

# INFORMATOR OŚWIATOWY

BIULETYN POMORSKIEGO OŚRODKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI W SŁUPSKU

Pomorski Ośrodek  
Doskonalenia Nauczycieli  
w Słupsku



Instytucja Samorządu  
Województwa Pomorskiego

## Dobrostan ucznia i nauczyciela

## Kompetencje cyfrowe

W biuletynie m.in.:

- Przepisy prawne, decyzje, zalecenia i wyjaśnienia...
- Informacje o placówkach oświatowych
- Innowacje i poszukiwania w nauczaniu i wychowaniu
- Propozycje doskonalenia nauczycieli
- Informacje o konkursach i olimpiadach dla uczniów
- Recenzje, nowości wydawnicze
- Komunikaty



# INFORMATOR OŚWIATOWY

• Nr 2/24 (206) • Rok XXXIV • KWIECIEŃ - CZERWIEC 2024 • ISSN 1505-0904

**Bożena Żuk:** *Nie samą pracą człowiek żyje* ..... 3

## INFORMACJE, OPINIE, PROPOZYCJE

**Magdalena Boruta:** *Nauczycielko, nauczycielu czy znasz swoje potrzeby?* ..... 4

**Anna Kozłowska:** *Uczeń potrzebuje relacji. Z doświadczeń psychologa szkolnego* ..... 5

**Danuta Chojnacka:** *Afirmacja życia – rola katechety* ..... 7

**Marzena Cirocka:** *Wpływ mediacji rówieśniczych w szkole na dobrostan uczniów* ..... 10

**Małgorzata Wnuk Lipińska:** *Uczymy, inspirujemy, angażujemy ...  
O tym jak dbamy o dobrostan uczniów* ..... 14

**Joanna Michalak, Agata Kolatowicz:** *Czy wspierająca atmosfera ma znaczenie?  
Dobre relacje w edukacji* ..... 17

**Estera Szpuntowicz:** *Codzienna troska o dobrostan dzieci przedszkolnych  
zgodnie z filozofią Reggio Emilia, koncepcją planu daltońskiego i pracą metodą projektu* ..... 19

**Katarzyna Michalik:** *Biblioteka szkolna jako przyjazna przestrzeń do budowania  
dobrostanu ucznia i nauczyciela* ..... 22

**Marek Wróblewski:** *Nauczyciel i sztuczna inteligencja – zgrany duet  
czy ostra konkurencja?* ..... 24

**Mariusz Domański:** *Nowoczesne narzędzia cyfrowe w II LO w Słupsku* ..... 27

**Arkadiusz Szymański:** *Szkoła, której cyfrowe technologie nie są straszne  
– Zespół Szkolno-Przedszkolny w Wierzchucinie* ..... 29

**Iwona Reclaf:** *Kształtowanie kompetencji cyfrowych u uczniów z niepełnosprawnością  
intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym* ..... 31

## DOSKONALENIE NAUCZYCIELI

**Robert Kozłowicz:** *XVIII Wojewódzka Konferencja z cyklu Zdrowie dzieci i młodzieży.  
Zdrowie zaczyna się w Tobie. Edukacja i wsparcie w walce z zaburzeniami odżywiania* ..... 33

**Dorota Iwanowicz:** *Wakacyjne pocztówki. Pomysł na szkolny pokój zagadek* ..... 36

## OLIMPIADY, IMPREZY, KONKURSY

<b>Irena Domnik, Zofia Lewandowska:</b> <i>Po pierwsze liczby pierwsze</i> .....	37
<b>Małgorzata Chudzińska, Danuta Grzechnik:</b> <i>Oto motylki: pawie oczka, rusałki, cytrynki ... Jubileusz Wojewódzkiego Konkursu Ekologicznego</i> .....	40
<b>Leopold Naskręt, Iwona Poźniak-Szewczyk:</b> <i>Mistrz Nawigacji 2024</i> .....	42
<b>Dorota Spychał:</b> <i>To już 5 lat! Jubileusz Szkoły Podstawowej im. Ludzi Morza w Objeździe</i> .....	44
<b>Piotr Janicki:</b> <i>Szlakiem Erasmusa i Gaudiego w Barcelonie. Mobilność edukacyjna programu Erasmus+</i> .....	45
<b>Emilia Łuksza:</b> <i>Piesze wędrówki i rajdy jako forma spędzania czasu wolnego. Dobrostan w wygodnych butach</i> .....	47

## KSIĄŻKI, CZASOPISMA, MULTIMEDIA

<b>Andrzej Gałat:</b> <i>Belferskie lęki (fragment)</i> .....	49
<b>Agnieszka Stolarczyk:</b> <i>Tematyczne zestawienie bibliograficzne na podstawie kartoteki zagadnieniowej PBP w Słupsku</i> .....	51



## Nie samą pracą człowiek żyje...

*Drodzy Czytelnicy,*

tuż przed ostatnim dzwonkiem szkolnym powieramy Waszej lekturze artykuły zamieszczone w obecnym numerze *Informatora Oświatowego*. Mijający rok szkolny upłynął pod znakiem różnorodnych aktywności, spośród których zapewne wiele stało się przyczynkiem do dumy i satysfakcji, a przede wszystkim podstawą refleksji, że był to dobrze spożytkowany czas. Widoczne jest to w efektach Państwa pracy, bo czymże jest promocja ucznia do następnej klasy, jeśli nie efektem wspólnej drogi, która corocznie prowadzi do opanowania nowych umiejętności i nabycia nowych wiadomości. W tym roku szkolnym z pewnością obszarem intensywnego rozwoju posiadanych przez nauczycieli kompetencji było wyzwanie postawione przez sztuczną inteligencję, o czym pisze Marek Wróblewski zastanawiając się nad problemem *Nauczyciel i sztuczna inteligencja – zgrany duet czy ostra konkurencja?* Autor zachęca do zbudowania z uczniami takich relacji, które będą sprzyjały wykorzystaniu potencjału SI w rozwoju ich kreatywności.

W procesie edukacyjnym nie lada wyzwaniem będą metody i formy sprzyjające budowaniu takich relacji pomiędzy jego uczestnikami, tak by wszyscy byli w pełni usatysfakcjonowani. O tym, jak jest to niezwykle trudne wyzwanie piszą Anna Kozłowska, Joanna Michalak oraz Agata Kolatowicz, które dzielą się przemyśleniami na temat złożoności czynników determinujących jakość wzajemnych relacji. Wśród nich znaczącą rolę odgrywa proces formacyjny, który ma miejsce w szkole i poza nią stanowiący silną dominantę w kształtowaniu osobowości dzieci i młodzieży. Na znaczenie nauczycieli w budowaniu postaw sprzyjających pozytywnemu stosunkowi do swojego życia zwraca naszą uwagę Danuta Chojnacka, a sposoby budowania poczucia dobrostanu uczniów prezentują w swoich artykułach Marzena Cirocka, Małgorzata Wnuk Lipińska, Estera Szpuntowicz oraz Katarzyna Michalik.

Nie tylko uczniowie potrzebują warunków sprzyjających ich dobremu samopoczuciu. O dobrostanie nauczycieli mówi i pisze się równie często, jak o dobrostanie dzieci i młodzieży. W ostatnich latach w wielu szkołach i placówkach oświatowych podejmowane są działania nakierowane na zapewnienie ich pracownikom warunków sprzyjających zdrowiu oraz

dobremu samopoczuciu. Magdalena Boruta w artykule zatytułowanym *Nauczycielko, nauczycielu czy znasz swoje potrzeby?* dzieli się refleksjami z autoobserwacji, dzięki której sformułowała uniwersalne rekomendacje dotyczące poziomu satysfakcji zawodowej i osobistej. Być może niektóre z nich będą Państwu odpowiadały i zdecydujecie się na wdrożenie ich w życie.

Szczegółnej uwadze polecam rekomendację, która mówi o tym, jak ważny w naszym życiu jest relaks. Zatem na zbliżające się wakacje życzę Państwu wiele czasu na realizację działań, które sprawią Wam przyjemność, pozwolą odpocząć i odprężyć się, zrelaksować umysł i ciało.

**Bożena Żuk**

*Dyrektor*

*Pomorskiego Ośrodka*

*Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku*

*Już nadchodzi czas relaksu.  
W świat wyruszam z głową w chmurach.  
Pięknych myśli teraz zastój  
i atrament wysechł w piórach.*

*Więc odpocząć czas najwyższy.  
Schwytać w dłonie promień słońca,  
opromienić wszystkie zmysły,  
z motylami w trawie pląsać. [...]*

*Wsluchać się w melodię lasu  
Pośpiech zamknąć w ciemnej skrzyni.  
Nie marnować więcej czasu,  
lato wdychać do jesieni. [...]*

Anna Bednarek, *Czas relaksu*  
źródło: <http://antoneta.manifo.com/>





Magdalena Boruta

## Nauczycielko, nauczycielu czy znasz swoje potrzeby?

Do 2030 r. – według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia – depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Z kolei wg różnych badań wypalenie zawodowe dotyka od 23 do 35 proc. polskich pracowników. Powyższe informacje z szacunkami ilościowymi, które bardzo łatwo można znaleźć na różnych stronach internetowych wskazują, iż powyższe trudności będą dotyczyły różnych grup społecznych. W wielu przypadkach są wynikiem m.in. niepowodzeń na poziomie zawodowym. Niektóre grupy pracowników są szczególnie narażone na szybsze wypalenie zawodowe, brak odczucia zadowolenia w miejscu pracy czy poczucia szczęścia i motywacji. Szkoła jest miejscem szczególnym, gdzie pojawia się kilka grup, które współpracują i próbują tworzyć dobre relacje: uczniowie, rodzice, nauczyciele, dyrektor i inni pracownicy placówki. Przeczytać można mnóstwo artykułów na temat tworzenia pozytywnych relacji między nauczycielem a uczniami, nauczycielem a rodzicami, jakie metody można wykorzystać, aby praca była skuteczniejsza, ale i przyjemniejsza dla dzieci. Edukacja jest procesem opartym na relacji. A to oznacza, że jej jakość możemy poprawić, jeśli wszystkim uczestniczącym w tym procesie stronom poświęcimy podobną część uwagi, także nauczycielom.

Definicja „dobrostanu” w encyklopedii PWN brzmi „subiektywnie postrzegane przez osobę poczucie szczęścia, pomyślności, zadowolenie ze stanu życia”. Obserwując tendencje zmian w edukacji i deklaracje nauczycieli/nauczycielek odnośnie zmiany pracy i decyzji o przekwalifikowaniu się, połączenie haseł edukacja w szkole i dobrostan raczej jest niemożliwe. Poczucie misji (charakterystyczne dla zawodu nauczyciela) zderza się z realiami współczesnej szkoły. Dobrostan nauczyciela jest przeciwieństwem nauczyciela poświęcającego się, rezygnującego ze swojego szczęścia. Dlatego trzeba pamiętać o tym, że jeśli chcemy dać coś uczniom, trzeba mieć co, czyli pewne zasoby. Te zasoby to znalezienie równowagi, w której istotne jest budowanie nie tylko pozytywnych relacji z innymi, ale głównie z samym sobą.

Pracując, m.in. w placówce oświatowej, znalazłam kilka elementów, które znacząco podnoszą poziom mojej satysfakcji zawodowej:

1. Dobre relacje z innymi pracownikami i rodzicami uczniów – jesteśmy wszyscy partnerami w edukacji a dialog z inną osobą może być niesamowitym motywatorem w naszej codziennej pracy. Zadbajmy zatem o kulturę współpracy w gronie nauczycielskim i z innymi pracownikami placówki.
2. Dowolność w kwestii wykorzystywanych metod w pracy – nikt nie lubi przymusu, a w szkołach pod-

stawa programowa poniekąd ogranicza wolność doboru odpowiednich działań. Jednakże nauczycieli cechuje nie tylko wysoka kompetencja, ale i intuicja do wykorzystywania takich metod, które będą pozytywnie wpływały na uczniów i samego nauczyciela.

3. Uwierzyłam w siebie i swoje kompetencje – znalazłam swoje mocne strony i wykorzystuję je w pracy.
4. Samorozwój oraz poszukiwanie ludzi, którzy inspirują i motywują do działania – często osoby obce potrafiły dać mi wskazówki w momentach dla mnie trudnych zawodowo. Odpowiedni dobór szkoleń – nie tylko tych związanych z oświatą, ale również tych, które pogłębiają także moje prywatne zainteresowania – motywuje mnie do dalszego działania.
5. Jeśli na coś nie mam wpływu to nie skupiam się na tym – nie poddaję się przy pierwszej porażce, skupiam się na działaniach i efektach, które są możliwe do zrealizowania.
6. Jestem asertywna.
7. Znalazłam czas na relaks.
8. Zawsze jestem sobą. Angażuję się tylko w te działania, które są mi bliskie.
9. Jestem dobra dla siebie. Doceniam siebie za to kim jestem w pracy i w życiu prywatnym.

Powyższe punkty pokazują, jak musiałam być pilnym obserwatorem samej siebie. Sama musiałam się zatrzymać i pozwolić na autorefleksję. Zadawałam sobie trudne pytania, jednakże warto było, bo dla mnie te odpowiedzi są satysfakcjonujące.

Nauczycielko, nauczycielu: czy znasz swoje potrzeby? Co daje radość i energię w pracy? Co możesz zrobić, aby być szczęśliwą, szczęśliwym w takim zawodzie? Jak sobie radzisz ze stresem?

Dbajmy o własne samopoczucie i spokój wewnętrzny, bo – jak powiedział Arystoteles – „Szczęście zależy od nas samych”.

Netografia:

1. <https://www.medonet.pl/psyche,to-juz-epidemia--nawet-35-proc--polakow-ma-wypalenie-zawodowe--jak-je-rozpoznać-,artykul,09929592.html> [dostęp: 15.05.2024]
2. <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/dobrostan> [dostęp: 15.05.2024]

### Magdalena Boruta

Neurologopedka pracująca w Poradni Psychologiczno-Pedagogiczna w Chojnicach oraz Szpitalu w Jarcewie na oddziale rehabilitacji neurologicznej. Pracuje z dziećmi i dorosłymi, którzy mają trudności z komunikowaniem, artykulacją i potykaniem. Szczególnie zainteresowanie dotyczy trudności z przyjmowaniem pokarmów (dysfagia) i całego procesu diagnostycznego i terapeutycznego związanego z tym zaburzeniem.

Anna Kozłowska

## Uczeń potrzebuje relacji Z DOŚWIADCZEŃ PSYCHOLOGA SZKOLNEGO



„Nie ma edukacji bez relacji” to hasło, które zdobyło szerokie uznanie zarówno wśród nauczycieli, jak i rodziców. Podkreśla ono fundamentalne znaczenie relacji międzyludzkich w procesie edukacyjnym. Szkoła jest miejscem, w którym spotykają się ludzie, dlatego jest przestrzenią przepelnioną relacjami. Wzajemne kontakty mają wpływ na efektywność nauki, rozwój i samopoczucie uczniów, jakość współpracy z rodzicami, a także komfort pracy nauczycieli. Relacje te mają ogromny wpływ na kształtowanie pozytywnego środowiska szkolnego.

Jako psycholog pracujący w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi im. Polonii w Słupsku, spotykam się z uczniami w różnych kontekstach i sytuacjach, starając się wspierać ich rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy. W pracy na co dzień ważne jest identyfikowanie i rozwiązywanie problemów, z którymi zmagają się uczniowie. Z obserwacji widzę, że wielu z nich doświadcza trudności w obszarze szeroko rozumianych relacji. Ten problem może wynikać z różnych przyczyn, takich jak brak umiejętności społecznych, niska samoocena, problemy w rodzinie, a także wpływ mediów społecznościowych. Niezależnie od źródła problemu moją rolą jest wesprzeć ucznia.

Pierwszym krokiem, który podejmuję jako szkolny specjalista to nawiązanie bezpiecznej i wspierającej relacji. Jest to dla mnie fundament skutecznego wsparcia psychologicznego. Tworzenie przyjaznej atmosfery zaczyna się już na korytarzu – powitanie uśmiechem, miłym słowem. W każdej sytuacji staram się być do-

stępna dla uczniów i gotowa do rozmowy. W szkole dysponuję indywidualną salą – jest to miejsce, gdzie młodzież i dzieci mogą czuć się bezpiecznie i swobodnie, wiedząc, że ich rozmowy są poufne. W trakcie rozmowy bardzo ważne jest dla mnie pełne zaangażowanie – jest to czas w którym skupiam się na uczniu, poświęcając mu całą swoją uwagę. Utrzymuję z nim kontakt wzrokowy, aktywnie słucham, zadaję pytania, aby zachęcić go do swobodnego wyrażania swoich myśli i uczuć. Często parafrazuję wypowiedzi rozmówcy, żeby upewnić się, że dobrze go zrozumiałam. Akceptuję jego uczucia. I tak na podstawie rozmów z uczniami dostrzegam jak istotną rolę odgrywa dla nich zwykła rozmowa, ale żeby ta rozmowa mogła się odbyć, najpierw musimy zadbać o relacje.

W codziennej praktyce szkolnej budowanie relacji w gabinecie psychologa rozpoczynam od wstępnej aktywności – fiszki do rozmowy. Wspólne rozmówki pozwalają stworzyć swobodną i nieformalną atmosferę, w której uczeń czuje się bardziej komfortowo. W ten sposób budowane jest obopólne zaufanie. To co niewątpliwie pomaga mi w tworzeniu bezpiecznych i satysfakcjonujących relacji z dziećmi i młodzieżą to otwartość. Jeśli chcę wiedzieć czego potrzebuje dziecko, to pytam je o to. Nie oceniam, nie komentuję, nie porównuję. Uważnie słucham, bo tego potrzebuje mój rozmówca. Uczniowie potrafią w konkretny sposób wskazać swoje trudności, ale żeby tak się stało, muszą najpierw czuć się ważni, potrzebni i zauważeni.

Często w swojej pracy sięgam po gry, które są również doskonałym narzędziem do budowania relacji z dziećmi i młodzieżą. Oprócz tego, że są atrakcyjne dla uczniów mogą też pomóc w rozwijaniu różnorodnych umiejętności, takich jak komunikacja, współpraca, rozwiązywanie problemów czy radzenie sobie ze stresem. W pracy indywidualnej wykorzystuję *Koło życia*, które wspólnie z uczniem tworzymy. Jest to świetne ćwiczenie pozwalające w sposób obrazowy przedstawiać poziom zadowolenia w różnych obszarach życia dziecka, a także staje się punktem do rozmowy na temat aktualnych potrzeb. Tworzenie *Koła życia* zaczynamy od analizy z czego składa się życie ucznia i co uważa on za ważne? Młodzież i dzieci zawsze wymieniają: rodzinę, przyjaciół, naukę, czas wolny, zainteresowania. Do wymienionych obszarów dodaję jeszcze wygląd oraz zdrowie i odpoczynek. Te aspekty są zazwyczaj



pomijane przez uczniów, a w pracy specjalisty mają one ogromną wartość diagnostyczną, terapeutyczną, a także psychoedukacyjną. Mój rozmówca rysuje koło i dzieli je na osiem równych części. Następnie proszę, aby wypełnił kolorami każdy obszar na tyle, ile jest z niego zadowolony – im mniej koloru, tym mniejszy poziom zadowolenia z danego aspektu życia. I tak sporządzone *Koło życia* jest dla nas matrycą do dalszej, pogłębionej rozmowy. Korzystając z *Koła życia* mogę skutecznie identyfikować obszary wymagające wsparcia i wspólnie z uczniem poszukiwać strategii zaradczych. To proste ćwiczenie pomaga zrozumieć swoje własne potrzeby i pragnienia oraz działać aktywnie na rzecz ich realizacji.

W gabinecie psychologa szkolnego pogłębiona rozmowa z dzieckiem ukazuje bardziej złożone problemy. Uczniowie podczas takich swobodnych rozmów dzielą się doświadczeniami, które wskazują na brak bliskich i autentycznych relacji z rówieśnikami, brak czasu na swobodną rozmowę z rodzicami, poczucie osamotnienia, bycie niezrozumianym, ocenianym i krytykowanym.

Zdarzają się także *Koła życia*, które ujawniają nam problem przemocy rówieśniczej. W tym miejscu chciałabym podkreślić jak istotna jest uważność rodziców, wychowawców, nauczycieli i każdej innej osoby dorosłej. Uczniowie opowiadają o tym, jak zgłaszali problemy z przeżywaniem, wyśmiewaniem i agresywnymi zachowaniami, natomiast dorosłym często zdarza się umniejszać ich problem mówiąc: „Ignoruj!”, „Nie przejmuj się”, „Nie zwracaj uwagi”, „Daj spokój! Wcale tak nie myślą”. Umniejszanie problemów zgłaszanych przez dzieci może prowadzić do pogłębienia ich trudności oraz osłabienia relacji z dorosłymi. Uczniowie potrzebują czuć, że są słyszani i rozumiani.

Pracując z młodymi ludźmi zauważam, jak często my – nauczyciele, specjaliści mamy potrzebę zbierania informacji w postaci ankiet, kwestionariuszy, wytworów pracy. Wyszukujemy coraz więcej narzędzi terapeutycznych proponowanych na blogach specjalistycznych. Wzbogacamy warsztat pracy o kolejne gry, pomoce, zestawy ćwiczeń, poradniki, a tymczasem tracimy cały sens potrzeb młodego człowieka. Przygotowanie metodyczne to potrzeba dorosłego, a dziecko po prostu potrzebuje obecności. Warto zatrzymać się i pobyć z dzieckiem tu i teraz. Porozmawiać. Nasi uczniowie mają nam wiele do powiedzenia. W ten sposób budujemy relacje.

Wybitny pedagog Jasper Jull mówił „*W związku dwojga dorosłych obie strony ponoszą jednakową odpowiedzialność za jakość wzajemnych relacji. Ale za jakość relacji z dzieckiem całkowitą odpowiedzialność ponosi wyłącznie osoba dorosła. Odnosi się to do rodziców i dzieci w domu oraz dorosłych i dzieci w przedszkolu, szkole czy w ogóle w społeczeństwie*”. To dorośli są odpowiedzialni za jakość relacji z dziećmi, niezależnie od tego, czy chodzi o rodziców, nauczycieli, czy innych opiekunów. Wsparcie, pomoc, troska, zrozumienie, empatia i aktywne zaangażowanie dorosłych w relacje z dziećmi kształtuje pozytywne środowisko szkolne, wpływa na przyszłe pokolenia i buduje zdrowe, silne społeczeństwo.

#### Bibliografia:

- Boszczyk N., *Dobre relacje w szkole*, Wyd. Wolters Kluwer 2020
- Juul J., *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?*, Wyd. MIND 2011

#### Anna Kozłowska

Psycholog pracująca w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 10 im. Polonii w Słupsku.

**BIBLIOTEKA**

Biblioteka Słupsk

BBC

ul. Grodzka 3, Słupsk, tel. 59 840 58 23

**PRACOWNIA INTROLOGATORSKA  
I PRACOWNIA DIGITALIZACJI**

**oferujemy USŁUGI**

- **poligraficzne i intrologatorskie**  
WYDRUKI:  
wizytówki, afisze, plakaty  
ulotki (do A3)  
OPRAWA  
książek, czasopism, prac magisterskich,  
laminowanie (do A3),  
bindowanie i termobindowanie (do A4)
- **skanowania i OCR**  
SKANOWANIE  
książek, map, szkiców (do A1)  
fotografii, negatywów, slajdów  
ROZPOZNAWANIE TEKSTU (OCR)  
z zeskanowanych dokumentów  
drukowanych

Danuta Chojnacka

## Afirmacja życia – rola katechety



Czas dojrzewania to szczególnie okres w życiu każdego człowieka. Dojrzewa ciało, dojrzewa mózg. W młodym człowieku i wokół niego dokonuje się wiele zmian. W tym burzliwym czasie jaki przeżywa, mierzy się ze zmianą szkoły, otoczenia, coraz większymi wymogami jakie stawia się wobec niego. Nowe środowisko, w którym znajdzie się nastolatek niekiedy może przysporzyć mu wiele trudności. Być może doświadczy poczucia samotności, lęku, bezradności, niezrozumienia, a nawet przemocy czy agresji. Oprócz problemów mających podłoże szkolne młody człowiek jest narażony na natężony stres, także z powodu konfliktów rodzinnych, utraty bliskiej osoby, wyznawanej wiary, uzależnień czy odczuć związanych z seksualnością<sup>1</sup>. Niestety dla niektórych osób jedynym rozwiązaniem problemów w sytuacjach kryzysowych wydaje się samouniemożliwienie. Śmierć ma stanowić dla nich odcięcie od bólu, cierpienia i bezradności. Obecnie oprócz immanentnych czynników osobowościowych wpływających na zwiększenie skłonności do popełnienia czynów samobójczych podaje się także czynniki zewnętrzne, nie osobiste. Należą do nich: transformacje ekonomiczno-społeczne, pogoń za pieniędzmi, relatywizacja norm etycznych, kryzys ideałów społeczno-moralnych, patologia w środowisku rodzinnym i co się z tym wiąże brak oparcia w najbliższych, powodujący zwiększenie poczucia osamotnienia i zagubienia<sup>2</sup>. Każda próba samobójcza to tak naprawdę wołanie o pomoc. Kluczową rolę zapobiegawczą próbom samobójczym są działania prewencyjne, zarówno ze strony rodziny, najbliższego otoczenia jak i szkoły, w której młody człowiek spędza znaczną część dnia. Pedagodzy, psychologowie szkolni, a także pracownicy administracyjni zwłaszcza teraz, w dobie problemów suicydologicznych<sup>3</sup> powinni

1. C. Fox, K. Hawton, „Jak – dlaczego – kiedy rozmawiać z młodymi zagrożonymi samobójstwem”, wyd. Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2009, s. 22.  
2. Por. J. A. Malinowski, A. Zandecki (red.), Środowisko – młodzież – zdrowie. Pedagogiczne i psychologiczne wymiary zagrożeń życia i rozwoju młodzieży, Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT, Toruń 2006, s. 113-114.  
3. Suicydologia to multidyscyplinarna nauka dotycząca kwestii samobójstw, zawierająca m.in. elementy psychologii, psychiatrii, teologii (przyp. aut.).

wykazać się dużą uważnością, otwartością i wrażliwością. Znaczącą rolę w tych działaniach pełnią również katecheci, których z założenia cechuje szczególna wrażliwość duchowa. Zgodnie z fundamentem wiary to nauczyciele religii powinni zawsze opowiadać się za życiem i jego wartością, dając temu świadectwo na katechezie.

W ostatnim czasie wiele słyszy się o szeroko omawianych czy komentowanych, głównie przez media, doniesieniach o „fali” czy nawet „plądze” samobójstw bądź prób samobójczych, dokonywanych zwłaszcza przez młodzież. Warto przyjrzeć się najnowszym statystykom, które uwzględniają liczby prób samobójczych/samobójstw wśród dzieci i młodzieży do 19. roku życia na przestrzeni lat 2012-2023, co pozwoli obiektywnie odnieść się do faktycznych danych. Poniższe statystyki zostały opracowane przez Komendę Główną Policji korzystającą z Raportu Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego. Statystyki te natomiast zaprezentował ks. Jarosław Magierski w swoim webinarium „Bierność czy aktywność – reakcja na samobójstwo”<sup>4</sup>. Warto zaznaczyć, że ks. Magierski jest odpowiedzialny za powstanie w Łodzi pierwszego w Polsce duszpastersstwa suicydologicznego dla osób będących w kryzysie samobójczym.



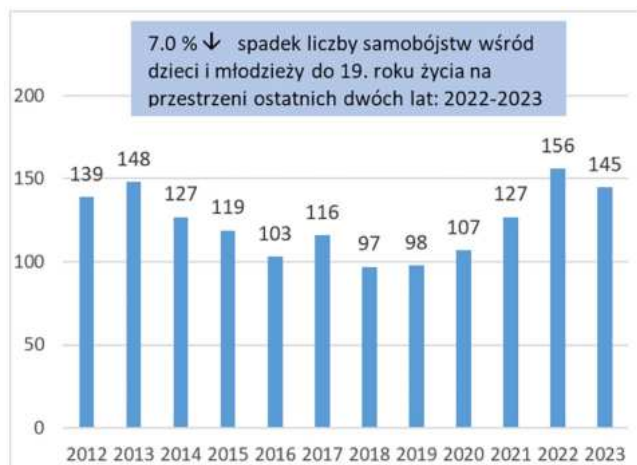
Wykres 1. Liczba prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży do 19. roku życia w latach 2012-2023 (wykres sporządzony na podstawie danych z wykresu zamieszczonego w raporcie: Zrozumieć, aby zapobiec 2024 – II edycja raportu. [https://backend.zwjw.pl/media/attachments/Raport\\_zwjw\\_2024\\_Wo8JsWZ.pdf](https://backend.zwjw.pl/media/attachments/Raport_zwjw_2024_Wo8JsWZ.pdf))

Powyższe dane wskazują na faktyczną tendencję wzrostową liczby prób samobójczych wśród dzieci

4. J. Magierski, *Bierność czy aktywność – reakcja na samobójstwo*, [https://www.youtube.com/watch?v=GOgpyWvPBHs&t=878s] [dostęp: 20.04.2024 r.], 11:40-19:02.



i młodzieży w ostatnich latach. Jedynym rokiem na przestrzeni ostatniej dekady był rok 2019 w stosunku do roku poprzedniego, w którym to odnotowano spadek prób samobójczych w tej grupie wiekowej. Znaczący wzrost nastąpił w roku 2021 w odniesieniu do roku 2020, natomiast między rokiem 2022 a 2023 obserwujemy stosunkowo niewielki wzrost liczby prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży, wynoszący 2,9 %.



Wykres 2. Liczba samobójstw wśród dzieci i młodzieży do 19. roku życia w latach 2012-2023 (wykres sporządzony na podstawie danych z wykresu zamieszczonego w raporcie: Zrozumieć, aby zapobiec 2024 – II edycja raportu. [https://backend.zwj.r.pl/media/attachments/Raport\\_zwj\\_r\\_2024\\_Wo8JsWZ.pdf](https://backend.zwj.r.pl/media/attachments/Raport_zwj_r_2024_Wo8JsWZ.pdf))

Te dane z kolei pokazują faktyczną liczbę dokonanych samobójstw wśród dzieci i młodzieży do 19. roku życia na przestrzeni ostatnich lat. Widać, że rokiem, w którym odnotowano największą liczbę samobójstw w tej grupie wiekowej był rok 2022, natomiast w kolejnym odnotowano 7% spadek liczby samobójstw w odniesieniu do roku poprzedniego. Co więcej, to właśnie w roku 2023 możemy zaobserwować pierwszą tendencję spadkową dokonanych samobójstw od roku 2018.

Z pewnością te dane nie napawają wielkim optymizmem, ponieważ odnotowujemy wzrost prób samobójczych w ostatnich latach, ale dwa ostatnie dają isierkę nadziei kiedy obserwujemy nieco zbliżone do siebie dane, a nawet spadek samobójstw dokonanych w ostatnim roku. Tym bardziej warto zastanowić się co jeszcze i co skuteczniej można zrobić, by działania prewencyjne przynosiły lepsze rezultaty.

Okazuje się, że na ludzką psychikę w dużej mierze oddziałuje wiara. Dla osób wierzących, które rozważają akt samobójczy poglądy religijne mogą stać się pewnego rodzaju hamulcem przed dokonaniem samouniżenia ze względu na grzech śmiertelny. Owszem, rolą katechety jest jasne przedstawianie stanowiska Kościoła wobec aktów samobójczych, lecz absolutnie niedopuszczalne jest straszenie potępieniem. Samobójstwo ≠ piekło! Przede wszystkim nauczyciel religii ma za zadanie akcentować miłość i miłosierdzie Boga wobec każdego człowieka, opierając się na biblijnym

przekazie. Warto na katechezie często odnosić się do biblijnych tekstów mówiących o szczególnym miłowaniu przez Boga ludzi zagubionych, doznających ucisku i prześladowań. To z takimi przykładami może się utożsamiać uczeń borykający się z wieloma problemami, doznający pustki i osamotnienia. Literatura biblijna może w ten sposób stać się rodzajem biblioterapii, czyli terapią wykorzystującą wartości zawarte w utworach w celu wsparcia psychicznego, zmniejszenia poczucia osamotnienia czy izolacji. Myślę, że ciekawą propozycją mogłyby stanowić również pozalekcyjne zajęcia biblioterapeutyczne realizowane w ramach chociażby innowacji pedagogicznej. Omawiane teksty biblijne o charakterze terapeutycznym wzmacniałyby poczucie wartości młodego człowieka oraz stanowiły dla niego pomoc w radzeniu sobie w sytuacjach kryzysowych.

Katecheci pracujący ze starszą młodzieżą powinni także wykazać się szczególną troską, by tym młodym ludziom pomóc w rozeznaniu ich talentów, zwiększyć poczucie wartości, a może nawet pomóc im odkryć powołanie. Takie założenia są zawarte w treściach *Podstawy programowej katechezy Kościoła katolickiego w Polsce*. W dokumencie tym możemy przeczytać, że zadaniem nauczyciela religii jest doprowadzenie ucznia do odkrycia przez niego własnej godności i powołania, rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji zgodnych z motywacją chrześcijańską wynikającą z przyjęcia sakramentów wtajemniczenia (zwłaszcza chrztu i bierzmowania), jak również ukazanie mu chrześcijańskiej drogi, którą kroczy, jako drogi ku doskonałości. Innym, niezwykle ważnym zadaniem katechety jest także to, by wśród swoich wychowanków propagować etykę zarówno małżeńską, jak i rodzinną, a także ukazywać małżeństwo jako wspólnotę życia i miłości. Pogłębienie wiedzy w tej dziedzinie jest bardzo istotne ze względu na widoczny kryzys rodziny obecny w naszych czasach, zdecydowanie obniżający poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa u młodego człowieka. Z kolei uczeń w ramach realizowanych treści programowych powinien umieć dostrzec człowieczeństwo jako dar, który otrzymał, potrafić scharakteryzować różne drogi powołania chrześcijańskiego, a także umiejętnie ocenić rozumienie ludzkiej godności w wybranych systemach etycznych<sup>5</sup>.

Członkowie Konferencji Episkopatu Polski podkreślili także w tej publikacji, że zarówno wiedza jak i umiejętności są ważne, ale nie mogą przysłonić tego, co jest najbardziej ludzkie, czyli ducha oraz religijnego wymiaru egzystencji każdego człowieka<sup>6</sup>. Dlatego też katecheci, oprócz przekazywania treści, powinni dbać szczególnie o formację duchową swoich wychowanków – zachęcać do modlitwy zarówno podczas katechezy jak i poza nią oraz mobilizować do angażowania

5. Konferencja Episkopatu Polski, *Podstawa programowa katechezy Kościoła katolickiego w Polsce*, wydawnictwo WAM, Kraków 2010, s. 75.

6. Tamże, s. 72.

się młodych ludzi w życie wspólnotowe, które może stanowić czynnik ochronny przeciwko działaniom suicydologicznym. Niekiedy młodzież nawet nie wie, że przy parafii, do której należy działają różne grupy duszpasterskie, np. wspólnota Światło – Życie (OAZA), Liturgiczna Służba Ołtarza, Odnowa w Duchu Świętym, Krąg Biblijny, chór parafialny, Schola Liturgiczna, Parafialny Zespół Caritas, wspólnota Żywego Różańca, Ruch Lednicki czy inne. Nauczyciel religii w trosce o dobrostan katechizowanych powinien zainteresować formą działalności tych grup wspólnotowych, a nawet pomóc w dotarciu do nich. Takie ukierunkowanie ze strony katechety może uchronić młodych, zagubionych ludzi przed przyłączeniem się do innych niebezpiecznych grup będących sektami lub noszących znamiona sekty. Wchodząc w takie środowisko prawdopodobnie młody człowiek początkowo czułby zrozumienie, troskę i akceptację od pozostałych członków grupy, ale należy pamiętać, że taki stan jest tylko chwilowy. W konsekwencji prowadzi do destrukcji, izolacji względem otoczenia, obniżenia poczucia własnej wartości i przymusu całkowitego podporządkowania się liderowi grupy, co może nasilić uczucie beznadziejności i zwiększyć ryzyko dokonania samobójstwa.

Poczucia wspólnoty młody człowiek może doświadczyć także biorąc udział w wyjazdach organizowanych przez katechetę lub parafie. Ważnym wydarzeniem dla uczniów szkół ponadpodstawowych są organizowane co roku na Jasnej Górze czuwania maturalistów z poszczególnych diecezji. Z mojej obserwacji i rozmów z maturalistami wynika jasno, że młodzież czerpie wiele dobrego z tych spotkań. Doświadcza zrozumienia, wsparcia duchowego i ma możliwość wysłuchania świadectw osób, których życie diametralnie zmieniło się na skutek nawrócenia. Często można usłyszeć opowieść o prawdziwych życiowych sytuacjach, które były beznadziejne, a zostały wyprostowane. Nałogi, łamanie prawa, konflikty rodzinne dzięki wierze stały się przeszłością. Tego typu świadectwa utwierdzają, że nie ma sytuacji bez wyjścia, że choć jest trudno to zawsze z danej sytuacji można znaleźć rozwiązanie.

Katecheta dbając o komfort psychiczny swoich uczniów powinien także zachęcać ich do czynienia dobra. Świadomość, że jest się komuś potrzebnym nadaje życiu sens. Okazji do niesienia pomocy jest naprawdę wiele. Takim przykładem może być organizacja różnych zbiórek na rzecz najuboższych, ludzi w różnej potrzebie, krajów misyjnych, schronisk itp. Inną formą pomocy jest także wolontariat. Warto się zorientować czy w okolicy są domy pomocy społecznej, domy dziecka, hospicja czy jakieś schroniska. Tam młodzież mogłaby ofiarować swoją pomoc, nie tyle materialną, ale poprzez wsparcie, poświęcony czas, rozmowę i pomoc przy wykonywaniu codziennych obowiązków podopiecznym danyh ośrodków. Wierzę, że tego typu

spotkania dają wiele okazji do refleksji nad własnym życiem oraz przyczyniają się do budowania na nowo hierarchii własnych wartości.

Kolejną inicjatywą, która powoduje wzrost pewności siebie ucznia jest udział w konkursach organizowanych przez katechetę. Dzięki temu katechizowany otrzymuje motywację do dalszego działania, ma możliwość zaprezentowania swoich talentów oraz rozwijania uzdolnień i zainteresowań. Przez to może także doświadczyć poczucia własnej wartości. Szczególnie w pamięci zapadł mi konkurs, który współorganizowałam w Technikum nr 3 w Malborku pod nazwą „Gotujemy ze świętymi”. Był to konkurs drużynowy sprawdzający wiedzę i praktyczne umiejętności. Zadanie uczniów polegało na wykonaniu jakiejś potrawy według przepisu danego świętego, zawartego w książce Ernsta Schuegrafa *Gotujemy ze świętymi. Ilustrowana skarbnica autentycznych przepisów*. W dniu konkursu uczniowie przynosili przygotowaną wcześniej potrawę, która była poddana ocenie jury. Dodatkowo, uczestnicy musieli wykazać się wiedzą na temat świętego, którego danie przygotowali oraz znajomością faktów z życia innych świętych. W szkole, w której kształcą się uczniowie w zawodzie technik żywienia i usług gastronomicznych zorganizowanie tego typu konkursu było okazją do połączenia treści religijnych z zawodowymi.

Jak widać katecheci mają sporo możliwości i okazji by swoim wychowankom pokazać i uświadomić poczucie sensu życia. Nie tylko przez teorię, ale głównie przez praktykę, angażując młodych w wiele inicjatyw, dzięki którym czują, że są wartościowi i mogą zrobić wiele dobrego dla świata. Co prawda obserwuje się spadek uczestnictwa młodzieży w lekcjach religii, zwłaszcza w szkołach ponadpodstawowych, ale nie powinno to demotywować katechetów do działania. Jeśli uwierzy się w tych młodych ludzi, niekiedy mocno zagubionych, to i oni uwierzą w siebie.

#### Bibliografia:

1. Fox C., Hawton K., *Jak – dlaczego – kiedy rozmawiać z młodymi zagrożonymi samobójstwem*, Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2009.
2. Konferencja Episkopatu Polski, *Podstawa programowa katechezy Kościoła katolickiego w Polsce*, wydawnictwo WAM, Kraków 2010.
3. Malinowski J.A., Zandecki A. (red.), *Środowisko – młodzież – zdrowie. Pedagogiczne i psychologiczne wymiary zagrożeń życia i rozwoju młodzieży*, Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT, Toruń 2006.

#### Netografia:

1. Magierski J., *Bierność czy aktywność – reakcja na samobójstwo*, <https://www.youtube.com/watch?v=GOgpyWvPBHs&t=878s> [dostęp: 20.04.2024 r.]
2. Witkowska H., Kicińska L., Palma J., Łub M., Raport: *Zrozumieć, aby zapobiec. Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. 2024 – II edycja raportu*. [https://backend.zwjzr.pl/media/attachments/Raport\\_zwjzr\\_2024\\_Wo8JsWZ.pdf](https://backend.zwjzr.pl/media/attachments/Raport_zwjzr_2024_Wo8JsWZ.pdf) [dostęp: 10.05.2024 r.]

#### Danuta Chojnacka

Nauczyciel religii w Technikum nr 3 w Malborku. W zawodzie katechety pracuje 15 lat, a od 14 w Technikum nr 3 w Malborku.

Marzena Cirocka

## Wpływ mediacji rówieśniczych w szkole na dobrostan uczniów

„Rekin i słoń nie mogą się spotkać i nie stoczą ze sobą walki.  
Ale już wszystko, co żyje w tej samej wodzie, czy chce, czy nie chce, tworzy jedność,  
w której możliwa jest i wojna, i porozumienie.”  
Ernst Bloch

Współczesne postrzeganie szkoły jako laboratorium życia społecznego, w którym uczniowie rozwijają swoje umiejętności społeczne i emocjonalne w praktyce, staje się fundamentalnym podejściem na drodze budowania właściwych postaw społecznych młodych ludzi. Środowisko szkolne było, jest i zapewne nadal będzie miejscem spotkań różnorodnych kultur, wartości czy też poglądów, a co za tym idzie, miejscem rodzących się konfliktów. W tym kontekście **wprowadzenie mediacji rówieśniczych** do szkół staje się nie tylko narzędziem rozwiązywania sporów pomiędzy uczniami, ale też skutecznym sposobem na rozwijanie w nich kluczowych umiejętności psychospołecznych i interpersonalnych, tak ważnych przecież w ich dorosłym życiu.

Narastające w środowisku szkolnym problemy w relacjach uczeń – uczeń wymagają nie tyle ingerencji dorosłych, często nierozumiejących specyfiki *Pokolenia Z* i tym bardziej *Generacji Alfa*, ile wyposażenie młodych ludzi w umiejętności konstruktywnego zarządzania własnymi konfliktami. Idea implementacji mediacji rówieśniczych jest działaniem pozytywnie wpływającym na dobrostan uczniów, jak i całego środowiska szkolnego w tym sensie, że promuje ona pozytywne relacje między uczniami i dba o przyjazny klimat w szkole. Głównym **założeniem mediacji rówieśniczych** jest „dobrowolne i poufne poszukiwanie rozwiązania konfliktu między uczniami, w obecności dwóch bezstronnych i neutralnych mediatorów – uczniów, przygotowanych do prowadzenia mediacji rówieśniczej. Konflikty te dotyczą spraw związanych z relacjami między uczniami”<sup>1</sup>.

Jako pedagog szkolny, nauczyciel, a także wychowawca zespołu klasowego, głęboko przekonana o wieloaspektowych korzyściach wprowadzenia mediacji rówieśniczych do środowiska szkolnego, ukończyłam studia podyplomowe na kierunku „Mediacje sądowe i interwencja kryzysowa”. W roku szkolnym 2022/23, w porozumieniu z dyrekcją Szkoły Podstawowej w Kiełpinie, w której pracuję, utworzyłam Szkolne Koło Mediacji Rówieśniczych.

### Implementacja

Pierwszym krokiem przy wprowadzaniu mediacji do szkoły jest zadbanie o odpowiedni **zapis w Statucie szkoły**, a także **Szkolnym Programie Wychowawczo-Profilaktycznym**. **Podczas spotkania z Radą Rodziców** przedstawiłam najważniejsze informacje na temat głównych założeń powstającego koła mediatorów rówieśniczych oraz korzyści, jakie niosą dla ich dzieci. Na tym etapie ogromne znaczenie **mają działania promujące oraz informacyjne** nie tylko wśród samych uczniów, ale też w środowisku nauczycielskim. Ważnym jest w tej początkowej fazie zaszczepienie pozytywnego podejścia do wprowadzanej idei i przekonanie zarówno uczniów, jak i nauczycieli, że przekazanie odpowiedzialności za własne konflikty w ręce dzieci jest jedyną drogą do wykształcenia w nich życiowych umiejętności. Na **spotkaniach informacyjnych dla zainteresowanych uczniów** chcących zostać mediatorami, w sposób jak najbardziej dla nich zrozumiały, omawiałam korzyści płynące z działalności koła mediatorów w szkole. Jest to też ten moment, w którym powinna znaleźć się przestrzeń na dyskusję, zadawanie pytań i zapewnienie przyszłych mediatorów o nieustannym wsparciu ich opiekuna, ponieważ obawy, strach oraz lęk przed podjęciem tak odpowiedzialnej roli (niekiedy w odczuciu samych uczniów – najważniejszej w ich życiu) są z reguły czynnikami, które mogą blokować ich przed podjęciem decyzji o wstąpieniu w szeregi mediatorów.

W naszej szkole mediatorami mogą zostać uczniowie klas 4-8. Niektórzy zgłaszali się sami, innych wytypowały klasy podczas spotkań informacyjnych, a jeszcze innych zachęcałam sama, widząc ich ogromny potencjał i już posiadane przez nich kompetencje interpersonalne. Jest jednak jeden warunek, który muszą spełniać: przyszli mediatorzy powinni cieszyć się zaufaniem wśród swoich rówieśników. To przecież do nich będą zgłaszać się koledzy i koleżanki z prośbą o pomoc w rozwiązaniu przeżywanych konfliktów.

Kandydaci na mediatorów przechodzą **20-godzinne szkolenie** przygotowane przez opiekuna koła. My spotykaliśmy się po lekcjach w każdą środę, przez 7 tygodni. Jako że mediacje rówieśnicze są obecnie

1. Duda A.K. (2019). Masz prawo do mediacji w szkole. Materiały dla uczniów – kandydatów na mediatorów rówieśniczych, Kraków





działania, utwierdziłam się, że w ich postrzeganiu rzeczywistości szkolnej dokonała się diametralna zmiana. Przytaczając słowa jednej z mediatorów, że „teraz inaczej przychodzi się do szkoły, bo pełni się w niej ważną rolę”, a więc jest jej częścią, jest dowodem na to, że obecność mediacji rówieśniczych w szkole ma wpływ na dobrostan uczniów.

W kolejnych działaniach ogłosiliśmy *konkurs* na „Logo Szkolnego Koła Mediatorów Rówieśniczych”, „Wiersz o Mediacji” oraz „Plakat Promujący Mediacje”. Zaprojektowaliśmy *koszulki dla mediatorów*, które udało nam się w krótkim czasie pozyskać. Zespół samodzielnie zaprojektował oraz wydrukował *ulotki dla uczniów* z najważniejszymi informacjami o mediacji w naszej szkole, rozdając je następnie podczas swoich dyżurów. Na stronie szkoły powstała *zakładka Mediacji Rówieśniczych*, na której znajdują się informacje oraz zdjęcia z naszych działań. Jednym z ważniejszych zadań, którego podjął się pierwszy zespół mediatorów było *stworzenie filmu* promującego mediacje w naszej szkole. Okazał się on hitem o bardzo dalekim zasięgu. Umieściliśmy go na stronie szkoły, platformie YouTube oraz szkolnym Facebooku. Dzięki tej inicjatywie działalność koła mediatorów zaczęła przynosić pierwsze owoce w postaci zgłoszeń na mediacje.

### Przebieg Mediacji

Do mediacji mogą zgłaszać się nie tylko uczniowie trwający w konflikcie. Kierować na nie mogą też nauczyciele i wychowawcy, którzy zauważyli narastający spór pomiędzy uczniami, inni rówieśnicy, a także rodzice. Jednak warunkiem bezwzględnie priorytetowym jest dobrowolność uczestniczenia w mediacji obu stron. To oni sami wybierają mediatorów, którzy ostatecznie poprowadzą mediacje. Z racji ogromnej odpowiedzialności spoczywającej na mediatorach rówieśniczych, zawsze powinni oni prowadzić mediacje w parach. Udźwignięcie emocji kotłujących się nie raz po stronie skonfliktowanych osób jest zbyt obciążające dla psychiki młodego człowieka. Współpraca mediatorów pozwala na rozłożenie tego ciężaru i daje poczucie realnego wsparcia. Przebieg mediacji jest ściśle określony. Strony zajmują miejsca, mediator rozpoczyna spotkanie monologiem, wyjaśnia jak będzie przebiegać spotkanie, omawia zasady, pyta czy obie strony chcą dobrowolnie przystąpić do mediacji.

Do głównych cech mediacji należą: *neutralność, dobrowolność, poufność i bezstronność mediatorów*. O tym wszystkim zapewniają oni strony we wstępnej fazie mediacji. Ich rolą jest dbanie o atmosferę podczas rozmowy. Nakierowują, ale nie podsuwają rozwiązań. Jest to przestrzeń dla skłóconych stron, które właśnie tu i teraz mają szansę wypowiedzieć drugiej stronie, jak się czują, postawić granicę, często przeprosić i rozpo-

znąć nowy etap w relacji. Tak też się dzieje podczas naszych mediacji. Nie tylko ja, ale też sami mediatorzy są pod ogromnym wrażeniem, jak świetnie ich rówieśnicy potrafią nazywać swoje emocje, komunikować potrzeby i szukać rozwiązania na zażegnanie męczących ich konfliktów. Okazuje się, że jedyne, co jest im potrzebne to odpowiednia przestrzeń i warunki, aby móc to wyrazić. Na 17 przeprowadzonych w naszej szkole mediacji, 16 zakończyło się podpisaniem ugody, gdzie obie strony wypracowały satysfakcjonujące dla nich rozwiązanie sporu. Co ciekawe, wiele z tych osób nawiązało ze sobą bliższe niż kiedykolwiek relacje.

### Nowe Inicjatywy

Drugi zespół mediatorów wkroczył do pracy na przygotowanym już gruncie. Społeczność szkolna wiedziała czym są mediacje i korzystała z nich coraz częściej. Zgłaszali się skłócony uczniowie oraz wychowankowie skierowani przez wychowawców. Był to moment, w którym poczuliśmy, że odnieśliśmy mały sukces. Mediatorzy zajęli się przeprowadzaniem różnych akcji w szkole. Opracowali *kartę przebiegu mediacji* i *wzór ugody*, na którym widnieje logo naszego koła, a także szkoły. Stworzyliśmy *broszurę mediacji rówieśniczych* oraz *zakładki do książek* dla osób korzystających z mediacji na pamiątkę zawarcia porozumienia. Dbaliśmy o integrację zespołu, organizując między innymi *wieczorki filmowe* czy *wigilię mediatorów*. Nasze działania zostały dostrzeżone przez inne szkoły. W ramach *Wymiany Dobrych Praktyk* gościliśmy 18-osobową grupę uczniów z innej szkoły naszej gminy (potencjalnych przyszłych kandydatów) wraz z dyrektorem, pedagogiem i nauczycielem. Zespół mediatorów wręcz profesjonalnie przygotował całe spotkanie, wraz z prezentacją o mediacji rówieśniczej i częścią praktyczną, w której przeprowadził symulację mediacji. Był też czas i przestrzeń na otwartą dyskusję. Ostatnią z inicjatyw zrealizowaną przez mediatorów była organizacja *Dnia Życzliwych Wiadomości*, jako działania budującego pozytywną atmosferę wśród całej społeczności szkolnej. Obecnie trwa *akcja rekrutacyjna* na przyszły rok szkolny 2024/25. Tym razem, jako kolejny element innowacyjny, nasi mediatorzy będą pomagać w szkoleniu przyszłych mediatorów. Nowe pomysły na działania tak naprawdę tworzą się nieprzerwanie.

### Wielowymiarowe Korzyści

Wprowadzenie mediacji rówieśniczych do szkoły jest nie tylko skutecznym narzędziem w pokojowym rozwiązywaniu konfliktów, ale też doskonałą sposobnością na rozwijanie w uczniach kluczowych kompetencji 4K, takich jak komunikacja, współpraca, kreatywność i krytyczne myślenie. Działania w obszarze



mediacji zachęcają do myślenia „poza schematami” i wyzwalają w młodych osobach odwagę do podejmowania innowacyjnych decyzji, niezbędnych w tak szybko zmieniającym się środowisku społecznym. Kształtowanie umiejętności komunikacyjnych pozytywnie wpływa na relacje z rówieśnikami, nauczycielami i społecznością szkolną jako całością. Mediacje angażują uczniów w analizę konfliktu, zapraszając ich do poszukiwania przyczyn i potencjalnych rozwiązań, co kształtuje w nich umiejętność krytycznego myślenia i podejmowania świadomych decyzji.

Nie sposób wymienić wszystkich korzyści, które wniosło ze sobą wprowadzenie mediacji rówieśniczych w mury naszej szkoły. Dla mnie, jako nauczyciela, wychowawcy i pedagoga, najważniejszy jest jednak fakt, że zaangażowanie młodzieży w podejmowane działania przyczyniło się do ich lepszego samopoczucia i zauważalnej zmiany postrzegania szkoły, jako miejsca bezpieczniejszego, przyjaźniejszego, otwartego i dostrzegającego ucznia jako jednostkę.

Link do zakładki *Mediacji Rówieśniczych* w naszej szkole:  
<https://zskielpino.edupage.org/a/mediacje-rowiesnicze>

#### Netografia – przydatne źródła informacji:

- <https://www.gov.pl/attachment/a4b67f6c-a741-4d95-9445-24f8e-b283ec9>
- [https://brpd.gov.pl/sites/default/files/standardy\\_mediacji\\_rowiesniczej\\_i\\_szkolnej\\_w\\_szkolach\\_0.pdf](https://brpd.gov.pl/sites/default/files/standardy_mediacji_rowiesniczej_i_szkolnej_w_szkolach_0.pdf)
- [https://stowarzyszenie-przystanek.com.pl/wp-content/uploads/2020/04/poradnik-mediacje\\_rowiesnicze.pdf](https://stowarzyszenie-przystanek.com.pl/wp-content/uploads/2020/04/poradnik-mediacje_rowiesnicze.pdf)
- [https://www.facebook.com/mediacja.gov/?locale=pl\\_PL](https://www.facebook.com/mediacja.gov/?locale=pl_PL)
- <https://dogma.org.pl/wp-content/uploads/Poradnik-Mediacje-r%C3%B3wie%C5%9Bnicze-%C5%BBory.pdf>

#### Marzena Cirocka

Nauczyciel języka angielskiego w szkole podstawowej z 13-letnim stażem pracy, pedagog szkolny, mediator. Głównym motorem jej pracy w szkole jest poszukiwanie i wdrażanie nowatorskich działań mających na celu poprawę samopoczucia uczniów w szkole oraz rozwijanie w nich kompetencji społecznych. Ukończone studia: Filologia angielska (studia licencjackie PWSH), Pedagogika szkolna (dwuletnie studia magisterskie UG), Mediacje sądowe i interwencja kryzysowa (studia podyplomowe UG), Zarządzanie w oświacie (studia podyplomowe).

## Dorota Kulesza-Tałań, Jak wspierać dobrostan uczennic i uczniów w szkole?



### Ze Wstępu

(...) Publikacja jest podzielona na trzy części. W pierwszej, zatytułowanej *Dobrostan*, odnoszę się do samego pojęcia, pokazując je na tle kilku koncepcji naukowych i badań. Przywołuję również te, które wprost odnoszą się do szkolnego dobrostanu. Zainteresowane osoby znajdą tu być może zachętę do dalszej eksploracji pojęcia. W części *Wspólnota* skupiam się na tym, co nauczycielki i nauczyciele robią lub mogą zrobić, by czas spotkań z uczennicami i uczniami (przede wszystkim podczas lekcji) był dla wszystkich czasem efektywnego uczenia się – satysfakcjonującym i osobę uczącą, i uczących się. Podkreślam też, w jaki sposób budowanie relacji i pozytywnej atmosfery wpływa na bezpieczeństwo dzieci i młodzieży. *Przyszłość* odnosi się do możliwości oddziaływania nauczycieli i nauczycielek na kształtowanie aktywnej, twórczej i prospołecznej postawy uczniów i uczennic. Przekonuje, że uczący mogą wzmacniać młodych ludzi i wyposażać ich w kompetencje pozwalające im budować mądrą przyszłość – nie tylko zawodową, ale również osobistą. Dzięki temu uczniowie i uczennice będą umieli właściwie oceniać i rozwijać osobiste pasje i talenty, a także zasoby wzmacniające samoregulację, rozumienie własnych emocji i tworzenie satysfakcjonujących relacji ułatwiających społeczne funkcjonowanie.

Proponuję też **ćwiczenia**, które w moim przekonaniu mogą być wykorzystywane przez każdą osobę uczącą, niezależnie od nauczanego przedmiotu. Są to ćwiczenia z treningów twórczego myślenia/kreatywności, ponieważ to one służą wzmacnianiu postawy twórczej otwierającej drogę do budowania osobistego dobrostanu.

Chciałabym, aby ten tekst był użyteczny – by nie stał się zbiorem mądrości, które bardziej zirytuja niż zainspirują. Adresowany jest przede wszystkim do nauczycielek i nauczycieli nastoletków ze szkół podstawowych – młodych ludzi, którzy najprawdopodobniej po raz pierwszy uczestniczyli w zbiorowym, trudnym doświadczeniu. Jeśli są, jak chcą ich nazywać socjologowie, wrażliwcami z pokolenia Z, to zapewne to doświadczenie będzie długo w nich rezonowało i stanie się kamieniem milowym w życiu. (...)



Czytaj publikację

DO POBRANIA:  
<https://tiny.pl/rkxtj>



*Małgorzata Wnuk Lipińska*

## Uczymy, inspirujemy, angażujemy... O TYM JAK DBAMY O DOBROSTAN UCZNIÓW

Szkoła, nazywana drugim domem, nie może być wyłącznie instytucją, w której realizuje się podstawę programową. Powinna być inspirującym miejscem, gdzie poszerza się horyzonty poprzez wspieranie naturalnej ciekawości dzieci i czerpanie z bogactwa doświadczeń lokalnej społeczności. W tekście znajdziecie mnóstwo przykładów, jak to robią nauczyciele w Zespole Kształcenia i Wychowania w Dzierżąźnie.

Pandemia koronawirusa i spowodowana nią konieczność nauki zdalnej oraz wybuch wojny na Ukrainie to dwa główne, ale nie jedyne czynniki, które znacząco wpłynęły na stan psychiczny nie tylko dorosłych, lecz także dzieci. Postawiło to przed szkołą i nauczycielami wiele nowych wyzwań, a także konieczność odpowiedzenia sobie na pytanie: jak zadbać o dobrostan uczniów?

Za punkt wyjścia można przyjąć definicję, zgodnie z którą dobrostan jest określany jako samopoczucie ucznia, który zna swój potencjał, w tym również rozumie swoje emocje i ma pozytywną samoocenę, jest odporny na stres, umie dbać o własne ciało: dobrze się odżywia, dba o aktywność fizyczną, zna skutki uzależnień, ma dobre relacje z rówieśnikami i nauczycielami, ma poczucie celu i wpływu, wie, że jego głos jest ważny.

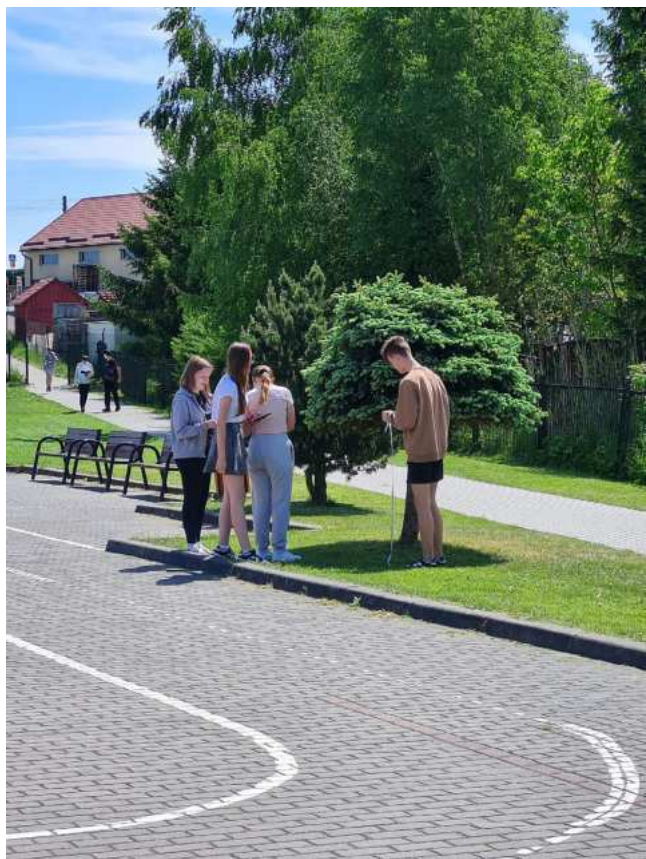
Chcę podzielić się pomysłami na to, jak można dbać o dobrostan uczniów, czyli tworzyć bezpieczną przestrzeń, w której podopieczni mogą rozwijać swoje zainteresowania, pogłębiać wiedzę, budować pozytywny obraz świata. Wszystkie opisane działania (poza założeniem ogródka szkolnego) zostały zrealizowane w roku szkolnym 2023/2024. W nawiasach umieściłam daty, by zainteresowani mogli je odnaleźć na naszej stronie internetowej [www.zkiw.com.pl](http://www.zkiw.com.pl).

W codziennej praktyce szkolnej staramy się jak najczęściej odchodzić od rutyny. Chcemy, by nauka nie była nudna, by odkrywanie wiedzy było fascynującą przygodą. Zapraszamy do szkoły ludzi, którzy opowiadają o swoich pasjach, wprowadzając uczniów w świat wiedzy. Zorganizowaliśmy między innymi warsztaty geologiczne „Minerały w akcji” (14.12.2023), podczas których uczniowie zapoznali się z rudami najpopularniejszych metali i ich właściwościami, pracowali ze skalą Mohsa oraz poznali nieoczywiste właściwości fizyczne minerałów, takie jak magnetyczność czy świe-

cenie kryształów w UV. Bierzymy też udział w wydarzeniach organizowanych przez instytucje i organizacje zewnętrzne, a które są szansą na nieszablonowe lekcje, np. Międzynarodowy Dzień Kropki (15 września) czy Europejski Tydzień Kodowania (20-22 października 2023), podczas których wykorzystując elementy zabawy, nasi podopieczni uczyli się logicznego myślenia i kreatywności. Sami też organizujemy podobne wydarzenia, np. Matematyczne andrzejki (30.10.2023).

Dbanie o dobrostan uczniów nie musi odbywać się wyłącznie w murach szkoły. Kontakt z naturą obniża poziom hormonów stresu i pobudza możliwości poznawcze. Stąd staramy się możliwie jak najwięcej lekcji organizować na zewnątrz. W tym celu prowadzimy zajęcia „outdoorowe” (strona naszego projektu na FB Schools without walls enhance learning). Zorganizowaliśmy od podstaw, angażując całą społeczność szkolną od nauczycieli i pracowników szkoły po uczniów i ich rodziców, ogródek przyszkolny, w którym nasi uczniowie mogą samodzielnie uprawiać owoce, warzywa i zioła. Dzień po dniu obserwują efekty swojej pracy. Uczą się tego, jak z ziarenka wyrasta roślina, która wydaje następnie owoce. Lekcje w ogródku uczą oprócz cierpliwości także szacunku dla pracy. Obok ogródka powstała w naszej szkole również „klasa pod chmurką”, gdzie każdy nauczyciel może poprowadzić dowolną lekcję. Zajęcia w terenie dają doskonałe możliwości doświadczania, kształtowania, doskonalenia i wykorzystania umiejętności takich jak komunikatywność, praca zespołowa, kreatywność i przedsiębiorczość. Uczniowie uczą się od siebie nawzajem zaufania, sztuki kompromisu, co przede wszystkim wpływa na dobrą atmosferę w zespołach uczniowskich. W ramach zajęć outdoor organizujemy też spacer, wycieczki, lekcje wyjazdowe, podczas których uczniowie uczą się poprzez doświadczenia.

Wszystkie przerwy śródlekcyjne w sezonie wiosna – jesień spędzamy na podwórku szkolnym, co na pewno wpływa na samopoczucie naszych podopiecznych. Prowadzimy też zajęcia z mindfulness choćby w ramach udziału w Ogólnopolskim Tygodniu Uważności (1 marca 2024), czy realizując innowację na godzinie wychowawczej w klasach VII pt. „Ja w świecie emocji” i „Uważność”. Nauka bycia w chwili obecnej, ode-



rwaniu od świata wirtualnego to okazja do świadomego przeżywania doświadczeń rzeczywistych, możliwość skupienia się na sygnałach wysyłanych z ciała i nauka relaksowania się w chwilach odczuwania napięcia. Założyliśmy, że wprowadzenie technik uważności zainspiruje uczniów do radzenia sobie z emocjami i konfliktami w optymalny sposób.

Cyfrowa rzeczywistość coraz częściej wpływa na nasze życie codzienne. Uczymy więc nasze dzieci, jak bezpiecznie korzystać z mediów społecznościowych i zasobów Internetu, uczulamy na negatywne zjawiska zachodzące w świecie cyfrowym. Temu służył chociażby konkurs „Bezpieczni w sieci” adresowany do uczniów klas I-IV (8.04.2024). Staramy się też trafiać z przekazem do rodziców, informując o najnowszych wynikach badań i nakłaniając do bycia bliżej swoich pociech. Zorganizowaliśmy konkurs „Jak spędzam wolny czas z moją rodziną” (18.09.2023), a także zachęcaliśmy do zapoznania się z materiałami przygotowanymi przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę w ramach kampanii społecznej „Blisko telefonu – daleko od dziecka” (28.02.2024).

Ważnym aspektem naszej pracy jest dbanie o zdrowie uczniów. Wykorzystujemy wiele sposobów, by zwrócić uwagę na troskę o swoje ciało i psychikę. We wrześniu przystąpiliśmy do II Edycji Ogólnopolskiej Kampanii „Przytul się do drzewa” (30.09.2023), podczas której dzieci mogły się dowiedzieć, na czym polega drzewoterapia i jakie efekty przynosi jej stosowanie.

W Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego (20 października) psycholog szkolny podczas zajęć z uczniami przygotował wspólnie z nimi listę działań, które według młodych ludzi należy podejmować, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Na liście znalazły się między innymi: odpoczynek i wystarczająca ilość snu, otaczanie się wzbudzającymi pozytywne emocje i wspierającymi nas ludźmi, a także akceptacja swoich myśli i emocji.

W ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia (8 kwietnia) zwróciliśmy uwagę uczniów na codzienne działania, takie jak: odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczna, dbanie o ekologię, które wpływają na jakość naszego życia. Uczniowie przygotowywali w tym dniu zdrowe przekąski: szaszłyki, sałatki, koktajle i soki warzywno-owocowe, czego nauczyli się na warsztatach prowadzonych przez pracowników Fit Dieta – lokalnej firmy dietetycznej działającej na naszym terenie (22.11.2023, 07.12.2023). Wiedzę o zdrowym odżywianiu nasi uczniowie mogą też czerpać podczas akcji specjalnych: Dzień Marchewki (4 kwietnia), Światowy Dzień Warzyw i Owoców (20 października), dzień Kanapki (3 listopada) czy Dzień Dyni (31





października). Podsumowaniem naszej całorocznej akcji dotyczącej zdrowego stylu życia jest Szkolny konkurs dla klas I-VIII „Co robisz codziennie dla zdrowia” (15.03.2024).

Bardzo też zależy nam na pomaganiu dzieciom w odkrywaniu ich talentów. Umożliwiamy im nie tylko udział w licznych konkursach szkolnych, gminnych czy o szerszym zasięgu, ale także organizujemy różnego rodzaju warsztaty, np. warsztaty majsterkowania (29.09.2023), warsztaty ceramiczne (30.10.2023), Majsterkowo (15.12.2023), warsztaty muzyczne zwieńczone koncertami (12.11.2023, 03.05.2024) czy warsztaty pieczenia pierniczek (18.12.2023), podczas których uczniowie poznają nowe formy aktywności i szukają dla siebie czegoś interesującego. Składają też wizyty w lokalnych firmach i instytucjach, gdzie „od kuchni” mogą przyjrzeć się zawodom wykonywanym przez dorosłych (15.09.2023, 20.02.2024, 26.04.2024, 17.05.2024). W ten sposób uczniowie zdobyli wiedzę o pracy urzędnika banku, strażaka, fryzjera, pizzermana czy pracowników lotniska.

Gościliśmy także w szkole Mobilne Laboratorium Przyszłości (12.12.2023), którego wizyta służyła nabywaniu nowych kompetencji. Edukatorzy przeprowadzili w formie warsztatowej zajęcia z wykorzystaniem nowych technologii. Podczas zajęć uczniowie zgłębili tematykę druku 3D. Utrwalili również swoją wiedzę na temat budowy drukarki, właściwości wydruków oraz rodzajów materiałów, z których można drukować. Poznali podstawowe programy do modelowania oraz wspólnie przygotowali projekty własnych breloków.

Szkola, gdzie uczeń spędza niemal połowę dnia, powinna być miejscem, do którego idzie z ochotą, przyjemnością, codziennie ucząc się nowych, interesujących rzeczy, spotyka ciekawych ludzi, którzy z pasją wprowadzają go w świat nauki. Jest to miejsce, gdzie można porozmawiać o ważnych sprawach, spytać o nurtujące problemy i czuć się bezpiecznie. Mam nadzieję, że w Zespole Kształcenia i Wychowania w Dzierżąźnie takie właśnie miejsce wspólnie z moimi koleżankami i kolegami tworzymy.

#### **Małgorzata Wnuk Lipińska**

Dyrektor Zespołu Kształcenia i Wychowania w Dzierżąźnie. Dyplomowany nauczyciel języka polskiego z 29 letnim stażem pracy, oligofrenopedagog.



Joanna Michalak, Agata Kolatowicz

## Czy wspierająca atmosfera w szkole ma znaczenie? DOBRE RELACJE W EDUKACJI



W dzisiejszych czasach edukacja to nie tylko proces zdobywania wiedzy, ale także relacja między nauczycielem a uczniem. Wspierająca szkoła powinna stworzyć warunki sprzyjające rozwojowi uczniów i umożliwić im osiągnięcie sukcesu zarówno w nauce, jak i w życiu.

Warto zauważyć, że każde dziecko ma swoje indywidualne potrzeby i predyspozycje, przychodzi do szkoły z plecakiem swoich trosk, zmartwień, doświadczeń życiowych. Szkoła powinna więc dostosować metody nauczania do indywidualnych potrzeb uczniów oraz stworzyć warunki do rozwijania ich talentów i zainteresowań.

Każda placówka edukacyjna powinna być miejscem, w którym uczniowie czują się akceptowani, wspierani i motywowani do dążenia do wyznaczonych celów. Nauczyciele powinni być nie tylko przewodnikami w procesie nauki, ale także mentorami i przyjaciółmi dla uczniów. Dzięki takiej relacji uczniowie są bardziej skłonni do zaangażowania się w naukę i osiągnięcie doskonałych wyników. Od dawna wiadomo, że dziecko lubi dany przedmiot, nawet jeśli sprawia trudność przez to, że darzy sympatią nauczyciela.

Wspierająca szkoła powinna także stawiać na rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych uczniów. W dzisiejszym świecie coraz ważniejsze stają się kompetencje miękkie, takie jak: komunikacja, współpraca czy rozwiązywanie konfliktów. Nauczyciele powinni pomóc uczniom rozwijać te wartości, co pozwoli im lepiej funkcjonować w społeczeństwie, rozwijać skrzydła. Wreszcie, wspierająca szkoła powinna tworzyć atmosferę otwartości i zaufania, w której uczniowie czują się bezpieczni i akceptowani. Dzięki temu uczniowie będą bardziej chętni do dzielenia się swoimi problemami i doświadczeniami oraz do proponowania nowych pomysłów i rozwiązań.

\*\*\*

W Szkole Podstawowej nr 9 im. kmdra por. Stanisława Hryniewieckiego w Słupsku ważne są słowa

Janusza Korczaka „Dobry wychowawca, który nie wtłacza a wyzwala, nie ciągnie a wznosi, nie ugniata a kształtuje, nie dyktuje a uczy, nie żąda a zapytuje – przeżyje wraz z dziećmi wiele natchnionych chwil”.

Od marca 2024 roku dyrekcja szkoły codziennie stoi w drzwiach wejściowych i wita wchodzących uczniów. Są to miłe chwile dla wszystkich, można przybić przysłowiową piątkę, żółwika lub przytulić się z panią dyrektorką albo z uśmiechem powiedzieć dzień dobry. Od dwóch lat gabinet dyrektora jest otwarty dla uczniów i rodziców. Na każdej przerwie przychodzą dzieci porozmawiać, opowiedzieć o mijającym dniu, podzielić się radościami i troskami. Również rodzice są mile widziani, nie muszą się umawiać na spotkanie. To właśnie oni są pierwszymi nauczycielami dziecka i od nich zależy w dużej mierze rozwój jego umiejętności i postaw. To rodzice wspierają i motywują dziecko do nauki, nadzorują jego postępy oraz uczestniczą w życiu szkoły poprzez spotkania z nauczycielami czy udział w wydarzeniach szkolnych. Ciężko byłoby tworzyć szkołę zbudowaną na relacji, gdyby nie było współpracy pomiędzy uczniami – nauczycielami – rodzicami.

Ważnym elementem do zapewnienia dobrego samopoczucia uczniów jest stworzenie odpowiedniego środowiska szkolnego. Przyjazne i bezpieczne miejsce nauki jest kluczowe dla rozwoju uczniów, dlatego należy zadbać o odpowiednie warunki w szkole. To oznacza m.in. czyste i zadbane sale lekcyjne, w których uczniowie będą mogli skupić się na nauce, a także dostęp do odpowiednich środków higieny i bezpieczeństwa – ale nie tylko. W naszej Szkole stworzyliśmy i bardzo dbamy o strefy wypoczynku. Na dwóch piętrach ustawiliśmy palety z miękkimi poduchami, na ścianach umieściliśmy motywujące cytaty. Dodatkowo, w większości klas, wymieniliśmy krzesła na nowoczesne i ergonomiczne. Uczniowie podczas przerw mogą skorzystać z różnych aktywności takich jak gra w piłkarzyki, tenis stołowy czy szachy. Na pierwszym piętrze, gdzie przebywają uczniowie klas I-III umieściliśmy gry podłogowe, które angażują najmłodszych i pozwalają na tak im potrzebną aktywność fizyczną, na korytarzu szkolnym.

Słupska „Dziewiątka” może pochwalić się, że jako 1 z 20 szkół z całej Polski została zakwalifikowana do Programu Wspierająca Szkoła. To pierwszy w Polsce kompleksowy program dotyczący zapobiegania za-



chowaniom samobójczym wśród dzieci i młodzieży. W jego ramach nauczyciele, pedagodzy, rodzice oraz uczniowie będą budować stosowną wiedzę i umiejętności, otrzymując odpowiednie narzędzia tak, by dbać o dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży. Udział w programie kończy przyznanie certyfikatu Wspierająca Szkoła.

Tematyka szkoleń adresowanych do kadry pedagogicznej jest bardzo obszerna i obejmuje zagadnienia: Uczeń w kryzysie psychicznym – jak go rozpoznać i wspierać, Rodzice ucznia w kryzysie psychicznym – jak ich motywować do współpracy?, Uczeń po próbie samobójczej – jak go wspierać w powrocie do szkoły?, Dobrostan psychiczny nauczyciela – jak radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami? W programie przewidziano też 10 bezpłatnych konsultacji online dla rodziców i nauczycieli, 2 w formie indywidualnych spotkań ze specjalistą-suicydologiem, podczas których każda zgłaszająca się na nie osoba dorosła ma okazję omówić sytuację i trudności emocjonalne doświadczane przez dziecko lub nastolatka. Atutem konsultacji, oprócz wsparcia specjalistycznego, jest krótki czas oczekiwania na nie.

\*\*\*

W naszej Szkole na co dzień pamiętamy, że edukacja to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale przede wszystkim budowanie relacji między nauczycielem a uczniem i rodzicem. W codziennych spotkaniach jesteśmy dla siebie życzliwi i otwarci, dbamy o dobrą atmosferę i budujemy zaufanie. Stawiamy na rozwój indywidualnych potrzeb uczniów, rozwijanie ich umiejętności społecznych i emocjonalnych. Widzimy, że wszystko to pozytywnie wpływa na naszych podopiecznych – stają się otwarci, radośni, empatyczni. Z zainteresowaniem podchodzą do nowych wyzwań i osiągają sukcesy w nauce. Jesteśmy przekonani, że to co otrzymują w szkole już procentuje w życiu prywatnym, a w przyszłości zaowocuje również w dorosłym świecie.

**Joanna Michalak**

Dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 9 im kmdra por. Stanisława Hryniewieckiego w Słupsku. Nauczycielka wychowania fizycznego, zwolenniczka psychologii pozytywnej oraz wzmocnienia i budowania relacji z uczniem.

**Agata Kولاتowicz**

Wicedyrektorka Szkoły Podstawowej nr 9 im kmdra por. Stanisława Hryniewieckiego w Słupsku. Nauczycielka fizyki i informatyki pracująca nowoczesnymi metodami, kładąca nacisk na nowe technologie w nauczaniu.



*Estera Szpuntowicz*

## Codzienna troska o dobrostan dzieci przedszkolnych ZGODNIE Z FILOZOFIĄ REGGIO EMILIA, KONCEPCJĄ PLANU DALTOŃSKIEGO I PRACĄ METODĄ PROJEKTU

Trudne wydarzenia, które towarzyszyły nam w ostatnich latach – globalna pandemia oraz spowodowane nią zdalna edukacja i izolacja, pokazały na jak wiele trudności narażone są w obecnych czasach dzieci. Jest to sygnał ostrzegawczy, aby w szczególności sposób zadbać o dobrostan tych najmniejszych, najbardziej wrażliwych i kluczowych istot dla przyszłości naszej populacji i planety.

Dobrostan człowieka nie powinien być jedną z opcji naszego funkcjonowania, czymś o niższym priorytecie, czym może warto byłoby się zająć, ale w bliżej nieokreślonej przyszłości. Szczególnie dla placówek wychowania przedszkolnego, czyli przedszkoli, którym leży na sercu dobro dzieci i ich sukces w kolejnych etapach edukacyjnych, dobrostan jest kluczowym elementem codziennie podejmowanych działań. To holistyczne patrzenie na sferę fizyczną, emocjonalną, psychiczną oraz społeczną, którego celem jest uzyskanie wysokiego poziomu spełnienia i satysfakcji życiowej. Osiągnięcie równowagi psychicznej, charakteryzującej się niskim poziomem stresu i negatywnych emocji.

Na poziom dobrostanu wpływa kombinacja kilku czynników. Istnieje wiele modeli stworzonych przez badaczy tego zagadnienia. Moim celem nie jest jednak przytoczenie systematyk i teorii z zakresu wiedzy psychologicznej i socjologicznej, ale w oparciu o filozofię Reggio Emilia oraz filary planu daltońskiego pokazanie, które z czynników budujących dobrostan są codziennie realizowane przez nauczycielki w Przedszkolu nr 34 w Koszalinie.

Kadra naszej placówki tworzy środowisko zapewniające dzieciom dobrostan, ponieważ działania opierające się na koncepcji planu daltońskiego oraz filozofii Reggio Emilia w znacznym stopniu uwzględniają podmiotowość dziecka. Skupiają się na młodym człowieku, szanując jego potrzeby. Każdego dnia motywują do działania, samodzielnej pracy poprzez oddanie w ręce dziecka dużej części odpowiedzialności za proces zdobywania wiedzy i poszczególne elementy jego planowania.

Działanie zgodnie z koncepcją planu daltońskiego pozwala dziecku na to, by to ono było kreatorem

własnej wiedzy i umiejętności. Nauczyciel pełni rolę obserwatora i włącza się wtedy, kiedy zostanie o to poproszony. Przygotowuje materiały i tak organizuje przestrzeń w sali, aby dziecko mogło w niej działać swobodnie i samodzielnie. Fundamentalne znaczenie ma uporządkowany i jasny przebieg dnia, który pozwala dobrze zarządzać czasem i daje poczucie stabilizacji oraz bezpieczeństwa. Wyznaczenie dzieciom stałego i niezmiennego rytmu funkcjonowania, pozwala na takie zaplanowanie aktywności, aby znaleźć czas zarówno na odpoczynek, jak i obowiązki edukacyjne. Zbierane już niemal przez dekadę nasze doświadczenia pokazują jasno, że warto jest zaufać dziecku i pozwolić mu decydować o sobie, o tym, czego będzie się uczyło danego dnia, jak wykorzysta swój czas, a później pozwolić mu również na refleksję i wyciąganie wniosków z własnych działań.

### Filar SAMODZIELNOŚĆ

Samodzielność trudno jest omawiać w oderwaniu od odpowiedzialności, ponieważ są to filary, które się zazębiają. Nie sposób opisywać jednego, nie „zahaczając” jednocześnie o drugi. Gdy dajemy dziecku możliwość bycia samodzielnym, pozwalamy mu pracować autonomicznie. To daje szansę na odpowiedzialne decydowanie o sobie, poczucie wpływu, a w efekcie wytrwałe dążenie do założonego celu. W naszej placówce nie pozostawiamy jednak wszystkiego przypadkowi, ponieważ pracujemy na podstawie autorskiego Programu wychowania przedszkolnego „100 światów”, stworzonego przez nauczycielki Przedszkola nr 34 w Koszalinie, na bazie podstawy programowej, w oparciu o filozofię Reggio Emilia, koncepcję planu daltońskiego oraz pracę metodą projektów – pod merytoryczną opieką dr hab. Barbary Bilewicz z Instytutu Pedagogiki Wydziału Pedagogiki i Psychologii UMCS w Lublinie.

Podczas porannych spotkań w kręgu, gdzie każdy może zabrać głos, razem z dziećmi określamy i wyznaczamy zadania oraz cele na dany dzień. W praktyce polega to na przedstawieniu przez nauczycielkę tematu nowego projektu, który trwa zazwyczaj dwa tygodnie.



Każde dziecko może powiedzieć co już wie o danym zagadnieniu. W ten sposób powstaje „mapa wiedzy”. Następnie dzieci zadają pytania, na które chciałyby uzyskać odpowiedzi, realizując projekt – tak budujemy „siatkę pytań”, stanowiącą bazę treści do poznania przez dzieci. Zadane przez maluchy pytania pojawiają się w formie zadań na tablicy daltońskiej oraz zadań do wyboru w codziennych aktywnościach edukacyjnych proponowanych przez naszą kadrę pedagogiczną. Sala zorganizowana jest w taki sposób, aby uczeń bez pomocy osoby dorosłej potrafił się w niej odnaleźć, na przykład sięgnąć po potrzebne materiały. Dziecko planuje swoją pracę, decyduje, czego będzie się uczyło, w jakim zakresie opanuje dany materiał, a następnie odpowiedzialnie podąża wyznaczoną przez siebie drogą i realizuje krok po kroku założone cele.

W planie daltońskim dziecko ma rozwijać się jako samodzielny i odpowiedzialny człowiek, to znaczy, że podejmuje aktywności bez stałej pomocy nauczyciela, ponieważ przestrzeń, w której na co dzień przebywa jest poukładana, przewidywalna i bezpieczna.

### Filar ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Odpowiedzialność to z jednej strony dawanie dzieciom wolności wyboru: jakie zadania będą wykonywały, kiedy i z kim, z drugiej zaś strony to nauka ponoszenia konsekwencji za podjęte decyzje, powierzone obowiązki, role i wykonaną pracę. Polecenie dziecku różnych zadań, planowanie pracy i wywiązywanie się z tego, motywuje je jeszcze bardziej i powoduje, że staje się świadomym i odpowiedzialnym uczestnikiem procesu edukacyjnego.

Maluch czuje, że wpływa na otoczenie, że może je zmienić, czyli zdaje sobie sprawę z tego, że ma wpływ na atmosferę w grupie, ustalanie zasad zgodnych ze wspólnie ustalonymi wartościami i potrzebami, realizację aktywności edukacyjnych. Dzieje się to poprzez prowadzenie rozmów indywidualnych i grupowych w kole, gdzie każdy ma prawo do zabrania głosu i bycia wysłuchanym. Dzieci wiedzą, że nauczycielki biorą pod uwagę ich opinie i pomysły, pozwalają wpływać na działanie w obszarach, w których aktualnie się poruszają. W naszym przedszkolu dzieci planują zadania edukacyjne – mogą wybrać jedną lub kilka spośród zaproponowanych aktywności, mogą również określić poziom jej trudności. Podejmują się opieki nad częścią sali, przyjmując rolę dyżurnego, a także każdego tygodnia zostają odpowiedzialni za pewien aspekt funkcjonowania grupy. Decydują o swoim zdrowiu poprzez samodzielne komponowanie kanapek i nakładanie obiadu na przygotowaną przez kolegów zastawę stołową.



Naturalną potrzebą dzieci jest chęć rozwoju, doskonalenia swoich umiejętności i realizowanie potencjału. Do działania motywuje ich wzrost kompetencji, zwiększenie zakresu umiejętności. Dlatego ważna jest świadomość, że nauczyciel wspiera ich w rozwoju, dostrzega zaangażowanie i zachodzące postępy.

### Filar WSPÓLPRACA

W trakcie codziennego funkcjonowania grupy małej społeczności przedszkolnej, nie sposób pominąć wartości współpracy zespołowej. Rozwiązania planu daltońskiego uczą dziecko jak zgodnie współpracować w zespole oraz jak uczyć się od siebie wzajemnie. Dużą część zadań w ciągu dnia maluchy wykonują razem, w efekcie czego uczą się poszanowania umiejętności innych i korzystania z nich, by osiągnąć wspólny cel. Każdego tygodnia mają przydzieloną inną osobę z grupy, z którą uczą się funkcjonować i w razie potrzeby pomagać. Nauczyciel ma za zadanie przygotować dzieci do tego, by potrafili dostrzec różnicę pomiędzy pomaganiem w zdobyciu wiedzy a przekazywaniem gotowych rozwiązań, uczeniem się za kogoś. Współpraca w planie daltońskim zawiera w sobie kontekst społeczny i dydaktyczny.

Dzieci nie tylko uczą się współżycia w grupie, wzajemnego szacunku, budowania pozytywnych relacji, ale także pracy zespołowej – zdobywają umiejętność wspólnego osiągnięcia wyznaczonych celów. Placówka, w której dziecko może nawiązywać dobre relacje, gdzie panują życzliwe stosunki zarówno z nauczycielami, jak i kolegami, jest środowiskiem dającym poczucie bezpieczeństwa, a tylko w takich warunkach możliwy jest rozwój.

### Filar REFLEKSJA

Nie ma możliwości uczenia się i robienia postępów bez poświęcenia czasu na refleksję. Samodzielna i odpowiedzialna praca, realizacja celów jest mniej efektywna, jeśli nie poświęcimy chwili na przeanalizowanie, w którym miejscu się znajdujemy, przypomnienia sobie, jaki jest nasz cel i do czego dążymy. Bez tego uczeń może mieć trudności w określeniu stanu wiedzy i zakresu, jaki jeszcze musi zostać opanowany. Pracując zgodnie z założeniami planu daltońskiego, nauczyciel nie tylko zaznajamia ucznia z celami edukacyjnymi, lecz także pomaga w realizacji wybranego zadania poprzez kierowanie do dziecka naprowadzających pytań. Właściwie zadane pytania pozwalają uczniowi zastanowić się nad swoją pracą i wyciągnąć wnioski na przyszłość, zmienić coś w swoich strategiach działania

i uczenia się tak, aby jego praca była efektywna i prowadziła do realizacji założonych celów.

Po zakończonym projekcie dzieci są zachęcane do dzielenia się swoimi refleksjami, przemyśleniami. Sprawdzając swoje znaczki na tablicy zadań i tablicy dyżurów sami odpowiadają sobie na pytania: czy osiągnęli założony cel, czy w przyszłości mogą zachować się inaczej, zaplanować coś w inny sposób?

Buduje to jeden z głównych obszarów dobrostanu, którym jest poznanie swoich mocnych i słabych stron oraz akceptacja siebie. Dziecko doświadczające dobrostanu doskonale wie, kim jest i jakie ma możliwości. Kiedy wykonuje odpowiednie zadania, czuje satysfakcję ze swojej aktywności.

\*\*\*

Dobrostan jest jednym z najważniejszych zasobów człowieka kształtujący jego życie. To poziom spełnienia, satysfakcji życiowej, poczucia zadowolenia, optymizmu i po prostu szczęścia. Poprzez włączanie działań charakterystycznych dla koncepcji planu daltońskiego i w oparciu o jego filary, każdego dnia rozwijamy w dzieciach czynniki budujące ich dobrostan. Filar samodzielności rozbudza w dzieciach autonomię, decyzyjność i samorozwój. Filar odpowiedzialności pozwala na rozwój świadomości sprawczości i konsekwencji towarzyszących działaniom, pokazuje także, jak duży mają wpływ na swoje życie i jaki drzemie w nich potencjał. Filar współpracy zwiększa samoświadomość emocjonalną i społeczną dzieci, uczy budowania zdrowych relacji międzyludzkich oraz poczucia bezpieczeństwa. Filar refleksji wskazuje na celowość podejmowanych aktywności, uczy realistycznego spojrzenia na siebie i swoje umiejętności.

Wdrażanie dzieci w poznawanie powyższych obszarów jest kluczowe dla ich prawidłowego funkcjonowania w późniejszych etapach życia i zapewnienie im dobrostanu.

#### **Estera Szpuntowicz**

Nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej, logopeda pracująca w Przedszkolu nr 34 w Koszalinie. Od 5 lat pracuje z dziećmi zgodnie z koncepcją planu daltońskiego, od ponad 2 lat na podstawie autorskiego programu wychowania przedszkolnego „100 światów”, inspirowanego filozofią Reggio Emilia i metodą projektów.

Katarzyna Michalik

## Biblioteka szkolna jako przyjazna przestrzeń do budowania dobrostanu ucznia i nauczyciela

Czy praca w bibliotece szkolnej może być źródłem zadowolenia i satysfakcji? Ileż to razy w głowach uczniów rodzi się pytanie, czy bibliotekarz jest nauczycielem? Przecież nie uczy żadnego przedmiotu, nie stoi przy tablicy, nie wystawia ocen. Stereotypowy wzorzec specjalisty od książek to zazwyczaj nudna, szara i staroświecka postać zręczliwej pani w okularach i koku, trzymająca w ręku książkę i kubek świeżo zaparzonej kawy. Obecnie wizerunek bibliotekarza uległ znacznej transformacji. Tej pędzącej dziś do przodu szkole brakuje czasu na bycie ze sobą, rozmowę, na pochylenie się nad czymś innym poza przygotowaniem uczniów do kolejnych olimpiad i egzaminów. A my – bibliotekarze, mamy do dyspozycji 30 godzin pensum – czyli 30 godzin dla drugiego człowieka i przestrzeń biblioteki, w której możemy stworzyć świat, jaki sobie tylko wymarzymy... Czy ktoś mógłby kiedyś pomyśleć, że biblioteka szkolna może być miejscem, w którym buduje się i wzmacnia dobrostan uczniów, a ich działania mogą sprawiać, że świat staje się lepszy? Takie poczucie sprawczości daje realizacja projektów społecznych w ramach Olimpiady Zwolnieni z Teorii.

W przestrzeni publicznej często słyszymy pojęcie Olimpiada Zwolnieni z Teorii. Jak sama nazwa wskazuje jest to olimpiada, która odrzuca testomanię i tradycyjne „wkuwanie”, a kładzie nacisk na praktyczne działanie i współpracę w grupie. Rozwija kompetencje miękkie i daje możliwość wpływania na otoczenie.

„Z książką w torbie” to pierwszy projekt społeczny, który zrodził się w murach biblioteki szkolnej II liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Słupsku. Został zapoczątkowany w ubiegłym roku szkolnym i jest kontynuowany. Projekt tworzy pięć fantastycznych dziewczyn, które łączy wspólna pasja – miłość do książek. Uczennice dostrzegły problem, jakim jest spadek czytelnictwa, szczególnie wśród młodych ludzi. Ich działania koncentrowały się na przeprowadzaniu zajęć czytelniczych w słupskich przedszkolach i szkołach podstawowych. Aktywnie prowadziły konta na Facebooku, Instagramie i Tik Toku, prezentując recenzje książek, bestsellery miesiąca, tytuły utworów, które idealnie komponowały się z tematyką danego dnia. Miłośniczki literatury dzieliły się swoimi ulubionymi cytatami, przypominały o urodzinach sławnych pisarzy oraz prezentowały motywy literackie w poszczególnych utworach. Uczennice zorganizowały też konkurs zatytułowany „Książki jako

drzwi do świata marzeń”, którego zadaniem było poruszenie wyobraźni młodych ludzi ze Słupska i okolic. Punktem kulminacyjnym projektu był Festiwal Książki, który został zorganizowany w auli II Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Słupsku. Na to wydarzenie zostali zaproszeni uczniowie klas I-III ze szkół podstawowych, którzy uczestniczyli w zabawach czytelniczych, słownych, a na zakończenie projektowali własną okładkę na książkę. W drugiej części imprezy brała udział młodzież z najstarszych klas szkoły podstawowej. Największą atrakcją okazała się „Familiada”, podczas której młodzi ludzie mogli odgadywać ciekawostki związane z książkami. Zwieńczeniem wydarzenia było spotkanie autorskie ze słupskim pisarzem, dziennikarzem i publicystą – Danielem Odiją. Artysta zaprezentował swój dorobek literacki oraz ciekawie opowiadał o inspiracjach i początkach swojej twórczości. Na zakończenie zostały zorganizowane zabawy z kołem fortuny, łamigłówki literackie, tablica rekomendacji, na której można było podzielić się tytułem swojego ulubionego utworu. Festiwalowi towarzyszył kiermasz książek używanych, w czasie którego można było nabyć interesującą lekturę, dając jej nowe życie.

Uczennice swoimi działaniami udowodniły, że czytanie nie musi być nudne, może otworzyć przed nami drzwi do świata marzeń i stanowić przy tym źródło rozrywki. Przykład zespołu projektowego „Z książką w torbie” pokazuje, że nawet najmniejsze działania mają sens, kiedy robi się je z pasją i zaraża innych pozytywną energią.

W dzisiejszych czasach, biblioteka szkolna stała się również miejscem, które można utożsamić z gabinetem terapeutycznym. To tutaj uczniowie szukają zrozumienia, akceptacji, życzliwego słowa, a przede wszystkim wysłuchania swoich problemów. We współczesnym świecie coraz częściej spotykamy się ze zjawiskiem hejtu, mową nienawiści, co wiąże się z brakiem szacunku i porozumienia między ludźmi. Często młodym osobom ciężko jest odnaleźć nić porozumienia z drugą stroną i nie wiedzą, jak zażegnać problem. Stąd narodził się kolejny pomysł na projekt, którego nazwa brzmi „Zamiast hejtować zacznij mediować”. Warto nadmienić, iż wspólnie z członkiniami projektu, ukończyłyśmy szkolenie z zakresu mediacji rówieśniczych, co sprawiło, że ten obszar wiedzy nie był nam obcy. Głównym celem projektu było wyposażenie



dzieci i młodzież w umiejętności mediacyjnej i ukazanie, że ta forma dobrowolnego porozumienia może być skutecznym sposobem w rozwiązywaniu konfliktów szkolnych, jak i w dorosłym życiu. Założenie projektu to również wpojenie już od najmłodszych lat, jak radzić sobie z rozwiązywaniem problemów, aby przemoc fizyczną i psychiczną zastąpić rozmową i porozumieniem.

W ramach tego projektu, uczniowie odwiedzali słupeckie szkoły podstawowe i przedszkola, szerząc ideę mediacji. W kilku szkołach ponadpodstawowych działają już mediatorzy konfliktów rówieśniczych, którzy starają się w porę zażegnać spory między młodymi ludźmi, jednak to już od najmłodszych lat należy wskazać dzieciom odpowiednią drogę komunikacji i wpoić zasadę, że zgoda buduje, a niezgoda rujnuje. W celu lepszego zrozumienia przez dzieci sensu polubownego rozwiązywania sporów, uczniowie przedstawiali scenki mediacyjne przy użyciu pacynek. Język oraz problem zawarty w inscenizacji był odpowiednio dostosowany do grupy wiekowej odbiorców. Dodatkowo dla szkół podstawowych i przedszkoli został zorganizowany konkurs plastyczny pt. „Nie warto się kłócić”. Uroczyste ogłoszenie wyników konkursu odbyło się w bibliotece II Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Słupsku. Nagrodzono wszystkich uczestników konkursu, doceniając ich wkład i zaangażowanie w wykonanie pracy. Zespół projektowy „Zamiast hejtować zacznij mediować” zorganizował także spotkania dla uczniów swojej szkoły, wyjaśniając pojęcia z zakresu mediacji. W części praktycznej warsztatów, uczestnicy mieli za zadanie wykonać plakat, którego tematem było „Mediacja skutecznym sposobem rozwiązywania konfliktów szkolnych”. Temat został uzupełniony przez mediatorkę z Polskiego Centrum Mediacji w Słupsku i nauczycielkę naszego liceum – Dorotę Kłos. Gościem specjalnym wydarzenia była Olga Kurowska – sędzia i przewodnicząca III Wydziału Rodzinnego i Nieletnich Sądu Rejonowego w Słupsku, która podkreśliła wagę mediacji w postępowaniu cywilnym i karnym.

Ostatnią inicjatywą wspartą przez bibliotekę szkolną był projekt pod nazwą „**Moc Kultury**”. Porusza on temat osób z niepełnosprawnością w przestrzeni kulturalnej. Traktuje o tym, czy placówki kultury są przystosowane i czy oferują zarówno rozrywkę, jak i miejsce w kadrach. Jego celem było również zwrócenie uwagi społeczeństwa na ostracyzm, z którym spotykają się takie osoby. Nie zawsze osoby pełnosprawne są świadome, że swoim działaniem wykluczają część osób z udziału w wydarzeniach kulturalnych. Tę niewiedzę należy zminimalizować i pokazać, że da się żyć bez podziałów, a moc kultury nie ma barier. Projekt został skierowany do osób w każdej grupie wiekowej, aby dać możliwość zapoznania się z trudnościami, z którymi

spotykają się osoby z niepełnosprawnością, żeby móc stworzyć bardziej przystępny dla wszystkich świat.

W ramach projektu zostały przeprowadzone edukujące spotkania dla uczniów klas 1-3 w Szkole Podstawowej nr 4 w Słupsku. Zajęcia miały na celu szerzenie świadomości wśród dzieci na temat potrzeb i wyzwań, przed którymi stoją osoby z niepełnosprawnościami w kontekście kultury oraz poszerzać wiedzę ogólną na te tematy. Dzięki współpracy z Ośrodkiem Teatralnym Rondo, udało się zorganizować warsztaty teatralne dla podopiecznych Fundacji Przyszań. Integracja z osobami z niepełnosprawnością była możliwa dzięki wspólnemu wyjściu do Muzeum Pomorza Środkowego na wystawę prac Witkacego. Następnie odbyło się spotkanie w Herbaciarni w Spichlerzu, które było doskonałą okazją do dyskusji na temat dzieł wielkiego artysty, a także do wspólnej integracji przy grach planszowych. Finał projektu odbył się w Teatrze Rondo, podczas którego zagrał zespół „Triandria”, urzekający gości niezwykle brzmieniem, łącząc muzykę ludową z elementami jazzu i rocka.

Wymienione aktywności uczniów są dowodem na to, że biblioteka szkolna stała się nie tylko przestrzenią popularyzowania czytelnictwa i szerzenia miłości do książek. To również miejsce, które pełni funkcję terapeutyczną i stanowi bezpieczny azyl wolny od stresu. Ma również moc do przełamywania barier i uczestniczenia w świecie kultury niezależnie od ograniczeń. Wszystkie te projekty mają wspólny mianownik – zmiana świata na lepszy! Łączy ich również powodzenie wynikające ze spełnionych celów. To również sukces efektywnej pracy zespołowej – stworzenie zgranej drużyny, która pomimo wielu trudności, potrafi dzielić się zadaniami i wzajemnie wspierać. Z pewnością realizacja projektów społecznych miała dobroczynny wpływ na budowanie dobrostanu ucznia i nauczyciela. Wdzięczność, zaangażowanie i uśmiech na twarzach beneficjentów naszych projektów jest nieoceniona. Uczniowie z dumą opowiadają o swoich działaniach, a ja – opiekun tych wspaniałych inicjatyw – czerpię niezwykle radość z dołożenia małej cegiełki do kreowania lepszej rzeczywistości. Wbrew powszechnie panującej opinii, praca bibliotekarza nie musi sprowadzać się tylko do wypożyczania książek i opracowania zbiorów bibliotecznych. Nie jest ona niczym ograniczona. Pozwala na tyle, ile jest w stanie pomieścić nasza wyobraźnia, dobre chęci, wspaniali uczniowie i moc inspirowania innych do działania.

#### **Katarzyna Michalik**

Nauczyciel bibliotekarz w II Liceum Ogólnokształcącym im. Adama Mickiewicza w Słupsku. Opiekun projektów społecznych realizowanych w ramach Olimpiady Zwolnieni z Teorii.

Marek Wróblewski

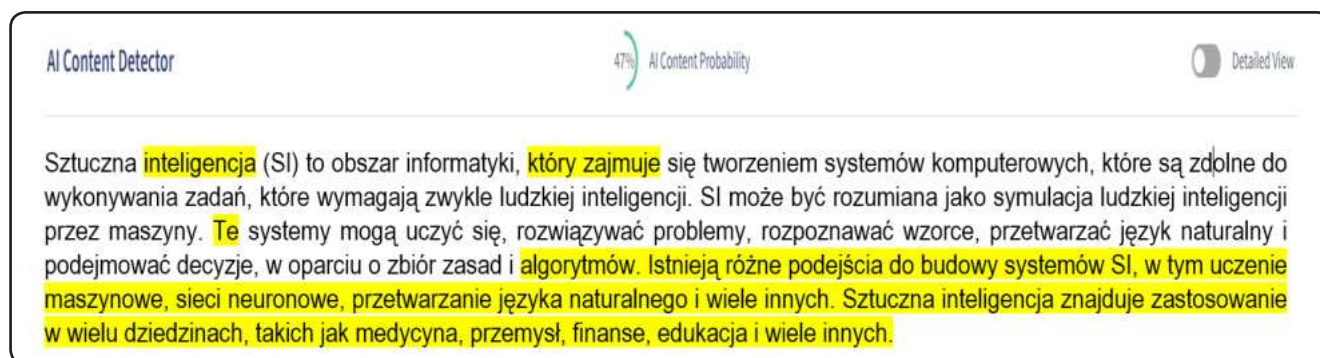
## Nauczyciel i sztuczna inteligencja – zgrany duet czy ostra konkurencja?

Prezentacja ChatGPT przez OpenAI 30 listopada 2022 zmieniła nasze podejście do sztucznej inteligencji (SI). W błyskawicznym tempie ChatGPT zdobył ogromną popularność. W zaledwie 5 dni miał już milion, a po dwóch miesiącach 100 milionów aktywnych użytkowników. Przewyższył w tempie pozyskiwania nowych kont takich dotychczasowych gigantów jak Facebook, Instagram, TikTok<sup>1</sup>.

Mimo, że prace nad SI są prowadzone od dawna<sup>2</sup>, to wraz z ChatGPT po raz pierwszy udostępniono chatbota, któremu można zadawać pytania językiem zbliżonym do naturalnego. Wygenerowane przez model językowy odpowiedzi są sformułowane poprawnym językiem. Odnosi się wrażenie rozmowy na czacie z człowiekiem. ChatGPT potrafi błyskawicznie wygenerować teksty, których napisanie zajęłoby nam mnóstwo czasu. Dla chatbota nie jest problemem napisanie algorytmu w dowolnym języku programowania czy rozprawki na dowolny temat itp., ponieważ jest to wielki model językowy wytrenowany na ogromnych ilościach danych<sup>3</sup>. Co więcej, wypracowania na ten sam temat napisane przez ChatGPT będą się od siebie różniły, stwarzając wrażenie oryginalnych i niepowtarzalnych prac ucznia. Nauczyciel powinien być świadomy możliwości, jakie to daje uczniom. Czy zadawanie tego typu prac domowych ma sens? Istnieją narzędzia, które zostały stworzone aby pomóc w sprawdzeniu, czy tekst został wykreowany przez sztuczną inteligencję np. detektor treści firmy Smodin<sup>4</sup> czy aplikacja GPTZero<sup>5</sup>. Przetestowałem skuteczność obu aplikacji wprowadzając tekst sporządzony w całości przez SI<sup>6</sup>:

„Sztuczna inteligencja (SI) to obszar informatyki, który zajmuje się tworzeniem systemów komputerowych, które są zdolne do wykonywania zadań, które wymagają zwykle ludzkiej inteligencji. SI może być rozumiana jako symulacja ludzkiej inteligencji przez maszyny. Te systemy mogą uczyć się, rozwiązywać problemy, rozpoznawać wzorce, przetwarzać język naturalny i podejmować decyzje, w oparciu o zbiór zasad i algorytmów. Istnieją różne podejścia do budowy systemów SI, w tym uczenie maszynowe, sieci neuronowe, przetwarzanie języka naturalnego i wiele innych. Sztuczna inteligencja znajduje zastosowanie w wielu dziedzinach, takich jak medycyna, przemysł, finanse, edukacja i wiele innych”.

Wyniki analizy powyższego tekstu przez Smodin wykazały 47% prawdopodobieństwo autorstwa sztucznej inteligencji. Jednakże, spojrzenie na to, co aplikacja przypisała SI, budzi wątpliwości co do sensu tej oceny (fragmenty oznaczone kolorem żółtym poniżej).

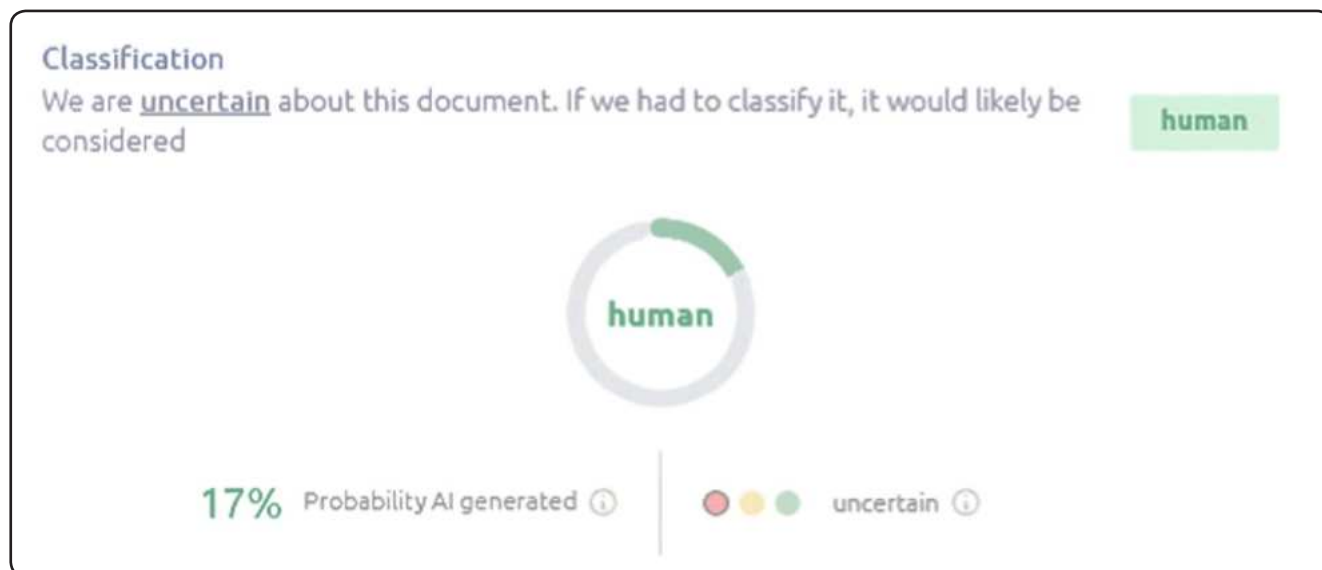


Zrzut ekranowy z aplikacji Smodin

1. ChatGPT – Wikipedia, wolna encyklopedia, <https://pl.wikipedia.org/wiki/ChatGPT>
2. Termin „sztuczna inteligencja” został po raz pierwszy użyty przez Johna McCarthy’ego podczas konferencji w Dartmouth w 1956, co jest uważane za narodziny SI jako formalnej dziedziny badań.
3. Large Language Model (Duży Model Językowy), to zaawansowany system SI zaprojektowany do generowania, analizowania i interpretowania języka naturalnego wytrenowany na ogromnych ilościach danych za pomocą techniki uczenia maszynowego.
4. <https://smodin.io/ai-content-detector>
5. <https://gptzero.me/>
6. prompt: „Co to jest sztuczna inteligencja?”, ChatGPT 3.5, <https://chat.openai.com/>




Tymczasem GPTZero sklasyfikował ów tekst jako wykonany przez człowieka, przyznając udział SI w jego powstaniu na poziomie zaledwie 17%.



Zrzut ekranowy z aplikacji GPTZero

Nie dokonywałem w powyższym tekście żadnych, najmniejszych nawet poprawek. Możemy sobie wyobrazić, że tekst wygenerowany przez SI zostanie podany przez ucznia modyfikacjom, co jeszcze bardziej utrudni ocenę autorstwa, bo trudno będzie ocenić wkład pracy ucznia. Trzeba pogodzić się z faktem, że nie ma w 100% pewnej metody sprawdzenia czy dostarczona praca jest wytworem człowieka czy SI.

SI może być traktowana przez świadomego ucznia jako asystent wspomagający uczenie się. Przykładem może być Copilot firmy Microsoft<sup>7</sup>, który działa znacznie sprawniej niż Gemini<sup>8</sup> i ChatGPT 3.5, popełniając znacznie mniej błędów. Niemniej jednak, zachowanie krytycyzmu wobec wygenerowanych wyników jest nadal kluczowe. Copilot świetnie łączy rolę chatbota i wyszukiwarki, wskazując odpowiedzi na zadane pytania wraz z linkami do źródeł, co może stanowić dla ucznia punkt wyjścia do zgłębiania wiedzy. SI świetnie radzi sobie z zagadnieniem wyjaśnienia trudnych tematów w prostych słowach, dobierając przy tym trafne przykłady. Jednakże należy zachować ostrożność! Uczeń korzystający bezkrytycznie z wytworów SI może paść ofiarą tzw. „halucynacji” sztucznej inteligencji. Generowane przez SI informacje mogą być nierzetelne lub nielogiczne, choć podane w bardzo przekonujący sposób. Przetestowałem ChatGPT 3.5<sup>9</sup> i Gemini zadając prosty problem logiczny. Kto to jest: *syn mojego ojca, a nie jest moim bratem?* Rozwiązanie jest jedno – to ja sam. Poniżej zamieszczam odpowiedzi chatbootów.

 **ChatGPT**

Osoba, która jest synem twojego ojca, ale nie jest twoim bratem, może być twoim synem lub wnukiem. Jeśli to jest twoje dziecko, to jest twoim synem. Jeśli to jest syn twojego brata, to jest twoim bratankiem.

Zrzut ekranowy z ChatGPT.

7. <https://copilot.microsoft.com/> wykorzystuje m.in. ChatGPT 4.0

8. <https://gemini.google.com/>

9. <https://chat.openai.com/> wersja bezpłatna



Syn Twojego ojca, a nie Twój brat, to Twój **wujek**.

W języku polskim słowo "wujek" określa brata Twojego ojca lub matki. Ponieważ masz wspólnego ojca z bratem, ale nie dzielicie tej samej matki, to Twój brat nie jest Twoim wujkiem.

Zrzut ekranowy z Gemini.

Jak widać powyżej, oba chatboty nie poradziły sobie z prostym problemem. Copilot odpowiedział prawidłowo.

SI może generować fałszywy obraz rzeczywistości. W lutym 2024 Gemini uruchomiło usługę tworzenia grafiki na podstawie tekstowego opisu. Jednak wkrótce ta usługa została zamknięta z powodu kontrowersyjnych rezultatów. Na żądanie „stwórz obraz niemieckiego żołnierza z 1943 roku”, na generowanych grafikach znaleźli się żołnierze w niemieckich mundurach z czasów II wojny światowej, o czarnym kolorze skóry<sup>10</sup>. Poprawność społeczna zakodowana w algorytmie Google nakazywała równe traktowanie wszystkich ras, co doprowadziło do umieszczenia na obrazach równej reprezentacji ludzi różnych kolorów skóry. Mimo starań programistów z Google'a algorytm tworzenia grafiki w Gemini nadal nie jest w stanie pogodzić poprawności z rzetelnością historyczną, co skutkuje odwołaniem ponownego uruchomienia usługi generowania grafiki.

Chatboty mogą wydajnie wspomóc nauczycieli w tworzeniu wielu materiałów. Można poprosić o wygenerowanie testu wraz z kluczem odpowiedzi na dowolny temat. Budując zapytanie, warto wskazać szczegóły: temat lekcji, zakres materiału, rodzaj i liczba pytań, stopień trudności. Im bardziej szczegółowy prompt<sup>11</sup>, tym lepszy wynik. Sprawdza się stare powiedzenie informatyków „garbage in, garbage out”<sup>12</sup>.awsze trzeba pamiętać, aby uważnie przyjrzeć się zaproponowanym przez SI pytaniom i odpowiedziom, bo nierzadko kryją się w nich błędy merytoryczne. Wielokrotnie natrafiłem na fałszywe informacje podawane przez SI w bardzo przekonującej formie.

Warto zatem nie ignorować rewolucji związanej z pojawieniem się chatbotów, lecz uczyć dzieci i młodzież, jak rozsądnie korzystać z dostępnych narzędzi SI, aby osiągać lepsze rezultaty edukacyjne, zachowując przy tym uczciwość. Prawo nie nadąża za rozwojem technologii i choć nie jest to wymagane, warto oznaczać wytwory SI krótką adnotacją: wygenerowano przez/z pomocą SI.

Fundamentalne jest, aby nasi uczniowie rozumieli sens wysiłku w szkole. Wciąż aktualne jest powiedzenie „*Non scholae, sed vitae discimus*”<sup>13</sup>. Edukujmy uczniów, że warto korzystać z SI nie po to, by zadowolić nauczyciela oszukując go w kwestii autorstwa, ale aby rozwijać siebie i zwielfokrotniać swoje możliwości.

Narzędzia SI to nie tylko modele językowe. Możemy na niespotykaną dotąd skalę rozwijać kreatywność, stając się twórcami grafiki, filmów, muzyki. Tworzyć projekty, które dotychczas wymagały drogiego oprogramowania oraz wielu godzin pracy specjalistów z różnych dziedzin, a co za tym idzie dużego, nieosiągalnego dla większości potencjalnych twórców budżetu. Obecnie coraz istotniejsze jest posiadanie pomysłu i realizowanie go za pomocą umiejętnie dobranych narzędzi SI oraz trafnie skonstruowanych promptów<sup>14</sup>. Czyż to nie fascynujące?

10. „The New York Times. „Google Chatbot's A.I. Images Put People of Color in Nazi-Era Uniforms.” 22 lutego 2024. <https://www.nytimes.com/2024/02/22/technology/google-gemini-german-uniforms.html>”

11. prompt w SI to tekstowe wejście, które użytkownik dostarcza modelowi, aby uzyskać pożądany wynik.

12. popularny zwrot, który podkreśla, że nieprecyzyjne, błędne lub bezsensowne dane wejściowe będą skutkować nieprecyzyjnymi, błędnymi lub bezsensownymi danymi wyjściowymi.

13. łacińska sentencja – uczy się nie dla szkoły ale dla życia.

14. Prompt Engineering - czym jest? (modern360.pl) <https://modern360.pl/prompt-engineering-czym-jest/> Prompt engineering (sztuka tworzenia skutecznych promptów), stanowi nowy wymiar umiejętności niezbędnych do harmonijnej współpracy człowieka z maszyną, otwierając drzwi do efektywnego wykorzystania potężnych modeli sztucznej inteligencji.

**Marek Wróblewski**

Nauczyciel konsultant ds. wspomagania nauczycieli w zakresie stosowania technologii informacyjno-komunikacyjnej w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.



Mariusz Domański

## Nowoczesne narzędzia cyfrowe w II LO w Słupsku



Od 10 listopada 2015 r., kiedy to II Liceum Ogólnokształcące im. A. Mickiewicza w Słupsku stało się szkołą pokazową Microsoftu, intensywnie działamy w obszarze rozwijania kompetencji cyfrowych zarówno uczniów, jak i nauczycieli. Mamy świadomość, że w dzisiejszym, dynamicznie rozwijającym się świecie, technologie odgrywają kluczową rolę w procesie nauczania i uczenia się. Mamy na uwadze, że integracja TIK z edukacją staje się niezbędna dla skutecznego przygotowania uczniów do wyzwań współczesnego społeczeństwa.

Jednym z wiodących narzędzi w tym obszarze jest pakiet „Office 365 dla edukacji”, który oferuje szereg funkcji wspomagających proces uczenia się uczniów i pracy nauczycieli. W tym artykule przyjrzymy się jak w „Micku” wykorzystuje się „Office 365 dla edukacji” oraz inne narzędzia TIK, a także jakie korzyści przynosi to uczniom i nauczycielom. Sama platforma „Office 365 dla edukacji” to zestaw narzędzi stworzonych przez firmę Microsoft, który umożliwia dostęp do popularnych programów biurowych, takich jak Word, Excel czy PowerPoint. Oprócz standardowych aplikacji biurowych oferuje także szereg innych narzędzi, np. Teams, Forms, OneNote czy SharePoint, które są specjalnie dostosowane do potrzeb edukacyjnych.

Uczniowie oraz nauczyciele w codziennej praktyce aktywnie wykorzystują „Office 365 dla edukacji” do ułatwienia i uatrakcyjnienia procesu nauczania i uczenia się. Nauczyciele korzystają z pakietu do tworzenia materiałów dydaktycznych, zadań domowych oraz prezentacji. Dzięki temu mają możliwość łatwego udostępniania tych materiałów uczniom oraz śledzenia postępów ich pracy.

Istotnym aspektem wykorzystania TIK w szkole jest indywidualizacja nauczania, która wspiera proces edukacyjny. W II LO odbywa się to poprzez wykorzystanie platform e-learningowych, które umożliwiają dostęp do materiałów dydaktycznych w dowolnym czasie i miejscu, co pozwala uczniom na dostosowanie tempa nauki do własnych możliwości i potrzeb. Korzystamy z platformy Moodle, aplikacji Edmodo, Schoology oraz Canva. Są to otwarte oprogramowania do zarządzania procesem nauczania i uczenia się online. Aplikacje oferują szeroki zakres funkcji, takich

jak: udostępnianie zasobów edukacyjnych, prowadzenie forów dyskusyjnych, przeprowadzanie testów oraz ocenianie pracy uczniów. Oczywiście, nie zapominamy o „naszym” środowisku Microsoft i tu pojawia się Outlook i Teams – narzędzia do komunikacji i współpracy, które wykorzystywane są do organizowania spotkań online oraz współpracy w grupach, niekiedy inicjowanych przez samych uczniów.

Obok indywidualizacji nauczania istotne jest jego personalizowanie. Aby dostosować proces nauczania do preferencji i poziomu zrozumienia materiału przez poszczególnych uczniów, nasi nauczyciele korzystają z różnorodnych narzędzi edukacyjnych, takich jak: interaktywne prezentacje, gry edukacyjne, quizy czy wirtualne laboratoria. Personalizowane programy nauczania w liceum to podejście, które zakłada dostosowanie procesu edukacyjnego do indywidualnych potrzeb, umiejętności, zainteresowań i tempa uczenia się każdego młodego człowieka. Uczniowie mają szansę skupić się na trudniejszych zagadnieniach lub przyspieszyć naukę w obszarach, w których się wyróżniają. W klasach licealnych często spotykamy młodzież o różnym poziomie zaawansowania w poszczególnych przedmiotach. Spersonalizowane programy nauczania pozwalają na dostosowanie materiałów dydaktycznych i metod nauczania do potrzeb zarówno uczniów wymagających dodatkowej pomocy, jak i tych, którzy potrzebują dodatkowych wyzwań. Istotny jest również fakt, iż takie programy zwiększają motywację młodzieży poprzez dostarczanie materiałów edukacyjnych i zadań, które są bardziej związane z jej zainteresowaniami i aspiracjami. Uczniowie chętniej angażują się w naukę, gdy widzą jej praktyczne zastosowanie w życiu prywatnym i przyszłym zawodowym.

Wykorzystanie TIK w edukacji umożliwia również stosowanie różnorodnych form oceniania, w tym testów online, zadań interaktywnych czy projektów multimedialnych. Dzięki temu nauczyciele mogą bardziej obiektywnie oceniać postępy uczniów i dostosować swoje metody nauczania. Różnorodne formy oceniania, które można stosować za pomocą technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK) w liceum, dają nowe możliwości nauczycielom i uczniom.

Oto kilka sposobów, w jaki „w Mickiewiczu” wykorzystuje się TIK w procesie oceniania oraz korzyści z tego płynące. Nauczyciele tworzą interaktywne testy online, które pozwalają na szybkie i skuteczne sprawdzanie wiedzy uczniów. Tego rodzaju testy zawierają różnorodne formy pytań, takie jak: wielokrotnego wyboru, zadania typu „prawda/fałsz” czy pytania otwarte, co pozwala na bardziej wszechstronne oce-

nianie wiedzy. TIK umożliwia tworzenie zadań interaktywnych, które angażują uczniów i pozwalają im aktywnie uczestniczyć w procesie nauki. Przykłady takich zadań to quizy, gry edukacyjne, symulacje czy interaktywne ćwiczenia praktyczne. Dzięki temu ocenianie staje się bardziej obiektywne, atrakcyjne i angażujące młodzież. Sami uczniowie tworzą projekty multimedialne, takie jak prezentacje, filmy, animacje czy strony internetowe, które pozwalają im zaprezentować zdobytą wiedzę w sposób kreatywny i interaktywny. Wykonywanie takich zadań wspiera również rozwój umiejętności praktycznych, takich jak obsługa różnych narzędzi komputerowych, prezentowanie danych czy praca w zespole. Nauczyciele oceniają projekty pod względem merytorycznym, ale także pod kątem ich kreatywności, estetyki i profesjonalizmu wykonania. Dzięki interaktywnym formom oceniania, nauczyciele mogą lepiej komunikować się z uczniami, udzielając im konstruktywnej informacji zwrotnej oraz wskazówek dotyczących dalszego rozwoju.

Z punktu widzenia wykorzystania TIK w procesie uczenia i nauczania ważne jest także cyfrowe portfolio (znane również jako e-portfolio, elektroniczne portfolio czy też internetowe portfolio). E-portfolia są elektronicznymi zbiorami prac i osiągnięć ucznia, które pozwalają nauczycielom i samym zainteresowanym śledzić postępy w nauce na przestrzeni czasu. Tego rodzaju narzędzie umożliwia systematyczne gromadzenie prac uczniów, ich samoocenę oraz refleksję nad własnym rozwojem i osiągnięciami.

Ostatnim, ale niezwykle ważnym aspektem wykorzystania TIK w II Liceum Ogólnokształcącym w Słupsku jest diagnostyka i śledzenie postępów uczniów za pomocą systemów informatycznych. Systemy informatyczne umożliwiają to nauczycielom w czasie rzeczywistym, dzięki czemu mogą oni szybko zidentyfikować obszary wymagające dodatkowej uwagi i dostosować swoje metody nauczania w zależności od potrzeb. Poprzez analizę wyników testów, zadań i innych form oceniania, systemy informatyczne pozwalają nauczycielom diagnozować obszary, w których uczniowie mają trudności. Dzięki temu nauczyciel może szybko zareagować i zaproponować dodatkowe ćwiczenia lub indywidualne wsparcie<sup>1</sup>. W ten sposób każdy uczeń otrzymuje odpowiednią pomoc, niezależnie od swojego poziomu umiejętności.

Personalizacja materiałów przyspiesza proces nauki i zwiększa skuteczność przyswajania wiedzy. Analiza danych dotyczących postępów uczniów pozwala nauczycielom lepiej dobrać metody nauczania, które są najbardziej skuteczne i efektywne. Korzyści płynące z wykorzystania systemów informatycznych do diagnostyki i śledzenia postępów uczniów w liceum obejmują: poprawę efektywności nauczania, indywidualne wsparcie, zwiększenie zaangażowania uczniów, optymalizację zasobów edukacyjnych oraz rozwój

umiejętności diagnostycznych nauczycieli, a wszystkie te elementy przyczyniają się do poprawy jakości edukacji.

Warto w tym miejscu wspomnieć również o rodzicach, jako istotnych beneficjentach całego systemu jakim jest szkoła. Dziennik elektroniczny, czyli w przypadku naszej szkoły Librus, umożliwia szybką, efektywną komunikację i współpracę między rodzicami a nauczycielami. Otrzymują informacje na temat postępów swoich dzieci, ocen, terminów sprawdzianów, frekwencji. Mają też stały dostęp do najświeższych informacji dotyczących życia szkolnego, co zapewnia większą przejrzystość w sprawach związanych z nauką i zarządzaniem szkołą. Wszystko to przyczynia się do zwiększenia zaufania między stronami oraz poprawia ogólną efektywność pracy szkoły.

Codziennością uczniów II LO w Słupsku są media społecznościowe: TikTok, Facebook i Instagram. Media te, obsługiwane przez młodzież, pod nadzorem/opieką nauczyciela (koordynatora) umożliwiają nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów z kolegami ze szkoły i całego świata. To przyczynia się do budowania więzi i rozwoju umiejętności społecznych, a także promocji szkoły na zewnątrz w środowisku lokalnym. Nie można jednak zapomnieć, że nowoczesne media kryją wiele niebezpieczeństw, a rolą nauczycieli jest edukowanie w zakresie świadomości zagrożeń z nimi związanych.

Wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w edukacji staje się coraz bardziej powszechne w szkołach. II LO w Słupsku stwarza możliwość korzystania z nowoczesnych narzędzi, które ułatwiają proces nauki, a nauczyciele mogą efektywniej wspierać swoich uczniów w zdobywaniu wiedzy. Jest to zaledwie krok w kierunku coraz bardziej zaawansowanej i interaktywnej edukacji przygotowującej młodych ludzi do wyzwań XXI wieku.

#### Bibliografia:

1. Cyfrowy tubylec w szkole – diagnozy i otwarcia. T. 2, Nauczyciel a nowe technologie w szkole / Red. Marzenna Nowicka, Joanna Dziekońska. – Toruń: Adam Marszałek, 2018.
2. Edukacja w czasach cyfrowej zarazy / Paweł Kasprzak, Zofia Agnieszka Kłakówna, Piotr Kołodziej, Adam Regiewicz, Janusz Waligóra, Akademia im. Jana Długosza, Częstochowa, 2016.
3. Microsoft Education. Office 365 dla edukacji. <https://www.microsoft.com/pl-pl/education/products/office> [dostęp 4.04.2024]
4. Gotowość nauczycieli do stosowania nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych, Wojciech Czerski, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin, 2017.

#### Mariusz Domański

Dyrektor II Liceum Ogólnokształcącego im. A. Mickiewicza w Słupsku, szkoły w Rankingu Liceów „Perspektywy” oraz Rankingu STIM. II Liceum notowane jest w prestiżowym Rankingu Szkoła Kompetencji Przyszłości, a także Microsoft Showcase Schools oraz Szkoły w Chmurze Microsoft. Absolwent studiów podyplomowych: Ewaluacja w edukacji, Zarządzanie zasobami ludzkimi oraz Administracja-prawo, zarządzanie i administracja. Ekspert ds. awansu zawodowego nauczycieli. Biegły sądowy w sprawach oświatowych.

1. Ziemia E., Czynniki sukcesu i poziom wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych w Polsce, CeDeWu, Warszawa 2015.



Arkadiusz Szymański

## Szkoła, której cyfrowe technologie nie są straszne

### ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY W WIERZCHUCINIE



Budynek Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Wierzchucinie został oddany do użytku na początku roku szkolnego 2013/2014. Sama konstrukcja szkoły wywierała wówczas olbrzymie wrażenie zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz obiektu. Duża bryła szkoły jest widoczna z daleka i trudno ją pomylić z jakimkolwiek innym budynkiem w naszej miejscowości. Szkoła była od dawna wyczekiwana przez dzieci, nauczycieli oraz samych mieszkańców, stanowiąc ogromną inwestycję dla gminy. Nowe sale, korytarze, łączniki i winda były spełnieniem marzeń niejednego dyrektora szkoły.

Niestety zabrakło pieniędzy na wyposażenie pracowni informatycznej w nowy sprzęt. Choć taka inwestycja była zaplanowana, musieliśmy uzbroić się w cierpliwość. Pierwsze lekcje informatyki zaczęliśmy od teorii, aby później przekładać zdobyte informacje na praktykę. W końcu doczekaliśmy się laptopów do pracowni. Jak na tamte lata był to bardzo dobry sprzęt i oprogramowanie. Wraz z zainstalowanym systemem operacyjnym, pełnym pakietem Office 2013 w wersji profesjonalnej oraz antywirusem na trzy lata, stanowiły one wyzwanie dla nauczyciela informatyki, który mógł w pełni wykorzystać sprzęt do nauki.

W tym momencie pojawiło się pierwsze pytanie – laptopy w pracowni komputerowej posiadały w pełni legalnego Office'a, a nie każdy nauczyciel miał taki pakiet u siebie w domu na prywatnym sprzęcie. Jak to pogodzić?

W marcu 2015 roku odbyło się szkolenie, podczas którego nauczyciel informatyki pokazał nauczycielom różnych specjalności dostęp do Office.com w chmurze. Przedstawił zalety i wady tej platformy, mając świadomość, że nie wszyscy skorzystają z niej od razu. Początki nie były łatwe – niektórzy nauczyciele nie widzieli sensu logowania się przez internet, jednak wraz z lekcjami informatyki, na których uczniowie tworzyli prezentacje na inne przedmioty z wykorzystaniem PowerPointa w chmurze, wszyscy zaczęli stopniowo do-

strzegać wygodę tego rozwiązania – nie potrzeba pendrive'a ani laptopa z pakietem Office – wystarczy internet.

W grudniu 2015 roku szkoła przystąpiła do ministerialnej akcji „Bezpieczna Szkoła Cyfrowa”, podczas której uczniowie, nauczyciele oraz rodzice poznali podstawy bezpieczeństwa cyfrowego. Gościliśmy delectywa do spraw cyberbezpieczeństwa, który poprowadził prelekcję dla uczniów i nauczycieli oraz osobne spotkanie dla rodziców. Po zakończeniu zajęć szkoła otrzymała oficjalny certyfikat BSC, co sprawiło nam ogromną radość, gdyż nasza placówka pojawiła się na mapie bezpiecznych szkół w województwie pomorskim.

W międzyczasie nauczyciel informatyki uczestniczył w zajęciach, które zostały zorganizowane i sfinansowane z kapitału Unii Europejskiej, a dotyczyły robotyki – zupełnie nowej dziedziny w naszym środowisku. Zajęcia te tak bardzo spodobały się zarówno uczniom, jak i nauczycielowi, że przekonał dyrekcję do zakupu modelu Lego Mindstorms Ev3 (na tamte czasy spory wydatek dla szkoły), rozwijając w ramach kółka pasje młodych uczniów w dziedzinie programowania i robotyki. Frekwencja na zajęciach przerosła oczekiwania, dlatego odbywały się one w dwóch grupach co dwa tygodnie.

To był początek, który szybko ewoluował. W kolejnych latach kadra najpierw przeszkoliła się, a potem zakupiono Ozoboty z myślą o nauce programowania dla najmłodszych uczniów oraz tablety i zestawy Lego Boost dla starszych. Nauczyciele aktywnie włączyli się w Europejski Tydzień Kodowania, znany jako Code Week, a wszystkie zajęcia były opisane i zamieszczone na oficjalnej stronie EU Code Week. Szkoła aktywnie uczestniczy w tym wydarzeniu od 2017 roku, czego dowodem są liczne certyfikaty i zaświadczenia.

Listopad 2017 roku był szczególnym momentem w dziedzinie IT dla naszej społeczności szkolnej – otrzymaliśmy jako jedni z nielicznych szkół w województwie pomorskim, certyfikat Microsoft School. Spełniliśmy wszystkie kryteria, które wówczas Microsoft stawiał, aby szkoła mogła dołączyć do sieci MIE Microsoft. Była to przede wszystkim zasługa nauczycieli i uczniów, którzy korzystali z pakietu Office w chmurze oraz nauczyciela informatyki, który koordynował to wraz z Agatą Kapicą, menadżerką programu Microsoft dla Edukacji. Można śmiało powiedzieć, że nasza szkoła na trzy lata przed pandemią w Polsce była po części gotowa na nauczanie zdalne, dysponu-

jąc oprogramowaniem w chmurze, z którego na bieżąco już wtedy korzystali i nadal korzystają nauczyciele i uczniowie.

W tym samym roku uczestniczyliśmy w warsztatach i szkoleniach „Mistrzowie Kodowania Samsung”, aby móc w sposób przejrzysty pokazać uczniom etapy programowania na zajęciach m.in. w środowisku Scratch, zgodnie ze zmieniającą się podstawą programową. Nasi uczniowie nie tylko brali udział w konkursach programowania, ale także osiągnęli w nich wysokie wyniki. Dzięki temu mieli okazję spotkać się z Bohumirem Soukupem, programistą i autorem SGP Baltie oraz wspólnie uczestniczyć w zajęciach programowania.

W 2019 roku szkoła uczestniczyła w Dniach Bezpiecznego Internetu. Liczne plakaty, komiksy i hasła na temat „Dzień Bezpiecznego Internetu: Działajmy razem!” były rozmieszczone na korytarzach szkoły. Dzięki fotorelacji i sprawozdaniu otrzymaliśmy oficjalny certyfikat organizatora wydarzenia – „Safer Internet”.

W tym samym roku grupa chętnych uczniów z kółka informatycznego zbudowała naszą szkołę w środowisku Minecraft. Na rok przed pandemią i nauką zdalną szkoła była w całości odzwierciedlona na serwerach Microsoft Minecraft. Nagrodą dla uczniów był wówczas płatny pakiet Microsoft Minecraft Education, który od zeszłego roku jest darmowy dla uczniów klas 4-8. Ten płatny pakiet Microsoft Education jeszcze wielokrotnie posłużył naszym uczniom. Jego potencjał wykorzystaliśmy prowadząc edukację morską. Na konkurs organizowany przez PODN w Słupsku uczniowie wykonali wszystkie latarnie polskiego wybrzeża w środowisku Minecraft, a także zbudowali model Titanica. Na konkurs gminny, również z edukacji morskiej, zbudowali ORP Błyskawicę. Jak widać, wspólne zainteresowania grupki uczniów i nauczyciela mogą przynieść fantastyczne rezultaty.

W czasach pandemii otrzymaliśmy oficjalną tablicę „Szkoła w Chmurze Microsoft”, która widnieje na głównym korytarzu i przypomina, że wiejska szkoła może równać się ze szkołami miejskimi, a czasami nawet je wyprzedzać.

W 2021 roku część nauczycieli przystąpiła do kursów z Canvy, otrzymując dodatkowo dostęp do wersji edukacyjnej. Wiedzieli, że ta platforma ma ogromny potencjał. Prosta i intuicyjna obsługa oraz wachlarz możliwości: tworzenia plakatów szkolnych i prezentacji zostały pokazane uczniom, którzy nie wiedzieli jeszcze, że z końcem maja 2024 wszyscy otrzymamy dostęp do Canvy przez Zintegrowaną Platformę Edukacyjną, tak jak w przypadku MS Minecraft Education. Widząc efekty pracy w Canvie, rok później przeszkoliliśmy kolejnych chętnych nauczycieli.

W roku 2023 poznaliśmy inne środowisko – Google for Education – głównie w celu porównania efektywności z Office 365. Jednak zmiana na chromebooki nas nie przekonała, zostajemy w całości w „Szkoła w Chmurze Microsoft”.

Na początku roku szkolnego 2023/2024 nasza kadra nauczycielska uczestniczyła w szkoleniu dotyczącym sztucznej inteligencji. Celem było zapoznanie się z najnowszymi technologiami oraz narzędziami z zakresu AI, aby nauczyciele mogli skutecznie integrować je w procesie edukacyjnym. Dzięki temu nabyli oni nowe umiejętności, które pozwolą im wzbogacić swoje metody nauczania oraz lepiej przygotować uczniów do funkcjonowania w cyfrowym świecie.

Nasza szkoła nieustannie się rozwija. Staramy się być na bieżąco z nowinkami technologicznymi, ale także sami eksperymentujemy. W ramach programu „Laboratoria Przyszłości” zakupiliśmy sprzęt do nauki latania dronami, a także przeszkoliliśmy grupę uczniów, którzy otrzymali certyfikaty kompetencji pilota bezzałogowego statku w kategorii otwartej (wydawany przez Urząd Lotnictwa Cywilnego).

Co przyniesie przyszłość? Z czym zmierzmy się za kilka miesięcy lub lat? Tego nie wiemy, ale staramy się trzymać rękę na pulsie technologii informacyjnej. Wszystkie nasze działania można obejrzeć na facebookowej stronie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Wierzchucinie.



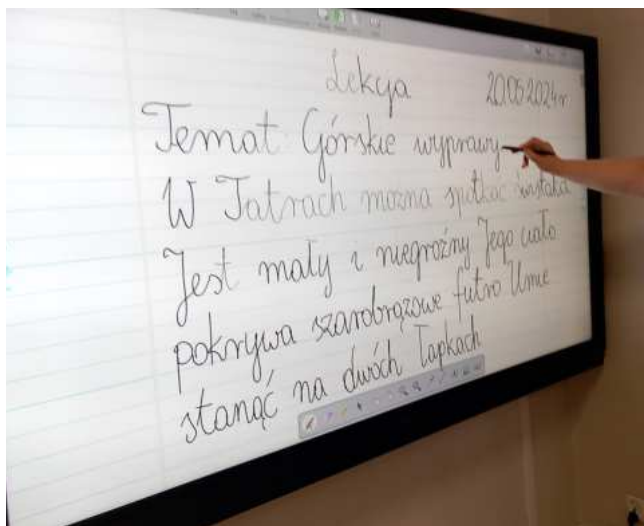
**Arkadiusz Szymański**

Wicedyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Wierzchucinie, nauczyciel zaangażowany w Microsoft School.



Iwona Reclaf

## Kształtowanie kompetencji cyfrowych u uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym



Kompetencje cyfrowe obejmują krytyczne i odpowiedzialne korzystanie z technologii cyfrowych i wykorzystywanie ich do uczenia się, pracy i udziału w życiu społecznym. We współczesnym świecie bardzo ważne jest rozumienie, w jaki sposób technologie cyfrowe mogą pomagać w codziennym funkcjonowaniu. Istotna jest świadomość cyfrowych możliwości, a także idących za nimi ewentualnych skutków i zagrożeń. Coraz więcej usług i czynności przenosi się do świata wirtualnego, w związku z tym kompetencje cyfrowe to bardzo potrzebne umiejętności dla każdego z nas, a ich brak może skutkować wykluczeniem z otaczającego świata.

Wraz z postępem technologii zmienia się zakres kompetencji cyfrowych – teraz to nie tylko obsługa komputera i programów, ale przede wszystkim umiejętne korzystanie z danych i informacji, tworzenie cyfrowych treści, programowanie, umiejętności związane z porozumiewaniem się oraz świadomość cyberzagrożeń. Są to zagadnienia bardzo istotne dla wszystkich żyjących we współczesnym świecie, a więc także dla osób zmagających się z niepełnosprawnościami utrudniającymi podstawowe funkcjonowanie w społeczeństwie. Bardzo ważne jest więc rozwijanie podstawowych umiejętności korzystania z informacji i danych niezbędnych do wyszukiwania, przeglądania w sieci wiadomości dotyczących np. towarów, usług, a więc kształtowanie umiejętności korzystania z wyszukiwarek internetowych. Ważnym zagadnieniem w pracy z osobami z niepełnosprawnościami jest przede wszystkim uświadamianie i nauczenie umiejętności krytycznej oceny jakości i wiarygodności źródeł, skąd pochodzą dane informacje.

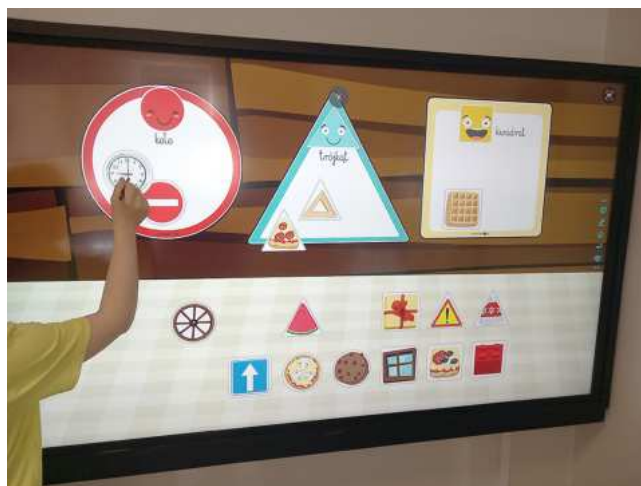
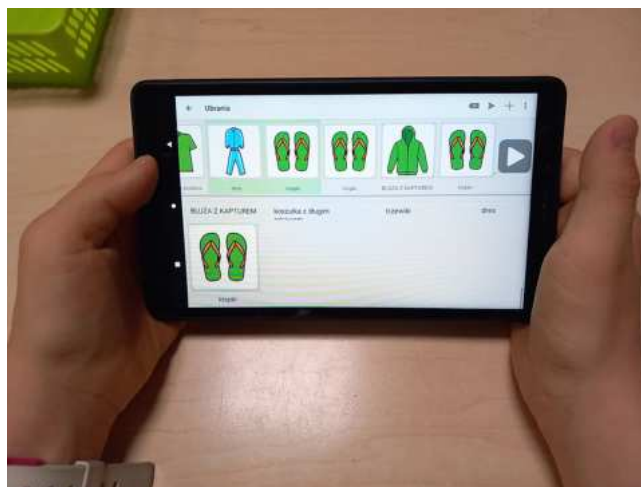
W życiu codziennym coraz częściej korzystamy z różnorodnych narzędzi i aplikacji multimedialnych, używamy mediów społecznościowych w celu zdobycia informacji, robimy zakupy, zamawiamy i otrzymujemy paczki, używamy bankowości elektronicznej, dlatego wyposażenie naszych uczniów w takie umiejętności jest niezwykle ważne. W Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Biskupa z Miry Świętego Mikołaja w Żukowie kształtowanie kompetencji cyfrowych odbywa się poprzez różnorodne działania

zarówno indywidualne, jak i grupowe. Uczniowie rozwijają wiedzę podczas zajęć pracując na komputerach, a także korzystając z tabletów, tablic interaktywnych, na których prezentowane są filmy edukacyjne, multibooki, a także gry edukacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb, poziomu umiejętności i tempa pracy danego wychowanka. Technologie cyfrowe są coraz bardziej dostępne i zaawansowane, co umożliwia osobom z różnymi rodzajami niepełnosprawności na większą niezależność i integrację społeczną. Dla wychowanków mających trudności w werbalnym porozumiewaniu się z innymi są stosowane oprogramowania do komunikacji, aplikacje takie jak na przykład „CoughDrop”, „Let me talk”, które umożliwiają wyrażanie swoich myśli i potrzeb za pomocą TIK. Wykorzystujemy również inne narzędzia i aplikacje, np.: strony internetowe do tworzenia i korzystania z ćwiczeń interaktywnych: wordwall.net, LearningApps.org, printoteka.pl, superkid.pl, Genial.ly, QuiverVision, jigsawplanet.com, padlet, Quizizz. Pomocne w pracy nauczyciela do tworzenia prezentacji i wszelkiego rodzaju projektów graficznych są Canva i Prezi, a podczas korzystania z tablic interaktywnych oprogramowanie takie jak Openboard, a ponadto sztuczna inteligencja: np. Chat GBT, Copilot.

Niezwykle ważnym aspektem poruszonym podczas zajęć jest również bezpieczeństwo w sieci. Uczniowie poznają zasady bezpiecznego korzystania z internetu, a także dowiadują się o zagrożeniach, jakie niesie ze sobą wirtualny świat. Co roku w lutym w całej Europie obchodzony jest Dzień Bezpiecznego Internetu. My również organizując szkolne wydarzenia, włączamy się w realizację idei DBI. W roku szkolnym 2023/2024 został przeprowadzony happening na ten temat. Uczniowie poznawali najważniejsze zasady bezpiecznego korzystania z internetu, a także korzyści i zagrożenia płynące z technologii cyfrowej. Każda klasa mogła przedstawić swoją wizję wybranej zasady dotyczącej bezpieczeństwa w sieci, tworząc plakat informacyjny, a następnie przybliżając jego treść innym uczniom. Były to bardzo ciekawe i emocjonujące prezentacje, podczas których wychowankowie stawali się ekspertami w omawianym zagadnieniu.

Zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym w szkołach podstawowych, do zadań placówki należy zapewnienie warunków do realizacji celów edukacji, m.in. korzystanie z technologii informacyjnej i komunikacyjnej, a więc doskonalenie obsługi komputera, korzystanie z programów, urządzeń, narzędzi, tworzenia pism urzędowych, korzystanie z przeglądarek, skrzynki pocztowej, a także czuwanie nad minimalizowaniem negatywnych skutków ich używania. Aby mądrze,

skutecznie i ciekawie wdrażać ww. zapisy w praktykę szkolną i aby nadążać za dynamicznie zmieniającą się i rozwijającą cyfrową rzeczywistością, nauczyciele pracujący w naszej placówce systematycznie podnoszą kwalifikacje z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnej samodoskonaląc się, a także korzystając z licznych szkoleń. Przekłada się to na efektywniejszą pracę z wychowankami. Pedagodzy z SOSW w Żukowie mają pełną świadomość, że umiejętność wykorzystywania technologii cyfrowych daje osobom z niepełnosprawnościami większą samodzielność, dostęp do edukacji oraz pozwala na rozwijanie zdolności i zainteresowań w sposób dostosowany do ich indywidualnych potrzeb.



#### Iwona Reclaf

Oligofrenopedagog, logopeda, wychowawca i nauczyciel klas dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Biskupa z Miry Św. Mikołaja w Żukowie.



Robert Kozłowicz

## XVIII Wojewódzka Konferencja z cyklu *Zdrowie dzieci i młodzieży* ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W TOBIE. EDUKACJA I WSPARCIE W WALCE Z ZABURZENIAMI ODŻYWIANIA

W kwietniu 2024 r. odbyła się kolejna, już XVIII Wojewódzka Konferencja z cyklu *Zdrowie dzieci i młodzieży* pt. *Zdrowie zaczyna się w Tobie. Edukacja i wsparcie w walce z zaburzeniami odżywiania*. Tematyka nie była przypadkowa. Coraz więcej młodych osób zmagają się z chorobami związanymi z zaburzeniami odżywiania. Z perspektywy hospitalizacji dzieci i młodzieży najbardziej niebezpiecznymi schorzeniami są: bulimia, anoreksja, kompulsywne objadanie się i otyłość. W przypadku dzieci i młodzieży są one szczególnie niebezpieczne ze względu na okres intensywnego rozwoju fizycznego i psychicznego.

Organizatorami konferencji byli: Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, Starostwo Powiatowe w Słupsku i Uniwersytet Pomorski w Słupsku. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli: Mieczysław Struk – Marszałek Województwa Pomorskiego oraz Grzegorz Kryger – Pomorski Kurator Oświaty. Konferencję wsparły także: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Słupsku, Komenda Miejska Policji w Słupsku, Zespół Szkół Agrotechnicznych w Słupsku oraz Zespół Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku. Wśród ponad 140 uczestników wydarzenia byli: dyrektorzy, nauczyciele, pedagodzy, pielęgniarki szkolne, kuratorzy sądowi, wizytatorzy oraz pracownicy samorządowi.

Podczas spotkania prelegenci podjęli wiele ważnych tematów związanych z zaburzeniami odżywiania, a przede wszystkim z potrzebą edukacji w tym zakresie. Na temat zagrożeń żywieniowych wśród dzieci i młodzieży wykład wygłosił dr hab. Mariusz Kasprzak – prof. UZ, Kierownik Katedry Żywienia Człowieka i Dietoterapii Instytutu Sportu, Turystyki i Żywienia Uniwersytetu Zielonogórskiego. Profesor wielokrotnie podkreślał abyśmy zwracali uwagę na to co jemy i ile jemy, ponieważ tylko właściwie dobrana dieta pozwoli nam zachować zdrowie – właściwą wagę, dobre samopoczucie, energię i witalność. To, ile pokarmu powinniśmy spożywać zależy od naszego wieku, sposobu życia i poziomu aktywności fizycznej. Prawidłowa dieta odnosi się do zbilansowanego spożycia różnorodnych składników odżywczych, które są niezbędne dla utrzy-

mania zdrowia i dobrego samopoczucia. Prelegent wyróżnił kilka kluczowych elementów, które charakteryzują prawidłową dietę:

- 1. Zróżnicowanie i równowaga.** Prawidłowa dieta powinna zawierać różnorodne grupy produktów spożywczych, takie jak owoce, warzywa, produkty zbożowe, białka (np. mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe) oraz zdrowe tłuszcze (np. oliwa z oliwek, orzechy, awokado). Równowaga między tymi grupami produktów zapewnia dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
- 2. Umiarkowanie.** Prawidłowa dieta opiera się na umiarkowaniu w spożyciu różnych rodzajów pokarmów. Obejmuje to ograniczenie zjadania cukrów dodanych, tłuszczów nasyconych i trans, a także soli. Umiarkowanie obejmuje także kontrolę wielkości porcji i unikanie nadmiernego spożycia.
- 3. Zadbanie o odpowiednią ilość składników odżywczych.** Prawidłowa dieta powinna dostarczać organizmowi odpowiednią ilość składników odżywczych, w tym witamin, minerałów, białka, węglowodanów i tłuszczów. Zrównoważone spożycie różnych grup produktów spożywczych pomaga zapewnić odpowiednią podaż wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
- 4. Dostosowanie do indywidualnych potrzeb.** Prawidłowa dieta może różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb, takich jak wiek, płeć, aktywność fizyczna, stan zdrowia i ewentualne alergie pokarmowe. Dlatego ważne jest, aby dostosować dietę do własnych potrzeb i preferencji.
- 5. Regularność i stałość.** Ważne jest, aby dieta była regularna i stała, co oznacza spożywanie posiłków o stałych porach i unikanie długotrwałych okresów głodu lub nadmiernego objadania się.

Bardzo cenne były porady profesora dotyczące wytycznych żywieniowych dla konkretnych grup wiekowych.

Zalecenia dla dzieci w wieku przedszkolnym:

- udział dziecka w zakupach (działania antyreklamowe) i przygotowywaniu posiłku;

- spożywanie w grupie (rodzina, stołówka) – walor społeczny, emocjonalny, nawyki kulturowe (używanie sztućców), odpowiednie zachowanie przy stole;
- regularność spożywania posiłków (rytm dobowy);
- dziecko samo nakłada sobie porcje (rodzice najczęściej przekarmiają);

Zalecenia dla dzieci w wieku szkolnym:

- obowiązkowe śniadanie w domu;
- drugie śniadanie do szkoły (NIE drożdżówka);
- kolacja 2 godziny przed snem (spokojny sen, zapobiega refluksowi żołądkowo-przełykowemu);
- walka z pokarmami słodkimi (sklepiki szkolne);
- do picia woda!!!! bez dodatków;
- wapń z produktów mlecznych (2-3 razy dziennie) – masa kostna zaczyna zbliżać się do swojego pułapu;
- ograniczać cholesterol i tłuszcze z nasyconymi kwasami tłuszczowymi.

Kolejnym tematem poruszonym podczas konferencji był wpływ spożywania napojów energetycznych na układ sercowo-naczyniowy dzieci i młodzieży. Problematykę zagadnienia doskonale przybliżył uczestnikom lek. med. Damian Sendrowski, Koordynator Oddziału Kardiologicznego oraz Oddziału Intensywnego Nadzoru Kardiologicznego, Rehabilitacji Kardiologicznej, Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku. Wśród przyczyn nadużywania napojów energetycznych przez dzieci i młodzież prelegent wyróżnił:

- masowe reklamowanie napojów energetycznych przez media i sportowców;
- niską świadomość społeczną na temat negatywnych skutków nadmiernej konsumpcji;
- zwiększone tempo życia i presja społeczna;
- popularność napojów energetycznych wśród młodzieży i dzieci (reklama, smak, presja);
- brak skutecznych regulacji prawnych dotyczących sprzedaży i reklamy napojów energetycznych.

Natomiast skutki nadużywania napojów energetycznych, z którymi doktor spotyka się w swej lekarskiej praktyce, to:

- zaburzenia snu i chroniczne zmęczenie dzieci i młodzieży;
- zwiększone ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca i układu nerwowego;
- problemy z koncentracją i nadpobudliwość;
- zaburzenia trawienne i wielokierunkowe metabolizmu (zwłaszcza dzieci i młodzieży);
- zależność psychiczna od napojów energetycznych.

Bardzo wyraźnie wybrzmiały w podsumowaniu wykładu rekomendacje lekarza kardiologa dotyczące wprowadzenia regulacji prawnych dotyczących reklamy i sprzedaży napojów energetycznych. Istotne dla rozwiązania problemu jest także prowadzenie kampa-

nii społecznych skierowanych do młodzieży mających na celu uświadomienie im negatywnych skutków nadużywania energetyków. Niezbędna jest również współpraca z producentami napojów energetycznych w celu zmniejszenia zawartości substancji szkodliwych.

Problematykę związaną z zaburzeniami odżywiania, przybliżyła słuchaczom w wykładzie pt. Jak rozmawiać z rodzicami i dziećmi na temat zaburzeń odżywiania – anoreksji, bulimii, otyłości Edyta Jasińska, psychodietetyczka i dietetyczka bariatryczna z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku. Prelegentka zwróciła uwagę na rangę problemu odżywiania wśród młodych osób. Zaburzenia odżywiania to destruktywne zmiany w obszarze nawyków żywieniowych lub dotyczących kontroli masy ciała. Mogą powodować znaczące upośledzenie zdrowia somatycznego, prowadząc nawet do śmierci oraz zaburzać funkcjonowanie psychospołeczne. Anoreksja, bulimia, otyłość to poważne choroby, które można wyleczyć. W opinii dietetyczki nie należy lekceważyć pierwszych symptomów choroby. Wczesna interwencja zwiększa szansę szybszego i skuteczniejszego powrotu do zdrowia. Rozmowa z uczniem i jego rodzicami jest najważniejsza – tylko wspólnie można skutecznie działać. W procesie profilaktyki i leczenia niezbędne jest wsparcie nauczycieli wychowania fizycznego, pedagoga szkolnego, psychologa i pielęgniarki szkolnej.

Wobec epidemii otyłości bardzo ważny jest udział szkół w projektach edukacyjnych. Doskonałym przykładem jest program „Trzymaj Formę” realizowany przez Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne. Założenia tej inicjatywy przedstawiła Małgorzata Parol, Kierowniczka Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Słupsku. Szkoły dzięki udziałowi w akcji „Trzymaj Formę”, zyskują dodatkowe wsparcie działań w zakresie edukacji zdrowotnej. Celem programu jest kształtowanie u dzieci i młodzieży oraz ich rodzin prawidłowych prozdrowotnych nawyków poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety.

Ostatnim akcentem konferencji było wykład pt. „Energetyki” w szkole – jak reagować w świetle prawa, wygłoszony przez asp. Kamilę Koszałkę, reprezentującą Komendę Miejską Policji w Słupsku. Policjantka przedstawiła obowiązujący stan prawny, związany z wejściem w życie (od 1 stycznia 2024) zakazu sprzedaży napojów energetycznych dzieciom i młodzieży do 18 roku życia. Decyzja o wprowadzeniu takich przepisów wynikała z troski o zdrowie i dobre samopoczucie najmłodszych członków społeczeństwa. Nowe prawo ma na celu ochronę młodych ludzi przed skutkami zdrowotnymi wynikającymi z nadmiernego spożycia „energetyków”. Wprowadzenie tego rodzaju ograniczeń jest kolejnym krokiem w dążeniu do pro-

mojci zdrowego stylu życia i edukacji dotyczącej odpowiednich nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat.

Organizatorzy konferencji przygotowali dla uczestników dodatkowe kulinarne atrakcje. W przerwie między wykładami można było spróbować pysznych, zdrowych i dietetycznych przekąsek przygotowanych przez uczniów Zespołu Szkół Agrotechnicznych w Słupsku, pod kierunkiem nauczycielek: Elżbiety Soroki, Joanny Dulembi i Moniki Kujawy. Można też było wziąć udział w miniwarsztatach kiszenia przygotowanych przez grupę „Kisiciele” pod kierunkiem nauczyciela Marcina Kisielewskiego z Zespołu Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku oraz oczywiście popróbować niezwykle zdrowych i smacznych kiszzonek.

Na koniec konferencji wszyscy uczestnicy zgodnie podkreślali, że kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych to jedno z największych wyzwań edukacyjnych naszych czasów. W Polsce zaburzenia odżywiania stanowią istotny problem zdrowotny. Szacuje się, że około 1,5% populacji cierpi na anoreksję, a 3% na bulimię. W ostatnich latach obserwuje się wzrost liczby osób dotkniętych tymi zaburzeniami, zwłaszcza wśród młodzieży. Ponadto około 5% populacji może cierpieć na inne, mniej znane zaburzenia odżywiania, takie jak ortoreksja czy zespół nocnego jedzenia. Niestety, wiele przypadków zaburzeń odżywiania pozostaje nierozpoznanych, co utrudnia skuteczne leczenie i wsparcie osób dotkniętych tymi chorobami. Problem otyłości i nadwagi dotyczy 10 proc. dzieci i młodzie-

ży na świecie. Szacuje się, że do 2025 r. będzie 177 milionów 5-17 latków z nadwagą oraz 91 milionów z otyłością. Według Światowej Organizacji Zdrowia, w Europie otyłość dotyka przeciętnie jednego na trzech chłopców i jedną na pięć dziewczynek w wieku od sześciu do dziewięciu lat. Tak szybkie tempo wzrostu wiąże się ze wzrostem liczby zachorowań na choroby związane z otyłością. Odnosząc się do tempa wzrostu otyłości przewiduje się, że w 2025 r. ok. 12 milionów dzieci będzie miało nieprawidłową tolerancję glukozy, 4 miliony zachoruje na cukrzycę typu 2, zaś 27 milionów będzie miało nadciśnienie, a u 38 milionów dojdzie do stłuszczenia wątroby lub nagromadzenia tłuszczu w tym organie. Według najnowszych badań polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. W całym kraju 22,3 proc. dzieci ma nadwagę.

Jeśli nie pochylimy się nad tym problemem i nie zaczniemy skutecznie działać poprzez liczne kampanie społeczne, badania profilaktyczne, leczenie i właściwą edukację, powstrzymać epidemie chorób związanych z zaburzeniami odżywiania będzie bardzo trudno. **Zapamiętajmy tytuł XVIII Konferencji: „Zdrowie zaczyna się w Tobie. Edukacja i wsparcie w walce z zaburzeniami odżywiania” i zacznijmy działać!!!**

#### Robert Kozłowicz

Nauczyciel konsultant ds. aktywności sportowej i promocji zdrowia w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, koordynator XVIII konferencji z cyklu Zdrowie dzieci i młodzieży.

Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku



Institucja Samorządu Województwa Pomorskiego



POWIAT SŁUPSKI



Uniwersytet Pomorski w Słupsku

## XVIII KONFERENCJA Z CYKLU ZDROWIE DZIECI I MŁODZIEŻY

# ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W TOBIE

edukacja i wsparcie w walce z zaburzeniami odżywiania

17 KWIECZNIA 2024 GODZINA 9:30 - 13:30

AULA WIELOFUNKCYJNA UNIWERSYTETU POMORSKIEGO W SŁUPSKU, UL. KOZIETULSKIEGO 7





Dorota Iwanowicz

## Wakacyjne pocztówki POMYSŁ NA SZKOLNY POKÓJ ZAGADEK

Pokój zagadek, zwany również escape roomem, to gra na żywo, w której uczestników umownie zamyka się w pomieszczeniu, a ich zadanie polega na odnajdywaniu wskazówek oraz rozwiązywaniu ukrytych zadań w taki sposób, by odnaleźć klucz lub hasło do wyjścia przed upływem określonego czasu. Gry te są najczęściej tematyczne, co oznacza, że zagadki i zadania dotyczą określonego zagadnienia, a pokój (w warunkach szkolnych np. sala lekcyjna, biblioteka, świetlica) może być urządzony w stosownej scenerii, na przykład w stylu pirackiego statku, tajemniczego laboratorium czy komnaty tajemnic...

Przygotowanie edukacyjnego pokoju zagadek wymaga dokładnego planowania i uwzględnienia kilku elementów, które zapewnią dobrą zabawę, dawkę wiedzy i bezpieczeństwo. Oto kilka kroków, o których warto pamiętać:

**1. Wybór tematu i fabuły.** Wybierz temat, który będzie interesujący dla uczniów. Może to być historia detektywistyczna, naukowa przygoda, podróż w czasie itp. Opracuj krótki scenariusz całej zabawy, wymyśl ciekawą i zrozumiałą historię, która wprowadzi uczniów w temat.

**2. Projektowanie zagadek.** Zaprojektuj różnorodne zagadki, łamigłówki logiczne, zadania matematyczne, układanki, kody i szyfry do złamania, puzzle, krzyżówki itp. Dopasuj poziom trudności zagadek do wieku i umiejętności dzieci – zbyt trudne mogą zniechęcić, a zbyt łatwe nie będą angażujące.

**3. Przygotowanie systemu odpowiedzi,** który pomoże uczniom, jeśli „utkną” na jakimś etapie. Mogą to być karty z odpowiedziami, QR kody z dodatkowymi wskazówkami itp.

**4. Przygotowanie przestrzeni.** Wybierz przestrzeń (np. sala lekcyjna, biblioteka), która pomieści wszystkich uczestników i pozwoli na swobodne poruszanie się. Przygotuj dekorację i rekwizyty pasujące do wybranego tematu, które stworzą odpowiednią atmosferę. Zapewnij bezpieczeństwo uczniom – rekwizyty muszą być nietoksyczne, bez ostrych krawędzi itp., a zadania nie mogą zawierać niebezpiecznych poleceń (np. stanie na rękach, siłowanie się). Drzwi do sali pozostaw otwarte – zamknięcie w pokoju zagadek jest umowne.

**5. Przygotowanie nagród.** Zadbaj o to, by uczestnicy na zakończenie otrzymali małe nagrody, np.: dyplomy, medale, słodkości, owoce lub upominki związane z tematyką pokoju zagadek.

**6. Podział na grupy.** Jeśli masz liczną klasę, to podziel ją na mniejsze grupy i zadbaj, by każda otrzymała inny zestaw zagadek. Grupy te mogą pracować w różnych pokojach jednocześnie, jednak pamiętaj o zapewnieniu opieki.

**7. Organizacja gry – instrukcja.** Przed rozpoczęciem gry, przekaż uczniom jasne instrukcje dotyczące celu i zasad gry. Podaj, ile czasu mają na rozwiązanie zagadek i ucieczkę z pokoju lub rozwiązanie ostatecznej zagadki (najczęściej to 45-60 minut).

**8. Przeprowadzenie gry.** Moderuj postępy uczniów i dbaj o bezpieczeństwo. W razie potrzeby udzielaj wskazówek i motywuj uczestników do dalszej pracy. Monitoruj czas, przypominając dzieciom, ile pozostało go do końca.

**9. Podsumowanie – feedback.** Po zakończeniu gry omów z uczniami ich doświadczenia i wrażenia. Zapytaj, które zagadki były najciekawsze, co sprawiło im trudność, czego się nauczyli. Rozdaj nagrody.

\*\*\*

Organizowanie pokoi zagadek w edukacji przynosi wiele korzyści, które wspierają rozwój intelektualny, emocjonalny oraz społeczny uczniów, jednocześnie czyniąc naukę bardziej angażującą, atrakcyjną i przyjemną. Oto kilka powodów, dla których warto organizować edukacyjną zabawę: (1) zaangażowanie uczniów przez cały czas trwania lekcji; (2) przełamanie rutyny i monotonii; (3) stworzenie szansy osiągnięcia sukcesu uczniom słabszym; (4) uczenie zarządzania czasem, radzenia sobie ze stresem i współpracy w grupie; (5) rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów i krytycznego myślenia; (6) podnoszenie samooceny uczniów i budowanie pewności siebie; (7) nagradzanie wysiłku, a nie tylko ostatecznego efektu; (8) zadowolenie ucznia i nauczyciela.

\*\*\*

Zorganizowanie pokoju zagadek pn. „Wakacyjne pocztówki” w okresie przedwakacyjnym może uczynić czas spędzony w szkole ciekawym, kreatywnym i inspirującym. Każdy z nas ma swoje ulubione wspomnienia z wakacji: miejsca, które odwiedziliśmy, widoki, które na zawsze utkwiły w pamięci, pocztówki, które wysyłailiśmy lub otrzymaliśmy. Gracze, wchodząc do pokoju zagadek, staną się częścią opowieści, a każda odnaleziona pocztówka skrywać będzie zagadkę lub zadanie.

Przygotowałam szczegółową instrukcję przeprowadzenia zabawy, pocztówki z zagadkami i nagrody dla uczestników (medale, dyplomy) – czyli wszystkie materiały niezbędne do przeprowadzenia zabawy w pokoju zagadek (klasy 0-4). Zadaniem nauczyciela jest zorganizowanie przestrzeni (sali) i wydrukowanie dołączonych kart pracy (zgodnie z instrukcją).

Zeskanowany kod QR lub podany link: <https://tiny.pl/d1j54> przeniesie do opracowanego materiału.

Życzę dobrej zabawy, a w przyszłym roku szkolnym zapraszam na warsztaty, podczas których wspólnie będziemy tworzyć pokoje zagadek.



**Dorota Iwanowicz**

Nauczyciel konsultant ds. informacji pedagogicznej oraz technologii informacyjno-komunikacyjnej w PODN w Słupsku.

dr Irena Domnik, dr Zofia Lewandowska

## Po pierwsze liczby pierwsze



23 kwietnia 2024 roku odbył się **FINAL LIGI MATEMATYCZNEJ IM. ZDZISŁAWA MATUSKIEGO** organizowanej przez Pracowników Instytutu Nauk Ścisłych i Technicznych we współpracy z I Liceum Ogólnokształcącym im. Bolesława Krzywoustego w Słupsku. Była to już XXIII edycja tego prestiżowego ogólnopolskiego konkursu matematycznego dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Z każdym rokiem szkolnym rozrasta się rodzina szkół i uczniów biorących udział w rozgrywkach ligowych. W tegorocznej edycji konkursu uczestniczyło 1074 uczniów: 724 z klas IV, V i VI szkoły podstawowej, 284 z klas VII i VIII szkoły podstawowej oraz 66 ze szkoły ponadpodstawowej. Finalistami zostało 195 uczniów: 79 z klas IV, V i VI szkoły podstawowej, 74 z klas VII i VIII szkoły podstawowej oraz 42 w kategorii szkoły ponadpodstawowej. Tytuł Laureata XXIII Ligi Matematycznej nadano 56 uczniom: 23 w kategorii szkoła podstawowa klasy IV-VI, 16 w kategorii szkoła podstawowa klasy VII-VIII oraz 17 w kategorii szkoła ponadpodstawowa.

Liga Matematyczna jest konkursem wieloetapowym, towarzyszącym uczniom przez prawie cały rok szkolny. Ma ciekawą strukturę, a początkowe etapy pozwalają na rozwiązywanie zadań w domu. W ten sposób na etapie pierwszym młodzi entuzjaści matematyki mogą korzystać z pomocy rodziców i nauczycieli, przedyskutować rozwiązania z kolegami lub poszukać analogicznych zadań w zbiorach zadań. Następne etapy konkursu rozgrywane w warunkach kontrolowanej samodzielności pozwalają sprawdzić poziom przyswojonej wiedzy. Wielkim atutem konkursu są ciekawe, intrygujące, nieszkolne zadania dostosowane do poziomu każdej kategorii wiekowej. Organizatorki Ligi Matematycznej starają się, by w każdej edycji była grupa zadań poświęcona wybranemu zagadnieniu. W tym roku w roli głównej wystąpiły liczby pierwsze – liczby spełniające istotną rolę w zagadnieniach teorii podzielności liczb naturalnych.

Niech  $N = \{1, 2, 3, \dots\}$  oznacza zbiór liczb naturalnych. Liczbę naturalną  $n$  nazywamy pierwszą, jeżeli ma dokładnie dwa dzielniki 1 i  $n$ . Każdą liczbę natu-

ralną większą od 1, która nie jest pierwsza, nazywamy złożoną. Liczba 1 nie jest ani pierwsza, ani złożona. Często mówi się, że 1 jest najbardziej samotną liczbą naturalną. Liczba 2 jest jedyną parzystą liczbą pierwszą, pozostałe liczby pierwsze są nieparzyste. Początkowe liczby pierwsze to

2, 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23, 29, 31, 37, 41, 43, 47, ...

Dwie liczby pierwsze różniące się o 2 nazywamy liczbami bliźniaczymi. Są nimi na przykład 11 i 13, 17 i 19, 41 i 43. Zauważmy, że w zbiorze liczb naturalnych liczby pierwsze nie są rozmieszczone regularnie, a odległość między kolejnymi liczbami pierwszymi może być dowolnie duża. Na przykład nie istnieją żadne liczby pierwsze większe niż  $101!+1$  i mniejsze niż  $101!+102$ , bo każda liczba postaci  $101!+k$ , gdzie  $k \in \{2, 3, 4, \dots, 101\}$  jest złożona. Stąd też wszystkie próby znalezienia uniwersalnego wzoru na wyznaczenie liczb pierwszych skończyły się niepowodzeniem, a zmierzali się z tym zagadnieniem najwięksi matematycy, m.in. Euler, Fermat, Legendre. Wciąż najbardziej znanym sposobem wyznaczania liczb pierwszych jest sito Eratostenesa z Cyreny pochodzące z III wieku p.n.e. Matematyk ze Lwowa Jacob Kulik (XIX w.) wyznaczył kolejne liczby pierwsze aż do 100 milionów. Zauważmy, że dokonał tego bez użycia kalkulatora i komputera. Pracował nad tym problemem 20 lat.

Z liczbami pierwszymi związane jest zasadnicze twierdzenie algebry: każda liczba naturalna złożona jest iloczynem liczb pierwszych. A zatem każda liczba naturalna większa od 1 daje się przedstawić w postaci iloczynu skończonej ilości liczb pierwszych. Matematyk grecki Euklides (IV w. p.n.e.) udowodnił, że liczb pierwszych jest nieskończenie wiele. Co jakiś czas dowiadujemy się o odkryciu nowej liczby pierwszej. Aktualnie największą znaną liczbą pierwszą jest 51 liczba pierwsza Mersenne'a:  $2^{82589933} - 1$  odkryta 7 grudnia 2018 roku. Jej zapis dziesiętny liczy 24 862 048 cyfr.

Niezmiernie interesujące są dwie własności opisujące liczby naturalne za pomocą liczb pierwszych i złożonych.

**WŁASNOŚĆ 1.** Każda liczba naturalna większa od 5 jest sumą liczby pierwszej i złożonej.

Aby to wykazać, rozważmy dwa przypadki. Jeżeli  $n$  jest naturalną liczbą parzystą większą niż 5, to  $n = 2k$ , gdzie  $k$  jest liczbą naturalną większą niż 2. Wtedy

$n=2+2(k-1)$ . Ponieważ  $k-1>1$ , więc  $n$  jest sumą liczby pierwszej 2 i liczby złożonej  $2(k-1)$ . Gdy  $n$  jest liczbą nieparzystą większą niż 5, to  $n=2k+1$ , gdzie  $k>2$ . Wtedy  $n=3+2(k-1)$ ,  $k-1>1$ . Zatem liczbę  $n$  można przedstawić jako sumę liczby pierwszej 3 i złożonej  $2(k-1)$ .

**WŁASNOŚĆ 2.** Każda liczba naturalna większa od 10 jest sumą trzech liczb: dwóch różnych liczb pierwszych i jednej złożonej.

Istotnie. Rozważmy teraz liczbę naturalną  $n$  większą niż 10 oraz dwa przypadki ze względu na parzystość liczby  $n$ . Jeżeli  $n=2k$ , gdzie  $k>5$  to  $n=3+5+2(k-4)$ , gdzie  $k-4>1$ . Zatem  $n$  jest sumą dwóch liczb pierwszych 3 i 5 oraz jednej złożonej  $2(k-4)$ . Jeżeli  $n=2k+1$ , gdzie  $k>4$ , to  $n=2+3+2(k-2)$ ,  $k-2>2$ .

Liczby pierwsze, tak proste z definicji, są często tematem trudnych, ale interesujących zadań konkursowych i olimpijskich. Poniżej prezentujemy wybrane zadania z ostatnich edycji Ligi Matematycznej związane z liczbami pierwszymi, wraz z rozwiązaniami.

**ZADANIE 1** (XXIII LM, Szkoła Podstawowa, klasy VII-VIII, półfinał 2024)

Czy można utworzyć dziewięciocyfrowy kod używając trzykrotnie każdej z cyfr 1, 3, 5 w taki sposób, aby powstała dziewięciocyfrowa liczba pierwsza? Odpowiedź uzasadnij.

**ROZWIĄZANIE.** NIE. Zauważmy, że suma cyfr liczby utworzonej z trzech cyfr 1, trzech cyfr 3 i trzech cyfr 5 jest równa 27, więc ta liczba dziewięciocyfrowa dzieli się przez 3 i 9. Zatem niezależnie od ułożenia cyfr liczba ta jest złożona.

**ZADANIE 2** (XXII LM, Szkoła Podstawowa, klasy VII-VIII, finał 2023)

Czy liczbę 999 999 995 można przedstawić w postaci sumy dwóch liczb pierwszych? Odpowiedź uzasadnij.

**ROZWIĄZANIE.** Liczba 999 999 995 jest nieparzysta, więc będzie sumą liczby parzystej i nieparzystej. Jediną parzystą liczbą pierwszą jest 2, więc  $999\,999\,995=2+999\,999\,993$ . Ale sumą cyfr liczby 999 999 993 jest 75, więc ta liczba dzieli się przez 3. Zatem nie jest liczbą pierwszą. W konsekwencji nie jest możliwe przedstawienie liczby 999 999 995 jako sumy dwóch liczb pierwszych.

**ZADANIE 3** (XXIII LM, Szkoła Ponadpodstawowa, październik 2023)

Znajdź największą trzycyfrową liczbę pierwszą  $p$  taką, że suma jej cyfr jest dwucyfrową liczbą pierwszą  $q$ , a suma cyfr liczby  $q$  jest jednocyfrową liczbą pierwszą  $r$ .

**ROZWIĄZANIE.** Suma cyfr liczby trzycyfrowej jest równa co najwyżej 3·9. Istnieje pięć dwucyfrowych liczb pierwszych nie większych niż 27: 11, 13, 17, 19,

23. Policzmy kolejno sumy cyfr tych liczb: 2, 4, 8, 10, 5. Zatem jedyne możliwości to 11 i 23. Największa trzycyfrowa liczba pierwsza o sumie cyfr 23 jest równa 977, a o sumie cyfr 11 – 911. W rezultacie największą trzycyfrową liczbą pierwszą jest 977, suma jej cyfr jest dwucyfrową liczbą pierwszą 23, a suma cyfr tej liczby jest jednocyfrową liczbą pierwszą 5.

**ZADANIE 4** (XXIII LM, Szkoła Ponadpodstawowa, listopad 2023)

Wyznacz wszystkie pary  $(p, q)$  liczb pierwszych takie, że  $pq-1$  i  $pq+1$  też są liczbami pierwszymi.

**ROZWIĄZANIE.** Skoro  $pq-1$  oraz  $pq+1$  mają być liczbami pierwszymi, to jednocześnie nie mogą być nieparzyste. Istotnie, gdyby obie były nieparzyste, to iloczyn  $pq$  też byłby nieparzysty, więc  $pq-1$  oraz  $pq+1$  byłyby parzystymi liczbami pierwszymi, co jest niemożliwe. W rezultacie jedna z liczb  $p, q$  jest parzysta, a druga nieparzysta. Dla ustalenia uwagi niech  $q=2$ . Wtedy  $p$  jest nie większe niż 3. To wynika z faktu, że spośród kolejnych liczb  $2p-1, 2p, 2p+1$  dokładnie jedna jest podzielna przez 3. W przypadku  $p>3$ , jedna z liczb  $2p-1, 2p, 2p+1$  byłaby złożona. Jeżeli  $p$  jest liczbą pierwszą nie większą niż 3, to  $p=2$  lub  $p=3$ . W rezultacie dostajemy trzy rozwiązania:

1.  $p=2, q=2$ , bo  $pq-1=3$  oraz  $pq+1=5$  są liczbami pierwszymi;
2.  $p=2, q=3$ , bo  $pq-1=5$  oraz  $pq+1=7$  są liczbami pierwszymi;
3.  $p=3, q=2$ , bo  $pq-1=5$  oraz  $pq+1=7$  są liczbami pierwszymi.

**ZADANIE 5** (XXIII LM, Szkoła Ponadpodstawowa, grudzień 2023)

Znajdź wszystkie liczby pierwsze  $p$  i  $q$  takie że,  $p^q+q^p$  jest liczbą pierwszą.

**ROZWIĄZANIE.** Ponieważ  $p^q+q^p$  ma być liczbą pierwszą, więc będzie to liczba nieparzysta. Zatem będzie sumą liczby parzystej i nieparzystej. Jediną parzystą liczbą pierwszą jest 2, więc  $p=2$  lub  $q=2$ . Bez utraty ogólności założmy, że  $p=2$ ,  $q$  jest liczbą pierwszą nieparzystą. Zauważmy, że

$$2^q+q^2=(2^q+1^q)+(q^2-1^q)=(2+1)(2^{q-1}-2^{q-2}+\dots+1)+(q-1)(q+1)=3\cdot(2^{q-1}-2^{q-2}+\dots+1)+(q-1)(q+1).$$

Możliwe są przypadki:

- (1)  $q$  jest liczbą podzielną przez 3, więc jako liczba pierwsza jest równa 3. Wtedy  $2^3+3^2=8+9=17$  jest liczbą pierwszą.
- (2) Liczba  $q$  przy dzieleniu przez 3 daje resztę 1. Wówczas  $q-1$  jest podzielne przez 3 oraz  $2^q+q^2$  jest podzielne przez 3, co jest niemożliwe, bo  $2^q+q^2>3$  jest liczbą pierwszą.
- (3) Liczba  $q$  przy dzieleniu przez 3 daje resztę 2. Wówczas  $q+1$  jest podzielne przez 3 oraz  $2^q+q^2$  jest podzielne przez 3, co jest niemożliwe, bo jest



$2^q + q^2 > 3$  liczbą pierwszą.

W konsekwencji ( $p=2, q=3$ ) lub ( $p=3, q=2$ ).

**ZADANIE 6 (XXII) LM, Szkoła Ponadpodstawowa, finał 2023)**

Liczby naturalne  $p, q$ , gdzie  $p < q$ , są kolejnymi liczbami pierwszymi większymi od 2. Wykaż, że liczba  $p+q$  jest iloczynem co najmniej trzech (niekoniecznie różnych) liczb naturalnych większych od 1.

**ROZWIĄZANIE.** Zauważmy, że liczby pierwsze  $p$  i  $q$  są nieparzyste. Zatem ich średnia arytmetyczna  $\frac{p+q}{2}$  jest liczbą naturalną taką, że  $p < \frac{p+q}{2} < q$ .

Ponieważ z założenia  $p$  i  $q$  są kolejnymi liczbami pierwszymi, więc liczba  $\frac{p+q}{2}$  jest złożona, czyli jest iloczynem co najmniej dwóch liczb pierwszych. Z równości  $p + q = 2 \cdot \frac{p+q}{2}$  wynika, że jest iloczynem co najmniej trzech liczb naturalnych (niekoniecznie różnych).

**ZADANIE 7 (XXIII LM, Szkoła Ponadpodstawowa, finał 2024)**

Wyznacz wszystkie liczby pierwsze  $p$  i  $q$  takie, że  $p^2 - 2q^2 = 1$ .

**ROZWIĄZANIE.** Niech  $p$  i  $q$  będą liczbami pierwszymi. Zauważmy, że

$$p^2 - 1 = 2q^2 \\ (p-1)(p+1) = 2qq.$$

Wobec tego  $p$  jest liczbą nieparzystą, bo  $2q^2$  jest liczbą parzystą. Stąd  $p-1$  oraz  $p+1$  są kolejnymi liczbami parzystymi oraz jedna jest podzielna przez 2, a druga przez 4. W konsekwencji lewa strona jest podzielna przez 8, więc prawa też. Stąd wynika, że  $q$  jest liczbą podzielną przez 2. Wobec tego  $q=2, p=3$ .

Zapraszamy do udziału w XXIV edycji konkursu uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

**dr Irena Domnik**

Nauczyciel akademicki Instytutu Nauk Ścisłych i Technicznych Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku. Współorganizatorka XXIII edycji konkursu Liga Matematyczna im. Zdzisława Matuskiego. Współautorka „Zbioru zadań z topologii ogólnej z rozwiązaniami” oraz pięciu tomów „Zostań mistrzem matematyki. Zbiór zadań z ligi matematycznej z rozwiązaniami”

**dr Zofia Lewandowska**

Dyrektorka Instytutu Nauk Ścisłych i Technicznych Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku. Współorganizatorka XXIII edycji konkursu Liga Matematyczna im. Zdzisława Matuskiego. Współautorka „Zbioru zadań z topologii ogólnej z rozwiązaniami” oraz pięciu tomów „Zostań mistrzem matematyki. Zbiór zadań z ligi matematycznej z rozwiązaniami”.

## Wojtek Wątor, Sztuczna inteligencja w edukacji



### Ze Wstępu

#### CZYM JEST SZTUCZNA INTELIGENCJA

Pod koniec 2022 roku cały Internet zaczął mówić o na pozór zwykłej stronie internetowej "ChatGPT". Napędzany sztuczną inteligencją (AI) czat wywołał ogromne zamieszanie i rozpoczął dyskusję na temat szans i zagrożeń związanych z wykorzystaniem AI w edukacji. Od czasu premiery (20.11.2022) algorytm był w stanie (prawie) zdać egzamin lekarski w USA [1] oraz pozytywnie przeszedł rozmowę kwalifikacyjną w firmie Google [2]. Czy ta aplikacja, która potrafi rozwiązać praktycznie każdą pracę domową, napisać dowolny esej czy nawet pracę dyplomową, stanowi realne zagrożenie dla polskiej szkoły? A może jest to wręcz doskonała okazja, aby wynieść system edukacji na wyższy poziom? Niezależnie, jaka jest odpowiedź na powyższe pytania, my jako edukatorzy powinniśmy znać możliwości narzędzi opartych o AI. (...)

#### SZTUCZNA INTELIGENCJA

Sztuczna Inteligencja (AI) to dziedzina informatyki i nauk kognitywnych, której celem jest opracowanie algorytmów i systemów komputerowych, które są w stanie wykonywać zadania, wymagające inteligencji ludzkiej. Może ona obejmować zdolność do uczenia się, rozumienia języka, rozwiązywania problemów, wnioskowania i podejmowania decyzji, jak również wiele innych zadań, które wcześniej były domeną człowieka. (...)

#### SPIS TREŚCI

(1) Wstęp (2) Historia rozwoju sztucznej inteligencji (3) Chat GPT, Google Bard i Ning AI (4) Komunikacja z Chat GPT Bing i Google Bard, czyli jak konstruować polecenia (5) 22 pomysły na wykorzystanie SI w edukacji (6) Ryzyka i wskazówki (7) Aplikacje oparte o SI (8) 50 dodatkowych pomysłów wykorzystania Chat GPT (9) 200 przykładowych poleceń (10) Źródła



**DO POBRANIA:**  
<https://tiny.pl/d5cfr>

Małgorzata Chudzińska, Danuta Grzechnik

## Oto motylki: pawie oczka, rusałki, cytrynki... JUBILEUSZ WOJEWÓDZKIEGO KONKURSU EKOLOGICZNEGO

26 kwietnia 2024 r. w Szkole Podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego w Kobylnicy odbyła się uroczystość wręczenia nagród i otwarcie wystawy pokonkursowej X Wojewódzkiego Konkursu Ekologicznego „Oto motylki: pawie oczka, rusałki, cytrynki...”. Jego nadrzędnym celem było promowanie postaw ekologicznych i zachęcenie do prowadzenia trybu życia, który jest bardziej świadomy i przyjazny środowisku. Jesteśmy pokoleniem, które ma szansę naprawić wyrządzone dotychczas szkody i sprawić, by nasze życie było bardziej odpowiedzialne wobec Ziemi.

Stało się to inspiracją dla organizatorek konkursu Małgorzaty Chudzińskiej i Danuty Grzechnik, które chciały pokazać dzieciom, że każda ich działalność na rzecz ekologii jest cenna i bardzo ważna. Pierwszy konkurs, który odbył się 16 kwietnia 2014 r. powstał z troski o drzewa, w następnych edycjach zadbano o ptaki, ryby, kwiaty i zwierzęta. W pracach konkursowych wykorzystywane są materiały odpadowe z recyklingu.

Na tegoroczny konkurs wpłynęły 243 prace z następujących szkół: Szkoła Podstawowa w Sycewicach, Szkoła Podstawowa nr 1 w Słupsku, Szkoła Podstawowa nr 4 w Słupsku, Szkoła Podstawowa nr 5 w Słupsku, Szkoła Podstawowa nr 8 w Słupsku, Szkoła Podstawowa nr 9 w Słupsku, Katolicka Szkoła Podstawowa w Słupsku, Szkoła Podstawowa w Przywidzu, Zespół Szkolno-Przedszkolny w Smołdzinie, Zespół Szkolno-Przedszkolny w Objeździe, Szkoła Podstawowa w Potęgowie, Szkoła Podstawowa w Damnicy, Szkoła Podstawowa w Kobylnicy i Przedszkole „Pluszowy Zakątek” w Kobylnicy.

Ze względu na rozmiar przedsięwzięcia w organizację konkursu włączyły się kolejne nauczycielki Anna Imiłkowska i Martyna Pendzich. 17 kwietnia 2024 r. obradowała komisja oceniająca prace w składzie: Justyna Szyca, Żaneta Miąskowska-Dusza, Kamila Skóra, Monika Kwiatkowska i Andrzej Grzybowski. Wybór tych najpiękniejszych nie należał do łatwych, gdyż pomysłowość i kreatywność uczestników zaskoczyła i olśniła Jury. Komisja konkursowa zdecydowała o przyznaniu następujących nagród:

### Kategoria rzeźba:

- **I nagroda:** Malwina Olszewska – SP Przywidz oraz Alicja Wojnicka – SP Kobylnica;
- **II nagroda:** Jakub Szachraj – SP Przywidz, Kaja Lenser – SP Przywidz oraz Aleksandra Kuźniar – SP Kobylnica;
- **III nagroda:** Mikołaj Miniach – ZSP Smołdzino, Liwia Szyszka – SP Przywidz oraz Zuzanna Grzegorzewska – SP Kobylnica;
- **Wyróżnienia:** Nikola Kakol – SP Przywidz, Alicja Młynarska – SP Kobylnica, Miłosz Duszyński – ZSP Objazda, Laura Weltrowska – ZSP Objazda, Zofia Graczyk – SP Potęgowo, Lena Koziel – SP nr 9 Słupsk, Antonina Żytko – SP Potęgowo.

### Kategoria praca plastyczna:

- **I nagroda:** Eliza Kierzkowska – ZSP Objazda oraz Antoni Mondrzejewski – SP Kobylnica;
- **II nagroda:** Antonina Świerczewska – ZSP Smołdzino, Mylana Lytovchenko – ZSP Smołdzino oraz Liwia Szyszka – SP Przywidz;
- **III nagroda:** Barbara Sobczyk – SP Przywidz, Aurelia Kierzkowska – SP Objazda oraz Zofia Ziółkowska – SP Kobylnica;
- **Wyróżnienia:** Antoni Kupczak – ZSP Smołdzino, Julia Seńkowska – ZSP Objazda, Zofia Samborska – ZSP Smołdzino, Sebastian Luniak – ZSP Objazda, Lena Sowińska – ZSP Objazda, Marcelina Niemczycka – SP nr 4 Słupsk, Adrianna Pałys – ZSP Objazda, Franciszek Bogzdel – Katolicka SP Słupsk.

Nasi mali artyści okazali się wspaniałymi obserwatorami przyrody. Na podstawie ich spostrzeżeń zrodziły się piękne utwory literackie. Oto fragment wiersza laureatki tegorocznego konkursu Zosi Graczyk:

*„Na łące z siostrą” (fragment)*  
*Ten żółty, ten kolorowy lecał w różne strony*  
*Każdy kwiat je kusi, bo motylek też jeść musi*  
*Tylko cichutko i ostrożnie, bo wystarczy*  
*Chwilka i nie zobaczymy motylka”*

### Kategoria wiersz:

- **I nagroda:** Zofia Graczyk – SP Potęgowo;
- **II nagroda:** Stanisław Kieres – SP nr 5 Słupsk;
- **III nagroda:** Martyna Rybacka – ZSP Smołdzino;





- **Wyróżnienia:** Lena Kossakowska SP Kobylnica, Nikodem Drabik-Miszuk SP nr 1 Słupsk, Hubert Morgaś SP Sycewice, Oliwier Kott SP nr 1 Słupsk, Aleksandra Kuźniar SP Kobylnica, Kacper Chłuba SP nr 1 Słupsk.

Podczas uroczystości swoje taneczne umiejętności zaprezentowały uczennice klasy trzeciej pod kierunkiem nauczycielki Martyny Pendzich, które wykonały „Taniec z motylami”. Ciekawą prezentację o motylach wygłosił Jakub Burda – przedstawiciel Nadleśnictwa Leśny Dwór.

Na spotkanie zaproszono honorowych gości: Leszka Kulińskiego – Wójta Gminy Kobylnica, Aleksandrę Bukowską – Prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Sławnie, Marka Śpiechowicza – Nadleśniczego Nadleśnictwa Leśny Dwór, Elżbietę Rokita – Prezes Zarządu PGK, Andrzeja Wójtowicza – Prezesa Zarządu „Wodociągi Słupsk”, Marcina Millera – Kierownika Parku Krajobrazowego „Dolina Słupi”, Katarzynę Świder – właścicielkę Firmy Terebro. Andrzeja Seemanna – właściciela Firmy Remo-Pomp, Annę Wierkowicz – przedstawicielkę Wydawnictwa MAC, którzy od 10 lat starają się wspomagać rzeczowo i finansowo zakup nagród laureatom konkursu. Obecni byli także Dorota Piegat-Hedeszyńska – wizytator Kuratorium Oświaty w Gdańsku Delegatura w Słupsku, Iga Bekiesza – kierownik Wydziału do Spraw Oświaty i Sportu w Centrum Usług Wspólnych w Kobylnicy, Sylwia Razuwajew-Mądry – Dyrektor GCKiP w Kobylnicy, Dorota Iwanowicz – konsultantka w PODN w Słupsku, Wojciech Lemańczyk – leśniczy Leśnictwa Lubuń.

Tegoroczny konkurs był wydarzeniem jubileuszowym, nie zabrakło więc z tej okazji urodzinowego tortu, który sprawił wiele radości najmłodszym bohaterom tego dnia – dzieciom. Wyrazy uznania należą się wszystkim uczestnikom za pomysłowość i twórczą inwencję. Szczególne brawa dla laureatów! Wielkie gratulacje.

#### **Małgorzata Chudzińska**

Nauczyciel dyplomowany o specjalizacji edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna, bibliotekarz, absolwentka Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Słupsku. Jest długoletnim pracownikiem w Szkole Podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego w Kobylnicy. Organizując konkursy ekologiczne realizuje swoje pasje.

#### **Danuta Grzechnik**

Nauczyciel dyplomowany o specjalności edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna, absolwentka Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Słupsku, ukończyła studia podyplomowe w zakresie Diagnostyka i terapia pedagogiczna. Pracuje w Szkole Podstawowej im. K. Makuszyńskiego w Kobylnicy. Jej pasją jest grafika komputerowa.



*Leopold Naskręt, Iwona Poźniak-Szewczyk*

## Mistrz Nawigacji 2024

**22 maja 2024 r. w Białym Spichlerzu Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku odbyła się uroczysta gala wręczenia nagród finalistom IX Pomorskiego Konkursu o Tytuł Mistrza Nawigacji.**

Podczas gali, która odbyła się pod honorowym patronatem marszałka województwa pomorskiego Mieczysława Struka, dyrektor Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku **Bożena Żuk** powitała laureatów konkursu, dyrektorów szkół, przedstawicieli jednostek samorządu terytorialnego, nauczycieli, rodziców, instruktorów żeglarstwa, a także uczniów.

Wśród zaproszonych gości byli m.in.: **Marek Biernacki** – kierownik Biura Zamiejscowego w Słupsku Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego, reprezentujący marszałka Mieczysława Struka; **Beata Chrzanowska** – wiceprezydent miasta Słupska; **Katarzyna Maciejewska** – kierownik Działu Edukacji i Promocji Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku, która reprezentowała dyrektor tej placówki – Marzenę Mazur; **Bronisław Kisiel** – starszy wizytator Kuratorium Oświaty w Gdańsku Delegatura w Słupsku; **Monika Gawin** i **Kamila Kargulewicz** z Departamentu Edukacji i Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego; **Dariusz Kłoskowski** – prezes Fundacji Wspierania Inicjatyw Niekonwencjonalnych SUB VENTUM; **Leopold Naskręt** – członek Zarządu Polskiego Związku Żeglarskiego, wiceprezes Pomorskiego Związku Żeglarskiego; **Jan Wild** – prezes słupskiego oddziału Ligi Morskiej i Rzecznej oraz **Jan Radkowski** – prezes Polskiego Towarzystwa Numizmatycznego Oddział w Słupsku.

Marek Biernacki i Beata Chrzanowska, w krótkich okolicznościowych wystąpieniach, złożyli gratulacje wszystkim laureatom konkursu oraz ich nauczycielom-opiekunom. Dziękowali za włożony trud i pasję. Marek Biernacki zaproponował, aby dyrektorzy szkół i nauczyciele dokonali analizy, w jakim stopniu udział uczniów w warsztatach i konkursach nawigacyjnych zadecydował o ich drodze życiowej lub wpłynął na karierę zawodową. Próba przeprowadzona na grupie

ponad 600 uczestników przygody z nawigacją może dać ciekawe wyniki i wnioski pożyteczne w sektorze edukacji.

*W założeniach warsztaty i konkurs miały być jednorazową akcją, której cel zakładał urozmaicenie zajęć pozalekcyjnych powiązanych jednak bardzo ściśle przez podstawę programową z egzotyczną, choćby ze względu na samą nazwę, nawigacją terestryczną. Z takim hasłem przystępowaliśmy każdego roku do nowej edycji – mówił podczas pokazu nawigacyjnego Dariusz Kłoskowski. Nikt z nas, organizatorów konkursu, przypomnę: Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli, Fundacji Wspierania Inicjatyw Niekonwencjonalnych SUB VENTUM i Pomorskiego Związku Żeglarskiego, nawet nie przypuszczał, że dojdziemy do dziewiątej edycji, a w przyszłym roku przypadnie okrągły jubileusz wydarzenia.*

W trakcie gali **Iwona Poźniak-Szewczyk** zwróciła uwagę, że po raz pierwszy w eliminacjach wzięły udział reprezentacje klubów żeglarskich, co dla żeglarzy zakończyło się nadspodziewanym sukcesem. Trzy osoby dostały się do finału, a jedna otrzymała wyróżnienie.

Gali wręczenia nagród w konkursie nawigacyjnym kolorystyki dodały występy zespołu tanecznego **Bałtyckie Meduzy**, prowadzonego przez **Anicetę Ostrowską** ze Szkoły Podstawowej im. Ludzi Morza w Objeździe oraz zespołu wokalnego **Ostinato** ze Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi im. Polonii nr 10 w Słupsku, przygotowanego przez **Grzegorza Uszkiewicza**. Warto dodać, że zespół zajął I miejsce w XXVII Festiwalu Piosenki Marynistycznej Łajba 2024.

Protokół z posiedzenia komisji konkursowej, działającej w składzie: Dariusz Kłoskowski – przewodniczący, Fundacja SUB VENTUM; Leopold Naskręt – członek, Pomorski Związek Żeglarski; Iwona Poźniak-Szewczyk – sekretarz, konsultant ds. edukacji morskiej i projektów edukacyjnych w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, odczytał przewod-



niczący, podając na wstępie miejsca wyróżnione, które zajęli: **Grzegorz Humyniecki** ze Szkółki Żeglarskiej Jachtklubu Morskiego RODA w Gdyni, opiekun: Nikodem Chojnacki oraz **Jowita Grzech** ze Szkoły Podstawowej nr 5 w Słupsku, opiekun: Anna Wolikowska.

Kolejno uplasowali się: **III miejsce – Wiktoria Sadurska** ze Szkoły Podstawowej nr 9 w Słupsku, opiekun: Sylwia Siedlar-Drewniak; **II miejsce – Alicja Puchala** ze Szkoły Podstawowej w Zagórzycy, opiekun: Agnieszka Trusiak. **I miejsce i Tytuł Mistrza Nawigacji 2024 zdobył Mirosław Jodko** ze Szkoły Podstawowej nr 5 w Słupsku, opiekun: Anna Wolikowska.

*Rozstrzygnięcie wyników w tej edycji konkursu, na etapie finałowym było zadaniem bardzo trudnym i skomplikowanym z racji wyrównanego poziomu przedstawionych do oceny prac pod względem formalnym, merytorycznym i estetycznym – mówił po odczytaniu protokołu Dariusz Kloskowski.*

Nagrodzeni i wyróżnieni uczniowie oraz ich nauczyciele-opiekunowie otrzymali dyplomy, podziękowania, okolicznościowe statuetki i liczne nagrody rzeczowe.

Leopold Naskręt zaprosił finalistów i ich nauczycieli-opiekunów na jednodniowe rejsy po Zatoce Gdańskiej, zorganizowane i sfinansowane przez Pomorski Związek Żeglarski. Główną nagrodę – karty zaokrętowania na pełnomorski rejs żaglowcem STS „Pogoria” – ufundowane przez Pomorski Związek Żeglarski, wiceprezes POŻŻ wręczył Mistrzowi Nawigacji Mirosławowi Jodko i opiekunowi Annie Wolikowskiej, życząc im pomyślnych wiatrów.

Uroczystość wzbogaciła wystawa medali marynistycznych słupskiego oddziału Polskiego Towarzystwa Numizmatycznego, którą przygotował i prezentował Jan Radkowski. Dzięki uprzejmości

Marzenny Mazur, dyrektor MPŚ w Słupsku, laureaci konkursu oraz zaproszeni goście mogli obejrzeć wystawy eksponowane w Białym Spichlerzu, tj. galerię unikalnych prac Witkacego oraz ekspozycję na temat osadnictwa w Słupsku po drugiej wojnie światowej.

Już jesienią kolejny cykl warsztatów nawigacyjnych, które będą prowadzone w Słupsku i Gdyni. Przyszłoroczna edycja nawigacyjnych zmagani będzie wyjątkowa i odbędzie się w ramach wojewódzkiego projektu pn. *Regionalny program wyrównywania szans edukacyjnych uczniów pomorskich szkół*. W projekcie zaplanowano warsztaty dla nauczycieli i uczniów, konkurs, obozy tematyczne, interdyscyplinarne i naukowe (w tym żeglarskie) oraz rejsy.

Wszystkim uczestnikom tegorocznego turnieju nawigacyjnego oraz ich nauczycielom-opiekunom serdecznie dziękujemy. Finalistom, którzy otrzymali rejsy nagrodowe, życzymy niezapomnianej morskiej przygody. A wszystkich szósto, siódmo i ósmoklasistów województwa pomorskiego, którzy chcieliby poznać tajniki nawigacji na mapach morskich, już teraz zapraszamy do udziału w X edycji Pomorskiego Konkursu o Tytuł Mistrza Nawigacji.

#### Leopold Naskręt

Członek Zarządu Polskiego Związku Żeglarskiego, wiceprezes Pomorskiego Związku Żeglarskiego.

#### Iwona Poźniak-Szewczyk

Konsultant ds. edukacji morskiej i projektów edukacyjnych w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.





Dorota Spychał

## To już 5 lat! JUBILEUSZ SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. LUDZI MORZA W OBJEŹDZIE

*Imię tworzy tożsamość. Dzięki niemu jesteśmy w stanie zidentyfikować osobę, grupę, instytucję.  
Imię szkoły nazywa wspólnotę ludzi połączonych jedną ideą.*

Pięć lat temu nasza szkoła wybrała patrona. Uczniowie, nauczyciele i rodzice w tajnym głosowaniu wybrali nazwę, która od tej pory ma łączyć społeczność szkolną. **Ludzie Morza** to wszyscy ci, których życie, zawody oraz specjalności związane są z morzem. W przypadku Objazdy społeczność szkolna identyfikuje się z rybakami i rybaczkami z Rowów, latarnikami strzegącymi bezpieczeństwa statków na morzu, żeglarzami, nurkami, marynarzami i wieloma innymi zawodami. Od 8 marca 2019 r. oni wszyscy stali się patronami **Szkoły Podstawowej w Objeździe**. Tego dnia nasza placówka otrzymała sztandar, na którym zostały umieszczone najważniejsze symbole łączące wspólnotę szkolną. Przywoływał je w swoim przemówieniu **dyrektor szkoły, Jacek Goreński**: *Na rewersie naszego sztandaru widnieje Róża Wiatrów, zwana także różą kompasową, będąca pierwowzorem busoli i kompasu. Dzięki niej każdy, nawet mało wprawiony żeglarz, jest w stanie wyznaczyć kierunek rejsu. Dla nas jest swoistą busolą wyznaczającą kierunek, w którym zmierza nasza szkoła. Znajduje się tam także koło sterowe, symbol wprawnego sternika, który jest w stanie przeprowadzić okręt poprzez mielizny, wzburzone fale i konsekwentnie dotrzeć do portu przeznaczenia. Kotwica osadzona jest w księdze symbolizującej wiedzę, naukę, w tym również znajomość historii i swoich korzeni, bo przetrwać jest w stanie tylko ten naród, który szanuje swoją tradycję, zna historię i kultywuje pamięć o niej. Orzeł Marynarki Wojennej przypomina nam o tych, którzy swoją własną krwią napisali chlubną, znaczoną chwałą historię obrony wybrzeża, tych z roku 1939, z lat wojny i z czasu pokoju. Wreszcie Herb gminy Ustka, znak naszej Małej Ojczyzny, w której się rodzimy, uczymy i pracujemy. Symbole te pomagają nam zachować naszą tożsamość i jedność. Pozwalają podążać właściwym kursem i zawsze dostrzegać niebezpieczne rafy i mielizny.*

W 2024 r. **Szkoła Podstawowa im. Ludzi Morza** obchodziła jubileusz 5-lecia nadania imienia. Był to czas na małe podsumowanie. Czy imię naprawdę łączy dzieci i młodzież? Czy uczniowie identyfikują się ze szkołą i ze sztandarem?

Jest wiele elementów, które sprawiają, że członkowie społeczności czują się wyjątkowo, a cechą wyróżniającą dzieci na pierwszy rzut oka jest strój. Uczniowie klas 1-3 na uroczystościach szkolnych noszą marynarskie kołnierze i czapki.

Kolejnym elementem tworzącym świadomość wspólnoty szkolnej jest wprowadzanie elementów

morskich do wystroju szkoły, a także występy uczniów nawiązujące do tematyki morskiej. Już najmłodsze pokolenie – przedszkolaki – jest wdrażane w morski klimat placówki i nazwy grup przedszkolnych: „Bursztyнки”, „Delfinki”, „Rybki” i „Muszelki”.

Społeczność Szkoły Podstawowej im. Ludzi Morza w Objeździe co roku obchodzi Dzień Patrona, przybliżając dzieciom i młodzieży elementy kultury morskiej. Podczas tegorocznego jubileuszu, który świętowaliśmy 8 marca, wystąpiły dzieci młodsze, prezentując tańce i piosenki o tematyce morskiej. Wielkie wrażenie zrobił na obecnych taniec morskich meduz w wykonaniu dzieci z koła tanecznego. Dzieci starsze – uczniowie klas IV-VIII – przygotowały prezentacje najciekawszych latarni morskich polskiego wybrzeża. Czwartoklasiści w strojach piratów morskich wykonali szantę „Gdzie ta keja”, która porwała wszystkich do wspólnej zabawy.

Wydarzeniu towarzyszył również szkolny konkurs na makietę latarni morskiej polskiego wybrzeża, a wszyscy zaproszeni goście i uczestnicy uroczystości otrzymali pamiątkowy upominek – breloczek z Różą Wiatrów.

Kolejnym ważnym elementem spajającym wspólnotę jest hymn. Od 2022 roku podczas uroczystości szkolnych śpiewany jest hymn szkolny autorstwa prof. Moniki Zytke. Jego słowa przypominają o szacunku do ciężkiej pracy ludzi morza: *Tym, co na morzu, szacunek i cześć – odwagę trzeba doceniać* i przypominają, jak ważna jest Mała Ojczyzna: *Tu, nad Bałtykiem, poznajemy życie. Tu jest nasze miejsce, tu jest nasz dom.*

Ostatnim i chyba najważniejszym elementem łączącym szkolną społeczność jest sztandar szkoły, który towarzyszy uczniom i nauczycielom każdego dnia, wyeksponowany w gablocie, a podczas świąt szkolnych i państwowych poczet sztandarowy dba o jego godne prezentowanie.

Jak widać, po pięciu latach od nadania imienia **Ludzi Morza** Szkole Podstawowej w Objeździe, społeczność szkolna została skonsolidowana i identyfikuje się z ideą symbolizowaną przez nazwę placówki. Wszyscy czujemy, że Ludzie Morza to także my i nasze życie oraz przyszłość są związane z miejscem, w którym się urodziliśmy, w którym się uczymy i pracujemy.

**Dorota Spychał**

Nauczycielka języka polskiego w Szkole Podstawowej im. Ludzi Morza w Objeździe.



*Piotr Janicki*

## Szlakiem Erasmusa i Gaudiego w Barcelonie

### MOBILNOŚĆ EDUKACYJNA PROGRAMU ERASMUS+

Szkoła Podstawowa im. Mariana Rejewskiego w Stołczynie w roku 2021 uzyskała akredytację w sektorze Edukacja szkolna programu Erasmus+. Od tego czasu realizuje co roku program mobilności dla uczniów i kadry nauczycielskiej. Partnerami są szkoły z Włoch, Hiszpanii, a w przyszłym roku będzie to szkoła z Malty.

#### Co to jest akredytacja Erasmusa

Akredytacja Erasmusa określana jest mianem „biletu wstępu” do programu lub rodzajem stałego członkostwa w programie. W praktyce oznacza to odejście od corocznych konkursów wniosków oraz stabilne finansowanie na kilka kolejnych lat. O akredytację Erasmusa mogą ubiegać się nawet całkowicie nowicjusze, ponieważ dotychczasowe doświadczenie w programie Erasmus+ nie jest wymagane.

W sektorze Edukacja szkolna programu Erasmus+ uczestnikami działań projektowych mogą być m.in. uczniowie, nauczyciele, pracownicy szkół i innych instytucji, których działalność jest związana z edukacją szkolną, oraz kadra zarządzająca placówek oświatowych. O dofinansowanie projektów mogą starać się publiczne i niepubliczne przedszkola, szkoły podstawowe i ponadpodstawowe.

#### Ze Stołczna do Barcelony

Najpierw wizyta przygotowawcza nauczycieli, a potem długo wyczekiwana wycieczka szkolna do słonecznej stolicy Katalonii. W dniach od 10 do 16 marca 2024 r. 22 uczniów ze Szkoły Podstawowej im. Mariana Rejewskiego w Stołczynie przebywało w Barcelonie, realizując program Erasmus+. Mobilność edukacyjną sfinansowano ze środków Unii Europejskiej w ramach akredytacji przyznanej na lata 2021-2027. Transfer na lotnisko do Gdańska zapewnił Urząd Gminy w Człuchowie.

Uczniowie ze szkoły w Stołczynie wraz ze swoimi rówieśnikami ze szkoły w Barcelonie uczestniczyli w różnorodnych grupowych zajęciach i aktywnościach, których celem było rozwijanie kluczowych kompetencji językowych, cyfrowych, społecznych. Podczas zajęć z języka angielskiego prowadzonych w formie aktywizujących zabaw i ćwiczeń wykorzystano programy i aplikacje typu Wordwall czy Kahoot.





ot. Uczniowie mieli także sposobność brać udział w wspólnych atrakcyjnych warsztatach, podczas których przyswajali podstawowe zwroty z języka hiszpańskiego. Odgrywali m.in. spontaniczne sytuacyjne scenki w grupach mieszanych, uczestniczyli w drużynowych rozgrywkach sportowych, a na terenie barcelońskiego parku Joan Miro brali udział w mobilnej grze plenerowej z zastosowaniem aplikacji „Goose chase”.

W czasie pobytu w hiszpańskiej szkole Escuela de Secundaria Joan Pelegri panowała atmosfera przyjaźni, polscy uczniowie czuli się doskonale, tworząc grupę międzynarodową, a między młodzieżą od razu nawiązała się serdeczna nić porozumienia. Zadeklarowano dalszą współpracę. Warto podkreślić, że Escuela de Secundaria Joan Pelegri to szkoła bogato wyposażona, posiadająca własny basen, salę kinową oraz boisko do gry w koszykówkę, które znajdowało się na dachu budynku. Dzięki temu realizacja zajęć była czystą przyjemnością i wielką atrakcją samą w sobie. Reprezentanci szkół przygotowali prezentacje multimedialne, które przybliżyły i dawały możliwość poznania kultury, zabytków, a także regionów, z których wywodzą się uczniowie. Podsumowaniem mobilności było uroczyste spotkanie dyrektorów szkół, nauczycieli oraz uczniów. Rozdano certyfikaty dla uczniów, pamiątkowe torby z nadrukiem oraz inne logowane gadżety Erasmus +.

Popołudniami uczniowie poznawali najslawniejsze zabytki Barcelony, m. in. zobaczyli La Sagrada Familia, zwiedzili Park Guell oraz podziwiali pozostałe budowle zaprojektowane przez Gaudiego. Poczuli atmosferę, jaka panuje wśród kibiców Barcelony tuż przed meczem Barcelona – Napoli, spędzili kilka godzin w pełnym słońcu na Playa de Bogatell – jednej z piękniejszych plaż, mieli możliwość pospacerowania i zrobienia zakupów na słynnym deptaku La Rambla. Wieczorami odpoczywali i nabierali sił w hostelu Generator z pięknym tarasem widokowym, skąd podziwiali panoramę miasta po zmroku. Barcelona jest miejscem, gdzie spotykają się ludzie z całego świata. I tego właśnie mogli doświadczyć uczniowie Szkoły Podstawowej im. Mariana Rejewskiego w Stołcznie. Ta wielokulturowość jest ważnym elementem edukacji i wpisuje się w cele realizowanego przez szkołę programu Erasmus+ i założenia UE.

Doświadczeniem z tego wyjazdu uczniowie podzielą się podczas dni Erasmus, które zostaną zorganizowane w szkole jeszcze przed zakończeniem tego projektu. Mobilność grupowa uczniów za granicą zapewnia umiędzynarodowienie szkoły, a uczestnicząca w niej młodzież ma możliwość poznawania rówieśników i utrzymywania z nimi kontaktów na platformie e-Twinning.

Uczniowie Szkoły Podstawowej im. Mariana Rejewskiego w Stołcznie czekają na kolejne zagraniczne podróże i pełne emocji wyzwania, a dyrektor i nauczyciele podjęli już pierwsze kroki w tym celu – właśnie złożyliśmy wniosek o kolejne dofinansowanie.



**Piotr Janicki**

Dyrektor Szkoły Podstawowej im. Mariana Rejewskiego w Stołcznie, koordynator projektu i autor akredytacji w programie Erasmus+.

Emilia Łuksza

## Piesze wędrówki i rajdy jako forma spędzania czasu wolnego DOBROSTAN W WYGODNYCH BUTACH



W Szkole Podstawowej im. Zjednoczonej Europy w Starkowie szukaliśmy pomysłu na to, by całą społeczność szkolną zachęcić do wspólnego spędzania czasu wolnego. Wśród kilku propozycji znalazły się piesze wycieczki. Realizację pomysłu rozpoczęliśmy od zaproszenia do szkoły przedstawicieli Regionalnego Oddziału PTTK w Słupsku – Janusza Grabowskiego i Jacka Grabowskiego. Opowiedzieli oni o najstarszym w Polsce stowarzyszeniu skupiającym turystów i krajoznawców, ale także o turystyce pieszej, rowerowej, żeglarskiej, kajakowej, konnej, podwodnej, górskiej i narciarskiej. Ich opowieść była barwna, poruszająca i inspirująca. Już wiedzieliśmy, że turystyka piesza to to, czego szukaliśmy i czego potrzebujemy.

W grudniu 2021 r., pod moją opieką, powstało i rozpoczęło pracę Szkolne Koło Krajoznawczo-Turystyczne o wdzięcznej nazwie „Powsinogi”. Naszą działalność od początku wspiera Oddział Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego w Słupsku. Pierwszą rajdową przygodę rozpoczęliśmy już 18.12.2021 r. od uczestnictwa w 29 Rajdzie Mikołajkowym w Słupsku, w którym wzięło udział 9 uczniów z naszej Szkoły wraz z opiekunami. Celem Rajdu było zapoznanie się z działalnością turystyki pieszej PTTK w Słupsku. W zimowej aurze, pośród drzew Łasku Północnego, pokonaliśmy pieszo trasę mierzącą 5,6 km. Był to czas spędzony ciekawie, radośnie i – co najważniejsze – aktywnie i razem.

O atrakcyjności pieszych wędrówek mówiło się już w całej Szkole, co zaowocowało przyjęciem do naszego Koła nowych członków. W 2022 r. liczba uczniów

wzrosła do 30. W tak licznym gronie wzięliśmy udział w 9 rajdach:

- XXX Rajdzie Zimowym – Dębica Kaszubska – Park Krajobrazowy „Dolina Słupi” – Lubuń (prześliśmy 10,3 km),
- 50 Rajdzie Pieszym WIOSNA – Lasek Południowy w Słupsku (8 km),
- XII Rajdzie Nadmorskim – Ustka – Orzechowo – Poddąbie (10 km),
- 47 Ogólnopolskim Zlocie Szlakami Słowińskiego Parku Narodowego (11 km),
- „Spacerze z Przewodnikiem”, w którym zapoznaliśmy się z dziedzictwem historycznym i krajoznawczym miasta Słupska,
- 31 Rajdzie „W nieznane” – Starzno – Miastko (12 km),
- 15 Rajdzie Pseudo-Górskim, Polanów – Wielin (7,5 km),
- 35 Rajdzie Nocnym – Lasek Południowy w Słupsku (7,5 km),
- 30 Rajdzie Mikołajkowym – Lasek Południowy w Słupsku (6,5 km).

W roku 2023 dołączyli kolejni chętni i tak nasze Koło liczyło już 50 osób. Razem uczestniczyliśmy w 5 rajdach:

- 16 Rajdzie Pseudo-Górskim – Góra Chełmska (prześliśmy 5,4 km),
- XIII Rajdzie Nadmorskim – Mierzeja Sarbska (12,6 km),
- 32 Rajdzie „W nieznane” – Dolina Słupi (8,7 km),
- 36 Rajdzie Nocnym – Lasek Północny w Słupsku (6 km),
- 31 Rajdzie Mikołajkowym – Lasek Południowy w Słupsku (6,2 km).

W roku 2024 z ogromnym zapałem podjęliśmy kolejne piesze wyzwania. Wzięliśmy już udział w:

- 52 Rajdzie Wiosna – Jezierzycy – Lasek Północny (8,6 km),
- 17 Rajdzie Pseudo-Górskim – Maszewskie Góry (11 km).

Aktualnie przygotowujemy się do udziału w 49 Ogólnopolskim Zlocie Szlakami Słowińskiego Parku Narodowego, który odbędzie się już niebawem, bo 08.06.2024 r.

\*\*\*

Dbamy o to, by dokumentować nasze wycieczki i o to, by informacja o działalności Koła docierała do szerokiego grona odbiorców. Zamieszczamy krótkie relacje i zdjęcia z każdego rajdu/zlotu w tematycznej



gablocie znajdującej się w holu Szkoły oraz w kronice Szkolnego Koła Krajoznawczo-Turystyczne „Powsinogi”, a także na szkolnym FB i stronie internetowej <https://spstarkowo.edupage.org/>.

Działania „Powsinogi” cieszą się dużą popularnością wśród społeczności szkolnej, wnosząc pozytywną energię, zarażając chęcią do działania i sprawiając radość wszystkim, którzy choć raz wzięli udział w pieszych wycieczkach. Dowodem na to, jak wiele dobrego wynika ze wspólnego wędrowania są poniższej zacytowane wypowiedzi uczniów, rodziców i nauczycieli biorących udział w rajdach:

**Filip, uczeń klasy IV:** *Rajdy są fajne, są bardzo pozytywne.*

**Konrad, uczeń klasy IV:** *Rajdy są bardzo zdrowe dla naszego organizmu.*

**Bianka, uczennica klasy IV:** *Rajdy są ekstra, mamy dużo ruchu, zamiast się lenić w soboty, siedzieć na elektronice, to możemy fajnie spędzić czas.*

**Miron, uczeń klasy IV:** *Rajdy są bardzo fajne, można przejść trasę, zdobyć nagrodę, zamiast siedzieć w domu.*

**Zuzia, uczennica klasy IV:** *Po rajdach są także różne atrakcje.*

**Natasza, uczennica klasy IV:** *Dzięki rajdom można odpocząć od elektroniki, pracy i nauki.*

**Antek, uczeń klasy IV:** *Rajdy są fajne z wielu powodów – można fajnie spędzić czas ze znajomymi, są fajne, atrakcje.*

**Pani Justyna – mama Antka i Pani Joanna – mama Filipa:** *Dzięki uczestnictwu w rajdach PTTK nasze dzieci poznają lepiej region, w którym mieszkamy. Spędzają czas wolny na świeżym powietrzu. W czasie wędrowek dzieci nawiązują nowe znajomości oraz pogłębiają relacje z rówieśnikami. Wspólne wędrowanie uczy cierpliwości, wytrwałości w dążeniu do celu. Dzieci przelamują własne bariery, słabości i odkrywają swoje mocne strony. Rajdy uczą odwagi w podejmowaniu nowych wyzwań, motywują do działania. Zagospodarowanie czasu wolnego naszych dzieci i odciążenie ich od multimediów to dodatkowy atut rajdów z PTTK. Nasi milusińscy chętnie pomagają sobie wzajemnie, stają się bardziej empatyczni, motywując się do wzajemnego wysiłku. Po wędrowkach dzieci wracają spełnione i szczęśliwie zmęczone. Jako rodzice jesteśmy wdzięczni za możliwość uczestnictwa naszych dzieci w rajdach pieszych i spędzania czasu wolnego na łonie natury. Dziękujemy.*

**Pani Izabela, nauczycielka, pedagog szkolny, opiekunka podczas rajdów:** *Udział w sobotnich, pieszych wędrowkach organizowanych przez PTTK w Słupsku to wspaniały aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu*

*dla naszych uczniów i oczywiście dla nas, opiekunów i rodziców. Mając na uwadze to, jak dużo czasu dzieci i młodzież spędzają przy komputerach, staram się zachęcać naszych uczniów do pieszych wędrowek, aby chociaż w kilka sobotnich dni w roku wykorzystali swój wolny czas na poznawanie walorów przyrody naszego regionu.*

**Pani Monika, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej, opiekunka podczas rajdów:** *Każdorazowo, udział w Rajdach organizowanych przez PTTK w Słupsku, jest cenną przygodą przyrodniczą, bogatą w aktywność fizyczną, rekreację, integrację i edukację. Jest także wspaniałym sposobem na aktywne spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu. Wspólne wędrowanie doskonale wpływa na dobre samopoczucie, zdrowie całego organizmu i uczy szacunku do przyrody.*

Utworzenie Szkolnego Koła Krajoznawczo-Turystycznego „Powsinogi” okazało się bardzo dobrym przedsięwzięciem. Z roku na rok Koło powiększa się – dzisiaj mamy już 60 członków. Cieszymy się, że zarówno uczniowie, rodzice, jak i nauczyciele chętnie wspólnie uczestniczą w pieszych wędrowkach. Taka forma aktywności to najbardziej naturalny sposób spędzania czasu na świeżym powietrzu – nieważne, czy idziemy ścieżkami leśnymi, nadmorskimi plażami czy pseudogórkami szlakami; nieważne, czy mamy 11, 15, 25 czy 50 lat. Możliwość spędzenia wolnego czasu w fajnym towarzystwie, prowadzenie ciekawych rozmów, zawieranie nowych przyjaźni, pomaganie innym, podziwianie widoków, pokonywanie słabości i trudności, ucieczka od rutyny i stresu dnia codziennego – to tylko kilka powodów, by regularnie wybierać się na piesze wycieczki. Zachęcam do takiej formy czynnego wypoczynku – wkładajcie wygodne buty i do zobaczenia na szlaku!



**Emilia Łuksza**

Pedagog specjalny, nauczyciel współorganizujący proces kształcenia, wychowawca w Szkole Podstawowej im. Zjednoczonej Europy w Starkowie.

*Andrzej Gałat*

## Belferskie lęki

*(fragment)*

*Tekst nadesłany na VIII Pomorski Konkurs Literacki dla Nauczycieli organizowany przez Pomorską Bibliotekę Pedagogiczną i Stowarzyszenie Edukacyjne Volumin. Autor Andrzej Gałat otrzymał wyróżnienie pozaregulaminowe za szczere i emocjonalne odniesienie się do problemów współczesnej edukacji.*

Jest czwarta nad ranem. Jak w piosence Starego Dobrego Małżeństwa. Sierpniowy poranek, jak co roku od 50 lat. Zegar stary jak mój świat wybija godzinę, budząc mnie nie tylko do następnego dnia ale i do niedługo rozpoczynającego się roku szkolnego. Naokoło ciemno, a w uszach mi brzmi cisza, cisza nocy i ja w tej ciemności sam. Samotność. Nie mogę spać. Wszystko mi się przypomina i na nowo przeżywam swoje lęki. Na nowo budzą się w mojej głowie historie z przeszłości i boję się przyszłości. Boję się tego, co może się wydarzyć. Zbliża się rozpoczęcie roku szkolnego. Pytam sam siebie: co mnie może spotkać? Boję się tego, co wymyślą politycy. Czy znowu jakaś reforma oświaty? Mam ich dość! A może nagonka w mediach społecznościowych na lekarzy, Tuska, uchodźców i na nas nauczycieli, a może coś wymyśli jakiś rodzic lub uczeń? Niepewność, która czai się za drzwiami przyszłości budzi we mnie niepokój, czasami lęk i wówczas jak co roku pytanie: otworzyć drzwi przyszłości czy zostać w łóżku swojej samotności. Tam, w łóżku jest ciepło, nikt nie krzyczy, nikt nie ocenia. Boję się ocen.

Sięgnijmy może do początku, do moich urodzin. Jestem stąd. Tu się urodziłem, tym powietrzem oddychałem, piłem wodę ze źródeł tu wybijających, kąpałem się i w słońcu na tutejszych plażach i w morzu. Pamiętam, kiedyś za mojego dzieciństwa, morze pełne ryb. Pamiętam dorsze tak duże jak ja, siedmioletni chłopak. Pamiętam te zimy, gałęzie drzew uginające się od śniegu, chodniki, górki, z których zjeżdżało się na sankach i zamarznęty Bałtyk. Tego już nie ma. Mój umysł bezpowrotnie zaciera wspomnienia, a ja dalej szukam w zakamarkach mojej niepamięci czegoś z mojej przeszłości, co daje mi obraz dzieciństwa. Czasami pytam sam siebie: może tak jest lepiej? Świat bez śniegu, bez przyjaciół z piaskownicy i boiska, bez wspólnych kąpielii w morzu i bez wspomnień. Po co przeszłość? To minęło i nie powróci. Człowiek wspominając te okrucy z przeszłości nie tęskni za czymś, co już bezpowrotnie utracił, a brak „czegoś” jest podświadomym wołaniem o lży czasami bólu, a czasami radości. Może i dobrze, że zapominam zapachu chleba na chrzanowym liściu z babcinego pieca i tego głosu przejętej losem dzieci mamy, i pierwszych zachwyków dziewczyną z podstawówki.

Ale co przyniesie przyszłość? Boję się braku ryb w Słupi i Morzu Bałtyckim. Boję się w zimowe poranki patrzeć na mapy pogody zaznaczone na czerwono, bo takie jest zadymienie atmosfery. Boję się zimy bez śniegu, chlapy, zasolonych chodników i tych słów jak z boisk piłkarskich: „Nic się nie stało”. Boję się ludzi niewidzących zagrożeń wynikających z ocieplenia klimatu. Mówią: „Tak już było w historii świata.” I dalej toczy się historia człowieka, możemy dalej wycinać lasy, palić wszystkim w naszych kopciuchach, wlewać ścieki do Odry, nie dostrzegać zagrożenia z zatopionych w Bałtyku bomb głębinowych wypełnionych iperytem. Jeszcze tego nie rozminował człowiek po II wojnie światowej, a tu się zbliża III wojna z nowymi bombami, minami, cierpieniem, krwią, chaosem i zagładą. Ta wojna trochę inna od pozostałych dwóch, ale agresja Rosji dotyka całego świata zniszczeniem, głodem, lękiem, burzeniem całych miast i wsi, śmiercią i torturami tych, co nie chcą uciekać, bo to tu jest ich dom, tu się wychowali i tu chcą umrzeć...

Niszczymy to, co nam zostało dane od Boga czy losu, to co nam pozwala żyć. Wysyłamy ekspedycje na Marsa, Księżyc z zapytaniem: „Może tam będzie nam lepiej”? Po co? Jeżeli tutaj nie potrafimy cieszyć się życiem, czy w kosmosie to uczynimy? Jestem pewny, że i to człowiek zniszczy, a robi to w majestacie prawa, jakie uchwalili politycy. Ironia losu, zostali przez nas wybrani. Nie wiem, czy oddam dokładnie myśl wielu współczesnych decydentów, polityków, możliwych tego świata, pozwalających na unicestwienie naszej planety, wypowiedziane przez madame de Pompadour, kochankę Ludwika XV, która w opinii ludu Francji wszystko marnotrawiła mówiąc: „Po nas choćby potop”. Po nas już NIC nie musi być. Ja cieszyłem się dobrami tego świata a po mnie? Co mnie to obchodzi. Innymi słowy, korzystajmy z zasobów Ziemi, nie martwiąc się o to, co pozostanie dla naszych potomków. Boję się ludzkiej głupoty! Boję się! Może dlatego czwarta nad ranem jest dobrą godziną, by się obudzić, napić wody z cytryną, zaczerpnąć powietrza i napisać esej, anegdotę, szkic, nowelę... To mi wujek google podpowiedział, gdy zacząłem przygotowania do wzięcia udziału w konkursie literackim dla nauczycieli. Wpisałem w wyszukiwarkę hasło: „Krótka forma prozatorska”

i wyszło... Muszę się przyznać, że boję się również swojej głupoty, a może niewiedzy. Boję się pisać, bo kiedyś w trzeciej klasie szkoły podstawowej nauczycielka podyktowała nam tekst dyktanda. Napisałem je najlepiej jak umiałem. Kiedy przyszedł czas analizy i oceny, usłyszałem od mojej ukochanej (wtedy tak myślałem) Pani, tej która ma wpisane w swój zawód nauczyć i wychować, taki komentarz: „Czy wiecie, że ktoś z was napisał zamiast słońce, słonica”?

Tę kartkę papieru, czerwoną od poprawek, przyniosła do mojej ławki. Wziąłem ją do ręki. Czulem jak moja twarz pąsowieje. Było mi wtedy gorąco i zimno na zmianę. Ten wybuch śmiechu moich kolegów i koleżanek do tej pory brzmi w moich uszach. Wstyd i gorycz porażki. A ja tylko byłem dzieckiem z niezdiagnozowanym „dys...”. Ta i inne szkolne porażki zablokowały mnie na długi czas, a w konsekwencji lawinowo doświadczałem następnych i następnych porażek. Porażka za porażką. A kiedy już się poddałem, kiedy otrzymywałem ocenę niedostateczną, nie reagowałem agresją, a zamknąłem się w sobie. Najbardziej obrazowo moje zamknięcie przed szkołą, światem, rodzicami pokazuje zdarzenie może z 5 klasy szkoły podstawowej. Kiedy miałem zapowiedzianą pracę klasową z języka polskiego i... by nie dostać następnej oceny niedostatecznej z komentarzem nauczyciela, ukryłem się w szafie, takiej dużej, pełnej ubrań. Zamknąłem duże drzwi szafy, kryjąc się za nimi. Ile tam siedziałem? Nie wiem. Jednak do tej pory mam lęk przed zamkniętymi przestrzeniami. Przypominam sobie tylko skrzypnięcie zawiasów i ten dźwięk zamykanej szafy, który tkwi w mojej pamięci jak drzazga w ciele, mała a daje o sobie znać, że jest i boli. A ja po prostu jestem z dysfunkcją, która do tej pory nie pozwala mi napisać słowa bez zastanowienia się: „kołęda”, słyszę dźwięki „ k... o ...l...e...n...d...a”... ..i tak to słowo piszę. Inne wyrazy w języku polskim nie są lepsze. Ja, nauczyciel i popełniam błędy. I za każdym razem jak popełnię ten błąd to ból drzazgi w ciele, ból zamykanych drzwi szafy dudni w moim ja i cierpię. Ból oceny dokonanej przez siebie i innych. Nieuk. Głupek....

Do bólu, lęków przeszłości doszła depresja szkolna związana z doświadczeniem szkoły średniej. Może przez mój upór? Chęć dokonywania wyborów, wolność drzemiącą w moim sercu? I dlatego mój umysł co jakiś czas zamyka się w sobie, bojąc się... Czego? Nie wiem, ale się boi. To mnie paraliżuje, zamyka przed innymi, przed moją upragnioną wolnością. Jak do tego doszło? To konsekwencja powiedzenia NIE nauczycielowi języka rosyjskiego, który w II klasie szkoły średniej zaproponował mi bycie przewodniczącym Koła Miłośników Literatury Rosyjskiej. Przyjęcie tej funkcji było dla mnie w dobie stanu wojennego jakby współpracą z komunistami. Młodzieńcze patriotyczne uniesienia, dyrdymały. A to tylko było szkolne koło

i to miłośników literatury rosyjskiej... Nauczyciel języka rosyjskiego nie był z tego zadowolony. Jak można powiedzieć „nie” nauczycielowi? Od tego momentu cierpiałem codziennie, uczyłem się języka rosyjskiego, wiedząc, że i tak na koniec semestru będę miał ocenę niedostateczną. Tak. Niedostateczną. Cokolwiek bym zrobił, zawsze niezadowolenie profesora i ocena niedostateczna. A potem z łaski, z litości poprawka i tak przez dwa i pół roku szkolnego. Około 600 dni w stresie, zamknięty, wkuwający wiersze po rosyjsku, czytający w oryginale krótkie utwory Kryłowa, Puszkina i Gogola. Koledzy wiedzieli, że nie mogłem cieszyć się chwilami dojrzewania młodego chłopaka, bo zamykałem się w pokoju i wkuwałem. Dawali mi spokój. A ja, dojrzewający chłopak, miałem dylemat, co zrobić, podać się i zmienić szkołę czy walczyć do końca i cierpieć, wkuwając zadane przez Wanię ćwiczenia.

Czy widzę tylko same negatywy? Nie. Cierpiąc w tym okresie, nauczyłem się żyć nadzieją, że to też przeminie, nauczyłem się ciężkiej pracy w dochodzeniu do celu, niepoddawania się. Otrzymałem doświadczenie, które pomaga mi zrozumieć tych, co doświadczają podobnych rzeczy w młodości. Rozumiem moich uczniów przychodzących do mnie ze zbrukanyymi ideami sprawiedliwości, prawdy, uczciwości. Nauczyłem się EMPATII. Po skończeniu szkoły odczułem dumę? Poczucie zwycięstwa? Słodkie uczucie wygranej? Radości? Uświadomiłem sobie, że z 37 chłopców rozpoczynających liceum zdało maturę tylko siedmiu, a wśród nich ja, może nie tak zdolny jak inni, nie tak inteligentny jak inni, ale chyba pracowity. A może to był cud? Bo wyjaśnić tego, co przeżyłem, do tej pory nie mogę. Zdałem maturę, chociaż wszystkie gwiazdy na niebie wskazywały inny scenariusz mojego życia. Przez chwilę żyłem szczęściem, ale życie przyniosło następne dylematy, problemy, wybory. Szczęście ze zdanej matury też minęło i tylko Wania gdzieś siedzi w mojej pamięci.



Czytaj całość: <https://tiny.pl/d1xk5>

#### Andrzej Gałat

Nauczyciel historii w V Liceum Ogólnokształcące im. Zbigniewa Herberta w Słupsku oraz Akademickim Liceum Ogólnokształcącym przy Wyższej Szkole Inżynierii Gospodarki w Słupsku.



## ❖❖ TEMATYCZNE ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE ❖❖

### Na podstawie kartoteki zagadnieniowej PBP w Słupsku

#### DOBROSTAN UCZNIĄ I NAUCZYCIELA

##### Nauczyciel

##### Wydawnictwa zwarte:

- Groenwald Maria. Nauczycielskie decydowanie: rekonstrukcja doświadczeń. - Kraków: „Impuls”, 2021. -204 s.
- Kordziński Jarosław. Autorytet nauczyciela czyli jak być skutecznym i zmotywowanym wychowawcą. - Warszawa: Wolters Kluwer Polska, 2020. -444 s.
- Obszary (nie)pewności w pracy współczesnego nauczyciela / redakcja naukowa Joanna Ludwika Pękała, Katarzyna Białożył-Wielonek. - Wydanie 1. - Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 2021. -217 s.
- Sokolińska Joanna. Nauczyciele: wielki zawód. - Warszawa: Wydawnictwo RM, 2023. -221 s.

##### Artykuły z czasopism:

- Czy potrafisz wypoczywać? 6 reguł dobrego i zdrowego wypoczynku / Wentrych Agnieszka // Bliżej Przedszkola. - 2021, nr 6, s.27-29
- Dobrostan nauczyciela, czyli jak znaleźć równowagę między pracą a życiem osobistym? / Kłoskowska Adriana // Życie Szkoły. - 2023, nr 2-3, s.52-55
- Dobrostan nauczyciela. Jak kształtować w sobie poczucie wartości i nie dać się zwieść samoocenie? / Kłoskowska Adriana // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 2, s.6-10
- Jak powrócić do samego siebie? O empatycznej komunikacji ze sobą i z innymi / Kruchowska Ewa // Głos Pedagogiczny. - 2022, nr 132, s.55-58
- Jak samodzielnie redukować napięcie, budować spokój, koncentrację i optymizm poznawczy? Dobre praktyki w zakresie dbałości przez uczniów o zdrowie psychiczne w sytuacji powstania się kryzysu epidemicznego / Łoskot Małgorzata // Głos Pedagogiczny. - 2021, nr 128, s.35-40
- Self-care - jak nauczyć się dawać siebie, a dzięki temu także innym? / Młyńska Marta // Polonistyka. - 2023, nr 1, s.32-35
- Śmieć się na zdrowie / Sikorski Wiesław // Charaktery. - 2022, nr 12, s.40-44

##### Uczeń

##### Wydawnictwa zwarte:

- Hofmann Stefan G.. Ponad lękiem: strategie terapii poznawczo-behawioralnej i uważności pozwalające przezwyciężyć lęk, strach i zamartwianie się / przekład: Sylwia Pikiel. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, 2022. -199 s.
- Moje niepokoje: jak radzić sobie z lękiem i stresem, wykorzystując techniki uważności: 55 ćwiczeń dla dzieci w wieku 8-12 lat / Amy Nasamran; przekład Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2023 rok Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023. -139 s.
- Lasota Agnieszka, Jońca Dominika. Emocje, komunikacja, akceptacja: program profilaktyczno-terapeutyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym: plecak szczęśliwego ucznia. - Warszawa: Difin, 2021. -266 s.

##### Artykuły z czasopism:

- Biblioterapia w procesie umacniania dobrostanu psychofizycznego dzieci i młodzieży. [dodatek] / Matras-Mastalerz Wanda // Biblioteka w Szkole. - 2019, nr 10, s.2-3
- Polak-Janik Ewelina. Dbam o dobrostan psychiczny. Scenariusz lekcji, 2023.-31-33 s.
- Przeciętnie szczęśliwi. Dobrostan polskich nastolatków. Nowe wyniki badania PISA 2015 / Smulczyk Marek, Walicki Piotr, Jakubowski Maciej // Głos Nauczycielski. - 2017, nr 19, s.8
- Sceny z życia nastolatków w kontekście ich dobrostanu / Kłodziejczyk Joanna // Remedium. - 2023, nr 10, s.9-12
- Jestem wyjątkowy... W świecie bohaterów książki Maxa Lucado. Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych / Podgórska Katarzyna // Biblioteka w Szkole. - 2020, nr 4-5-6, s.58-59
- Komunikacja interpersonalna w pierwszej klasie. Trzecie zajęcia z cyklu treningu umiejętności społecznych w grupie / Litwinow Monika // Życie Szkoły. - 2023, nr 6, s.1419

#### KOMPETENCJE CYFROWE

##### Wydawnictwa zwarte:

- Bigaj Magdalena. Wychowanie przy ekranie: jak przygotować dziecko do życia w sieci? - Warszawa: Wydawnictwo WAB, 2023. -318 s.
- Grubicka Joanna, Matuska Ewa. Bezpieczeństwo cyfrowe: perspektywa organizacyjna. - Wydanie pierwsze. - Warszawa: Difin, 2023. -240 s.
- Plebańska Marlena. Kompetencje cyfrowe i ich cyfrowy rozwój. - Warszawa: Difin, 2021. -222 s
- Shapiro Jordan. Nowe cyfrowe dzieciństwo: jak wychowywać dzieci, by radziły sobie w usieciowionym świecie / przeł. Ewa Pater-Podgórska. - Warszawa: Wydawnictwo Maman, 2020. -297 s.

##### Artykuły z czasopism:

- ChatGPT jako nowoczesny asystent nauczyciela bibliotekarza / Halicka Agnieszka // Biblioteka w Szkole. - 2024, nr 1, s.22-29
- ChatGPT w rękach nauczycieli i uczniów / Polak Katarzyna // Dyrektor Szkoły. - 2023, nr 8, s.77-81
- Czy sztuczna inteligencja rewolucjonizuje storytelling w edukacji? / Halicka Agnieszka // Biblioteka w Szkole. - 2024, nr 1, s.30-37
- Doświadczenie świata w Laboratoriach Przyszłości. O codziennych zajęciach w niezwykłych salach / Rojek Agata // Informator Oświatowy. - 2023, nr 2, s.53-55
- Edukacja medialna i myślenie krytyczne wyzwaniem współczesnego nauczania TIK / Sidorok-Sołoduha Renata // Meritum. - 2023, nr 4, s.56-60
- E-rozwiązania. Jak roztropnie wprowadzić do przestrzeni szkolnej? [wiralowy challenge] / Bilka Agnieszka // Głos Pedagogiczny. - 2023, nr 138, s.40-43
- Higiena cyfrowa / Bocheńska-Włostowska Katarzyna // Remedium. - 2023, nr 6, s.2-4

- Inicjatywa edukacyjna Laboratoria Przyszłości / Orłowska Justyna // Meritum. - 2023, nr 1, s.15-17
- Konstruktywistyczny model wykorzystania nowych technologii w edukacji / Czekajło Barbara // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2023, nr 9, s.3-12
- Kształcenie kompetencji cyfrowych / Janczak Dorota // Dyrektor Szkoły. - 2023, nr 1, s.48-51
- Laboratoria Przyszłości - nowe możliwości / Wróblewski Marek // Informator Oświatowy. - 2023, nr 2, s.40-41
- Miejsce sztucznej inteligencji w szkole / Grzywna Marek // Głos Pedagogiczny. - 2023, nr 144, s.44-46
- Międzynarodowy projekt on-line / Polak Katarzyna // Dyrektor Szkoły. - 2023, nr 2, s.37-42
- Młodzież w wirtualnym tunelu / Białecka Bogda // Wychowawca. - 2023, nr 10, s.10-12
- Mobilne Laboratoria Przyszłości // Dyrektor Szkoły. - 2022, nr 10, s.8
- Nowe technologie po pandemii. Brakuje systemowych rozwiązań, by stosować TIK na lekcjach / Kaszulanis Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2023, nr 21-22, s.13
- Przedstawienie: „Cyfrouroczystość”. Scenariusz przedstawienia dla przedszkolaków / Chudzik Agnieszka // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 1, s.55-58
- Pytania, szanse i zagrożenia związane z wykorzystaniem sztucznej inteligencji w edukacji / Halicka Agnieszka // Biblioteka w Szkole. - 2024, nr 1, s.10-13
- Rozmowa z ChatGPT. Edukacja. Sztuczna inteligencja sprzymierzeńcem w nauczaniu / Hoffman Reid // Głos Nauczycielski. - 2023, nr 44-45, s.19
- Sztuczna inteligencja - możliwe zagrożenia i praktyczne zastosowanie w grupie przedszkolnej / Grzywa Marek // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 7, s.27-31
- Sztuczna inteligencja w edukacji / Michalska Jowita // Głos Pedagogiczny. - 2023, nr 142, s.48-52
- Sztuczna inteligencja w nauczaniu języka angielskiego. ChatGPT jako narzędzie wspomagające oraz inteligentna pomoc w edukacji językowej / Grobelna Barbara // Języki Obce w Szkole. - 2023, nr 2, s.87-93
- Sztuczna inteligencja. Możliwe zagrożenia i praktyczne zastosowanie w edukacji wczesnoszkolnej / Grzywna Marek // Życie Szkoły. - 2023, nr 7, s.30-34
- Technologie informacyjne w pracy współczesnego polonisty / Bartol Izabella // Polonistyka. - 2023, nr 2, s.12-15
- Technologie przyszłości zmieniają przyszłość edukacji / Gregorczyk Grażyna // Meritum. - 2022, nr 4, s.2-15
- TIKowanie na ekranie. Wykorzystanie smartfonów oraz tablicy interaktywnej na lekcjach języka angielskiego do utrwalenia słownictwa techniką grywalizacji / Ryska Marcjan // Języki Obce w Szkole. - 2023, nr 2, s.95-104
- W stronę nowoczesnej, mądrej, przyjaznej cyfrowej szkoły / Gregorczyk Grażyna // Meritum. - 2023, nr 3, s.111-129
- Wpływ AI na przyszłość szkoły / Pomianowski Dariusz, Szczepkowska-Szysko Katarzyna // Dyrektor Szkoły. - 2024, nr 1, s.70-73
- Wszystkie pytania o AI w szkole / Piotrowiak Katarzyna // Głos Nauczycielski. - 2024, nr 10, s.13
- Wykorzystanie AI w szkole / Bohdanov Viktor // Dyrektor Szkoły. - 2023, nr 12, s.47-49
- Wykorzystanie nowych technologii w nauczaniu języka obcego / Hajduk Konrad // Języki Obce w Szkole. - 2023, nr 3, s.115-120
- Za kulisami „idealnych” zdjęć, czyli jak Instagram wpływa na naszą samoocenę i jakość relacji? / Wesołowska - Budka Barbara // Charaktery. - 2023, nr 11-12, s.28-31

*Wybór i opracowanie:*

**Agnieszka Stolarczyk**

*Wydział Informacyjno-Bibliograficzny  
Pomorska Biblioteka Pedagogiczna w Słupsku*

## INFORMATOR OŚWIATOWY NR 2/2024 ISSN 1505-0904

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY:** Dorota Iwanowicz, Renata Kołosowska, Anna Kreft, Ewa Misiewicz, Iwona Poźniak-Szewczyk, Bożena Żuk

**WSPÓŁPRACA:** Mariusz Barański, Władysława Hanuszewicz, Robert Kozłowicz, Kinga Mielczarek, Joanna Pawlak-Jęczewska, Katarzyna Rodziewicz, Tatiana Stojka, Justyna Szczepk-Bogdanowicz, Agata Szklarkowska, Marzena Tuliszcza, Marek Wróblewski

**SKŁAD KOMPUTEROWY:** Miejska Biblioteka Publiczna w Słupsku

**DRUK I OPRAWA:** Wydawnictwo „Bernardinum” Sp. z o.o., Pelplin

**KOREKTA:** Ewa Misiewicz, Dorota Iwanowicz, Anna Sobczyk

**WYDAWCA:** Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, ul. Poniatowskiego 4a, tel/fax sekretariat: 59 84-23-567, doskonalenie: 502 644 975, www.podn.slupsk.pl; e-mail: wydawnictwo@podn.slupsk.pl

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za poglądy i opinie Autorów zamieszczonych tekstów. Zastrzegamy sobie prawo do skracania tekstów i do nadawania im własnych tytułów. Materiały prosimy przysyłać e-mailem: wydawnictwo@podn.slupsk.pl







# III Regaty o Puchar Marszałka Województwa Pomorskiego i III Festyn Edukacyjny

zorganizowany w ramach Regionalnego programu wyrównywania szans edukacyjnych uczniów pomorskich szkół, realizowanego dzięki wsparciu Funduszy Europejskich dla Pomorza 2021-2027.

Złota Góra w Brodnicy Górnej  
07.06.2024 r.

