podstawie programowej

w obszarze edukacji muzycznej i ruchowej. Na uwagę zasługują również scenki rodzajowe prezentowane w gwarze kujawskiej, które pełniły funkcję nie tylko artystyczną, lecz także językowo-kulturową. Wprowadzenie elementów dialektu regionalnego sprzyjało rozwijaniu świadomości językowej uczniów oraz realizowało cele kształcenia związane z różnorodnością językową i kulturową Polski.

Ważnym aspektem organizacyjnym wydarzenia była współpraca szkoły ze środowiskiem lokalnym, co również znajduje swoje uzasadnienie w podstawie programowej, podkreślającej znaczenie współdziałania szkoły z rodzicami i instytucjami środowiska lokalnego. Udział przedstawicieli kultury oraz lokalnych twórców – w tym prezentacja wyrobów Fabryki Fajansu we Włocławku przygotowana przez malarkę Katarzynę Mendel – stanowił przykład efektywnego wykorzystania zasobów środowiska w procesie edukacyjnym.

Nie bez znaczenia pozostaje również wymiar społeczny przedsięwzięcia. Współorganizacja wydarzenia przez Radę Rodziców, Koło Gospodyń Wiejskich w Toporzyszczewie Starym oraz pracowników szkoły sprzyjała integracji środowiska lokalnego oraz budowaniu kapitału społecznego. Tego typu działania wspierają realizację celów wychowawczych szkoły, w tym kształtowanie postaw odpowiedzialności, współpracy oraz zaangażowania społecznego.

Zwieńczeniem wydarzenia był występ zespołu folklorystycznego „Kujawioki z Osiecin” pod kierownictwem Małgorzaty Kapelińskiej. Bezpośredni kontakt z żywą kulturą stanowił istotne dopełnienie procesu dydaktycznego i uczestnictwa w kulturze regionu oraz odbioru sztuki.

Podsumowując, Dzień Kujawski w Bądkowie można uznać za przykład dobrej praktyki edukacyjnej, w której założenia podstawy programowej zostały zrealizowane w sposób spójny, angażujący i osadzony w lokalnym kontekście. Integracja treści regionalnych z aktywnością uczniów oraz współpracą ze środowiskiem lokalnym sprzyja nie tylko poszerzaniu wiedzy, ale również kształtowaniu trwałych postaw kulturowych i społecznych. Takie inicjatywy są także doskonałą przestrzenią do rozwijania talentów, zainteresowań i predyspozycji dzieci i młodzieży.

dr Agnieszka Galczak-Froch
Zespół Szkół Samochodowych we Włocławku
Dorota Łańcucka
KPCEN we Włocławku

Sztuka debaty



turze dialogu i szacunku dla osób o odmiennych poglądach. Jednocześnie wyrażali żal, że czas debaty był ograniczony do półtorej godziny. Włocławską debatę moderowali Agnieszka Galczak-Froch i Dariusz Chrobak przy współpracy Sylwii Pałuckiej i Mariusza Podgórskiego, a zmagania podsumowała Dorota Łańcucka, podkreślając na zakończenie, że takie lekcje wpisują się w aktywne metody nauczania i kluczowe trendy w edukacji – m.in. dogłębną analizę faktów, rozwijanie krytycznego myślenia, wyrażanie opinii czy wyciąganie wniosków.

„Areną drugiego starcia na argumenty były malownicze

ruiny zamku w Bobrownikach w powiecie lipnowskim. Tym razem w organizację debaty włączyły się Stowarzyszenie Gmin Ziemi Dobrzyńskiej, Stowarzyszenie „Czyż-nie” oraz Muzeum Ziemi Dobrzyńskiej w Rypinie. Wydarzenie przyciągnęło lokalne władze, pasjonatów historii oraz – co najważniejsze – niezwykle zaangażowaną młodzież. Na wstępie organizatorzy podkreślili, jak ważne dla tożsamości regionu jest krytyczne spojrzenie na własną przeszłość, a Wojciech Buller zarysował realia geopolityczne XIV wieku i przypomniał, jak skomplikowane były losy Ziemi Dobrzyńskiej, przechodzącej z rąk do rąk. Na przykładzie Bobrownik przedstawił zarówno pozytywne, jak i negatywne wpływy na losy zamku i miasta.

Debatę moderował Dariusz Chrobak. Na publiczną wokandę trafiło fundamentalne pytanie: Czy wpływ Zakonu Krzyżackiego na Ziemię Dobrzyńską był pozytywny czy negatywny?

Przedstawiciele Muzeum Ziemi Dobrzyńskiej w Rypinie z dyrektorem Andrzejem Szalkowskim w zbroi i barwach rycerza krzyżackiego z dumą i dowcipem reprezentowali stronę Zakonu Niemiec-

W bieżącym roku mija 800 lat od sprowadzenia Zakonu Najświętszej Marii Panny do Polski. W tym kontekście **w Zespole Szkół Samochodowych im. Tadeusza Kościuszki we Włocławku odbyła się pierwsza debata z cyklu Oceńmy historię: „Zakon Krzyżacki w Polsce”**, którą zorganizowały wspólnie Zespół Szkół Samochodowych, Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli we Włocławku oraz Włocławskie Towarzystwo Naukowe. W trakcie debaty uczniowie ze wszystkich typów i poziomów szkół (szkoły podstawowe, szkoły branżowe, licea i technika) stworzyli wspólnie zespoły, przerzucające się argumentami na temat tego, czy sprowadzenie Zakonu Krzyżackiego do Polski było dla naszego kraju korzystne, czy nie. Byliśmy pod wrażeniem uczniowskiej wiedzy popartej faktami i wykorzystywanej adekwatnie do historycznych wątków.

Licznie zgromadzona publiczność podkreślała po zakończeniu debaty, że nauka i ocena historii w tej formie jest bardziej interesująca i przyswajalna, niż standardowe lekcje. Pomimo różnic wiekowych wszyscy zgromadzeni uczniowie współpracowali ze sobą w sposób bardzo konstruktywny, pamiętając o kul-

kiego. Jednakże prawdziwymi gwiazdami spotkania znów okazała się młodzież, tym razem z Bobrownik i okolic, Kikoła oraz Czernikowa. Młodzi dyskutanci podzielili się na dwa obozy, wykazując się imponującym przygotowaniem.



• Strona „na minus” (negatywny wpływ):

Uczniowie z pasją punktowali militarne i polityczne koszmary, jakie Zakon zgotował Ziemi Dobrzyńskiej. Przypomniano krwawe najazdy, grabieże, uciążliwą okupację oraz fakt, że region ten przez dekady był kartą przetargową w konfliktach polsko-krzyżackich i terenem nieustannych podjazdów wojennych. Podkreślano bezwzględną politykę Zakonu, która hamowała suwerenny rozwój polskich struktur na tym terenie.

• Strona „na plus” (pozytywne aspekty):

Druga grupa, szukając historycznego obiektywizmu, zwróciła uwagę na kwestie cywilizacyjne. Argumentowano, że obecność Krzyżaków – choć okupiona krwią – przyniosła ze sobą rozwój architektury obronnej (czego dowodem są m.in. zamkowe mury w samych Bobrownikach), unowocześnienie administracji, rozwój sieci dróg oraz wprowadzenie nowych

rozwiązań gospodarczych i rzemieślniczych.

Deбата pokazała, że historia Ziemi Dobrzyńskiej nie jest czarno-biała. Choć w pamięci zbiorowej Krzyżacy pozostaną najeźdźcami, ich obecność odcisnęła trwałe, cywilizacyjny ślad na architekturze i strukturze regionu. Zauważono też, że niektóre aspekty działań Krzyżaków były niestety powszechne w chrześcijańskiej Europie, w krucjatach przeciw pogańskim plemionom Prusów brało udział polskie rycerstwo. Moderator Dariusz Chrobak chwalił młodzież za kulturalną, merytoryczną wymianę zdań opartą na faktach, a nie na emocjach. Po ciężkich zmaganiach intelektualnych przyszedł czas na coś dla ciała. O podniebieniu uczestników zadbało Stowarzyszenie „Czyż-nie” wraz z Zespołem Szkół w Czernikowie, serwując pyszny poczęstunek, który pozwolił zregenerować siły. Uczestnicy debaty mieli okazję spróbować średniowiecznych dań – kawę z cy-

korii, herbatę z pokrzywy, faćkę z ziołami i kluchy z maki.

Zwieńczeniem tego pełnego wrażeń dnia był mecz piłki siatkowej pod wymownym tytułem „Krzyżacy – Korona Polska”. Na boisku, w przeciwieństwie do średniowiecznych pól bitewnych, panowała atmosfera pełna fair play i zdrowej rywalizacji. Tym razem konflikt polsko-krzyżacki został rozwiązany za pomocą sportowych emocji, zostawiając wszystkich uczestników w doskonałych humorach. Wydarzenie w Bobrownikach udowodniło, że historia może być żywa, pasjonująca i potrafi łączyć pokolenia” – stwierdziła Kamila Mamorska z Muzeum Ziemi Dobrzyńskiej w Rypinie.

Wielkie brawa dla organizatorów, a w szczególności dla wspaniale przygotowanej młodzieży, debatującej zarówno we Włocławku, jak i w Bobrownikach.

DRODZY CZYTELNICY

Zaczyna się właśnie kolejny rok naszej wspólnej pracy nad tworzeniem czasopisma dla pracowników oświaty.

To dzielenie się dobrymi praktykami stanowi o wartości „UczMy”.

Zapraszamy więc do dalszej współpracy.

Zespół redakcyjny

Kto się boi Marii Peszek? Rzecz o kulturze dyskusji

Nie jest trudno rozmawiać z ludźmi, którzy myślą podobnie, jak my. Żyjemy w bańkach informacyjnych, a algorytmy podsuwają nam w Internecie treści, z którymi zazwyczaj się zgadzamy. Co zrobić, gdy trafimy na rozmówcę o światopoglądzie odmiennym od naszego? Najłatwiej nie wchodzić z nim w polemikę. Dlaczego? Bo okaże się, że nasze myślenie o świecie nie stoi na trwałych fundamentach i być może pojawią się w nas wątpliwości. Ale to dobrze. Niech się pojawią. To znaczy że myślimy, że nie jesteśmy leniwi w naszym rozumowaniu i potrafimy zadawać pytania.



Stawianie czoła wszelkiej odmienności wymaga odwagi i taka właśnie grupa odważnych osób pojawiła się na spotkaniu **klubu dyskusyjnego działającego w KPCEN we Włocławku** o nazwie „Po lekcjach Nowomiejska 15 A”. Gością spotkania była znana z kontrowersyjnych tekstów piosenek oraz wypowiedzi, wokalistka i aktorka **Maria Peszek**. Dyskusja toczyła się wokół tematu ***Rzeczywistość bez cenzury – odwaga mówienia prawdy***. Artystka opowiadała o swoich doświadczeniach w zetknięciu z hejtem i załamaniu nerwowym, które przeszła. Radziła, jak rozpoznać u siebie symptomy przeciążenia fizycznego i psychicznego i gdzie szukać pomocy. Na własnym przykładzie wskazywała sposoby dystansowania się od wszechobecnego oceniania i krytykowania.

Mówienie prawdy i nazywanie po imieniu negatywnych zjawisk społecznych, ma jednak swoją cenę.

Traci się często dobre relacje z innymi ludźmi, nie jest się zapraszany i zyskuje się etykietkę osoby niewygodnej. Wartością, jaką się otrzymuje w zamian, jest spokój wewnętrzny oraz zgoda z samym sobą.

Czy Maria Peszek kogoś przestraszyła? Czy narzucała swój sposób bycia i odbierania świata? Nie. Często w rozmowie podkreślała: „To moje zdanie na ten temat”, „Ja tak uważam”. Swoją otwartość na ludzi, ich krzywdę, a także niezgodę na niesprawiedliwość społeczną wyniosła z domu. Wzrastała w atmosferze tolerancji dla inności, w otoczeniu rodziny i przyjaciół o otwartych umysłach, nie poddających się stereotypom.

Taka postawa powinna, jej zdaniem, cechować artystów. To oni swoją twórczością mogą szerzyć idee tolerancji, wspierania wszelkich mniejszości i propagować prawo do bycia niezależną jednostką. Spotkanie z Marią Peszek zachęciło uczestników do zadawania pytań i spojrzenia na otaczającą rzeczywistość z innej perspektywy. Publiczność dzieliła się z zaproszoną gością swoimi przemyśleniami. Dziękowała za wspierający przekaz płynący z jej twórczości. Zachęcała do dalszych działań artystycznych.

Sztuka dyskusji nie jest łatwa. Wymaga ćwiczeń i ciągłego poszukiwania argumentów. Nie poddawajmy się lenistwu umysłowemu, nie ulegajmy stereotypom czy pójściu na skróty... i nie bójmy się... No właśnie, kogo następnym razem?



Krystyna Karpińska
KPCEN w Bydgoszczy

Koordynator wojewódzki projektu Dwujęzyczne Przedszkolaki Kujaw i Pomorza



Dwujęzyczność od przedszkola. Projekt, który otwiera dzieci na świat

19 czerwca 2026 roku odbyła się konferencja Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego „Dwujęzyczne przedszkolaki – innowacyjne standardy edukacji”. Wydarzenie miało miejsce w auli Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Konferencja była podsumowaniem pierwszej edycji projektu „Dwujęzyczne Przedszkolaki Kujaw i Pomorza” oraz inauguracją drugiej edycji. Podczas spotkania przedstawiono raport końcowy oraz wyniki badania ewaluacyjnego projektu.

Ponad dwa tysiące dzieci, trzydzieści jeden przedszkoli, setki nauczycieli i tysiące codziennych sytuacji, w których język angielski stał się naturalnym elementem zabawy i nauki. Tak w liczbach i praktyce można podsumować projekt „Dwujęzyczne przedszkolaki Kujaw i Pomorza”, którego efekty zostały potwierdzone w badaniu ewaluacyjnym. Wyniki pokazują, że wychowanie do dwujęzyczności to nie chwilowa moda, lecz skuteczny sposób wspierania rozwoju najmłodszych.

Współczesne przedszkole coraz częściej staje się miejscem, w którym dzieci poznają język obcy nie podczas tradycyjnych zajęć, ale poprzez codzienne doświadczenia. Taki właśnie model przyjęto w projekcie realizowanym w województwie kujawsko-pomorskim. Zamiast nauki opartej na zapamiętywaniu słówek dzieci miały kontakt z językiem angielskim podczas zabawy, wspólnych posiłków, zajęć ruchowych, spacerów czy codziennych czynności wykonywanych w przedszkolu.

Badanie ewaluacyjne potwierdziło, że właśnie taka forma pracy przynosi najlepsze rezultaty.

Dwujęzyczność, która działa

Program objął 31 przedszkoli oraz 2052 dzieci, przekraczając zakładane wskaźniki realizacji projektu. Równie duże zainteresowanie odnotowano wśród nauczycieli – liczba osób korzystających ze wsparcia znacząco przewyższyła pierwotne założenia.

Tak wysoka frekwencja nie była przypadkiem. Zarówno dyrektorzy placówek, jak i nauczyciele od początku dostrzegali potencjał programu. W badaniu zdecydowana większość uczestników podkreślała, że edukacja dwujęzyczna pozytywnie wpływa na rozwój

dzieci i warto ją kontynuować również po zakończeniu projektu.

Nauka, której dzieci nawet nie zauważają

Największą siłą programu okazał się sposób prowadzenia zajęć. Język angielski nie był oddzielnym przedmiotem, ale naturalnym elementem codzienności. Dzieci słyszały język podczas zabawy, śpiewały piosenki wykonywały polecenia ruchowe, uczestniczyły w zabawach sensorycznych i stopniowo zaczynały samodzielnie używać poznanych zwrotów.

Nauczyciele zgodnie wskazywali, że najlepiej sprawdzały się aktywności angażujące ruch, muzykę oraz wiele zmysłów jednocześnie. Dzięki temu dzieci uczyły się bez stresu i z dużą radością, a język angielski stał się dla nich czymś naturalnym.

To właśnie codzienny kontakt z językiem, a nie okazjonalne zajęcia, okazał się kluczem do sukcesu programu.

Efekty widoczne każdego dnia

Analiza obserwacji prowadzonych na początku i na końcu projektu pokazała wyraźny rozwój kompetencji językowych dzieci.

Coraz więcej przedszkolaków rozumiało polecenia wydawane po angielsku, aktywnie uczestniczyło w zabawach językowych i spontanicznie używało poznanych słów. Znacząco wzrosła liczba dzieci odpowiadających na proste pytania, posługujących się krótkimi zwrotami oraz podejmujących pierwsze próby budowania prostych zdań.

Jeszcze ważniejsza wydaje się jednak zmiana postawy dzieci wobec języka. Pod koniec realizacji projektu zdecydowanie częściej obserwowano entuzjazm, aktywność oraz spontaniczne wykorzystywanie języka angielskiego podczas zabawy i codziennych aktywności.

To pokazuje, że dzieci nie tylko zapamiętywały nowe słowa, ale zaczynały traktować język jako naturalne narzędzie komunikacji.

Dwujęzyczność rozwija znacznie więcej niż kompetencje językowe

Ewaluacja potwierdziła również, że korzyści z programu wykraczają daleko poza naukę języka.

Blisko osiem na dziesięć badanych osób zauważyło wzrost motywacji dzieci do komunikowania się po angielsku. Ponad dwie trzecie respondentów dostrzegło wzrost pewności siebie oraz poczucia własnej wartości przedszkolaków. Nauczyciele zwracali również uwagę na większą ciekawość świata oraz otwartość dzieci na różnorodność kulturową.

Szczególnie cenne były obserwacje pokazujące, że dzieci spontanicznie wracały do poznanych piosenek i słownictwa również poza zaplanowanymi zajęciami. Oznacza to, że proces uczenia nie kończył się wraz z zakończeniem aktywności, lecz stawał się częścią codziennego funkcjonowania dzieci.

Nauczyciele także zyskali nowe kompetencje

Jednym z najważniejszych rezultatów projektu okazał się rozwój zawodowy nauczycieli.

Dla wielu z nich rozpoczęcie pracy z językiem angielskim wiązało się początkowo z niepewnością i obawami dotyczącymi własnych kompetencji. Szkolenia oraz bieżące wsparcie koordynatorów pozwoliły jednak skutecznie przełamać te bariery.

W efekcie nauczyciele nie tylko poznali nowe metody pracy, ale przede wszystkim zaczęli z większą swobodą wykorzystywać język angielski podczas codziennych zajęć. Wielu z nich podkreślało, że dziś prowadzenie aktywności z wykorzystaniem języka obcego stało się naturalnym elementem ich pracy.

Projekt okazał się więc inwestycją nie tylko w rozwój dzieci, ale również w rozwój kompetencji kadry pedagogicznej.

Dobre wsparcie daje dobre rezultaty

Na wysoką ocenę uczestników zasłużyła także organizacja przedsięwzięcia. Szczególnie doceniano współpracę biurem projektu, z koordynatorami wojewódzkimi i regionalnymi, którzy zapewniali szybkie wsparcie merytoryczne i organizacyjne.

Nauczyciele podkreślali, że mogli liczyć na pomoc zarówno w kwestiach formalnych, jak i metodycznych. Dla wielu z nich właśnie poczucie bezpieczeństwa oraz możliwość konsultacji były jednym z najważniejszych czynników ułatwiających wdrożenie programu.

Co można jeszcze udoskonalić?

Choć wyniki ewaluacji są bardzo pozytywne, badanie pozwoliło również wskazać obszary wymagające dalszego rozwoju.

Nauczyciele zwracali uwagę na potrzebę poszerzenia bazy materiałów dydaktycznych, większej różnorodności bohaterów wykorzystywanych podczas zajęć oraz zapewnienia ciągłości materiałów pomiędzy kolejnymi etapami programu. Pojawiały się także postulaty dalszego wspierania rozwoju kompetencji językowych nauczycieli oraz ograniczenia obciążeń związanych z dokumentacją projektową.

Nie były to jednak bariery wpływające na skuteczność programu, lecz raczej wskazówki dotyczące jego dalszego doskonalenia.

Inwestycja w przyszłość

Największą wartością projektu wydaje się jego trwałość.

Przedszkola zostały wyposażone w nowoczesny sprzęt i pomoce dydaktyczne, które pozostaną w placówkach także po zakończeniu finansowania. Jeszcze ważniejsze jest jednak to, że nauczyciele zdobyli kompetencje, których nie tracą wraz z zakończeniem projektu. Mogą nadal wykorzystywać poznane metody pracy i rozwijać edukację dwujęzyczną w swoich przedszkolach.

Badanie pokazuje, że wypracowany model ma potencjał do upowszechnienia w kolejnych placówkach regionu. To dobra wiadomość zarówno dla nauczycieli, jak i rodziców, którzy coraz częściej oczekują nowoczesnej edukacji przygotowującej dzieci do funkcjonowania w wielojęzycznym i wielokulturowym świecie.

Edukacja, która zostaje na lata

Jednym z najważniejszych wniosków ewaluacji jest trwałość osiągniętych rezultatów.

Przedszkola zostały wyposażone w nowoczesny sprzęt multimedialny i pomoce dydaktyczne, które nadal będą wykorzystywane w codziennej pracy. Jeszcze cenniejszym zasobem pozostają jednak kompetencje nauczycieli oraz pozytywne doświadczenia dzieci.

Program pokazał, że dwujęzyczność nie wymaga rewolucji organizacyjnej. Wymaga przede wszystkim dobrze przygotowanych nauczycieli, odpowiednich materiałów oraz przekonania, że język obcy może być naturalnym elementem dziecięcego świata.

Doświadczenia kujawsko-pomorskich przedszkoli pokazują, że taka zmiana jest możliwa. Co więcej – przynosi efekty, które pozostają z dziećmi na długo po zakończeniu projektu.

Być może właśnie w tym tkwi największa wartość programu. Nie uczy jedynie pierwszych angielskich słów. Uczy dzieci odwagi do komunikowania się, otwartości na świat i przekonania, że poznawanie nowych języków może być fascynującą przygodą.



Najważniejsi bohaterowie dla grup przedszkolnych. Wokół ich przygód zbudowane są filmy animowane, piosenki oraz codzienne zabawy językowe: Tom – dociekliwy i radosny chłopiec, Keri – sympatyczna dziewczynka, przyjaciółka Toma, Teddy – pluszowy miś i Doggy – wesoły piesek, towarzysz dziecięcych zabaw.

Małgorzata Babyszka

Prywatne Liceum Ogólnokształcące „Przyszłość” w Bydgoszczy

Mistrz w tworzeniu Mistrzów

PROFESOR SZUBARTOWSKI

Ryszard Szubartowski to wybitny polski nauczyciel informatyki, Profesor Oświaty i współzałożyciel *Stowarzyszenia Talent*. Jest absolwentem Wydziału Cybernetyki Wojskowej Akademii Technicznej w Warszawie, swe życie zawodowe poświęcił pracy z młodzieżą, głównie w III Liceum Ogólnokształcącym im. Marynarki Wojennej RP w Gdyni. Za wybitne osiągnięcia na rzecz edukacji oraz wkład w rozwój młodych talentów został uhonorowany Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski. Jego autorska metoda dydaktyczna, zwana metodą Szubartowskiego, przyniosła imponujące rezultaty. W latach 2000-2025 przygotował około 400 finalistów olimpiad informatycznych, którzy zdobyli łącznie niemal 150 medali, w tym ponad 30 złotych. Wśród uczniów Pana Profesora wskazać należy Filipa Wolskiego (został Mistrzem Świata w Międzynarodowej Olimpiadzie Informatycznej w Meksyku i przez 6 lat był najlepszy na Świecie), Jakuba Pachockiego, który dziś kieruje najsilniejszą AI na Ziemi, a Szymon Sidor pracował w Google nad funkcjami systemu Chrome OS oraz w zespole Google Analytics, a obecnie jest zatrudniony w OpenAI.

METODA SZUBARTOWSKIEGO

Ryszard Szubartowski opracował metodę, dzięki której młodzież miała i ma szansę się rozwijać i poznawać swoje możliwości. Jego autorska metoda dydaktyczna kładąca nacisk na działanie, doświadczanie i indywidualne podejście podzielona jest na dwa etapy: pracę indywidualną i pracę emocjonalną. Uczeń otrzymuje zadanie do rozwiązania i w pierwszym etapie, czyli w pracy indywidualnej, analizuje zagadnienie nie dłużej niż 50-55 min, gdyż powyżej tego czasu spada zdolność koncentracji. Następnie uczeń w skupieniu i samotności poszukuje rozwiązania zadania, wykonując szczegółowe notatki z poszczególnych etapów. Rozwiązanie zadania nie powinno zająć mu więcej niż 21 dni. Po tym czasie nadchodzi

etap drugi, czyli praca emocjonalna. Polega ona na zaprezentowaniu rozwiązania zadania podczas warsztatów dla młodzieży. Uczeń, występując w roli tutora, objaśnia kolegom i koleżankom, w jaki sposób rozwiązał zadanie. W trakcie omawiania młodzież jest skupiona, ma kontakt wzrokowy z omawiającym, nie zadaje wówczas pytań, nie komentuje. Potem dopiero rozpoczyna się dyskusja nad zadaniem i jego rozwiązaniem. Te wszystkie działania, zdaniem Ryszarda Szubartowskiego, uczą młodych ludzi pracy twórczej, rozwijając intelekt przy dużym zaangażowaniu sfery emocjonalnej. Takie momenty zapamiętuje się na zawsze. Uczniowie doceniają unikatową atmosferę panującą podczas warsztatów czy obozów naukowych z Panem Profesorem. Nauczyciel to według Szubartowskiego organizator pracy twórczej, a to uczniowie kształcą siebie wzajemnie i to ich bardzo motywuje do pracy.

„MISTRZ”

Profesor Ryszard Szubartowski jest zdania, że metodę można zastosować na każdym przedmiocie w szkole. W tym celu powstała platforma CampusAI, na której każdy może spróbować swoich sił. W Internecie znajdują się wywiady, webinaria z udziałem Ryszarda Szubartowskiego. Jednakże najwięcej emocji budzi wyemitowany w czerwcu 2025 roku film pt. „Mistrz”. Jest to opowieść byłych i obecnych uczniów Profesora. Niektórzy z nich dziś to dojrzały mężczyźni decydujący o kierunku rozwoju AI na świecie. W tym filmie nie brak wzruszeń, wesołych wspomnień, ale nade wszystko pojawia się nim postać Profesora, skromnego i empatycznego nauczyciela kolejnych pokoleń młodzieży.

Netografia:

<https://app.campusai.pl/sign>

<https://www.youtube.com/watch?v=dD-gUF7WsRE>

<https://www.youtube.com/watch?v=w20lk3OyLMI-&t=147s>

Bezpieczeństwo uczniów w środowisku szkolnym

PRAWNE PODSTAWY SPRAWOWANIA OPIEKI NAD UCZNIAMI

Obowiązek zapewnienia bezpieczeństwa uczniom wynika z przepisów prawa oświatowego oraz aktów wykonawczych regulujących funkcjonowanie szkół i placówek oświatowych. Dyrektor szkoły odpowiada za organizację pracy placówki w sposób zapewniający bezpieczne i higieniczne warunki nauki, wychowania i opieki. Jednocześnie każdy nauczyciel ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczniów podczas prowadzonych zajęć oraz pełnionych dyżurów.

Przepisy nakładają na nauczycieli obowiązek reagowania na wszelkie sytuacje mogące zagrażać zdrowiu lub życiu uczniów. Dotyczy to zarówno zagrożeń fizycznych, jak i psychicznych, takich jak przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc czy przejawy dyskryminacji. Działania podejmowane przez nauczycieli powinny być zgodne ze statutem szkoły, regulaminami wewnętrznymi oraz obowiązującymi procedurami bezpieczeństwa.

OPIEKA NAD UCZNIAMI PODCZAS ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

Jednym z podstawowych obowiązków nauczyciela jest sprawowanie opieki nad uczniami podczas zajęć dydaktycznych. To właśnie w czasie lekcji nauczyciel ponosi największą odpowiedzialność za bezpieczeństwo, zdrowie oraz prawidłowy przebieg procesu edukacyjnego. Odpowiedzialność ta rozpoczyna się z chwilą przejęcia opieki nad uczniami i trwa do momentu zakończenia zajęć oraz przekazania ich pod opiekę kolejnego nauczyciela lub rodziców, zgodnie z organizacją pracy szkoły.

Opieka nad uczniami podczas zajęć nie ogranicza się jedynie do przekazywania wiedzy i realizacji podstawy programowej. Obejmuje ona również troskę o stworzenie bezpiecznego środowiska sprzyjającego nauce, rozwojowi emocjonalnemu i społecznemu uczniów. Nauczyciel powinien organizować proces dydaktyczny w taki sposób, aby minimalizować ryzyko wystąpienia sytuacji niebezpiecznych oraz zapewniać wszystkim uczniom poczucie bezpieczeństwa i komfortu psychicznego. Do podstawowych obowiązków nauczyciela podczas zajęć dydaktycznych należy:

- sprawdzenie obecności uczniów i odnotowanie jej w dokumentacji szkolnej
- zapewnienie odpowiednich warunków do nauki i pracy
- organizowanie zajęć zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy
- nadzorowanie zachowania uczniów przez cały czas trwania lekcji
- reagowanie na wszelkie przejawy agresji, przemocy i niewłaściwych zachowań
- udzielanie pomocy w sytuacjach nagłych i kryzysowych
- kontrolowanie stanu technicznego wykorzystywanego sprzętu i pomocy dydaktycznych
- dbanie o przestrzeganie obowiązujących regulaminów oraz procedur szkolnych.

Jednym z pierwszych działań podejmowanych przez nauczyciela po rozpoczęciu lekcji jest sprawdzenie obecności uczniów. Czynność ta ma znaczenie nie tylko organizacyjne, ale również związane z bezpieczeństwem. Pozwala ustalić, czy wszyscy uczniowie znajdują się pod opieką szkoły oraz szybko zauważyć ewentualne nieobecności lub nieuzasadnione opuszczenie zajęć. W przypadku stwierdzenia nieobecności ucznia nauczyciel powinien postępować zgodnie z obowiązującymi procedurami.

Nauczyciel jest również odpowiedzialny za stworzenie odpowiednich warunków do nauki. Oznacza to dbałość o porządek w sali lekcyjnej, właściwe ustawienie mebli, odpowiednie oświetlenie oraz zapewnienie bezpiecznego korzystania z wyposażenia. Przed rozpoczęciem zajęć powinien sprawdzić, czy pomoce dydaktyczne oraz urządzenia wykorzystywane podczas lekcji są sprawne i nie stwarzają zagrożenia dla uczniów.

Istotnym elementem opieki jest ciągła obserwacja zachowania uczniów. Nauczyciel powinien monitorować nie tylko przebieg procesu nauczania, ale również relacje między uczniami oraz ich samopoczucie. Dzięki uważnej obserwacji możliwe jest szybkie wychwycenie sytuacji problemowych, takich jak konflikty rówieśnicze, oznaki przemocy, wykluczenia społecznego czy pogorszenia stanu zdrowia ucznia. Wczesna reakcja często pozwala zapobiec eskalacji

problemu i ograniczyć jego negatywne skutki.

Szczególne znaczenie ma dostosowanie metod i form pracy do wieku, możliwości oraz indywidualnych potrzeb uczniów. Dzieci młodsze wymagają większego nadzoru i częstszych przypomnień dotyczących zasad bezpieczeństwa, natomiast starsi uczniowie potrzebują większej samodzielności połączonej z odpowiedzialnością za własne działania. Nauczyciel powinien uwzględniać również potrzeby uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, zapewniając im odpowiednie wsparcie i warunki do bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach.

Ważnym aspektem opieki jest przewidywanie potencjalnych zagrożeń i podejmowanie działań zapobiegawczych. Nauczyciel powinien analizować przebieg planowanych zajęć pod kątem możliwych niebezpieczeństw i odpowiednio wcześniej eliminować czynniki ryzyka. W praktyce oznacza to między innymi właściwe rozmieszczenie uczniów w sali, usuwanie przedmiotów mogących powodować urazy, kontrolowanie sposobu korzystania ze sprzętu oraz przypominanie zasad bezpiecznego zachowania.

Szczególnej uwagi wymagają zajęcia o charakterze praktycznym, doświadczenia, ćwiczenia laboratoryjne, zajęcia techniczne oraz wychowanie fizyczne. W takich sytuacjach nauczyciel powinien dokładnie instruować uczniów, demonstrować prawidłowy sposób wykonywania czynności oraz stale monitorować przebieg pracy. Każde odstępstwo od zasad bezpieczeństwa powinno spotkać się z natychmiastową reakcją.

Opieka nad uczniami obejmuje również troskę o ich bezpieczeństwo psychiczne. Współczesna szkoła coraz częściej mierzy się z problemami związanymi ze stresem, trudnościami emocjonalnymi, przemocą rówieśniczą czy cyberprzemocą. Nauczyciel powinien tworzyć atmosferę wzajemnego szacunku i akceptacji, przeciwdziałać wszelkim formom dyskryminacji oraz wspierać uczniów w rozwiązywaniu problemów. Ważne jest budowanie relacji opartych na zaufaniu, dzięki którym uczniowie będą chętniej zgłaszać trudności i prosić o pomoc.

Nieodłącznym elementem odpowiedzialności nauczyciela jest właściwe reagowanie w sytuacjach nagłych. W przypadku urazu, zastrąbnięcia, wypadku lub innego zagrożenia zdrowia nauczyciel powinien niezwłocznie podjąć działania zgodne z procedurami obowiązującymi w szkole. Obejmuje to zabezpieczenie miejsca zdarzenia, udzielenie pierwszej pomocy, wezwanie odpowiednich służb oraz poinformowanie dyrekcji i rodziców ucznia. Dlatego niezwykle ważne jest systematyczne doskonalenie kompetencji nauczycieli w zakresie pierwszej pomocy przedmedycznej.

Podczas lekcji nauczyciel nie powinien pozostawiać uczniów bez opieki. Nawet krótkotrwałe opuszczenie sali może prowadzić do sytuacji niebezpiecz-

nych oraz uniemożliwić szybką reakcję w przypadku wystąpienia zagrożenia. Jeżeli zaistnieje konieczność opuszczenia klasy, nauczyciel powinien zapewnić uczniom opiekę innej uprawnionej osoby zgodnie z obowiązującymi procedurami szkolnymi. Niezwykle ważnym elementem opieki jest także kształtowanie u uczniów odpowiedzialności za własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych osób. Nauczyciel powinien regularnie przypominać zasady obowiązujące w szkole, uczyć właściwych zachowań oraz rozwijać świadomość zagrożeń występujących zarówno w środowisku szkolnym, jak i poza nim.

Podsumowując, opieka nad uczniami podczas zajęć dydaktycznych jest zadaniem wielowymiarowym, wymagającym od nauczyciela nie tylko wiedzy pedagogicznej, ale również odpowiedzialności, czujności i umiejętności przewidywania zagrożeń. Właściwie sprawowana opieka stanowi fundament bezpiecznej szkoły i stwarza warunki do efektywnego nauczania, wychowania oraz wszechstronnego rozwoju uczniów.

BEZPIECZEŃSTWO W PRACOWNIACH SPECJALISTYCZNYCH

Szczególnej troski wymagają zajęcia prowadzone w pracowniach specjalistycznych, takich jak laboratoria chemiczne, pracownie fizyczne, informatyczne, techniczne czy sale gimnastyczne. W miejscach tych uczniowie korzystają ze sprzętu i urządzeń, których niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do urazów lub innych niebezpiecznych zdarzeń. Przed rozpoczęciem zajęć nauczyciel powinien zapoznać uczniów z regulaminem pracowni oraz zasadami bezpiecznego korzystania z wyposażenia. Konieczne jest także systematyczne przypominanie obowiązujących zasad oraz kontrolowanie ich przestrzegania.

W pracowniach chemicznych i fizycznych szczególną uwagę należy zwracać na właściwe przechowywanie substancji oraz sprzętu laboratoryjnego. W salach informatycznych istotne jest dbanie o ergonomię stanowisk pracy oraz przestrzeganie zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń elektrycznych. Natomiast podczas zajęć wychowania fizycznego nauczyciel powinien sprawdzać stan techniczny sprzętu sportowego i odpowiednio przygotować uczniów do wykonywania ćwiczeń.

OPIEKA PODCZAS ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH I WYCIECZEK

Odpowiedzialność szkoły za bezpieczeństwo uczniów nie kończy się wraz z zakończeniem obowiązkowych zajęć dydaktycznych. Obejmuje ona również wszelkie formy aktywności organizowane przez szkołę poza standardowym planem lekcji. Do takich działań zalicza się między innymi koła zainteresowań, zajęcia wyrównawcze, zajęcia rozwijające uzdolnienia, treningi sportowe, konkursy, olimpiady przedmiotowe, uroczystości szkolne, imprezy inte-

gracyjne, wyjścia edukacyjne oraz wycieczki szkolne. Każda z tych form działalności wymaga zapewnienia uczniom odpowiedniej opieki oraz stworzenia warunków gwarantujących bezpieczeństwo.

Zajęcia pozalekcyjne pełnią bardzo ważną funkcję w procesie edukacyjnym i wychowawczym. Umożliwiają rozwijanie zainteresowań, zdobywanie nowych umiejętności oraz budowanie relacji społecznych. Jednocześnie często odbywają się w mniej formalnych warunkach niż tradycyjne lekcje, co wymaga od nauczycieli szczególnej uwagi i odpowiedzialności. Nauczyciel prowadzący zajęcia pozalekcyjne odpowiada za bezpieczeństwo uczestników przez cały czas ich trwania, podobnie jak podczas zajęć dydaktycznych.

Szczególne znaczenie mają zajęcia sportowe i rekreacyjne, podczas których ryzyko urazów jest większe niż w trakcie zwykłych lekcji. Organizatorzy takich zajęć powinni zadbać o odpowiedni stan techniczny sprzętu, właściwe przygotowanie miejsca ćwiczeń oraz dostosowanie poziomu aktywności do wieku i możliwości uczestników. Nauczyciel powinien również przypominać uczniom zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego oraz kontrolować przestrzeganie obowiązujących regulaminów.

Jedną z najbardziej wartościowych, ale jednocześnie wymagających form działalności szkoły są wycieczki i wyjazdy edukacyjne. Pozwalają one uczniom zdobywać wiedzę poprzez bezpośredni kontakt z otaczającym światem, rozwijać samodzielność, umiejętność współpracy oraz odpowiedzialność za własne zachowanie. Jednak organizacja wyjazdów wiąże się z koniecznością szczególnie starannego planowania i przewidywania potencjalnych zagrożeń. Przygotowanie wycieczki rozpoczyna się na długo przed dniem wyjazdu. Kierownik wycieczki powinien opracować szczegółowy program, określić cele edukacyjne, przygotować dokumentację oraz zapoznać uczestników i ich rodziców z planem przedsięwzięcia. Niezbędne jest również uzyskanie odpowiednich zgód oraz zgromadzenie informacji dotyczących stanu zdrowia uczniów, które mogą mieć znaczenie dla bezpieczeństwa podczas wyjazdu. Przed rozpoczęciem wycieczki uczniowie powinni zostać dokładnie poinformowani o zasadach bezpieczeństwa obowiązujących podczas podróży i pobytu poza szkołą. Instruktaż powinien obejmować między innymi:

- zasady zachowania podczas przejazdu środkami transportu
- reguły poruszania się po drogach i miejscach publicznych
- sposób postępowania w sytuacjach zagubienia się lub oddzielenia od grupy
- numery kontaktowe do opiekunów
- zasady korzystania z obiektów noclegowych i rekreacyjnych

- procedury postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.

Podczas wyjazdów niezwykle ważne jest systematyczne kontrolowanie obecności uczniów. Sprawdzanie liczby uczestników powinno odbywać się przed wyjazdem, po przybyciu do miejsca docelowego, po zakończeniu poszczególnych punktów programu oraz przed powrotem. Regularne zbiórki kontrolne pozwalają szybko zauważyć ewentualną nieobecność ucznia i natychmiast podjąć odpowiednie działania.

Opiekunowie powinni także stale monitorować zachowanie uczestników oraz reagować na wszelkie sytuacje mogące stanowić zagrożenie. Dotyczy to zarówno niebezpiecznych zachowań, takich jak oddalanie się od grupy czy lekceważenie poleceń, jak i problemów zdrowotnych lub emocjonalnych uczniów. Szczególnie istotna jest umiejętność szybkiego podejmowania decyzji w sytuacjach nieprzewidywanych, takich jak nagłe pogorszenie pogody, awaria środka transportu czy nagły wypadek.

Duże znaczenie dla bezpieczeństwa uczestników ma również właściwa organizacja opieki nocnej podczas wycieczek kilkudniowych. Opiekunowie powinni zapewnić uczniom odpowiednie warunki zakwaterowania, kontrolować przestrzeganie ustalonych zasad oraz pozostawać dostępni w przypadku wystąpienia sytuacji wymagających interwencji. Dbłość o odpoczynek, higienę oraz komfort psychiczny uczniów wpływa na prawidłowy przebieg całego wyjazdu. Ważnym elementem opieki jest także utrzymywanie stałego kontaktu z rodzicami lub opiekunami prawnymi uczniów. W przypadku wystąpienia problemów zdrowotnych, wypadków lub innych nieprzewidywanych sytuacji rodzice powinni zostać niezwłocznie poinformowani. Współpraca z rodziną pozwala skuteczniej rozwiązywać pojawiające się trudności oraz zapewnia większe poczucie bezpieczeństwa zarówno uczniom, jak i ich opiekunom.

Odpowiednie przygotowanie organizacyjne, przestrzeganie procedur bezpieczeństwa oraz zaangażowanie opiekunów znacząco ograniczają ryzyko wystąpienia niebezpiecznych zdarzeń podczas zajęć pozalekcyjnych i wycieczek. Dzięki temu uczniowie mogą w pełni korzystać z wartości edukacyjnych i wychowawczych oferowanych przez tego rodzaju aktywności. Podsumowując, opieka nad uczniami podczas zajęć pozalekcyjnych i wycieczek wymaga od nauczycieli szczególnej odpowiedzialności, umiejętności organizacyjnych oraz zdolności przewidywania zagrożeń. Właściwie przygotowane i bezpiecznie przeprowadzone przedsięwzięcia stanowią ważny element procesu wychowawczego, wspierają rozwój uczniów oraz umożliwiają zdobywanie doświadczeń, których nie można uzyskać wyłącznie w warunkach szkolnej klasy.

ROLA DYŻURÓW NAUCZYCIELSKICH

Dyżury nauczycielskie stanowią jeden z najważniejszych elementów systemu zapewniania bezpieczeństwa w szkole. Są one nie tylko obowiązkiem organizacyjnym nauczycieli, ale również istotnym narzędziem wychowawczym i profilaktycznym. Ich podstawowym celem jest zapewnienie uczniom bezpieczeństwa podczas przerw międzylekcyjnych, a także kształtowanie właściwych postaw społecznych, odpowiedzialności oraz kultury osobistej. Przerwy międzylekcyjne są czasem przeznaczonym na odpoczynek, regenerację sił oraz przygotowanie się do kolejnych zajęć. Jednocześnie jest to okres wzmożonej aktywności uczniów, którzy przemieszczają się pomiędzy salami lekcyjnymi, korzystają z toalet, odwiedzają szatnie, sklepik szkolny czy bibliotekę. Duża liczba uczniów przebywających jednocześnie na korytarzach, schodach i w innych częściach budynku może sprzyjać powstawaniu sytuacji niebezpiecznych. Właśnie dlatego obecność nauczyciela podczas przerw jest niezbędna dla utrzymania porządku i zapewnienia właściwej opieki.

Nauczyciel pełniący dyżur powinien być obecny na swoim stanowisku jeszcze przed rozpoczęciem przerwy i pozostawać tam do momentu rozpoczęcia kolejnych zajęć. Odpowiada on za nadzorowanie wyznaczonego obszaru szkoły oraz reagowanie na wszelkie zdarzenia mogące zagrażać bezpieczeństwu uczniów. Szczególnej uwagi wymagają miejsca, w których gromadzi się duża liczba uczniów, takie jak korytarze, schody, szatnie, wejścia do budynku czy teren wokół szkoły.

Do podstawowych obowiązków nauczyciela pełniącego dyżur należy:

- punktualne stawienie się na wyznaczonym miejscu dyżuru
- aktywna obserwacja zachowania uczniów
- reagowanie na przejawy agresji słownej i fizycznej
- przeciwdziałanie niebezpiecznym zabawom i zachowaniom ryzykownym
- kontrolowanie przestrzegania regulaminów szkolnych
- zwracanie uwagi na osoby nieuprawnione przebywające na terenie szkoły
- udzielanie pomocy uczniom w sytuacjach problemowych
- podejmowanie działań wychowawczych i profilaktycznych.

Dyżur nauczycielski nie powinien ograniczać się jedynie do biernej obecności w wyznaczonym miejscu. Skuteczna opieka wymaga aktywnego przemieszczania się po nadzorowanym obszarze, obserwowania zachowań uczniów oraz przewidywania sytuacji mogących prowadzić do konfliktów lub wypadków.

Konflikty rówieśnicze często pojawiają się właśnie podczas przerw, gdy uczniowie mają większą swobodę działania. Szybka reakcja nauczyciela może zapobiec

eskalacji sporu i poważniejszym konsekwencjom. Istotne jest również zwracanie uwagi na uczniów wycofanych lub izolowanych od grupy, którzy mogą doświadczać przemocy psychicznej lub wykluczenia społecznego. Dyżury nauczycielskie odgrywają także ważną rolę w kształtowaniu postaw wychowawczych. Nauczyciel swoim zachowaniem daje przykład przestrzegania zasad współżycia społecznego, kultury osobistej oraz wzajemnego szacunku. Poprzez rozmowy z uczniami, rozwiązywanie drobnych konfliktów i przypominanie o obowiązujących normach wpływa na budowanie pozytywnej atmosfery w szkole.

Nie bez znaczenia pozostaje również aspekt profilaktyczny dyżurów. Obecność nauczyciela działa prewencyjnie i ogranicza występowanie zachowań niepożądanych. Uczniowie, mając świadomość stałego nadzoru, rzadziej podejmują działania mogące prowadzić do zagrożenia bezpieczeństwa własnego lub innych osób. Dzięki temu zmniejsza się liczba wypadków, aktów wandalizmu oraz sytuacji konfliktowych.

Efektywność dyżurów nauczycielskich zależy również od dobrej organizacji pracy szkoły. Jasno określony harmonogram dyżurów, podział obowiązków oraz współpraca pomiędzy nauczycielami pozwalają skutecznie monitorować wszystkie miejsca wymagające nadzoru. Ważne jest także systematyczne analizowanie sytuacji problemowych i podejmowanie działań mających na celu poprawę bezpieczeństwa.

Współczesna szkoła stawia przed nauczycielami coraz więcej wyzwań związanych z zapewnieniem bezpieczeństwa uczniom. Oprócz tradycyjnych zagrożeń pojawiają się nowe problemy, takie jak cyberprzemoc, nagrywanie i publikowanie materiałów bez zgody innych osób czy niewłaściwe korzystanie z urządzeń mobilnych. Nauczyciel pełniący dyżur powinien być świadomy tych zagrożeń i odpowiednio reagować na wszelkie przejawy niewłaściwych zachowań.

Podsumowując, dyżury nauczycielskie są nieodzownym elementem funkcjonowania szkoły. Pełnią funkcję opiekuńczą, wychowawczą i profilaktyczną, przyczyniając się do tworzenia bezpiecznego i przyjaznego środowiska dla uczniów.

Podstawa prawna:

1. Ustawa z 14.12.2016 r. – prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043) - tekst jednolity
2. Rozporządzenie ministra edukacji narodowej i sportu z 31.12.2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (Dz.U. z 2020 r. poz. 1604)-tekst jednolity
3. Rozporządzenie ministra edukacji narodowej z dnia 25 maja 2018 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola, szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki (Dz. U. z 2018 r. poz. 1055)

Kurs kwalifikacyjny z zakresu zarządzania oświatą – dlaczego warto?

Jednym z niezbędnych wymagań stawianych kandydatom na stanowisko dyrektora publicznej szkoły lub publicznej placówki jest posiadanie udokumentowanych kwalifikacji z zakresu zarządzania. Wymóg ten ma na celu zapewnienie, że dyrektor posiada nie tylko wiedzę z zakresu prawa oświatowego, odpowiednie kwalifikacje pedagogiczne, ale również niezbędne kompetencje menedżerskie do kierowania szkołą. Zarządzanie oświatą ma na celu zapewnienie wysokiej jakości kształcenia, bezpieczeństwa uczniów i sprawnego funkcjonowania szkoły. Kwalifikacje takie można uzyskać między innymi poprzez ukończenie kursu kwalifikacyjnego z zakresu zarządzania oświatą, prowadzonego zgodnie z przepisami w sprawie placówek doskonalenia nauczycieli (stanowi o tym § 1 pkt 2 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 sierpnia 2017 r. w sprawie wymagań, jakim powinna odpowiadać osoba zajmująca stanowisko dyrektora oraz inne stanowisko kierownicze w publicznym przedszkolu, publicznej szkole podstawowej, publicznej szkole ponadpodstawowej oraz publicznej placówce, Dz. U. z 2023 r. poz. 2578). Obowiązujący, zatwierdzony w 2015 r. przez Ministra Edukacji Narodowej, Ramowy Plan i Program Kursu Kwalifikacyjnego z Zakresu Zarządzania Oświatą wynosi 210 godzin zajęć teoretycznych i praktycznych obejmujących obszary tematyczne: przywództwo edukacyjne w szkole, przywództwo do uczenia się i rozwoju indywidualnego, polityka oświatowa - dyrektor jako lider w środowisku, zarządzanie zasobami ludzkimi, zarządzanie strategiczne w kontekście prawnym, społecznym i finansowym, zarządzanie własnym rozwojem zawodowym. W roku szkolnym 2026/2027 Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy przygotowało ofertę kursu kwalifikacyjnego z zakresu zarządzania oświatą skierowanego do nauczycieli planujących pełnienie funkcji kierowniczych w szkołach i placówkach oświatowych. Oprócz zagadnień wymaganych przepisami prawa, program kursu został poszerzony o zagadnienia związane z technologiami informacyjnymi w zarządzaniu placówkami oświatowymi, BHP w placówce oświa-

towej, AI w pracy dyrektora szkoły. Program kursu obejmuje również praktyki kierownicze, które pozwalają poszerzyć wiedzę o praktyczne umiejętności w zakresie zarządzania szkołą między innymi w obszarze organizacji pracy szkoły (warunki lokalowe, wyposażenie, organizacja przestrzeni, zagospodarowanie terenów przyszkolnych), sprawowania nadzoru pedagogicznego (formy nadzoru, dokumentacja związana z nadzorem pedagogicznym, ocena pracy nauczycieli, organizacja pracy z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi), finansów szkoły (współpraca z organem prowadzącym szkołę, budżet szkoły, zamówienia publiczne, odpowiedzialność za prawidłowe dysponowanie środkami ujętymi w planie finansowym, gospodarowanie majątkiem szkoły, kontrola zarządcza), zadań dyrektora jako pracodawcy (procedury nawiązania, rozwiązania stosunku pracy, urlopy - wypoczynkowy, uzupełniający, wychowawczy, bezpłatny, dla poratowania zdrowia, szkoleniowy, na żądanie; zwolnienie z pracy z powodu siły wyższej, procedury wynagradzania, przyznawania nagród, odpowiedzialność pracowników wynikająca z Kodeksu pracy, odpowiedzialność dyscyplinarna nauczycieli, zarządzanie zasobami ludzkimi - kadrą pedagogiczną i pracownikami administracyjnymi), obsługi kancelaryjno-archiwalnej szkoły (zasady prowadzenia dokumentacji szkolnej, ochrona danych osobowych i informacji niejawnych), współpracy dyrektora z organami szkoły (radą pedagogiczną, radą szkoły, radą rodziców, samorządem uczniowskim). Zapewniamy możliwość realizacji praktyk kierowniczych pod okiem doświadczonych dyrektorów. Zajęcia prowadzone są przez ekspertów i praktyków, co stanowi gwarancję zdobycia wiedzy i praktycznych umiejętności niezbędnych w skutecznym zarządzaniu zespołem, finansami i procesami edukacyjnymi. Kurs odpowiada na aktualne wyzwania stojące przed kadrą zarządzającą w obszarze edukacji. Szczegółowych informacji udziela kierownik kursu dr Emilia Balana-Mroczkowska, tel. 52 349 31 50 wew. 44, email: emilia.balana-mroczkowska@cen.bydgoszcz.pl

Małgorzata Lipowska

Szkoła Podstawowa im. ks. Leona Poeplau w Kończewicach

Edukacja wczesnoszkolna i metoda football3 w mojej klasie – jak rozwijam superMOCe uczniów

Emocje są w życiu człowieka niezmiernie ważne. Pomagają nie tylko rozumieć siebie i otoczenie, ale również usprawniają nasze funkcjonowanie. Towarzyszą nam w każdej sytuacji, wpływając na nasze decyzje, relacje z innymi ludźmi oraz sposób postrzegania świata.

FOOTBALL3 – PIŁKA NOŻNA, KTÓRA UCZY WARTOŚCI I EMOCJI

Football3 to innowacyjna metoda edukacyjna skierowana głównie do dzieci w wieku 7-9 lat, która wykorzystuje zasady oparte na grze w piłkę nożną, łącząc aktywność fizyczną z rozwojem kompetencji społecznych. Metoda ta powstała w Medellin w Kolumbii, następnie koncepcję rozwinęła organizacja Common Goal, dzięki czemu football3 zyskała międzynarodowy zasięg i dziś jest wykorzystywana w wielu projektach edukacyjnych na całym świecie. Do Polski natomiast trafiła w 2007 roku, gdzie rozpowszechniona została dzięki Arkadiuszowi Mierkowskiemu oraz Stowarzyszeniu Trenuj Bycie Dobrym. W football3 równie ważny jak wynik meczu jest sposób, w jaki zawodnicy współpracują, rozwiązują konflikty i radzą sobie z emocjami. Warto zwrócić uwagę, że jest to metoda, która w sposób zintegrowany kształci obszary fizycznego, emocjonalnego i psychicznego rozwoju dzieci.

Uczniowie klasy drugiej już kolejny rok uczestniczą w zajęciach opartych na metodzie football3. Jest to wyjątkowy sposób gry w piłkę nożną, który rozwija sprawności motoryczne i sensoryczne, uczy respektowania zasad gry, rywalizacji fary play oraz współpracy, szacunku, nazywania wartości oraz rozumienia radzenia sobie z emocjami.

JEDNĄ Z NAJWAŻNIEJSZYCH CECH FOOTBALL3 JEST JEGO TRZYSTOPNIOWA STRUKTURA

Pierwszym etapem jest **strefa dialogu** – rozmowa przed meczem, podczas której drużyny wspólnie uzgadniają zasady gry, wyrażają swoje oczekiwania, słuchają innych oraz przygotowują się emocjonalnie do rywalizacji. Już na tym etapie uczestnicy uczą się szacunku, empatii, spokojnego komunikowania swoich uczuć.

Drugim etapem jest **strefa gry**, czyli mecz. W football3 nie ma tradycyjnego sędziego, jego rolę pełni mediator, którym jest nauczyciel. Zawodnicy sami starają się pilnować przestrzegania ustalonych zasad. Wymaga to dużej kontroli emocji, zwłaszcza w momentach spornych sytuacji, jeśli takie się jednak pojawią mogą liczyć na mediatora. Zawodnicy uczą się panować nad złością, frustracją czy rozczarowaniem i zamiast konfliktu wybierać rozmowę oraz kompromis. Dzięki temu sport staje się nie tylko rywalizacją, lecz także lekcją odpowiedzialności i wzajemnego szacunku.



Trzecim etapem jest **dyskusja po meczu**, czyli strefa rozmowy. Drużyny wspólnie omawiają przebieg gry, oceniają, czy zasady były przestrzegane oraz dzielą się swoimi odczuciami. Mówią o tym, co im się udało, a nad czym warto popracować. To właśnie tutaj emocje odgrywają szczególnie ważną rolę. Zawodnicy uczą się mówić o tym, co czuli w trakcie gry – radości z udanej akcji, zdenerwowaniu po faulu, satysfakcji ze współpracy z drużyną, dumie z dobrze wykonanej akcji czy zdenerwowaniu podczas trudnych sytuacji na boisku. Takie refleksje pomagają lepiej rozumieć własne uczucia oraz podobne innych. Tu uczniowie przyznają **superMOCe**.

Zasady stałe, które obowiązują, to wspólna gra dziewczynek i chłopców na małe bramki i w małej przestrzeni, bez bramkarzy, bez spalonych, bez sędziów, ale z mediatorami, bez fauli i wulgaryzmów, z szacunkiem do rywala, z podawaniem przed i po meczu sobie ręki, a także wspólna celebrowanie po rozegranym meczu. Bardzo ważne jest również włączenie do gry wszystkich zawodniczek i zawodników podczas wszystkich trzech etapów, co oznacza, że nikt „nie siedzi” na ławce rezerwowych przez cały mecz. Jeśli dziecko danego dnia nie może ćwiczyć, jest po prostu pomocnikiem mediatora i obserwuje grę razem z nauczycielem, to dla moich uczniów jest także wspólna rola.

Zasady otwarte, które ustalają przed meczem zawodniczki i zawodnicy biorący udział w meczu, są uzgadniane i wybierane podczas każdej dyskusji przedmeczowej. Drużyny mają także do wyboru jedną zasadę otwartą oraz jedną zasadę otwartą wybraną przez obydwie drużyny wspólnie. Dodatkowo drużyny ustalają i wybierają po rozegranym meczu sposób wspólnej celebrowania. Mediatorzy natomiast mogą zaprezentować przykładowy katalog zasad, który jest otwarty i który można uzupełniać dzięki kreatywności uczestników.

Tematem każdej lekcji football3 jest jedna z **superMOCy**:

- wartości: współpracy, wdzięczności, pomagania, zaufania, akceptacji, optymizmu, komunikacji, równości, empatii, odpowiedzialności, sprawiedliwości, szacunku, uczciwości, solidarności i wielu innych,
- emocji: radości, smutku, strachu, smutku i innych.

LEKCJA FOOTBALL3 PODZIELONA JEST NA DWA BLOKI

Pierwszy blok trwa 45 min i może być połączony z wybraną edukacją, np. plastyczną, matematyczną, polonistyczną, przyrodniczą to zależy od pomysłu nauczyciela. W tym bloku widoczny jest także pierwszy etap trzystopniowej struktury football3, tzn. dialog przed meczem.

W drugim bloku, który także trwa 45 minut, szczególnie widoczny jest mecz oraz dialog po meczu, a więc kolejne strefy trzystopniowej struktury football3.

Tematyka zajęć może być różnorodna i decyduje tylko inwencja twórcza nauczyciela, ważne jednak jest pojawienie się jednej z **superMOCy**.

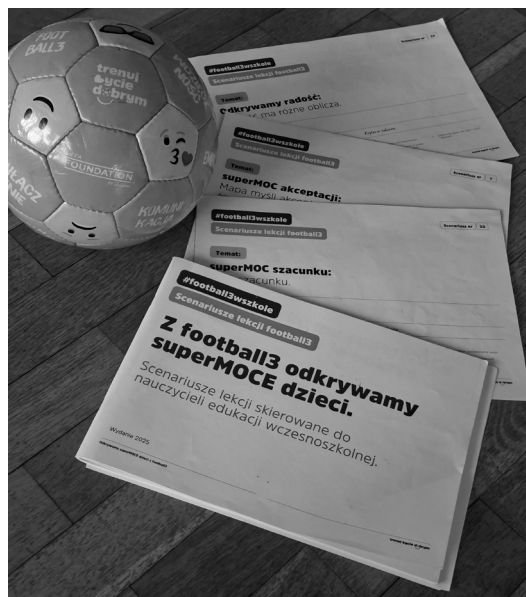
Moja pierwsza stworzona lekcja dotyczyła współpracy i radości w związku z tradycjami i zwyczajami Bożego Narodzenia. Tematem kolejnej była **superMOC** szacunku do symboli narodowych i dotyczyła świąt majowych. Najnowszy scenariusz moich zajęć wykorzystuje **superMOC** empatii i zapoznaje uczniów z tematem autyzmu u dzieci. Jako certyfikowany mediator mam do dyspozycji także scenariusze innych mediatorów, które wplatam w tematykę

prowadzonych przez siebie zajęć. Staram się jednak tworzyć nowe scenariusze, aby moja praca metodą football3 była zawsze atrakcyjna dla uczniów.

Drugi rok pracy metodą football3 pokazuje, że moi uczniowie stają się coraz bardziej świadomi swoich emocji i potrafią coraz lepiej współpracować w grupie. Dzięki temu piłka nożna staje się dla nich nie tylko formą aktywności fizycznej, ale także sprawdzonym sposobem na rozwijanie ważnych umiejętności społecznych i budowanie dobrych relacji z rówieśnikami.

Dopominanie się przez dzieci o zajęcia z football3 świadczy o tym, że uczniowie bardzo lubią tę formę pracy. Dużym atutem jest też specjalnie dedykowana tej metodzie niebieska piłka z nazwami emocji, co sprawia, że kiedy mam w ręce tę piłkę, moi uczniowie już wiedzą jak będziemy za chwilę pracować.

Dla mnie metoda ta jest świetnym narzędziem pracy i pomocą w realizacji wymagań podstawy programowej. Stosowanie metody football3 przynosi wymierne korzyści nie tylko dla mnie, ale także dla całej społeczności szkolnej, szczególnie dzieci z innych klas młodszych. Realizując scenariusze mamy okazję brać udział w konkursach zarówno dla szkoły, jak i nauczycieli – mediatorów i zdobywać wspaniałe sportowe nagrody, które wzbogacają bazę pomocy sportowych. Nasza szkoła już drugi raz (2025 i 2026) otrzymała tytuł **Szkoły Rozwijającej superMOCe z football3**.



W załączeniu autorski scenariusz lekcji.

Literatura:

1. *ABC football3 w szkole*, Stowarzyszenie Trenuj Bycie Dobrym, Mrągowo.
2. Karbowniczek J., *Podstawy edukacji zintegrowanej w klasach I – III*, Lublin 2024.

Autorski scenariusz lekcji z wykorzystaniem metody football3 – odkrywanie **superMOCy** dzieci opracowany na druk: Stowarzyszenie Trenuj Bycie Dobrym

Temat lekcji: superMOC szacunku. Szanujemy swoją małą i dużą ojczyznę (święta majowe)
Autor: Małgorzata Lipowska

<u>Cele główne:</u> • umiejętność współpracy i relacji międzyludzkich • rozwijanie postaw obywatelskich, patriotycznych • kształtowanie postaw prozdrowotnych • kształtowanie umiejętności współpracy oraz organizacji pracy w małych grupach. <u>Kryteria sukcesu: Uczeń:</u> • identyfikuje się ze społecznością lokalną, drużyną sportową, narodem • respektuje normy i reguły postępowania w tych grupach • nazywa poznane wartości • nazywa symbole narodowe • uczestniczy w obchodach świąt narodowych • zachowuje się godnie i z szacunkiem • aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego • przestrzega zasad fair play • potrafi ocenić postępowanie swoje i innych.	
Blok 1 – Edukacja społeczna	Edukacja społeczna
<i>Opis przebiegu Bloku 1 – edukacja społeczna połączona z 1 strefą dialogu</i> <i>Powitanie uczniów</i> Wprowadzenie do tematu zajęć – czym jest patriotyzm – film https://youtu.be/I3iu-GirmlgU?si=q0-7WpN4lt7R2m2l Rozmowa na dywanie na temat szacunku: co to znaczy, że coś lub kogoś szanujemy, szacunek do: • symboli narodowych, świąt państwowych (Święto Pracy – 1 Maja, Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej – 2 Maja, Święto Narodowe 3 Maja, Uchwalenie Konstytucji 3 Maja) • miejsc pamięci i tradycji • wydarzeń szkolnych. Praca z mapą Polski – dzieci wskazują: stolicę, ważne miasta, rzeki, góry, morze, itp. Rozmowa z dziećmi Co to jest patriotyzm? Zapisanie na tablicy informacji z „burzy mózgów” (np. szacunek do symboli narodowych, zachowanie podczas uroczystości, znajomość tradycji i kultury, itd.). Rozwiązanie zadań kart pracy – kody QR (www.szkolne.pl). Polskie symbole narodowe – krzyżówka i karta z kodami QR, można też przygotować hasła samodzielnie. Dzieci podzielone na grupy współpracują ze sobą. Wyznaczają sobie zadania (kto pisze, kto odczytuje kod, kto prezentuje zadanie). Wykonanie flagi Polski na zasadzie pieczętek. Dzieci malują farbami dłonie i odbijają je na kartce pamiętając układ kolorów polskiej flagi. Podział klasy na dwie drużyny: „Biało-czerwoni” i „Orły”. Ustalenie podstawowych zasad gry: • „strzały” prawą – lewą nogą • Punkty przyznawane za bramkę rosną razem z ilością „strzelonych” bramek (pierwsza bramka – 1 pkt, druga -2 pkt, itd.) • zawodnicy w drużynie dbają, żeby podania piłki odbywały się do wszystkich graczy. Ustalenie „cieszynek”: „Orły” – po zdobyciu bramki zawodnicy machają rękoma naśladując skrzydła ptaków, „Biało – czerwoni” – po zdobyciu bramki zawodnicy machają ręką imitując machanie chorągiewką lub chorągiewką. Wspólna celebracja – dzieci stają w kręgu blisko siebie, układają ręce jedna na drugą, jednocześnie i energicznie unoszą ręce z okrzykiem: Polska!	Czas trwania: 45 minut Miejsce: sala lekcyjna Spis materiałów: mapa Polski, chorągiewki biało-czerwone, farby plakatowe biała oraz czerwona, arkusz brystolu – czarna kartka bloku technicznego, tablica magnetyczna, pisaki, telefony/tablety do odczytu haseł kodów QR, karty pracy

Blok 2 – Opis przebiegu rozgrzewki + 2 strefy gry football3 + 3 strefy dialogu – podsumowania	Wychowanie fizyczne
Rozgrzewka Kozłowanie piłki w miejscu – dzieci starają się, aby piłka nie uciekała im spod ręki, Uczestnicy stają w rozkroku i przekładają piłkę między nogami wykonując „leniwą ósemkę” – przekraczanie linii środka uaktywnia obie półkule mózgowe, co pomaga w rozwijaniu koordynacji ruchowej, Leżenie na brzuchu, ręce wyciągnięte przed siebie z piłką, unoszenie piłki lekko nad parkiet, ręce wyprostowane w łokciach.	Czas trwania: 8 min Miejsce: sala gimnastyczna/boisko Spis materiałów: piłki dla każdego zawodnika
Opis przebiegu 2 strefy gry Podział na drużyny – „Orły” i „Biało-czerwoni”. Przydział koszulek/szarf. Przypomnienie stałych zasad gry. Przypomnienie zasad ustalonych przez samych uczniów. Przypomnienie form „cieszynek”. Przydział koszulek/szarf. Rozpoczyna się mecz. Mecz rozgrywany jest na wyznaczonej przestrzeni, na małe bramki, nie ma sędziów i bramkarzy, nauczyciel pełni rolę mediatora, przygląda się przebiegowi meczu, notuje zdobyte bramki oraz uwagi w formularzu meczowym. Interweniuje tylko w kontrowersyjnych sytuacjach.	Czas trwania: 30 min Miejsce: sala gimnastyczna/boisko Spis materiałów: szarfy/koszulki, bramki, piłka, notatnik i długopis dla nauczyciela-mediatora
Opis przebiegu 3 strefy dialogu – podsumowania Podsumowanie gry. Siadamy w kole. Dzieci wypowiadają się na temat przestrzegania zasad przez drużynę własną i przeciwną, rozmawiamy o emocjach, wzajemnym szacunku zawodników wewnątrz swojej drużyny oraz wobec zawodników z drużyny przeciwniej. Przyznanie superMOCY . Wspólna celebracja Dzieci zbierają się w jednej grupie, układają swoje dłonie jedna na drugiej i unosząc je energicznie, żegnają się okrzykiem: Polska! Uporządkowanie sprzętu sportowego, przejście uczniów do szatni.	Czas trwania: 7 min Miejsce: sala gimnastyczna/boisko

Dariusz Łuszczuk

Szkoła Podstawowa im. ks. Leona Poeplau w Kończewicach

Szukali i znaleźli – wybrane wyprawy z epoki wielkich odkryć geograficznych, przywódcy, osiągnięcia

Proponuję zacząć od kilku tematycznych, wybranych powiedzeń – cytatów.

Człowiek nie odkryje nowych oceanów, dopóki nie odważy się stracić z oczu brzegu. André Gide, francuski prozaik, Nagroda Nobla w dziedzinie literatury.

Odkrycie to spotkanie przypadku z przygotowanym umysłem. Albert Szent-Györgyi, węgierski biochemik, Nagroda Nobla w dziedzinie medycyny.

Żeby coś znaleźć, trzeba wiedzieć, czego się szuka. Jan Twardowski, polski duchowny rzymskokatolicki.

... szukajcie, a znajdziecie.... Ewangelia według św. Mateusza.

Jeśli się chce coś znaleźć, trzeba po prostu szukać. J.R.R. Tolkien, brytyjski pisarz, profesor filologii klasycznej (parafraza słów jednej z postaci w książce tego autora „Hobbit”).

Warto się zgodzić z oceną, że wybrane cytaty potwierdzają, iż ciekawość, poszukiwanie, odkrywanie są swego rodzaju kluczem do poszerzania horyzontów i istotnym elementem rozwoju intelektualnego i osobistego.

Za jednych z pierwszych Europejczyków, którzy byli podróżnikami i odkrywcami świata uważa się Wikingów – żeglarzy, wojowników, handlarzy – mieszkańców dzisiejszej Danii, Szwecji, Norwegii. To oni około 1021 roku dotarli do terenów nowego lądu „na zachód” od Europy.

Nauka wskazuje na XV wiek jako początek wielkich odkryć geograficznych, a wśród istotnych przyczyn wskazuje: szukanie nowych szlaków handlowych, ówczesny postęp techniczny i wynalazki żeglarskie, rozwój nauki i poglądów (np. na temat kształtu Ziemi), chęć zdobycia bogactw mineralnych i naturalnych oraz sławy, eksploracja i pozyskiwanie nowych terytoriów dla „swoich” państw, ciekawość świata.

Przedstawione opracowanie (swego rodzaju karty pracy) jest propozycją do ewentualnego konspektu nauczyciela, którego treść na pewno „zmieści się” w podstawie programowej z geografii i jej celach kształcenia – wymagania ogólne (np. I-1, 2, 7; II-2, 3; III-1, 2) oraz treściach nauczania – wymagania szczegółowe a także technice STEAM metody praktycznej i problemowej.

Opisane zajęcia edukacyjne stwarzają uczniowi szansę: samodzielnie lub zespołowo, systematycznie, twórczo pracować, angażować się, wyzwalać własną inicjatywę, kształtować praktyczne nawyki i umiejętności, rozwiązywać zadania problemowe, wykorzystywać wiele pomocy naukowych i źródeł wiedzy, uczyć się myśleć naukowo i działać praktycznie.

Korzystaj z dostępnych źródeł wiedzy geograficznej, szczególnie atlasów z zestawem tematycznych map oraz pomocy nauczyciela.

Czas na zestaw pytań, zadań, zagadek, łamigłówek, problemów na temat wybranych wypraw odkrywczych, ich dowódców, sukcesów i porażek, obserwacji elementów środowiska geograficznego.

W tym miejscu uprzejmie informuję, że – ze względu na wymagania redakcyjne i edytorskie – proponowany zestaw „kart pracy” przenoszę i zamieszczam jako swego rodzaju załącznik pod tym linkiem: https://drive.google.com/file/d/1FLAGGo-sX9HwkvwYYLC7DEtm1Lfk6inQE/view?usp=drive_link

Dalej przedstawiam tytuły i skrócone opisy tych „kart pracy”. Na każdej karcie jeden przykład jest rozwiązany.

1. *Mapa konturowa świata (kompilacja własna) z rysunkiem wybranych wypraw (kolorowe strzałki) oraz pytania – problemy do rozwiązania.* Graficznie skonstruowana tabela w swoich „rozrzuconych” komórkach zawiera: trasy wypraw, ich kapitana, datę jej odbycia, cel podróży, osiągnięcia. Uczeń porządkuje „rozrzucenie”, łącząc właściwe komórki **zielonymi** strzałkami.

2. *Elementy środowiska geograficznego na trasie odważnych i odkrywczych wypraw Wikingów – Leif Eriksson.* Seria pytań – problemów (w formie tabel) jednokrotnego wyboru: Prawidłową odpowiedź uczeń wskazuje, zaznaczając komórkę kolorem **zielonym**.

3. *Ekstremalne elementy środowiska geograficznego na trasie lądowej podróży do Chin – Marco Polo.* Ta seria pytań – problemów (wielokrotnego wyboru). Jest tu także jedno otwarte.

4. *Składniki środowiska geograficznego na trasie pierwszej wyprawy w drogę do Indii „na zachód” – K. Kolumb.* Uczeń decyduje kolorem **zielonym**, która przedstawiona teza jest **prawdę**, a kolorem **czerwonym** która jest **fałszem**.

5. *Prądy morskie i monsuny na trasie wyprawy morskiej poszukującej drogi do Indii dookoła Afryki – V. da Gama.* Teraz logogryf. Określenia pozwalają poznać wybrane szczegóły wyprawy, a odgadnięte hasło wskaże jeden z „korzennych skarbów” poszukiwanych przez Europejczyków na terenie Indii.

6. *Archipelagi, wyspy, cieśniny na trasie pierwszej wyprawy dookoła świata – F. Magellan.* Kompilacja gry „W klasy” pozwoli poznać wiele szczegółów powyższej wyprawy. Rzutem trzech kostek losujemy numer pytania i w dyskusji panelowej zatwierdzamy treść odpowiedzi.

7. *Wiele ważnych obiektów geograficznych na trasie wypraw – J. Cook.* Własna kompilacja mapy fizycznej świata z ponumerowaną lokalizacją osiągnięć jego wyprawy. Pod mapą jest tabela z opisem celów i osiągnięć J. Cooka i jego załogi podczas poszczególnych wypraw. Uczeń wstawia w komórki kolumny „Osiągnięcia na mapie” odpowiednie do opisów numery z mapy fizycznej.

8. *Wybrane ciekawostki – w tym geograficzne – na temat odkryć geograficznych i odkrywców.* „TAK” czy „NIE” to swego rodzaju gra, rozrywka, wyzwanie intelektualne, quiz, sprawdzian – moja nazwa „**Stwierdzenie jedno z czterdziestu**”. Uczeń skreśla **czerwono** złą odpowiedź.

Do powyższych treści można „dorzucić” dla każdej wyprawy zestawienia „statystyczne” – **ile** – **ilu?**

- pokonano stref czasowych
- razy przepłynięto równik
- razy przekroczono linię zmiany daty
- poznano stref klimatycznych,
- razy przekroczono południk 0°
- razy pokonano koła podbiegunowe **S** lub **N**
- półkul geograficznych przepłynęły poszczególne wyprawy
- i jakich wiatrów pomagało lub przeszkadzało żeglarzom
- i jakich (temperatura) prądów morskich pomagało lub przeszkadzało odkrywcom
- i jakich rowów morskich przepłynęły statki wypraw pod kadłubem
- statków startowało, a ile wracało
- członków załogi wypłynęło a ilu wróciło.

9. Podsumowanie i literatura

Pozwalam sobie stwierdzić, że przedstawione zajęcia edukacyjne wykorzystują współczesne metody dydaktyczne (poszukujące, praktyczne), drogi uczenia się (odkrywanie, przeżywanie, praktykowanie), zasady pedagogiki (naukowość, celowość, systematyczność, pogłębliwość).

Wierzę, że tak pomyślane zajęcia dają nauczycielowi i (przede wszystkim) uczniowi szansę poszukiwać, badać, zrozumieć, a przecież o to w dzisiejszej edukacji chodzi.

W tych zajęciach edukacyjnych spełniają się założenia współczesnej dydaktyki – nauczyciel przygotowuje warunki do samodzielnej pracy ucznia, kieruje jego aktywnością, zaś uczeń (stając się badaczem i odkrywcą) chętnie się uczy.

Warto dodać, że opisane zajęcia edukacyjne może być wykorzystane w pracy na lekcji, zadaniach domowych, weryfikowaniu wiedzy i umiejętności ucznia, konkursach, zajęciach pozalekcyjnych, innych.

Uczeń ma okazję potwierdzić swoją wiedzę i umiejętności, w tym przypadku, w zakresie:

- korzystania z różnych źródeł informacji geograficznej, jej gromadzenia, przetwarzania i tematycznego prezentowania
- tematycznego nazewnictwa, lokalizacji zjawisk i obiektów geograficznych
- przyjmowania postawy szacunku do środowiska przyrodniczego oraz rozumienia potrzeby racjonalnego w nim gospodarowania.

Mam przekonanie, że opracowanie „mieści się” (w modnej ostatnio) technice nauczania interdyscyplinarnego STEAM, znanej od dawna i nazywanej kiedyś (moje): **T**echnika **K**orelacji **T**reści **P**rzedmio-**t**ów – można użyć akronimu – TKTP (z angielskiego – **S**ubject **C**ontent **C**orrelation **T**echnique – SCCT).

Obie techniki należy przypisać jednej z podstawowych metod nauczania: praktycznej lub problemowej.

Literatura:

1. Arends R., *Uczymy się nauczać*, WSiP, Warszawa 1994.
2. Barbag J., (red.), *Metodyka nauczania geografii*, PWN, Warszawa 1966.
3. Bergreen L., *Marco Polo. Od Wenecji do Xanadu*, Rebis, Poznań 2008.
4. Foote P. G., Wilson D. M., *Wikingowie*, PIW, Warszawa 1975.
5. Kupisiewicz C., *Dydaktyka. Podręcznik akademicki*, Impuls, Kraków 2012.
6. Mowat F., *Wyprawy wikingów*, Wydawnictwo Książnica, Katowice 2008.
7. Plebańska M., Trojańska K., *STEAM-owe lekcje*, Elitera, Warszawa 2018.
8. Polo M., *Opisanie świata*, W.A.B, Warszawa 2010.
9. *Polska. Kontynenty. Świat. Atlas geograficzny dla klas VI-VIII*. PPWK, Warszawa 1983.
10. Staszewski J., (red.), *Historia odkryć geograficznych*, PWN, Warszawa 1963.
11. *Tematyczne strony zasobów Internetu*, dostępne 16.12.2025, godz. 11:34, np.
1. https://pl.wikipedia.org/wiki/Dru%C3%B3%C5%BC_Jamesa_Cooka
12. *Uniwersalny – Szkolny Atlas Geograficzny*, PPWK, Warszawa - Wrocław 2000.
13. Urbańczyk P., *Zdobywcy Północnego Atlantyku*, Wydawnictwo Naukowe Mikołaja Kopernika, Toruń 2012.
14. Waśko A. (red.), *Saga o Grenlandczykach. Saga o Eryku Rudym. Wikingowie na Grenlandii i w Ameryce*, Księgarnia Akademicka, Kraków 2006.
15. Winklewski J., *Metodyka nauczania geografii*, PZWS, Warszawa 1967.
16. Winklewski J., *Rysunek w nauczaniu geografii*, PZWS, Warszawa 1969.
17. Yamashita M., *Marco Polo. Legendarna wyprawa: fotografie, mapy, fascynujące szczegóły*, Pascal, Białsko-Biała 2003.

Aleksandra Konachowicz

XIV Liceum Ogólnokształcące im. Zbigniewa Herberta w Lublinie
Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1 w Świdniku

Mój region w obiektywie języka obcego

OD MAŁEJ OJCZYZNY DO GLOBALNEJ TOŻSAMOŚCI MŁODZIEŻY XXI WIEKU

W erze globalizacji i kultury masowej, kiedy tożsamość jednostki jest nieustannie wystawiana na próby zagubienia i uprzedmiotowienia, kluczowe staje się ponowne odkrycie i zdefiniowanie edukacji regionalnej. Edukacja powinna traktować mikroświat, czyli najbliższe otoczenie, jako pierwotny i nadrzędny etap w dążeniu do wartości uniwersalnych i świadomego obywatelstwa. Z mojej podwójnej perspektywy zawodowej – nauczyciela języka obcego pracującego z młodzieżą w klasach mundurowych w Lublinie oraz nauczyciela wspierającego dzieci w edukacji wczesnoszkolnej w Świdniku – widzę ogromny potencjał w łączeniu nauki języka z poznawaniem dziedzictwa regionu. Edukacja regionalna, rozumiana jako koncepcja pedagogiczna podkreślająca dydaktyczne znaczenie dziedzictwa kulturowego, stanowi niezbędny element tożsamości indywidualnej i zbiorowej.

EDUKACJA REGIONALNA JAKO FUNDAMENT TOŻSAMOŚCI

Edukacja regionalna (ER) ma na celu przede wszystkim wyposażenie ucznia w wiedzę o własnym regionie (historia, kultura, geografia) w powiązaniu z szerszą rzeczywistością narodową i międzynarodową. Jej istotą jest kształtowanie pozytywnego odniesienia do wartości rdzennych – języka, tradycji, historii, obyczajów – co stanowi fundament zakorzenienia i przynależności.

Dla młodzieży w klasach mundurowych, edukacja regionalna jest ściśle związana z wychowaniem do służby. Nowoczesny patriotyzm regionalny polega na świadomym działaniu na rzecz dobra regionu, akceptacji i praktykowaniu tradycji, co jest „przedsionkiem i wrotami do wychowania patriotycznego”. W tym kontekście edukacja regionalna może sprzyjać budowaniu poczucia dumy z przynależności do lokalnej kultury, która jest naznaczona przez dzieje i mieszkańców. Świadomość historyczna o regionie jest kluczowa. Uczniowie klas mundurowych powinni rozumieć, dlaczego warto bronić wartości i dziedzictwa swojej małej ojczyzny.

Z kolei w pracy z najmłodszymi (pierwszy etap edukacyjny) ER jest realizowana głównie poprzez pedagogikę miejsca, która koncentruje się na mikroświecie i najbliższym otoczeniu dziecka. To właśnie na tym etapie najistotniejsze jest nadanie przez szkołę wartości dziedzictwu rodzinno-lokalnemu, aby dziecko mogło kształtować tożsamość społeczną.

JĘZYK OBCY: POMOST MIĘDZY LOKALNOŚCIĄ A GLOBALIZACJĄ

Nauka języka obcego często bywa postrzegana jako element globalizacji i otwarcia na świat, jednak może ona idealnie służyć *zakorzenieniu*. Język jest podstawowym składnikiem odrębności lokalnej, nośnikiem kultury i tworzywem literatury. Wykorzystując język obcy w projektach regionalnych, osiągamy interdyscyplinarność – uczniowie wzmacniają kompetencje językowe, jednocześnie pogłębiając wiedzę o swoim regionie.

Projekt „Lublin Calling” (liceum, klasy mundurowe): Z uczniami klas mundurowych proponuję realizację projektu mającego na celu prezentację dziedzictwa danej miejscowości. Dla potrzeb publikacji dla przykładu posłużę się aglomeracją Lubelszczyzny - Lublinem – miasta historycznego, ośrodka akademickiego i garnizonowego – w języku obcym. Uczniowie, podzieleni na małe zespoły, wybierają tematy związane z lokalnym patriotyzmem i służbą: np. „Historia Zamku Lubelskiego jako symbolu przemian”, „Szlak Wielokulturowego Lublina” lub „Postacie historyczne związane z Lubelszczyzną, które służyły Ojczyźnie”. Przykładowe działania:

- 1. Badania terenowe i wywiady (w języku polskim, z tłumaczeniem na obcy):** Uczniowie przeprowadzają badania w lokalnym Muzeum Lubelskim lub Muzeum Historii Miasta Lublina, zbierając materiały historyczne o lokalnych bohaterach.
- 2. Tworzenie cyfrowych przewodników (e-book, podcast lub krótki film) w języku angielskim:** Opracowują teksty, które następnie są nagrywane lub prezentowane (z uwzględnieniem słownictwa z zakresu wojskowości/służby, jeśli to możliwe).
- 3. Wymiana z zagranicznymi rówieśnikami:** Gotowe

materiały mogą być wysłane do partnerskich szkół (np. w ramach wymiany eTwinning), co pozwala młodzieży z Lublina zaprezentować swoją tożsamość na arenie międzynarodowej.

„Świdnik w Małym Obiektywie” (szkoła podstawowa, I etap edykacyjny): W edukacji wczesnoszkolnej w Świdniku stawiam na poznawanie „ojczyzny prywatnej” poprzez proste, sensoryczne doświadczenia. Projekt polega na stworzeniu „Małego Słownika Miejs” w języku angielskim (lub innym poznawanym przez dzieci).

1. Spacer badawczy w najbliższej okolicy: Dzieci wychodzą poza budynek szkoły, oglądają lokalną architekturę i krajobraz. Wprowadzamy podstawowe słownictwo angielskie (np. nazwy kolorów budynków, drzew, nazwiska sąsiadów, nazwy ulic).

2. Odkrywanie korzeni rodzinnych: Dzieci przynoszą zdjęcia rodzinne i tworzą proste „drzewa genealogiczne” (np. *My family*) z podpisami w języku obcym. Działanie to buduje tożsamość w kontekście relacji międzypokoleniowej.



Uczniowie klas mundurowych na Placu Litewskim w Lublinie, prezentujący gotowy e-book/przewodnik o historii miasta w języku obcym

3. Tworzenie lapbooków o Świdniku: Uczniowie rysują charakterystyczne miejsca (np. Park Lotników, lokalne pomniki) i opisują je 1-2 prostymi zdaniami w języku obcym.

WYCHOWANIE DO SŁUŻBY I OTWARTOŚCI NA ŚWIAT

Edukacja regionalna nie jest sprzeczna z edukacją wielokulturową, lecz stanowi jej pierwszy, niezbędny etap. Silna identyfikacja z kulturą regionalną nie stoi w opozycji do zainteresowania innymi kulturami.

Wręcz przeciwnie, poznając własną kulturę, uczniowie otwierają się na inności, ucząc się tolerancji i dialogu.

Dla młodzieży w klasach mundurowych, osadzenie przyszłej służby w świadomości lokalnej oznacza patriotyzm konstruktywny. To nie tylko patos historii, ale gotowość do pracy na rzecz wspólnoty, dbanie o swoje otoczenie i dziedzictwo. Uczniowie ci stają się ambasadorami swojej *małej ojczyzny*. Poznawanie lokalnych tradycji (język, tradycje, zwyczaje) jest podstawowym celem ER, szczególnie w zróżnicowanych środowiskach, co pozwala na kształtowanie postaw otwartych i tolerancyjnych.

Edukacja regionalna, połączona z nauką języków obcych i interdyscyplinarnymi projektami, stymuluje myślenie naukowe, unika płytkiego werbalizmu i pozwala na weryfikowanie ogólnych zjawisk w konkretnym kontekście.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI DLA MŁODZIEŻY XXI WIEKU

Współczesna młodzież żyje w „globalnej wiosce”, a granice stają się coraz mniej istotne. Jednakże region, z jego dziedzictwem kulturowym i lokalnymi problemami, nadal odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu tożsamości młodych ludzi. Odejście od założeń edukacji regionalnej powoduje, że młodzież nie jest właściwie przygotowana do odbioru najbliższego otoczenia jako wartościowego.

Dzięki praktycznemu podejściu, które łączy refleksję pedagogiczną z działaniami dydaktycznymi, takimi jak projekty językowe i badania terenowe, edukacja regionalna w XXI wieku:

1. Kształtuje wielopłaszczyznową tożsamość: Daje poczucie zakorzenienia w *ojczyźnie prywatnej*, będąc jednocześnie otwarciem na *ojczyznę narodową* i świat globalny.
2. Uczy odpowiedzialności: Przygotowuje młodych ludzi (w tym przyszłych funkcjonariuszy służb mundurowych) do aktywnego uczestnictwa w życiu lokalnym, budując odpowiedzialność za małą i wielką ojczyznę.
3. Rozwija kompetencje kluczowe: Stymuluje kreatywność, samodzielność, krytyczne myślenie i zdolność do dialogu międzykulturowego.

W konsekwencji powinniśmy jeszcze bardziej skupić się na treściach edukacji regionalnej, wykorzystując nowe środki i obszary edukacyjne. Pamiętajmy, że jak pisał Cyprian Kamil Norwid, *aby drogę mierzyć przyszłą, trzeba-ć koniecznie pomnieć, skąd się wyszło!*. Dając młodzieży narzędzia (takie jak język obcy) do opisywania i promowania własnych korzeni, inspirujemy ich do bycia świadomymi i dumnymi obywatelami – zarówno Lublina, Świdnika, Polski, jak i Europy.

Ewa Bedelek

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Mariana Rejewskiego w Bydgoszczy

Zdrowie w głowie

Zestawienie bibliograficzne w wyborze

KSIĄŻKI

1. Co głowie wyjdzie na zdrowie?: mózg wie i o tym opowie / Róża Hajkuś @roza_hajkus;. - Gliwice: Sensus: Czytaliśk, 2025. - 125 s.
2. Dyrygent w twojej głowie: płyty czołowe w złożonym świecie / Elkhonon Goldberg; przekład: Małgorzata Guzowska. - Warszawa: PWN, 2024. - 374 s.
3. Dziesięć rzeczy, które warto wiedzieć na temat zdrowia psychicznego dzieci / dr Billy Garvey; [przekład: Anna Czechowska]. - Warszawa: Maman, 2025. - 254 s.
4. Energia dla mózgu: przełom w nauce o zdrowiu psychicznym i leczeniu zaburzeń / dr Christopher M. Palmer; przekład: Piotr Cieślak. - Gliwice: Sensus, 2025. - 392 s.
5. Inżynieria mózgu: jak trenować swój mózg i odblokować jego prawdziwy potencjał / Peter Hollins; przekład: Krzysztof Sawka. - Gliwice: Sensus, 2025. - 149 s.
6. Jak wychować szczęśliwe i odporne psychicznie dziecko: poradnik dla rodziców dzieci w każdym wieku / dr Beth Mosley; przekład: Agnieszka Patrycja Wyszogrodzka-Gaik. - Białystok: Wydawnictwo Kobieta Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k., 2025. - 396 s.
7. Mózg i umysł w równowadze: dieta, ruch, relacje, otoczenie / Patryk Reimisz. - Warszawa: PZWL, 2025. - 421 s.
8. Niespokojne pokolenie: jak wielkie przeprogramowanie dzieciństwa wywołało epidemię chorób psychicznych / Jonathan Haidt; przekład: Robert Filipowski. - Poznań: Zys i S-ka Wydawnictwo, 2025. - 512 s.
9. Sztuka lepszego samopoczucia: jak zadbałam o swoje zdrowie psychiczne (i jak ty też możesz to zrobić) / Matilda Heindow; przekład: Piotr Cieślak. - Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2024. - 189 s.
10. To tylko w jej głowie: jak uprzedzenia płciowe szkodzą zdrowiu psychicznemu kobiet / Misty Pratt; przekład: Katarzyna Byłów. - Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej, 2025. - 325 s.

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. Dobrostan psychiczny dzieci / Marlena Stradowska // Meritum: kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 2, s. 22-27
2. Inicjatywy nauczycielskie z realizacji projektu „Zdrowie zaczyna się w głowie” - jak dbać o psychikę?: przedsięwzięcia na terenie szkoły / Anna Domeradzka // Meritum: kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 1, s. 67-72
3. Jak pomagać nastolatkom z zaburzeniami depresyjnymi?: strategie zapobiegania i wsparcia / Katarzyna Dmitruk-Sierocińska // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2024, nr 1, s. 16-32
4. Jak wspierać odporność emocjonalną / Tomasz Kozłowski // Dyrektor Szkoły: miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2025, nr 5, s. 49-52
5. Nie ma zdrowia bez... zdrowia psychicznego / Arnika Bytner-Siwiek // Meritum: kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 1, s. 21-26
6. Pedagogika prężności w zakresie wzmacniania i ochrony zdrowia psychicznego uczniów, nauczycieli i rodziców / dr hab. prof. UwB Karol Konaszewski // Meritum: kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 1, s. 12-20
7. Rola szkoły w kształtowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego / dr Katarzyna Pankowska-Jurczyk // Meritum: kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2025, nr 1-2, s. 53-62
8. Równowaga życiowa a odporność psychiczna / Małgorzata Pomianowska // Dyrektor Szkoły: miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2025, nr 5, s. 56
9. Wspierająca Szkoła i inne inicjatywy chroniące zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży / Tadeusz Pulcyn // Remedium. - 2025, nr 7-8 (378), s. 30-31



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

OFERTA NA ROK SZKOLNY 2026/2027

WWW.SZKOLENIA.CEN.INFO.PL



/kpcenwloclawek

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



KUJAWSKO-POMORSKIE
CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI
W BYDGOSZCZY
PLACÓWKA AKREDYTOWANA



WOJEWÓDZTWO
KUJAWSKO-POMORSKIE

AKADEMIA MENTORA NAUCZYCIELA POCZĄTKUJĄCEGO

KOMPLEKSOWE SZKOLENIE DLA NAUCZYCIELI PEŁNIĄCYCH LUB PRZYGOTOWUJĄCYCH SIĘ DO ROLI MENTORÓW



W PROGRAMIE:

podstawa prawna awansu zawodowego nauczycieli, studium przypadków w oparciu o analizę przepisów prawa, dokumentacja (wzory)

cele, założenia i rodzaje mentoringu

rola i zadania mentora

metody i narzędzia wykorzystywane w mentoringu



Szczegółowe informacje: Emilia Balana-Mroczkowska,
email: emilia.balana-mroczkowska@cen.bydgoszcz.pl
tel. 52 349 31 50 wew. 44

KPCEN, ul. Jagiellońska 9, 85-067 Bydgoszcz

52 349 31 50

info@cen.bydgoszcz.pl

cen.bydgoszcz.pl



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/kpcenwtoruniu



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

