ISSN 2353-9569

Edu-wsparcie

czasopismo elektroniczne
Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie



Nr 17

Ciechanów 2022

Redakcja:

Grażyna Brzezińska

Bożena Lewandowska

Monika Biedrzycka-Gładka

e-mail: biuletyn.bpciechanow@gmail.com

tel. 23 672 33 77 w. 25

BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA W CIECHANOWIE

ul. 17 Stycznia 49

06-400 Ciechanów

tel. 23 672 33 77

http://www.bpciechanow.edu.pl/

bpciechanow@gmail.com

SPIS TREŚCI

ZASADY PUBLIKACJI 1

OD REDAKCJI 2

FELIETONY

Grażyna Brzezińska *Rozmowy o czytaniu (17). Książki czynią dom* 3

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Bożena Lewandowska *Wykorzystywanie interaktywnych quizów-puzzli na lekcjach* 5

Monika Warda-Stachowska *Szkolna gazetka "Propozycje"* 8

Anna Chwedoruk *Innowacja pedagogiczna "Biologia w medycynie, czyli edukacja medyczna na lekcjach biologii"* 11

Beata Michalak *Dzień Czystego Powietrza* 15

Nike Sienicka-Zuwała *Wykorzystywanie narzędzi do nauczania zdalnego do skutecznej nauki języka obcego podczas zajęć stacjonarnych* 20

Tomasz Zuwała *Nauczanie zdalne - szansa, czy zagrożenie?* 24

Magdalena Szułakiewicz *Zooterapia/Animaloterapia jako forma pracy z młodzieżą niepełnosprawną umysłowo i niedostosowanymi społecznie* 27

Mirosława Szczubałek *Nasza świetlica jest wyjątkowa* 34

Magdalena Gromala *Wpływ zabawy w procesie socjalizacji dzieci trzyletnich* 37

Justyna Graszkiewicz *Przyłapani na czytaniu* 42

Joanna Błaszczuk *TIK w edukacji. Czy warto korzystać z nowych technologii?* 44

WARTO WIEDZIEĆ

Joanna Tarnowska *Wspieranie komunikacji osób ze spektrum autyzmu w szkolnej codzienności* 49

Agata Mierzwa *Historia Biblioteki Pedagogicznej w Mławie* 55

Anna Wesołowska *"Prokastynacja - z czym to się je???"* 62

Monika Biedrzycka-Gładka *Szkodliwe treści w Internecie* 73

Marta Odowska-Prokop *Po co czytamy? Czyli jak dobierać teksty i jak zadawać pytania* 83

Elwira Stolpa *Bezpieczne wakacje* 91

Renata Grabowska *Trudne tematy w literaturze dla dzieci - wojna i uchodźctwo* 97

Bogumiła Pawłowska *Pewność siebie i poczucie własnej wartości – jak je osiągnąć?* ... 102

RELACJE

Ewa Bochynek *Spotkanie poświęcone Janowi Paszkowskiemu w wałbrzyskiej filii Dolnośląskiej Biblioteki Pedagogicznej we Wrocławiu* 107

ZESTAWIENIA BIBLIOGRAFICZNE

Agnieszka Kołodziejska *Recykling*…… 112

WARTO PRZECZYTAĆ

Katarzyna Szewczyk *Jak mówić, aby dzieci nas słuchały? Jak mówić, aby dzieci do nas mówiły? Czyli o KOMUNIKACJI dzieci i dorosłych* ……..…..115

NOTY O AUTORACH.....117

ZASADY PUBLIKACJI

- Czasopismo elektroniczne BP w Ciechanowie jest półrocznikiem, który ukazuje się w czerwcu oraz grudniu.
- Materiały do kolejnych numerów należy przesyłać do końca maja oraz listopada na adres e-mail: biuletyn.bpciechanow@gmail.com
- Wymagany format dokumentu:
  czcionka: Times New Roman, 12 pkt,
  odstęp między wierszami: 1,5 pkt,
  marginesy normalne: 2,5 cm,
  objętość: do 10 stron formatu A- 4 (artykuł), do 5 stron formatu A-4 (zestawienie bibliograficzne w wyborze).
- Zamieszczanie publikacji wiąże się z **nieodpłatnym** udostępnieniem tekstów w Internecie.
- **Za treść publikacji**, **dołączane do artykułów zdjęcia (posiadanie zgody na upublicznianie wizerunku), naruszanie praw autorskich odpowiedzialność ponoszą autorzy prac.**
- Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania korekty w przysłanych tekstach, jednak bez naruszania treści publikacji.
- Do publikacji należy dołączyć informacje o autorze (imię, nazwisko, miejsce pracy, ewentualnie krótka notka biograficzna), adres e-mail.
- Osoby zainteresowane mogą otrzymać zaświadczenie o współpracy z biblioteką w zakresie publikacji w czasopiśmie elektronicznym.
- Przysłanie pracy ze swoimi danymi uznaje się za jednoznaczne z podpisaniem zgody na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. nr 133 poz. 883 z późn. zm. oraz z 2000 r. Nr 12, poz. 136 i Nr 50 poz. 580).

OD REDAKCJI

W bieżącym numerze znajdą Państwo kolejny felieton z cyklu „Rozmowy o czytaniu", tym razem o prywatnych bibliotekach znanych osób.

W rubryce „Z warsztatu nauczyciela" przybliżamy kolejny temat związany z technologią informacyjno-komunikacyjną : aplikację I'm a Puzzle, umożliwiającą przygotowanie interaktywnych układanek – puzzli.

Zachęcamy do zapoznania się z innowacją pedagogiczną „Biologia w medycynie, czyli edukacja medyczna na lekcjach biologii", realizowaną w Sportowym Liceum Ogólnokształcącym w ZSzOS nr 1 w Poznaniu, z programem edukacyjno terapeutycznym dla młodzieży niepełnosprawnej umysłowo i niedostosowanej społecznie zrealizowanym w Szkole Podstawowej w Wojniczu oraz z obchodami Dnia Czystego Powietrza w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 22 im. Janusza Korczaka w Płocku.

W bieżącym numerze przybliżamy historię i działalność naszej filii bibliotecznej– ,Biblioteki Pedagogicznej w Mławie. Kontynuujemy również cykl „Trudne tematy w literaturze dla dzieci" – w tym numerze prezentujemy książki dla dzieci o tematyce wojennej w opracowaniu Biblioteki Pedagogicznej w Płońsku.

Przykłady wykorzystania narzędzi do zdalnej nauki języka obcego, stosowanych przez nauczycieli również po zakończeniu pandemii podczas zajęć stacjonarnych, przybliża Liceum Ogólnokształcące im. Jana III Sobieskiego Carolinum w Nysie. Metody wykorzystujące ciekawe zasoby cyfrowe przedstawia ZS nr 1 w Hrubieszowie.

Zachęcamy również do zapoznania się z artykułem o wpływie zabawy w procesie socjalizacji dzieci trzyletnich, komunikacji osób ze spektrum autyzmu, zjawisku prokastynacji w naszym życiu, pewności siebie, szkodliwych treściach dostępnych dla dzieci i młodzieży on-line oraz z zestawieniem bibliograficznym „Recykling".

Zapraszamy do lektury bieżącego numeru a wszystkie szkoły i biblioteki zachęcamy do promocji własnej oferty i dzielenia się własnym doświadczeniem na łamach naszego pisma.

Redakcja

Grażyna Brzezińska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie

Rozmowy o czytaniu (17)

Książki czynią dom

Obszerne pokoje ze ścianami pokrytymi orzechowymi regałami pełnymi oprawionych w skórę książek, z kominkiem, fotelami, globusem, miękkimi dywanami – takie domowe biblioteki widujemy dzisiaj tylko w filmach.

Prywatne biblioteki swój złoty wiek miały w XVIII stuleciu. W dziewiętnastym wraz ze wzrostem znaczenia książki w życiu codziennym, nabrały bardziej powszechnego charakteru. Oprócz arystokracji specjalistyczne zbiory gromadzili uczeni, artyści, pisarze, lekarze. Ich obecność ma wyjątkowy wpływ na człowieka. Amerykanie nazwali go „dobroczynnym okładem z książek". Działają na zmysły, zabijają nudę, leczą smutek. Do dziś domowe księgozbiory pozostają źródłem intelektualnej rozrywki i estetycznej przyjemności, są symbolem statusu społecznego oraz narzędziem uprawiania zawodu. A ile książek czyni dom? Amerykańska dziennikarka – Julie Lasky, autorka „The private library" twierdzi, że szanująca się biblioteka domowa nie powinna mieć mniej niż 500 tomów. Na kartach książki przywołuje znacznie większe zbiory. Na przykład Michael Jackson miał 10 tysięcy książek, najbardziej lubił poezję. Nigella Lawson, brytyjska gwiazda kulinarna, zgromadziła 6 tysięcy tomów. Karl Lagerfeld zgromadził kolekcję liczącą 300 tysięcy tomów – moda, design, architektura, sztuka, kuchnia. Czytał w kilku językach i potrafił określić miejsce każdego tomu. Uważał, że „zapach świeżo wydrukowanej książki to najlepsze perfumy świata".

Wśród intelektualistów polskich zdarzają się pokaźne księgozbiory domowe. Obszernym mieszkaniem dysponował Janusz Tazbir. Były tam 34 regały z nadstawkami. Właściciel budował swój zbiór przez 70 lat i podobno ulubionym jego zajęciem było doskonalenie układu biblioteki. Cały zbiór został ułożony według systemu alfabetyczno-rzeczowego co oznaczało ciągłe jego przestawianie. Mieszkanie Marii Janion tonęło w książkach. Na górnych półkach panował porządek, książki ułożone zagadnieniami : autorzy klasyczni, historia starożytna, Grecja, Rzym, układ chronologiczny, serie wydawnicze, książki cenne, unikaty. Niżej duszę kolekcjonera pokonał chaos. Książki piętrzyły się na fotelach,

stołach, w kuchni, w łazience historia literatury niemieckiej, w przedpokoju książki o muzyce i filozofii, w sypialni literatura współczesna i nauka o literaturze. Profesor Janion mówiła, że czuje się jakby mieszkała w drzewie, które się rozgałęzia.

W Polsce mamy małe mieszkania i coraz częściej czytamy na elektronicznych nośnikach. Katarzyna Rzehak – historyczka sztuki, znawca desingu uważa, że wraz z tym trendem umiera wielowiekowa tradycja projektowania książek. Staje się ona luksusem z punktu widzenia projektu graficznego, a klasa projektowanych dziś e-booków jest zerowa. Ich okładki, liternictwo, składy są przypadkowe i najczęściej amatorskie.

Projektanci designu meblarskiego coraz częściej odchodzą od tradycyjnych regałów na książki na rzecz wygodnych kanap, komód, stolików kawowych i pozostawienia miejsca na ogromny telewizor.

Potencjał dekoracyjny prawdziwych książek odkryła komercja : mogą być efektowną i niedrogą ozdobą podnoszącą status miejsca publicznego. Zrozumiały to sklepy i kawiarnie. Jako jeden z pierwszych w Polsce trend ten podchwycił warszawski Witkac. Ozdobił swoje wnętrza starymi tomami. Sukienki Gucci na tle Flauberta – to wygląda dumnie i ambitnie. Potem regały z książkami pojawiły się w sieciówce Green Caffe Nero. Można tu usiąść w wygodnym fotelu i popijając kawę wziąć do ręki tomik poezji. Restauracja „Opasły Tom" PIW-u z czytania zrobiła slogan nad wejściem „U nas wypada czytać przy jedzeniu".

Zbierajmy książki chociażby ze względu na ich walory estetyczne. Już jeden regał czyni cuda z pomieszczenia : działa na zmysły, koi stres, czyni dom bardziej osobistym, przytulnym, naszym.

Bożena Lewandowska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie

Wykorzystywanie interaktywnych quizów-puzzli na lekcjach

(https://old.im-a-puzzle.com/i_am_a_ya_author__2n9v5w0ta.puzzle)

Aplikacja **I'm a Puzzle** umożliwia przygotowanie interaktywnych układanek – puzzli. Pomimo, iż jest w języku angielskim, jest jednocześnie dość prosta i intuicyjna w obsłudze. Może być wykorzystana przez nauczycieli podczas różnych zajęć lekcyjnych czy działań bibliotecznych. W aplikacji można przeprowadzać testy, ćwiczenia na początku bądź końcu lekcji, wykorzystać ją do powtórzenia materiału. Pozwala na szybkie i łatwe przygotowanie interaktywnych puzzli lub połączenie ich quizem lub z zadaniami matematycznymi. Może mieć zastosowanie również :

- do urozmaicenia gry terenowej,
- do nauki języków obcych,
- jako zadanie domowe dla uczniów,
- podczas warsztatów/ lekcji, itp.

I'm a Puzzle to również darmowa gra logiczna online, umożliwiająca granie, tworzenie puzzli z własnego obrazka i dzielenie się nimi ze znajomymi. Aplikacja jest dostępna również na urządzenia mobilne. Darmowe korzystanie z niej nie wymaga założenia konta. Stworzone przez nas puzzle zostaną zapisane w pamięci przeglądarki, z której korzystamy. Zalogowanie się jest wymagane podczas tworzenia puzzli publicznych lub pro puzzli.

Przygotowanie puzzli możemy podzielić na 3 etapy:

1. Wybieramy obrazek



Nie jest możliwe udostępnianie puzzli z quizem wraz ze zdjęciami z zamieszczonej galerii zdjęć. Musimy wybrać zdjęcie ze swojego komputera (np. Moje obrazy) i wybierać grafikę z własnych zbiorów aby stworzyć taki quiz.

2. Wybieramy tryb (rodzaj) gry



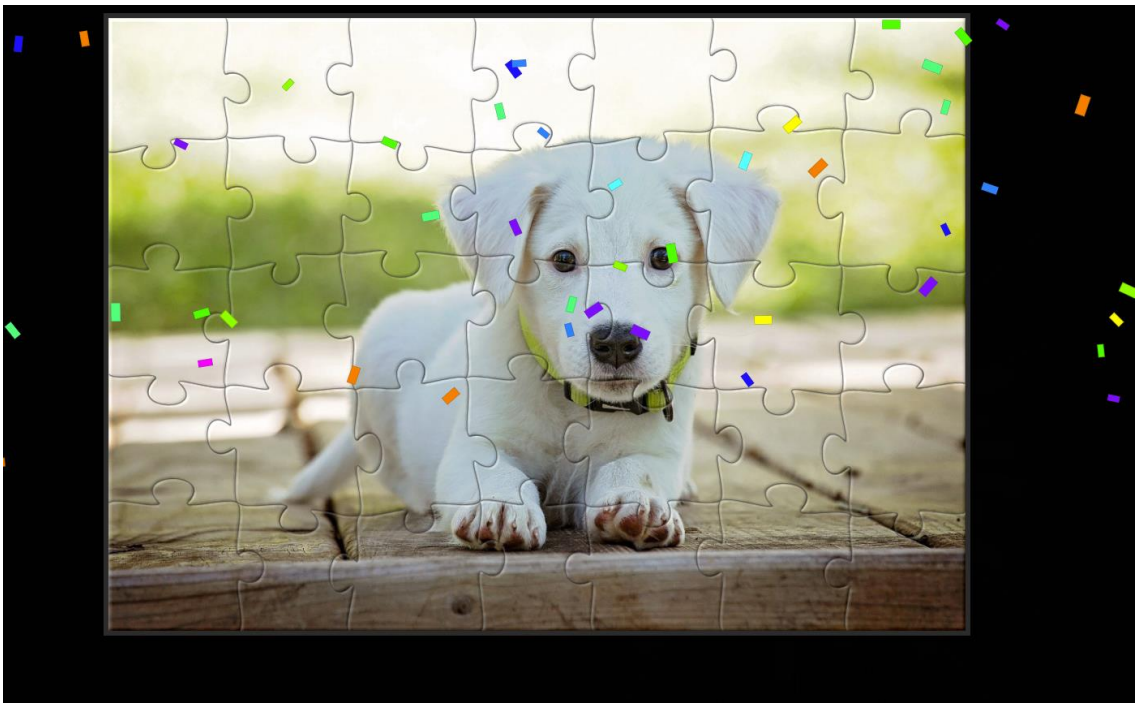
np. puzzle klasyczne, puzzle z elementami w kształcie serca, Math – działania matematyczne czy Quiz – kolejne elementy układanki pokazują się po udzieleniu prawidłowej odpowiedzi.

3. Wybieramy poziom trudności gry



Istnieje 5 poziomów trudności: od najprostszego (*Easy*) do najtrudniejszego (*Supreme*). Im większa trudność układanki, tym więcej ma elementów. Po kliknięciu w wybrany poziom widzimy z ilu elementów będzie składał się nasz wybrany obrazek.

Aby stworzyć puzzle do udostępnienia połączone z quizem wybieramy obrazek z własnej galerii, klikamy w tryb QUIZ, nadajemy mu tytuł, wybieramy jeden z dostępnych typów quizu. Następnie dodajemy pytania, wpisujemy przynajmniej 1 odpowiedź niepoprawną. W ostatnim etapie ustawiamy poziom trudności naszego quizu. Część puzzli możemy pobrać i zacząć układankę, jednak żeby dopasować pozostałe brakujące puzzle musimy odpowiedzieć poprawnie na wszystkie pytania. Za każdą prawidłową odpowiedź dostajemy kolejny element układanki.



Po zakończeniu układania otrzymujemy gotowy obrazek i informacje o czasie układania naszych puzzli oraz możliwości ich udostępnienia w mediach społecznościowych. Otrzymujemy wygenerowany link do naszej układanki, który możemy wysłać znajomym, opublikować w mediach społecznościowych. Możemy również pobrać kod QR.

Zapraszamy nauczycieli na kurs e-learningowy na platformie Moodle Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie I'm a Puzzle – interaktywne quizy-puzzle na lekcjach" (http://moodle.bpciechanow.edu.pl/).

Monika Warda -Stachowska
XXXVII Liceum Ogólnokształcącym im. Jarosława Dąbrowskiego w Warszawie

Szkolna gazetka „Propozycje”

Kiedy ponad dwa lata temu rozpoczynałam pracę w XXXVII Liceum Ogólnokształcącym im. Jarosława Dąbrowskiego w Warszawie nie byłam świadoma, że przyjdzie mi się zmierzyć z nowym wyzwaniem. Zaproponowano mi dodatkową funkcję opiekuna szkolnej gazetki „Propozycje”. Początki do najłatwiejszych nie należały: nowe miejsce pracy, współpracownicy, uczniowie. Na szczęście znaleźli się tacy, którzy chcieli za wszelką cenę kontynuować wydawanie gazetki szkolnej (w tym roku „Propozycje” będą obchodzić jubileusz 25-lecia). Z czasem grupa zapaleńców przekonała również swoje koleżanki i kolegów, więc redakcja mogła zawiązać się na nowo. Od dyrekcji dostałam wsparcie i swobodę działania.

W gazetce zamieszczamy artykuły o ważnych wydarzeniach, które mają miejsce w szkole, poza tym piszemy o wszystkim co interesuje, intryguje, ciekawi młodych ludzi. Do współpracy zaprosiłam nauczycieli języka angielskiego i języka włoskiego, w tych językach również ukazują artykuły. Na naszych łamach debiutują uczniowie proponując próbki swojej twórczości. Mamy również kącik kulinarny, sportowy itp.

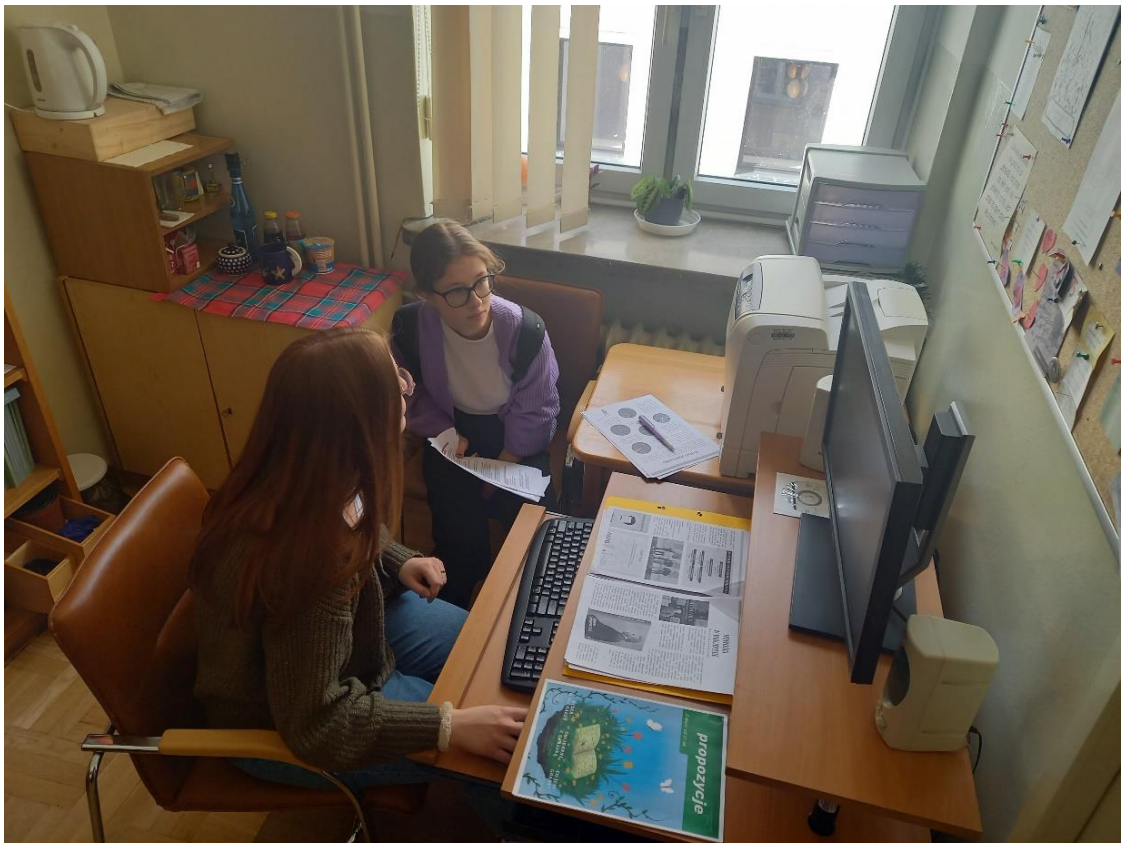
Siedziba naszej redakcji mieści się w bibliotece szkolnej. Tu spotykamy się, tu omawiamy nasze artykuły, dyskutujemy.

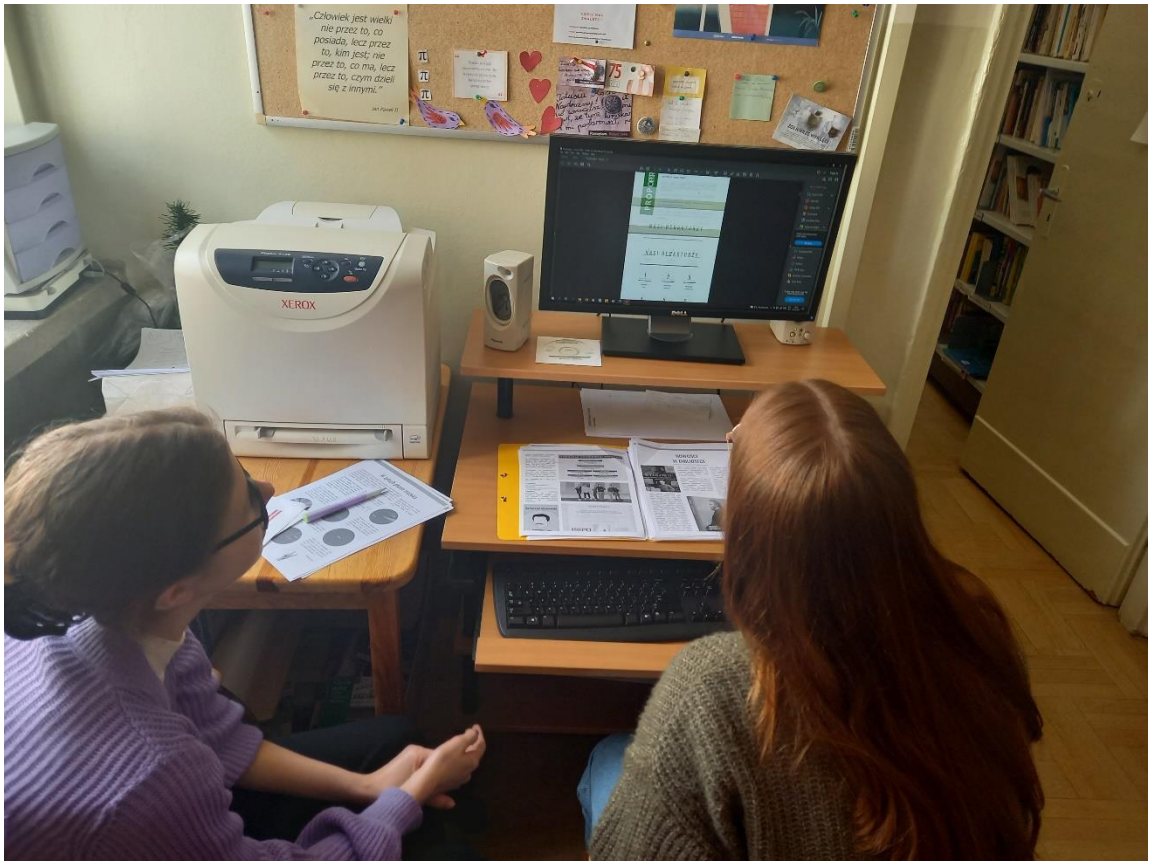
W dobie pandemii napotkaliśmy na rożne trudności. Wspólnie z Panią Dyrektor uznałyśmy, że musimy zmienić częstotliwość wydawania naszego pisma z miesięcznika na kwartalnik i tak jest do chwili obecnej.

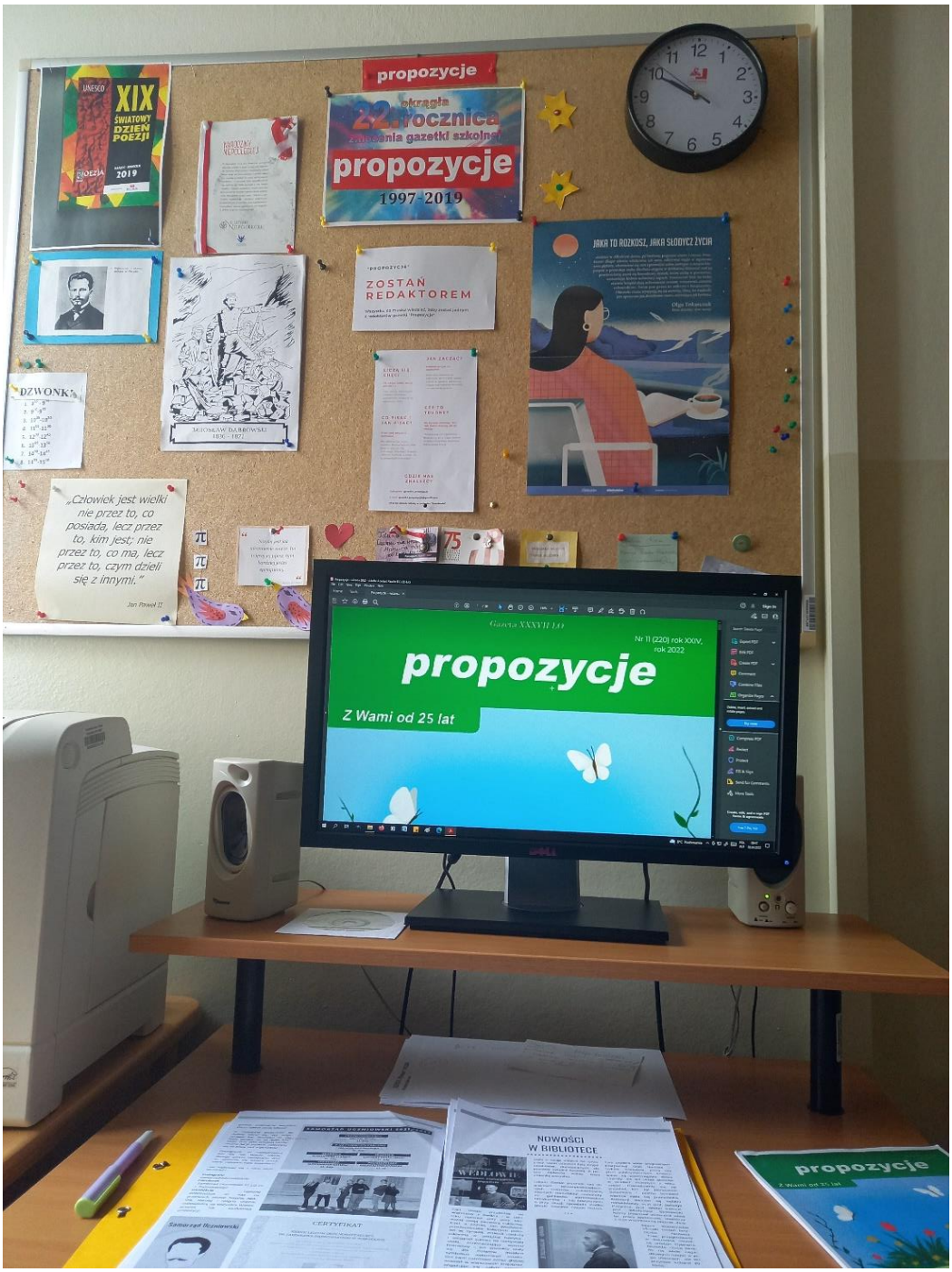
Naszym wspólnym osiągnięciem stał się fakt, że gazetka, która ukazywała się tylko w wersji papierowej zaczęła się ukazywać równolegle w formie cyfrowej. Można ją przeczytać na stronie szkoły lub Instagramie.

Staramy się, by nasze czasopismo było coraz bardziej profesjonalne pod każdym względem, dlatego uczniowie biorą udział w różnych formach szkoleń i warsztatów dla młodych dziennikarzy.

Dobrym duchem i wsparciem merytorycznym jest koleżanka Ewa, bibliotekarka ale również i polonistka, której za okazaną pomoc bardzo dziękuję.


propozycje


„Człowiek jest wielki
nie przez to, co
posiada, lecz przez
to, kim jest; nie
przez to, co ma, lecz
przez to, czym dzieli
się z innymi."
XEROX



Z numerami gazetki „Propozycje” można zapoznać się na stronie internetowej szkoły https://dabrowski37lo.edu.pl/szkolna-gazetka-propozycje/

Anna Chwedoruk
Zespół Szkół z Oddziałami Sportowymi nr 1 w Poznaniu

Innowacja pedagogiczna „Biologia w medycynie, czyli edukacja medyczna na lekcjach biologii”

Innowacja pedagogiczna prowadzona była w Sportowym Liceum Ogólnokształcącym w ZSzOS nr 1 w Poznaniu. Działania związane w innowacją prowadzone były od września 2021 do maja 2022 r.

Biologia jako dyscyplina naukowa stała się podstawą wielu innych bardzo ważnych dziedzin nauki. Jedną z najważniejszych dla człowieka nauk jest medycyna. W oparciu o odkrycia biologów medycy opracowali schematy funkcjonowania ludzkiego organizmu i określili nieprawidłowości w jego funkcjonowaniu. Co więcej specjaliści biologii od budowy tkanek i budowy komórek przekazując swoją wiedzę medycynie stworzyli podwaliny pod rozwój medycyny molekularnej, a co za tym idzie naprawę ludzkiego organizmu nie tylko na poziomie organicznym, lecz również na poziomie tkankowym i komórkowym.

Inspiracją do opracowania innowacji były spostrzeżenia dotyczące potrzeb, zainteresowań i aspiracji uczniów, którzy wybierając biologię jako przedmiot rozszerzony, chcą w przyszłości wybrać zawód związany z medycyną i ochroną zdrowia.

Drugim powodem, dla którego zdecydowałam się na wprowadzenie niniejszej innowacji, było dążenie do rozwoju osobistego, w tym wykorzystania wiedzy nabytej w toku samokształcenia.

Innowacja była realizowana na lekcjach biologii w ramach zajęć obowiązkowych, jako element godziny lekcyjnej, raz lub dwa razy w miesiącu. Jej adresatami byli uczniowie klasy III LO.

Cele innowacji:

- ✓ uświadomienie uczniom jak zmiany na poziomie molekularnym i komórkowym wpływają na funkcjonowanie organizmu, a tym samym mogą być przyczyną wielu chorób,
- ✓ uatrakcyjnienie procesu nauczania,
- ✓ zwiększenie motywacji uczniów do nauki biologii,
- ✓ zwiększenie świadomości uczniów odnośnie własnego zdrowia i konieczności jego ochrony,
- ✓ wzrost pewności siebie i satysfakcji z pogłębiania wiedzy biologicznej.

Tematyka obejmowała zaburzenia funkcjonowania następujących układów:

- ✓ powłokowy (Akademia Czerniaka),
- ✓ ruchu,
- ✓ pokarmowego,
- ✓ oddechowego,
- ✓ krążenia,
- ✓ nerwowego,
- ✓ hormonalnego,
- ✓ rozrodczego.

Istotą innowacji było wprowadzenie do realizowanej podstawy programowej treści dotyczących mechanizmów powstawania i rozwoju chorób, których objawy są wynikiem nieprawidłowości związanych z funkcjonowaniem komórki i zaburzeniami w przebiegu procesów metabolicznych.

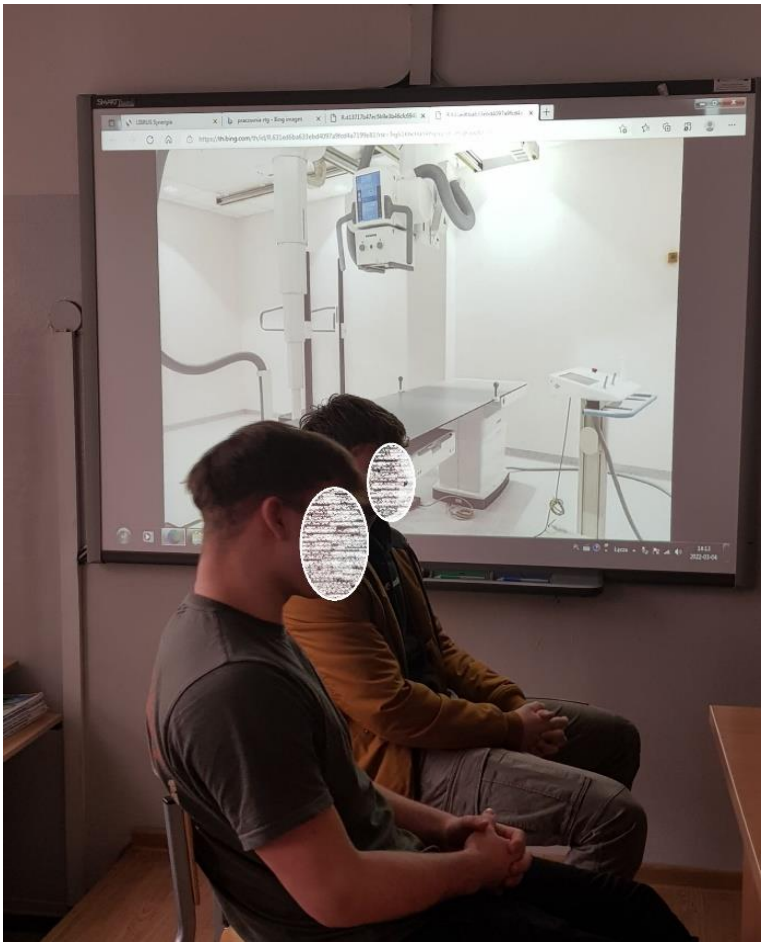
Po zakończeniu zajęć przeprowadzono ankietę. Z ankiety wynika, że wszyscy uczniowie bardzo chętnie uczestniczyli w tych zajęciach. Najbardziej podobały im się lekcje praktyczne, podczas których mogli podzielić się zdobytymi wiadomościami na temat chorób (głównymi metodami pracy z uczniami były odwrócone lekcje). Na lekcjach biologii zauważono większą aktywność uczniów. Dzieci stały się bardziej otwarte i chętnie zabierały głos podczas lekcji. Zajęcia praktyczne (m.in. analiza - zdjęć RTG, wyników rezonansu, badań EEG oraz inscenizacje) uwolniły kreatywność i wyobraźnię uczniów.

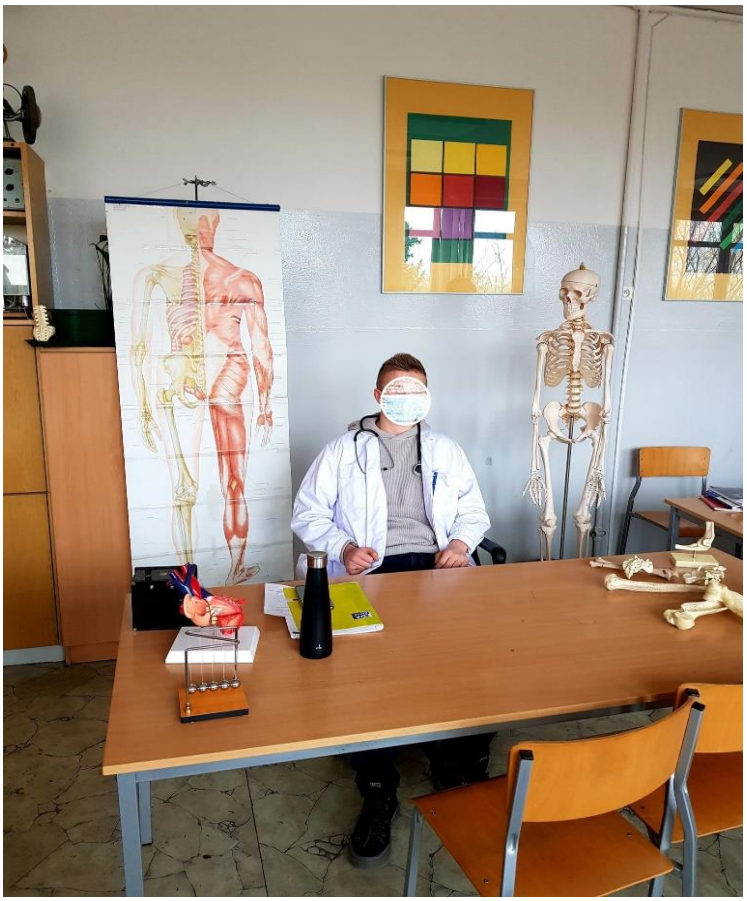
Wprowadzona innowacja wpłynęła również na samych uczniów i na określenie przez nich, tego co chcą robić w przyszłości. Wielu z nich oznajmiło, że wybierze się na studia związane z medycyną, m.in. fizjoterapia, analityka medyczna czy też elektroradiologia.





Z WARSZTATU NAUCZYCIELA





Beata Michalak
Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 22 im. Janusza Korczaka w Płocku

Dzień Czystego Powietrza

14 listopada to w naszej szkole szczególny dzień, będący zwieńczeniem szeregu realizowanych przez długi czas działań, skupiających się na kwestii czystego powietrza. Uczniowie klasy 5 e wykonywali różne zadania oraz uczestniczyli w różnego rodzaju akcjach:

- przeprowadziliśmy zabawy badawcze i doświadczenia związane z powietrzem:
  - „Czy powietrze naprawdę istnieje?" – uczniowie dowiedzieli się, że wystarczy zwykły balon i „pusta" butelka, aby udowodnić istnienie powietrza.
  - „Gasnąca świeczka" – uczniowie dowiedzieli się, że ogień potrzebuje tlenu, by się palić. Tak samo jak człowiek potrzebuje tlenu, by oddychać. Zaprezentowana została animacja o oddychaniu powietrzem z zamkniętej torebki. Uczniowie uświadomili sobie, dlaczego to takie niebezpieczne.
  - „Balonowa rakieta" – uczniowie zobaczyli, że powietrze nie służy tylko do oddychania– można jego właściwości wykorzystać również do innych celów np. przenoszenia różnych rzeczy.
  - „Powietrze w słoiku" – uczniowie dowiedzieli się czym są pyły zawieszone i jakie są ich rozmiary. Przez kilka minut 22 osoby wycinały małe cząsteczki powietrza, podczas, gdy 1 osoba wycinała większą cząsteczkę pyłu. Po włożeniu wycinków do słoika, okazało się, że wystarczy niewiele pyłów, by powietrze było brudne.
  - „Latające śmieci" – uczniowie zaobserwowali jak zachowują się pyły w powietrzu – nie lewitują, tylko wolno opadają. Stwierdzili doświadczalnie, że łatwiej je zebrać, gdy są już na ziemi, dlatego należy często myć różne powierzchnie.
  - „Smog w butelce" – uczniowie zobaczyli jak powstaje i wygląda smog. Doświadczenie to wzbudziło zainteresowanie uczniów i wywołało duże emocje. Wszyscy byli zgodni, że nie chcą oddychać takim powietrzem.

- zorganizowaliśmy wspólnie z Przedsiębiorstwem Gospodarowania Opadami w Płocku warsztaty ekologiczne. Z klasą 5e spotkała się pani pracująca w zakładzie utylizacji śmieci, która opowiedziała m. in. o wpływie spalania śmieci (szczególnie plastiku) na jakość powietrza. Przypomniała ona uczniom zasady segregowania śmieci. Uczniowie przygotowali własne bawełniane torby na zakupy, będące alternatywą dla plastikowych reklamówek.

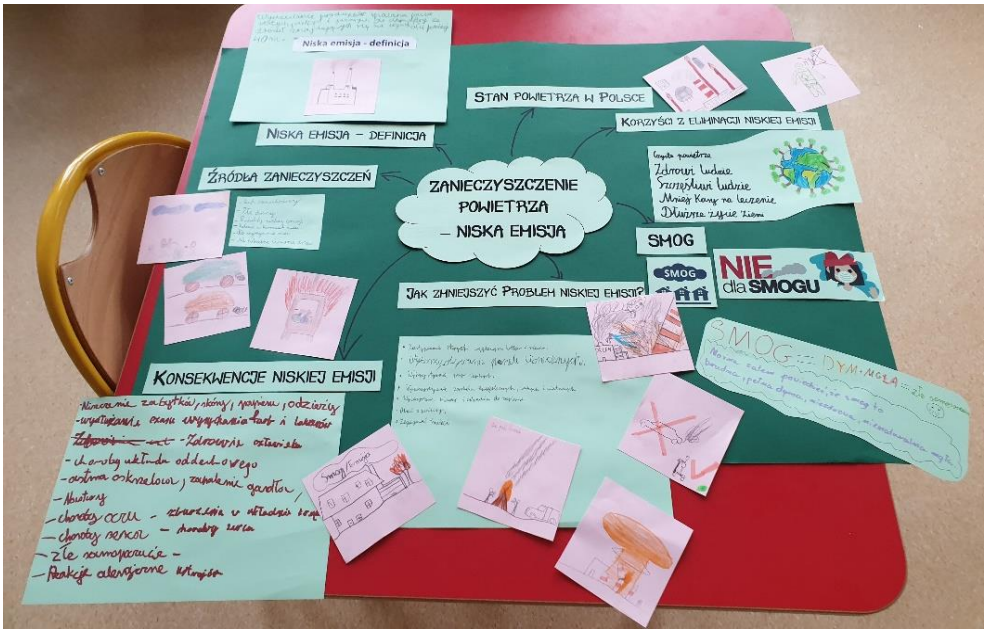






- uczniowie obejrzeli krótki film na temat niskiej emisji, po czym stworzyli mapę mentalną, na której umieścili rysunki i zdania związane z tym tematem. Podczas tworzenia mapy omawiano źródła zanieczyszczeń powietrza (naturalne i wytwarzane przez człowieka), wpływ zanieczyszczeń powietrza na zdrowie i środowisko, co wolno, a czego nie wolno spalać w paleniskach domowych. Zajęcia zakończyła rozmowa na temat indywidualnych konkretnych zachowań prowadzących do zmniejszenia zanieczyszczenia powietrza, które mogą podjąć uczniowie wraz ze swoimi rodzicami w domach oraz stworzenie ulotki promującej pozytywne ekologiczne działania „Smogowi powiedz nie”.







- na kolejnych zajęciach uczniowie w grupach stworzyli niezwykle sugestywne plakaty akcji. Przygotowaliśmy również transparenty, przebrania oraz papierowe tulipany z ekologicznymi hasłami.



- zorganizowaliśmy happening w ramach obchodów „Dnia Czystego Powietrza”. Uczniowie klasy 5e maszerowali ulicami miasta, niosąc transparenty oraz plakaty, skandując wcześniej przygotowane hasła ekologiczne. Po drodze dzieci rozdawały przechodniom tulipany wykonane z materiałów ekologicznych, do których przyczepione były hasła ekologiczne oraz wydrukowane ulotki.





- po powrocie do szkoły plakaty i transparenty zostały wyeksponowane na wystawie w holu przed biblioteką, aby przypominały wszystkim nauczycielom, uczniom i ich rodzicom, że chcielibyśmy zawsze oddychać czystym powietrzem.



Nike Sienicka-Zuwała
I Liceum Ogólnokształcącym im. Jana III Sobieskiego Carolinum w Nysie

Wykorzystywanie narzędzi do nauczania zdalnego do skutecznej nauki języka obcego podczas zajęć stacjonarnych

Od marca 2020 r., za sprawą wybuchu pandemii koronawirusa, wszyscy nauczyciele musieli zmierzyć się z nowym i często kompletnie nieznanym dla wielu sposobem nauczania. Podczas gdy w tradycyjnym sposobie nauczania nauczyciele mieli do dyspozycji dobrze im znany podręcznik i ćwiczenia w papierowej wersji, mapy, plansze, słowniki czy inne pomoce dydaktyczne, nagle, w obliczu konieczności prowadzenia zajęć zza monitora, poznanie nowych metod pracy stało się po prostu koniecznością. I chociaż dla niektórych to było nie lada wyzwanie i woleli poprzedni sposób uczenia, to w przypadku nauczania języków obcych, stało się to szansą na rozwinięcie swojego warsztatu pracy i uatrakcyjnienie swoich zajęć. Kiedy nauczanie zdalne się zakończyło, a przynajmniej na razie mamy od niego przerwę i wróciliśmy do trybu nauki stacjonarnej, warto wciąż korzystać z poznanych nowych metod pracy i wplatać je w swoje zajęcia językowe.

Każdy nauczyciel prowadzący zajęcia online musi zastanowić się jaka forma tych zajęć będzie najbardziej atrakcyjna dla uczniów. W przypadku zajęć językowych o motywację do pracy dla uczniów nietrudno, wystarczy im uświadomić, w jak dużym stopniu korzystają oni na co dzień z języka obcego, głównie oczywiście angielskiego. Z pomocą nauczycielom przyszły zatem liczne szkolenia oraz wysyp forum internetowych, na których nauczyciele wymieniali się doświadczeniem z poznanych technik, metod, stron internetowych, paneli i platform, służących nauczaniu języka obcego przez Internet. Najpopularniejsze z nich, z których korzystało wielu nauczycieli języka angielskiego:

a) **Interaktywne strony** internetowe:

- https://wordwall.net/pl
- https://www.liveworksheets.com/
- https://en.islcollective.com/
- https://www.learningchocolate.com/
- https://quizizz.com/

- https://quizlet.com/pl
- https://flippity.net/
- https://engly.com/

b) **Platformy** do nauki języka angielskiego zaproponowane przez wydawnictwa językowe:

- https://edesk.pearson.pl/
- www.english-dashboard.pearson.com https://tiny.pl/9svpx
- https://expressdigibooks.com/

c) **Aplikacje i programy** służące sprawnemu prowadzeniu zajęć online:

- Microsoft Teams https://www.microsoft.com/pl-pl/microsoft-teams/log-in
- Zoom https://zoom.us/
- Jitsi.Meet https://meet.jit.si/
- Google.Meet zintegrowany z Google Classroom

Za pomocą wyżej wymienionych stron i platform angliści mogli sprawnie prezentować multimedialne wersje podręczników, często korzystając z monitora jako tablicy interaktywnej, wprowadzać i ćwiczyć nowe słownictwo czy struktury gramatyczne, przeprowadzać testy sprawdzające wiedzę, szybko analizować wyniki i rezultaty, łączyć się na żywo z uczniami, przesyłać sobie pliki, edytować je, pracować w grupach, tworzyć wspólnie treści i rozwiązywać interaktywne zadania. Mogli nawet uczestniczyć w wirtualnych wycieczkach, np. po Pałacu Buckingham.

Jak widać, w porównaniu z tradycyjnym modelem uczenia w klasie, kiedy mamy do dyspozycji zazwyczaj niewiele ponad podręcznik, ćwiczenia i słownik w wersji papierowej, techniki nauczania zdalnego są wyjątkowo atrakcyjne dla młodych ludzi i niezwykle wzbogacają proces uczenia się języka obcego. Dlaczego więc rezygnować z nich podczas pracy w szkole?

Powrót do trybu nauki stacjonarnej dla wielu uczniów okazał się bardzo stresujący. Głównie ze względu na obawę przed rzuceniem się w wir zajęć i trybiki otrzymywania ocen. Ponadto, okres izolacji społecznej podczas nauki online, dla części młodych uczniów okazał się wyjątkowo trudnym emocjonalnie doświadczeniem. Dla niektórych uczniów, ciężko również przestawić się z dnia na dzień na zupełnie inny tryb i sposób nauki, jakim jest uczenie

się w szkole a zdalnie. Dlatego warto wplatać wykorzystywane wcześniej metody pracy do zajęć online .

1. **Materiały wizualne**

   Podczas wstępu do lekcji jako *warm-up,* zamiast suchej dyskusji, do wprowadzenia tematu, można wykorzystać materiały audiowizualne typu slajdy, prezentacje, zdjęcia, krótkie filmiki i wyświetlić je na rzutniku w klasie. Jako źródło materiałów Internet przychodzi nam z nieocenioną pomocą; można wykorzystać zdjęcia i obrazki np. z https://pl.pinterest.com/, https://pixabay.com/pl/, https://www.istockphoto.com/pl, https://www.youtube.com/ itp.

2. **Materiały audio**

   Jako materiały do słuchania, zamiast korzystać jedynie z gotowych nagrań do podręcznika, można posiłkować się autentycznymi nagraniami, do których można automatycznie wygenerować podpisy, np. https://www.youtube.com/ czy nawet zadania, np. https://www.johnsesl.com/ (za pomocą tej strony można stworzyć zadania z luką).

3. **Ćwiczenie słownictwa /powtórzenie materiału**

   Jako powtórkę przed sprawdzianem, kartkówkę czy nawet egzaminem można korzystać ze standardowego zeszytu ćwiczeń czy repetytorium ale można skorzystać z technologii. Świetną sprawą jest korzystanie z kodów QR. Uczniowie do tego celu mogą wykorzystywać swoje telefony komórkowe. Dzięki kodom QR można wygenerować w nich treści zadań, polecenia. Kodem może być hasło – odpowiedź w języku angielskim, możliwości jest wiele. Uczniowie mogą rywalizować między sobą, swoimi grupami, pracować we własnym tempie, wplatać wykorzystanie technologii podczas procesu utrwalania treści. Dzięki temu ich motywacja jest jeszcze większa a sam proces uczenia jest bardziej naturalny, zatem efektywniejszy. Instrukcję jak wygenerować kody QR znajdziemy bez problemu na. https://www.youtube.com/

   Korzystając ze stron z interaktywnymi ćwiczeniami do powtórzenia partii materiału (https://www.liveworksheets.com/; www.wordwall.com, itp.) możemy użyć gotowej bazy zadań lub stworzyć je samemu wcześniej w domu i udostępnić ich elektroniczną wersję uczniom na lekcji w klasie, poprzez wyświetlenie jej wszystkim uczniom lub rozesłanie linków, np. poprzez platformę MS Teams czy udostępnienie kodów dostępu/haseł (np. Quizlet). Można też jeszcze bardziej zaangażować uczniów

i poprosić ich o samodzielne stworzenie interaktywnych zadań (np. Flippity https://flippity.net/, Quizlet https://quizlet.com/pl) i w ramach powtórki zrobić zawody czy mini konkurs z podziałem uczniów na grupy.

4. **Lekcje hybrydowe**

   Dzięki formie nauczania zdalnego, nauczyciele poznali i wdrożyli niestosowaną wcześniej formę pracy hybrydowej, umożliwiającą uczestniczenie w zajęciach stacjonarnych uczniów nieobecnych w szkole. Uczniowie w przypadku choroby czy konieczności pozostania w domu mają możliwość połączenia się online z nauczycielem i mogą widzieć udostępniane uczniom w klasie treści na monitorach swoich komputerów lub widzieć co się dzieje w klasie za pomocą kamerek internetowych. Dzięki temu, nie tracą zajęć i nawet w trudnych warunkach mogą uczestniczyć w lekcji i zdobywać wiedzę.

Jak widać, sposobów na wykorzystywanie metod pracy i technik poznanych i stosowanych podczas uczenia online na lekcjach stacjonarnych jest wiele. Korzyści dla uczniów są wymierne, ponieważ takie zajęcia są atrakcyjniejsze, ich forma jest bardziej przystępna dla młodego człowieka, proces uczenia się jest bardziej naturalny, tworzy się przez to przyjazne warunki do pracy. A przez to, że metody pracy nauczycieli są podobne podczas uczenia zdalnego oraz stacjonarnego, w odbiorze uczniów są bardziej autentyczne i naturalne a sami nauczyciele dzięki temu są bardziej wiarygodni, co korzystnie wpływa na uczenie się języka obcego i zaangażowanie uczniów.

Tomasz Zuwała
Diecezjalne Liceum Humanistyczne w Nysie

Nauczanie zdalne – szansa, czy zagrożenie?

Opanowanie nowego języka, czy też przygotowanie się do egzaminu maturalnego z biologii, matematyki, czy innych przedmiotów, jest procesem długotrwałym. Efekt końcowy tego procesu zależy od wielu czynników. Uczniowie, na przykład, stosują rożne techniki zapamiętywania, aby szybciej i lepiej opanować dany materiał. Nauczyciele z kolei, oprócz wiedzy zdobytej na metodyce i wszelkich tradycyjnych pomocy naukowych, zyskali ostatnio dostęp do potężnego narzędzia jakim jest Internet i wraz z nim możliwość nauki zdalnej. Oczywiście dostęp do Internetu mamy już od wielu lat, jednakże nauka zdalna, mimo że była możliwa już przed wybuchem pandemii, nie była w Polsce, ani w innych krajach, zbyt popularna. W momencie kiedy wprowadzono przymusową izolację i wszystkie szkoły zostały zamknięte nie było alternatywy dla nauczania zdalnego. Brak odgórnych wytycznych, jak chociażby określenie jakiej platformy używać do spotkań video z uczniami, czy też niewiedza wielu nauczycieli jak używać różnych platform do telekonferencji, spowodowały początkowy chaos i niezadowolenie zarówno uczniów jak i pedagogów. Wraz z upływem czasu udało się pokonać większość problemów i ujednolicić wymagania dotyczące stosowania aplikacji wykorzystywanych do nauki zdalnej. Pozwoliło to na, mogło by się wydawać, normalną naukę. Być może nawet, dzięki natychmiastowemu dostępowi do zasobów Internetu, lekcje powinny być bardziej ciekawe i przez to nauka łatwiejsza i szybsza. Dla uczniów jednakże, natychmiastowy dostęp do Internetu to także olbrzymia pokusa i dystraktor. Zamiast koncentrować się na lekcjach, uczniowie mogą korzystać z zasobów Internetu dla rozrywki, bądź grać ze sobą w gry online. Wydaje się oczywistym, że im młodsze dzieci, tym większy problem z zachowaniem koncentracji w trakcie lekcji, ale problem ten dotyczy również licealistów, w tym najstarszych roczników, czyli maturzystów.

Po wielu miesiącach nauki zdalnej i hybrydowej można pokusić się o krótkie podsumowanie i przedstawienie zalet i wad “nauki na odległość”.

Bez wątpienia jedną z zalet nauki online jest brak konieczności przemieszczania się do miejsca pracy, czy nauki, w przypadku ucznia. Oszczędza to przede wszystkim mnóstwo czasu, nie musimy wcześnie wstawać i przygotowywać się do wyjścia. Jest to również oszczędność

finansowa ponieważ nie wydajemy pieniędzy na paliwo, czy bilety. Nie można pominąć również aspektu ekologicznego. Jest oczywistym, że niekorzystanie z samochodu obniża znacząco emisję CO2 do atmosfery. W skali jednego miasta nie jest to być może wielka redukcja emisji, ale już w skali kraju, a właściwie całego świata, ilość niewyemitowanego dwutlenku węgla do atmosfery jest ogromna i środowisko naturalne odniosło korzyści dzięki nauczaniu zdalnemu.

Następnym pozytywnym aspektem lekcji online jest natychmiastowy dostęp do zasobów Internetu oraz łatwość prezentacji materiału bezpośrednio do odbiorcy. Zarówno nauczyciel jak i uczeń ma możliwość przygotowania prezentacji audio wizualnej i przedstawienie jej szybko i atrakcyjnie całej grupie, bądź poszczególnym uczestnikom.

Praca online wymaga od ucznia wielkiej samodyscypliny oraz odpowiedniej organizacji swojego czasu nauki. Możliwość, bądź konieczność opanowania tych dwóch aspektów w trakcie nauki zdalnej jest z pewnością bardzo ważna dla ucznia i można by ją zaliczyć jako kolejną zaletę. W praktyce niestety okazało się, że duża liczba uczniów nie jest w stanie samodzielnie poradzić sobie z tym wyzwaniem. Z powodu braku koncentracji, czy też zbyt małego zaangażowania w trakcie lekcji uczniowie opanowywali materiał znacznie gorzej. Obserwacje tę potwierdza ankieta przeprowadzona we wrześniu 2020 roku przez platformę webinariów ClickMeeting. Według tej ankiety*"71 proc. ankietowanych uważa, że wskutek nauki zdalnej uczniowie i studenci mają zaległości i nie nadążają za programem nauczania. Przeciwnego zdania było tylko 18 proc. respondentów, a dla 11 proc. był to temat trudny do rozstrzygnięcia*."[1]

Oczywiście problem z koncentracją w trakcie zajęć bardziej był odczuwalny z młodszymi dziećmi i im młodsi uczniowie tym częściej potrzebna była kontrola rodziców i pomoc w organizacji nauki, co z jest bez wątpienia wadą nauczania zdalnego. Niewielu rodziców ma ten komfort, że może pozwolić sobie na spędzanie całego czasu z dzieckiem i pomaganiu mu w nauce.

[1] https://brief.pl/%C2%BE-uczniow-ma-zaleglosci-w-nauce-jak-oceniamy-nauke-zdalna-po-roku-pandemii-raport/?msclkid=2333f30ecf0211ecaff034fdf1519c04, dostęp 30.05.2022 r.

Aby nauka online mogła w ogóle być możliwa nieodzowne jest opanowanie nowych programów i aplikacji oraz dostęp do odpowiedniego sprzętu komputerowego. W początkowym okresie brak komputerów doskwierał zarówno uczniom jak i nauczycielom. Wielu nauczycieli musiało pracować na swoich prywatnych komputerach. Innym poważnym problemem podczas nauczania zdalnego jest dostęp do stabilnego łącza internetowego. Szczególnie na terenach wiejskich niestabilny Internet bądź brak dostępu do Internetu uniemożliwiał uczniom uczestnictwo w lekcjach online. Jednakże, jeszcze większym problemem okazała nieumiejętność korzystania z programów umożliwiających uczestnictwo w wideokonferencji. Nauczyciele zostali pozostawieni sami sobie i musieli w tempie ekspresowym doszkolić się z obsługi takich programów, a nauka obsługi nowego oprogramowania jest czasochłonna. Szczególnie dla starszej części grona pedagogicznego było to duże wyzwanie. Jest to więc kolejna wada nauczania zdalnego. Konieczność poświęcania dodatkowego czasu na opanowanie wielu funkcji nowego oprogramowania.

W trakcie nauki zdalnej uczniowie i nauczyciele spędzają wiele godzin w pozycji siedzącej przed ekranem monitora. Już samo siedzenie powyżej 40 min jest niezdrowe dla naszego układu kostnego, a jeśli dodamy do tego szkodliwe działanie ekranu komputera na nasze oczy, zobaczymy jak niekorzystnie na zdrowie uczniów i nauczycieli wpływa nauczanie online. Aspekt zdrowotny jest bez wątpienia jedną z większych wad nauczania zdalnego.

Jak widać z powyższego zestawienia wad jest zdecydowanie więcej niż zalet i wydaje się, że nauka zdalna może być alternatywą dla nauki stacjonarnej tylko w wyjątkowych sytuacjach. Całkowite odrzucenie nauki zdalnej może jednak być błędem. “Dozowanie” nauczania zdalnego w odpowiednich dawkach może przynosić korzyści zarówno dla uczniów jak i nauczycieli.

Magdalena Szułakiewicz
Szkoła Podstawowa w Wojniczu

Zooterapia/Animaloterapia jako forma pracy z młodzieżą niepełnosprawną umysłowo i niedostosowanymi społecznie

Zooterapia, zwana także animaloterapią, jest metodą oddziaływania na człowieka, jego psychikę i ciało, poprzez kontakt ze zwierzętami. Terapię tę stosuje się głównie w przypadku dzieci z różnego rodzaju problemami psychicznymi czy emocjonalnymi. Zooterapia pozwala zauważyć istotne zmiany w zachowaniu osób jej poddawanych – nabierają one pewności siebie, są bardziej otwarte, łatwiej też nawiązują relacje społeczne.

Można powiedzieć, że już w starożytności zauważono pozytywny wpływ, jaki wywierają zwierzęta na chorego człowieka. Hipokrates zauważył, że jazda konna pobudza funkcje organizmu i łagodzi schorzenia. Kolejnym lekarzem, który wykorzystywał zwierzęta do terapii osób z zaburzeniami psychicznymi był w XVIII w. W. Tuke. Prowadzone od wielu lat badania dowodzą, że nie tylko bezpośrednia opieka nad zwierzętami, jak również przebywanie w ich otoczeniu wpływają pozytywnie na zdrowie człowieka. Głównymi pozytywami dla chorych płynącymi z terapii z udziałem zwierząt są:

- Zmniejszenie stresu;
- Wyciszanie nadpobudliwości;
- Niwelowanie napięcia psychicznego;
- Obniżenie ciśnienia i poprawa układu odpornościowego;
- Zmniejszenie poczucia osamotnienia.

Animaloterapia jest terapią wspomagającą leczenie i rehabilitację niepełnosprawnych. Terapia ta szczególnie sprawdza się w przypadku osób posiadających zaburzenia emocjonalne i deficyty psychoruchowe. Pierwszym najważniejszym etapem oddziaływań terapeutycznych jest przekroczenie bariery lęku przed bezpośrednim kontaktem ze zwierzęciem. Kolejnym etapem jest nawiązanie bezpośredniego kontaktu: zbliżenie się do zwierzęcia, dotknięcie, pogłaskanie go. O terapii z udziałem zwierząt, jako jednej z form pracy z dziećmi autystycznymi zaczęto mówić w latach 60 XX w. Za prekursorkę tej formy terapii w Polsce uważa się Marię Czerwińską.

Ćwiczenia kontaktowe ze zwierzętami:

- Animaloterapeutyczne kontakty ze zwierzętami




- Psychopedagogiczna jazda konna – działania podejmowane w celu usprawnienia intelektualnego, poznawczego, emocjonalnego i fizycznego. W trakcie jazdy konnej i czynności z nią związanych stosowane są działania edukacyjne, pedagogiczne, elementy psychoterapii, terapii zajęciowej i logopedii.




- Zajęcia felinoterapeutyczne – kontaktowa terapia z wykorzystaniem kotów, głaskanie wpływa uspokajająco, antydepresyjnie na osoby nerwowe i nadpobudliwe, pomaga osobom smutnym. Obecność kota skłania osoby małomówne i skryte do rozmów o zwierzętach i aktualnej sytuacji życiowej. W przypadku osób zagrożonych niedostosowaniem społecznym lub z patologii społecznych przebywanie z kotem wspomaga działania reedukacyjne, kompensacyjne, korekcyjne, socjoterapeutyczne oraz psychoterapeutyczne.



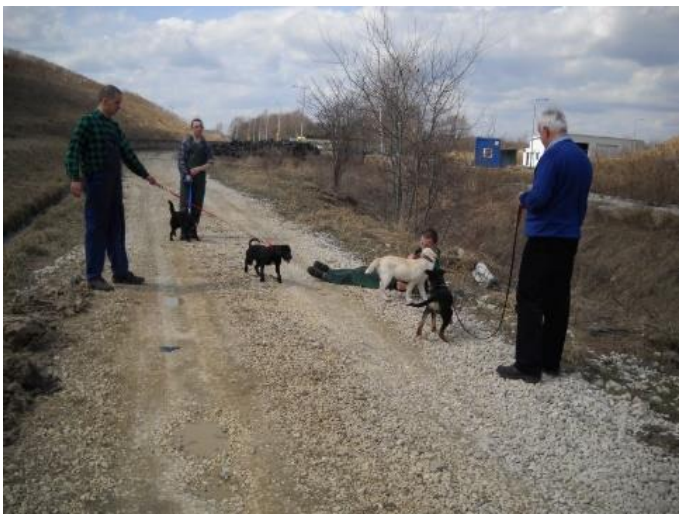


- Dogoterapia/kynoterapia, kanisterapia- jedna z form animaloterapii mogąca przebiegać w trzech postaciach:

  SP – spotkanie z psem ograniczone do zabawy, dotyku, spontanicznego kontaktu ze zwierzęciem;

  EP – edukacja z psem, główny nacisk kładziony na rozwój sfery intelektualnej i poznawczej dziecka;

  TP – terapia z psem, zajęcia ograniczone do konkretnej terapii. Pies wykorzystywany jako narzędzie poprawiające stan fizyczny i emocjonalny pacjenta.





Współcześnie do najczęstszych korzyści i celów płynących ze stosowania animaloterapii zaliczamy:

Aspekt fizyczny

- Rozwijanie funkcji motorycznych;

- Uświadomienie schematu ciała i równowagi;

Aspekt psychologiczny

- Rozwijanie werbalnych i niewerbalnych kompetencji komunikacyjnych;
- Poprawa koncentracji;
- Rozwijanie umiejętności wypoczynku i rekreacji;
- Zminimalizowanie poczucia osamotnienia i lęku;
- Podwyższenie samooceny i wiary we własną moc sprawczą;

Aspekt poznawczy

- Rozwijanie biernego i czynnego słownika;
- Polepszenie pamięci długo- i krótkotrwałej;
- Rozwijanie pojęć miar: waga, wielkość

Aspekt emocjonalno-społeczny

- Ćwiczenie pracy w grupie;
- Umiejętność współpracy z przełożonymi;
- Przestrzeganie zasad BHP w kontakcie ze zwierzętami[2]

Program edukacyjno terapeutyczny realizowałam wspólnie Zespołem diagnostyczno-korekcyjnym, nauczycielem biologii, wychowawcą internatu w Zakładzie Poprawczym w Tarnowie w latach 2012/2020. Cieszył się on dużym powodzeniem u wszystkich wychowanków i co roku wzbogacany był o nowe elementy. Kontakt ze zwierzętami przyczyniał się do redukcji lęku, napięcia czy poziomu stresu u wychowanków. Dzięki kontaktowi ze zwierzętami rozwijali takie cechy jak odpowiedzialność i opiekuńczość oraz większy szacunek dla żywych istot. Zwierzęta, z którymi mieli kontakt wychowankowie podczas realizacji programu były dotykane, głaskane, przytulane, a te mniejsze również brane na ręce i kolana. Łagodne dotykanie, głaskanie i masaż stymuluje wydzielanie naturalnych substancji przeciwbólowych, pobudza funkcje odpornościowe organizmu i obniża poziom hormonów stresu. Innym pozytywnym efektem było poczucie przyjemności, radości, wyzwalane w kontakcie ze zwierzętami.

W programie brali udział niepełnosprawni intelektualnie wychowankowie Zakładu Poprawczego w Tarnowie, wymagający terapii związanej z wyciszeniem i realizacją potrzeby

[2] A. Franczyk, K. Krajewska, J. Skorupa., *Baw się poprzez animaloterapię,* Impuls, Kraków 2012.

przynależności emocjonalnej oraz kształtowaniem empatii w stosunku do istot żyjących. Byli to wychowankowie wykazujący potrzebę uczenia się pozytywnych relacji opartych na wzajemnym szacunku, mający trudności w nawiązywaniu pozytywnych relacji społecznych. Jednocześnie byli oni na tyle uspołecznieni, iż mogą opuszczać Zakład i realizować zajęcia poza nim. Udział w programie pozwalał wychowankom na zwiększenie kompetencji społecznych, emocjonalnych i przyczyniał się do ich lepszego funkcjonowania w warunkach wolnościowych. Zapewniał także doraźne korzyści – pozwalał na konstruktywne spędzenie wolnego czasu, przyczyniał się do rozładowania napięć i frustracji.

Cele ogólne:

- Ułatwienie readaptacji społecznej wychowanków, wspomaganie i ukierunkowanie ich rozwoju psychofizycznego i psycho-emocjonalnego, rozwijanie wiedzy na temat przyrody i zwierząt a także umacnianie pozytywnego wizerunku wychowanków Zakładu Poprawczego w środowisku lokalnym.

Cele szczegółowe:

- Wykonywanie prac o charakterze wolontariatu na rzecz Azylu dla bezdomnych zwierząt, Ośrodka Jeździeckiego Komorów oraz Fundacji Klikowska Ostoja Polskich Koni.
- Praktyczne sprawdzenie i wykorzystanie wiadomości, umiejętności zdobytych w trakcie nauki zawodu.
- Ułatwianie readaptacji społecznej wychowanków.
- Poprawa stanu psychofizycznego, zmniejszenie poczucia izolacji emocjonalnej.
- Dostarczenie pozytywnych wzmocnień i poszerzenie wiedzy ogólnej na temat otaczającej przyrody i zwierząt.
- Rozwijanie umiejętności współdziałania i komunikowania z rówieśnikami i dorosłymi.
- Promowanie aktywności fizycznej oraz pracy na rzecz innych jako formy spędzania wolnego czasu.
- Wyrabianie poczucia empatii.
- Uczenie systematyczności, obowiązkowości.
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za słabsze i bezbronne istoty.
- Promowanie postawy świadczenia pracy na rzecz innych, pełnienia wolontariatu.

Formy realizacji:

- Zajęcia praktyczne o charakterze kontaktowym w Azylu dla bezdomnych zwierząt w Tarnowie : pielęgnacja zwierząt, wyprowadzanie psów na spacer, czynności porządkowe, wykonywanie drobnych napraw, zabawa i kontakt terapeutyczny ze zwierzętami itp.;
- Zajęcia o charakterze wolontariatu w Ośrodku Jeździeckim Komorów oraz w Fundacji Klikowska Ostoja Polskich Koni – czynności porządkowe, pielęgnacja i opieka nad zwierzętami, karmienie zwierząt, próby jazdy konnej;
- Spotkania z wychowankami poszerzające wiedzę na temat otaczającej przyrody poprzez prezentowanie filmów i literatury (książki, czasopisma) o tematyce przyrodniczej, konkursy tematyczne;
- Indywidualne spotkania z psychologiem dotyczące programu;
- Przygotowanie tematycznych gazetek ściennych dotyczących realizacji programu a także opieki nad zwierzętami itp.
- Promowanie idei wolontariatu wśród pozostałych wychowanków;
- Zapoznanie wychowanków z Ustawą o Ochronie Zwierząt;
- Spotkania z inspektorami OTOZ Animals.

Innowacyjność programu i możliwość uczestnictwa w nim tylko ograniczonej, wyselekcjonowanej liczby wychowanków była powodem dużej atrakcyjności wśród wychowanków. Dla działających zadaniowo osób niepełnosprawnych umysłowo bardzo ważnym aspektem były jasno sprecyzowane kryteria doboru grupy uczestniczącej w programie. Chęć znalezienia się w grupie tzw. „Animalsów" uczyło zdrowej rywalizacji. Ważnym aspektem działań była także informacja od prowadzących program, każdy wychowanek miał szansę stać się jego uczestnikiem jeśli swoim zachowaniem oraz wynikami osiąganymi w poszczególnych działach (szkoła, internat, warsztaty) pokaże, że naprawdę mu zależy. Organizowane konkursy i spotkania z hodowcami i osobami zajmującymi się ochroną zwierząt zaznajamiały wychowanków z wieloaspektowymi obowiązkami spoczywającymi na właścicielu zwierzęcia.

Realizowany przy współpracy różnych instytucji pożytku publicznego i osób fizycznych program miał na celu poprawę stanu psychofizycznego wychowanków, zmniejszenie poczucia osamotnienia i izolacji emocjonalnej, zwiększenie aktywności w życiu

społecznym i zawodowym po opuszczeniu placówki. Zajęcia o charakterze kontaktowym z zwierzętami miały na celu uwrażliwienie wychowanków na ich los, humanitarne traktowanie zwierząt gospodarskich. W trakcie zajęć poza placówką wychowankowie wykorzystywali wiedzę i umiejętności nabyte w trakcie nauki w zawodach stolarz, ślusarz, malarz. Realizowane w ośrodku zajęcia zawierały także elementy socjoterapeutyczne: rozwijały umiejętności współdziałania z innymi ludźmi (rówieśnikami i dorosłymi), kształtowały system wartości, norm moralnych oraz pozytywnych postaw społecznych. Udział w programie przyczyniał się do obniżenia poziomu agresji, wyciszenia negatywnych emocji. Pod wpływem pobytu w rodzinnej atmosferze panującej na terenie ośrodka OJK Komorów u wychowanków można zauważyć redukcję napięcia i lęku. Bezpośredni kontakt z zwierzętami pozwalał na ćwiczenie i doskonalenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej.

Prowadzenie programu zakończyłam w 2020 roku w momencie zmiany miejsca zatrudnienia.

Bibliografia

BERNASIEWICZ M., NOSZCZYK-BERNASIEWICZ M., (red.), *Dobre praktyki resocjalizacyjne w zakładach poprawczych i schroniskach dla nieletnich*, Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2018

BLACK A., *Sypiając z kotem: tajemnice felinoterapii*, Wydawnictwo e-bookowo, 2015

FRANCZYK A., KRAJEWSKA K.,SKORUPA J., *Baw się poprzez animaloterapię*, Kraków : Impuls, 2012

http://szulakiewicz.pl/zaklad/index.php/category/galerie-filmow-i-zdjec/animals-galerie-filmow-i-zdjec/ dostęp do strony archiwalnej 12.05.2022

JANUS E., NOWAK J., *Animaloterapia*, https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/terapia-zajeciowa/130227,animaloterapia, dostęp 12.05.2022

SZUŁAKIEWICZ M., *Animaloterapia jako forma oddziaływania resocjalizacyjno-terapeutycznego w Zakładzie Poprawczym w Tarnowie na przykładzie autorskiego programu edukacyjno-terapeutycznego „Animals*", Tarnowska Szkoła Wyższa. Wydział Nauk Stosowanych w Tarnowie. Kierunek: Resocjalizacja i profilaktyka, 2018 (Praca dyplomowa)

Mirosława Szczubełek
Szkoła Podstawowa nr 5 w Ciechanowie

Nasza świetlica jest wyjątkowa

Świetlica szkolna nie pełni roli „przechowalni" dziecka. Uczniowie, którzy po zakończonych zajęciach przebywają na świetlicy w oczekiwaniu na swoich opiekunów wiedzą, że znajdą tu nie tylko miejsce do relaksu, odrabiania zadań domowych, ale i do wspólnej zabawy.

Nauczyciel świetlicy dba o rozrywkę i dobre samopoczucie dzieci; a przygotowane zajęcia zawierają treści wychowawcze z elementami dydaktyki. Najczęstsze inspiracje nowych projektów pochodzą z omawianych tematów świetlicowych poświęconych treściom ekologicznym, regionalnym, zdrowotnym czy doradztwa zawodowego dla najmłodszych. Biorąc pod uwagę zainteresowania uczniów przebywających w świetlicy zdecydowano, aby Pierwszy Dzień Wiosny powitać w sposób nietypowy dla szkoły. Oryginalny pomysł zrodził się wśród dzieci z grupy młodszej, interesujących się roślinnością, hodowlą zwierząt i produkcją zdrowej żywności.

Po konsultacjach z rodzicami dzieci zdecydowano o przeprowadzeniu zajęć związanych z porą roku, jaką jest nadchodząca wiosna. Budzący się po zimie świat flory i fauny jest bardzo ciekawy dla dzieci, dlatego też postanowiono tę dziecięcą cechę wykorzystać. Uprzednio, nauczyciel świetlicy omówił z podopiecznymi charakterystyczne zwiastuny wiosny, prezentował gatunki kwiatów będących pod ochroną, wytypował elementy ubioru adekwatne tej ciepłej pory roku oraz preferowane rodzaje aktywności ruchowych.

Uczniowie z dużym zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach. Bardzo chętnie gimnastykowali się do tekstu rymowanek i wierszyków, odśpiewali znane im piosenki o bocianach, odgadywali zagadki, zespołowo malowali plakaty z wizerunkiem Pani Wiosny. Największą radość dzieci miały podczas wspólnego sadzenia ozdobnych kwiatów. Zanim do tego przystąpiono, omówiono budowę roślin oraz warunki, w jakich wzrastają. Dzięki współpracy z rodzicami uczniów, pierwszego dnia wiosny świetlica szkolna zapełniła się kolorowymi donicami, workami z ziemią oraz cebulkami tulipanów, hiacyntów i żonkili. Każde z dzieci było odpowiedzialne za swoją doniczkę oraz wybór roślinki. Następnie wykonano

ozdobne wizytówki z nazwą, które zostały umieszczone w doniczkach. Młodzi ogrodnicy obiecali, że będą dbać i troszczyć się o swoje kwiatki podlewając je i ustawiając na słonecznych parapetach okien. Założono specjalne obserwacyjne dzienniczki, w których (podczas codziennego pobytu w świetlicy) zapisywane będą uwagi dotyczące zmian zachodzących w doniczkach.

Realizując ten wyjątkowy projekt edukacyjny zauważono, ze dzieci nie rywalizowały ze sobą; wręcz przeciwnie – zgodnie współpracowały pomagając sobie wzajemnie. Podopieczni świetlicy sami decydowali o tempie pracy.

Wielu z nich nie może już doczekać się kolejnych atrakcyjnych zajęć; tym razem z doradztwa zawodowego. Są plany, aby salę świetlicową zamienić we wnętrze samolotu, z pełną obsługą pasażerów; rozdzielane są role i stanowiska m.in.: pilotów, stewardess pokładowych oraz służby celnej. Czy pomysł kolejnego projektu przetrwa? Czy dzieci ze świetlicy szkolnej dotrzymają słowa wspólnej podniebnej podróży? Przekonamy się o tym, w przyszłym roku szkolnym.







Magdalena Gromala
Przedszkole „Baśniowa Kraina” w Kobylanach

Wpływ zabawy w procesie socjalizacji dzieci trzyletnich

Potrzeba akceptacji społecznej, obcowania z innymi ludźmi tkwi w każdym z nas od chwili narodzin. Wraz z rozwojem dziecka pojawiają się nowe potrzeby, poszerza się krąg osób bliskich. Dziecko odczuwa coraz większą chęć przebywania w towarzystwie swoich rówieśników, jego aktywność społeczna w poszczególnych etapach rozwoju wzrasta. Jadwiga Lubowiecka zwróciła uwagę na zjawisko przywiązania dziecka do matki, które stanowi podstawę rozwoju społecznego. Dziecko przenosi swoje pierwsze doświadczenia na późniejsze kontakty z rówieśnikami.

Między trzecim a czwartym rokiem życia u dziecka widoczne stają się dwa typy zachowań. Z jednej strony dziecko szuka kontaktu z matką, ale równocześnie zaczyna już interesować się rówieśnikami. Wraz z wiekiem zaczyna poszerzać krąg swoich towarzyszy zabaw. W wieku przedszkolnym dziecko najpełniej zaspokaja swoje potrzeby emocjonalne właśnie w gronie innych dzieci. W relacjach z dorosłym często dziecko czuje się zdominowane. Ma ono trudności, aby odkryć swoje możliwości i rozwinąć aktywność poznawczą i społeczną. W kontaktach rówieśniczych dziecko nie czuje się zdominowane przez partnera, ponieważ znajduje się na podobnym poziomie umiejętności i wiedzy.

Ważnym elementem w socjalizacji trzylatka jest współzależność i wzajemność społeczna oraz przezwyciężanie egocentryzmu. Rówieśnicy odgrywają ważną rolę w stymulowaniu procesu uspołeczniania przez liczne kontakty i interakcje z dzieckiem. Większość małych dzieci z wielkim trudem stawia pierwsze kroki w relacjach z innymi dziećmi. Jest to naturalne zachowanie ze strony dziecka. Na początku trzylatek spostrzega swojego rówieśnika jako przedmiot, który porusza się i wydaje dźwięki. Dzieci widzą swoich rówieśników jako obiekty do obserwowania, popychania, którym można siłą zabrać zabawkę. Nie potrafią jeszcze zrozumieć odczuć i potrzeb innych. Dlatego, należy stwarzać jak najwięcej okazji, aby dziecko mogło się uczyć społecznych zachowań. Pierwszą i najczęstszą formą współdziałania dzieci są zachowania negatywne, takie jak zabieranie zabawek czy popychanie się. Kontakty z rówieśnikami są wskazane, ale dzieci nie potrafią jeszcze wspólnie bawić się.

Bawią się obok siebie. Nie są gotowe, aby traktować rówieśnika jako partnera w swojej zabawie.

Nie należy dzieci przymuszać do wspólnych zabaw tak wcześnie, ponieważ mogłoby to niekorzystnie wpłynąć na ich rozwój. Badacze twierdzą, że pomiędzy drugim, a trzecim rokiem życia dziecko zaczyna zwracać uwagę na rówieśnika podczas zabawy. Próbuje naśladować jego zachowanie. Jest to dla niego łatwiejsze niż naśladowanie dorosłego, ponieważ rówieśnik zachowuje się podobnie jak on.

Dzieci, które wcześnie zaczynają przebywać z rówieśnikami, potem lepiej radzą sobie w kontaktach społecznych w przedszkolu. Wraz z wiekiem dziecka zmienia się również relacja z towarzyszem zabaw. W okresie niemowlęctwa, dzieci zadowolone są z każdej osoby, która chce się bawić. Większość interakcji w tym wieku tworzy dorosły. Około drugiego roku życia ulubionymi towarzyszami są dorośli i starsze dzieci. Na początku czwartego roku dzieci zauważają, że dorośli nie zawsze mogą lub chcą się z nimi bawić. Wtedy dzieci zaczynają odczuwać potrzebę zabawy z rówieśnikiem, który ma podobne potrzeby zabawowe. O zabawie społecznej dziecka można mówić, gdy dziecko podczas zabawy koncentruje się na rówieśniku. Sposób zabawy dziecka jest ściśle związany z jego rozwojem intelektualnym i społecznym.

Sporządzono klasyfikację zabaw ze względu na ich poziom społeczny. Wyróżniono takie typy zabaw jak:

- Obserwowanie (zabawy innych osób bez brania w niej udziału);
- Zabawę samotną (bawienie się w pojedynkę, bez zbliżania się do innych dzieci);
- Zabawę równoległą (bawienie się obok innych dzieci takimi samymi przedmiotami, ale bez prawdziwej interakcji lub współpracy);
- Zabawę asocjacyjną (bawienie się z innymi dziećmi we wspólną zabawę, ale bez podziału pracy i bez podporządkowywania się jakiemuś ogólnemu celowi grupy);
- Zabawę kooperacyjną (bawienie się w grupie zorganizowanej dla wykonywania jakiegoś działania lub osiągnięcia celu, z koordynacją zachowania poszczególnych członków dla dojścia do tego celu (Vasta, Miller 2001, 629).

Dzieci dwu i trzyletnie, bawiąc się w gronie innych dzieci, bawią się samotnie, obserwują i naśladują swoich kolegów. Bliższy kontakt nawiązują ze swoim partnerem wtedy, gdy próbują zabrać mu zabawkę. Dopiero pięciolatki i sześciolatki czynią swoje zabawy – zabawami wspólnymi. Jest to związane z rozwojem mowy, jak również z postępującym

rozwojem ruchowym. Dzieci są już zdolne w tym czasie zaakceptować wspólnie stworzone zasady zabawy i potrafią podzielić role w zabawie. Chociaż dzieci z trudnością próbują się ze sobą bawić, to ważne jest dla rozwoju społecznego dziecka, przebywanie z innymi dziećmi. Należy zwrócić uwagę na to, aby dziecko nie czuło się przytłoczone ilością nowych towarzyszy. Można zacząć od zorganizowania dziecku zabawy tylko z jednym kolegą, aby mogło przyzwyczaić się do nowego partnera. Musi go dobrze poznać, by czuło się bezpiecznie. Trzeba dziecku towarzyszyć w zabawie, nie powinno się zostawiać go tylko z rówieśnikiem, można się z nimi bawić. Kiedy dziecko zacznie nawiązywać kontakt ze swoim rówieśnikiem, należy powoli się wycofywać z zabawy i pozwolić mu na podejmowanie samodzielnych kroków.

Z czasem dzieci coraz bardziej odczuwają chęć wspólnego bawienia się. Około czwartego roku życia zaczynają bawić się w grupach, rozmawiać ze sobą i wybierają jedno lub dwoje dzieci z otoczenia, z którymi chcą się bawić. Na początku dzieci nie zwracają uwagi na płeć swojego rówieśnika, nie jest to w tym okresie czymś istotnym. Ale już pod koniec pobytu w przedszkolu i w wieku wczesnoszkolnym dzieci dobierają sobie towarzysza do zabawy tej samej płci, ponieważ mają ze sobą więcej wspólnych zainteresowań.

Badania wykazały, że dzieci trzyletnie nawiązują podczas zabawy kontakt tylko z jednym dzieckiem. W grupie czterolatków dzieci bawią się już z dwójką dzieci. W. Hajnicz zwróciła uwagę, że dzieci około czwartego roku życia nadają swoim zabawą charakter społeczny. Dzieje się tak, ponieważ więcej zabaw podejmowanych jest w większych grupach dzieci, podczas gdy u trzylatków aktywność zabawowa ukierunkowana jest najczęściej na jednego rówieśnika.

Za bardzo interesującą uważa się też zabawę równoległą, którą często zauważa się u trzylatków i czterolatków. Jest ona pomostem pomiędzy zabawą samotną, a zabawą wspólną. Podczas tych zabaw dzieci obserwują swoje zachowanie wzajemnie. Często używają podobnych materiałów do zabawy, nawet czasem rozmawiają ze sobą, ale nie wchodzą w prawdziwe interakcje. Vasta określa te zabawy jako zabawy „na pół społeczne”. Podkreśla również, że nie u wszystkich dzieci pojawia się zabawa równoległa. Niektóre dzieci przechodzą bezpośrednio od zabawy samotnej do zabawy społecznej. W dalszym rozwoju dziecko częściej już podejmuje zabawy tematyczne z innymi dziećmi. Jak podkreśla M. Przetacznik- Gierowska, dziecko uczy się przez zabawę pewnych ról, a przez to zachowań społecznych.

Okres przedszkolny jest przełomowym etapem w rozwoju społecznym dziecka. Dzieci w tym czasie wchodzą w bardziej złożone interakcje społeczne z innymi dziećmi, uczą się od siebie różnych zachowań społecznych. Dobierają swoich towarzyszy zabaw pod względem preferencji zabawowych.

Pracując z przedszkolu w grupie z trzylatkami, codziennie obserwuję interesujące zachowania dzieci. W swoich obserwacjach, zwracam szczególną uwagę na sposób, w jaki dzieci bawią się ze sobą. Przyglądając się dzieciom, można łatwo zauważyć, że są one w nieustannym ruchu. To biegają, skaczą, pełzają, to znowu wspinają się lub czymś rzucają. Ruch ten jednak przeplatają częstymi odpoczynkami. Siadają wówczas lub kładą się, przykucają, po to, aby odpocząć, a za moment znowu biegają i poruszają się. Pomagają im w tym zabawy ruchowe.

Różnego rodzaju zabawy rozwijają samodzielność dzieci, pozwalają im szerzej spojrzeć na świat i rozumieć najbliższe otoczenie przyrodnicze i społeczno - moralne. W przedszkolu dużo czasu w ciągu dnia przeznacza się na zabawy swobodne w kącikach tematycznych. Dzieci często dobierają się w pary i zajmują miejsce w ulubionym miejscu, aby tam ze swoim kolegą móc wspólnie się bawić. W zabawach niektórych dzieci, pojawiają się zaczątki zabaw tematycznych, które mają charakter naśladowczy i odtwórczy. Dzieci bawią się najczęściej w dom, lekarza czy sklep.

Ważnym elementem w kąciku kuchennym jest stolik z krzesełkami. Dzieci chętnie przy nim siadają i wspólnie rozmawiają na różne tematy np. „pijąc herbatę", naśladując w ten sposób rozmowy i zachowania społeczne dorosłych. W tej grupie jednak dominują nadal zabawy samotne i równoległe. Dzieci często bawią się różnego rodzaju klockami, z których budują swoje domy, zamki czy garaże dla samochodów.

Dużą popularnością cieszę się także, różnego rodzaju układanki, puzzle czy gry. Znaczna grupa dzieci lubi bawić się miękkimi zabawkami–pluszakami, które towarzyszą dzieciom podczas odpoczynku po obiedzie. W kąciku relaksacyjnym, w którym znajduje się sofa i regał z książkami, dzieci codziennie przeglądają swoje ulubione książki i wcielają się w swoich ulubionych bohaterów z bajek. Wszystkie kąciki tematyczne są bogato wyposażone, co w znacznym stopniu wpływa na rozwój społeczny dzieci. Również istotna jest rola nauczycielek. Wprowadzają bardzo często zabawy integracyjne, które stymulują rozwój społeczny dzieci oraz umiejętności współdziałania z rówieśnikami.

Ważne miejsce w przedszkolu, zajmuje szatnia, która jest wspólna dla wszystkich dzieci z różnych grup wiekowych. Codziennie można zaobserwować wspólne rozmowy dzieci lub gesty na powitanie, wymieniane między nimi. Równie istotnym miejscem dla dzieci jest ogród. To doskonałe miejsce do wspólnych spotkań i zabaw. Na terenie ogrodu znajdują się ławki, na których dzieci mogą w razie potrzeby porozmawiać z innymi dziećmi lub pobawić się na zjeżdżalni czy huśtawce na placu zabaw. Poziom rozwoju społecznego znajduje swoje odzwierciedlenie w zabawach dzieci. W swojej grupie najczęściej obserwuję zabawy samotne, równoległe, ale coraz częściej pojawiają się też zabawy wspólne. Najlepszą porą na zabawę jest czas po podwieczorku, wtedy dzieci czują się swobodnie, wiedzą, że za niedługo zjawią się po nich rodzice.

W okresie przedszkolnym zabawa wspomaga rozwój fizyczny, wzbogaca obraz świata, doskonali umiejętności manualne i koordynację wzrokowo–ruchową, kształtuje relacje oraz przyczynia się do rozwinięcia emocji społecznych. Zabawa ma ogromne znaczenie dla rozwoju procesów społecznych i poznawczych dzieci.

Bibliografia

GĄSIOREK K., GROCHOWALSKA M., *O komunikowaniu się w przedszkolu i w nauczaniu zintegrowanym*, Kraków : Wydaw. Naukowe Akademii Pedagogicznej, 2003

HAJNICZ W., *Rozwój organizacji zabaw dzieci w wieku przedszkolnym,* Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1982

HARWAS-NAPIERAŁA B., TREMPAŁA J., *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa : PWN, 2006

PRZETACZNIK- GIEROWSKA M., *Rozwój psychiczny dzieci i młodzieży*, Warszawa : PWN, 1967

SCHAFFER H. R., *Początki uspołecznienia dziecka*, Warszawa : PWN, 1981

SCHAFFER H. R., *Psychologia dziecka*, Warszawa : PWN, 2012

VASTA R. H , Miller M., *Psychologia dziecka,* Warszawa : WSiP, 2004

Justyna Graszkiewicz
Szkoła Podstawowa w Bolkowie

Przyłapani na czytaniu

W Szkole Podstawowej w Bolkowie od kilku lat organizuję akcję „Przyłapani na czytaniu”. Jest to mój autorski pomysł na uczczenie Światowego Dnia Książki, które obchodzone jest 23 kwietnia. Aby nie kojarzyło się z nudną akademią czy apelem, sięgnęłam po proste rozwiązanie. W tym dniu uczniowie, którzy będą mieli przy sobie książkę, którą czytają lub niedawno skończyli czytać, otrzymają pamiątkową pieczątkę oraz drobny upominek (zakładkę, coś słodkiego). Okrągłą pieczątkę z napisem „Przyłapany na czytaniu”, zaprojektowałam i zamówiłam w firmie poligraficznej. Akcja cieszy się sporym zainteresowaniem, jest prosta w przygotowaniu i przeprowadzeniu (tę samą pieczątkę wykorzystuję corocznie), a angażują się w nią nawet całe zespoły klasowe, a także nauczyciele. Tworzę dokumentację fotograficzną z imprezy, którą następnie udostępniam w Internecie (http://biblioteka-gimbolkow.blogspot.com/2022/04/przyapani-na-czytaniu.html).







Joanna Błaszczuk
ZS nr 1 Hrubieszów

TIK w edukacji. Czy warto korzystać z nowych technologii cyfrowych?

Od nauczyciela zależy, jak uczniowie spojrzą na nową technologię, czy stwierdzą, że będzie im przydatna, czy będą chcieli z niej korzystać jak najczęściej.

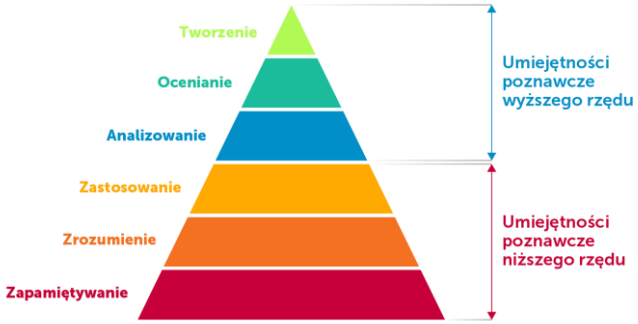
Inspiracją dla mnie okazali się ludzie, którzy posługiwali się nowymi zdobyczami informatycznymi i w związku z tym prowadzili szereg szkoleń oraz kursów on-line. Dzięki nim zapoznałam się z wieloma atrakcyjnymi formami pracy z uczniami, jakie oferuje nowa technologia.

Postanowiłam uatrakcyjniać zajęcia odpowiednimi metodami i nowymi formami pracy. Okazuje się, że najważniejszym w tym wszystkim jest dobór właściwych narzędzi, tak, by zrealizować założone cele i sprawić, żeby uczniowie z zaciekawieniem skorzystali z takiej lekcji: odkrywali swoje pasje, talenty, stali się bardziej kreatywni.

Młodzież szkolna oczekuje od nas atrakcyjnego przekazywania jej wiedzy, a elektroniczne źródła informacji są wsparciem dla tradycyjnych, więc w dobie Internetu wymaga od nauczycieli nowych rozwiązań na lekcjach. Naszym zadaniem jest dobrać odpowiednią metodę, która będzie korelować właściwie z nowymi technologiami cyfrowymi tak, by osiągnąć zamierzone cele.

Postaram się przedstawić kilka przykładów metod i narzędzi, które służą uczniom w doskonaleniu się, poszerzaniu swoich horyzontów myślowych, zdobywaniu umiejętności kluczowych (nowych) w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, wielojęzyczności, nauk przyrodniczych, technologii inżynierii – STEAM (konstruowania urządzeń), korzystania z nowoczesnych technologii, w zakresie kompetencji osobistych, społecznych, umiejętności uczenia się, oraz w zakresie świadomości i ekspresji kulturowej.

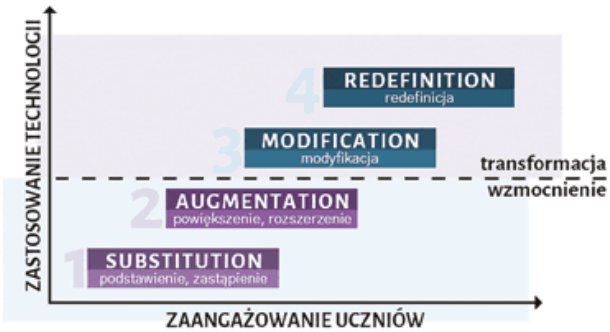
Narzędzia TIK, mające wpływ na rozwój umiejętności ucznia, możemy sklasyfikować według taksonomii celów nauczania Blooma. Dzięki tej wiedzy łatwo dobrać odpowiednie narzędzie do metody nauczania czy celu, jaki chcemy osiągnąć. Wybraną formę cyfrową samodzielnie przyporządkowujemy do odpowiedniego miejsca w klasyfikacji, stąd wiemy, w jakich sytuacjach ją zastosować.



Taksonomia celów kształcenia Blooma

Głównym celem wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnej jest zwiększenie wśród uczniów motywacji do nauki, wykształcenie w nich chęci poszukiwania rozwiązań oraz rozwoju myślenia analitycznego, rozwinięcie umiejętności wykorzystania tych technologii na etapie nauki szkolnej i w późniejszym życiu zawodowym.

Aby prawidłowo użytkować TIK, należy zapoznać się również z modelem SAMR, opracowanym przez Rubena Puentedurę, definiującym sposób wykorzystania narzędzi cyfrowych w zależności od umiejętności i wiedzy nauczyciela. Model ten uczy nas, jak świadomie dążyć do zmiany w procesie nauczania, obrazuje cztery etapy dochodzenia do świadomego korzystania z technologii.



Model SAMR

I tak *Substitution* to etap, gdzie wpływ technologii na proces nauczania jest niewielki. Nauczyciel przygotowuje się do lekcji w sposób tradycyjny, tworzy co prawda materiały cyfrowe (prezentacje, filmy, materiały audio), ale nie oddziałuje na ucznia, bo wciąż stosuje metody podające. Brakuje tutaj odpowiedniej jakości procesu zdobywania wiedzy, przez co uczniowie przyswajają materiał w niewielkim procencie.

Kolejny to *Augmentation*, w którym nauczyciel zaczyna bardziej dostrzegać możliwości oferowane przez nowe technologie i stopniowo rozszerza o nie tradycyjne metody nauczania. Na tym etapie stara się wykorzystywać systemy testowania umiejętności on-line (quizy, formularze, testy), może precyzyjnie diagnozować wiedzę ucznia oraz wyciągać wnioski o modyfikacji treści nauczania. Uczeń uzyskuje natychmiastową informację zwrotną, pokazującą mu stopień opanowania wiedzy. Plusem jest to, że może porównać swoje wyniki z innymi, pochwalić się nimi lub wykonać zadanie powtórnie w dowolnym czasie. Wszystko to działa motywująco i sprzyja osiąganiu lepszych wyników.

W następnym etapie o nazwie *Modification* uczeń zaczyna efektywnie wykorzystywać cyfrowe narzędzia w procesie zdobywania wiedzy (nagranie podcastu, filmu). Wytwory swojej pracy umieszcza w chmurze, w serwisach streamingowych (Vimeo, You Tube). Nudne z punktu widzenia ucznia zadanie zamienia się w wyzwanie. Pozwala to na uatrakcyjnienie zajęć i „wyjście z klasy" (uczniowie współpracują w ramach dodatkowej nauki).

Redefinition zaś jest etapem, który umożliwia wykorzystanie w pełni możliwości potencjału narzędzi cyfrowych a możliwość tą daje wprowadzenie na zajęcia metody projektu, co stwarza nauczycielowi nowe możliwości do realizacji w pełni zadań i celów. Projekt wymaga zaangażowania się każdego członka grupy w poszukiwanie rozwiązań, w rezultacie powstaje, np. zmontowany film, prezentacja, przedstawienie, itp. Uczeń, oprócz zdobywania wiedzy, rozwija swoje kompetencje kluczowe. Nauka zmienia się w proces zdobywania informacji, przetwarzania ich oraz umiejętności ich prezentacji. Nauczyciel odgrywa rolę przewodnika, mentora.

Oprócz metody projektowej, która jest królową metod, istnieje szereg innych, w których wykorzystujemy zasoby cyfrowe.

Warto zaproponować Web Quest, metodę polegającą na zadawaniu pytań w sieci i staraniu się, by uzyskać na nie odpowiedź. Pozyskiwane informacje uczniowie analizują

i prezentują, np.: na stronie internetowej lub blogu. Metoda ta również mobilizuje ucznia do zaangażowania w proces uczenia się.

Odwrócona lekcja skłania zaś ucznia do aktywności poza szkołą. Zanim przyjdzie on na lekcję, gromadzi zasób wiedzy na dany temat. Praca jego na zajęciach to porządkowanie, systematyzowanie i ćwiczenie umiejętności rozwiązywania problemów. Nauczyciel dla przygotowanych wcześniej grup uczniów wyznacza odpowiednie cele przez co indywidualizuje proces nauczania i dlatego metoda ta doskonale sprawdza się w pracy ze zróżnicowaną grupą uczniów. Dzięki przemyślanemu doborowi treści, multimedialności informacji każdy uczeń ma możliwość powtarzania ćwiczeń. W efekcie zwiększa się samodzielność uczniów w zdobywaniu wiedzy i rozwijaniu kompetencji cyfrowych.

Nie można pominąć 4C Lego Education, metody opartej na filozofii uczenia się w celu zdobywania wiedzy przez aktywne uczestnictwo w doświadczeniach edukacyjnych LEGO. Powstała cała seria zintegrowanych materiałów programowych, które stanowią doskonałe źródło wiedzy na temat koncepcji STEAM. Uczeń jest w pełni zaangażowany w to, co robi poprzez eksperymentowanie, improwizowanie odkrywanie i budowanie.

Wymienić należy metodę kooperatywną (we współpracy), która kształtuje odpowiedzialność za prace zespołu, rozwój umiejętności społecznych, nabywanie pewności siebie i zaufania. Interakcje w grupach sprzyjają głębokiemu i trwałemu uczeniu się. Rolą nauczyciela jest dobrać narzędzia TIK, umożliwiające wspólną pracę uczniom poza szkołą, moderowanie, nadzór nad przebiegiem pracy, łagodzenie konfliktów.

Ważną metodą w przekazywaniu wiedzy jest Gamifikacja, wykorzystująca w edukacji mechanizmy znanych gier, co pozwala uzyskać świetne efekty. Głównym zadaniem nauczyciela posługującego się tą metodą, jest odpowiednie dobranie tematu i celów dydaktycznych tak, by uczeń zaangażował się w proces nauki, rozwijał swoje kompetencje, zdobywał wiedzę podczas gry przygotowanej przez nauczyciela. W takim procesie nauki uczeń zapomina, że ma zdobywać wiedzę, ponieważ koncentruje się na zachowaniach znanych z gier.

Do wymienionych metod można zastosować różne mobilne aplikacje, dla przykładu podam kilka tych bezpłatnych, a jest ich całkiem sporo.

Nowe formy pracy najczęściej wykorzystywane w pracy z uczniami to np.: Blogger, Canva, Google Forms (Formularze Google), Padlet, Pic Pac, Quizizz, Anchor,

Pic Collage, PiZap, Quiver, WriteReader, Kody QR, Pinterest, Quizlet, Aurasma, LearningApps, QR Code Reader, AnswerGarden, Actionbound, Google Expeditions VR, Google Expeditions AR, AutoDraw, Quick Draw, QuizUp, Factile, Powtoon, Kahoot, Khan Academy, Mentimeter, Time.graphics, PlayPosit, Wizer.me, Thinglink, Star Walk, VivaVideo, Pixlr, Actionbound, Scratch, App Inventor.

Aplikacje można mnożyć, są bezcennym źródłem, z którego czerpiemy ogromne korzyści edukacyjne. Uczniowie zostają odciągnięci od bezmyślnego konsumowania treści w Internecie, a sami przekonują się, że mogą zostać twórcami różnych materiałów.

Warto stosować TIK nie tylko ze względu na uczniów, ale także ze względu na siebie. Ważne, żeby nauczyciel nie nudził się na własnej lekcji a proces nauczania i uczenia się był atrakcyjny i sprawiał wielką frajdę. A kto choć raz wykorzysta cyfrowe formy, nie będzie chciał przestać.

Nie ulega wątpliwości, że nowoczesne technologie stały się nierozerwalnym elementem naszego życia. I właśnie dlatego my, nauczyciele, powinniśmy przygotowywać młodych ludzi do efektywnego i mądrego korzystania z nich.

Bibliografia

BANASIK A., *TIK a współczesna szkoła – czyli jak skutecznie korzystać z technologii informacyjno-komunikacyjnych w procesie kształcenia*?, „Edukacja- Technika-Informatyka”, 2016, nr1/15, s.112-117

DANIELUK M., *TIK w pigułce*, Poznań : Centrum Rozwoju Edukacji EDICON, 2019

SENDUR A. M., KOŚCIŃSKA A., *Kształcenie w sieci – teoria i praktyka*, Kraków : Oficyna Wydawnicza KAAFM, 2021

Joanna Tarnowska
Dolnośląski Zespół Szkół Specjalnych Przyszpitalnych w Wałbrzychu

Wspieranie komunikacji osób ze spektrum autyzmu w szkolnej codzienności

Autyzm jest całościowym zaburzeniem rozwojowym. W najnowszej klasyfikacji DSM-V nie wyodrębnia się poszczególnych jednostek, takich jak zespół Aspergera, czy autyzm atypowy, zastępując je ogólnym pojęciem „spektrum zaburzeń autystycznych" (ASD). Przejawy autyzmu dostrzegalne są w trzech obszarach : kontaktach społecznych, występowaniu zachowań stereotypowych oraz w trudnościach w rozwoju mowy i komunikacji.

Obecnie w Polsce coraz częściej u dzieci diagnozowane jest ASD. Uczniowie ze spektrum autyzmu, posiadający orzeczenie, mogą spełniać obowiązek szkolny zarówno w szkołach ogólnodostępnych, integracyjnych, jak i specjalnych. Wyboru rodzaju szkoły dokonują rodzice lub opiekunowie prawni. Niezależnie od typu placówki, w każdej szkole do dziecka z autyzmem podchodzi się indywidualnie, dostosowując wymagania edukacyjne do jego możliwości.

Uczniowie z ASD bardzo często mają zaburzenia w sferze komunikacyjnej. Nie rozumieją komunikatów przekazywanych ogólnie i nie potrafią efektywnie porozumiewać się z otoczeniem. Skutkiem niewłaściwego odbioru komunikatów mogą być zachowania niepożądane takie, jak agresja, autostymulacja, bądź zachowania kompulsywne. Aby zapobiec tego typu sytuacjom (związanym z zakłóceniem komunikacji), można wprowadzić alternatywne i wspomagające sposoby komunikacji (AAC). Pozwolą one na zaspokojenie potrzeb uczniów w sferze porozumiewania się.

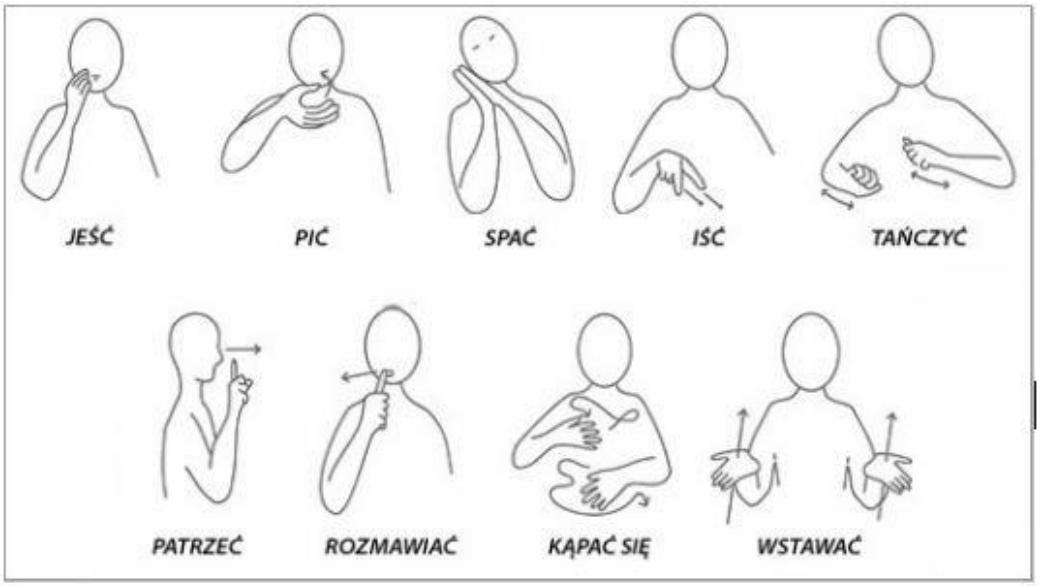
Należy podkreślić, iż wprowadzenie określonego systemu AAC nie zastępuje mowy werbalnej, lecz daje dziecku możliwość pełniejszego wyrażania najprostszych potrzeb, czy emocji. Rozróżnia się kilka systemów komunikacji alternatywnej. Wyboru najlepszego z nich dla danego ucznia, dokonuje zespół specjalistów (logopeda, pedagog specjalny, psycholog, nauczyciel) po ocenie mowy i funkcjonowania dziecka.

Najbardziej znanymi metodami AAC są systemy wykorzystujące symbole (symbole

Blissa, Piktogramy, PIC, zestaw PCS) lub gesty (język migowy, fonogesty, gesty Coghamo). Oba rodzaje znaków łączy i wykorzystuje Program Makaton, który zasługuje na szczególną uwagę. Znaki wykorzystywane w Makatonie to gesty (ilustracja 1) i symbole graficzne (ilustracja 2), które stosowane są łącznie lub rozdzielnie. Każde pojęcie ma swój odpowiedni gest. Podstawą metody jest Słownictwo Podstawowe, na które składa się około 450 znaków. Nazywają one głównie pojęcia dnia codziennego. Rozwinięciem Słownictwa Podstawowego jest Słownictwo Dodatkowe, składające się z około 7000 znaków, które uporządkowane są tematycznie: ludzie, zawody, hobby, zwierzęta, transport itd.

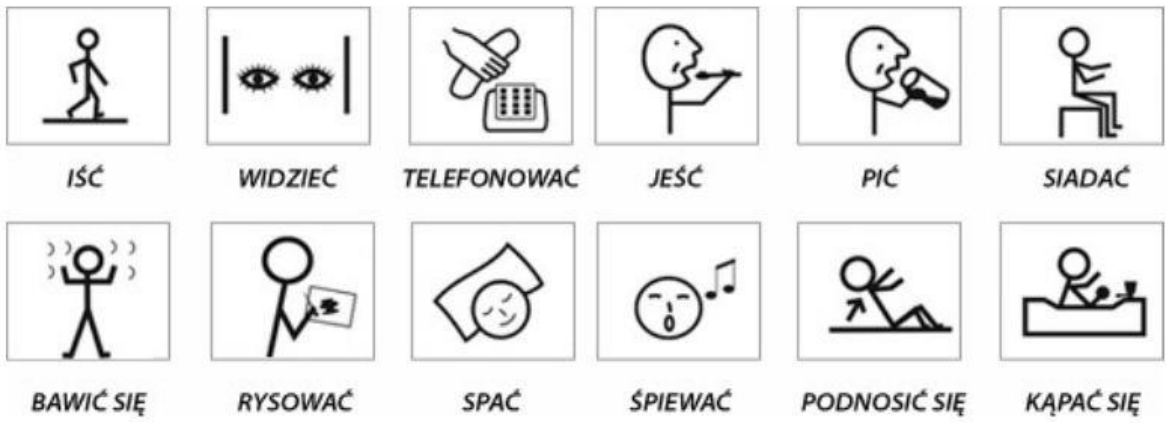
Gesty polskiej wersji Makatonu pochodzą głównie z Polskiego Języka Migowego. Kolejność wykonywanych znaków odpowiada kolejności wyrazów języka mówionego, przy czym gesty wspomagają tylko słowa kluczowe w zdaniu. Wykonywanym gestom powinna towarzyszyć mowa poprawna gramatycznie. Drugi rodzaj znaków wykorzystywanych w Makatonie to symbole. Są to proste biało-czarne rysunki liniowe, które mogą posiadać hasła, ale wpisane pod znakami. Znaki Makatonu nie zastępują mowy, są jedynie jej uzupełnieniem, który pomaga zobaczyć wypowiadane słowa.

Ilustracja 1. Gesty Makatonu



Źródło: Makaton – propozycja wspomagania komunikacji dzieci i dorosłych z trudnościami w porozumiewaniu https://ppp7.edu.gdansk.pl/pl/page/informacje/zagadnienia-logopedyczne/makaton

Ilustracja 2. Symbole Makatonu



Źródło: Makaton – propozycja wspomagania komunikacji dzieci i dorosłych z trudnościami w porozumiewaniu https://ppp7.edu.gdansk.pl/pl/page/informacje/zagadnienia-logopedyczne/makaton

Kolejnym systemem wykorzystywanym w komunikacji wspomagającej i alternatywnej osób z autyzmem jest *Picture Communication Symbols* (PCS). System ten zawiera ponad 3000 symboli uporządkowanych w takie kategorie, jak: ludzie, czasowniki, jedzenie, czas wolny itd. Każdy symbol posiada nad obrazkiem napis (ilustracja 3). Symbole przedstawiają pojedyncze słowa, często używane zwroty, zdania wykorzystywane w sytuacjach społecznych. Obrazki w systemie PCS dostępne są w postaci książki, zestawu samoprzylepnych naklejek, oprogramowania Boardmaker.

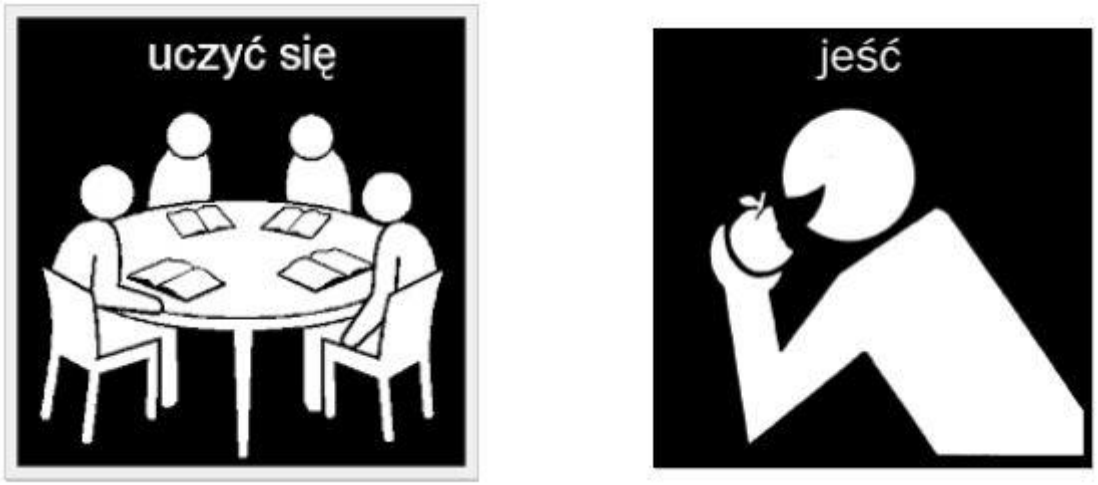
Ilustracja 3. Przykłady symboli PCS



Źródło: https://wirtualnyterapeuta.blogspot.com/2020/10/pcs-do-pobrania.html

Znaki graficzne – Piktogramy to kolejny system symboli wykorzystywany w AAC. Wyróżnia się Piktogramy wykonane na białym tle lub Piktogramy wykonane na czarnym tle (ilustracja 4). Piktogramy są jednym z najprostszych sposobów nawiązania komunikacji z osobami z ASD. Są to obrazki czarno-białe mające kształt kwadratu o wymiarach 10 cm x 10 cm, wydrukowane na kartonie. Sylwetka postaci w znakach Piktogramów jest uproszczona, pozbawiona szczegółów. Rysunek obiektów i przedmiotów jest schematyczny i wypełniony białą plamą. Każdy Piktogram posiada opis umieszczony nad grafem. Wszystkie znaki występujące w tym systemie podzielone są na 26 kategorii słownych, które nazywają przedmioty, czynności, cechy, uczucia, obiekty itd. Opisują w formie obrazkowej całą złożoność świata realnego analogicznie do systemu językowego.

Ilustracja 4. Piktogramy przedstawiające czynności



Źródło: http://www.piktogramy.com.pl/

Przedstawione powyżej trzy systemy alternatywnych metod komunikacji nie wyczerpują tematu, jednak mogą służyć do skonstruowania pomocy komunikacyjnych używanych przez uczniów z ASD w codzienności szkolnej. Dla wielu uczniów z autyzmem bardzo ważna jest możliwość przewidywania tego, co będzie się działo w danym dniu. Za pomocą symboli PCS możemy ułożyć plan dnia. Uświadomienie dziecku tego, co będzie się działo w danym dniu, pomoże wyeliminować trudne zachowania wynikające z niezrozumienia sytuacji. Osoby z ASD nie lubią zmian, dlatego też w momencie, kiedy się ona pojawia, można zastosować wizualną kartę zmiany. Może ona pomóc podczas nieoczekiwanych sytuacji

i nauczyć jak je akceptować, np. gdy zajęcia z WF-u miały odbywać się na wolnym powietrzu, a z powodu niekorzystnych warunków atmosferycznych uczniowie muszą pozostać w szkole. Karta zmiany może być kolorową kartką, obrazkiem z symbolem znaku zapytania lub dowolnym innym znakiem wcześniej umówionym z uczniem. Kartę zmiany należy umieścić w harmonogramie nad czynnością, która będzie zastąpiona, a nową czynność jako kolejną w harmonogramie.

Dalszą pomocą komunikacyjną wykorzystującą AAC może być kalendarz. Jest on wizualnym wparciem podobnym do harmonogramu. Przedstawia zrozumiałe struktury dnia, tygodnia lub miesiąca, wskazując istotne wydarzenia mające nastąpić w przyszłości np. wycieczkę, wyjście do biblioteki. Kalendarze mogą mieć zróżnicowaną formę, np. z wykorzystaniem obrazków, symboli graficznych, montowane na rzepy lub stałe, magnetyczne lub papierowe.

Dobrą metodą jest też umieszczanie w przestrzeni, w której znajduje się uczeń, podpowiedzi w formie oznaczeń obrazkowych dotyczących obiektów w otoczeniu, np. pokój nauczycielski, toaleta, biblioteka. Do wizualizowania niektórych czynności takich, jak np. mycie rąk czy korzystanie z toalety można użyć serii obrazków pokazujących poszczególne etapy tych czynności (ilustracja 5).

Ilustracja 5. Etapy mycia rąk



Źródło: zbiory własne

Ilustracja 6. Etapy korzystania z toalety.



Źródło: zbiory własne

Zaprezentowane w niniejszym artykule sposoby wspierania komunikacji uczniów z ASD są tylko kilkoma z wielu istniejących. Polegają na graficznej prezentacji komunikatów, co upraszcza ich odbiór przez osoby z autyzmem, których cechą charakterystyczną myślenia jest myślenie obrazami. Stosowanie oprócz mowy werbalnej np. Piktogramów, zapobiega tworzeniu się chaosu informacyjnego. Osoby z autyzmem, które mają zaspokojone potrzeby w sferze komunikacji lepiej się uczą, rozwijają i mają poczucie bezpieczeństwa. Pozwala to uniknąć sytuacji trudnych w szkole lub zminimalizować częstotliwość ich występowania.

Bibliografia

BŁESZCZYŃSKI J.J. (red.), *Alternatywne i wspomagające metody komunikacji*, Kraków: Impuls, 2006

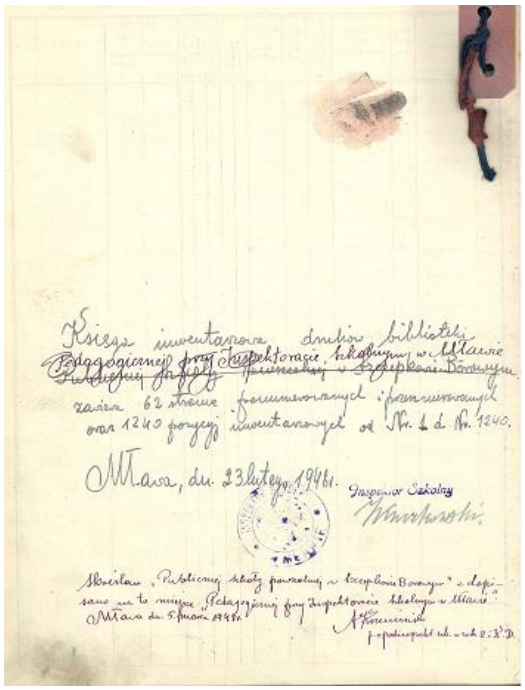
Dobre praktyki w edukacji osób z autyzmem, Białystok : Krajowe Towarzystwo Autyzmu, https://interreg-autism.pb.edu.pl/wp-content/uploads/2019/02/Dobre_praktyki_w_edukacji_osob_z_autyzmem.pdf (17.02.2022 r.)

KACZMAREK B., WOJCIECHOWSKA A., *Autyzm i AAC. Alternatywne i wspomagające sposoby porozumiewania się w edukacji osób z autyzmem*, Kraków : Impuls, 2015

Agata Mierzwa
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Mławie

Historia Biblioteki Pedagogicznej w Mławie

Pierwsze dokumenty podają datę 23 lutego 1948 roku mówiącą o organizującej się Pedagogicznej Bibliotece Powiatowej w Mławie. Dokumentem tym jest księga inwentarzowa PBP założona właśnie w tym dniu, a zawierająca 62 stronice z 1240 pozycjami książkowymi z pieczęcią oraz podpisami inspektora szkolnego Władysława Kuczkowskiego i pełniącego obowiązki podinspektora szkolnego Andrzeja Krzemińskiego (*fot. poniżej*).



Jednak biblioteka we właściwym i należytym rozumieniu rzeczy jeszcze w tym czasie nie istniała. Książki zaś rozprowadzane centralnie przez Ministerstwo Oświaty docierały do Inspektora w Mławie i były przechowywane z myślą o przyszłej bibliotece. Dopiero od stycznia 1952 r. w lokalu Inspektoratu przy ul. Nowotki 6 (obecnie Zielony Rynek), gdzie przeniesiono wszystkie zbiory PBP, Biblioteka otrzymała prawnego opiekuna w osobie nauczyciela Franciszka Miecznika. Zebrano wówczas cały księgozbiór (liczący zaledwie dwie szafy) tworzącej się biblioteki do jednego, niewielkiego pomieszczenia o wymiarach 3x2,5 m^2. Po

wojnie trudno było stworzyć lepsze miejsce dla biblioteki, gdyż Mława na skutek działań wojennych została zniszczona w 70 %. W styczniu 1954 roku opiekę nad biblioteką przejęła Julia Kruszyńska, nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 5 w Mławie. Rok później zbiory liczyły 1327 woluminów. W styczniu 1955 kierowanie biblioteką przechodzi w kolejne ręce Józefa Chawłowskiego, nauczyciela prowadzącego referat Opieki nad Dzieckiem. Nowy kierownik, podobnie jak i jego poprzednicy, starał się podnieść rangę biblioteki w środowisku lokalnych nauczycieli. 14 maja 1956 r. J. Chawłowski przekazuje bibliotekę Józefie Gniazdowskiej, która to przenosi placówkę do lokalu Powiatowego Ośrodka Doskonalenia Kadr Oświatowych. W 1958 r. dochodziło do częstych zmian w kierownictwie biblioteki. Pierwszym pracownikiem pełnoetatowym został Stanisław Siemiątkowski, nauczyciel z Unierzyża. Wkrótce, bo zaledwie po kilku miesiącach doszło do następnej zmiany na stanowisku kierownika biblioteki. Od 7 września 1958 r. stanowisko kierownika biblioteki ponownie, tylko na kilka miesięcy, bo do końca marca 1959 r. przechodzi w ręce Mieczysława Nadratowskiego, byłego kierownika Szkoły Podstawowej w Wyszynach. Po jego szybkiej rezygnacji, biblioteka przez kilka miesięcy pozostaje bez kierownika. Z dniem 1 września 1959 r. z pracy w Szkole nr 5 w Mławie przeszła Regina Smolińska, obejmując tym samym funkcję kierownika Pedagogicznej Biblioteki Powiatowej. Pragnąc podnieść czytelnictwo i ułatwić możliwości wypożyczania wśród nauczycieli z odległych miejscowości powiatu mławskiego, organizuje dwa punkty biblioteczne w Szreńsku i Lipowcu.

3 września 1962 r. biblioteka otrzymuje wreszcie samodzielne pomieszczenie przy ulicy Kościuszki 1 o powierzchni 31 m^2, w budynku Prezydium Powiatowej Rady Narodowej.



Główna ściana nowego lokalu PBP przy ul. Kościuszki 1

WARTO WIEDZIEĆ

Dzięki regularnym dotacjom na zakup książek, zbiory biblioteczne systematycznie powiększały się, rosła również rola biblioteki jako ośrodka kulturotwórczego w środowisku lokalnym. W grudniu 1963 r. księgozbiór biblioteki liczył już 7367 woluminów, zarejestrowanych czytelników– nauczycieli było 318, zaś wypożyczeń 2547. Było to niewielką zmianą na lepsze w porównaniu do poprzednich lat chociaż dawało dużo nadziei. Cały czas organizowano konferencje przedmiotowo metodyczne, wygłaszano referaty, przygotowywano wystawy tematyczne (oczywiście zgodne z potrzebami i wytycznymi ówczesnych władz). We wrześniu 1968 r. kierownik biblioteki Regina Smolińska przeszła na emeryturę, pozostając w placówce na 0,5 etatu. Prowadzenie placówki przejął wówczas Józef Tupacz, nauczyciel pracujący od kilku lat w Wydziale Oświaty i Kultury w Mławie, jednak ze względu na problemy zdrowotne wkrótce zrezygnował z funkcji. Od 1 grudniu 1969 r. nowym kierownikiem zostaje Danuta Błazińska, nauczycielka z Szawłów w powiecie mławskim. 1 kwietnia 1969 r. bibliotece przyznano dodatkowo jeszcze 0,5 etatu i tak w sumie były 2 etaty, a 3 pracowników. Stale powiększał się też księgozbiór, jak również rosła liczba aktywnych czytelników– nauczycieli. Z PBP korzystali przede wszystkim nauczyciele studiujący na uczelniach wyższych, na SN, przygotowujący się do egzaminów kwalifikacyjnych. Wszyscy oni mieli dostęp do księgozbioru m.in. Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej miasta stołecznego Warszawy, Centralnej Biblioteki Wojskowej oraz z Biblioteki Narodowej w ramach wypożyczeń międzybibliotecznych.



Najważniejszym dla właściwego rozwoju i działalności biblioteki wydarzeniem było otwarcie nowego gmachu Związku Nauczycielstwa Polskiego przy ul. Sądowej (w tym budynku biblioteka funkcjonuje do dnia dzisiejszego) i przeniesienie biblioteki do *„wygodnego i reprezentacyjnego lokalu”* na parterze, składającego się z 4 sal. Uroczyste otwarcie nowej siedziby ZNP i biblioteki odbyło się w Dzień Edukacji Narodowej, 14 października 1972 r. (*fot.* z *Kroniki biblioteki*).

Placówka w tym czasie posiadała również trzy filie w szkołach gminnych w: Iłowie, Radzanowie i Strzegowie. We wrześniu 1973 r. po raz kolejny nastąpiły zmiany kadrowe w bibliotece, ponieważ Panie Regina Smolińska i Longina Rachocka przeszły na zasłużoną emeryturę. Na ich miejsce została zatrudniona na pełen etat Mirosława Karczewska, pracująca dotychczas w Szkole Podstawowej nr 3 w Mławie. Z dniem 1 września 1974 r. z biblioteki odeszła M. Karczewska, a związane to było z podjęciem pracy w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej w Warszawie, na jej miejsce została zatrudniona Krystyna Prusinowska – nauczycielka SP nr 6 w Mławie.

Kolejne duże zmiany wprowadziła reforma administracyjna Polski z 1975 r., w wyniku której Mławę włączono do nowopowstałego województwa ciechanowskiego. Na podstawie Zarządzenia Ministra Oświaty i Wychowania z 27 marca 1976 r. w sprawie resortowej sieci bibliotek pedagogicznych, dotychczasowa Pedagogiczna Biblioteka Powiatowa została przekształcona w filię Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Ciechanowie, podobnie jak biblioteki pedagogiczne w : Działdowie, Płońsku, Pułtusku i Żurominie. Zarządzeniem nr 8/76 Kuratora Oświaty i Wychowania w Ciechanowie z dnia 14 maja 1976 r. Pedagogiczna Biblioteka Powiatowa w Ciechanowie została przekształcona w Pedagogiczną Bibliotekę Wojewódzką. Na stanowisko dyrektora PBW powołano Jadwigę Załuską, a jej zastępcą została Kazimiera Klimaszewska. Filia w Mławie działała w dotychczasowej obsadzie personalnej i nadal służyła rozwijaniu i zaspokajaniu potrzeb czytelniczych nauczycieli, wychowawców oraz innych pracowników pedagogicznych i oświatowych rejonu, obejmującego były powiat mławski oraz gminę Dzierzgowo. W zasięgu działalności mławskiej Filii znajdowało się 5 bibliotek szkół podstawowych w Mławie oraz 10 bibliotek funkcjonujących w Zbiorczych Szkołach gminnych w powiecie. Pracownicy biblioteki czynili starania mające na uwadze zacieśnienie więzi społecznych ze środowiskiem oraz służyli pomocą w organizowaniu doskonalenia nauczycieli, dostarczając odpowiednią literaturę, organizując wystawy, prowadząc instruktaż metodyczny dla nauczycieli bibliotekarzy szkół mławskich.

Biblioteka Pedagogiczna oraz biblioteki szkolne były także ośrodkami informacji dydaktycznej dla nauczycieli oraz młodzieży uczącej się i studiującej. Pomyślnie rozwijała się współpraca Biblioteki Pedagogicznej z bibliotekarzami szkolnymi w zakresie wspomagania organizacji pracy, doskonalenia warsztatu zawodowego bibliotekarza, wymiany doświadczeń

i wiedzy, organizowania narad i itp. Bibliotekarze brali aktywny udział w dyskusjach nad programem szkoły 10-letniej, zorganizowanych przez mławski Wydział Oświaty.

W kolejnym latach działalność BP w Mławie była coraz bardziej widoczna w środowisku oświatowym jako ośrodka kształtowania świadomości czytelniczej. Powierzchnia biblioteki wynosząca wówczas 108 m^2, w tym 42 m^2 czytelnia na 20 miejsc pozwalała na organizację wielu akcji promujących czytelnictwo. W związku z tym organizowano prelekcje i spotkania z pisarzami jak i również przedstawicielami wielu dziedzin wiedzy, m.in. pisarzem Grzegorzem Chlebowskim, historykiem - regionalistą Ryszardem Juszkiewiczem, Zbigniewem Flisowskim, autorem licznych monografii morskich oraz książek m.in. *Westerplatte*, Januszem Monde, aktorem, odtwórcą roli Kołczana w *Akcja pod Arsenałem* i in.

Biblioteka Pedagogiczna w Mławie poza szkołami współpracowała także z licznymi instytucjami działającymi na terenie naszego miasta. Pracownicy biblioteki byli zapraszani do udziału w uroczystościach lokalnych. Nie brakowało nas również na obchodach rocznicy 550-lecia nadania praw miejskich Mławie. Od lat dobrze układała się współpraca z Miejską Biblioteką Publiczną w Mławie, wspólnie organizowano uroczystości, jak chociażby *Dni Oświaty Książki i Prasy*.



Wspólnie z dyrektorem I Liceum Ogólnokształcącego w Mławie, Eugeniuszem Łaciakiem oraz Klubem Nauczyciela organizowane były liczne wieczorki poezji. Działalność biblioteki była nierozłącznie związana ze Związkiem Nauczycielstwa Polskiego, w którego to budynku funkcjonujemy od 1972 r, służąc pomocą wszystkim nauczycielom (*obok zdjęcie czytelni biblioteki*). Z tego też względu w 1980 r. włączyliśmy się w obchody 75 rocznicy powstania ZNP, przygotowano m.in. dekoracje pt. *Osiągnięcia ZNP w 75 rocznicę.* Zgromadzono liczne artkuły z lokalnych czasopism na temat ZNP i biblioteki. Ówczesna kierownik Biblioteki, Danuta Błazińska brała udział w wielu naradach organizowanych przez Wydział Oświaty i ZNP podczas których składała sprawozdania z działalności placówki, jej osiągnięć, ale i istotnych potrzeb.

Rok 1984 przyniósł zmiany na stanowisku kierownika biblioteki, została nim Anna Janiszewska, nauczycielka–bibliotekarka ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Mławie. Nadal pomyślnie rozwijała się również współpraca z bibliotekami na naszym terenie: Miejską Biblioteką Publiczną i Biblioteką Powszechnej Spółdzielni Spożywców (PSS). Wspólnie z MBP organizowano m.in. Dni Działacza Kultury. W 1985 r powołano Klub Interesującej Książki oraz Klub Filmowy przy współpracy Biblioteki PSS (najstarszej, bo działającej w Mławie od 1909 r.).

W 1991 r. dotychczasowa kierownik A. Janiszewska wyprowadza się z Mławy, a na jej miejsce powołano Ewę Bartkowską, piastującą tę funkcję do 2006 r. Nowa Pani kierownik przez lata swojej pracy kontynuowała tradycje swoich poprzedników, ale jednocześnie wprowadziła bibliotekę w XX wiek. Czyniła wszystko, aby placówka nadal była ośrodkiem myśli kulturalnej i oświatowej. Z powodzeniem prowadziła zespół samokształceniowy nauczycieli bibliotekarzy powiatu mławskiego, którego celem nadal było doskonalenie bibliotekarzy, wymiana doświadczeń i nowinek ze świata bibliotekarskiego, jak również wzajemne wspieranie się w pracy zawodowej. To z jej inicjatywy biblioteka otrzymała pierwszy komputer i amatorski program do opracowania książek oraz wydruku kart. Wielu nie wierzyło w jej wizję przyszłości biblioteki, jako instytucji skomputeryzowanej i nowoczesnej. A jednak…?

Rok 1993 przyniósł kolejne istotne zmiany organizacyjne w bibliotece, spowodowane włączeniem Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Ciechanowie do Zespołu Placówek Doskonalenia Nauczycieli w Ciechanowie, tym samym i biblioteka w Mławie jako Filia PBW stała się jednym z ogniw ZPDN (aż do roku 2005).

W 2006 r. stanowisko kierownika objęła wieloletnia nauczycielka–bibliotekarka tejże placówki Agata Mierzwa, piastująca tę funkcję do dnia dzisiejszego. Nowa kierownik kontynuuje wizję biblioteki zapoczątkowaną przez swoją poprzedniczkę, stara się jednocześnie zacieśnić współpracę z bibliotekarzami powiatu mławskiego i nie tylko.

Obecnie biblioteka posiada w swoich zbiorach 45 tys. woluminów z różnych dziedzin wiedzy, głównie z psychologii, pedagogiki, a także ekonomii, prawa, socjologii, historii oraz wielu innych dyscyplin naukowych. Dostępne są także kasety wideo i płyty CD i DVD, programy nauczania oraz różnorakie akty prawne obowiązujące w oświacie. Księgozbiór uzupełniany jest na bieżąco, zgodnie z zapotrzebowaniem użytkowników. W zasobach

bibliotecznych znajdują się czasopisma dla nauczycieli różnych specjalności: metodyczne, pedagogiczne, naukowe. Gromadzone są także materiały dotyczące naszego regionu: książki, wycinki z prasy, czasopisma regionalne. Od grudnia 2005 r. w bibliotece funkcjonuje czytelnia multimedialna, dzięki czemu możliwe jest bezpłatne korzystanie z: Internetu, programów edukacyjnych, pakietu Office, encyklopedii multimedialnych itp. Od lat biblioteka posiada swoją stronę internetową : http://www.bpmlawa.edu.pl/, której uzupełnienie stanowi systematycznie aktualizowany Facebook. Księgozbiór biblioteczny opracowywany jest przy pomocy programu komputerowego PROLIB MARC 21. W tym systemie od września 2007 r. wypożyczane są też zbiory czytelnikom. Użytkownicy mogą sprawnie wyszukiwać materiały w katalogu INTEGRO, jednocześnie mają możliwość zdalnej rezerwacji i zamawiania książek.

Pracownicy biblioteki, zgodnie z potrzebami użytkowników, prowadzą instruktaż dla nauczycieli bibliotekarzy szkół mławskich. Systematycznie organizowane są spotkania zespołu samokształceniowego nauczycieli–bibliotekarzy, podczas których uczestnicy dzielą się wiedzą i doświadczeniami zdobytymi w pracy w swoich placówkach. Prowadzone są zajęcia edukacyjne dla przedszkolaków, uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Biblioteka organizuje i współorganizuje liczne konkursy szkolne i międzyszkolne.

Mławska Biblioteka Pedagogiczna pełni funkcje ośrodka kulturotwórczego. Od wielu lat w czytelni oraz wypożyczalni biblioteki prezentowane są ekspozycje fotograficzne (m.in. "*Dwory i dworki powiatu mławskiego", "Mława dawniej i dziś", "Kościoły powiatu mławskiego*"), jak również spotkania z ciekawymi ludźmi. Na co dzień współpracujemy z twórcami regionalnymi: Januszem Dębskim (fotografik), Zdzisławem Kruszyńskim (malarz), Krzysztofem J. Sumeradzkim (artysta plastyk), Jarosławem Trześniowskim–Kwietniem (poeta), Heleną Grącką (poetką) oraz wieloma innymi osobami z naszego regionu, których nie sposób wymienić, a które niezmiernie cenimy.

W 2020 rok biblioteka wzięła udział projekcie „*Interaktywna bibliotek*a" w ramach Budżetu Obywatelskiego Mazowsza. W efekcie wygranej trafił do nas sprzęt multimedialny: stół interaktywny, roboty Photon, magiczny dywan, projektor, zestaw książek z serii *„Czytaj z Albikiem"*. Pozyskany w ten sposób sprzęt sprzyja uatrakcyjnianiu spotkań, szkoleń, a nade wszystko zajęć edukacyjnych prowadzonych dla dzieci i młodzieży.

Z obszerniejszą historia oraz działalnością Biblioteki Pedagogicznej w Mławie można zapoznać się na stronie http://www.bpmlawa.edu.pl/

Anna Wesołowska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Mławie

„Prokastynacja – z czym to się je???"

„Czasem odłożenie pracy na później nie przynosi szkody.
Lecz w wypadku baobabu jest to zawsze katastrofa"
Antoine de Saint-Exupéry, „Mały Książę"

Czy zdarzyło Wam się odkładać zrobienie pewnych rzeczy w bliżej nieokreśloną przyszłość? Po krótkotrwałej uldze następował jeszcze większy stres spowodowany niewystarczająca ilością czasu na realizację zadania? Jeżeli tak to być może przyczyną nie jest lenistwo, ale prokastynacja właśnie. Czas. Z całą pewnością jest naszym istotnym zasobem. Może być naszym sprzymierzeńcem lub wrogiem. Wszystko zależy od tego jak do niego podejdziemy i wykorzystamy dany nam potencjał. To my nim dysonujemy. Zwraca na to uwagę T. Hindle pisząc, że każdy z nas w mniejszym czy większym stopniu zarządza swoim czasem tak w domu, w pracy lub w obu tych miejscach. W jego ocenie planowanie codziennych czynności rzutuje na to ile czerpiemy z życia. Kluczem jest tu bowiem wydajne gospodarowanie czasem maksymalizujące produktywność pracy przy równoczesnym zyskaniu czasu na odpoczynek po jej wykonaniu[1]. Co jednak jeśli ten czas przepuszczamy przez palce, marnujemy? Jak zmienić nasze podejście? Katarzyna Skoczylas-Płuska twierdzi, że zarządzanie sobą w czasie stanowi grę wyborów, wiedzę na temat tego jak sobie radzić w czasie, którym dysponujemy. Rozwiązanie jest proste, ponieważ każdy z nas ma każdego dnia tę samą ilość czasu, musimy zwyczajnie wiedzieć, co w danym momencie robić. Jego istotę stanowi *„planowanie, organizowanie i świadome budowanie dobrych nawyków związanych z produktywnością"*[2].

1 T. Hindle, *Zarządzanie czasem,* Warszawa 2000, s. 5.
[2] K. Skoczylas-Płuska, *Zarządzanie sobą w czasie. 21 technik. Prokrastynacja. Wielozadaniowość. Złodzieje czasu*, [baza danych online] : Katarzyna Skoczylas-Płuska, 2019, s. 4, [dostęp: 15.03.2022]. Dostęp w Ibuk Libra: https://libra.ibuk.pl/reader/zarzadzanie-soba-w-czasie-21-technik-prokrastynacja-wielozadaniowosc-katarzyna-pluska-211223.

H. Burke słusznie zauważa, że analogicznie jak nuda, tak i pragnienie ucieczki przed własnymi uczuciami, prokastynacja (*zwlekanie bądź ociąganie się, z łac. procastinatio – odroczenie, zwłoka*) nie są zjawiskami nowymi. Podaje ona konkretne przykłady znanych nam z historii postaci i ich sposobów na walkę z odkładaniem. Jedną z nich był grecki orator Demostenes. Podobno, by pozostać w domu i ćwiczyć mowy, zamiast wychodzić do miasta golił sobie pół głowy. Z kolei autor „Nędzników" V. Hugo mając świadomość upływającego terminu oddania książki polecał służącemu schowanie własnej odzieży, by mieć pewność, że będzie pisać do skutku. Tendencja odraczania w czasie zadań, nie przynoszących nam satysfakcji jest w ocenie H. Burke cechą typowo ludzką. Z biegiem lat znacznie poszerzył się jedynie wachlarz możliwości odwrócenia uwagi. Dawniej bowiem by spotkać się, czy porozmawiać z drugim człowiekiem konieczne było wyjście z domu. Pozostawanie w nim umożliwiało skupienie się na pracy, bo poza nią zwyczajnie nie było do roboty nic innego. Współcześnie możliwości nawet przy pozostaniu w domowych pieleszach są tak duże, że dokonanie wyboru jest prawdziwą sztuką. Wskazywane przez H. Burke zakupy, rozrywka, wiadomości, gry czy poszukiwanie partnera to tylko niektóre z nich[3]. Dobrze jest mieć świadomość, że ten olbrzym alternatyw to nie tylko plusy. To również potężny minus z uwagi na to, że wszelkie wszechobecne dziś wypełniacze czasu to dystraktory lub jak ja je wolę określać „przeszkadzacze" czy „odwracacze uwagi".

I. Rotberg zwraca uwagę, że samo zjawisko prokastynacji można rozpatrywać jako zachowanie, ale też cechę osobowości. W pierwszym wypadku przyczyną mogą być rozmaite czynniki zewnętrzne, ale też prokastynacja może pojawiać się w określonych sytuacjach. W drugim wypadku chodzi natomiast o stałość charakteru, manifestującą się w licznych sferach funkcjonowania człowieka. Niektórzy zestawiają ją z inną naszą cechą, jaką jest impulsywność. Prokastynacja może się też wiązać z tendencjami do samoutrudniania[4]. Luecke R. przez zwlekanie (prokastynację) rozumie: *„nawyk opóźniania lub odkładania czegoś, co powinno być zrobione w danej chwili"*[5]. Jego zdaniem zwlekanie do pewnego stopnia jest udziałem nas wszystkich bez wyjątku zarówno na gruncie domowym, jak też w pracy. W efekcie dochodzi

[3] H. Burke, *Jak rozpoznać i pokonać uzależnienie od smartfona. Praktyczne wskazówki i ćwiczenia*, Warszawa 2021, s. 115.
[4] I. Rotberg, *Przedmowa*, [w:] P. Modzelewski, *Prokastynacja. Odłóż odkładanie na zawsze*, Warszawa 2018, s. 14-16.
[5] R. Luecke, *Zarządzanie czasem : zwiększ własną produktywność i efektywność*, Warszawa 2006, s. 198.

do sytuacji, gdy zadania o wysokim priorytecie są odraczane, bądź co jest zdecydowanie gorszą opcją nigdy nie dochodzi do ich realizacji. Przez cały ten czas osoba „odkładająca" doświadcza poczucia winy czy też wrażenia przytłoczenia przez poważne problemy. Przyczyny takiego postępowania mogą być trzy. Po pierwsze: zadanie jest nieprzyjemne i nieciekawe, po drugie: zwlekający obawia się porażki, i wreszcie po trzecie nie wie od czego zacząć[6]. W pierwszym wypadku pomocne może się okazać, oczywiście o ile jest to możliwe delegowanie innym osobom nieprzyjemnych zadań (może się okazać, że to co dla nas jest niemiłe czy odpychające przez innych ludzi nie jest w taki sposób odbierane). Gdy nie jest to możliwe, pozostaje szczerze przyznać, że zwlekamy właśnie dlatego, że zadanie jest dla nas nieprzyjemne. Konieczne tu jest jednak obiektywne spojrzenie na daną sytuację niejako z zewnątrz. Nie jest to łatwe, ale to pierwszy krok do powiedzenia sobie: *„Tak, to nieprzyjemne, ale po prostu muszę zacisnąć zęby i to zrobić".* Zwlekanie skutkuje z reguły poczuciem winy i wewnętrznego niezadowolenia. Dobrze jest zatem mieć na względzie ulgę, jak nastąpi po zrealizowaniu nieprzyjemnego zadania i potraktować ją jako zachętę to zainicjowania działania. Dobrze jest zaplanować nieprzyjemne zadanie w taki sposób, by utrudnić bądź uniemożliwić odwrót. W drugim przypadku, tj. kiedy zwlekamy z czymś z obawy przed porażką najlepszym sposobem na pokonanie strachu jest stawienie mu czoła. Obawa prze brakiem kompetencji czy środków niezbędnych do efektywnego wykonania powierzonych zdań powinna zostać zgłoszona, by uzyskać potrzebną pomoc. Jeśli strach jest efektem braku pewności siebie receptą może się okazać planowanie[7]. Należy w pierwszej kolejności dokładne przemyśleć wszystkie rzeczy, które należy wykonać, a następnie zabrać się do pracy. „*Strach stanowi bowiem przeszkodę umysłową, którą można zwalczyć poprzez działanie".* Trzeci powód odkładania spraw na później, to sytuacja kiedy nie wiemy od czego zacząć. Niektóre zadania, szczególnie obszerne, będące swojego rodzaju novum i pozbawione klarownie wskazanych faz jak słusznie zauważa R. Luecke, *„wręcz kuszą, by powiedzieć. Nie wiem od czego zacząć". Tego rodzaju brak przejrzystości zachęca do zwlekania".* W takim wypadku dobrze jest zacząć w dowolnym miejscu. Istnieje bowiem duże prawdopodobieństwo, że już sam fakt zainicjowania działania spowoduje odnalezienie efektywnej drogi naprzód, a to z kolei zminimalizuje potencjalną skłonność do zwłoki. Dobrze jest również rozłożyć zadanie na mniejsze elementy składowe i precyzyjne wskazać zadania kluczowe do realizacji każdego elementu. Należy je także ułożyć

[6] Ibidem, s. 70-71.
[7] Ibidem, s. 72-74.

w logicznej kolejności, a następnie rozpocząć od pierwszego etapu i sukcesywnie postępować naprzód. Zdaniem cytowanego autora postępowanie według powyższych wskazówek nie tylko ułatwi pokonanie nawyku zwlekania, które jest przez niego zaliczane do grupy *„złodziei czasu”*, ale też przełoży się na większą produktywność i satysfakcję z pracy[8]. Z kolei P. Modzelewski uznający przyczyny prokastynacji za różnorodne przeszkody na drodze do efektywnego działania dokonuje ich podziału na: bariery przyjmujące formę dystraktorów (bodźców przeszkadzających) zewnętrznych bądź wewnętrznych. W pierwszej grupie mieszczą się np. smartfony, komputery, portale społecznościowe. Te drugie mogą być jednak nierzadko o wiele bardziej dotkliwe i przybierać formę negatywnych myśli automatycznych, zamartwiania się, stresu, lęku, a nawet stanów depresyjnych. Prokastynacja to według tego autora efekt rozproszenia atrakcyjnym bodźcem, z powodu którego zapominamy o zadaniu lub też efekt niemiłych uczuć pozostających w związku z naszymi zobowiązaniami[9].

H. Burke zwraca uwagę, że zdaniem doktora P. Steela (autora książki *„The Procastination Equation”,* kierownika katedry badawczej na uniwersytecie w Calgary, gdzie wykłada dynamikę zasobów ludzkich i organizacji) *„wchodzimy właśnie w złoty wiek prokastynacji”.* W jego ocenie na przestrzeni minionych 40 lat chroniczna prokastynacja nasiliła się o 300 do 400 procent[10]. Gdyby analogiczne badanie nt. chronicznego odkładania obowiązków w czasie przeprowadzić dla okresu od roku 2007, czyli od momentu wprowadzenia na rynek pierwszego smartfona dane mogłyby się okazać jeszcze bardziej dramatyczne. Steel zrealizował szereg eksperymentów, by skorygować precyzyjność pomiaru prokastynacji, scharakteryzować typowego prokastynatora i wskazać efektywne techniki samokontroli zapobiegające zwlekaniu. Z przeprowadzonych badań wynika, że jedna na cztery osoby uważa się za chronicznego prokastynatora, a ponad połowa populacji przyznaje, że często poddaje się prokastynacji. Opracował nawet równanie, określające prawdopodobieństwo prokastynacji w odniesieniu do dowolnego zadania.

[8] Ibidem, s. 74.
[9] P. Modzelewski, *Prokastynacja. Odłóż odkładanie na zawsze*, Warszawa 2018, s. 19-20.
[10] Podaję za: H. Burke, *Jak rozpoznać…*, op. cit., s. 115-116.

$$\text{prokrastynacja} = \frac{\text{czas realizacji x podatność na rozproszenie}}{\text{pewność siebie x wartość zadania}}$$

Źródło: H. Burke, *Jak rozpoznać i pokonać uzależnienie od smartfona. Praktyczne wskazówki i ćwiczenia*, Warszawa 2021, s. 116.

W przypadku, gdy wartość nad kreską ułamkową jest wyższa niż wartość pod nią, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że będziemy grać na czas. W sytuacji gdy ta przewaga jest znacząca możliwe, że wcale nie podejmiemy się realizacji danego zadania[11]. W tym momencie warto wrócić na moment do czynników rozpraszających, których o czym była już mowa mamy współcześnie całe mnóstwo i to dostępnych, jak pisze H. Burke, całodobowo. Jednym z nich i dobrze jest mieć tego świadomość jest niewątpliwie smartfon. Poza tym, że nas dekoncentruje, daje nam również możliwość błyskawicznej weryfikacji wszelkich informacji i dokonywania porównań, wskutek których nierzadko obniża się nasza pewność siebie i przekonanie o możliwości realizacji dowolnego zadania, uznawanego przez nas za niełatwe. H. Burke za najważniejszy czynnik w opracowanym przez Steela równaniu prokastynacji uważa pewność siebie. W jej ocenie nawet przekonanie, że jesteśmy „zwlekaczami" może stać się samospełniającym się proroctwem, zniechęcając tym samym do podejmowania nowych wyzwań. Co więcej uważa ona, że istnieją przypadki, w których wspomniane równanie wymaga korekty. Chodzi o sytuacje gdy subiektywnie oceniana wartość zadania jest bardzo wysoka, przez co znacząco wzrasta prawdopodobieństwo prokastynacji. Autorka odnosi się także do uwzględnionego już wcześniej przez R. Luecke elementu strachu w odniesieniu do prokastynacji. Pisze ona: *„Gra na czas to często przykrywka dla strachu. Może to być strach przed sukcesem albo strach przed porażką, albo oba naraz! Co ciekawe, najpoważniejsze lęki są wywoływane przez cele o największej postrzeganej wartości"*. Tak jak Luecke zwracał uwagę na obawę przed niepowodzeniem, tak H. Burke zwraca uwagę na jeszcze jeden możliwy aspekt strachu, a mianowicie podświadomą obawę przed realizacją własnego potencjału. Za pierwszy krok na drodze do walki z prokrastynacją uznaje ona sfokusowanie się na *wartości*

[11] Ibidem, s. 116.

netto wybranego zadania[12]. K. Skoczylas-Płuska do wspomnianych już lęków przed porażką i sukcesem „dorzuca" jeszcze trzy rodzaje lęków, a mianowicie: przed izolacją, przed bezradnością i przed intymnością. Wszystkie one hamują nasze działania i stanowią przyczyny prokastynacji. Lęk przed izolacją sprawia, że zwlekamy bo potrzebujemy atencji z zewnątrz, nie chcemy się czuć opuszczeni czy samotni. Kluczowe jest w tym wypadku skupienie na sobie uwagi poprzez „niełatwe położenie" w myśl zasady „ile to on/ona ma zadań do wykonania na już". Intencją jest potrzeba opieki, doradzania i kierowania. Tego typu osoby czują się dobrze pracując w zespole bądź kiedy inni podejmują za nich decyzje. W przypadku lęku przed bezradnością, będącego efektem nieustannej kontroli otoczenia istotą jest obawa, że realizacja zadania może zachwiać bezpieczną przestrzeń, czy też przeciwnie prokastynujemy, bo „gaszenie pożaru" jest interesującą do weryfikacji opcją. Istotą ostatniego z wymienionych przez autorkę lęków, tj. lęku przed intymnością jest strach, że inni nie będą wystarczająco obecni w naszym życiu lub że zbliżenie do kogoś pozwoli poznać jego wady, co może prowadzić do odrzucenia. Bezpieczne wydaje się zatem zachowywanie dystansu po to, by uniknąć rozczarowania i przesunąć w czasie etap budowania np. nowych relacji partnerskich[13]. M. Łuba pisząc o lękach powodujących prokastynację wskazuje lęki: przed oceną i porażką, przed sukcesem, przed brakiem kontroli, przed konfliktem oraz przed zmianą i nieznanym. Ponieważ dwa pierwsze zostały już opisane wyżej, wyjaśnię jedynie po krótce istotę trzech pozostałych. Lęk przed brakiem kontroli to coś w rodzaju zagrożenia autonomii, w tym wypadku prokastynacja jest taktyką chroniącą niezależność i dającą poczucie wpływu, tam gdzie może być on ograniczany np. gdy ktoś wydaje nam polecenie. W przypadku lęku przed konfliktem prokastynacja chroni przed wewnętrznym czy też zewnętrznym sporem. Zwlekanie jest „bezpieczniejsze" aniżeli konieczność stawienia czoła niezadowoleniu innych z podjętej aktywności, bądź jest remedium na wewnętrzne rozdarcie w momencie braku całkowitej pewności o słuszności wyborów. Ostatni lęk tj. lęk przed zmianą i nieznanym pozostaje w ścisłej zależności z wszystkim wymienionymi przez autorkę lękami. Niemożność przewidzenia konsekwencji podejmowanych działań powoduje, że stagnacja i brak działania jest „bezpieczniejszą" opcją. Podobnie w przypadku lęku przed nieznanym, gdzie jesteśmy

[12] Ibidem, s. 117-121.
[13] K. Skoczylas-Płuska, *Zarządzanie…,* op. cit., s. 13-14.

w stanie robić dużo byle odwrócić uwagę od stojącego przed nami zadania[14]. Pewne jest jedno im dłużej odkładamy w czasie realizację zadania, tym trudniejsza staje się jego faktyczna realizacja, a *„chwilowo wygodniejsze emocje”* ustępują miejsca poczuciu winy, rozczarowaniu samym sobą, zniechęceniu oraz totalnej bezradności. Z lżejszą postacią prokastynacji możemy spróbować zawalczyć sami bądź przy niewielkim wsparciu bliskich osób. W przypadku gdy ma ona jednak duże nasilenie konieczne jest skorzystanie ze specjalistycznej pomocy psychologa, psychoterapeuty, czy coacha[15].

K. Skoczylas-Płuska podaje katalog wskazówek pozwalających walczyć z prokrastynacją. Są nimi: *Nie wyolbrzymiaj olbrzyma, skoncentruj się na „dlaczego”, małymi krokami do celu (efekt kuli śnieżnej), znajdź czas w kalendarzu, skończ przed sobą samym z wymówkami, plan kolejnego dnia, tygodnia, co jest pilne i ważne?, zdobądź partnera do działania (w grupie siła), zoptymalizuj swoje otoczenie, nie dokuczaj sobie, perfekcjonizm (ale w myśl zasady zrobione jest lepsze niż idealne), powiedz „NIE” złodziejom czasu*[16]. Z kolei P. Modzelewski wskazuje 6 pól oddziaływań, skierowanych na rozwiązanie problemu prokastynacji. Obejmują one: *strategie behawioralne, poznawcze, siłę woli i samoregulację emocji, zarzadzanie poziomem odczuwanej energii i zmęczenia, całościowe oddziaływania psychoterapeutyczne oraz oddziaływania psychodietetyczne*. W pierwszej grupie mieszczą się m.in. trening rozpoczynania, maksymalizacja wewnętrznej satysfakcji, zmniejszenie „przeszkadzaczy” w otoczeniu. Grupa druga to z kolei zmiana przekonań jednostki w tym m.in. nauka optymizmu, rozwijanie poczucia własnej skuteczności. W grupie trzeciej mieszczą się różnorodne taktyki wpływania na wytrwałość i regulowanie własnych stanów uczuciowych na takie, które zawierają znak pozytywny (tzw. emocje spójne z celem). W czwartej wskazywanej przez Modzelewskiego grupie znajdują się z kolei: właściwa liczba godzin snu, ćwiczenia fizyczne, odpowiednie nawodnienie organizmu. Grupa oddziaływań psychoterapeutycznych obejmuje m.in. terapię poznawczo-behawioralną, terapię skoncentrowaną na rozwiązaniach, terapię perspektyw czasu itp. W grupie oddziaływań psychodietetycznych wskazuje on m.in. stosowanie witamin, minerałów do poprawy nastroju oraz poziomu odczuwanej energii. Zasadność ich stosowania autor podpiera metaanalizą przeprowadzoną przez Steela, w myśl

[14] M. Łuba, *Byle za długo nie zwlekać, czyli jak radzić sobie z prokastynacją*, Wychowanie w Przedszkolu 2017, nr 2, s. 26.
[15] Ibidem, s. 27.
[16] K. Skoczylas-Płuska, *Zarządzanie…*, op. cit., s. 14-17.

której prokastynacja silnie koreluje z awersyjnością zadania, opóźnianiem jego realizacji, poczuciem własnej skuteczności, impulsywnością, sumiennością i takimi jej aspektami jak: samokontrola, umiejętność radzenia sobie z dystraktorami, autoorganizacją, ale też motywacja osiągnięć. W grupie metod antyprokastynacyjnych związanych z pracą osób z wykształceniem pedagogicznym, mających zastosowanie zarówno na gruncie edukacji, jak też w innych środowiskach warto wymienić m.in.: *maksymalizację poczucia własnej skuteczności, trening rozpoczynania, implementacje intencji (plany dotyczące dokładnego określenia kiedy, co i jak osoba wykona), naukę monitoringu zachowań oraz podstawową wiedzę (świadomość) zmienności nastrojów w ciągu dnia i wraz z wykonywaniem zadań (progresem)*[17].

Przedstawione wyżej argumenty dowodzą, że z prokrastynacją można nie tylko walczyć, ale też zwyciężyć. W przypadku zadań, których realizacja jest długotrwała warto za radą H. Burke, zwyczajnie ten fakt przyjąć do wiadomości i uwzględnić go w planach. Warto też wprowadzić w życie ideę autorki, a mianowicie aktywnej prokastynacji. Jej istotę stanowi *uświadomienie sobie własnego pragnienia dekoncentracji i aktywnego wyboru rodzaju rozproszenia w miejsce oczekiwania na rozproszenie uwagi przez przypadkowe cyfrowe pokusy*. Takie podejście do sprawy pozwala dowieść samemu sobie, że dzień nie poszedł na marne nawet jeśli nie udało nam się zrealizować istotnego zadania z opracowanej listy. W opinii autorki pokonanie blokady w jednym z obszarów prokastynacji, może wywołać „efekt kuli śniegowej", a zatem zaowocować wykonaniem kolejnego kroku na drodze do walki z prokrastynacją. Nie bez znaczenia jest w tym aspekcie wyłączenie telefonu, które może się okazać niebagatelną pomocą[18]. M. Łuba podkreśla, że patologiczne zwlekanie nie musi dotykać równocześnie wszystkich obszarów ludzkiej aktywności, ale przeciwnie może mieć formę przekładania jedynie konkretnych działań np. wypełnienia obowiązków służbowych czy nauki języka. Z tego powodu kluczowe wydaje się być wskazanie tych sfer życia, w których prokastynujemy oraz weryfikacja działań, jakie podejmujemy w miejsce tych odkładanych na

[17] Podaję za: P. Modzelewski, M. Osowiecka, *Prokrastynacja jako problem dydaktyczny i behawioralny. Wyzwanie w pracy pedagoga i psychologa*, Czasopismo Pedagogiczne 2016, nr 2(3), 44-45, 48 https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy-r2016-t-n2(3)/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy-r2016-t-n2(3)-s39-52/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy-r2016-t-n2(3)-s39-52.pdf, [dostęp online: 07.03.2022].
[18] Podaję za: H. Burke, *Jak rozpoznać…,* op. cit., s. 122-125.

potem[19]. Zdaniem C. Rogersa *„Jest ciekawym paradoksem to, że dopiero kiedy akceptuję siebie takiego, jakim jestem, mogę się zmienić”*[20]. Jak twierdzi H. Burke jest to kluczowa sprawa również w walce z prokrastynacją. Przy czym dodaje ona, że samoakceptacja, a zatem polubienie siebie takimi jakimi jesteśmy, wbrew pozorom nie jest łatwą sprawą[21].

No i na koniec może trochę przewrotnie kilka definicji prokastynacji. E. Mączyńska pod pojęciem tym rozumie: *„odwlekanie, przesuwanie w czasie, przekładanie na później, guzdranie się, maruderstwo, opieszałość, odraczanie itp.”*[22]. Moim zdaniem takie zachowanie nie jest obce chyba nikomu z nas. Może nie co dzień, nie zawsze, ale myślę że każdemu z nas było dane choć raz w życiu doświadczyć wspomnianego stanu rzeczy, no i co tu dużo mówić po chwilowej uldze doświadczyć potężnego stresu. Z kolei P. Modzelewski przez prokastynację rozumie: *„odwlekanie działania, stanowiące jeden z najczęstszych nieklinicznych problemów z samokontrolą i prawdopodobnie jedną z dominujących przyczyn niesatysfakcjonujących osiągnięć szkolnych, nieuwzględnionych do tej pory w podręcznikach dydaktyki ogólnej”*[23]. Według T. Pychyla *„prokastynacja jest strategią naprawy negatywnego nastroju. Stajemy w obliczu trudnego, skomplikowanego, stresującego zadania, łączącego się z nieprzyjemnymi emocjami i automatycznie zaczynamy robić coś innego, co pozwoli nam „odciąć się” od nieprzyjemnych emocji”.* W innej definicji prokastynacja stanowi „*dobrowolne odwlekanie zaplanowanej czynności pomimo wiedzy, że te opóźnienie może sobie zaszkodzić w sensie jakości wykonania zadania bądź wpłynąć jakie będzie miała samopoczucie lub jak będzie się czuła w związku z zadaniem. Prokastynacja jest niekończącym się dobrowolnym odwlekaniem”*[24]. Istotny wydaje się tu właśnie aspekt owej dobrowolności, a zatem odraczania

[19] M. Łuba, *Byle za długo…,* op. cit., s. 27.
[20] Cytuję za: H. Burke, *Jak rozpoznać*…, op. cit., s. 125.
[21] Ibidem, s. 125.
[22] E. Mączyńska, *Prokrastynacja – wpływ na nasze życie i gospodarkę. Refleksje na temat książki: Ethan Tussey, Prokrastynacja. Kto zarabia na twojej przerwie?, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018*, Biuletyn PTE 2019, nr 1(84), s. 21-24, https://cor.sgh.waw.pl/bitstream/handle/20.500.12182/721/biuletyn_01_2019%281%29_E_M%c4%85czy%c5%84ska_Prokrasynacja.pdf?sequence=2&isAllowed=y, [dostęp online: 07.03.2022].
[23] P. Modzelewski, *Zjawisko odwlekania działań – prokrastynacji. Istota zagadnienia, przyczyny i konsekwencje [w:] Wspomaganie rozwoju kompetencji diagnostycznych nauczycieli - XXIV Konferencja Diagnostyki Edukacyjnej*, Katowice 2018, s. 341, http://www.ptde.org/pluginfile.php/1378/mod_page/content/2/PTDE_2018_341.pdf, [dostęp online: 07.03. 2022].
[24] Cytuję za: P. Modzelewski, M. Osowiecka, *Prokrastynacja jako problem dydaktyczny i behawioralny*... op. cit., *s.* 40-41, https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy/Czasopismo_Pedag

na później mimo braku ku temu istotnego powodu. Tym właśnie, na co zwracają uwagę P. Modzelewski i M. Osowiecka, różni się ona bowiem od niedobrowolnego odwlekania, którego istotę stanowi racjonalne odłożenie sprawy na później np. z powodu nagłej, alarmującej sytuacji[25]. Mało tego, odwlekanie to ma miejsce mimo świadomości negatywnych konsekwencji w postaci ustawicznego stresu, ciągłego napięcia emocjonalnego, uciążliwości robienia wszystkiego na ostatnią chwilę, zmniejszenia efektywności działania i rezultatów pracy, obniżonego zadowolenia z siebie, straty rozmaitych życiowych możliwości, czy zahamowania osobistego rozwoju[26]. Omawiane zjawisko, jak wynika z szacunków, opartych na arkuszach samoobserwacji dotyczy nawet 20% populacji[27]. Dobrze zatem mieć świadomość, że co roku w dniu 6 września (w roku bieżącym jest to wtorek) przypada Dzień Walki z Prokrastynacją[28]. Może dla kogoś będzie to okazja, żeby rozpocząć swoją batalię z odwlekaniem. Warto być świadomym faktu, że monitoring maksymalizuje świadomość postępu zarówno w aspekcie prokastynacji jak i wszelkich innych celów życiowych. Progres zaś jest źródłem licznych pozytywnych emocji, te z kolei mają olbrzymi wpływ na motywację i generowanie kolejnych postępów. Ich brak powoduje, że ludzie się poddają, stają się bezradni. Krótko mówić *„sukces napędza sukces*", również w aspekcie omawianej prokastynacji, warto więc kontrolować swoje sukcesy na drodze do zmiany nawyku bezczynności na aktywność[29]. Myślę, że wiedząc już „z czym się je" tytułową prokrastynację możemy spróbować z nią zawalczyć! Nie mówię, że będzie łatwo. Ale pierwszy krok, a zatem uświadomienie problemu już za nami, więc starcie z wrogiem można uznać za rozpoczęte!

Bibliografia

BURKE H., *Jak rozpoznać i pokonać uzależnienie od smartfona, Praktyczne wskazówki i ćwiczenia*, Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2021

ogiczne_The_Journal_of_Pedagogy-r2016-t-n2(3)/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy-r2016-t-n2(3)-s39-52/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy-r2016-t-n2(3)-s39-52.pdf, [dostęp online: 07.03.2022].

[25] Ibidem, s. 41.

[26] M. Łuba, *Byle za długo nie zwlekać…,* op. cit., s. 25.

[27] Ibidem, s. 26.

[28] https://bimkal.pl/kalendarz/dzien-walki-z-prokrastynacja, [dostęp online: 04.04.2022].

[29] P. Modzelewski, M. Osowiecka, *Prokrastynacja jako problem dydaktyczny i behawioralny*... op. cit., s. 50, https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy-r2016-t-n2(3)/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy-r2016-t-n2(3)-s39-52/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy-r2016-t-n2(3)-s39-52.pdf, [dostęp online: 07.03.2022].

WARTO WIEDZIEĆ

HINDLE T., *Zarządzanie czasem,* Warszawa : Wiedza i Życie, 2000

LUECKE R., *Zarządzanie czasem : zwiększ własną produktywność i efektywność*, Warszawa : MT Biznes, 2006

ŁUBA M., *Byle za długo nie zwlekać, czyli jak radzić sobie z prokastynacją,* Wychowanie w Przedszkolu 2017, nr 2, s. 25-28

MĄCZYŃSKA E., *Prokrastynacja – wpływ na nasze życie i gospodarkę. Refleksje na temat książki: Ethan Tussey, Prokrastynacja. Kto zarabia na twojej przerwie?, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018*, Biuletyn PTE 2019, nr 1(84), s. 21-24,https://cor.sgh.waw.pl/bitstream/handle/20.500.12182/721/biuletyn_01_2019%281%29_E_M%c4%85czy%c5%84ska_Prokrasynacja.pdf?sequence=2&isAllowed=y, [dostęp online: 07.03.2022].

MODZELEWSKI P., *Prokastynacja. Odłóż odkładanie na zawsze*, Warszawa : E-bookowo, 2018

MODZELEWSKI P., OSOWIECKA M., *Prokrastynacja jako problem dydaktyczny i behawioralny. Wyzwanie w pracy pedagoga i psychologa*, Czasopismo Pedagogiczne 2016, nr 2(3), 39-52, https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy-r2016-t-n2(3)/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy-r2016-t-n2(3)-s39-52/Czasopismo_Pedagogiczne_The_Journal_of_Pedagogy-r2016-t-n2(3)-s39-52.pdf, [dostęp online: 07.03.2022].

MODZELEWSKI P., *Zjawisko odwlekania działań – prokrastynacji. Istota zagadnienia, przyczyny i konsekwencje* [w:] *Wspomaganie rozwoju kompetencji diagnostycznych nauczycieli - XXIV Konferencja Diagnostyki Edukacyjnej*, Katowice 2018, s. 341-351, http://www.ptde.org/pluginfile.php/1378/mod_page/content/2/PTDE_2018_341.pdf, [dostęp online: 07.03.2022].

SKOCZYLAS-PŁUSKA K., *Zarządzanie sobą w czasie. 21 technik. Prokrastynacja. Wielozadaniowość. Złodzieje czasu*, https://libra.ibuk.pl/reader/zarzadzanie-soba-w-czasie-21-technik-prokrastynacja-wielozadaniowosc-katarzyna-pluska-211223.

https://bimkal.pl/kalendarz/dzien-walki-z-prokrastynacja, [dostęp online: 04.04.2022].

Monika Biedrzycka-Gładka
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie

Treści szkodliwe w Internecie

Komisja Europejska już w marcu 1996 roku zaproponowała podział nieodpowiednich materiałów dostępnych online na: treści niezgodne z prawem (*illegal content*) i treści szkodliwe, jednak niełamiące prawa (*harmful content*)[30]. W przypadku treści nielegalnych (zabronionych prawem np. treści pornograficzne z udziałem dzieci czy też znieważanie grup ze względu na przynależność etniczną) należy podejmować działania na gruncie prawnym, natomiast w przypadku treści szkodliwych, ale niełamiących prawa, zostaje nam działanie na gruncie edukacyjnym i poprzez filtrowanie tych treści.

Za treści szkodliwe należy uznać:

- treści promujące negatywne zachowania (m.in. internetowe wyzwania, treści nawołujące do samookaleczeń, samobójstw, zachowań szkodliwych dla zdrowia np. ruch pro-ana, zażywania narkotyków),
- materiały wpływające destrukcyjnie na rozwój dzieci i młodzieży (np. pornografia, okrucieństwo wobec zwierząt),
- obrazy wywołujące negatywne emocje (np. treści obrazujące przemoc, obrażenia fizyczne bądź śmierć),
- treści dyskryminacyjne, promujące wrogość, nienawiść (np. rasizm, homofobia),
- fake newsy czyli fałszywe wiadomości,
- patotreści np. patostreamy, czyli relacje na żywo prezentujące zachowania określane i postrzegane jako patologiczne.

Badania z 2018 r., w których ankietowano nastolatków w wieku 11-17 lat, pokazują, że[31]:

[30] D. Sidyk, M. Sztyber, *Ochrona małoletnich przed szkodliwymi treściami w sieci - rekonesans*, http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10_5281_zenodo_3621203/c/4-8c68d452-c8d8-4d42-a07c-ce2f9280cfe6.pdf.pdf (dostęp: 13.04.2022).

[31] J. Pyżalski [i in.], *Polskie badanie EU KIDS* online 2018, https://fundacja.orange.pl/files/user_files/EU_Kids_Online_2019_v2.pdf (dostęp: 12.04.2022).

- ponad 47% z nich miało styczność z hejtem i treściami zawierającymi nienawiść wobec pewnych osób lub grup,
- ponad 44% zetknęło się z relacjami dotyczącymi eksperymentowania z narkotykami,
- prawie 44% miało do czynienia z treściami promującymi anoreksję, bulimię albo inne zjawiska związane z niezdrowym odżywianiem,
- prawie 43% widziało krwawe lub brutalne obrazy,
- 43% dzieci widziało materiały pornograficzne,
- 38% spotkało się w internecie instrukcjami jak się zranić lub zrobić sobie samemu krzywdę fizyczną a prawie 37% z instrukcjami jak popełnić samobójstwo.

Challenge. Jednym z niepokojących zjawisk są internetowe **wyzwania (*challenge*)**. Jest to rodzaj wirtualnej zabawy polegającej na wyznaczeniu konkretnego zadania, do którego realizacji przystępują internauci. Realizację wyzwania należy udokumentować w formie zdjęć lub filmików. Niektóre z wyzwań mogą być niebezpieczne dla zdrowia a nawet życia. Chęć naśladownictwa tych zachowań po to by zdobyć aprobatę otoczenia może być tragiczna w skutkach. Przykłady wyzwań:

- *Pass out challenge* – szybkie i płytkie oddychanie w pozycji kucznej, a następnie szybkie powstanie i wstrzymanie oddechu;
- *Tide Pod challenge* – zjedzenie kapsułek do prania;
- *Bird Box challenge* – wykonywanie codziennych czynności z zawiązanymi oczami (w tym także kierowanie samochodem czy jazda na rowerze).



Źródło : https://www.focus.pl/artykul/nowe-internetowe-wyzwanie-w-internecie-ostrzezenia-nie-pozwalajcie-na-to-dzieciom-180115111500

WARTO WIEDZIEĆ

Patotreści. Bardzo niepokojącym zjawiskiem są **patotreści**, czyli publikowanie – zazwyczaj w formie transmisji na żywo, filmów lub zdjęć – zachowań powszechnie uznawanych za patologiczne, sprzecznych z normami społecznymi i demoralizujących tj. przemoc fizyczna, przemoc słowna, przemoc seksualna, poniżanie, libacje alkoholowe, zażywanie narkotyków, okaleczanie się itd.

Najbardziej spektakularne sceny z transmisji (*patostreaming*) nazywane są „dymami" – na przykład gwałtowne bójki, dewastacja mieszkania. Są one najbardziej pożądane przez odbiorców. Z „najbardziej efektownych" robione się kompilacje. Poza samą transmisją (nie zawsze zapisywaną), umieszczane są na FB także filmy z wyciętymi scenami i komentarzami. Często tworzone są także *shoty* – zazwyczaj nie przez patostreamerów tylko przez innych youtuberów tzw. „shoterów", którzy na bazie cudzych transmisji budują własną popularność w sieci. *Streamy* podczas oglądania można komentować i często komentarze te są wulgarne, obraźliwe i mają na celu wywołanie gwałtownej reakcji. Podczas transmisji dzieją się też *raidy*, czyli ataki wymierzone w innych „streamerów", polegające na mobilizowaniu swoich widzów do wchodzenia na inny kanał i pisania obraźliwych komentarzy. Czasami istnieje możliwość prowadzenia „videochatów" z oglądającymi. Wiele prezentowanych w sieci patotreści nosi znamiona konkretnych przestępstw opisanych w „Kodeksie karnym", a tym samym może być ścigana na drodze odpowiedzialności karnej.



Źródło : https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/patotresci-w-internecie-niebezpieczna-codziennosc-naszych-dzieci

WARTO WIEDZIEĆ

Lista występujących w patotreściach zachowań, które wymagają interwencji:

- naruszanie nietykalności cielesnej jakiegokolwiek uczestnika streamu,
- kierowanie gróźb karalnych wobec siebie nawzajem, wobec osób trzecich, wobec widzów, np. „Znajdę cię", „Zabiję cię", „Zgwałcę cię", „Dorwę cię",
- uczestniczenie w nagraniu osób małoletnich,
- prezentowanie małoletnim czynności lub przedmiotów o charakterze seksualnym,
- nakłanianie małoletnich do czynności seksualnych przed kamerą,
- nagrania osób trzecich, z zachowania których wynika, że nie mają wiedzy o tym, że są filmowane, i nie wyrażają na to zgody,
- zachowanie uczestników transmisji w sposób grożący ich zdrowiu i życiu lub zdrowiu i życiu osób trzecich,
- nakłanianie przez widzów i płacenie patostreamerowi za zachowania zagrażające zdrowiu i życiu jego lub innych osób.

Niestety często działania administratorów serwisów nie są wystarczające. Często reakcja następuje dopiero na skutek nagłośnienia problemu w mediach lub pod wpływem działań użytkowników, aktywistów zajmujących się tematem. Czasami jedynym efektem, jaki uda się osiągnąć jest utrudnienie dostępu to patotreści poprzez konieczność zalogowania się i potwierdzenia wieku (w serwisie YouTube użytkownik widzi komunikat: „Zaloguj się, aby potwierdzić swój wiek. Film może być nieodpowiedni dla niektórych użytkowników").

Badanie z 2019 r. przeprowadzone na zlecenie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wśród młodzieży w wieku 13-15 lat pokazało, że[32]:

- 37% badanych nastolatków widziało patotreści, a 48% o nich słyszało, ale nie widziało. Tylko 12% badanych nie słyszało o patotreściach,
- Aż 43% respondentów miało kontakt z patotreściami co najmniej raz w tygodniu,
- 47 % po obejrzeniu dawało „łapkę w dół", 33 % udostępniało relację znajomym, 30% dawało „łapkę w górę", 28% komentowało filmik na YT, 18% udzielało się podczas transmisji, a 5% wpłacało pieniądze dla nadającego,

[32] S. Wójcik, Ł. Wojtasik (red.), *Patotreści w Internecie : raport o problemie*, https://fdds.pl/_Resources/Persistent/a/9/d/3/a9d3f60edf0bfabffe0276837d9fca36a1574f0d/fdds-raport-patotresc-www.pdf (dostęp 12.04.2022).

WARTO WIEDZIEĆ

- 88% oglądających nastolatków mówi, że było to dla nich niepokojące doświadczenie,
- 87% uważa, że takie treści są szkodliwe, mogą zachęcać innych do naśladowania pokazywanych zachowań a 82% uważa wręcz, że powinny być zakazane,
- jednocześnie 38% uważa, że zamieszczanie tego typu nagrań/materiałów w internecie to dobry sposób na zarabianie pieniędzy,
- 8% tych, którzy oglądali patotreści twierdzi, że pokazują one prawdziwe życie,
- 29% lubi je oglądać a 18% patotwórcy imponują.

Na pytanie „Kto z dorosłych rozmawiał z Tobą na temat patotreści?" 78% wskazało rodziców a 22% nauczycieli bądź pedagoga/psychologa szkolnego.

Co prawda nie dysponujemy badaniami pokazującymi dalekosiężny wpływ patotreści na młodych ludzi, jednak uważa się, że patotreści mogą :

- sprawić, że dziecko zaczyna postrzegać świat jako niezrozumiały, groźny, traci poczucie bezpieczeństwa – szczególnie kiedy bezkrytycznie odbiera przekaz płynący z patofilmów, czy też nie potrafi ich odpowiednio zinterpretować,
- wpływać na kształtowanie nieprawdziwych przekonań na temat świata i ludzi (np. przemoc jest ok, krzywdzenie innych może być usprawiedliwione przez osiągnięcie własnych korzyści),
- zachęcać do zachowań szkodliwych dla zdrowia i niebezpiecznych kontaktów (co jest wzmacniane jeszcze przez gratyfikację finansową, którą otrzymują patostreamerzy oraz chęć zaistnienia i bycia zauważonym). Zdarzają się nastolatkowie którzy naśladują patostreamerów i publikują swoje filmiki w sieci,
- generować takie emocje, jak: niepokój, lęk, bezradność i wpływać na obniżenie nastroju lub nadmiernie pobudzać, a nawet uzależniać,
- promować szkodliwe wzorce dotyczące seksualności (seks nie uwzględnia emocjonalnej czy psychologicznej intymności, jest za to symbolem statusu i pozycji, dowodem na bycie pożądanym, narzędziem kontroli czy też sposobem na zarabianie pieniędzy i zyskanie rozpoznawalności). Kobiety traktowane są przedmiotowo. Częsty kontakt z treściami, które seksualizują kobiety i dziewczęta, ma wpływ na kształtowanie postrzegania kobiecości i seksualności. Zarówno dziewczęta, jak i kobiety, które często są odbiorczyniami seksualizujących obrazów w mediach, w większym stopniu popierają stereotypy redukujące kobiety do przedmiotu seksualnego,

- wpływać na desensytyzację (znieczulenie) na bodźce, które pojawiają się w patotreściach, tj. przemoc, agresję, seksualizację. Coś co z założenia ma szokować – przestaje wzbudzać silne emocje. Spada wrażliwość na przemoc i mowę nienawiści. Obserwowanie przejawów łamania norm społecznych sprawia, że sami stajemy się mniej skłonni ich przestrzegać,
- młodzi ludzie, którzy oglądają patostreamy, są narażeni na ciągły kontakt z przemocą fizyczną, psychiczną czy seksualną. W badaniach wykazano, że kontakt z przemocą i agresją w mediach może mieć długofalowe konsekwencje dla psychiki młodych ludzi. Z jednej strony przypuszcza się, że może to wzmacniać chęć wyrażania agresji, a z drugiej – wprowadzać w stan obojętności czy wręcz czynić obojętnym na losy ofiar przemocy,
- szczególnie niepokojące jest to, że w odbiorze młodych ludzi przekraczanie granic, przemoc, wulgarność zaczynają być łączone z profitami finansowymi, zasięgami, fejmem (sławą).

Sexting. *Nudesy* to nagie zdjęcia wysłane przez Internet do innej osoby. Według badań prowadzonych wśród młodzieży w wieku 15-18 lat[33] wynika, że 42% młodych ludzi otrzymało od innej osoby nagie zdjęcie lub intymne materiały a 13% wysłało swoje nagie zdjęcia innej osobie. *Sexting* to przesyłanie lub wymiana wiadomości, zdjęć (*nudesy*) i filmów o charakterze seksualnym (nago lub prawie nago) za pośrednictwem telefonu komórkowego lub Internetu Badania pokazują także, że chłopcy częściej nakłaniają dziewczyny do wysyłania takich zdjęć. Jednocześnie chłopcy w takich sytuacjach są traktowani łagodniej niż dziewczyny, które są bardziej negatywnie oceniane przez otoczenie. Niestety bardzo rzadko młodzież zgłasza takie przypadki dorosłym. Młodzież często nie uświadamia sobie tego, że intymne filmy lub zdjęcia, które trafią do sieci, nigdy z niej nie znikną. Każdy będzie mógł je zobaczyć – również osoby o skłonnościach pedofilskich i sprawcy przestępstw seksualnych. Materiały sextingowe mogą zostać wykorzystane, zwłaszcza w społeczności szkolnej, jako narzędzie szantażu i cyberprzemocy. Zjawisko *sextortion* polega na szantażowaniu i wymuszeniach wobec osób wysyłających nagie zdjęcia.

[33] Ł. Wojtasik (oprac.) [i in.], Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią : co wiemy i co możemy zrobić? https://edukacja.fdds.pl/pluginfile.php/86259/course/section/1014/kontakt%20z%20pornografia_broszyura_2018.pdf (dostęp: 13.04.2022).

WARTO WIEDZIEĆ

Pornografia. Za pornografię uważa się zdjęcia, filmy i rysunki stworzone w celu wywołania pobudzenia seksualnego. Mogą one przedstawiać akty seksualne i ludzkie genitalia. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę na zlecenie Ministerstwa Zdrowia w 2019 r. przeprowadziła pierwsze ogólnopolskie badanie uczniów w wieku od 11 do 18 lat dotyczące ich kontaktu z pornografią. Wynika z nich, że 43% badanych miało kiedykolwiek kontakt z pornografią lub materiałami o treści seksualnej. Częściej kontakt z pornografią mają chłopcy (50%) niż dziewczyny (36%). Odsetek nastolatków mających styczność z pornografią rośnie wraz z wiekiem – od 21% w wieku 11–12 lat do 63% w wieku 17–18 lat. Aż 18% nastolatków w Polsce ma kontakt z pornografią co najmniej raz w tygodniu, w tym 8% codziennie. Do kontaktu z treściami pornograficznymi dochodzi przez Internet (92%). Młodzi ludzie najczęściej (79%) mają kontakt z pornografią w internecie za pośrednictwem telefonu komórkowego. Osoby, które miały kontakt z pornografią trzy razy częściej otrzymują oraz pięć razy częściej wysyłają nagie lub prawie nagie zdjęcia. Można powiedzieć, że kontakt z takimi treściami zwalnia pewną blokadę, która chroni przed publikowaniem swojego nagiego wizerunku. Osoby, które mają codzienny kontakt z pornografią, dwa razy częściej rozpoczynają współżycie przed 15 rokiem życia. Młodzi ludzie, którzy codzienne oglądają pornografię, częściej też postrzegają kobiety i mężczyzn przedmiotowo, a także częściej zgadzają się ze stereotypowymi stwierdzeniami (np. „Kiedy kobieta mówi, że nie chce uprawiać seksu, to tak naprawdę chce").

Jako negatywne skutki oglądania pornografii wymienia się:

- uzależnienie od pornografii,
- „efekt eskalacji" powodujący, poszukiwanie nowych, coraz bardziej ekstremalnych, często brutalnych form pornografii,
- zmiany w mózgu – uszkodzenie kory przedczołowej odpowiedzialnej za samoregulację i samokontrolę,
- zaburzenia odczuwania satysfakcji seksualnej i pojawienie się dysfunkcji seksualnych (zwłaszcza u mężczyzn),
- stosowanie przemocy seksualnej,
- kompleksy związane ze swoim ciałem i wyglądem,
- negatywne spostrzeganie kobiet (głównie jako osób podporządkowanych, które muszą zaspokajać zachcianki seksualne mężczyzn),

- podejmowanie ryzykownych zachowań seksualnych (wielu partnerów) i kontakty seksualne z przypadkowymi partnerami bez więzi emocjonalnej.

Dzieci także tworzą pornografię (*self generated content*). Powielanie i naśladowanie zachowań o charakterze seksualnym przez dzieci i młodzież, może prowadzić do powstawania treści pornograficznych z udziałem osób małoletnich, niezgodnych z prawem, ale atrakcyjnych dla osób ze skłonnościami pedofilskimi. Coraz więcej dzieci wytwarza samodzielnie takie materiały – nagie lub półnagie zdjęcia czy filmy osób poniżej 18 r.ż., świadomie angażujące się w erotyczną lub seksualną aktywność. Dlaczego dzieci tworzą pornografię?

- w związku z *sexting'iem i sextortion'giem* – dziecko jest nakłaniane do przesyłanie nagich zdjęć a następnie wymuszany jest okup (w postaci pieniędzy lub kolejnych zdjęć) pod groźbą ich dalszego rozpowszechniania,
- z braku asertywności i chęci podążania za modą – dziecko, które często ogląda treści dotyczące seksu i erotyki uważa, że „wszyscy tak robią", jest to forma rozrywki, nie potrafią odmówić, gdy je ktoś do tego nakłania,
- z bezmyślności, braku świadomości, że do materiałów tych mają dostęp osoby o skłonnościach pedofilskich,
- na skutek *groomingu* czyli uwiedzenia dziecka przez Internet. Dziecko jest namawiane na wysyłanie swoich nagich zdjęć, w zamian otrzymuje często inne materiały pornograficzne. Następnie dziecko może być szantażowane w celu uzyskania kolejnych zdjęć.

Grooming. *Grooming* to uwodzenie dziecka przez osobę dorosłą w sieci. Dorosły tworzy z dzieckiem relację w celu jego uwiedzenia oraz wykorzystania seksualnego. *Grooming* jest przestępstwem, często powiązanym także z innymi przestępstwami: produkcją, prezentacją i dystrybucją pornografii, składaniem propozycji seksualnych, prowadzeniem rozmów o charakterze erotycznym, krzywdzeniem seksualnym. Okazuje się, że ponad 23% nastolatków spotkało się w realu z poznanym w sieci dorosłym, ale tylko 39% z nich powiedziało o tym rodzicom, 27% rówieśnikom a 29% nie powiedziało o tym nikomu . Do ryzykownych zachowań dzieci i młodzieży w internecie, które mogą sprzyjać uwodzeniu, należą:

- podawanie przez dziecko zawyżonego wieku,
- inicjowanie kontaktów z dorosłymi,
- umieszczanie zdjęć, na których dzieci wyglądają na starsze niż w rzeczywistości oraz na których podkreślają swoją atrakcyjność (poprzez skąpe ubranie czy też wymyślne pozy),
- wyszukiwanie przez dzieci w internecie informacji na tematy związane z seksualnością.

Wszechobecna seksualizacja przekazów medialnych obniża próg wrażliwości dzieci na niebezpieczne treści i kontakty, co ułatwia działanie sprawcom. W 2016 r. w Polsce wszczęto 529 postępowań w sprawie uwodzenia dzieci za pośrednictwem Internetu (Art. 200a. Nawiązywanie kontaktów z osobą małoletnią za pomocą systemu teleinformatycznego w celach pedofilskich). Okazuje się, że często sprawcami są młodzi mężczyźni (do 30 roku życia). Sprawca poszukuje ofiar wśród dzieci aktywnych online i początkowo nawiązuje z nimi pozytywny kontakt. W trakcie rozmów rozpoznaje zainteresowania i potrzeby emocjonalne dziecka. Rozmowy toczą się na tematy atrakcyjne dla dzieci – wielu sprawców poznaje swoje ofiary w środowisku graczy. Sprawca stopniowo zdobywa zaufanie dziecka a potem je izoluje od otoczenia, dąży do częstych kontaktów, które mają być zachowane w tajemnicy. Stopniowo oswaja też dziecko z informacjami na swój temat (np. swój wiek podaje stopniowo) oraz ze szkodliwymi treściami. Zachęca także dziecko do szkodliwych zachowań. Buduje w dziecku poczucie winy, czyni je odpowiedzialnym lub współodpowiedzialnym za swoje czyny. Może także używać przemocy (szantażu, gróźb) albo gratyfikacji – okazywać zainteresowanie dzieckiem i jego problemami, być bardzo miłym, obdarowywać prezentami. Sprawca zazwyczaj dąży do spotkania z dzieckiem w świecie realnym lub uzyskania od niego materiałów pornograficznych.

Jak widać czyhających na dzieci w sieci zagrożeń jest sporo. Dlatego bardzo ważna jest edukacja i profilaktyka, która powinna mieć miejsce zarówno w domu, jak i w szkole. Ważne, żeby działać zanim dziecko zetknie się ze szkodliwymi treściami, kiedy jeszcze będzie chciało na ten temat z dorosłymi rozmawiać.

Bibliografia

Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów, https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/kompendium2019.pdf (dostęp 13.04.2022)

KWAŚNIK A., *Sexting i nagie zdjęcia w sieci. Poradnik dla nauczycieli,* https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,68 (dostęp: 13.04.2022)

Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach, https://akademia.nask.pl/badania/RAPORT%20-%20Nastolatki%203.0%20-%20wybrane%20wyniki%20bada%C5%84%20og%C3%B3lnopolskich.pdf

Nastolatki w wirtualnym tunelu. Poradnik dla rodziców, https://www.edukacja-zdrowotna.pl/nastolatki-w-wirtualnym-tunelu/ (dostęp: 13.04.2022)

PIECHNA J., *Szkodliwe treści w internecie : nie akceptuję, reaguję!* https://akademia.nask.pl/publikacje/Szkodliwe%20tre%C5%9Bci%20w%20internecie_www.pdf (dostęp: 12.04.2022)

PYŻALSKI J. [i in.], *Polskie badanie EU KIDS online 2018,* https://fundacja.orange.pl/files/user_files/EU_Kids_Online_2019_v2.pdf (dostęp: 12.04.2022) (dostęp: 12.04.2022)

SIDYK D., SZTYBER M., *Ochrona małoletnich przed szkodliwymi treściami w sieci - rekonesans,* http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10_5281_zenodo_3621203/c/4-8c68d452-c8d8-4d42-a07c-ce2f9280cfe6.pdf.pdf (dostęp: 13.04.2022)

WOJTASIK Ł. (oprac.) [i in.], *Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią : co wiemy i co możemy zrobić?,* https://edukacja.fdds.pl/pluginfile.php/86259/course/section/1014/kontakt%20z%20pornografia_broszyura_2018.pdf (dostęp: 13.04.2022)

WÓJCIK Sz., WOJTASIK Ł. (red.), *Patotreści w Internecie : raport o problemie,* https://fdds.pl/_Resources/Persistent/a/9/d/3/a9d3f60edf0bfabffe0276837d9fca36a1574f0d/fdds-raport-patotresc-www.pdf (dostęp: 13.04.2022)

Marta Odowska-Prokop
SP nr 23 w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 5 w Olsztynie

Po co czytamy? Czyli jak dobierać teksty i jak zadawać pytania

Wdrażanie uczniów do cichego czytania ze zrozumieniem należy rozpocząć równolegle ze zdobywaniem przez dziecko umiejętności czytania, czyli od pierwszych dni pobytu dziecka w szkole.

Zrozumienie czytanego tekstu a technika czytania

Podczas procesu czytania nie bez znaczenia jest technika czytania. Dziecko, które ma trudności z czytaniem będzie przede wszystkim koncentrować się na technicznej stronie procesu. Wtedy sens czytanego tekstu ucieka na dalszy plan. Aby rozumieć tekst dziecko powinno najpierw nauczyć się czytać głośno. Umiejętność czytania głośnego musi posiadać określone cechy. Są to: płynność, poprawność, biegłość, wyrazistość.

Ciche czytanie

Warto jak najszybciej wdrażać dzieci do cichego czytania. Dlaczego? Uwaga dziecka podczas czytania cichego jest prawie wyłącznie skupiona na treści. Sprawne i szybkie czytanie wpływa na rozumienie tekstu, które wzrasta o 30–40%. Osoby czytające wolno są w gorszej sytuacji – kiedy wolno dostarczamy mózgowi słowa, zaczynają zacierać się nam sens. Osoby posługujące się szybką percepcją potrafią lepiej, precyzyjniej odpowiadać na kwestie dotyczące treści ukrytych w tekście.

Dziecko nadawcą i odbiorcą

Nauczyciele powinni tworzyć okazje do swobodnego komunikowania się dziecka z otoczeniem, za pomocą mówienia, słuchania, czytania, pisania i rysowania. Należy zwrócić również uwagę na warunki zewnętrzne, które będą stymulowały rozwój motywacji dziecka do czytania. Polecam książkę dr Barbary Murawskiej „Pozwólmy dzieciom czytać”- książka do pobrania w Internecie. Wdrażanie umiejętności i sprawności czytania trzeba ściśle łączyć z kształceniem umiejętności mówienia i pisania, pamiętając o jedności i odwracalności ról nadawcy i odbiorcy w aktach mowy. Zatem czynności czytania łączy się z ćwiczeniami:

- w mówieniu i w pisaniu,
- z usprawnieniem czynności myślenia,
- z wiedzą z różnych dziedzin,
- z własnymi doświadczeniami,
- z ćwiczeniami wyobraźni,
- szybkością skojarzeń, pamięci.

Dlatego wszyscy nauczyciele odpowiadają za kształcenie umiejętności czytania ze zrozumieniem !

Przekład intersemiotyczny

Wdrażając dzieci do zrozumienia czytanego tekstu warto zastosować metodę przekładu intersemiotycznego. Stosując tą metodę można zastosować dramę – to może być gra z tekstem, odegranie scenki po wysłuchaniu lub przeczytaniu tekstu, przekazanie ruchem nastroju. Może to być również wykonanie rysunku, jakiejś pracy plastycznej. Chodzi o przełożenie kodu językowego na inny język – ruch ciała, śpiew, taniec, muzyka, rysunek.

Zakres posiadanych pojęć

Zbyt trudne słowa powodują niezrozumienie lub niepełne zrozumienie tekstu. Nowe słownictwo musi się pojawiać – niezbędne jest wyjaśnianie wyrazów nowych i niezrozumiałych, jak również rozszerzanie zasobu pojęć, z jakim dziecko zaczyna pracę z tekstem. Nowe słownictwo nie musi wymagać zawsze od nauczyciela wyjaśnienia przed przeczytaniem tekstu. Można odwrócić sytuację. To dzieci czytają tekst. Szukają nowych słów i pojęć i w oparciu o kontekst starają się wytłumaczyć ich znaczenie. Takie podejście zdecydowanie bardziej koncentruje dzieci na stronie semantycznej tekstu. A zabawa w zgadywanie co dane pojęcie może oznaczać też może być dla nich interesująca.

Po co czytamy?

Teraz warto zadać sobie pytanie: po co czytamy? Czyli jakie są cele czytania. Najczęściej słyszymy odpowiedź: żeby się czegoś dowiedzieć, żeby znaleźć informacje, żeby się czegoś nauczyć, coś poznać itp.. Na szczęście po jakimś czasie pojawiają się również odpowiedzi, że czytamy dla przyjemności. Zatem mówimy tu o czytaniu rekreacyjnym. Czytanie ma więc dwa cele : informacyjny i rekreacyjny.

WARTO WIEDZIEĆ

Pamiętajmy, że należy wdrażać dzieci również do czytania rekreacyjnego. Należy ukazywać im przyjemność jaką można czerpać z czytania. Zatem istotne jest aby dobierać również takie teksty, które się dzieciom podobają, które są dla nich ważne, interesujące, które wiążą się z ich doświadczeniami i potrzebami poznawczymi.

Cele czytania, czyli po co?

- Czytanie, aby zdobyć informacje-informacyjne.
- Czytanie dla przyjemności- rekreacyjne.

Wymienione cele należy kształtować od początku nauki szkolnej dziecka. Uczniowie winni być przekonani o tym, że jest to umiejętność niezwykle przydatna w wielu sytuacjach w szkole i poza nią.

Po co dzieci na lekcji czytają tekst?

Na kształtowanie zrozumienia przez dzieci tekstu ogromny wpływ mają pytania jakie stawiamy dzieciom. W zależności od postawionego pytania wywołujemy u nich inny rodzaj myślenia. Dzieląc pytania na 3 kategorie dotykamy poziomu na jakim sprawdzamy ich zrozumienie czytanego tekstu i na jakim poziomie dziecko w danej sytuacji dydaktycznej myśli.

Poziomy czytania w tym ujęciu (cele)

Rodzaj pytań	**Sposób myślenia dziecka**
Czytanie informacyjne	Myślenie o informacjach, szukanie ich
Czytanie krytyczne	Myślenie krytyczne oceniające.
Czytanie twórcze	Myślenie twórcze.

Jakie pytania należą do poszczególnych grup?

Czytanie informacyjne

Kiedy nastawiamy się na konieczność streszczania. Niezbędne umiejętności to : umiejętność wyboru tego, co warte jest rejestracji; oddzielenia zagadnienia głównego, ważniejszego od

ubocznego; brania pod uwagę różnych myśli oraz notowania ich swoimi słowami. Czytanie informacyjne jest punktem wyjścia do samodzielnego uczenia się. Podstawowe umiejętności potrzebne w uczeniu się wszystkich przedmiotów to:

- umiejętności wyboru materiału,
- zdawanie z niego sprawy,
- notowanie,
- wykorzystywanie i podsumowywanie treści.

Czytanie i notowanie wymaga selektywnego i uważnego czytania.

Pytania na poziomie informacji - Jakie to pytania?

- Kto?
- Gdzie?
- Dokąd?
- Z kim?
- Jak długo?
- Ile?

Najczęściej są to pytania o charakterze odtwórczym. Zatem najprostsze, nie zmuszające do myślenia na wyższym poziomie. W tej grupie będą również pytania odwołujące do wyższego poziomu myślenia.

Specyficzne umiejętności czytania treści matematycznych wymagają dodatkowych znajomości w zakresie:

• Rozumienia symboli;
• Rozumienia materiału;
• Rozwijania i zwiększania pojęć z zakresu matematyki.

Czytanie krytyczne

Wszystko co przeczytamy poddajemy ocenie. Czytanie krytyczne powinno stać się dla ucznia punktem wyjścia dla własnego myślenia, dla procesu twórczego oraz dla zastosowania w praktyce. Czytanie krytyczne może też odkrywać czytającym nowe pole widzenia, nowy sposób patrzenia na rzeczy i sprawy, nowe sposoby działania, możliwości lepszego niż dawniej

samo urzeczywistnienia się. Krytyczna ocena czytanego tekstu, to postawa, którą należy wpajać uczniom już na samym początku nauki czytania. Czytanie krytyczne zawiera: poszukiwanie ważnych materiałów, ocenę przedstawionych danych, postaci, odnalezienie źródeł, na jakie autor się powołuje, porównanie stopnia wiarygodności tych źródeł oraz syntezę spostrzeżeń i faktów uzyskanych podczas czytania. Wymaga od ucznia oceny.

Pytania/polecenia z kategorii pytań krytycznych to np.:

- Oceń zachowanie bohatera. Uzasadnij.
- Oceń wiarygodność informacji.
- Wyszukaj źródło. Czy ono jest wiarygodne?
- Jak Twoim zdaniem należało… Uzasadnij.
- Kogo/co/gdzie/jak wolisz… dlaczego uzasadnij. itp

Program nauki krytycznego czytania, powinno się koncentrować na nastawieniu uczniów w kierunku rozwiązania określonego wcześniej problemu – cele czytania. Często to robimy podając dzieciom na początku cel słuchania lub czytania testu. To również jest czytanie krytyczne, bo wymaga myślenia selektywnego i oceniającego.

Czytanie twórcze

Opiera się często na fantazji i luźnych asocjacjach myśli uczniów. Pożyteczne dla rozwoju zdolności twórczego czytania jest stosowanie pytań pobudzających własne pomysły uczniów.

Pytania pobudzające do twórczego czytania:

- Jak możemy dalej rozwinąć myśl autora?
- Czy możemy to wykorzystać w innej sytuacji?
- Co jest potrzebne, aby ten pomysł (ideę), o której czytacie można było dopasować do innej sytuacji?
- Dokończ opowieść niedokończoną bądź wymyśl inne zakończenie niż to, które podaje autor.
- Zmień bieg wydarzeń.
- Co powinniśmy dodać, aby fakty pasowały do innej sytuacji podanej przez nas?
- Co można wyrzucić z tekstu, aby był bardziej zwarty, krótszy?
- Wymyśl inne możliwe konsekwencje danego wydarzenia, niż te, które podaje autor.

- Co będzie, jeżeli jakieś sytuacje z tekstu odwrócimy, zaaranżujemy na nowo, zamienimy role? (wybierając z podanych możliwości lub wybierając swoje).

Co czytać?

Integracja nauki „zwykłego" czytania z nauką czytania tekstów specyficznych dla danego przedmiotu, sprzyja przyswajaniu wiedzy przez czytających uczniów. Nie bójmy się dawać dzieciom teksty popularnonaukowe, może będą wymagały one od nas modyfikacji, uproszczenia ale róbmy to! Na kształcenie umiejętności czytania ze zrozumieniem ogromny wpływ ma nie tylko to jakie stawiamy dziecku pytania ale również odpowiedni dobór tekstów.

- Po pierwsze teksty instrukcje, czyli teksty użytkowe. Przecież o wszystkim co dzieci mają wykonać mogą dowiedzieć się z instrukcji.
- Teksty popularnonaukowe. Trzeba je tylko przerobić, dopasować do percepcji dzieci.
- Doświadczenia, eksperymenty, zadania domowe – mogą dzieci wykonywać w oparciu o instrukcję. Nawet poprawie dyktand może towarzyszyć instrukcja.
- Polecam teksty, które umieszcza Uniwersytet dzieci. np. Jak powstaje cień?
- Teksty literackie, które wzbogacają wiedzę i słownictwo dzieci i są oparte o doświadczenia dzieci lub je poszerzają.
- No i teksty z przesłaniem. To nic, że nie wszystkie dzieci znajdą „drugie dno", które jest ukryte w tekście – czasem trzeba być cierpliwym. Najważniejsze, żeby dzieci miały kontakt z wartościowymi tekstami.

Czytanie ze zrozumieniem jest złożonym procesem. Proces czytania ze zrozumieniem składa się:

- ze spostrzegania,
- zrozumienia znaczenia,
- zapamiętania sensu,
- domyślanie się dalszego ciągu,
- kojarzenia znaczeń w pewne całości myślowe,
- weryfikacji przewidywań.

Zrozumieniu pierwszego wyrazu towarzyszy zapamiętanie jego sensu i pamiętanie go w momencie, gdy spostrzegamy wyraz następny.

WARTO WIEDZIEĆ

Spostrzegam □ czytam □ rozumiem □ zapamiętuję □ spostrzegam □…

Aby zrozumieć cały tekst potrzebne jest połączenie poszczególnych słów w zdania oraz odnalezienie związków merytorycznych i logicznych między zdaniami i ujęcie ich w struktury myślowe.

Konsekwencje braku zrozumienia czytanego tekstu

- Brak zrozumienia tekstu = jego bezużyteczność
- Zużycie większej ilości czasu lub uczenie się go na pamięć lub rezygnacja.

Efektem takiego postępowania może być zapamiętanie treści, które nigdy nie zostały przyswojone poprzez zrozumienie.

Bibliografia

BRZEZIŃSKA A. (red.), *Czytanie i pisanie nowy język dziecka*, Warszawa : WSiP, 1987

CAPIŃSKA E., *Czytanie krytyczno-twórcze*, Edukacja i Dialog 1998, nr 2, s. 56-61

MALMQUIST E., *Nauka czytania w szkole podstawowej*, Warszawa : WSiP, 1982

MODRAK D., *Cała Polska czyta dzieciom*, „Życie Szkoły" 2003 nr 9, s. 562

MURAWSKA B., *Pozwólmy dzieciom czytać*, Warszawa : CKE, 2011

PAWŁOWSKA R., *Czytam i rozumiem… Lingwistyczna teoria nauki czytania*, Kielce: Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, 2009

PLENKIEWICZ M., Czytanie krytyczne w klasach początkowych. w: *Współczesne przemiany edukacji wczesnoszkolnej*. Red. M. Jakowicka, Zielona Góra : WSiP, 1995

PLENKIEWICZ M., *Jak mierzyć osiągnięcia uczniów klas początkowych w czytaniu*, w: Edukacja 1985, nr 1

PLENKIEWICZ M., *Krytyczne czytanie w polonistycznej edukacji wczesnoszkolnej*, Bydgoszcz : Arcanus", 2003

SOKOŁOWSKI S., *Jeszcze o czytaniu ze zrozumieniem*, „Życie Szkoły" 2004, nr 3, s. 30-32

WARTO WIEDZIEĆ

WIĘCKOWSKI R., *Psychologiczne i fizjologiczne podstawy nauki czytania i pisania. Język polski w klasie I. Przewodnik Metodyczny* pod red. S. Łukasik, Warszawa : WSiP, 1990

ZAKRZEWSKA B., *Rozumienie treści tekstu w różnych formach czytania*, Życie Szkoły1992, nr 6, s. 338-345

Elwira Stolpa
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Płońsku.

Bezpieczne wakacje

Wakacje to czas odpoczynku i zabawy. Ale też jest to czas, kiedy dzieci w większym stopniu narażone są na różnego rodzaju niebezpieczeństwa. Mogą to być urazy, podtopienia, poparzenia słoneczne, zaginięcia. Zagrożeniem mogą być też zwierzęta. Warto więc przypomnieć podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Nad wodą

Na kąpieliskach strzeżonych znajdziemy dwa rodzaje flag : **białą i czerwoną.** Jeśli jest wywieszona biała flaga, wówczas kąpiel jest dozwolona. Flaga czerwona – zakazująca kąpieli w danym miejscu jest wywieszana, jeśli:



1. temperatura wody wynosi poniżej 14°C,
2. widoczność jest ograniczona do 50 m,
3. szybkość wiatru przekracza 5 stopni w skali Beauforta,
4. występuje fala powyżej 70 cm, z pojawiającymi się pienistymi białymi grzywami,
5. występują silne prądy wsteczne,
6. trwa akcja ratownicza,
7. prędkość nurtu wody przekracza 1 m/s,
8. występuje chemiczne lub biologiczne skażenie wody,
9. występują wyładowania atmosferyczne.

Kąpiąc się morzu należy pamiętać o kilku ważnych zasadach :

- przestrzegaj regulaminu kąpieliska,
- kąp się wyłącznie w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych,
- do wody wchodź powoli, aby uniknąć szoku termicznego,
- nie skacz „na główkę”, jeśli nie znasz głębokości wody,
- nie skacz do wody z barierek, mostów,

- nie wchodź do wody bezpośrednio po jedzeniu,
- nie wszczynaj tzw. fałszywego alarmu ani nie krzycz bez powodu,
- unikaj przebywania na słońcu miedzy godz. 11.00 a 16.00,
- pływając łódką, kajakiem czy rowerem wodnym pamiętaj o kapoku,
- pamiętać o nakryciu głowy i kremie z filtrem.

Ważne ! Nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób!

PAMIĘTAJ, TELEFON ALARMOWY NAD WODĄ TO 601-100-100

W górach



Wybierając się w góry należy pamiętać o szybko zmieniającej się pogodzie. Dlatego przed wycieczką zawsze należy :

- sprawdzić, jakie będą warunki pogodowe,
- najlepiej wyruszyć wczesnym rankiem,
- poinformować w miejscu pobytu o planowanej wycieczce,
- mieć naładowany telefon,
- zabrać mapę, nakrycie głowy, krem z filtrem, okulary przeciwsłoneczne oraz ciepłe ubranie,
- należy pamiętać o jedzeniu i piciu, warto mieć ze sobą tabliczkę czekolady bądź baton energetyczny,
- warto sprawdzić czy na wybranej trasie jest schronisko bądź inne miejsce schronienia.

W razie nagłej zmiany pogody, szukajmy podstawowych oznaczeń szlaku turystycznego. Jest to prostokątny znak – kolorowy pasek, oznaczający kolor szlaku, pomiędzy dwoma białymi paskami. W Polsce mamy 5 kolorów szlaków :

- **Czerwony** – szlak główny, najciekawszy pod kątem krajobrazów i przyrody
- **Niebieski** – trasa dalekobieżna
- **Zielony** – krótki, najkrótsza droga do charakterystycznych miejsc regionu

WARTO WIEDZIEĆ

- **Żółty** – krótki szlak łącznikowy
- **Czarny** – krótkie szlaki dojściowe

PAMIĘTAJ, TELEFON ALARMOWY W GÓRACH TO 601-100-300 lub 985

Wyprawa do lasu

W lesie łatwo się zgubić, każde miejsce jest podobne należy więc poruszać się po wydeptanych ścieżkach.



Pamiętaj :

- nie zbliżaj się do dzikich zwierząt, nie płosz ich,
- jeżeli jesteś z psem – trzymaj go na smyczy ale też nie rzucaj się gwałtownie do ucieczki na ich widok,
- nie karm zwierząt,
- nie rozpalaj ogniska a jeśli zauważysz ogień, natychmiast powiadom straż pożarną,
- nie zaśmiecaj lasu, zabierze ze sobą wszystko z czym przyszedłeś/przyszłaś,
- nie rozkopuj mrowisk ani ściółki,
- nie zrywaj roślin, nie niszcz krzewów,
- nie hałasuj,
- jeżeli jesteś z psem – trzymaj go na smyczy,
- stosuj preparaty przeciw kleszczom a po przyjściu do domu sprawdź czy żaden nie wbił ci się w skórę.

Pamiętaj! W lesie jesteś gościem!

Zasady ogólne, o których ZAWSZE trzeba pamiętać:

w czasie burzy



- nie szukaj schronienia pod drzewami, słupami, liniami energetycznymi,

WARTO WIEDZIEĆ

- nie szukaj schronienia w pobliżu metalowych konstrukcji,
- nie trzymaj w ręku metalowych nożyc, sekatorów, parasoli z metalowym czubkiem
- nie wolno biec,
- staraj się znaleźć schronienie w pomieszczeniu,
- nie wolno przebywać w wodzie.

w podróży



- nie zostawiaj bagażu bez opieki zachowaj nieufność w stosunku do nieznajomych – nie przyjmuj słodyczy, gumy itp., odmawiaj wejścia do auta,
- pieniądze trzymaj rozłożone w kilku miejscach,
- torbę czy plecak noś przed sobą,
- nie śpij w podróży, gdy jedziesz bez znajomych,
- unikaj tłoku.

Ważne

- Jeżdżąc na rowerze korzystaj ze ścieżek rowerowych, noś kask, sygnalizuj skręt.
- Sprawdź czy światło w rowerze działa poprawnie, noś elementy odblaskowe.
- Nie baw się w pobliżu jezdni.
- Nie otwieraj drzwi i nie wpuszczaj do domu nieznajomych.
- Zawsze poinformuj dorosłych, jeśli zaczepiał cię ktoś obcy.

Zapamiętaj!

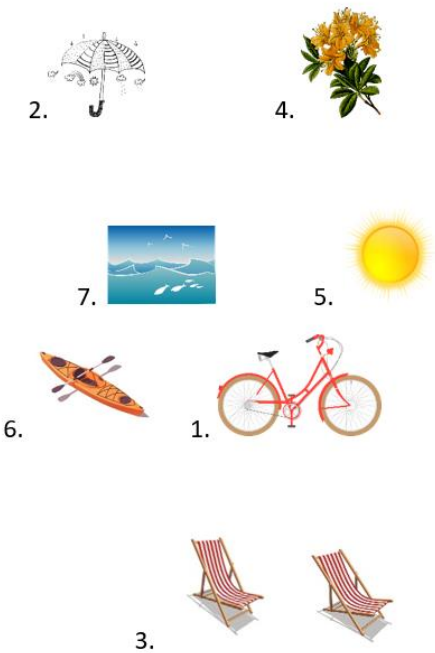


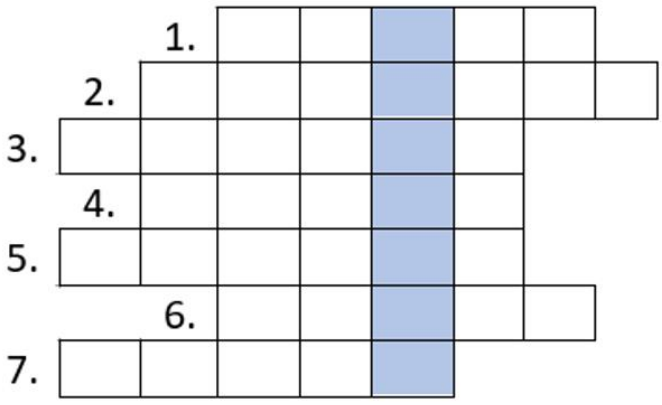
WARTO WIEDZIEĆ

Znajdź ukryte słowa :

A	J	K	O	L	O	N	I	E	P
L	J	T	O	I	M	A	N	Z	L
A	E	G	C	W	R	P	J	O	A
T	Z	H	Ż	A	G	L	E	B	Ż
O	I	Ć	N	R	G	A	C	M	A
F	O	O	G	N	I	S	K	O	S
A	R	Z	Ó	D	M	I	U	R	T
Y	O	B	Ó	Z	D	F	G	Z	Ą
O	P	Ł	Y	W	A	N	I	E	E
L	K	B	S	C	N	L	Ł	H	D

Rozwiąż :





WARTO WIEDZIEĆ

Rozwiąż :







~~LIZ~~ ~~AKA~~ A=E Z A=Ą

Warto obejrzeć

https://www.youtube.com/watch?v=2PrteVYHb7g

https://www.youtube.com/watch?v=cn5pS8xXXFU

Bibliografia

https://www.gov.pl/web/rcb/bezpieczne-wakacje

https://www.noclegowo.pl/przewodnik/jak-czytac-oznaczenia-szlakow/

https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/bezpieczne-wakacje-pamietaj-o-najwazniejszych-zasadach

https://wartowiedziec.pl/serwis-glowny/styl-zycia/11095-pamitaj-e-w-lesie-jeste-gociemczyli-lene-savoir-vivre

https://czasdzieci.pl/ro_artykuly/id,749192b.html

Renata Grabowska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Płońsku

Trudne tematy w literaturze dla dzieci - wojna i uchodźctwo

„Rozprzestrzenia się jak choroba, sieje śmierć i cierpienie. Zostawia za sobą ruiny, pustkę i ogłuszającą ciszę". Ten cytat z okładki książki „Wojna" Jose Jorge Letrii i Andre Letrii jest niezwykle trafnym określeniem tego, co niesie ze sobą wojna, niezależnie kiedy i gdzie trwa.

Dziś, kiedy na Ukrainie toczą się działania militarne a informacje o tym pojawiają się nieustannie w środkach masowego przekazu i rozmowach nie tylko w przestrzeni publicznej ale i w gronie rodzinnym, nieuchronnym jest, że informacje o wojnie docierają do dzieci w większym zakresie nich dotychczas. Pojawiają się pytania, czym jest wojna i dlaczego ludzie walczą ze sobą. Trudno wytłumaczyć dziecku mechanizmy konfliktów zbrojnych ale czy należy unikać odpowiedzi na zadawane pytania? A jeśli odpowiedzieć to w jaki sposób, aby nie wywołać u dziecka niepokoju i lęku, a jednocześnie dostarczyć mu dawkę rzetelnej informacji dostosowanej do wieku i przekonanie, że wojna jest czymś złym, czymś, czemu należy zapobiegać.

Dużą pomocą dla tych, którzy chcieliby poruszyć temat wojny z dziećmi, mogą okazać się publikacje, których teksty w subtelny ale jednocześnie wywołujący emocje sposób przedstawiają obraz wojny i to co ona z sobą przynosi. Dostarczają nie tylko informacji ale i uczą historii, odwagi, empatii i człowieczeństwa. Jednocześnie książki te nie epatują w swoim przekazie ani grozą, ani brutalnością. Opowiadają historie na ogół łagodnie z pozytywnym, na ile to możliwe w opowieści o wojnie, zakończeniem.

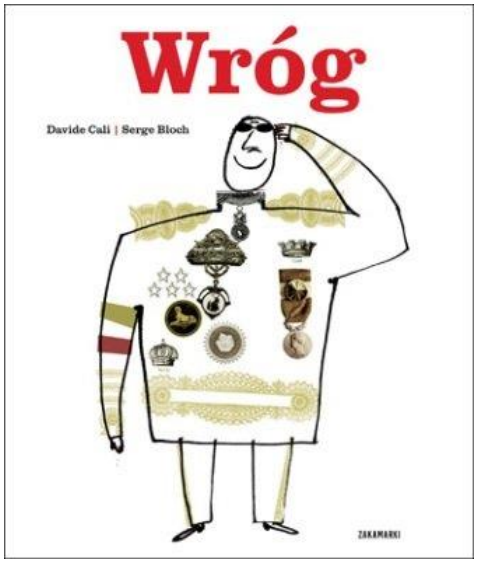
Książki dla dzieci o tematyce wojennej mają zazwyczaj krótkie teksty a dobór zdarzeń i sytuacji dostosowany do możliwości odbioru przez dzieci. Tekstom towarzyszą niezwykłe, starannie przemyślane ilustracje. Zdają się one nie tylko dopełniać opowieści, ale czasami mamy wrażenie, że stanowią nierozerwalny związek z tekstem i że dopiero razem – tekst i ilustracja – wywołują odpowiednie emocje. Nic dziwnego, skoro część książek o wojnie ma formę *picturebooka*.

WARTO WIEDZIEĆ

Na pewno warto czytać te książki wspólnie z dziećmi. Często bowiem zamieszczone w nich treści nie wyjaśniają wielu rzeczy wprost. Podczas lektury dzieci będą zadawać wiele pytań a obecność osoby do której one mają zaufanie – rodzica, opiekuna, nauczyciela – i rozmowa z nim pomoże łagodniej oswoić się dziecku z trudną tematyką jaką jest wojna.

Książek o wojnie jest już na rynku wydawniczym w Polsce dosyć sporo, aczkolwiek większość z nich powstała po 2010 roku a więc stosunkowo niedawno. Najwięcej z nich to te, które przedstawiają obraz II wojny światowej a wśród nich publikacje poświęcone losom dzieci żydowskich. Spora część tych książek była wydana w ostatnich latach przez Wydawnictwo Literatura w ramach serii *„Wojny dorosłych – historie dzieci”*. Coraz częściej pojawiają się również książki mówiące o wojnie jako zjawisku uniwersalnym. Nieodłącznym następstwem każdej wojny są migracje. Problem uchodźctwa, którego tak bardzo teraz doświadczamy, możemy znaleźć już także w literaturze dla dzieci i młodzieży.

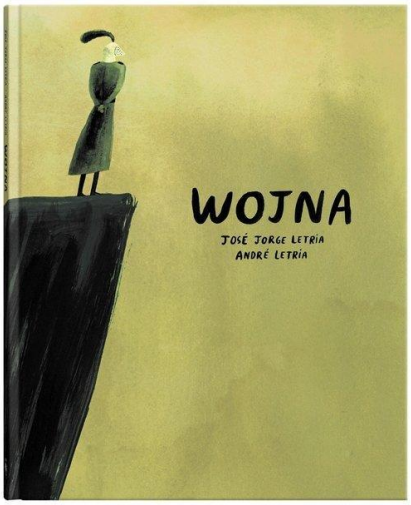
Poniżej prezentacja kilku książek, których lekturę warto wykorzystać jako wstęp do rozmów z dziećmi o wojnie. Najpierw jednak zapoznajmy się z nimi sami, by właściwie ocenić, czy to co w nich przedstawione jest odpowiednie dla naszych podopiecznych.



Rekomendowana przez Amnesty International książka obrazkowa **„Wróg”,** stworzona przez dwóch twórców: **Davide Cali i Serge Blocha**, jest przeznaczona dla małych dzieci. Niezwykła w swojej prostocie książka ukazuje bezsens wojny i jej mechanizmy na przykładzie dwóch żołnierzy, którzy są wrogami, siedzą w swoich dziurach w ziemi i czekają na koniec wojny. W rozważaniach o tym, czego doświadczają towarzyszymy jednemu z nich. Jest więc samotność, głód, strach, poczucie beznadziei i przekonanie, że trzeba zakończyć tę wojnę. Tylko jak to zrobić? Uderzający jest w tej książce przekaz, że wrogowie tak naprawdę nie różnią się od siebie, bo każdy z nich, zmanipulowany przez wojenną propagandę, nie dostrzega tego, że jest taki sam jak przeciwnik. Podczas lektury tej książki, w pewnym momencie zamiast dwóch wrogich

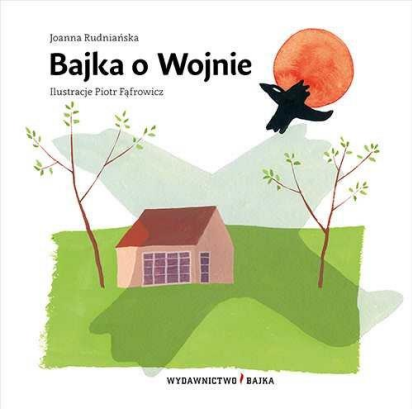


żołnierzy zaczynamy dostrzegać dwie osoby, uwikłane w ten sam konflikt. Zawarte w książce bardzo proste ilustracje przypominają dziecięce rysunki a tekst im towarzyszący jest krótki, napisany z pewnym dystansem do przedstawionej sytuacji i nie wywołujący skrajnych emocji.



Książka „**Wojna”**, autorstwa ojca i syna **Jose Jorge Letrii i Andre Letrii,** to opowieść o tym, czym jest wojna. Wydana w 2021 r. w formie *picturebook*a, przeznaczona jest dla dzieci starszych, młodzieży i dorosłych. Obraz wojny w tej książce ma charakter uniwersalny, nie jest przypisany do konkretnego miejsca i czasu, bo każda „wojna to machina cierpienia, złowroga fabryka wściekłości”. Niezwykle przejmujący, jednozdaniowy tekst na niemal każdej stronie, zadziwia trafnością określeń odnośnie tego, jakie następstwa pozostawia po sobie wojna: ruiny, cierpienie, nienawiść. Dopełnieniem tekstu są wypełniające wszystkie kartki ilustracje utrzymane w ciemnej kolorystyce, potęgujące wrażenie strachu i smutku, które towarzyszą lekturze tej książki. Nie znajdziemy wśród nich przykładów okrutnych scen wojennych lecz przede wszystkim krajobraz efektów wojny. Książka została wpisana na listę Białych Kruków (*White Ravens*) i otrzymała wiele nagród, m.in. Excellence Award w konkursie Communication Arts Illustration Annual, Best of the Best w konkursie Little Hakka, Grand Prix w Nami Concours oraz NY Rights Fair Talking Pictures Award.





Zarówno nazwa Wojna w tytule książki **Joanny Rudniańskiej „Bajka o Wojnie”** jak i pogodny obrazek jej okładki okazują się zwodnicze. Wojna to imię małej Japonki „z miasta nad siedmioma rzekami” a książka przedstawia tragedię Hiroszimy widzianą oczami dziewczynki, początkowo zafascynowanej militaryzmem a później borykającej się z tego powodu z poczuciem winy. Pozycja trudna, nie dla każdego dziecka i na pewno nie do

samodzielnej lektury, ponieważ nie stroni od przedstawienia realnych obrazów konsekwencji użycia bomby atomowej podczas II wojny światowej. Natomiast jej przesłanie jest jak najbardziej aktualne: każda wojna jest złem. Opowieść kończy się jednak nadzieją na przyszłość: Wojna zmienia imię na Pokój. Książka Joanny Rudniańskiej otrzymała wyróżnienie literackie Książka Roku 2015 w konkursie Polskiej Sekcji IBBY a także została wpisana na Listę Skarbów Muzeum Książki Dziecięcej.



„Podróż” to *picturebook*, który porusza problem uchodźctwa, przedstawiony z perspektywy dziecka. Autorka **Francesca Sanna** napisała tę książkę po swoich spotkaniach z dziećmi imigrantów w obozie dla uchodźców we Włoszech. Z historii, które usłyszała powstała niezwykła opowieść. Bohaterami książki jest mama z dwójką dzieci, które wiodą normalne, szczęśliwe życie do momentu, kiedy wojna zmusza je podjęcia długiej, niebezpiecznej podróży w nieznane. Podróży, która na ogół kojarzy nam się z radosną przygodą, tym razem jest pełną niepokoju ucieczką przed wojną i poszukiwaniem bezpiecznego miejsca. Opowieść nie kończy się znalezieniem konkretnego miejsca ale nadzieją, że wkrótce się to uda. Historii tej towarzyszą piękne ilustracje, które swoją kolorystyką nie przygnębiają a wręcz przeciwnie, potęgują nadzieję na dobre zakończenie.



Książka **Barbary Gawryluk „Teraz tu jest nasz dom”,** napisana dla dzieci młodszych, dotyczy najbardziej aktualnych wydarzeń, które rozgrywają się na naszych oczach. Wydana po raz pierwszy w 2016 roku opowiada prawdziwą historię rodziny polsko-ukraińskiej z Doniecka, którą wojna na Ukrainie zmusiła do ucieczki do Polski. Wydarzenia opowiedziane są z punktu widzenia Romka, ucznia klasy III, który nie może zrozumieć, dlaczego musi wyjechać i zostawić to, co było dla niego ważne: swoich dziadków, kolegów, zabawki. Mimo ciepłego przyjęcia w Polsce, nie jest łatwo dzieciom odnaleźć się w nowym miejscu, znaleźć



swoje miejsce wśród rówieśników i w nowej szkole. Do tego dochodzą niełatwe wspomnienia początków wojny, które dane było im przeżyć we własnym kraju. Pomimo, że to opowieść napisana kilka lat temu, nadal jest boleśnie aktualna. Może stać się przyczynkiem do rozmów z najmłodszymi o wojnie, do uwrażliwiania na losy małych uchodźców, spotykanych obecnie na co dzień w przedszkolu, szkole, na podwórku. W 2022 roku książka została wydana również w wersji dwujęzycznej polsko-ukraińskiej.

Osoby zainteresowane książkami dla dzieci o tematyce uchodźctwa znajdą opisy innych publikacji polskich autorów na stronie https://tuptuptup.org.pl/zlota-lista-ksiazek-dla-dzieci-o-losach-uchodzcow/.

Bogumiła Pawłowska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Mławie

Pewność siebie i poczucie własnej wartości – jak je osiągnąć?

„Uwierz w siebie”, „poznaj siebie”, „bądź pewny siebie, a…” – zdobędziesz w życiu wszystko, czego chcesz, ludzie będą robić to, czego od nich zażądasz, będziesz bogaty, będziesz spełniony. Słowa te mogą stanowić główny element reklamy pewności siebie.

Jednak w pewności siebie wcale nie chodzi o butę, arogancję czy nieomylność. Chodzi o samoświadomość. Samo zagadnienie pewności siebie nie jest jednoznaczne. Można na nie spojrzeć co najmniej z trzech różnych perspektyw, traktując pewność siebie jako: stan emocjonalny, obraz siebie, relację z sobą. Niezależnie od tego, jaką emocję będę w danym momencie odczuwać, pozostanę w niej pewny siebie, tzn. świadomy tego, co czuję, i tego, jak ta emocja wpływa na dokonywane przeze mnie wybory i sposób filtrowania rzeczywistości. Mateusz Grzesiak[34] za pewność siebie uważa świadomie i skutecznie zarządzany ekosystem różnych części naszej *psyche.*

Ewa Woydyłło[35] natomiast twierdzi, że poczucie wartości to coś innego niż ocena, osąd czy opinia. Poczucie jest sprawą intymną, osobistą, może być nawet trochę sekretem. Więc poczucie małej wartości jest tym, co mówisz o sobie do siebie. Poczucie wartości nie bierze się „z niczego”. Poczucie małej czy jakiejkolwiek wartości to suma określonych nawykowych przekonań rzutujących na zachowania, a zwłaszcza na decyzje i wybory.

By móc zacząć pracować nad swoją pewnością siebie należy dokonać oceny poziomu pewności siebie. Brak pewności siebie oznacza, że ktoś czuje lęk, jest zdenerwowany lub podenerwowany, nieodpowiednio podekscytowany, skonfundowany, zawstydzony. W przypadku pewności siebie człowiek jest silny, odważny, bazuje na faktach; wie, czego chce i o co mu chodzi; ma orientację w tym, co się dzieje dookoła, a także widzi szerszy obraz

[34] Psycholog, wykładowca akademicki. Od kilkunastu lat szkoli międzynarodowo w siedmiu językach. Pomaga ludziom i organizacjom osiągnąć zaplanowane cele poprzez dostarczanie kompetencji społecznych jako konsultant i terapeuta.
[35] Jako psycholog zajmuje się terapią uzależnienia i współuzależnienia, poradnictwem małżeńskim i rodzinnym oraz pomocą w rozwiązywaniu konfliktów w pracy. Pisze książki pełne wiary w nieskończone możliwości, jakie możemy w sobie odkryć, aby świadomie i z powodzeniem kierować swoim życiem.

i szerszą perspektywę. Diagnozowanie swoich sił jest bardzo ważne, żeby dowiedzieć się, w jakich sytuacjach jesteś pewny siebie, czujesz się silny, wierzysz w swoje możliwości. Ważne jest to, żeby rozpoznać te sytuacje i wyrobić sobie konkretne zdanie na temat tego, jakie masz przekonania o sobie i skąd czerpiesz energię.

Mateusz Grzesiak wypunktował negatywne i pozytywne zasoby wewnętrzne mające wpływ na wypracowanie pewności siebie. Negatywnymi zasobami wewnętrznymi, które utrudniają człowiekowi osiągnięcie pożądanego celu są:

- Wewnętrzny krytyk – to dialog wewnętrzny. Jego zadaniem jest diagnozować problem i motywować. Robi on to jednak w sposób beznadziejny, bo dla niego to Ty jesteś problemem.
- Podcinacz skrzydeł – mówi: „to jest trudne, nie opłaca się, zajmuje za wiele czasu, jest za ciężkie". To permanentne utrudnianie procesu działania. Odbiera ochotę i energię do działania.
- Pesymistyczny wróżbita – stale szuka pesymistycznych scenariuszy. Jego celem jest zabezpieczenie przed porażką, ale też tym samym odciąga od działania i odbiera szansę na to, że może stać się coś dobrego.
- Oceniający ksiądz – mówi „nie powinieneś tego robić, ależ to wstyd, nie wolno". Mamy tu do czynienia z ograniczeniem moralności. Polega to na tym, że ktoś, kto chce coś zrobić hamuje się tym co inni pomyślą.
- Rozkazujący generał – bardzo konkretnie wymaga określonych zachowań. To perfekcjonista, dla którego świat jest czarno-biały, nie ma nic pomiędzy. Z punktu widzenia pozytywnych intencji – chce realizować zadania, jednak zabiera przy tym radość życia.

Pozytywne zasoby wewnętrzne, które wspierają człowieka w osiągnięciu pożądanego celu to:

- Motywujący bohater – mówi Ci: „dasz radę, wszystko będzie dobrze". Daje krótkie, proste komendy. To podejście bardzo optymistyczne, które motywuje i daje odwagę, żeby coś osiągnąć. W przypadku niepowodzenia mówi, żebyś wstał i się nie poddawał.
- Kochająca mama – to głos bezwarunkowo kochający, akceptujący. Oferuje miłość, która daje ciepło, i troszczy się o Ciebie.

- Wdzięczna babcia – głos, który dziękuje za wszystko, jest zadowolony. Im więcej wdzięczności, tym więcej pozytywnych emocji. Dziękowanie to dobry rytuał.
- Zbuntowany indywidualista – dba o własne granice, indywidualność. Ten głos może być twardy, ale powie, gdzie znajdują się twoje granice. Jest potrzebny do tego, żeby wydostać się z niekomfortowej sytuacji. On dba o to, żebyś był sobą i żebyś taki pozostał.
- Racjonalny naukowiec – powie jakie są fakty, oceni obiektywnie sytuację. Jest elastyczny i dostosowuje się do rzeczywistości.

Istnieje też wielu innych pomocników. Jednym z nich może być wszystkowiedzący mentor albo oświecony mędrzec, który zachowując spokój w każdej sytuacji, jest niedotknięty emocjonalnie.

Każdy z nas miewa wątpliwości. Gdybyśmy ich nie mieli, nie bylibyśmy ludźmi, istotami myślącymi i nie potrafilibyśmy podejmować racjonalnych decyzji. Wątpliwości, o ile nie przekraczają pewnych granic, wspomagają nas i chronią przed błędami. Przesadne wątpliwości blokują i nie pozwalają ruszyć dalej i osiągnąć zamierzonych celów. Na poszczególne typy wątpliwości składają się: unikanie – znajdowanie wymówek, by nie podejmować działania; wyręczanie się innymi, liczenie na los; apatia, brak wiary w to, że los się odmieni; autosabotaż; perfekcjonizm – zawieszanie sobie poprzeczek na nieosiągalnych wysokościach; brak wiary we własne osiągniecia; wyparta duma, brak gotowości do tego, żeby się chwalić, permanentne zauważanie dookoła siebie braków.

Strach, lęk to emocje które potrafią nas całkowicie sparaliżować, uniemożliwić działanie i odebrać pewność siebie. Wbrew pozorom ich lista jest dość ograniczona, a nasze leki – powtarzalne. Najczęściej są one związane z wystąpieniami publicznymi, intymnością, własną śmiercią lub śmiercią bliskiej osoby, negatywną oceną, krytyką innych, błędną decyzją, zaangażowaniem, nieznanym, biedą. Z każdym z powyższych lęków i strachów można sobie mentalnie poradzić.

Gdy przeraża Cię wizja wystąpienia publicznego – ćwicz przed lustrem, mów do siebie, nagrywaj się; pilnuj pozycji ciała – stania w pozycji wyprostowanej z podbródkiem ponad horyzont, z klatką piersiową wysuniętą do przodu, z głębokim oddechem i kontaktem wzrokowym z publicznością. Bądź przygotowany do wystąpienia i zadaj sobie pytanie, dlaczego ludzie mają być zainteresowani Twoim przekazem, wystąpieniem. Zmotywuj się,

wyliczając korzyści dla siebie i dla odbiorców. Gdy boisz się intymności – uświadom sobie, że wszystko zadziała jak należy w kontakcie z odpowiednią osobą. Wchodząc w intymną relację, bądź cierpliwy, konsekwentny, nie spiesz się. Jeśli boisz się własnej śmierci – sporządź listę rzeczy, które chcesz zrobić przed śmiercią i systematycznie je realizuj, żeby niczego nie żałować. Przygotuj się pod względem prawnym i logistycznym, przygotuj testament, pomyśl, co po sobie zostawisz – jaką wiedzę i dziedzictwo. Weź pod uwagę filozoficzny i religijny aspekt śmierci, zobacz, czy któreś rozwiązanie Ci odpowiada. Przed strachem wobec wizji śmierci bliskiej osoby – broń się, sporządzając listę swoich potrzeb i zacznij je samodzielnie realizować. Chodzi o rzeczy, za które dziś odpowiedzialna jest ta osoba, na przykład za motywowanie Ciebie, za sprawianie, ze czujesz się kochany. Lęk przed negatywną oceną – minie, gdy słuchając negatywnej oceny, będziesz zadawać sobie pytania o fakty. Fakty pomogą oddzielić rzeczywistość od czyjejś opinii. Co widzę, co czuję, co słyszę i co się naprawdę wydarzyło – to jest podstawa. Konkretne, nieemocjonalne słownictwo pozwoli Ci opisać sytuację, bardzo dokładnie wszystko zdiagnozować. Wtedy dowiesz się, czy ktoś inny mówi prawdę, czy nie. Sformułuj swoje zdanie – wtedy będziesz kontrolować sytuację i poczujesz się bezpiecznie. Oddzielaj zachowanie od osobowości. Zachowanie się zmienia, a osobowość pozostaje. O ile paraliżuje Cię lęk przed błędną decyzją – zrób listę „za" oraz „przeciw", a także sporządź model „żadna z tych decyzji". Pomyśl, że każdy z tych scenariuszy ma swoje konsekwencje – także pozorne niepodejmowanie decyzji. Są konsekwencje pozytywne i negatywne danych decyzji. Zaangażowanie w relacji – pomyśl o najgorszych scenariuszach: co najgorszego może się wydarzyć. Przygotuj się na nie i weź je pod uwagę. Lęk przed odrzuceniem – pamiętaj, że odrzucane są Twoje zachowania, a nie Ty jako człowiek. Weź pod uwagę metody reparentingowe (stanie się dla siebie dobrym rodzicem). Lęk przed nieznanym – podchodź do niego organicznie, poznawaj kawałek po kawałku coś nowego i koniecznie zdobywaj wiedzę. Im więcej będziesz wiedział, tym łatwiej będzie Ci „oswoić" sytuację. Bieda – oszczędzaj, buduj poczucie własnej wartości, bo wtedy będziesz wiedział, że sobie poradzisz.

Warto przytoczyć filary, na których opiera się koncepcja poczucia wartości Ewy Woydyłło:

- Życie to droga. Znajdujesz się w miejscu, do którego doszłaś.
- Nie zatrzymuj się, zmierzaj tam, dokąd pragniesz dojść.
- Nie wszystko musi ci się udać. Niewykonalne cele zmieniaj na wykonalne.
- Zaakceptuj rzeczy, nad którymi nie masz kontroli.
- Przebaczaj winowajcom, w tym także sobie.

WARTO WIEDZIEĆ

- Rozmyślaj, analizuj, ale nie rozpamiętuj swoich żałości.
- Nie zajmuj się problemami, zajmuj się rozwiązaniami.
- Smutek nie jest zabroniony, ale jeżeli ci z nim źle, to poszukaj pomocy.
- Źródło poczucia wartości kryje się w tym, co myślisz, mówisz i robisz.

Na koniec jeszcze krótka uwaga o naszym ciele. Postawa, jaką przyjmujemy w rozmaitych sytuacjach, świadczy wobec innych ludzi o naszym samopoczuciu i pewności siebie. Jeśli chodzi o nas samych, odpowiednia postawa, nawet przyjmowana wbrew samopoczuciu, dodaje nam pewności siebie. Tak to działa – wyprostowane ciało, spokojny oddech i gesty, pewny krok – to wszystko sprzyja naszej pewności siebie. Pewności siebie można się nauczyć. Warto się o nią postarać, ponieważ daje możliwości pozwalające na samorealizację i wielowymiarowy rozwój. Osoba pewna siebie taką się stworzyła. Akceptuje siebie i zna swoją wartość. Ma zdolność do autorefleksji i potrafi na podstawie faktów ocenić swoje mocne i słabe strony. Traktuje pewność siebie jako drogę do osobistego szczęścia i sukcesu zawodowego. Zarządza swoimi emocjami i zachowaniami, jest empatyczna i potrafi wpływać na siebie i innych. Jest wrażliwa bez użalania się i asertywna bez arogancji. Wychodzi poza własną przeszłość i ponad modele rodzinne i kulturowe.

Bibliografia

GRZESIAK M., *Pewność siebie. Jak być asertywnym, pokonać lęk i sięgnąć po swoje*, Gliwice: Onepress, 2020

WOYDYŁŁO E., *Droga do siebie. O poczuciu wartości*, Kraków: Wydawnictwo Literackie, 2022

Ewa Bochynek
Dolnośląska Biblioteka Pedagogiczna we Wrocławiu. Filia w Wałbrzychu

Spotkanie poświęcone Janowi Paszkowskiemu w wałbrzyskiej Filii Dolnośląskiej Biblioteki Pedagogicznej we Wrocławiu

W ramach podjętych działań nawiązano we wrześniu 2021 r. współpracę z Dziennym Domem Pomocy Senior Plus Podgórze w Wałbrzychu. Spotkania odbywały się raz w miesiącu w godzinach przedpołudniowych w Czytelni. Seniorzy przybywali zawsze punktualnie, pomimo tego, że nasza Czytelnia mieści się na II piętrze w zabytkowej kamienicy w wałbrzyskim Rynku (niestety, w budynku nie ma windy).

W ciągu roku szkolnego zorganizowano spotkania m.in. prezentujące historię naszej placówki, naszego miasta, zwyczaje Świat Bożego Narodzenia, Wielkanocy. Zawsze były to spotkania przy kawie i ciastku, bo wtedy łatwiej się rozmawia i milej płynie czas.



Z seniorami spotkała się także m.in. wałbrzyska bajkopisarka pani Irena Raszka, która zaprezentowała swoje wiersze, m.in. z najnowszego tomiku zatytułowanego „Słodkich snów”. Uczestnicy mieli możliwość poznania "przepisu na udaną bajkę", który zdradziła autorka pisząca bajki nie tylko dla dzieci, ale i dla dorosłych. Uatrakcyjnieniem tego przedpołudnia w naszej bibliotece był z pewnością fakt, że pani Irenie towarzyszył muzyk. Pani Jacek Janicki z pewnością ułatwił wszystkich przeniesienie się do bajkowej krainy. Przygrywając poetce na gitarze, pomógł zebranym wyobrazić sobie bajkowy świat, do którego zaprosiła nas autorka książki „Baje, bajki - rymowanki”.

Seniorzy brali także udział w akcji społeczno-edukacyjnej Żonkile 2022. Temat przewodni tegorocznej akcji to miłość. Co ciekawe, w kwietniu nie tylko mieliśmy możliwość zapoznania się z fragmentami wybranych książek Anny Bikont, czy przypięcia żonkila na znak, że #ŁączyNasPamięć. Zupełnie przypadkowo poznaliśmy historię niezwykłego mieszkańca Wałbrzycha, który po wojnie wraz z rodziną przyjechał z Kresów na Dolny Śląsk i osiedlił się w naszym mieście.

To właśnie podczas kolejnego spotkania w ramach akcji Żonkile 2022 okazało się, że możemy zobaczyć najwyższe izraelskie odznaczenie cywilne nadawane nie-Żydom, przyznawane przez Instytut Pamięci Męczenników i Bohaterów Holokaustu Jad Waszem w Jerozolimie Sprawiedliwy wśród Narodów Świata (hebr. חֲסִידֵי אֻמּוֹת הָעוֹלָם Chasid Umot ha-Olam), ponieważ zostało ono przyznane Dziadkowi jednej z Pań, która odwiedzała naszą bibliotekę w ramach spotkań z programu Nestor. Pani Sandra Paszkowska (terapeutka zajęciowa naszych wałbrzyskich seniorów z Podgórza) wspominała swojego Dziadka i jego niezwykłe odznaczenie. Uczestnicy tego spotkania chcieli poznać życie człowieka, który pomagał innym, nie bał się, ryzykował własne życie i życie swoich najbliższych.



Jan Paszkowski z żoną i trójką dzieci: Łucją, Bogusławem i Jerzym

Pan Jan Paszkowski to niezwykły człowiek, który podczas wojny w swoim domu na wsi ukrywał Żydów. Trwało to wiele miesięcy. Skrytka była zorganizowana na strychu nowo wybudowanego budynku w podłodze. Nie miała okna. Ciężko było dorosłym osobom pomieścić się w tej kryjówce, ciężko było tak żyć w ukryciu. W tym gospodarstwie w okolicach Wilna ukrywał żydowskie małżeństwa: Pełczyńskich, Anolików i Possków, oraz panów:

Borowskiego i Kazimierzowskiego. Pomagał Żydom, mimo że groziła za to kara śmierci. Po wojnie oni pamiętali o człowieku, któremu zawdzięczali życie. Niektórzy wyjechali z Polski, ale były listy. A za to, że przeżyli wojnę, ocaleli, wystąpili o przyznaje odznaczenia, bo chociaż tak chcieli podziękować.



Uratowani

Pan Paszkowski, który po wojnie przyjechał wraz z rodziną do Wałbrzycha, uważał, że nie jest mu potrzebny medal, nie jest potrzebne odznaczenie, dyplom. Pani Łucja, córka pana Paszkowskiego, opowiadając o swoim ojcu zwróciła uwagę, że często tak powtarzał. Nie ukrywał Żydów, nie pomagał im codziennie w przeżyciu kolejnego dnia, nie dawał jeść dla dyplomu, medalu, odznaczenia. Zresztą nie chciał nawet odebrać tego odznaczenia, bo zrobił wtedy, czasie wojny to, co uważał za stosowne, konieczne, potrzebne dla innych. Nie robił tego dla medalu.



Medal

Jaki był niezwykły ojciec i dziadek? Pani Łucja wspominała, że był dobrym ojcem. Starał się, żeby jako dziecko miała w miarę możliwości dzieciństwo i dlatego zawsze pamiętał, że mała Lusia lubi cukierki i kupował słodkości tylko dla niej. Jakim był dziadkiem? Pani Sandra podkreśla – dobrym, życzliwym dla ludzi i zwierząt. To tak jest, dobry człowiek po prostu jest dobry, bez względu na okoliczności.



Córka Łucja i wnuczka Sandra

Już po śmierci Jana Paszkowskiego, kilka lat temu, najwyższe izraelskie odznaczenie cywilne nadawane nie-Żydom odebrały podczas wzruszającej uroczystości w Zamku Książ dzieci Jana Paszkowskiego: Łucja Kowalewicz, Bogusława Chabiak i Jerzy Paszkowski. Na uroczystości obecne były również wnuki. Warto zaznaczyć, że w tej wzruszającej uroczystości uhonorowania wałbrzyskiej rodziny medalem Instytutu Yad Vashem, uczestniczył m.in. naczelny architekt Warszawy Michał Borowski, syn ocalonego wówczas Natana Borowskiego.

Wnuczka Jana Paszkowskiego wyjaśniła, że aby przyznać komuś wyróżnienie, pracownicy Yad Vashem muszą skrupulatne wszystko sprawdzić, to musi być oparte o słowa ocalonych przed zagładą. Nie jest to proste, ponieważ dla wielu z nich te wspomnienia są nadal bolesne, mimo upływu lat. Część uratowanych decyduje się na to dopiero u schyłku życia. Dlatego medale „Sprawiedliwy wśród Narodów Świata" przyznawane są mimo upływu tak wielu lat od zakończenia wojny.

Ostatnie spotkanie w ramach programu Nestor w roku 2021/2022 nie będzie ostatnia wizytą seniorów w naszej bibliotece. Co prawda program Nestor dobiegł końca, ale po wakacjach mamy w planie kontynuację spotkań w naszej Czytelni.

Osoby, które są na przesłanych zdjęciach wyraziły zgodę na publikację w czasopiśmie elektronicznym „Edu wsparcie".

Autorka dziękuje Rodzinie pana Jana Paszkowskiego za udostępnione do publikacji fotografie.

Agnieszka Kołodziejska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie

Recykling

Wydawnictwa zwarte

1. DYER Harriet. Zerwij z odpadami : 101 łatwych sposobów, jak wytwarzać mniej śmieci. Kraków : Lingea, 2021. ISBN 978-83-66416-31-4.
2. DYER Harriet. Zerwij z plastikiem : 101 porad, jak ograniczyć zużycie tworzyw sztucznych. Kraków : Lingea, 2021. ISBN 978-83-66416-31-4.
3. GIFFORD Clive. My, strażnicy planety : jak zostać ekobohaterem. Kielce : Jedność dla Dzieci - Wydawnictwo Jedność, cop. .2020. ISBN 978-83-8144-275-6.
4. JANISZEWSKI Boguś. Śmieci : to, o czym dorośli ci nie mówią, (bo często sami nie wiedzą). Poznań : Publicat Wydawnictwo, © 2021. ISBN 978-83-271-2616-0.
5. JĘDRCZAK Andrzej. Biologiczne przetwarzanie odpadów. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008. ISBN 978-83-01-15166-9.
6. KASPRZYCKA-GUTTMAN Teresa (red.) Odpady stałe, ciekłe i gazowe: zapobieganie, powstawanie, utylizacja: vademecum dla osób teoretycznie, praktycznie i zawodowo zaangażowanych w zapobieganie, ograniczanie powstawania i utylizację odpadów: praca zbiorowa. Warszawa : Oficyna Wydawnicza Forest, 2009. ISBN 978-83-60450-11-6
7. KIM Eun-Ju. Plastik fantastik?. Warszawa : Babaryba, 2019. ISBN 978-83-62965-71-7.
8. KORST Amy. Zero waste : śmieć mniej, żyj lepiej. Białystok : Wydawnictwo Kobiece - Illuminatio Łukasz, 2017. ISBN 978-83-65601-79-7.
9. KORZENIOWSKI Andrzej, SKRZYPEK Andrzej. Ekologistyka zużytych opakowań. Poznań : Instytut Logistyki i Magazynowania, 1999. ISBN 83-87344-45-1.
10. MAJCHER Sylwia. Wykorzystuję, nie marnuję : 52 wyzwania zero waste.- Warszawa : Buchmann, © 2019. ISBN 978-83-280-7145-2.
11. MATOGA Karolina. Dbam o środowisko : ekologia, natura, ochrona przyrody. Warszawa : Wydawnictwo SBM, 2019. ISBN 978-83-8059-607-8.

ZESTAWIENIA BIBLIOGRAFICZNE

12. OGONOWSKA Małgorzata, ROGOŚ Artur. Co zrobić z tą górą śmieci?.- Gdańsk : Adamada ; Wydawnictwo Części Proste, 2020. ISBN 978-83-8118-044-3.
13. RAIDT Gerda. Śmieci : najbardziej uciążliwy problem na świecie!.- Warszawa : Wydawnictwo Babaryba, 2019. ISBN 978-83-62965-72-4.
14. ROSIK-DULEWSKA Czesława. Podstawy gospodarki odpadami.- Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2007. ISBN 978-83-01-15074-7.
15. TOŁŁOCZKO Joanna i in. Recykling.- Warszawa : Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2019. ISBN 978-83-8036-406-6.
16. WOLDAŃSKA-PŁOCIŃSKA Aleksandra: Śmieciogród : zero waste. Poznań : Papilon, © 2019. ISBN 978-83-271-0442-7.

Artykuły z czasopism

1. BATORCZAK Anna. Nie wyrzucać zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego !. Aura 2011 nr 10, dod. s. 7-8.
2. BREGUŁA Izabela. Klasowe rady na różne odpady: scenariusz zajęć dla klas I-III. Wychowanie w Przedszkolu 2013, nr 8, s. 24-26.
3. CYSAK Paulina. Czystość świata to także mój interes!. Świetlica w Szkole 2020, nr 3, s. 12-13.
4. ELSNER Danuta. Zero Waste, czyli życie bez śmieci. Dyrektor Szkoły. 2018, nr 3, s. 46,47-50.
5. ELSNER Danuta. Szkoła zero waste. Dyrektor Szkoły 2019, nr 11, s. 76-78.
6. ROGODZIŃSKA-JURCZAK Małgorzata. Zapamiętaj: recykling. Edukacja i Dialog 2002, nr 6, s. 35-37.
7. GROMEK Renata, KOERSKA-BUJWID Dorota. Śmieciosztuka, czyli o recyklingu inaczej. Biblioteka w Szkole 2010, nr 3, s. 5-7.
8. KITA Monika. Śmieci mniej - Ziemi lżej. Scenariusz zajęć świetlicowych. Świetlica w Szkole 2010, nr 1, s. 22.
9. KOZŁOWSKA Beata. Nasza piękna planeta. Wychowanie w Przedszkolu 2019, nr 4, s. 44-49.
10. KOŻLAK Wiesław, KLEPAŃSKA Anna Recykling zużytych wyrobów ze szkła. Aura 2006, nr 12, s. 33.

ZESTAWIENIA BIBLIOGRAFICZNE

11. KUBALA-KULPIŃSKA Aleksandra. Jak rozwijać postawę proekologiczną wśród uczniów zgodnie z ideą UPCYKLINGU. Życie Szkoły 2018, nr 9, s. 17-21.
12. SADOWSKI Tomasz i in. Gospodarowanie odpadami medycznymi. Cz. 1. Aura 2007, nr 3, s. 29-30.
13. SADOWSKI Tomasz i in. Gospodarowanie odpadami medycznymi. Cz. 2. Aura 2007, nr 4, s. 14-16.
14. SZYMAŃSKA Agata. "Nakarm kosze na śmieci!". Aura 2006, nr 3, dod., s. 7-8.
15. TALAGA-DUMA Małgorzata. Scenariusz zajęć "Ekoprzedszkolak - my jesteśmy grzeczne dzieci i segregujemy śmieci !". Wychowanie w Przedszkolu 2020, nr 1, s. 40-42.
16. TYRALSKA-WOJTCZA Elżbieta. Odpady w gospodarstwie - segregacja i utylizacja. Aura 2010, nr 3, dod. "Dodatek ekologiczny dla szkół", s. 1-2.

Katarzyna Szewczyk

Jak mówić, aby dzieci nas słuchały? Jak mówić, aby dzieci do nas mówiły? Czyli o KOMUNIKACJI dzieci i dorosłych

Człowiek jest istotą społeczną. Nie jest w stanie żyć, rozwijać się i kształtować bez bodźców płynących z otoczenia społecznego. Umiejętność komunikowania się jest podstawą kontaktów międzyludzkich. Komunikacja interpersonalna to wymiana komunikatów, zarówno werbalnych, jak i niewerbalnych, między co najmniej dwiema osobami w celu wzajemnego przekazania myśli, uczuć, postaw itd. Dlatego komunikacja sprawnego komunikowania się jest nam potrzebna w niemal wszystkich dziedzinach naszego życia.

Rodzina to podstawowa komórka społeczna, na której spoczywa ogromny ciężar związany z wychowaniem. Tutaj pojawiają się problemy. Najważniejszy jest sposób ich przezwyciężania, a także odpowiednia komunikacja.

Adele Faber i Elaine Mazlish, autorki książki „*Jak mówić, aby dzieci nas słuchały? Jak mówić, aby dzieci do nas mówiły?*”, pokazują praktyczne wskazówki na skuteczne porozumiewanie się z dziećmi. Panie w sześciu rozdziałach, próbują przedstawić na co zwrócić uwagę, aby lepiej komunikować się z dziećmi.

1. Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami

   Autorki w tej części próbują zwrócić uwagę, na to, że często negujemy uczucia dzieci. Kiedy dzieci czują się dobrze, dobrze się zachowują. Przyczyny porażek wychowawczych, wiążą się z nieprawidłowym sposobem reagowania na zachowanie dzieci. Często my dorośli zaprzeczamy uczuciom dzieci, np. „nie martw się, nie ma się czym przejmować”, bądź udzielamy odpowiedzi filozoficznych, np. „Takie jest życie”. Starajmy z uwagą słuchać dzieci, aby polepszyć naszą komunikację.

2. Zachęcanie do współpracy

   W tym rozdziale autorki zwracają uwagę, na to jak komunikować się z dziećmi, jakich słów używać, a jakich nie, aby one z nami współpracowały. Aby zachęcić do współpracy, należy przede wszystkim zrezygnować z rozkazywania, moralizowania,

obwiniania i straszenia na rzecz metod opartych na wzajemnym zrozumieniu, szacunki i tolerancji.

3. Zamiast karania

   W tej części pokazane są metody na wychowanie „bez kar". Nie chodzi tutaj o „bezstresowe wychowanie", ale autorki pokazują tutaj swój przykład z własnego dzieciństwa i ich reakcje na stosowane kary wobec nich. Kary są krzywdzące dla obu stron. Zamiast karania Autorki proponują rodzicom zestaw zachowań, które pomogą dziecku zrozumieć istotę przewinienia.

4. Zachęcanie do samodzielności

   W tym rozdziale autorki zwracają uwagę na, to, aby pomóc dziećmi rozłączyć się z rodzicami oraz stać się niezależnymi ludźmi. Powinniśmy pozwalać dzieciom dokonywać wyborów, okazywać szacunek dla ich zmagań.

5. Pochwały

   Pochwała to pozytywna uwaga. Autorki zwracają uwagę na to, że chwalenie, nawet za małe rzeczy, powoduje wzrost poczucia własnej wartości, a także jest ważny czynnik kształtujący zachowanie dziecka. Adele Faber i Elaine Mazlish ukazują w książce jak chwalić, aby pochwała przynosiła korzyść.

6. Uwalnianie dzieci od grania ról

   Dziecko wiecznie się spóźnia, otrzymuje „łatkę" spóźnialskiego. Jest porównywane do kogoś innego. Niezależnie jaką etykietkę przypniemy dziecko jest to szkodliwe. Szukajmy okazji, aby dziecko zobaczyło się w nowym świetle. Albo stwórzmy taką okazję. Pozwólmy dziecku posłuchać, gdy mówisz o nim pozytywnie.

Książka „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły" w jasny sposób uświadamia czytelnikom, jak zmienić swoje zachowanie, by wpłynąć na przemianę dzieci. Książka napisana jest prostym językiem. Jej zaletą jest to, że zawiera przykłady z życia wzięte. Polecam ją dla rodziców, pedagogów i osób mających kontakt z dziećmi.

NOTY O AUTORACH

Monika Biedrzycka-Gładka – absolwentka Wydziału Informacji Naukowej i Studiów Bibliologicznych w Warszawie oraz Wydziału Psychologii Społecznej SWPS w Warszawie. Pracuje jako koordynator ds. instruktażu dla bibliotekarzy w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie a także psycholog w Społecznej Szkole Podstawowej STO w Ciechanowie.

Joanna Błaszczuk – nauczycielka w ZS nr 1 w Hrubieszowie

Ewa Bochynek – kierownik Dolnośląskiej Biblioteki Pedagogicznej we Wrocławiu. Filia w Wałbrzychu

Grażyna Brzezińska – dyrektor Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie. Absolwentka Wydziału Bibliotekoznawstwa Informacji Naukowej Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, studiów podyplomowych z zakresu zarządzania oświatą i marketingu oraz studiów podyplomowych z zakresu bibliotek naukowych.

Anna Chwedoruk – nauczycielka biologii i chemii w Zespole Szkół z Oddziałami Sportowymi nr 1 w Poznaniu. W skład ZSzOS nr 1 wchodzi Sportowa Szkoła Podstawowa nr 29 im. Jana Kochanowskiego (nauczam biologii w klasach 8) oraz Sportowe Liceum Ogólnokształcące im. Kazimierza Nowaka

Renata Grabowska – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie. Filia w Płońsku- kierownik placówki, biblioterapeuta.

Justyna Graszkiewicz - nauczyciel bibliotekarz w Szkole Podstawowej w Bolkowie

Magdalena Gromala – nauczyciel w Przedszkolu „Baśniowa Kraina” w Kobylanach

Agnieszka Kołodziejska – nauczyciel bibliotekarz, pracownik Wydziału Informacyjno – Bibliograficznego w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie. Absolwentka Informacji Naukowej i Bibliotekoznawstwa Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.

Bożena Lewandowska – nauczyciel bibliotekarz, pracownik Wydziału Gromadzenia i Opracowania Zbiorów w Bibliotece Pedagogicznej Ciechanowie. Autorka i prowadząca kursy na platformie zdalnego nauczania Moodle BP w Ciechanowie.

Agata Mierzwa – kierownik Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie. Filia w Mławie. Nauczyciel dyplomowany. Pracuje w Bibliotece Pedagogicznej od 1991 r. Absolwentka Bibliotekoznawstwa i Informacji Naukowej na UW w Warszawie oraz studiów

podyplomowych Zarządzanie i Marketing w oświacie na UWM w Olsztynie. Miłośniczka książek oraz ogrodu.

Beata Michalak – nauczyciel bibliotekarz w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 22 im. Janusza Korczaka w Płocku

Marta Odowska-Prokop – nauczyciel bibliotekarz w SP nr 23 w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 5 w Olsztynie

Bogumiła Pawłowska – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie. Filia w Mławie

Nike Sienicka-Zuwała – nauczyciel języka angielskiego w I Liceum Ogólnokształcącym im. Jana III Sobieskiego Carolinum w Nysie oraz właściciel i lektor języka angielskiego w szkole językowej SMART Językowo w Nysie

Elwira Stolpa – dyplomowany nauczyciel bibliotekarz, pracownik Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie Filia w Płońsku.

Katarzyna Szewczyk – nauczyciel religii w jednej z warszawskich szkół podstawowych

Mirosława Szczubełek – wychowawca świetlicy w Szkole Podstawowej Nr 5 w Ciechanowie

Magdalena Szułakiewicz – nauczyciel współorganizujący kształcenie w Szkole Podstawowej w Wojniczu. Absolwentka Tarnowskiej Szkoły Wyższej Wydziału Nauk Stosowanych w Tarnowie na kierunku: Resocjalizacja i profilaktyka, oligofrenopedagog, pedagog specjalny: Edukacja, terapia i wspomaganie osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, Biblioterapeuta.

Joanna Tarnowska – nauczyciel Dolnośląskiego Zespołu Szkół Specjalnych Przyszpitalnych w Wałbrzychu

Monika Warda-Stachowska – nauczyciel bibliotekarz w XXXVII Liceum Ogólnokształcącym im. Jarosława Dąbrowskiego w Warszawie

Anna Wesołowska – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie. Filia w Mławie.

Tomasz Zuwała – nauczyciel języka angielskiego i niemieckiego w Diecezjalnym Liceum Humanistycznym w Nysie.