

INFORMATOR OŚWIATOWY

BIULETYN POMORSKIEGO OŚRODKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI W SŁUPSKU

Pomorski Ośrodek
Doskonalenia Nauczycieli
w Słupsku



Institucja Samorządu
Województwa Pomorskiego

EDUKACJA MORSKA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W biuletynie m.in.:

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



INFORMATOR OŚWIATOWY

• Nr 3/23 (203) • Rok XXXIII • LIPIEC - WRZESIEŃ 2023 • ISSN 1505-0904 •

Bożena Żuk: *Aktywność fizyczna a zrównoważony rozwój młodych Pomorzan* 3

INFORMACJE, OPINIE, PROPOZYCJE

Arkadiusz Gliszczyński, Maksymilian Halas: <i>A casu ad casum. Granice nauczycielskiej interwencji. Stan wyższej konieczności (część 2)</i>	4
Dorota Granoszevska-Babiańska, Kamila Kargulewicz: <i>Pomorskie Żagle Wiedzy. Kształtowanie kompetencji kluczowych uczniów poprzez edukację morską i żeglarską</i>	6
Elżbieta Rejter: <i>Pomorskie Żagle Wiedzy w gminie Kartuzy</i>	9
Adrianna Wisłocka: <i>Wodna przygoda w Szkole Podstawowej w Biesowicach</i>	10
Magdalena Andzielewko: <i>Rejs po wiedzę do Bierkowa</i>	13
Iwona Poźniak: <i>Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne. Morsko-żeglarski piknik edukacyjny w Pucku</i>	14
Joanna Czerska: <i>Poznać, poczuć, pokochać. O edukacji morskiej w przedszkolu słów kilka</i>	15
Monika Sucharska: <i>STEAM-owe lekcje. Paca metodą projektu</i>	17
Marcin Dornowski: <i>Wpływ ruchu na zdrowie i jakość naszego życia</i>	20
Ewa Misiewicz: <i>Ruch z muzyką formą aktywności dzieci</i>	22
Martyna Dramczyk: <i>Po co komu ruch i dlaczego warto wstać z kanapy? czyli „w zdrowym ciele zdrowy mózg”</i>	26
Danuta Hałasiewicz-Tokarska: <i>Wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie psychospołeczne dziecka</i>	28
Robert Bąk: <i>Rowerem po zdrowie i... wiedzę</i>	30
Daria Imianowska: <i>Sporty wodne na ziemi człuchowskiej</i>	32
Anna Czernihowska-Tymoszyk, Maria Kuberska, Konrad Wielochowski, Diana Serjant, Marta Zwara, Klara Lucyna Łubniewska, Agata Roučová, Ewa Bednarz: <i>3 LAB – pracownia innowacji w III LO w Gdyni</i>	35

DOSKONALENIE NAUCZYCIELI

Robert Kozłowicz: <i>I ty możesz zostać żeglarzem. Szkolenia nauczycieli na stopień żeglarza jachtowego, sternika motorowodnego i instruktora żeglarstwa</i>	37
Magdalena Szpak, Anna Zalewska-Uberman: <i>Godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną. Teatr wspiera relacje</i>	39
Mariusz Barański: <i>Konferencje informacyjno-metodyczne PODN w Słupsku inauguruje rok szkolny 2023/2024</i>	40
Dorota Iwanowicz, Ewa Misiewicz: <i>Kompetencje cyfrowe we współczesnym świecie</i>	42

OLIMPIADY, IMPREZY, KONKURSY

Maciej Barański: <i>Rejs STS Pogoria oczyma uczestników – laureatów konkursu filmowego „Po Morskie Żagle Wiedzy”</i>	43
Justyna Plichta: <i>Poczuj wiatr w żaglach! Scenariusz zajęć</i>	46
Irena Domnik, Zofia Lewandowska: <i>Parzyste czy nieparzyste? – oto jest pytanie</i>	49
Jerzy Paczkowski, Jacek Łepkowski: <i>Kangur 2023. 30 lat Kangura w regionie słupskim</i>	52
Piotr Gumienny: <i>Słupskie Międzyszkolne Koło Matematyczne COGITO dla uczniów klas VII-VIII</i>	54

KSIĄŻKI, CZASOPISMA, MULTIMEDIA

Dorota Czapiewska: <i>PBP poleca. To warto przeczytać</i>	55
<i>Publikacje Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku wspierające kształtowanie kompetencji kluczowych poprzez edukację morską i żeglarską</i>	56



Aktywność fizyczna a zrównoważony rozwój młodych Pomorzan

Drodzy Czytelnicy, tak niedawno życzyliśmy sobie niezapomnianych przygód, nowych przyjaźni oraz bezpiecznej realizacji planów i marzeń, po prostu wspaniałych wakacji, które pozwolą odreagować stres i odpocząć po niełatwym roku szkolnym, a tu, nie wiedzieć kiedy, rozpoczęliśmy kolejny rok szkolny.

Po tegorocznych wakacjach wielu uczniów i nauczycieli ma wyjątkowy problem z powrotem do szkoły wynikający z tego, że słoneczny wrzesień zachęca bardziej do relaksu niż do nauki. Mam nadzieję, że teksty zamieszczone w obecnym wydaniu *Informatora Oświatowego* będą równie przyjemne jak wrześniowa pogoda.

Szczególnie polecam Państwu artykuły odnoszące się do wszelkiego rodzaju aktywności fizycznej, która bezsprzecznie stanowi jedno z największych wyzwań, przed jakim stoją ci spośród dorosłych, którym zależy na zrównoważonym rozwoju dzieci i młodzieży. Z pewnością wyzwaniu temu sprostał dobiegający końca regionalny projekt pn. *Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne* oferujący uczniom mnogość różnorodnych działań realizowanych m.in. w tak lubianej przez nich przestrzeni wirtualnej oraz umożliwiający uczestnikom projektu wzbogacanie umiejętności o te, które związane są z żeglowaniem po większych lub mniejszych akwenach. Zainteresowanych odsyłam do artykułów: Doroty Granoszewskiej-Babiańskiej, Kamili Kargulewicz; Elżbiety Rejter, Adrianny Wisłockiej, Magdaleny Andzielewko, Darii Imianowskiej oraz Joanny Czerskiej. O szkoleniach nauczycieli, dających wiedzę i umiejętności niezbędne do zdobycia uprawnień żeglarza jachtowego, sternika motorowodnego i instruktora żeglarstwa pisze Robert Kozłowicz w artykule *I ty możesz zostać żeglarzem*, zachęcając do poszerzenia posiadanych kwalifikacji o takie, które stwarzają możliwość rozwoju nie tylko posiadanego warsztatu pracy, ale też poszerzają perspektywę spędzania czasu wolnego. Przegląd artykułów związanych z projektem *Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne* zamyka tekst Macieja Barańskiego pt. *Rejs STS Pogoria oczyma uczestników – laureatów konkursu filmowego „Po Morskie Żagle*

Wiedzy” zawierający relację z rejsu nagrodowego po Morzu Śródziemnym.

Rozważania profesora Dornowskiego, dotyczące wpływu ruchu na zdrowie i jakość naszego życia, znajdują odzwierciedlenie w tekstach nauczycieli, którzy podkreślają wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie psychospołeczne dziecka i zachęcają, aby wstać z kanapy, przekonując, że w „zdrowym ciele zdrowy mózg”.

Jeszcze nie tak dawno, ruch kojarzył się z lekcjami wychowania fizycznego oraz sportem wyczerpującym. I choć cieszą sukcesy naszych wybitnych sportowców, to jednak obecnie coraz więcej znaczy dostosowanie formy ruchu do potrzeb i możliwości uczestników zajęć. Jedną z takich form jest ruch połączony z muzyką, o czym pisze Ewa Misiewicz. Dzięki upowszechnieniu rekreacji możemy nie tylko czerpać radość z aktywności fizycznej, ale też poszerzać posiadaną wiedzę i rozwijać kompetencje kulturowe, o czym przeczytacie Państwo w artykule pt. *Rowerem po zdrowie i... wiedzę*.

A skoro o wiedzy mowa, zainteresowanych spotkaniem z królową nauk odsyłam do artykułów akademików i praktyków: dr. Ireny Domnik, dr. Zofii Lewandowskiej, Jerzego Paczkowskiego, Jacka Łepkowskiego oraz Piotra Gumienego. Wiedza powszechnie kojarzy się ze szkołą, w której dzieci i młodzież rozwijają swoje kompetencje. Zdarzają się sytuacje, które przysparzają nauczycielom trudności wychowawczych. Jak sobie z nimi radzić i jakie są granice nauczycielskiej interwencji podpowiadają dr Arkadiusz Gliszczyński oraz Maksymilian Halas.

Życzę Państwu, aby w rozpoczynającym się roku szkolnym było jak najmniej problemów, a wykonywana praca sprawiała Państwu i Państwa Uczniom wiele przyjemności i była przyczynkiem do odczuwania dumy i satysfakcji.

Bożena Żuk

Dyrektor

Pomorskiego Ośrodka

Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku

Maksymilian Halas
dr n. praw. Arkadiusz Gliszczyński

A casu ad casum

GRANICE NAUCZYCIELSKIEJ INTERWENCJI – STAN WYŻSZEJ KONIECZNOŚCI (CZĘŚĆ 2)

Uwagi ogólne



Stan wyższej konieczności jako jedna z okoliczności wyłączających odpowiedzialność karną uregulowany został w art. 26 k.k.: „Nie popełnia przestępstwa, kto działa w celu uchylecia bezpośredniego niebezpieczeństwa grożącego jakimkolwiek do-

bru chronionemu prawem, jeżeli niebezpieczeństwa nie można inaczej uniknąć, a dobro poświęcone przedstawia wartość niższą od dobra ratowanego¹”. Stan wyższej konieczności polega zatem na podjęciu działań zmierzających do uchylecia bezpośredniego niebezpieczeństwa zagrażającego dobru chronionemu prawem przez poświęcenie innego dobra, które – co szczególnie ważne – również korzysta z ochrony. Wobec takiego stanu rzeczy oczywistym jest, że dochodzi do klastycznej kolizji dóbr. Stąd też ustawodawca podjął kroki, których celem jest precyzyjne określenie warunków, w których można ratować zagrożone dobro kosztem innego dobra. Idąc chociażby za J. Lachowskim² do tych warunków należy zaliczyć: subsydiarność, proporcje dóbr i ograniczoność prawa do korzystania ze stanu wyższej konieczności.

Warto jest również dodać, że w odróżnieniu do obrony koniecznej (omawianej w ramach poprzedniego artykułu) polegającej na odpieraniu bezprawnego zamachu, w stanie wyższej konieczności w grę wchodzi niebezpieczeństwo, którego sprawcą może być nie tylko człowiek, lecz także może ono wynikać ze strony zwierząt czy sił przyrody. Tym samym odpada wymóg *bezprawności* jako ogólny warunek omawianej instytucji, gdyż niebezpieczeństwu, które nie pochodzi od człowieka, nie można przypisać tej cechy.

Przywołana wcześniej *zasada subsydiarności*, polega na tym, że ratować zagrożone dobro przez poświęcenie innego dobra można tylko wtedy, gdy nie istnieje inny sposób odwrócenia zagrożenia. To kolejna różnica w stosunku do obrony koniecznej, z której można korzystać bez takich ograniczeń. Poświęcenie dobra prawnego osoby trzeciej, musi więc być jedynym sposobem ratowania dobra, a ponieważ dobro tej osoby również korzysta z ochrony prawnej, należy działać z jak największą jęgo ostrożnością.

1. Przytoczona treść stanowi § 1 art. 26 k.k.

2. J. Lachowski, *Stan wyższej konieczności w polskim prawie karnym*, Warszawa 2005.

Ustawodawca prezentując opisany art. 26 k.k. kształt przepisów liczy się z tym, że od osoby znajdującej się w obliczu bezpośredniego zagrożenia nie można wymagać precyzyjnego wartościowania dobra zagrożonego i dobra poświęconego dla odwrócenia niebezpieczeństwa. Tolerancja dla działania w warunkach odmiennej sytuacji, nie może jednak iść zbyt daleko. Wykracza zatem poza stan wyższej konieczności poświęcenie dobra o wartości *oczywiście większej* od dobra ratowanego. W sytuacjach usprawiedliwiających takie przekroczenie sąd może zastosować nadzwyczajne złagodzenie kary, a nawet odstąpić od jej wymierzenia. Wartościowanie dóbr – zagrożonego i poświęconego w ramach stanu wyższej konieczności – powinno być oparte na kryteriach obiektywnych, a nie tylko subiektywnych, związanych z oceną korzystającego z tej instytucji, która może być nieadekwatna. Istotne problemy praktyczne – co podnoszone jest w literaturze przedmiotu – stwarza brak wyraźnych kryteriów wartościowania dóbr niejednorodnych. Jako wskazówkę trzeba przyjąć wyrażone rozmiarem sankcji granice intensywności ochrony prawnej, której ustawodawca udziela poszczególnym dobrom. Ocena musi być zatem podejmowana w procesie stosowania prawa, przy uwzględnieniu wszystkich okoliczności danego zdarzenia.

Pewną konsekwencją przyjętej regulacji jest to, że osoba, której dobro użyto dla odwrócenia niebezpieczeństwa grożącego dobru o tej samej albo nawet mniejszej wartości, nie musi takiego stanu znosić i może podjąć działania zmierzające do ratowania własnego dobra w ramach obrony koniecznej. Określony w art. 26 § 2 k.k. stan wyższej konieczności nie uchyla bowiem bezprawności czynu, a jedynie winę korzystającego. Natomiast w warunkach art. 26 § 1 k.k., gdy mamy do czynienia z kontratypem, podejmowanie działań uniemożliwiających korzystanie ze stanu wyższej konieczności w ramach obrony koniecznej nie jest dopuszczalne.

Casus

Marek J. jest nauczycielem muzyki. Zgodnie z planem dyżurów na przerwach międzylekcyjnych, pełni dyżur na korytarzu, przy którym znajdują się główne toalety. W pewnej chwili słyszy dobiegający głos dziecka, które krzyczy, że zatrzasnęło się w toalecie, jest ciemno, a ono boi się ciemności i małych przestrzeni. Nauczyciel doszedł do wniosku, że uczeń ewidentnie jest przerażony, potrzebuje natychmiastowej pomocy, a przedłużanie

zastanego stanu, może prowadzić do pogłębienia traumatycznego przeżycia ucznia. Co szczególnie ważne w tej sprawie, nauczyciel podjął próbę normalnego (przyjętego w naszym kręgu kulturowym) otwarcia drzwi do toalety, jednak okazało się to nieskuteczne. Wobec czego podjął decyzję o siłowym wywarzeniu drzwi. W wyniku tego działania drzwi do toalety zostały uszkodzone i nie nadawały się do dalszego wykorzystania.

Analiza stanu prawnego (uwagi *de lege lata*)

Naszą analizę rozpoczniemy od tego, że zniszczenie lub uszkodzenie cudzej rzeczy jest czynem zabronionym określonym jako przestępstwo lub wykroczenie. Istotną okolicznością kwalifikującą dany czyn, jest kwota szkody. Przestępstwo lub wykroczenie zniszczenia mienia jest czynem o charakterze materialnym, bowiem jego dokonanie wymaga skutku w postaci unicestwienia rzeczy, uszkodzenia jej substancji albo spowodowania niezdatności do użytku. Przez pojęcie uszkodzenie rzeczy³ należy rozumieć naruszenie lub uszczuplenie substancji materialnej lub takie oddziaływanie na rzecz, które powoduje istotne ograniczenie jej właściwości użytkowych. Z kolei zniszczenie rzeczy to całkowite lub tak znaczne naruszenie substancji materialnej rzeczy, iż nie nadaje się ona do używania zgodnie z przeznaczeniem. W omawianym casusie, Marek J., bez wątplenia zniszczył drzwi należące do szkoły. Jednak mimo to, że wystąpiła materialna szkoda, nie będzie odpowiadał karnie za swój czyn, bowiem popełnienie go w warunkach wyłączenia bezprawności, dezaktualizuje problem winy i skutków prawnych czynu. Co więcej, dokonany przez niego czyn nie będzie uważany za przestępstwo lub wykroczenie, bowiem działał w celu uchylecia bezpośredniego niebezpieczeństwa grożącego dobru chronionemu prawem, i bynajmniej dobrem tym nie musiało być życie ucznia. Nauczyciel, co uzasadnia jego subiektywna ocena sytuacji, bez wątplenia zgodna z oceną obiektywną (wskazującą, że życie i zdrowie ucznia jest zawsze wartością najwyższą, którą należy chronić nade wszystko) zmierzał swoim działaniem do ochrony zdrowia (być może przede wszystkim psychicznego) przed negatywnymi skutkami zdarzenia). Niewątpliwie zdrowie ucznia stanowi *oczywiście* większą wartość, aniżeli jakiegokolwiek drzwi, dlatego działanie nauczyciela należy uznać za właściwe.

W ramach rozszerzenia podjętej analizy, trzeba pamiętać, że odczytując zapis prawa, zawsze należy brać pod uwagę zamysł ustawodawcy, który unaocznia go m.in. poprzez stosowanie pojęć o określonej pojemności rzeczowej. W omawianym przypadku przez niebezpieczeństwo należy rozumieć taki układ zjawisk, w którym występuje realne zagrożenie dobra chronionego prawem, tj. prawdopodobieństwo unicestwienia lub umniejszenia tego dobra (np. życia, zdrowia, mienia itd.).

Zapoznając się z sytuacją opisaną w casusie, można zadać pytanie, czy nauczyciel nie powinien udać się

3. Przedmiotem ochrony z art. 288 § 1 k.k. są zazwyczaj rzeczy ruchome w szerokim znaczeniu, a więc także polski pieniądz albo inny środek płatniczy oraz dokumenty o charakterze majątkowym. Ochroną objęte są również nieruchomości, przepis bowiem posługuje się określeniem *cudza rzecz*, a nie *rzecz ruchoma*.

do pracownika gospodarczego zatrudnionego w szkole i wezwać go do otwarcia drzwi? Jednak czy takie zachowanie nauczyciela, bezpośrednio zmierzałoby do ochrony zdrowia ucznia, czy do ochrony mienia – drzwi? A co byłoby, gdyby pracownik gospodarczy był nieobecny, a przedłużony czas przebywania ucznia w zamkniętej toalecie pogłębił jego traumatyczne doznania? Aby uniknąć takich rozterek w procesie decyzyjnym osoby działającej w ramach stanu wyższej konieczności, ustawodawca wprowadził kategorię niebezpieczeństwa noszącego przymiot bezpośredniości. Zaistnieje on wówczas, gdy będzie wysoki stopień prawdopodobieństwa naruszenia lub unicestwienia dobra, przy czym zwłoka w podjęciu decyzji o jego ratowaniu może jedynie powiększyć zakres niebezpieczeństwa albo prowadzić do natychmiastowego powstania szkody.

Oczywiście mogą zaistnieć sytuacje, które w pewnym sensie będą realizacją na przykład niezbędnych potrzeb życiowych, a mimo to nie będą uzasadniały korzystania z instytucji stanu wyższej konieczności. Dla przykładu w świetle przyjętego w orzecznictwie stanowiska, nie można usprawiedliwić stanem wyższej konieczności kradzieży popełnionej przez osobę znajdującą się w nędzy czy prowadzenia pojazdu mechanicznego z naruszeniem zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, aby szybciej dostarczyć towar łatwopsujący się i tym samym zapobiec stratom.

Na jeszcze jedną kwestię należy zwrócić uwagę. W szczególnej sytuacji mogą znajdować się niektóre osoby. Mowa o sytuacji, w której spośród ciężących na tych osobach obowiązkach, tylko jeden może być spełniony (np. lekarz, który musi podjąć decyzję, czy ratować życie kobiety ciężarnej, czy dziecka nienarodzonego). Występująca tutaj wyraźnie zarysowująca się kolizja obowiązków, zrównywana jest przez ustawodawcę ze stanem wyższej konieczności, co oznacza, że przy ocenie działań sprawcy będą miały zastosowanie warunki związane z tym stanem. W sytuacji, gdy dobra, które osoba ma obowiązek równocześnie ratować, są zbliżonej wartości, należy ratować dobro *najbliższe* lub na którego uratowanie szanse są obiektywnie większe. Jeżeli jednak wartość dóbr, które osoba ma obowiązek równocześnie ratować jest różna, uzasadniona będzie preferencja dobra wyższej wartości.

Maksymilian Halas

Uczeń Technikum Leśnego w Warcinie.

dr n. praw. Arkadiusz Gliszczyński

Doktor nauk prawnych, ekspert w zakresie prawa oświatowego w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. Wykładowca akademicki, twórca nowego modelu przeciwdziałania przemocy w rodzinie opartego na reintegracji wspieranej paradygmatem tożsamości osobowej, społecznej i kulturowo-cywilizacyjnej oraz twórca psychologiczno-społecznej teorii rozpoznawania predyspozycji przestępczych. Opiekun merytoryczny artykułu.

Rzeczpospolita
PolskaURZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGOUnia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny*Dorota Granoszewska-Babiańska, Kamila Kargulewicz*

Pomorskie Żagle Wiedzy

KSZTAŁTOWANIE KOMPETENCJI KLUCZOWYCH UCZNIÓW POPRAZ EDUKACJĘ MORSKĄ I ŻEGLARSKĄ

Rozwój Pomorza w zgodzie z jego historią i tradycją

Województwo pomorskie, z racji swojego geograficznego położenia i pięknej tradycji, nieodłącznie związane jest z wodą: zarówno z morzem, jak i z bogatym układem wód śródlądowych. Potencjał regionu został wzmocniony za sprawą zrealizowanych projektów w ramach przedsięwzięć inwestycyjnych, takich jak „Pętla Żuławska – rozwój turystyki wodnej Etap I”, „Rozwój oferty turystyki wodnej w obszarze Pętli Żuławskiej i Zatoki Gdańskiej” oraz „Pomorskie Szlaki Kajakowe”. Przedsięwzięcia te posłużyły wzmocnieniu infrastruktury w postaci marin, przystani, a także sprzętu pływającego, w tym łodzi żaglowych niezbędnych do nauki żeglowania, zdobywania stopni żeglarskich, regat i rekreacji, a w szczególności do realizacji praktycznych zajęć żeglarskich dla uczniów.

Mając na uwadze harmonijny rozwój regionu oparty o jego potencjał przyrodniczy, jak również dobre doświadczenia związane z realizowanymi do tej pory przedsięwzięciami wykorzystującymi nadmorskie położenie województwa, zarówno w Strategii Rozwoju Województwa Pomorskiego 2020, jak i w aktualnej Strategii Rozwoju Województwa Pomorskiego 2030, wskazano na konieczność wzmocnienia działań skierowanych na szeroko rozumianą edukację morską i żeglarską.

Rola edukacji morskiej i żeglarskiej

Warunkiem dobrego wykorzystania naturalnego potencjału regionu i zagospodarowania istniejącej infrastruktury jest szerokie włączenie treści mor-

skich i żeglarskich do oferty edukacyjnej pomorskich szkół. Dzięki temu możliwe będzie nie tylko przygotowanie dzieci i młodzieży do bezpiecznego korzystania z różnych form rekreacji związanej z wodą, ale i wykorzystanie niezwykle atrakcyjnej tematyki żeglarskiej do **kształtowania kompetencji kluczowych uczniów**, w tym – tak ważnych dla rozwoju regionu – kompetencji społecznych, takich jak na przykład umiejętność pracy zespołowej. Jednocześnie edukacja morska i żeglarska – poza promocją żeglarstwa i innych sportów wodnych – pozwala informować uczniów o możliwościach **przyszłej aktywności zawodowej w zawodach związanych z nadmorskim położeniem regionu**.

Pomorskie Żagle Wiedzy

Pod hasłem „Pomorskie Żagle Wiedzy” były realizowane 22 projekty finansowane ze środków RPO WP 2014-2020 o łącznej wartości **ponad 15 mln złotych**. Pomorskie Żagle Wiedzy to:

- **21 projektów gminnych**, w realizację których włączyły się **43 pomorskie gminy**. W ramach tych projektów wsparciem do końca 2022 roku objęto **6 046 uczniów i 568 nauczycieli**, którzy biorą udział w takich działaniach jak:
 - zajęcia pozalekcyjne dla uczniów związane z tematyką morską i żeglarską prowadzone metodą projektową,
 - praktyczne zajęcia żeglarskie połączone z warsztatami bezpiecznego zachowania na wodzie,
 - warsztaty z doradztwa zawodowego – prezentacja zawodów związanych z branżą morską i spedycyjno-logistyczną,

L.p.	Organ prowadzący – Lider	Organy prowadzące – Partnerzy
1	Gmina Cedry Wielkie	Gmina Suchy Dąb; Gmina Trąbki Wielkie
2	Gmina Czersk	Gmina Karsin
3	Gmina Miasta Gdańska	-
4	Gmina Miasta Gdyni	-

5	Gmina Kartuzy	Gmina Somonino; Gmina Żukowo
6	Gmina Kępcice	-
7	Gmina Kolbudy	Gmina Pszczółki; Gmina Przywidz
8	Gmina Konarzyny	Gmina Chojnice
9	Gmina Kosakowo	Gmina Miasta Reda; Gmina Wejherowo; Samorząd Województwa Pomorskiego; Gmina Miasta Puck; Gmina Puck; Gmina Mikołajki Pomorskie
10	Gmina Kościerzyna	Gmina Lipusz
11	Gmina Miejska Łeba	Gmina Choczewo
12	Miasto Malbork	-
13	Gmina Pruszcz Gdański	-
14	Gmina Rzeczenica	Gmina Czarne
15	Gmina Sierakowice	Gmina Sulęczyno
16	Miasto Słupsk	Gmina Słupsk; Gmina Kobylnica
17	Gmina Miasta Sopotu	-
18	Gmina Stegna	-
19	Miasto i Gmina Sztum	-
20	Gmina Miasto Ustka	Gmina Ustka; Gmina Miastko
21	Gmina Wicko	Gmina Czarna Dąbrówka

- **projekt koordynacyjny SWP** realizowany w partnerstwie z Akademią Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, w ramach którego m. in.:
 - w Narodowym Centrum Żeglarstwa w Gdańsku:
 - przeszkolono **21 nauczycieli – instruktorów żeglarstwa**,
 - przygotowano **152 nauczycieli do zdobycia uprawnień żeglarskich** oraz **74 nauczycieli do zdobycia uprawnień instruktora żeglarstwa**,
 - w regionalnych placówkach doskonalenia nauczycieli (Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli

w Gdańsku i Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku) uruchomiono **5 sieci współpracy i samokształcenia dla nauczycieli** w zakresie wsparcia ich w realizacji założeń edukacji morskiej i żeglarskiej w czasie zajęć szkolnych,

- przeprowadzono dwie edycje konkursu projektów uczniowskich związanych z tematyką morską i żeglarską (laureaci konkursu uczestniczyli w jednodniowych rejach po Zatoce Gdańskiej).

EDYCJA I: rok szkolny 2021/2022

Zajęte miejsce	Powiat, w którym znajduje się szkoła	Projekt gminny		Szkoła	Tytuł projektu uczniowskiego
		Lider	Partner		
1	słupski	Ustka (Miasto)	Ustka	SP Zaleskie	„The magic of the Baltic Sea” – komiks w języku angielskim o Morzu Bałtyckim
2	nowodworski	Stegna		SP Mikoszewo	Jezioro Mikoszewskie i jego tajemnica
3	słupski	Słupsk (Miasto)	Słupsk	SP Bierkowo	W poszukiwaniu ciekawych organizmów żyjących w wodach Bałtyku
	nowodworski	Stegna		SP Mikoszewo	Zagraj w Pomorskie Żagle Wiedzy – oferta turystyczna Gminy Stegna. Jak jest, a jak może być? – Monopole – Gmina Stegna
5	sztumski	Sztum		SP nr 1 Sztum	Co warto zobaczyć nad Morzem Bałtyckim
6	człuchowski	Rzeczenica	Czarne	SP Krzemieniewo	Szlakami morskich latarni
7	nowodworski	Stegna		SP Tujsk	Namaluję, wyrymuję... piękno Żuław pokazuję; plaże, mosty
	nowodworski	Stegna		SP Tujsk	Skarby Żuław i Mierzei Wiślanej – unikatowość regionu i zasobów wodnych

EDYCJA II: rok szkolny 2022/2023					
Zajęte miejscy	Powiat, w którym znajduje się szkoła	Projekt gminny		Szkoła	Tytuł projektu uczniowskiego
		Lider	Partner		
1	kartuski	Sierakowice		SP nr 1 Sierakowice	Ratujcie się kto morze!
	słupski	Kępice		SP Biesowice	Wodna przygoda
3	łęborski	Nie dotyczy		SP nr 3 Lębork	Cudze chwalicie, swego nie znacie
	kartuski	Sierakowice		SP nr 1 Sierakowice	Eko Młodzież

Pomorskie Żagle Wiedzy – najważniejsze wydarzenia edukacyjne

Piknik morsko-żeglarski

23 września 2022 roku we Wdzydzach odbył się piknik edukacyjny dla 600 uczestników połączony z I Pomorskimi Regatami o Puchar Marszałka Województwa Pomorskiego. Wydarzeniu będącym podsumowaniem pierwszego roku realizacji projektu w ramach Pomorskich Żagli Wiedzy uczestniczyło ponad 600 uczniów i nauczycieli zaangażowanych w realizację projektów gminnych. Młodych uczestników regat oraz licznych konkursów o tematyce żeglarskiej gorąco dopingowali liczni przedstawiciele lokalnych władz samorządowych. Uroczystego otwarcia pikniku oraz rozpoczęcia regat dokonał pan Mieczysław Struk, Marszałek Województwa Pomorskiego. Spotkanie we Wdzydzach było wyśmienitą okazją zarówno do wymiany doświadczeń związanych z realizacją projektów, jak i poszerzenia wiedzy z zakresu edukacji morskiej i żeglarskiej; a wszyscy uczestnicy podkreśliли wyśmienitą atmosferę, jaka panowała podczas imprezy.

Konkurs na film prezentujący morskie i żeglarskie walory województwa pomorskiego wraz z opisem uzasadniającym wybór obszaru tematycznego

Konkurs był dedykowany dla starszych uczniów, którzy musieli wykazać się nie tylko ciekawym ujęciem tematyki morskiej i żeglarskiej, ale i niemałymi umiejętnościami technicznymi niezbędnymi do nakręcenia własnych filmików. Na laureatów konkursu czekała wyjątkowa, niezwykle atrakcyjna nagroda – tygodniowy rej edukacyjny flagowym statkiem Pomorskiego Związku Żeglarskiego – legendarną Pogorią. Uczestnicy tej prawdziwej morskiej przygody podkreślali, że udział w rejsie pozwolił im na praktyczne poznanie tajemników żeglarstwa i życia na morzu.

Dorota Granoszewska-Babiańska

Kierownik Referatu kompetencji Departament Edukacji i Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego.

Kamila Kargulewicz

Starszy specjalista, Departament Edukacji i Sportu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego.



Elżbieta Rejter

Pomorskie Żagle Wiedzy w gminie Kartuzy

Gmina Kartuzy w partnerstwie z gminą Somonino i Żukowo, w okresie od 01.01.2021 r. do 30.06.2023 r. realizowała projekt pt. „**Pomorskie Żagle Wiedzy – kompleksowe wsparcie szkół z gmin Kartuzy, Somonino i Żukowo poprzez edukację morską i żeglarską**”. Wartość projektu to kwota 617165,20 zł w tym 30 858,26 zł to wartość wkładu własnego gminy. Pozostała część to środki pochodzące z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020 w ramach Osi priorytetowej 03.Edukacja, Działania 03.02 Edukacja ogólna, Poddziałania 03.02.01 Jakość edukacji ogólnej.

Zakres zadań projektowych został skierowany do 106 uczniów klas II-VIII szkół podstawowych i 26 nauczycieli. Działania zaplanowane w projekcie cieszyły się zainteresowaniem wśród dzieci i młodzieży Szkoły Podstawowej nr 2 w Kartuzach, Zespołu Kształcenia i Wychowania w Brodnicy Górnej, Szkoły Podstawowej w Goręczynie i Szkoły Podstawowej w Przyjaźni. Atrakcyjna oferta zajęć, zarówno stacjonarnych, jak i wyjazdowych – praktycznych sprawiła, że istnieje konieczność kontynuacji działań podjętych w ramach projektu po zakończeniu jego realizacji a mających na celu zapewnienie trwałości projektu. Uczestnicy mieli możliwość wzięcia udziału w zajęciach o tematyce dotyczącej akwenów wodnych Pojezierza Kaszubskiego, zapoznawali się z tradycją, kulturą i zwyczajami mieszkańców stref nadmorskich. Łącznie w projekcie zrealizowano 784 godziny zajęć prowadzonych metodą warsztatową o charakterze stacjonarnym oraz 480 godzin zajęć praktycznych na wodzie. Uczniowie zdobyli umiejętność dokonywania pomiarów odległości na mapie morskiej, jak również doświadczali możliwości zastosowania matematyki w edukacji morskiej. W ramach zajęć praktycznych uczestnicy doskonalili kunszt żeglarskie pod okiem wytrawnych instruktorów. Równolegle prowadzono zajęcia mające na celu zwiększenie bezpieczeństwa na wodzie.

W celu popularyzacji zawodów marynistycznych uczniowie planowali własną ścieżkę zawodową poprzez udział w zajęciach z doradztwa zawodowego, a także brali udział w wyjazdach edukacyjnych do Akwariarium Gdynskiego, Narodowego Muzeum Morskiego i Parku Rekreacyjno-Edukacyjnego w Sarbsku oraz uczestniczyli w spotkaniach z ciekawymi ludźmi, którzy przybliżali możliwości płynące ze zdobywania w przyszłości zawodów marynistycznych. W okresie wakacyjnym odbył się letni obóz żeglarski dla najbardziej zaangażowanych uczestników projektu, podczas którego mogli oni doskonalic praktyczne umiejętno-

ści żeglarskie, poznawać najbliższą okolicę, a także kontynuować integrację grupową. Warto podkreślić, że w ramach przedsięwzięcia wsparcie skierowane zostało również do 26 nauczycieli. Uczestniczyli oni w trwających 60 godz. szkoleniach usprawniających nauczanie metodą projektu edukacyjnego w zakresie wykorzystania elementów edukacji morskiej podczas realizacji podstawy programowej innych przedmiotów jako rozwój kompetencji kluczowych.

Realizacja projektu przyczyniła się do wzmocnienia poczucia tożsamości lokalnej wśród uczestników oraz rozbudziła zainteresowania tematyką morską i chęć do podejmowania kolejnych wyzwań w tym zakresie.



Elżbieta Rejter
Kierownik Wydziału Oświaty w gminie Kartuzy.

Adrianna Wisłocka

Wodna przygoda w Szkole Podstawowej w Biesowicach

Czy wyobrażacie sobie jak wyglądałoby wasze życie bez wody? Bez codziennej herbaty, deszczu, śniegu zimą czy kąpieli latem w jeziorze. Okazuje się, że życie bez wody nie byłoby w ogóle możliwe. Potrzebujemy jej nie tylko my ludzie, ale również świat roślin i zwierząt. Dlaczego woda jest niezwykłą substancją? Jakie ma ciekawe właściwości? Na te pytania szukali odpowiedzi uczestnicy projektu „Wodna przygoda”. Uczniowie klasy 4 i 5 Szkoły Podstawowej w Biesowicach wzięli udział w cyklu zajęć pozalekcyjnych w ramach programu „Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne”.

Głównym celem projektu było przybliżenie młodzieży zagadnień dotyczących edukacji morskiej, wykorzystując ich wiedzę z zakresu przedmiotów matematyczno-przyrodniczych. Projekt uczył dokonywać wyborów i przeżywać pozytywne efekty własnych działań. Pomagał uczniom przejąć kontrolę nad procesem uczenia się oraz rozwinąć zdolność do samodzielnego kontynuowania nauki.

Zespół określił cele i etapy realizacji projektu oraz zaplanował efekty końcowe. Ustalił, że pogłębi swoją wiedzę na temat wody poprzez eksperymenty. Będzie prowadził bloga (<https://wodna-misja.blogspot.com/>) oraz przygotowuje książkę w wersji elektronicznej i papierowej, w której zrelacjonuje swoje działania oraz zachęci innych do dbania o środowisko.

Uczniowie wybrali interesujące ich doświadczenia. Przygotowali niezbędne materiały i zabrali się z zapałem do pracy. W czasie wspólnego eksperymentowania szukali odpowiedzi na intrygujące pytania typu:

- Co to znaczy, że woda jest słona lub słodka?
- Kiedy ziemniak tonie, a kiedy pływa w wodzie?
- Która woda schładza się szybciej – gorąca czy lodowata?
- Jak odsolić wodę?
- Czy woda zmienia swoją objętość?

W czasie trwania projektu uczestnicy wykonali około 30 doświadczeń. Pomogły im one zobaczyć proces zmiany właściwości wody wraz ze zmianą jej stanu skupienia. Dowiedzieli się czym jest oraz gdzie w przyrodzie występuje zjawisko topnienia i zamarzania czy parowania i skraplania się wody. Wykorzystując prosty sprzęt laboratoryjny oraz to, co można znaleźć w kuchni mogli zaobserwować,

w jaki sposób mieszają się ciecze, co to jest napięcie powierzchniowe i złudzenie optyczne. Podczas eksperymentów uczniowie wykorzystywali też umiejętności matematyczne. Wyznaczali masę soli i wody w roztworach o podobnym zasoleniu jak morza i oceany. Poza tym ćwiczyli posługiwanie się wagą, termometrem oraz mikroskopem.

A oto krótka relacja z przebiegu kilku eksperymentów

Warsztaty i eksperyment nr 1

Zespół projektowy szukał odpowiedzi na pytanie: *Co to znaczy, że woda jest słodka czy słona?* Uczniowie obejrżeli pod mikroskopem jak wygląda sól kuchenna, kamienna i morska. Potem zajrzeli do atlasu geograficznego i sprawdzili, w których rejonach świata zasolenie mórz i oceanów jest największe. W internecie wyszukali informacje od czego zależy poziom zasolenia i znaleźli nazwy zbiorników wodnych o największym stężeniu soli. Następnie nadszedł czas na eksperymenty. Przy pomocy wagi kuchennej przygotowali roztwory wody i soli o stężeniach 3%, 8%, 240% i 420%. Każdy z uczestników warsztatów miał okazję sprawdzić smak wody z Morza Bałtyckiego czy jeziora Patience w Kanadzie. Na koniec zajęć zespół projektowy zastanawiał się, dokąd wysłać na wakacje ziemniaka o imieniu Leon, aby nie poszedł na dno i mógł bezpiecznie unosić się na wodzie. Sprawdzili, że z pewnością w wodach Morza Martwego nie utonie.

Warsztaty i eksperyment nr 2

Podczas drugich warsztatów uczniowie chcieli dowiedzieć się: *Która woda schłodzi się szybciej – gorąca czy zimna?* Rano, jeszcze przed zajęciami, przygotowali 4 pojemniki. Była w nich woda gorąca, woda zimna oraz solanki o stężeniach 8 i 40%. Umieścili je w zamrażalniku i w trakcie każdej przerwy obserwowali zachodzące zmiany. Podczas warsztatów podzielili się swoimi spostrzeżeniami. Okazało się, że najszybciej zamarzła woda gorąca, a solanka o stężeniu 40% pozostała cieczą. Uczniowie zaobserwowali również, że woda po zamarznięciu zwiększyła swoją objętość. W dalszej części zajęć zespół schładzał za pomocą kostek lodu dwa pojemniki – z wodą gorącą i wodą



o temperaturze pokojowej. Co 10 minut sprawdzano, jak szybko spada temperatura w obu naczyniach. Z doświadczenia wynikało, że temperatura wody gorącej w ciągu pół godziny obniżyła się o 60°C, a letniej zaledwie o 17°C. Na koniec zajęć uczniowie przygotowali wodne lody, którymi następnego dnia poczęstowali swoich kolegów i koleżanki.

Warsztaty i eksperyment nr 3

Na kolejnych warsztatach uczniowie chcieli rozwiązać następujący problem: *Jak można odsolić wodę morską, aby nadawała się do picia?* Kilka dni wcześniej przygotowali roztwór soli i wody, który włąli do pojemnika służącego do odsalania wody. Umieścili go potem na ciepłym kaloryferze i obserwowali wyniki. Kiedy woda parowała, a potem skraplała się, to spływała do innej części pojemnika. Uczniowie sprawdzili, że nie jest już ona słona. W czasie zajęć warsztatowych wybrali się do kuchni i w garnku z przykrywką gotowali słoną wodę. Wtedy również okazało się, że na przykrywce woda, która się tam skropliła, nie zawiera soli. Następnie wykonano doświadczenie ze szklankami, tuszem i papierowym ręcznikiem. Uczniowie obserwowali zjawisko wspinania się wody i dowiedzieli się w jaki sposób drzewo dostarcza wodę z gleby do liści.

Uczniom bardzo spodobał się projekt, ponieważ mogli samodzielnie wykonywać doświadczenia. Z zainteresowaniem obserwowali i analizowali ich wyniki. Potem wybrali najciekawsze z nich i opisali je w publikacji pt. „Wodne eksperymenty”. Nie było to dla nich wcale łatwe zadanie, gdyż to co zaobserwowali musieli opisać za pomocą języka naukowego, a jednocześnie zrozumiałego dla kolegów i koleżanek w ich wieku. Ponadto przygotowanie bloga i książki w wersji elektronicznej wymagało opanowania obsługi programów komputerowych. Ale udało się i zaplanowane działania wykonano w całości, a książka została przesłana do druku.

Na podsumowanie projektu zaproszono kolegów z różnych klas, gdzie zaprezentowano gotową publikację w wersji papierowej. Książka ta wzbudziła zainteresowanie i okazało się, że wielu uczniów chciałoby również wziąć udział w podobnych warsztatach. Dlatego zorganizowano mały pokaz doświadczeń dla klasy pierwszej, którą ucieszyło wspólne eksperymentowanie.

Uczestnicy projektu „Wodne eksperymenty” nauczyli się, jak efektywnie działać w zespole. Mieli wiele okazji do podejmowania indywidualnych i grupowych decyzji. Projekt realizowany w formie warsztatów zwiększył ich czynny udział w zajęciach ograniczając jednocześnie rolę nauczyciela. Pomogło to uczniom z biernego odbiorcy przeobrazić się w aktywnego uczestnika. Poniżej kilka ich wypowiedzi:

Projekt „Wodna przygoda” to była fajna zabawa z eksperymentami. Moim zadaniem oprócz wykonywania doświadczeń było przygotowanie lodów, które potem ze smakiem zjedliśmy na zajęciach. Bardzo podobało mi się wykonywanie baniek mydlanych oraz rysowanie ludzika, który potem poruszał się na talerzu” – **Zuzanna Łyzwa, kl. 4.**

W czasie projektu panowała miła atmosfera, dlatego dobrze się nam pracowało w grupie. Moim głównym zadaniem było zebranie opinii na temat naszej książki. Najbardziej podobał mi się eksperyment, w którym łączyliśmy słoiki z gorącą i zimną wodą. Było to trudne do wykonania doświadczenie i robiliśmy kilka prób. Ale w końcu się udało – **Karolina Matuszewska, kl. 4.**

Bardzo podobało mi się w projekcie to, że mogłem wykonywać ciekawe eksperymenty oraz robić zdjęcia, które potem umieściliśmy w gazetce i książce. Praca w zespole w formie zabawy nauczyła mnie pracy w grupie. W czasie zajęć panowała miła atmosfera, a czasami nawet było dużo śmiech – **Hubert Mroczkowski, kl. 5.**

Razem z Zuzią i Karoliną przygotowywałam pomoce do doświadczeń. Dzięki projektowi dowiedziałam się wiele nowych dla mnie rzeczy. Najbardziej spodobał mi

się eksperyment z lodem i gazetami. Okazało się, że lód łatwo można pokruszyć, ale lodu zamrożonego z gazetami nie da się rozbić młotkiem – **Patrycja Sobczyk, kl. 4.**

Bardzo spodobały mi się zajęcia o eksperymentach. Dowiedziałem się dużo nowych rzeczy z fizyki i chemii. Szczególnie zapamiętałem doświadczenie z zimną i gorącą wodą. Teraz już wiem, że cząsteczki w gorącej wodzie są aktywne i pracowite, a w zimnej leniwe – **Martin Tokar, kl. 5.**

W czasie zajęć brałam udział w ankiecie podsumowującej projekt oraz robiłam zdjęcia, które można zobaczyć na naszym blogu. Najbardziej podobała mi się praca w grupie. Nauczyłam się dużo o wykonywaniu i obserwowaniu eksperymentów. To była fajna zabawa – **Agnieszka Wolska, kl. 5.**

Adrianna Wisłocka

Nauczyciel matematyki w Szkole Podstawowej w Biesowicach, opiekun projektu uczniowskiego realizowanego w ramach projektu „Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne”.

EDUKACJA MORSKA – wirtualne inspiracje

STRONY INTERNETOWE

Zainspiruj się działaniami innych! Upowszechniaj swoje projekty! Dziel się wiedzą i doświadczeniem! Wszystkich zainteresowanych wdrażaniem edukacji morskiej w szkołach i placówkach oświatowych zapraszamy na strony internetowe z przykładami dobrych praktyk, materiałami dydaktycznymi, konkursami i wieloma innymi morsko-żeglarskimi inspiracjami. Zachęcamy też do publikowania relacji z działań morsko-żeglarskich realizowanych w Państwa szkołach i placówkach oświatowych.

Strona Pomorskiego Programu Edukacji Morskiej



Fanpage Pomorskiego Programu Edukacji Morskiej na FB



IX Pomorski Konkurs o Tytuł Mistrza Nawigacji



Zajęcia na fali IV konkurs dla nauczycieli na scenariusz zajęć o tematyce morskiej



ZADANIA NA WORDWALL

Ucz się i baw! Polecamy zestaw interaktywnych zadań z różnych dziedzin edukacji morskiej i żeglarskiej, przygotowanych na platformie Wordwall. Dla zarejestrowanych użytkowników portalu dostęp również do automatycznie generujących się różnorodnych kart pracy. Zachęcamy Państwa do tworzenia własnych zadań w kategorii „edukacja morska” na Wortalu i rozbudowywania bazy interaktywnych ćwiczeń z tego obszaru. Aby przejść do zadań, na stronie Wordwall wyszukaj kategorię „edukacjamorska” lub wykorzystaj qr kod.



Magdalena Andziewko

Rejs po wiedzę do Bierkowa



Województwo pomorskie z racji swojego geograficznego położenia nieodłącznie związane jest z morzem, dlatego wdrożony został w życie Pomorski Program Edukacji Morskiej. Szkoła Podstawowa im. Wincentego Witosa w Bierkowie uczestniczy w tym programie i co roku podejmuje nowe wyzwania morsko-żeglarskie. Od 2021 r. bierze czynny udział w projekcie „Rejs po wiedzę – rozwój kompetencji kluczowych uczniów i nauczycieli poprzez edukację morską i żeglarską”, który jest częścią realizowanego w województwie pomorskim projektu „Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne”.

Realizację projektu uczniowie rozpoczęli od roku szkolnego 2021/2022. Wówczas to pojechali na wycieczkę do siedziby Słowiańskiej Grupy Rybackiej w Przewłocze, podczas której wzięli udział w warsztatach dotyczących pracy rybaka. Kolejna grupa uczestniczyła w Naukowym Pikniku Żeglarskim w Słupsku, zorganizowanym przez lidera projektu – Miasto Słupsk. We wrześniu i październiku 2022 roku dzieci z klas III-VII brały udział w zajęciach żeglarskich realizowanych przez OPTY Ustka w usteckim porcie, podczas których poznały zasady bezpiecznego zachowania i asekuracji na wodzie i terenie przystani. W czasie wyjazdów i zajęć uczniami opiekowali się nauczyciele z naszej szkoły.

Oprócz form wyjazdowych odbyło się też wiele zajęć pozalekcyjnych:

- **Koło Edukacji Morskiej dla klas I-III.** Uczniowie poznawali faunę i florę Morza Bałtyckiego, a także wraz z opiekunem wykonali makietę krajobrazu

morskiego, którą można było podziwiać podczas pikniku zorganizowanego z okazji Dnia Dziecka.

- **Koło Edukacji Morskiej dla klas IV-VIII.** Na tych zajęciach starsi uczniowie również zdobywali wiedzę o faunie i florze Morza Bałtyckiego.
- **Nawigacja na mapie morskiej.** Uczniowie uczyli się posługiwać przyborami nawigacyjnymi: trójkątami i przenośnikami, wyznaczać kursy oraz określać pozycję jednostki pływającej na mapie.
- **Morskie klimaty w języku angielskim.** Uczestnicy zajęć zdobywali wiedzę o morzu, wzbogacali fachowe słownictwo i doskonalili umiejętność posługiwania się językiem angielskim.
- **Warsztaty szkatuńcze „Młody Konstruktor”.** Podczas tych zajęć, przy pomocy instruktora i nauczyciela, dzieci od podstaw własnymi rękoma zbudowały łódź, którą zaprezentowano całej społeczności szkolnej i lokalnej na Szkolnym Marynistycznym Pikniku Naukowym (2022 r.). Łodzi nadano imię „Bierkowanika”

Wyżej wymienione zajęcia odbywają się systematycznie, zgodnie z zaplanowanym harmonogramem.

Nasza szkoła, dzięki udziałowi w projekcie, zyskała również wiele pomocy dydaktycznych, takich jak: wizualizer, program komputerowy do nauki żeglowania, fantom oraz materiały plastyczne i papiernicze niezbędne do realizacji zadań projektowych. Szkoła, uczestnicząc w projekcie „Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne”, zyskała też możliwość skorzystania z kursów dla nauczycieli. Nasza kadra wzięła udział w następujących szkoleniach:

- Nawigacja na mapie morskiej;
- Metoda projektu edukacyjnego na zajęciach z edukacji morskiej;
- Kompetencje naukowo-techniczne w edukacji morskiej;
- Edukacja morska w kreatywnym kształtowaniu kompetencji kluczowych;
- Kurs przygotowujący do egzaminu na sternika jachtowego;
- Szkolenie w zakresie umiejętności żeglarza jachtowego;
- Dobre praktyki w kształtowaniu kompetencji kluczowych poprzez edukację morską,
- Bezpieczeństwo nad wodą i na wodzie – zajęcia stacjonarne sieci animatorów edukacji morskiej,

- Ratownictwo i bezpieczeństwo w edukacji morsko-żeglarskiej. Innowacyjne metody i formy pracy;
- Skarby i tajemnice Bałtyku – bursztyn;
- Szkolenia nauczycieli pod kątem wdrażania edukacji morskiej na lekcjach różnych przedmiotów: matematyki, języka niemieckiego, informatyki, języka polskiego, edukacji wczesnoszkolnej.

Wszystkie te formy aktywności odnoszą się bezpośrednio do istotnej dla Pomorza tematyki morsko-żeglarskiej. Zarówno uczniowie, jak i nauczyciele chętnie korzystali z zajęć i kursów w ramach projektu „Rejs po wiedzę – rozwój kompetencji kluczowych uczniów i nauczycieli”. Osobiście brałam udział w kilku szkoleniach projektowych, zdobywając cenne wiadomości i umiejętności z edukacji morskiej. Miałam również przyjemność opiekować się uczniami na zajęciach skutniczych „Młody Konstruktor”, gdzie młodzież

uczyła się posługiwać narzędziami, z którymi większość nigdy wcześniej nie miała do czynienia. Uczylałam się w Technikum Przemysłu Drzewnego w Słupsku, więc praca w drewnie nie jest mi obca i z przyjemnością brałam czynny udział w tych spotkaniach, podczas których wierciliśmy, piłowaliśmy, kleiliśmy, laminowaliśmy i szpachlowaliśmy – a wszystko po to, by zbudować kolejną, piękną łódź. Efekty naszej pracy zaprezentowaliśmy 14 czerwca 2023 roku podczas kolejnego Naukowego Pikniku Żeglarskiego. Tej łodzi nadano imię „Magdalena”.

Magdalena Andzielewko

Nauczyciel świetlicy oraz edukacji przedszkolnej, nauczyciel-opiekun warsztatów skutniczych „Młody Konstruktor” w Szkole Podstawowej im. Wincentego Witosa w Bierkowie.

Iwona Poźniak

Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne MORSKO-ŻEGLARSKI PIKNIK EDUKACYJNY W PUCKU

22 września 2023 r. w Pucku odbył się morsko-żeglarski piknik edukacyjny, podsumowujący działanie Projektu Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne. Uczniowie ze szkół podstawowych z Pruszcza Gdańskiego, Cedrów Wielkich, Cedrów Małych, Kłodawy, Czerska, Wocławów, Gdańsk, Kępic, Brodnicy Górnej, Konarzyn, Pucka, Choczewa, Łeby, Straszyna, Malborka, Wojanowa, Nowej Wsi, Łęgowo, Sierakowic, Gowidlina, Słonowic, Kończewa, Sycewic, Czernina, Sztumu, Gościszewa i Objazda odwiedzili 18 punktowanych stanowisk edukacyjnych, podzielonych na dwie trasy – zieloną i niebieską. Na trasach tych odbył się konkurs „Rejs po wiedzę”. Na uczniów czekały zadania z nawigacji, meteorologii, prac bosmańskich, wiedzy o Bałtyku i o bursztynie, a także ze znajomości budowy łodzi żaglowej i wielu, wielu innych zagadnień związanych z edukacją morsko-żeglarską.

Po podliczeniu zdobytych punktów, wyłoniony został MISTRZ TRASY ZIELONEJ – Szkoła Podstawowa w Kłodawie oraz MISTRZ TRASY NIEBIESKIEJ – połączona drużyna Szkoły Podstawowej w Cedrach Wielkich i Szkoły Podstawowej w Wocławach.

Organizatorzy zadbali też o uczestników pikniku niezgłoszonych do konkursu, którzy mogli odwiedzić stanowiska niepunktowane, na których czekały na nich zagadki czytelnice, zajęcia artystyczne, zajęcia z zakresu bezpieczeństwa na wodzie i nad wodą, symulator żeglowania, pokaz udzielania pierwszej pomocy po-

szkodowanemu zwierzęciu, zabawa karaoke z szantami na scenie oraz żeglarski tor przeszkód.

Piknik towarzyszył II Regatom o Puchar Marszałka Województwa Pomorskiego. Obszerna relacja z obu wydarzeń na Portalu Żeglarski.info: <https://zeglarski.info/artykuly/regaty-o-puchar-marszalka-wojewodz-twa-pomorskiego-czyli-zagle-i-edukacja-w-pucku/>



Iwona Poźniak

Nauczyciel konsultant ds. edukacji morskiej oraz projektów edukacyjnych, koordynatorka morsko-żeglarskiego pikniku edukacyjnego w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.

Joanna Czarska

Poznać, poczuć, pokochać O EDUKACJI MORSKIEJ W PRZEDSZKOLU SŁÓW KILKA

Ustka to miasto wypełnione zapachem morza, sosnowych lasów, wiatru – z piaskiem dającym poczucie relaksu, spokoju. Właśnie w otoczeniu tego wszystkiego funkcjonuje Miejskie Przedszkole nr 3. Bycie w takiej bliskości z przyrodą, naturą sprawia, że niemożliwym jest nie włączyć się aktywnie w eksplorację środowiska.

I tak oto dołączyliśmy do Pomorskiego Programu Edukacji Morskiej, którego celem jest rozbudzenie zainteresowania, ciekawości poznawczej ukierunkowanej na morskie tradycje regionu, rozwijanie tożsamości lokalnej, popularyzacja morskiego dziedzictwa Ustki, kształtowanie szacunku do miejsca w którym żyjemy, wdrażanie postaw proekologicznych. Podążając w tym kierunku nasza placówka wita przybyłych gości i społeczność przedszkolną kącikiem marynistycznym z pięknym widokiem usteckiej latarni morskiej, plaży, kutrów, mew. Staramy się tworzyć klimat dający poczucie spokoju, spójności z tym, co dziecku znane. Elementy morskie wprowadzamy również w różne formy atrakcji organizowanych na terenie przedszkola. Począwszy od Dnia Przedszkolaka, który obfitował w dekoracje przedstawiającą morską florę i faunę, zabawy muzyczno-ruchowe oparte na tej tematyce, fotobudki przedstawiające sylwetę ryby, łódki, poprzez Dzień Edukacji Narodowej w klimacie marynistycznym, podczas którego występowały dzieci, ale także kadra pedagogiczna, Dzień Dziecka na morską nutę, dochodząc do uroczystości zwieńczających edukację przedszkolną starszych dzieci obfitującą w piosenki, dialogi, wiersze wpisujące się w klimat Ustki. Nie zabrakło w naszych aktywnościach również wycieczek: do Muzeum Ziemi Usteckiej, Muzeum Bursztynów, Muzeum Mineralów, Kapitanatu Portu, Stacji Ratownictwa Morskiego, na Latarnię Morską, do Parku Historii i Rozrywki „Twierdza Ustka”; spacerów po lasach, plaży, wzdłuż bulwaru usteckiego, po molo, promenadzie, na przystań kajakową, brzegiem Słupi.

Chcąc zwiększyć zaangażowanie podopiecznych i ich rodzin zorganizowaliśmy dla usteckich przedszkoli po raz IV konkurs rodzinny pt.: „Ustka – co w niej kocham”. Ta edycja konkursu odbyła się pod

hasłem: „Regionalne cuda malowane pastelami”. W czasie otwarcia wystawy w Domu Kultury nie tylko można było podziwiać wszystkie prace biorące udział w konkursie, ale także nastąpiło uroczyste wręczenie laureatom nagród i wyróżnień. Gratyfikacje nagrodzonym przedszkolakom wręczali zaproszeni goście: dyrektor Delegatury Kuratorium Oświaty w Słupsku Romuald Bieniasz-Krzywiec, burmistrz Miasta Ustka Jacek Maniszewski, prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Ustce Jadwiga Rożnawska, dyrektor handlowy Pierre Rene Sp. z o.o. Jolanta Korniluk, dyrektor Niepublicznego Przedszkola „Na Wydmie” Jadwiga Krawczyk. Celem konkursu było: rozwijanie zainteresowań historią Ustki, kultywowanie spuścizny naszych przodków, przybliżenie miejsc charakterystycznych usteckiej ziemi, kształtowanie emocjonalnego stosunku i przywiązania do rodzinnej miejscowości, kształtowanie wyobraźni plastycznej i zdolności manualnych, inspirowanie do twórczej działalności, integracja środowisk przedszkolnych oraz stwarzanie dzieciom okazji do odkrywania swoich możliwości i talentów. Te wyjątkowo miłe chwile uwiecznione zostały podziękowaniem od Pomorskiego Kuratora Oświaty Małgorzaty Bielang, przekazanym przez dyrektora Delegatury KO w Słupsku Romualda Bieniasza-Krzywca na ręce dyrektora Miejskiego Przedszkola nr 3 w Ustce Beaty Janiszewskiej.

Organizowaliśmy także spotkania, warsztaty z ekspertami takimi jak: leśniczy, ekolog, marynarz czy pracownik Działu Edukacji Słowińskiego Parku Narodowego. Podczas prelekcji, eksperymentów, doświadczeń poznaliśmy mieszkańców morza Bałtyckiego, zagrożenia jakie stwarza człowiek dla ich życia, sposoby działań na rzecz ich ratowania, podtrzymania życia zagrożonych gatunków. Obcowaliśmy z owadami, pająkami, gadami, płazami, ptakami zamieszkującymi w naszym regionie. Ich zwyczaje życiowe są już nam bliskie i znane.

W drodze do zdobywania wiedzy zachęcaliśmy milusińskich do sięgania po literaturę, odwiedzając Bibliotekę Miejską im. Gen. Mariusza Zaruskiego w Ustce, spotykając się z Jolantą Nitkowską-Węglarz, autorką książek o historii Pomorza oraz ba-



śni dla dzieci promujących region słupski i okolice. Maluchy dowiedziały się, po co są baśnie i jak się je tworzy. Z pomocą Pani Jolanty stworzyły „Baśń o Pomarańczowym Chłopcu”, który bał się zostawać sam w domu, a w pokonaniu lęku pomógł mu...wiatr.

Kolejną atrakcją, która sprawiała dzieciom ogromną radość był kontakt z aktorami na żywo. Teatr rozwija dzieci intelektualnie, wzbogaca ich świat, przeżycia, doświadczenia, rozwija myślenie, kształci pamięć i uwagę, pomaga przezwyciężać nieśmiałość i lęk, jest punktem wyjścia do uaktywniania wszelkich sfer psychicznych. A dodatkową atrakcją był wspólny śpiew szant podczas spektaklu pt.: „Hej kamracie. Co śpiewacie?”. Po takich doświadczeniach tworzone przez dzieci prace plastyczne wypełnione były emocjami, przeżyciami, ale również szczegółami, co wskazuje na dużą wiedzę, jaką posiadły i bogactwo doświadczeń. Włączenie w to materiałów przyrodniczych, zabaw sensorycznych zaowocowało u wychowanków rozwojem zdolności motorycznych, ale także stopniowym wyciszaniem się, umiejętnością kontrolowania emocji. Ten rodzaj zabaw edukacyjnych w sposób kontrolowany dostarcza dziecku wrażeń dotykowych, słuchowych, ruchowych, a nawet smakowych. Dzięki takim aktywnościom maluch łatwiej kontroluje percepcję swojego ciała i ruchów.

Wszystkie aktywności, w jakich dzieci brały udział stymulowały ich harmonijny i wszechstronny rozwój, budowały więź i miłość do małej ojczyzny, zachęcały do poznawania historii Ustki i rozbudzały ciekawość świata. Naszą wędrowkę rozpoczęliśmy w Ustce, ale w planach mamy dalszą podróż, poszerzenie spektrum oddziaływań, stwarzanie różnych sytuacji edukacyjnych dla naszych podopiecznych, a także włączenie w nie ich rodzin. Wspólne działanie zbliża, integruje, buduje więzi, które przetrwają próbę czasu i każdy życiowy sztorm. Jesteśmy dumni z tego, że całą społeczność przedszkolną łączy historia naszego miasta i to co czyni go wyjątkowym i niepowtarzalnym – Morze Bałtyckie.

Joanna Czerska

Nauczycielka i koordynatorka Pomorskiego Programu Edukacji Morskiej w Miejskim Przedszkolu nr 3 w Ustce. Miłośniczka morza i lokalnych przestrzeni. Jej motto brzmi: Aby być szczęśliwym człowiekiem trzeba kochać dom, z którego pochodzimy, w którym żyjemy, który zawsze na nas czeka.

Monika Sucharska

STEAM-owe lekcje. Paca metodą projektu



W Szkole Podstawowej nr 9 im. kmdra por. Stanisława Hryniewieckiego w Słupsku, po ukończeniu przez nauczycieli klas 1-3 studiów podyplomowych – Edukacja Nowej Generacji, pojawił się pomysł wdrożenia innowacyjnego modelu dydaktycznego wspieranego nowoczesną technologią.

Nowoczesna edukacja powinna bazować przede wszystkim na ciekawości poznawczej dzieci oraz na wykorzystaniu nowoczesnych narzędzi w codziennej pracy z uczniami. Dzieci zmieniają się, potrzebują nowych sposobów i nowych metod, które rozbudzą ich ciekawość, dlatego naszym wyborem stała się metoda STEAM w pełni odnosząca się do nowoczesnej edukacji. Metoda ta umożliwi wszechstronny rozwój oraz wspiera logiczne i krytyczne myślenie, uczy samodzielności w podejmowaniu decyzji, a rola nauczyciela sprowadza się do bycia mentorem i trenerem, który wspiera i podpowiada.

STEAM jest metodą interdyscyplinarną, której założenia kryją się w jej nazwie S– science (nauka), T– technology (technologia), E– engineering (inżynieria), A– art (sztuka), i M– maths (matematyka). Uczeń nie tylko jest biernym odbiorcą wiedzy przekazywanej przez nauczyciela, ale sam staje się naukowcem, inżynierem, odkrywcą. Kierując się naturalnym instynktem doświadczania, przeżywania przygód- odkrywa tajemnice otaczającego go świata.

Jest co najmniej kilka powodów, dla których metoda taka jak STEAM powinna zagościć w naszej szkole oraz dlaczego stanowić będzie doskonałe uzupełnienie dotychczasowych metod i działań edukacyjnych: me-

todo ta bazuje na pracy projektowej, mocno aktywizuje uczniów do pracy samodzielnej oraz w grupach, pozwala na wprowadzenie do naszych lekcji wielu elementów angażujących uczestników zajęć w dany temat, kształtuje kompetencje przyszłości, opiera się na nauce poprzez realizację konkretnego działania/projektu.

Działania STEAM kończą się wymiernym efektem – prototypem rozwiązania danego problemu. Może to być zbudowany przez uczniów statek.

Taki efekt stanowi wartość nie tylko dla uczniów biorących udział w projekcie, ale również dla szeregu innych osób, które możemy włączyć w nasze działania udostępniając im prototyp naszego rozwiązania – np. publikując w Internecie stworzony przez uczniów model jednostki pływającej. Ponadto dzieci uczą się pracy na błędach. W metodzie tej, popełnianie błędów to integralna część procesu nauki, która nie jest karana obniżeniem oceny. Przeciwdziała nudzie i wypaleniu (u nauczyciela!) i stanowi też ogromną wartość dla samych nauczycieli, którzy poprzez obecne w niej fazy generowania rozwiązań, umożliwiają poznanie opinii, pomysłów oraz sposobów myślenia naszych uczniów.

Z uwagi na marynistyczne tradycje szkoły, podczas wdrażania innowacyjnego modelu dydaktycznego każda klasa będzie realizowała w ciągu roku szkolnego projekty o tematyce związanej z morzem, które pomogą w zdobyciu wiedzy w sposób praktyczny oraz będą sprzyjać twórczemu rozwiązywaniu problemów, kształtowaniu postaw i budowaniu tożsamości nowych Pomorzan. W zakresie edukacji morskiej, która będzie tematem przewodnim projektów mieszczą się elementy regionalizmu, zagadnienia przyrodnicze, ekologiczne, matematyczne, artystyczne i humanistyczne.

W działaniach tych charakter wspierający będą miały cyfrowe technologie, wśród których bardzo dobrze sprawdzają się iPady. Pracując w tak twórczy sposób – rozwijamy jednocześnie kompetencje społeczne i cyfrowe dzieci od najmłodszy lat. iPad jako narzędzie technologiczne zapewni realizację wielu aktywności wspierających innowacyjne podejście do edukacji np. eksperymenty badawcze, tworzenie materiałów multimedialnych, merytoryczne wsparcie realizacji zadań w każdej dziedzinie ukrytej pod nazwą S,T,E,A,M. Jako mobilne urządzenie iPad da nam również możliwość pracy w różnych przestrzeniach – w szkole oraz

poza szkołą. Mnogość aplikacji dostępnych z poziomu iPada zapewni poznawczy oraz badawczy charakter zadań wykonywanych w ramach projektów STEAM, np. zbieranie informacji, obserwacje astrologiczne, programowanie. iPad doskonale współpracuje również z innymi narzędziami cyfrowymi takimi jak roboty, klocki, maty do programowania.

Ponadto w sztywne ramy programów i działań dydaktycznych chcemy wprowadzać nowe metody i wykorzystywać najnowsze środki dydaktyczne. Jednym z takich rozwiązań będzie włączenie do edukacji klocków Lego Education. Dzięki połączeniu nowych technologii z klockami, zyskamy atrakcyjne narzędzie, umożliwiające prowadzenie ciekawych zajęć. Ważne również jest to, że pomoc dydaktyczną w postaci klocków Lego może być wykorzystana na różnych etapach kształcenia oraz podczas wielu edukacji. Zajęcia z klockami pomagają rozwijać kreatywność dzieci, wzbudzają ciekawość, dają możliwość przedstawienia różnych rozwiązań postawionego problemu. W trakcie zajęć uczniowie nabierają pewności siebie, zdobywają wiarę we własne możliwości, stają się otwarci na wiedzę i zaczynają jej samodzielnie poszukiwać.

Cel główny projektów:

Kształtowanie kompetencji kluczowych oraz świadomości morskiej uczniów naszej szkoły z wykorzystaniem metody STEAM oraz nowoczesnych narzędzi jakimi są iPady i Lego Education.

Cele szczegółowe:

- interdyscyplinarne powiązanie podstaw programowych poszczególnych edukacji z zagadnieniami wynikającymi z nadmorskiego położenia naszego regionu;
- rozwijanie kompetencji kluczowych w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, nauk matematycznych, przyrodniczych, humanistycznych i cyfrowych oraz kompetencji w zakresie umiejętności uczenia się;
- rozwijanie kompetencji rozbudzających kreatywność, uczących krytycznego korzystania z zasobów Internetu;
- rozwijanie samodzielności, odpowiedzialności, współpracy w grupie i refleksji.

Każda klasa edukacji wczesnej w ciągu jednego semestru będzie realizować jeden projekt. Uczniowie wraz z nauczycielem podejmą decyzję, który z zaproponowanych tematów projektu chcą realizować. Natomiast samodzielnie, w sposób przez siebie zaplanowany wykonują interdyscyplinarne zadania z wybranych edukacji. Najpierw zbierają informacje i poszukują wiedzy na dany temat, potem rozwiązują problem, a następnie przedstawiają jego rozwiązanie w dowolnej formie. Odbywać się to będzie z wykorzystaniem

nowoczesnej technologii. Uczniowie mogą nagrywać filmy, projektować plakaty lub tworzyć prezentacje multimedialne. Pod koniec semestru uczestnicy zaprezentują swoje projekty pozostałym uczniom i nauczycielom w formie publikacji na kanałach youtube, tiktok, facebook, na szkolnej stronie internetowej lub podczas wystawy prac projektowych.

Zaplanowane STEAM-owe lekcje, to zajęcia podczas których uczniowie będą nie tylko zdobywać nowe kompetencje i poszerzać wiedzę z przyrody, technologii i sztuki, ale przede wszystkim będą mieli okazję uczyć się i łączyć wiedzę teoretyczną z działaniem w realnym środowisku, w którym różne dziedziny przeplatają się i uzupełniają. Ponadto STEAM-owe lekcje będą dawały dzieciom przestrzeń na pracę twórczą, projektowanie i realizację własnych pomysłów, dochodzenie do celu własną drogą, a tym samym nauczą się poszukiwania nowych rozwiązań.

Przykładowa tematyka projektów

- Właściwości wody morskiej.
- Flora Bałtyku.
- Bursztyn skarbem Bałtyku.
- Dlaczego statki nie toną?
- Mieszkańcy Morza Bałtyckiego.
- Bałtyckie porty.
- Szukamy skarbów ukrytych na dnie Bałtyku.
- Poznajemy kraje nadbałtyckie.
- Zwierzęta morskie.
- Szlakiem latarni morskich.

Przykład zajęć z wykorzystaniem metody STEAM w klasie I

1. **Temat:** Dlaczego statki nie toną?
2. **Cele zajęć:**
 - rozwijanie kompetencji w zakresie technologii, sztuki, matematyki, inżynierii poprzez multidyscyplinarny charakter projektu;
 - kształtowanie umiejętności łączenia wiedzy i umiejętności z różnych dziedzin dla osiągnięcia celu, znalezienia rozwiązania problemu;
 - rozwijanie kompetencji do planowania pracy własnej i pracy grupowej;
 - wdrażanie do pracy projektowej;
 - rozwijanie umiejętności wyciągania wniosków na podstawie obserwowanych zjawisk;
 - zapoznanie ze zjawiskiem pływania i tonięcia ciał.
3. **Ramowa koncepcja STEAM:**

Zajęcia dedykowane są uczniom, którzy chcą poznać zjawisko pływania i tonięcia ciał. Wykorzystanie Lego Education Maszyny Proste Duplo i Lego Education Zbuduj Emocje do zbudowania statku/ jednostki pływającej pozwoli na poznanie możliwości technicznych wykorzystanych narzędzi.

4. Wymagania technologiczne, przestrzeń dydaktyczna:

Pracownia lekcyjna umożliwiająca uczniom komfort pracy w grupie, komfort swobodnego poruszania się, stoliki, dywan. Wybrane narzędzia wykorzystywane w toku realizowanych zajęć (technologiczne i analogowe): zestaw Lego „Maszyny Proste”, zestaw Lego „Emocje” oraz materiały analogowe: kamień, nakrętka, styropian, klucz, piórko, guzik, liść, skorupka od orzecha, balon, korytko z wodą.

5. Realizacja modelu STEAM:

S – w toku realizacji projektu uczniowie zapoznają się ze zjawiskiem pływania i tonięcia ciał;

T – podczas budowania statku dzieci poznają możliwości edukacyjne zestawów Lego: „Maszyny Proste”, „Emocje”;

E – wykonane w trakcie realizacji projektu statki są wytworami własnymi uczniów, samodzielnie przez nich skonstruowanymi; projekt uwzględnia możliwości techniczne klocków i wykorzystanie dostępnych elementów;

A – podczas pracy uczniowie wykorzystują materiały konstrukcyjne (elementy zestawów Lego, materiały analogowe);

M – projekt pozwala uczestnikom rozwijać kompetencje matematyczne, logiczne myślenie podczas rozwiązywania zadań i problemów.

6. Zakres i przebieg zajęć z uwzględnieniem celów oraz sposobu wykorzystania nowych technologii będzie przebiegał w 6 modułach.

Moduł 1: Zapoznanie uczniów z tematem projektu i planowanym przebiegiem, ustalenie celów projektu; planowanie pracy, podział obowiązków w grupie, przydział zadań indywidualnych dla uczniów.

Moduł 2: Wprowadzenie do tematyki z obszaru fizyki z wykorzystaniem zabawy badawczej „Dlaczego niektóre przedmioty toną, a inne nie?”

Moduł 3: Zapoznanie uczniów z możliwościami wykorzystanych w projekcie narzędzi; zestawy Lego Education: „Maszyny Proste”, „Emocje” to zestawy umożliwiające zbudowanie jednostek pływających; ważne jest, aby zaprezentować uczniom różne modele jednostek pływających.

Moduł 4: Konstruowanie jednostek pływających; uczniowie projektują i konstruują wybrane jednostki pływające; w swojej pracy wykorzystują zestawy klocków; po skończonej pracy uczniowie prezentują swój model statku, sprawdzają, czy statek utrzyma się na wodzie; jeżeli któryś statek nie utrzymuje się na wodzie, autor lub autorzy modelu sprawdzają, dlaczego zatonął i poprawiają konstrukcję.

Moduł 5: Wystawa prac – jednostek pływających; uczniowie mogą wykonać jednostki pływające z ma-

teriałów analogowych i zaprezentować je na szkolnej wystawie.

Moduł 6: Ewaluacja zrealizowanego projektu pod kątem jego atrakcyjności, efektywności (uzyskanych kompetencji) w oparciu o przygotowane przez nauczyciela narzędzia ewaluacyjne.

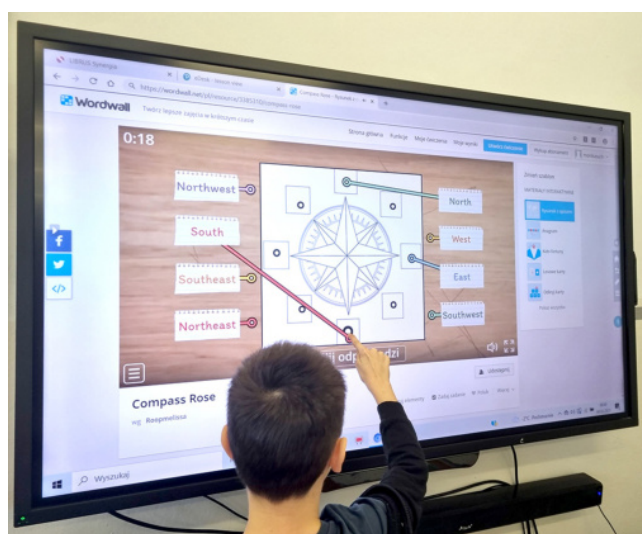
Dlaczego warto prowadzić STEAM-owe lekcje?

- łączą wiedzę teoretyczną z praktyką;
- motywują do działania, inspirują i uczą wytrwałości w realizacji zamierzonych celów;
- zastępują aktywność odtwórczą i schematyzm rozwiązań aktywnością twórczą;
- ograniczają metody podawcze na rzecz aktywnego działania dzieci;
- rozwijają kreatywność i twórcze myślenie, inspirują i zachęcają do poszukiwania nowych rozwiązań;
- niwelują rywalizację na rzecz współpracy i komunikacji.

Jeżeli więc przyjmiemy, że nasi uczniowie są naszą przyszłością, to STEAM jest rodzajem edukacji przyszłości, której potrzebujemy.

Bibliografia:

- Ciemcioch K., Klocki LEGO – rozwijanie kreatywności uczniów w cyfrowym świecie, W: *Interdyscyplinarne Studia Społeczne*. Politechnika Łódzka, 2016 nr 2(2), s. 102-119.
- Plebańska M., Trojańska K., *Steam-owe lekcje*. wyd. e-Litera, Warszawa 2018.
- Plebańska M., Steam – edukacja przyszłości, W: *Mazowiecki Kwartalnik Edukacyjny Meritum* nr 4 (51), Warszawa 2018, s. 2-5.
- Plebańska M., Szyller A., Sieńczewska M., *Q Edukacji Cyfrowej*, wyd. Difin 2020.
- Plebańska M., Digital education. How to educate competences of the future, wyd. e- Litera, Warszawa 2019



Monika Sucharska

Nauczyciel języka angielskiego i języka rosyjskiego w Szkole Podstawowej nr 9 w Słupsku.

Marcin Dornowski

Wpływ ruchu na zdrowie i jakość naszego życia

Oczywistym jest fakt, że zależność ta jest absolutnym truizmem. Permanentna aktualność jej tkwi w proporcji elementów składowych, które w efekcie dają nam bezpieczny i skuteczny sposób na uzyskanie maksimum pozytywnych skutków i minimum tych niepożądanych w trakcie procesu, którą jest aktywność ruchowa (Osiński, 2000).

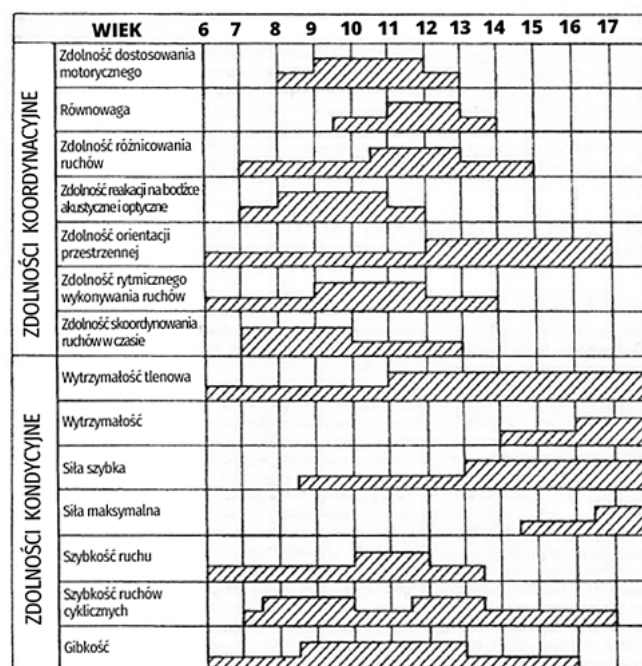
Żeby obrazowo przedstawić jaki jest ten wpływ, należy zdefiniować elementy składowe. Ruch to zmiana położenia ciała lub jego części w przestrzeni i czasie. Aktywność ruchową World Health Organization (WHO) definiuje jako ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, co wymaga nakładu energii; zdrowie jako stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu. W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego razem z wymiarem duchowym. Jakość życia WHO definiuje jako (QOL, ang. quality of life) subiektywną ocenę przez jednostkę jej sytuacji życiowej w odniesieniu do kultury, w której ta jednostka żyje, jej systemu wartości, celów, oczekiwań, zainteresowań (WHO, 2006).

Żeby realnie, prawdziwie i jak najbardziej bez przekłamań pokazać tę relację – ruch/zdrowie/jakość życia należy wziąć pod uwagę kilka bardzo istotnych kwestii, które wielokrotnie przy tworzeniu planów związanych z aktywnością ruchową jest pomijanych, a co powodują czasami, a może i nawet często przewagę tych negatywnych efektów ruchu i aktywności ruchowej (Śliwiński, Rasińska, 2015). Są to w mojej opinii: etapy rozwoju ontogenetycznego – okresy sensytywne, obciążenia stosowane, środowisko społeczne, wykonywany zawód.

Skuteczną mapą działania w aspekcie odpowiedniego momentu kształtowania zdolności motorycznych w poszczególnych okresach ontogenezy staje się zatem opis faz sensytywnych rozwoju zdolności motorycznych, gdzie jasno widzimy kiedy możemy i powinniśmy je kształtować żeby w efekcie uzyskać ich poziom zbliżony to naszego genetycznego potencjału (rys.1).

Obciążenia stosowane w aktywności ruchowej tzn. intensywność i objętość zastosowanych środków to kolejna istotna kwestia. Chodzi o to, w jakim tempie i jak dużo wykonamy powtórzeń i serii konkretnych ćwiczeń w planowanym procesie aktywności ruchowej. Niestety bardzo często nie jest to brane pod uwagę.

Model sensytywnych faz rozwoju zdolności motorycznych (Raczek 1987)



Rys.1 Fazy sensytywne rozwoju zdolności motorycznych człowieka (Raczek, 2010).

Środowisko społeczne – to element, który może być istotnie znaczącym czynnikiem w prowokowaniu do aktywności fizycznej bądź też nie. To rodzice, rodzeństwo, przyjaciele i grupa społeczna mogą stać się motywatorem lub demotywatorem, dobrym lub złym doradcą, który pozwoli żeby element ruchu był czynnikiem wpływającym na nasze zdrowie i jakość życia.

I w końcu wykonywany zawód, profesja. To też czynnik moderujący styl życia a przez to poziom aktywności ruchowej jednostki. Są zawody, które stymulują do ruchu i takie które wręcz uniemożliwiają. Są jednak jednostki które pomimo tzw. siedzącej pracy są aktywne lub nawet nadaktywne i są sytuacje wręcz odwrotne.

W okresie dzieciństwa (6-7 lat) zaleca się żeby aktywność ruchowa trwała około 60 minut co najmniej 3 razy w tygodniu i powinien być to intensywny wysiłek (aerobowy). Aktywność fizyczna u dzieci powinna oferować różnorodność ruchową, być dobrana do wieku i możliwości dziecka; powinna również sprawiać dziecku radość.

W okresie dojrzewania i młodzieńczego (14/15 – 20 lat) aktywność ruchowa w dużym skrócie staje się trudnym zadaniem, wręcz wyzwaniem. Związane jest to ze specyficznymi cechami procesu rozwoju w tym wieku. Następują zaburzenia koordynacyjne, nieharmonijny przyspieszony przyrost ciała. Dla zdrowia i dobrego samopoczucia zaleca się co najmniej aktywność ruchową 3 razy w tygodniu, średnio 60 minut o umiarkowanej intensywności aerobowej (Mazur 2013).

W okresie dojrzałości (40-50 lat) zaleca się podejmować aktywność ruchową przez 150 -300 minut umiarkowanego wysiłku tygodniowo, w tym intensywnego 75-150 minut. Co najmniej 2 razy w tygodniu dorośli powinni wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie i ćwiczenia wytrzymałościowe (Seefeldt i inni, 2002).

W okresie starości, sugerowane są przez różnych autorów, ćwiczenia siłowe, wykonywane 2 razy w tygodniu po 20 minut, zawierające zestaw 8-10 ćwiczeń angażujących najważniejsze grupy mięśniowe, po 10-15 powtórzeń każdego ćwiczenia. Ćwiczenia rozciągające, równoważne i koordynacyjne, wykonywane codziennie po 5-10 minut. I to ostatnie wydaje się być bardzo istotne. Zdolności koordynacyjne i ich zadawalający poziom jest potrzebny w każdym okresie, jednakże ze względu na różne występujące negatywne sytuacje, chociażby neofobia (strach przed nauką nowych umiejętności, w tym i ruchowych), staje się fundamentalną kwestią. Im wyższy poziom zdolności koordynacyjnych, tym większa chęć podejmowania nauki nowych umiejętności i utrzymywania poziomu ich wyuczenia w dłuższym czasie. Powodować to również będzie zwiększenie bezpieczeństwa w trakcie ruchu i aktywności ruchowej, pomimo przeciwieństw takich jak potencjalna osteoporoza, zmniejszenie masy mięśniowej oraz obniżenie funkcji mięśni (Pocztarska, Bergier, 2012).

Kobietom w ciąży i w okresie połogu WHO rekomenduje aktywność ruchową trwającą około 150 minut tygodniowo, jeśli nie ma przeciwwskazań lekarskich. Warto zadbać by intensywność podejmowanej aktywności była umiarkowana, korzystne są także ćwiczenia rozciągające. Tak wygląda teoria. Z obserwacji, jak i w oparciu o wiele nowoczesnych projektów naukowych angażujących kobiety w ciąży, posiadamy wiedzę dotyczącą konkretnych wartości obciążeń treningowych (intensywności i objętości). Indywidualnie dobrane ich wartości, oczywiście po konsultacji lekarza, pozwalają kobietą trenować na wyższych intensywnościach niż przedstawiała do tej pory literatura tematu. Przykładem mogą być wyniki badań oraz publikacje prof. Anny Szumilewicz (AWFiS Gdańsk), z którą miałem przyjemność współpracować w części projektu badań i publikować rezultaty badań dotyczą-

cych aktywności ruchowej kobiet w ciąży oraz oceny pracy mięśni dna miednicy w aspekcie wysiłkowego nietrzymania moczu.

Jak wygląda aktywność ruchowa w jednostkach chorobowych? Wiele źródeł podaje, że aktywność fizyczna wydaje się skuteczna w obniżaniu ryzyka raka piersi, jelita grubego, raka płaskonabłonkowego oraz raka prostaty. U pacjentów z ww. nowotworami ruch niweluje obniża symptomy takie jak zmęczenie, obniżona jakość życia. W dodatku aktywność fizyczna ma działanie protekcyjne podczas chemioterapii. Każda jednostka chorobowa wymaga bardzo indywidualnego podejścia do realizacji zadań w ramach procesu aktywności ruchowej. Lekarz, instruktor ruchu, psycholog i fizjoterapeuta to wg mnie najlepsza grupa specjalistów przy tworzeniu i realizacji nowoczesnych i skutecznych terapii ruchem. Świetnym przykładem obrazującym takie działanie, głównie w oparciu o efekty psychologiczne ale nie tylko, jest projekt realizowany przez dr Milenę Lachowicz (AWFiS Gdańsk oraz GUMed) „*Rak Out*”, angażujący kobiety po przejściu oraz w trakcie chorób nowotworowych – nowatorski i rzetelny projekt o interdyscyplinarnych podstawach: psychologii, medycyny, teorii sportu.

Temat aktywności ruchowej i jej niezaprzeczalnego wpływu na nasze zdrowie i jakość życia jest cały czas aktualny i często podejmowany. Ważnym jest żebyśmy byli świadomi siły tej aktywności i konieczności stosowania jej „mądrze” i w sposób zaplanowany.

Literatura:

1. Raczek J.: Antropomotoryka. Teoria motoryczności w zarysie. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.
2. Osiński W.: Antropomotoryka (Antropomototics). Wydanie II rozszerzone Wydawnictwo AWF Poznań, Seria Podręczniki, nr 49, 2000.
3. Siwiński W., Rasińska R.: Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel stylu życia i zdrowia człowieka, w: Pielęgniarstwo Polskie nr 2 (56), Warszawa 2015.
4. Mazur J.: Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat, Raport końcowy. Cz. I. Badania ilościowe, Warszawa 2013.
5. Constitution Of The World Health Organization. 2006.
6. Pocztarska-Dec A., Bergier J.: Aktywność ruchowa ludzi starszych w świetle dotychczasowych badań. Człowiek i Zdrowie, nr 1 (VI), 2012.
7. Seefeldt V, Malina R., Clark M.: Factors affecting levels of physical activity in Adults. Sports Medicine 32 143-168, 2002.

dr hab. Marcin Dornowski

Profesor Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, prorektor ds. studenckich.

Ewa Misiewicz

Ruch z muzyką formą aktywności dzieci

„Człowieku, naucz się tańczyć, bo inaczej aniółowie w niebie nie będą wiedzieć, co z tobą zrobić”

św. Augustyn

Ruch przy muzyce jest jedną z pięciu form aktywności muzycznej dzieci (śpiew, gra na instrumentach, słuchanie muzyki, tworzenie) realizowanych na lekcjach muzyki I i II etapu edukacyjnego, choć muzykowanie ruchem zaczyna się znacznie wcześniej, bo już w okresie przedszkolnym, a nawet niemowlęcym. Jak powiedział angielski filozof William Stafford: „dzieci tańczą, zanim nauczą się, że istnieje coś, co nie jest muzyką”. Ruch ma istotne znaczenie w ogólnym rozwoju psychofizycznym dziecka gdyż: zaspokaja jego naturalną potrzebę; rozwija sprawność fizyczną i estetykę ruchu; kształci sprawności motoryczne; poprawia nastrój i rozładowuje emocje; zapewnia relaks i odprężenie. Kształci dyspozycje typu intelektualnego: koncentrację i podzielność uwagi, dokładność spostrzegania, niezawodne reakcje na bodźce, wyobraźnię i kreatywność... „Samo przeżycie muzyki ruchem warunkuje również w dużym stopniu rozwój uzdolnień muzycznych, przede wszystkim poczucia rytmu, tempa, dynamiki. Przyczynia się także do intensywniejszego przeżywania treści emocjonalnych utworów, a tym samym kształci muzykalność uczniów”¹.

Proponowane formy ruchu w treściach podstawy programowej z 2017 r. wynikają z tradycji programowo-metodycznych E. J. Dalcroz’a i C. Orffa. Wśród założeń systemów kształcenia muzycznego szeroko rozpowszechnionych w polskiej edukacji muzycznej ruch z muzyką odgrywa znaczącą rolę. W systemie Emila Jaquesa Dalcroz’a (1865-1950) jest nadrzędną formą aktywności muzycznej dzieci, związaną ściśle z uporządkowanym w czasie ruchem dźwięków, czyli z rytmiką. Na fakt, że to ruch wpływa na kształtowanie poczucia rytmu wpadł całkiem przypadkiem, dając lekcje fortepianu. Zniecierpliwiony brakiem wycucia rytmu ucznia nakazał, aby wstał i wytupał rytm utworu. Dziecko z łatwością wykonało zadanie, a następnie bez problemu powtórzyło rytm, grając poprawnie kompozycję na fortepianie. Po tym odkryciu stworzył specjalną klasę, w której dzieci uczyły się gry na instrumencie poprzez wytupywanie rytmów. Efekty były

zduńmiewające, stąd też podstawą jego systemu stał się ruch ciała w przestrzeni. Elementy koncepcji znalazły się treściach programowych przedmiotu muzyka na I i II etapie edukacyjnymi i dotyczą odtwarzania ruchem prostych rytmów i schematów rytmicznych.

Z kolei u Carla Orffa (1895-1982), systemu powszechnie stosowanego w polskich przedszkolach i klasach I-III, ruch ma charakter zdecydowanie bardziej swobodny, spontaniczny, tworzony do akompaniamentu wykonywanego na instrumentach perkusyjnych przez same dzieci. Oprócz improwizacji obejmuje zabawy i tańce integracyjne z różnych stron świata, ludowe, historyczne...

Zabawy ruchowe i ćwiczenia przy muzyce powinny być dominującą formą wychowania muzycznego w edukacji wczesnoszkolnej. Uczniowie wyższych klas szkoły podstawowej, mimo potrzeb działań ruchowych nie zawsze dają się zachęcić do spontanicznego ruchu, choć „magia tańca Belgijka”, który obiegł studniówki w całej niemal Polsce „odczarowała ten mit” i pokazała duży entuzjazm młodzieży wywołany możliwością wspólnego przeżywania przyjemności i radości, jaką daje taniec.

FORMY EKSPRESJI RUCHOWEJ

Tańce integracyjne

PP klasy I-III 3.7) tańczy według układów ruchowych charakterystycznych dla wybranych tańców (w tym integracyjnych, ludowych polskich oraz innych krajów Europy i świata).

PP klasy IV-VII 1.3.2) uczeń wykonuje podstawowe kroki, figury i układy taneczne: c) wybranych tańców różnych narodów.

Forma ta od wielu lat z dużym powodzeniem realizowana jest na lekcjach muzyki, wychowania fizycznego, zajęciach pozalekcyjnych, niewątpliwie wzbogacając i uatrakcyjniając proces dydaktyczny. Choreografia tańców w grupie jest prosta, można ich szybko nauczyć, co jest bardzo istotne dla dzieci młodszych, które mają ograniczone możliwości koncentracji uwagi i zbyt długi proces nauczania powoduje znużenie i zniechęcenie. W tej formie mniejsze znaczenie ma precyzja i perfekcja odtwarzania ruchów, gestów, figur, a bardziej istotne jest emocjonalne zaangażowanie uczest-

1. Lipska E., Przychodzińska M., Drogi do muzyki. Metodyka i materiały repertuarowe. WSiP, Warszawa 1999, s. 184

ników, poczucie bycia w muzyce poprzez przyjemność tańczenia. Tańce stanowią również formę gimnastyki korekcyjnej, gdyż usprawniają całe ciało. „Pomagają m.in. w rozwoju świadomości własnego ciała, zwiększaniu samoakceptacji uczestników, w odkrywaniu własnych możliwości twórczych, w ożywieniu i zintegrowaniu z grupą osób, czujących się w niej niepewnie lub po prostu w rozwijaniu umiejętności tanecznych”². Dają również możliwość poznania motywów tanecznych, zarówno polskiej kultury ludowej, jak również obcych kultur z różnych stron świata. Z czasem pozwala uczestnikom zrozumieć znaczenie tego, czym jest tożsamość i różnorodność kulturowa.

Ciekawym pomysłem jest opracowywanie „małej choreografii” do wybranych przykładów muzyki klasycznej, np. fragmenty baletów P. Czajkowskiego, suit orkiestrowych E. Griega, czy marszów, polek i walców przedstawicieli dynastii Straussów. Można wykorzystać również gotowe, znakomite opracowania Joanny Tomkowskiej „Tańczące dźwięki”. Aktywne słuchanie muzyki to również okazja do poznania dorobku wielkich twórców w dziejach kultury muzycznej.

Tańce integracyjne zostały szeroko rozpropagowane w całej Polsce przez Stowarzyszenie Carla Orffa oraz Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza, przywracając głęboko ich znaczenie pierwotne.

Przykłady:

„Country dance” – *taniec integracyjny (amerykański)*

Ustawienie początkowe: parami naprzeciw siebie, tworząc rzędy, bez trzymania

część I:

- 4 kroki do siebie, klaśnięcie w dłonie partnera z okrzykiem „Ha”, powrót 4 krokami do tyłu,
- 8 krokami zamiana miejsc z partnerem,
- 8 krokami ponownie zamieniamy się miejscami z partnerem,
- 4 krokami do siebie, klaśnięcie, 4 krokami powrót.

część II:

- para, która jest na początku rzędu, przechodzi przez „uliczkę” dowolnymi krokami (podskoki, obroty);
- stojący w rzędach przesuwają się stopniowo do przodu klaszcząc w dłonie.

„Annen polka” – *J. Strauss*

Ustawienie: w kole

- takt 1 – akcent palcami prawej stopy przed sobą,
- takt 2 – akcent palcami lewej stopy przed sobą,
- takty 3 – 4 powtórka j.w.,
- takt 5 – zwrot do swojej pary i ukłon,
- takt 6 – zwrot w drugą stronę i ukłon,
- Takt 7-8 – pełen obrót wokół własnej osi,
- powtórka schematu.

2. Wójcik I., Jak Dawid tańczyć chcę. Wydawnictwo Klanza, Lublin 2000, s.

Ref. w I kierunku tańca (ruch przeciwny wskazówkom zegara),

- takt 1 – dwa razy krok dosuwany od prawej nogi,
- takt 2 – 3 razy przytup,
- takt 3 – dwa razy krok dosuwany od lewej nogi,
- takt 4 – 3 razy przytup,

2 razy

Powtórka schematu w drugą stronę j.w.

X 2, a następnie łącznik – w kole małymi kroczkami 4 takty w I kierunku tańca, 4 takty w II kierunku tańca.

Polskie tańce narodowe i ludowe

PP klasy I-III 3.7) tańczy według układów ruchowych charakterystycznych dla wybranych tańców, w tym ludowych polskich.

PP klasy IV-VII 1.3.2) uczeń wykonuje podstawowe kroki, figury i układy taneczne: a) polskich tańców narodowych: poloneza, kujawiaka i krakowiaka; b) wybranych tańców ludowych (szczególnie własnego regionu).

Tańce są elementem naszej kultury, stąd też zajmują stabilne miejsce w podstawie programowej 2017, która przewiduje naukę wybranych prostych układów choreograficznych polskich tańców narodowych: poloneza, krakowiaka, kujawiaka oraz tańców ludowych (szczególnie własnego regionu). Obecnie forma ta być może wydaje się anachronizmem, ale nie rezygnujemy z niej i wprowadzamy uczniów w świat narodowej tradycji i świadomości lokalnej.

Przykład:

Kłaniany – *taniec integracyjny (polski, z tradycji ziemi lubuskiej)*

Ustawienie początkowe: uczestnicy stoją w kole parami, zwróceniu przodem do środka koła, podział uczestników na 1 i 2.

Zwrotka (8 taktów):

- ukłon do środka koła,
- czterema krokami jedynki zwracają się do dwójek w swoją prawą stronę, a dwójki w lewą i wzajemnie się sobie kłaniają,
- powrót czterema krokami do pozycji wyjściowej,
- jedynki zwrot czterema krokami w swoją lewą stronę, a dwójki w swoją prawą stronę,
- ukłon,
- powrót do pozycji wyjściowej,
- ukłon do środka koła.

Ref. (8 taktów) 16 kroków w prawo (krok polki), 16 kroków w lewo (mogą być różne warianty refrenu: podskoki, cwał boczny, „wiatraczki”, inne układy...)

Ilustracja ruchowa piosenek i inscenizacje

PP klasy I-III 3.1) przedstawia ruchem treść muzyczną (np. dynamikę, nastrój, wysokość dźwięku, tempo, ar-

tykulację) oraz treść pozamuzyczną (np. fabułę, odczucia, przekład znaczeniowy słów).

W tej formie ruch podporządkowany jest warstwie słownej piosenki, melodii oraz jej rytmowi. Dzieci z pomocą nauczyciela, bądź samodzielnie tworzą gesty ilustrujące treść, tworzą inscenizacje ruchowe, taneczne i rytmiczne do utworu. Jest to również środek, za pomocą którego uczeń wyraża swoje przeżycia muzyczne odzwierciedlające nastrój, agogikę, artykulację, zmienność dynamiki, budowę formalną utworu... Piosenka, której towarzyszy gest i ruch jest przez dzieci bardziej lubiana, szczególnie przez dzieci młodsze. Wprowadza do zajęć odprężenie i uśmiech, poza tym sprzyja zapamiętaniu tekstu, jak i melodii.

Przykład:

Piosenka „Puszysty kot” – piosenka angielska, sł. polskie M. Komorowska

Puszysty kot, laciaty kot raz przyjaciela miał (3 razy)
I Bingo on się zwał
B(e) – I – (en)N – G – O (3 razy)
I Bingo on się zwał

Przebieg zabawy:

Dzieci ustawiają się parami na obwodzie koła. Śpiewając, maszerują i kołyszą w przód i w tył podanymi rękami. Przy słowach: *I Bingo on się zwał* – zatrzymują się i zwracają przodem do siebie; podając skrzyżowane ręce i poruszając nimi rytmicznie w przód i w tył, śpiewają kolejne litery imienia Bingo. Następnie podskokami wykonują obrót w małych kółeczkach.

Po zakończeniu piosenki, już bez muzyki, spacerują swobodnie po sali w różnych kierunkach, głośno raz jeszcze odliczając litery imienia BINGO. Przy każdej literze podchodzą do napotkanego kolegi/koleżanki i wymieniają z nim przyjacielski uścisk dłoni. Przy ostatniej literze następuje okrzyk Ooooo!, dzieci „padają” sobie w objęcia i zabawa rozpoczyna się od początku.

Improwizacje ruchowe do tekstów literatury dziecięcej

PP klasy I-III 3.1) przedstawia ruchem treść pozamuzyczną (np. fabułę, odczucia, przekład znaczeniowy słów);

PP klasy I-III 1.3.3) tworzy improwizacje ruchowe inspirowane wyliczankami, rymowankami i rytmizowanymi tekstami.

Są to zarówno spontaniczne, swobodne wypowiedzi ruchowe dzieci do tekstów, wynikające z emocjonalnego zaangażowania w zabawę, jak i inscenizacje reżyserowane przez nauczyciela. Materiałem do zabawy mogą być wiersze, opowiadania czytane przez nauczyciela, bądź różne magiczne wyliczanki, rymowan-

ki, przysłowia, porzekadła (znane z podwórkowych zabaw) recytowane przez same dzieci. Tę formę można uatrakcyjnić, wprowadzając instrumenty orffowskie.

Przykład:

Wisława Szymborska „Zwierzęta cyrkowe”

*Przytupują do taktu niedźwiedzie,
 skacze lew przez płonące obręcze,
 małpa w żółtej tunice na rowerze jedzie,
 trzaska bat i muzyczka brzęczy,
 trzaska bat i kołysze oczy zwierząt,
 tańczą psy i ostrożnie kroki mierzą.
 Wstydzę się bardzo – ja – człowiek.
 Źle się bawiono tego dnia:
 Nie szczędzono hucznych oklasków,
 Choć ręką dłuższą o bat
 cień rzuciła ostry na piasku*

Ilustracje muzyczno-ruchowe:

PP klasy IV-VII 1.3.3) improwizuje za pomocą gestu i ruchu oraz tworzy ilustracje ruchowe do muzyki.

Przykłady:

„**Ruch improwizowany**” – muzyka „Lollipop” Teddy Park

Zabawa w węża ze zmianą prowadzących; propozycje ruchu podają kolejne osoby np. marsz (w przód i w tył), bieg, podskoki, skoki obunóż, cwał, krok polki... Na umówiony sygnał – tremolo tamburyna, osoba która była na początku, wędruje na koniec, a kolejna inicjuje nowy pomysł ruchu.

„**Reakcje na hasła**” – muzyka dowolna, marszowa, np. „Marsz Radeckiego” J. Straussa, bądź „Dziadek do orzechów” P. Czajkowskiego.....

- czik – marsz w kole zewnętrznym w I kierunku tańca (kierunek przeciwny ruchom wskazówek zegara),
- czak – marsz w kole wewnętrznym w II kierunku tańca (kierunek zgodny z ruchami wskazówek zegara),
- czik-czak – maszerują dwa koła w dwóch różnych kierunkach,
- stop – zatrzymanie osiem miar taktu,
- pary – marsz dwójkami,
- już – zmiana kierunku ruchu,

inne warianty:

- hip – 4 kroki w tył,
- hop – 4 podskoki,
- stop – zatrzymanie osiem miar taktu.

Marsz ilustracyjny – muzyka „Grek Zorba” Mikis Theodorakis

Dzieci odzwierciedlają ruchem „napotkane sytuacje” na przykład idą: po rozgrzanym piasku, po smole, po kamieniach, po bagnie, w rozpedzonym pociągu ze

szklanką kawy, po lodowisku, po błocie, po zaminowanym polu...

Tworzenie figur w przestrzeni – muzyka marszowa

Pozycją wyjściową jest linia i marsz w miejscu. Na hasła nauczyciela dzieci przemieszczając się tworzą własnym ciałem określone:

wariant 1: figury geometryczne: kwadrat, okrąg, trójkąt, prostokąt, romb...

wariant 2: przybory szkolne: długopis, dwa ołówki, gumka, kartka papieru, linijka, ekierka...

„**Siedmioskoczek**” – w zwrotce podskoki w rozsypce, refren: przytup (1, 2, 3), obrót w prawo, przytup, obrót w lewo. Na długie sygnały w muzyce kolejno: podniosimy prawe kolano w górę, lewe kolano, klękamy na prawą nogę, na lewą nogę, prawym łokciem dotykamy podłogi, lewym łokciem dotykamy podłogi, głową, kładziemy się.

Twórcza ekspresja ruchowa

PP klasy I-III 3.5) porusza się i tańczy według utworzonych przez siebie układów ruchowych, z rekwizytem, bez rekwizytu do muzyki i przy muzyce; 3.6) tworzy sekwencje i układy poruszania się do ulubionych przez siebie utworów muzycznych, wykorzystuje je do animacji i zabawy w grupie;

PP klasy IV-VII 3.3) improwizuje za pomocą gestu i ruchu oraz tworzy ilustracje ruchowe do muzyki.

Jest to np. wyrażanie różnych zjawisk, nastrojów, sytuacji. Poczynając od prostych ćwiczeń pozornie z muzyką niezwiązanych, aż do twórczej interpretacji utworów muzycznych, czy np. tworzenie form muzycznych w ruchu (AB, ABA, rondo, wariacje).

Realizacja ruchowa rytmów muzycznych

PP klasy I-III 3.2) interpretuje ruchem schematy rytmiczne.

PP klasy IV-VII 1.3.1) odtwarza ruchem proste rytmy i schematy rytmiczne

Forma ta oparta jest o dalcrozowski system kształcenia muzycznego, z którego wynika kolejność wprowadzania wartości rytmicznych, jak i ich realizacja ruchowa (RR):

- ćwierćnuta – „**ćwierć**” – RR: wykonanie ćwierćnuty krokami marszowymi (1 ćwierćnuta = 1 krok),
- ósemka – „**po dwie**” – RR: lekki bieg na palcach,
- **półnuta** – dłu-ga) – RR: na „raz” trzeba wykonać krok, a na „dwa” – lekko ugiąć obie nogi w kolanach „krok-przysiad”,
- **cała nuta** – „**ca-la-nu-ta**” – RR: na „raz” – postawienie kroku; na „dwa” – przesunięcie do przodu nogi zakroczonej, wyprostowanej w kolanie i dotknięcie podłogi czubkiem wysuniętej stopy, z jed-

noczesnym wykonaniem półprzysiadu; na „trzy” – odsunięcie z tej pozycji nogi w bok, z jednoczesnym wyprostowaniem kolana nogi stojącej; na „cztery” – dosunięcie jej do nogi zakroczonej z jednoczesnym oparciem palców tuż przy pięcie tej nogi,

- **szesnastka** – „**sze-sna-ste-czki**” lub „**czte-ry-nu-ty**” – RR: lekki bieg na palcach,
- **półnuta z kropką** – RR: na „raz” – postawienie kroku; na „dwa” – przesunięcie do przodu nogi zakroczonej, wyprostowanej w kolanie i dotknięcie podłogi czubkiem wysuniętej stopy, z jednoczesnym wykonaniem półprzysiadu, na „trzy” – dosunięcie jej do nogi zakroczonej z jednoczesnym oparciem palców tuż przy pięcie tej nogi,
- ćwierćnuta z kropką i ósemka – RR: krok wraz z przeciągnięciem palców stopy po podłodze nogą zakroczną (co równa się czasowi trwania trzech ósemek), ósemkę zaznacza się oddzielnym krótszym stąpnieniem,
- ósemka z kropką i szesnastka – RR: podskok.

Wprowadzanie wartości rytmicznych powinno być utrwalane w różnym metrum, najlepiej z taktowaniem.

Wszystkim nauczycielom muzyki życzę wielu inspiracji i satysfakcji w realizacji formy aktywności muzycznej, jaką jest ruch z muzyką. Zapraszam do skorzystania z oferty szkoleń PODN 2023/2024 z zakresu edukacji artystycznej (repertuar wokalny, instrumentalny, taneczny; konwencjonalne i niekonwencjonalne metody nauczania muzyki, jak również plastyki).

Zalecana literatura:

- Brzozowska-Kuczkiewicz, Emil Jacques, Dalcroze i jego rytmika. WSiP, Warszawa 1991.
- Dasiewicz-Tobiasz A., Kępska A., Rytmika w klasach I-III. WSiP, Warszawa 1981.
- Gęca L., Tańce integracyjne w pracy z grupą cz.I. Klanza, Lublin 2002.
- Gęca L., Tańce, zabawy i piosenki dla dzieci i rodziców. Klanza, Lublin 2003.
- Goriszowski W., Kowalik P., Metodologiczno-metodyczne problemy wychowania muzycznego w zarysie. Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 1994.
- Kaja P., Zabawy muzyczno-ruchowe w edukacji małego dziecka. Skrypt warsztatowy. MENTOR, Elżbiecin 2015.
- Kaja P., Aktywność twórcza i odtwórcza dzieci w wieku wczesnoszkolnym w działaniach muzyczno-ruchowych opartych o idee Carla Orffa. Skrypt warsztatowy. MENTOR, Elżbiecin 2016.

Ewa Misiewicz

Nauczyciel konsultant ds. edukacji artystycznej w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, wykładowca w Katedrze Sztuki Muzycznej Uniwersytetu Pomorskiego w Słupsku.

Martyna Dramczyk

Po co komu ruch i dlaczego warto wstać z kanapy? czyli „w zdrowym ciele zdrowy mózg”



Wyobraź sobie, że istnieje tabletką dająca możliwość świetnego samopoczucia, naturalna, bez skutków ubocznych, darmowa, z samodzielnym dawkowaniem. Weźmiesz?

Współczesny tryb życia, tempo pracy, presja społeczna, słabe jakościowo jedzenie i brak aktywności, stanowią wspólne czynniki, które powodują wzrost liczby problemów zdrowotnych, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Znasz powiedzenie „W zdrowym ciele zdrowy duch”? Taka korelacja istnieje również pomiędzy zdrowym ciałem a mózgiem. Zdrowy styl życia ma kluczowy wpływ na funkcjonowanie naszego mózgu i zdolność poznawczą. Mózg jest organem kontrolującym wszystkie nasze aktywności fizyczne i intelektualne. Aby mózg „włączyć” potrzebujesz wsparcia – zdrowego stylu życia: dobrej dawki snu, zdrowych relacji, przestrzeni na duchowość (rozumianą w sposób bardzo indywidualny), dobrego karmienia ciała wartościowym jedzeniem (słowo dieta odstrasza) oraz aktywności fizycznej. Skupmy się na tym, po co komu ruch i dlaczego warto wstać z kanapy?

Aktywność fizyczna, która obejmuje: bieganie, ćwiczenia aerobowe (tlenowe, czyli bez zadyszki), ćwiczenia siłowe (nie mylić z ćwiczeniami na siłowni, chodzi o prostotę: przysiady, deska, skakanie na jednej nodze), taniec, jazdę na rowerze i wiele innych form – nie tylko pomaga w utrzymaniu zdrowego ciała, ale także staje się nieocenionym wsparciem dla zdolności umysłowych. Wpływ aktywności fizycznej na mózg

jest wieloaspektowy i obejmuje zarówno mechanizmy biologiczne, jak i psychologiczne.

Po pierwsze – aktywność fizyczna poprawia krążenie krwi i dopływ tlenu do mózgu. Podczas ćwiczeń serce bije szybciej, co zwiększa ilość krwi pompowanej przez organizm. To prowadzi do lepszego zaopatrzenia mózgu w tlen i składniki odżywcze. Dzięki temu komórki nerwowe są lepiej odżywiane, co może przyczynić się do zwiększenia zdolności uczenia się i koncentracji.

Po drugie – aktywność fizyczna wpływa na produkcję neuroprzebieżników, takich jak endorfiny, dopamina i serotonina. Te substancje chemiczne są znane ze swojego pozytywnego wpływu na nastrój i samopoczucie. Regulują również funkcje mózgu, takie jak pamięć, uczenie się i zdolności poznawcze. Wydzielanie tych neuroprzebieżników podczas ćwiczeń może zatem przyczynić się do poprawy nastroju i zmniejszenia poziomu stresu, co sprzyja zdolnościom intelektualnym.

Po trzecie – aktywność fizyczna może stymulować tworzenie nowych połączeń między komórkami nerwowymi w mózgu. Neuroplastyczność, czyli zdolność mózgu do przekształcania swojej struktury w odpowiedzi na doświadczenia, odgrywa kluczową rolę w procesie uczenia się. Wykazano, że regularne ćwiczenia fizyczne pobudzają neuroplastyczność, co może sprzyjać zapamiętywaniu i zdobywaniu nowych umiejętności.

Po czwarte – aktywność fizyczna może pomóc w redukcji stanów zapalnych w organizmie. Stany zapalne są związane z wieloma chorobami, w tym z chorobami neurodegeneracyjnymi. Jeśli pojedynczy trening może dać chwilowe korzyści, to długoterminowe zaangażowanie w aktywność fizyczną przyniesie najlepsze rezultaty dla zdolności intelektualnych.

Warto również podkreślić, że aktywność fizyczna nie musi być skomplikowanym treningiem w siłowni czy intensywnym bieganiem. Nawet umiarkowane spacerowanie, joga, tai chi czy tańce mogą przynieść korzyści dla zdolności intelektualnych. Teoretycznie wszystko wydaje się proste. Praca nad jakością zdrowia zaczyna się w momencie kształtowania życia – w łonie matki. Kluczowy dla rozwoju człowieka jest pierwszy rok życia i zdobywanie umiejętności ruchowych. Kolejne istotne momenty życia, na które mają wpływ już pedagogy to okres przedszkolny, wczesnoszkolny,

szkolny, akademicki i wiek dorosły. Najbardziej jednak oddziałujemy na samych siebie i to od siebie powinniśmy rozpocząć wdrażanie właściwych postaw i nawyków. Nauczyciele to jedna z najbardziej narażonych na przewlekły stres grup zawodowych, dlatego mówiąc o zdrowiu psychicznym w edukacji warto pochylić się nad ich potrzebami. Wypalenie zawodowe, strach przed oceną, stałe wykonywanie rutynowych czynności, częsta niechęć do poznawania innych obszarów wiedzy niż wykładany przedmiot, niska samoocena, lęki szkolne...

Potrzeby ruchowe nauczycieli są równie ważne jak potrzeby edukacyjne uczniów. Regularna aktywność fizyczna pomaga w zrelaksowaniu się, odprężeniu i odreagowaniu codziennych napięć, co wpływa pozytywnie na stan psychiczny i emocjonalny nauczycieli. Dodatkowo aktywność fizyczna może pomóc w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej, co ma znaczenie dla wydolności organizmu i ogólnego zdrowia.

Jak przełożyć wiedzę na działanie?

Żeby zacząć – zacznij... Od pierwszego kroku, małego spaceru, lekkiej aktywności. Korzystaj z zasobów jakie posiadasz. Najczęstszym błędem w relacji z aktywnością jest próba biegania rozpoczynając z poziomu 0. Zniechęcenie, ból, brak efektów powodują, że zaczyna nas mdlić na samą myśl o sporcie, podskakiwaniu czy jakiegokolwiek aktywności. Najprostszy jest spacer. Idź tyle, ile możesz, ile chcesz, ile dajesz radę. Skończ z lekkim niedosytem, z poczuciem, że możesz więcej. Zadbaj o nagrodę dla siebie za czas poświęcony sobie i swojemu zdrowiu. Może to być dobra kawa, maseczka na twarz itp. Unikaj nagradzania „śmieciowym” jedzeniem. Za dzień lub dwa wyjdź ponownie, stopniowo zwiększając dawkę ruchu. Jak? Czasami wyjście w mniej sprzyjających warunkach spowoduje u Ciebie pojawienie się satysfakcji; być może dłuższy czasowo spacer, więcej pokonanych metrów, zwiększenie tempa marszu, przejście z marszu do truchtu itp. Najważniejszym czynnikiem rozruchu jest aspekt psychologiczny. Buduj i pielęgnuj satysfakcję z własnych dokonań. Żeby aktywność ruchowa przynosiła efekty, warto stosować zasadę 3 x 30 x 130. To oznacza 3 aktywności w tygodniu, trwające minimum 30 minut z sercem bijącym 130 uderzeń na minutę.

Jeśli masz osobowość analityczno-krytyczną i potrzebujesz wszystko przemyśleć, zanim wstaniesz z kanapy, mam propozycję. Wypisz wszystkie formy aktywności, które lubisz, tolerujesz lub chcesz spróbować. Wypisz też takie, które (dziś tak uważasz) nie są dla Ciebie.

Przykład:

LUBIĘ	TOLERUJĘ	CHCĘ SPRÓBOWAĆ	MYŚLĘ, ŻE TO NIE DLA MNIE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ chodzić ▪ stać ▪ jeździć na rowerze ▪ taniec 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ wchodzenie po schodach ▪ pływanie ▪ zumbę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ morsowanie ▪ gimnastykę ▪ nordic walking ▪ nart 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ bieganie ▪ jazda na rolkach ▪ cross fit

Początkowo, chcąc zwiększyć swój poziom energii, wykonuj aktywności, które lubisz i tolerujesz, kiedy tylko masz na to ochotę. Dobrze jest raz na jakiś czas (dla jednych raz na tydzień, dla innych raz na miesiąc, dla kolejnych raz w życiu) wykonać to, czego chcesz spróbować lub myślisz, że to kompletnie nie dla Ciebie.

Bieganie dla mnie było kiedyś idiotycznym podskakiwaniem do przodu. Dziś jest częścią życia. Nigdy nie mów nigdy.

Jak to wdrożyć w życie?

Sprzątasz swój dom, mieszkanie, auto? Lubisz muzykę? Zamiataj, sprzątaj w tańcu. Bioderka same już chodzą. Wolisz spokojniej? Oddajesz się sprzątanemu „tu i teraz”? Odkurzaj podłogę, zamiataj, myj – zamień codzienne czynności na ruch celowy. Jeśli masz rower stacjonarny, bieżnię, itp. to... oglądaj film w ruchu. Badania pokazują, że nauka (np. słówek) lepiej nam wychodzi podczas jazdy na rowerze. Powodzenia!


W REALACJI ZE STRESEM

HIGIENA MÓZGU - GŁÓWNEGO PROCESORA

REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NP. TANIEC, ROWER, BIEGANIE, WZBOGAĆCONE DELIKATNYM ROZCIĄGANIEM I ĆWICZENIAMI SIŁOWYMI. TRENING LUB AKTYWNOŚĆ (WYBIERZ TAKIE SŁOWO, KTÓRE LUBISZ. MASZ SIĘ ZMĘCZYĆ!)

NAJLEPIEJ NA ZASADZIE 3X30X130 TRZY RAZY W TYGODNIU PRZEZ TRZYDZIEŚCI MINUT GDZIE TĘTNO WZROŚNIE POWYŻEJ 130 UDERZEŃ NA MINUTĘ.

NAJLEPSZY DLA MÓZGU JEST TRENING PORANNY.



Martyna Dramczyk

Licencjonowany terapeuta neuromotoryczny INPP (Instytut Psychologii Neurofizjologicznej), terapeuta integracji sensorycznej, neurodydaktyk, pedagog, trener kompetencji miękkich. Miłośniczka sportu amatorskiego, w szczególności biegania, pływania i jazdy na rowerze. Właściciel Centrum Wspierania Rozwoju „Rozwojownia” w Lęborku. Prezes Fundacji ACTIVE age.

Danuta Halasiewicz-Tokarska

Wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie psychospołeczne dziecka



Artykuł, który przygotowałam tym razem, ma wyjątkowo osobisty charakter. Wynika to stąd, że aktywność fizyczna stanowi nieodłączny element mojego życia. Od ponad 25 lat trenuję aikido, ale również uprawiam albo uprawiałam inne formy rekreacji ruchowej. Od 2005 roku pracuję jako psycholog, od 2008 roku prowadzę swój klub aikido.

Nieustannie szukam możliwości rozwoju. Prowadzi mnie to do przemyśleń – jak skutecznie połączyć dziedziny, którymi się zajmuję, aby lepiej wykonywać swoją pracę – zarówno instruktorską, jak i psychologiczną. Od lat również obserwuję i studiuję, jak aktywność ruchowa wpływa na nasze funkcjonowanie psychospołeczne w szerokim tego słowa znaczeniu.

Umysł i ciało są ściśle powiązane. Nieprawidłowości w naszym ciele ujawniają się w emocjach oraz myśleniu. Natomiast różne negatywne emocje, troski i obawy, w tym częste dzisiaj lęki, mają swoje odzwierciedlenie w odczuciach naszego ciała. Często dochodzi do tak zwanej psychosomatyzacji, czyli pojawienia się choroby, jako np. efektu nadmiernego stresu, trudności w radzeniu sobie z emocjami. „W zdrowym ciele zdrowy duch” to nie tylko puste stwierdzenie – ma ono konkretne podstawy psychologiczne.

Trening pełni różne funkcje. Odnosić się będę w dużym stopniu do moich doświadczeń, ale uważam, że każda forma aktywności ruchowej zawiera przynajmniej kilka opisywanych niżej elementów.

Sama jako instruktor nauczyłam się nie tylko trzymać dyscyplinę, ale również lepiej nawiązywać kon-

takty społeczne z innymi. Zrozumiałam również, jaki ma wpływ w pracy trenera zaangażowanie własne oraz umiejętność autentycznej zabawy z dziećmi oraz dorosłymi, aby w pełniejszy sposób sprzyjało to ich rozwojowi. Samo rozpoczęcie treningów miało ogromny wpływ na moje funkcjonowanie osobiste, społeczne, a w późniejszym czasie również zawodowe. Od wielu lat staram się zaszcześcić uczestnikom zajęć aikido – zarówno u dzieci, młodzieży, jak i dorosłych – radość płynącą z ruchu, ze wspólnego działania, ćwiczenia, zabawy, rozwoju.

Różni ludzie, z którymi prowadzę zajęcia uczą mnie zwrotnie wielu umiejętności. Uczą pokory, znajomości swoich granic, szacunku, pokonywania własnych obaw i słabości.

Rola treningu może być wszechstronna. Niektórzy oczekują zwiększenia sprawności fizycznej. Inni skupiają się wyłącznie na aspektach obronnych. Są osoby, które uczestniczą w zajęciach głównie ze względów towarzyskich. Nie neguję żadnego z tych powodów. Motywy i potrzeby ludzkie mogą być różnorodne. Ważne, jeśli prowadzą do jakiegoś działania i osiągnięć na miarę możliwości.

Jako psycholog z niepokojem obserwuję od kilku lat, jak coraz bardziej zagłębiają się w świecie wirtualnym, odchodzą od relacji, od wspólnego spędzania czasu. Mimo wszystko widząc, że ktoś, kogo trenuję od 7 roku życia, osiąga stopień 1 DAN (stopień mistrzowski) wierzę, że moje działania mają wymierny wpływ na czyjeś życie.

Aktywność ruchowa i jej wpływ na nas to coś więcej niż tylko zdrowe serce, silne mięśnie i elastyczne ciało. Aktywność ruchowa oddziałuje na funkcjonowanie naszego mózgu poprzez jego dotlenienie, a tym samym powoduje zwiększenie efektywności funkcji poznawczych. Zajęcia sportowe, które zawierają dużo ruchów naprzemiennych, angażujących jednocześnie prawą i lewą półkulę, wpływają w dużym stopniu na usprawnienie koordynacji wzrokowo-ruchowej, co przekłada się na umiejętności szkolne dziecka.

Trenując w grupie dzieci odnoszą kolejne, bardzo liczne korzyści. Przede wszystkim uczą się funkcjonowania w obrębie określonych zasad i norm społecznych. Te normy ustanawiane są przede wszystkim

przez instruktora lub trenera prowadzącego zajęcia, ale również często egzekwowane są przez grupę, która nie pozwala na to, aby zasady były łamane. Co więcej, dzieci uczą się norm w sposób naturalny, otrzymując akceptację lub jej brak dla swoich zachowań.

Istotną umiejętnością, która jest kształtowana podczas zajęć grupowych to współpraca. Z dumą patrzę na starsze dzieci, pomagające młodszym w opanowaniu określonych ruchów – padów lub techniki. Dzieci uczą się również cierpliwości, czekania na swoją kolej – jest to ważne na przykład u maluchów z nadpobudliwością psychoruchową. W ich przypadku często błędnym jest rozumowanie, że muszą się one po prostu zmęczyć. Ja ujmuję to w zupełnie odmienny sposób – takie dzieci powinny nauczyć się ukierunkowywać swoją energię, nie tylko ją rozładowywać. Powinny nabywać umiejętność powstrzymywania swojego impulsywnego działania, znaleźć równowagę w procesach hamowania-pobudzenia.

To, czego jeszcze uczymy się uczęszczając na różnorodne zajęcia ruchowe to dyscyplina i obowiązkowość. Każdy z nas przeżywa moment braku chęci, zmęczenia, rezygnacji. Dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dzieci. Oczywiście odpuszczenie sobie jednego czy dwóch treningów nie wpłynie na nas znacząco, ale jednak mobilizowanie się w sytuacjach, gdy nasz poziom energii jest niski powoduje, że wyrabiamy dobry nawyk, podejmujemy się wyzwań i radzimy sobie z trudnościami również w innych sytuacjach.

Podkreślić należy, że wiele z umiejętności psychospołecznych, które kształtują się w trakcie aktywności ruchowej przekłada się na nasze codzienne funkcjonowanie. Ten wpływ nie jest bezpośredni, nie można też oczekiwać natychmiastowych efektów działania, ale z czasem możemy być zaskoczeni tym, w jaki sposób i jak wielostronnie trening oddziałuje na nasze życie. Pamiętajmy, że ogromna jest przy tym rola instruktora, który ma uczyć nie tylko techniki sportowej, ale właśnie jego zadaniem jest również modelowanie zasad, zdolności współpracy, prawidłowej komunikacji w grupie.

Moim zdaniem niezwykle istotne jest to, że na treningu znajdujemy mentorów – autorytety, które zmieniają nasz sposób myślenia, a także ludzi, którzy często stają się naszymi przyjaciółmi na całe życie. Bezcelne? Według mnie absolutnie.

Danuta Hałasiewicz-Tokarska

Psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku oraz prowadzący Słupską Pracownię Psychologiczną, działający głównie w nurcie terapii TSR, a także w ramach interwencji kryzysowej. Udziela wsparcia młodzieży i dorosłym w problemach emocjonalnych (w tym w przypadku problemów lękowych, depresyjnych), kryzysach rozwojowych i sytuacyjnych. Instruktor aikido od 2008 r.



dr Robert Bąk

Rowerem po zdrowie i... wiedzę

W ostatnim czasie zauważalny jest wzrost wykorzystywania roweru jako sposobu na spędzenie czasu wolnego, trening zdrowotny czy jako środek transportu do pracy w dobie korków i drogiego paliwa.

Jazda na rowerze ma bezsprzeczne zalety zdrowotne: przeciwdziała chorobom serca; obniża poziom złego stresu, jak również sprzyja zachowaniu właściwej wagi. Jest to szczególnie ważne, gdy masa ciała osiąga niebezpieczne parametry. Jazda na rowerze należy do najlepszych ćwiczeń. Bieganie obciąża stawy (skokowy, kolanowy, biodrowy) i ścięgna Achillesa. Jest ciężkie i powoduje ból, zwłaszcza jeśli masz nadwagę. Od jazdy na rowerze lepsze jest tylko pływanie, jako najbardziej wszechstronny i „dotleniający” sport. Osoba uprawiająca tę aktywność, poprzez intensywną pracę mięśni zyskuje wygląd miłośniczki/ka kolarstwa (mniej tłuszczu, więcej mięśni), reguluje apetyt, a w efekcie końcowym smukleje i podnosi samoocenę.

Spędzanie czasu na rowerze ma jeszcze jedną zaletę: daje wspaniałą możliwość zwiedzania regionu zamieszkania. W dobie promowania „małych Ojczyzn” warto więc wykorzystać środek lokomocji, który zawiezie nas w każde miejsce (jest więc lepszy od samochodu), a i pokonany dystans może być znaczny.



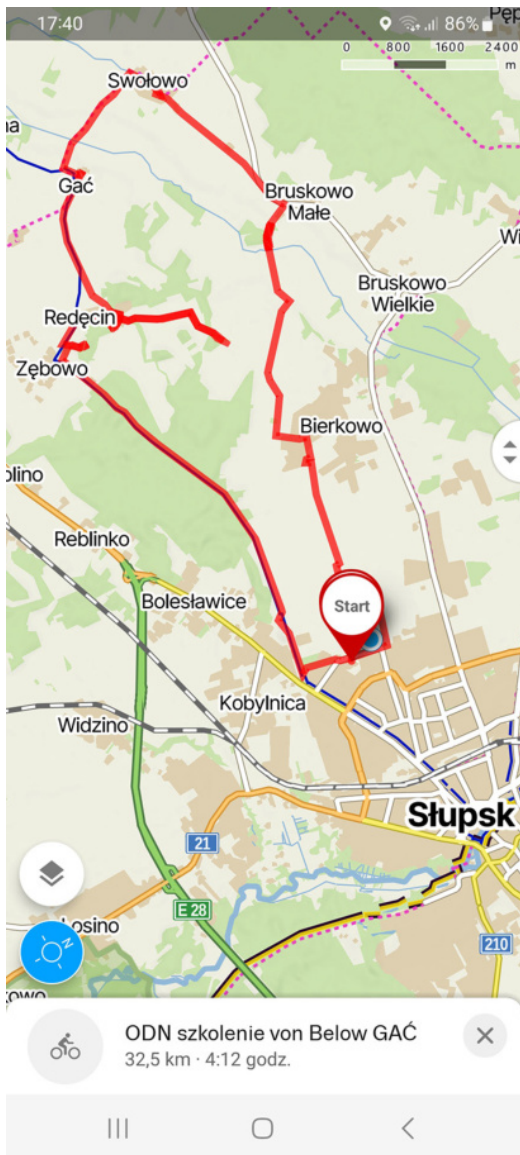
Przykładem takiego powiązania promocji zdrowia i poznawania „małej Ojczyzny” były warsztaty rowerowe pn. „Rajdy rowerowe – sposób na aktywne spędzenie czasu z młodzieżą” zorganizowane przez Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, które odbyły się 19.05.2023 roku. Opracowałem trasę tej wycieczki i poprowadziłem szkolenie. Na początku uczestnicy otrzymali materiały związane z programem warsztatów: 1. Organizacja rajdów rowerowych

z uczniami. 2. Przepisy ruchu drogowego. 3. Pomorskie szlaki rowerowe. 4. Przygotowanie fizyczne przed rajdem rowerowym. Omówiliśmy najistotniejsze aspekty związane z imprezami rowerowymi i wyruszyliśmy w trasę „Śladami rodu von Below”, Słupsk – Zębowa – Redęcin – Miednik – Redęcin – Bierkowo – Słupsk (32 km). Pojechaliśmy ścieżką rowerową do Zębowa „Traktem Gryfitów” (ew. „Drogą Książęcą”), tzn. drogą którą jeżdżono w stronę Sławna od średniowiecza do XVIII w. (obecną drogę do Sławna i Koszalina wybudowano w XIX w.).

Dłuższy postój zrobiliśmy przy kościele w Zębowie, nekropolii rodu **von Below**. W północnej ścianie kościoła w Zębowie zobaczyliśmy wmurowaną tablicę Martina Ernsta von Below (zm. 1793), starosty słupskiego i jego żony z domu Pirsch (zm. 1795), a także; w drzwiach; belkę fundacyjną patronów kościoła: Paula von Below z Redęcina i Wilhelma Zitzewitz z Syczewic (1896). To przed tym kościołem w 1707 roku (ew. 1711) doszło do tragedii: Kapitan Ambroży von Below zadźgał porucznika von Lettov i to tylko z tego powodu, że niższy szarżą nie ustąpił drogi starszemu stopniem. Ambroży uciekł z Prus, a jego potomkowie wrócili do Redęcina dopiero wiek później. W XIX w. ówczesny właściciel Redęcina i Zębowa (1820) – **Gustaw** wraz ze swoimi braćmi: Karlem i Heinrichem, założył chrześcijański Ruch Odnowy Religijnej, którego członków nazywano **belowianami**. Ruch ten spowodował niemałe zamieszanie wśród pomorskiej szlachty. Belowianie bowiem m.in. uznawali wszystkich za braci, odrzucali używki, tańce, hazard, co w tamtych czasach było rewolucyjne.

Następnie udaliśmy się na granicę między Redęcinem a Zębowem, gdzie po wielu poszukiwaniach, w lesie; odnaleźliśmy 2-metrowy kamienny krzyż z napisem w języku niemieckim, wg jednej z teorii, w miejscu pochowania **Gustawa von Below**.

Z ciekawością dotarliśmy do Redęcina – siedziby rodu von Below, by dowiedzieć się kolejnych faktów o tych dawnych mieszkańcach ziemi słupskiej. Obejrzeliśmy tablice informacyjne i miejsce, gdzie w 1834 roku **Gustaw von Below** zbudował pałac (patrz foto), realizując projekt Karla Fridricha von Schinkla. Obiekt wzbudzał podziw mieszkańców i licznych gości. Miejskowa legenda mówi, że w pa-



łacu były 84 komnaty. W 1973 roku, ze względu na zły stan techniczny, pałac został wysadzony w powietrze przez polskie wojsko w ramach ćwiczeń saperskich. Tak po niecałych 150 latach istnienia zniknął budynek, gdzie gościła elita Prus, m.in. Otto von Bismarck, którego żona Johanna była bratanicą żony Gustava von Below (Ulrike z d. von Puttkamer) i często tu gościła. Niestety los pałacu podzieliła kaplica grobowa rodu von Below – odnaleźliśmy jej pozostałości oraz tablicę inskrypcyjną na cmentarzu rodzowym na południu od wsi. Po opuszczeniu Redęcina odbiliśmy do dawnego folwarku Miednik (nieistniejący), by przez Gać (pałac von Belowów) dotrzeć do Swołowa. Tu obejrzelśmy najstarszą chatę we wsi. Ze stolicy „Krainy w kratę” dotarliśmy do Bruszkowa Małego i przez dolinę Moszczeniczki dojechalśmy do Bierkowa, skąd wróciliśmy do Słupska.

W sumie przejechalśmy 32 km, ale przy poszukiwaniach terenowych, należy to uznać za duży wysiłek. Ile zaś można było poznać ciekawostek o naszej „małej Ojczyźnie”, tak naprawdę wiedzą uczestnicy, gdyż ten skromny opis oddaje to tylko częściowo. Zachęcam do rowerowych wycieczek po zdrowie i ... wiedzę.

dr Robert Bąk

Absolwent AWF w Poznaniu. Nauczyciel wychowania fizycznego, nieprzerwanie od 1990, w Szkole Podstawowej nr 8 w Słupsku. Od 2001 nauczyciel akademicki w dzisiejszym Uniwersytecie Pomorskim w Słupsku, w latach 2005-2022 kierownik Studium Wychowania Fizycznego i Sportu na tejże uczelni. Instruktor judo i pływanek z wieloletnią praktyką w pracy z dziećmi i młodzieżą (w klubach sportowych, szkołach i uczelni). Instruktor ratownictwa wodnego. Instruktor krajoznawstwa, przewodnik turystyczny współpracujący z OR PTTK w Słupsku.

Redęcina od rycerzy do dziś

Na pozór zwykła wieś, ma niezwykłą historię. Do dziś, zwłaszcza w krajach protestanckich, jej nazwa przewija się na łamach artykułów i książek o idylli, którą niegdyś starał się tu stworzyć pewien religijny junkier.

Nazwa wsi pochodzi od jej pradziadka, założyciela albo właściciela, którym był niemiecki rycerz Radobów. Radziota lub kosa o podobnym brzmieniu oznacza Zapewne rycerz – i charakter wsi rycerskiej, z wyraźnym wyodrębnieniem od gminsiadler chłopskich folwarkiem i rezydencją - Redęcina zachował do dziś, mimo że sama rezydencja nie przetrwała.

Pierwszym znanym właścicielem Redęcina był Winchewicz, wspomniany w dokumencie z 1297 roku jako „Rycerz z Redęcina”. Podobno był spowinowacany z Raczorem I, domniemanym ostatnim księciem z dynastii sławet-

skiej, król posiadł także pod Małym Bruszkowem koło Sławna i w 1295 roku hojnie obdarował klasztor cystersów w Bukowie koło Darłowa.

W XV wieku wsią znajdowała się już w posiadaniu rodu von Below, do którego należały także liczne inne wsie, zwłaszcza po zachodniej stronie Słupska: Gać, Pierukowo, Zaleskie, Durinowo. Belowowie utrzymali się na Redęcinie aż do 1945 roku (według o nich na tablicy obok).

Lata świetności Redęcina przeżywał w XIX wieku, kiedy należał do Gustawa von Below, znanego w całej Europie artysty, wizerona religijnego i szlachetnego. Funkcjonował tu wówczas wotoryny folwark, młyn wodny i wiatrak z ciekawą zagrodą młynarską, kuznia, szkoła, sklep, a także ciekawy folwark Miednik, utworzony z zabudowaniami dla kilku tzw. kołose-

stów, użytkowany na oddzielną, pomiędzy Redęcinem należącym wówczas jeszcze do powiatu sławetńskiego a Bierkowem w powiecie Słupskim.

Po II wojnie światowej Redęcina ponownie znalazł się w granicach państwa polskiego. Aż do połowy lat 50. wsi wsi mieszkało wielu niemieckich autochtonów. W pierwszych latach po wojnie uwalniali wysiedlenia za Odrę, bo za trudniali ich w miejscowym folwarku armia radziecka. Później wyjazd został zabroniony. Jeszcze w 1955 roku mieszały tu tylko 2 polskie rodziny. Mimo świątecznych wspomnień wojennych, polsko-niemieckie relacje sąwładnie były jednak dobre. Władysław wspólnie pracowali w miejscowym Państwowym Gospodarstwie Rolnym, utworzonym z przejętego od armii ca-

dziesięcnej folwarku po von Below- wach.

W II połowie lat 50. w Redęcinie nastąpiła wymiana ludności. Niemcom umożliwiono wyjazd za Odrę, na ich miejsce przyjeździł Polacy. PGR zaopieczniał im prace w miejscach, a z czasem także opiekę lekarską. Ciekawostką także czyniły i możliwość realizacji artystycznych i kulturalnych artystycznych.

Miejsca z historią

Czworak. W obrębie wsi zachował się jeszcze przedwojenny budynek mieszkalny dla robotników miejscowego majątku von Belowów, przekazany później pracownikom polskiego PGR. Czteronastyczny dom z XIX XX wieku stoi na tzw. górze, za miejscem, gdzie znajdował się pałac.

Dawny czworak dworski na os. pałac. Przewodniczący rejestru Bismarck w Redęcinie.

Skola. W 1895 roku zabudowano ceglany budynek ze znakami krzyża w ścianie szczytowej, charakterystycznym dla obiektów szkolnych na dawniej bardzo religijny Pomorze. W latach 30. XX wieku po przeciwnej stronie ulicy zabudowano nowoczesniejszą szkołę, z charakterystycznymi dużymi oknami, a ta ceglana przekształcona została na mieszkanie dla nauczycieli. Od lat 90. XX wieku dzieci z Redęcina uczą się poza swoją miejscowością.

Alcja orzechowa. Główna ulica w Redęcinie od „niepamiętnych czasów” obudowana jest drzewami orzechowymi. Cała generacja, wychowująca się w miejscowej szkole zbierała przysmaki od nauczycieli za odrobienie nielicznych łusk. Bawem w drodze na lekcję do szkoły zbierała i zjadała je spadzając na ziemię dorodne orzechy włoskie. Najdłużsi mieszkańcy utrzymują, że ulica została obsadzona orzechami w latach 60. XX wieku. Pochodzą one z kłodowskiego województwa saskiego, który występowały by za pałacowym parkiem.

Zagroda młynarska i pozostałości młyna. Około 1,5 km na północ od Redęcina znajdują się pozostałości dawnej osady przy redęcinańskim młynie wodnym. Niegdyś stało tu kilka budynków mieszkalnych i gospodarczych oraz kamienista ściana, sprzęająca wodę brzośnie. Wznowić młynarską zagrodę na Cackiej Stróżce – dupliwie rzeczki i Moszczeniczki. Był też spory staw, z którego spłetniona woda napędzała kółko młyńskie. W czasie wojny na tym oddzielnym niemieckie kobiety ukrywały się przed sowieckimi żołnierzami.

Miednik. Dawny folwark przynależny do Redęcina, po III pierzeży wzmiankowanej w 1463 roku. Miał być, że jego nazwa wiązała się z miodem, dostarczonym przez mieszkańców na dwór książęcy lub dla rycerzy z zakonu jozaitów w Sławnie. W czasach rozkwitu PGR w Redęcinie, aż do lat 70. XX wieku hodowano tu młode byki, przeznaczone na ekspozycje m.in. do Wilk. Po dawnej osadzie, bardzo

Stół kamienny trzymosowy krzyż z wyrytym po niemiecku cytałem z Palmiru nr 4. „Gdy się podzieli, zryglam spójkanie, bo ty sam jeden, Ponie, powiesz mi mieszkać bezpoczucie.”

1. Redęcina Alcja orzechowa, dawna szkoła, czworak, pozostałości cmentarza Belowów.
2. Miednik - czerak dworski.
3. Kamienisty 3-mosowy krzyż cmentarza między Redęcina i Zębowa.
4. Tajemniczy cmentarz między Gać a Redęcina.
5. Pozostałości tamy redęcinańskiego młyna wodnego.
6. Zębowa - karczka i starymi grobowcami redęcinańskich grochów Belowów z PGR wsi.

Daria Imianowska

Sporty wodne na ziemi człuchowskiej



Sporty wodne można uprawiać zarówno na otwartych, jak i na zamkniętych akwenach wodnych. Są aktywnością zaplanowaną, powtarzalną oraz mają na celu poprawę bądź utrzymanie sprawności fizycznej. Jedną z jej form jest kajakarstwo, a jego uprawianie wymaga od uczestnika rozwiniętych zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych.

Kajakarstwo można uznać bezsprzecznie jako „sport na całe życie”, który daje możliwość bliskiego kontaktu z przyrodą. Było ono już znane w starożytności, bowiem łódź stała się w wielu miejscach jednym z podstawowych narzędzi człowieka niezbędnych do podróżowania, polowania czy walki. Kajakarstwo trafiło do Europy na przełomie lat 50-60 XIX wieku, a jako sport wyczynowy na ziemi człuchowskiej zostało zapoczątkowane w 1984 roku. Jest to aktywność dla wszystkich, zarówno dla samotników, którzy cenią sobie niezależność w ćwiczeniach i mogą wybrać indywidualne tempo wiosłowania, jak również dla osób lubiących gry zespołowe.

Pierwszymi założycielami klubu kajakowego w Człuchowie byli Jadwiga i Jerzy Opara, którzy powołali sekcje kajakarstwa w Klubie Piast Człuchów. Pan Jerzy to pierwszy polski kanadyjkarz klasy międzynarodowej, zdobywca (wraz z Andrzejem Gronowiczem) srebrnego medalu na XXI letnich igrzyskach olimpijskich w Montrealu (1976). Kolejnym inicjatorem kajakarstwa w Człuchowie był pochodzący z Krakowa Ryszard Jękot. Powołał on w 1987 roku Międzyszkolny Klub Sportowy „Polstyr” Człuchów, funkcjonujący do dzisiaj. Działa przy nim sekcja kajakarstwa klasycznego, która współpracuje z Zespołem Szkół Sportowych im. Polskich Olimpijczyków w Człuchowie. Największym sukcesem klubu i szkoły

jest wychowanie Olimpijczyka z Rio de Janeiro Pawła Kaczmarka. Absolwentami szkoły sportowej jest wielu wychowanków klubu, dzisiejszych medalistów zawodów międzynarodowych, jak na przykład Norama Zezula – brązowy medalista Igrzysk Europejskich (Kraków 2023), Julia Olszewska – Młodzieżowa Mistrzyni Świata w kajakarstwie (Pitesti, Rumunia 2019).

ZSS Człuchów posiada świetną bazę sportową: dwie hale, orlik, boisko wielofunkcyjne, stadion sportowy, niepełnowymiarową bieżnię lekkoatletyczną, boisko do siatkówki plażowej, boisko do tenisa ziemnego. Przy szkole znajduje się również basen sportowy, z którego dzieci i młodzież regularnie korzystają w ramach wychowania fizycznego oraz podczas popołudniowych aktywności. Szkoła oferuje uczniom 10-16 godzin w tygodniu zajęć sportowych, specjalizując się głównie w kajakarstwie, jak również w piłce siatkowej i w piłce nożnej. Funkcjonuje tu także Uczniowski Klub Sportowy, a pod jego skrzydłami działa sekcja kajakowa i pływacka.

Kajakarstwo można podzielić na:

- kajakarstwo klasyczne (regatowe, nizinne),
- kajakarstwo górskie,
- smocze łodzie,
- kajak polo (gra w piłkę),
- deski SUP,
- freestyle kajakowy – rodzaj akrobatyki, najmłodsza odmiana kajakarstwa.

W ostatnich latach modne stały się wyścigi na deskach SUP. Jest to sport polegający na poruszaniu się po wodzie deski napędzanej przez pagaj. Aktywność ta świetnie sprawdza się w czasie wolnym, jak i w formie ćwiczeń treningowych. Dzięki jej dostępności i odpowiednim wymaganiom fizycznym jest popularna we wszystkich kategoriach wiekowych, od dzieci po emerytów.

Aktywne spędzanie czasu wolnego stanowi kluczowy i integralny element zdrowego stylu życia, w szczególności wśród dzieci i młodzieży. Ruch korzystnie wpływa na prawidłowy rozwój i zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Siedzący tryb życia i spędzanie wielu godzin przed ekranem komputera czy telewizora nie jest korzystne dla zdrowia. Ograniczenie wysiłku fizycznego sprzyja wielu chorobom cywilizacyjnym, takim jak nadciśnienie tętnicze, choroba wień-

kowa, udar mózgu, cukrzyca (typu II), osteoporoza, otyłość, a u dzieci także wadom postawy. Systematyczna aktywność fizyczna stymuluje rozwój i dojrzewanie w okresie dzieciństwa i młodości, co przekłada się na zachowanie zdrowia i kondycji fizycznej w wieku dorosłym. Bardzo ważne jest kształtowanie potrzeby ruchu już w dzieciństwie, a zatem wdrożenie u dzieci i młodzieży nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego. Aktywność fizyczna poprawia ogólną sprawność organizmu i wytrzymałość na zmęczenie i stres, wzmacnia też działanie układu immunologicznego. Dlatego też szkoła sportowa proponuje zajęcia dla uczniów na świeżym powietrzu, połączone z integracją, a także kontaktem z naturą i środowiskiem wodnym.

Jedną z takich form są smocze łodzie, czyli drużynowy sport wodny. W zależności od rodzaju łodzi wiosłuje w niej 10 albo 20 wiosłarzy, do tego na dziobie siedzi bębniarz, który wystukuje rytm wiosłowania, a na rufie stoi sternik odpowiadający za kierunek płynięcia łodzi. Jest to młoda dyscyplina sportowa w Polsce, która wymaga od załogi zgrania oraz systematyczności w treningach. W naszym środowisku dotychczas nie był to sport znany. Jest to nowatorska, niekonwencjonalna i oryginalna forma spędzania czasu wolnego w plenerze. Nasi uczniowie na smoczej łodzi startują od 8 lat i „nie schodzą” z podium Mistrzostw Polski w Wyścigach Smoczyc Łodzi.

Kolejną ciekawą aktywnością wodną jest kajak polo. Jako trenerka kajakarstwa wprowadziłam innowację z tego zakresu. Moim celem było zachęcenie uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego na łonie natury. Pływając w ramach treningu wytrzymałościowego, poznawaliśmy jeziora, które otaczają miasto Człuchów. Zajęcia miały też na celu integrację uczniów, a także kształtowanie odpowiedzialności za drugiego człowieka. Poszerzaliśmy wiedzę na temat dyscypliny oraz trenowaliśmy do zawodów. Kajak polo jest to gra zespołowa, w której uczestniczą dwie pięciosobowe drużyny (plus po trzech rezerwowych). Zawodnicy poruszają się na krótkich i zwrotnych kajakach, starając się umieścić piłkę w bramce przeciwnika. Dolna krawędź bramki zawieszona jest na wysokości 2 metrów nad wodą. Piłkę można rzucać rękoma lub specjalnym przeznaczonym do tego celu wiosłem. W kajak polo nie ma stałego bramkarza. Jego funkcję pełni gracz znajdujący się najbliżej bramki. Przepisy pozwalają na walkę o piłkę poprzez przepychanie się kajakami, a także popychanie ręką przeciwnika będącego w posiadaniu piłki. Zasady te nie dotyczą gracza aktualnie będącego bramkarzem. W przypadku przewrócenia zawodnika jest on zmuszony do wykonania tzw. eskimoski, tj. odwrócenie się z pozycji do góry dnem do pozycji poprawnej za pomocą wiosła lub siły rąk. Dlatego zawodnicy biorący udział w grze mają

na sobie kapoki i kaski osłaniające głowę. Innowacja metodyczno-organizacyjna „Kajak polo – czyli jak aktywnie spędzać czas wolny na świeżym powietrzu” była realizowana w ramach pozalekcyjnych zajęć sportowych w wymiarze jednej godziny tygodniowo w klasach 4-6 Szkoły Podstawowej Sportowej (chłopcy i dziewczęta). W trakcie trwania innowacji i po jej zakończeniu prowadziłam działania ewaluacyjne, których wnioski pozwoliły mi na lepszą optymalizację realizowanych celów oraz stosowanych metod i form pracy. Głównym zadaniem ewaluacji było uzyskanie odpowiedzi na pytanie: „Czy treści i dobór metod, form oraz środków dydaktycznych zawartych w innowacji były atrakcyjne dla uczniów, czy zostały one w pełni wykorzystane i przyczyniły się do kształtowania nawyków ruchowych?” Dokładna analiza funkcjonowania innowacji w codziennej praktyce była dokonana poprzez: wypowiedzi gości zaproszonych do obserwacji bądź pomocy, przy realizacji projektu, zaprezentowanie zdobytych umiejętności przez uczniów, zdjęcia i nagrania z zajęć publikowane na stronie internetowej i facebookowej szkoły. Zebrane informacje posłużyły do podsumowania założeń, sporządzenia sprawozdania, raportu z przeprowadzonych działań, przeanalizowania zamierzonych celów i osiągniętych rezultatów, a także wyciągnięcia wniosków i zaplanowania ewentualnych działań, uwzględniających uzyskane wyniki do realizacji w kolejnych latach szkolnych.

Aktualnie w MKS „Polstyr” Człuchów kajakarstwo uprawia: 15 dzieci, 10 młodzików, 15 juniorów. Niemal wszyscy to uczniowie Szkoły Podstawowej Sportowej w Człuchowie oraz Liceum Ogólnokształcącego Sportowego w Człuchowie. Współpraca szkoły i klubu opiera się na wieloletnim formalnym porozumieniu. Zadania trenerów realizują 3 osoby (jednocześnie nauczyciele wychowania fizycznego w ZSS Człuchów). Bardzo aktywnie wspierają nas rodzice zawodników.

Wspólne sukcesy klubu i szkoły oparte są na dużym wysiłku organizacyjnym i treningowym. Dzieci i młodzież uczestniczą w treningach sportowych, zarówno w szkole, jak i na bazie klubu. Wysokie osiągnięcia sportowe z ostatnich dwóch lat to m.in.:

Mistrzostwa Województwa Pomorskiego w kajakarstwie/Sztum:

- 11 medali (3 złote, 3 srebrne i 5 brązowych)

Mistrzostwa Polski w sprincie kajakowym/Poznań:

- 5m – K-4 2000m młodzików
- 8m – K-1 5000m juniorów
- 8m – C-1 500m juniorów młodszych

Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików w sprincie kajakowym/Sztum:

- 2m – K-4 2000m młodzików
- 6m – K-2 2000m młodzików

Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików w slalomie kajakowym:

- 4 medale (złoty, srebrny i 2 brązowe)

Mistrzostwa Polski w maratonie kajakowym/Opole:

- 3m – K-1 młodzieńców
- 3m – K-2 junierek młodszych
- 7m – K-1 młodzików
- 8m – K-1 młodzików

Długodystansowe Mistrzostwa Województwa Pomorskiego w kajakarstwie/ Człuchów:

- 12 medali (3 złote, 5 srebrnych, 4 brązowe).

Długodystansowe Mistrzostwa Polski w wyścigach smoczyc łodzi/Chełmno:

- Złoty medal Junior Open i złoty medal Junior Mikst, łódzie 10-cio osobowe, dystans 2400m.

Długodystansowe Mistrzostwa Polski w kajakarstwie/Wolsztyn:

- 10m – K-1 5000m młodzików;
Ogólnopolskie Regaty Kajakowe w Człuchowie:
- 8 medali (2 złote, 3 srebrne, 3 brązowe);
Ogólnopolskie Regaty Kajakowe w Wałczu:
- 8 medali (4 srebrne/4 brązowe);
Otwarte Regaty Mistrzostwa Miasta Bydgoszczy:
- 5 medali (2 złote/2 srebrne/brązowy);
Ogólnopolskie Regaty Kajakowe w Sztumie:
- 8 medali (1 złoty/4 srebrne/3 brązowe);

Mistrzostwa Polski w wyścigach smoczyc łodzi/Bydgoszcz:

- Złoty medal Junior Open – łódzie 10-cio osobowe, dystans 500m;
- Srebrny Medal Junior Mikst - łódzie 10-cio osobowe, dystans 500m;

Mistrzostwa Województwa Pomorskiego w sprincie kajakowym/Sztum:

- 13 medali (4 złote/4 srebrne/5 brązowych);

Otwarte Mistrzostwa Województwa Kujawsko Pomorskiego w sprincie kajakowym/Bydgoszcz:

- 3 medale (złoty/srebrny/brązowy).

Sport wpływa bardzo pozytywnie na szereg cech psychicznych. Konieczność wykonywania treningów oraz udziału w zawodach w osadach, zespołach wieloosobowych kształtuje umiejętność współdziałania. Długotrwały trening oraz rywalizacja w sprawdzianach czy zawodach sprzyja zwiększeniu odporności na sytuacje stresowe, co jest przydatne w życiu pozasportowym, w codziennych zmaganiach z rzeczywistością.

Bibliografia / Netografia:

- <https://pl.wikipedia.org/>
- <https://zss.czluchow.org.pl/>
- Rynkiewicz T., Kajakarstwo klasyczne, Poznań, AWF, 2009

Daria Imianowska

Magister wychowania fizycznego w specjalności menadżerstwo i zarządzanie sportem, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. Trenerka II klasy kajakarstwa i instruktorka pływania, a od 11 lat nauczycielka wychowania fizycznego w Zespole Szkół Sportowych w Człuchowie oraz od 12 lat trenerka kajakarstwa w MKS „Polstyr” Człuchów. Pasjonatka sportów wodnych i przyrody.



Anna Czernihowska-Tymoszyk

Maria Kuberska, Konrad Wielochowski, Diana Serjant, Marta Zwara

Klara Lucyna Lubniewska, Agata Roučová, Ewa Bednarz

3 LAB – pracownia innowacji w III LO w Gdyni

3 LAB¹ to pracownia innowacji w III LO w Gdyni, która swoją działalnością obejmuje: projekty inżynierskie, kosmiczne, polarne, medyczne, designerskie, społeczne oraz wolontariat. W realizacji naszych pomysłów pomagają eksperci z wielu dziedzin, zaprzyjaźnione instytucje i firmy. Uczymy się współpracy i działania w zespole. Pomagając innym, jednocześnie rozwijamy się i realizujemy własne pasje.

Największą wartością jest dla nas dzielenie się swoimi pomysłami, wiedzą, czasem i umiejętnościami z innymi. Często zadajemy sobie pytania: Czy nasze rozwiązanie jest skuteczne? Czy jest funkcjonalne? Zależy nam na empatii, na budowaniu relacji, zarówno uczeń-nauczyciel, uczeń-rodzic, jak i uczeń-uczeń. Wierzymy w zrównoważony rozwój. W każdej naszej inicjatywie dbamy o jakość oraz funkcjonalność. Ceniemy sobie komunikację szczególnie między opiekunem a uczniem, gdyż współpraca przynosi najlepsze efekty. Uważamy, że młodzi ludzie najlepiej motywują się do działania, jeśli przekażemy im wiedzę, którą będą mogli dzielić się zarówno ze znajomymi, jak i z rodzicami.

Uczeń spędza w szkole dużo czasu, zatem relacja z nauczycielami jest dla niego bardzo ważna. W wielu przypadkach jest ona formalna i polega na jednostronnym przekazywaniu informacji. Zadaniem młodzieży jest jedynie ich przyswajanie. Zamiast tego relacja powinna być oparta na współpracy i dialogu. Nauczyciel traktujący ucznia jako partnera w procesie edukacji zachęca go do nauki. Inspirujący pedagog pomaga uczniom wyznaczać i realizować ich cele. Wprowadzając do klasy pozytywną atmosferę, sprawia, że młodzież otwiera się na naukę, a lekcje stają się bardziej efektywne. Uczniowie czując się swobodnie nie obawiają się zadawania pytań.

„W pracowni innowacji 3LAB realizujemy wiele inicjatyw uczniów, np. projekt *Human*, którego celem jest zachęcenie młodzieży do poszerzania swojej wiedzy dotyczącej nowych technologii. *Human* składa się z dwóch podprojektów: *Future* i *Now*. Pierwowzór pierwszego z nich powstał w 2021 r. Zrealizowali go obecni absolwenci III LO w Gdyni. Celem projektu było znalezienie przyszłościowych sposobów eduko-

wania młodych ludzi i próba odpowiedzi na pytanie „Jak zmienić system edukacji tak, by przygotowywał uczniów do wykonywania zawodów, które jeszcze nie istnieją?”. Projekt *Future*² składał się z dwóch części – pierwsza dotyczyła przedstawienia przez uczestników swoich fascynacji i wizji przyszłości w ramach m. in. wykładów rówieśniczych. Dotyczyły one GitHub’a, przyszłości transportu powietrznego, gier w edukacji przyszłości, robotyki, kreatywności, wolności oraz CERN-u. Druga część składała się z ośmiu spotkań z ekspertami, takimi jak: prof. Marek Wrzosek („Konflikty przyszłości”), Zuzanna Skalska („Porządek rodzi się z chaosu”), prof. Aleksandra Przegalińska („Sztuczna inteligencja – szanse i zagrożenia”), Barbara Józwiak („Problem, który nie istnieje – czyli opowieść o śmieciach”), prof. Krzysztof Jajuga („Blockchain i kryptowaluty”), Jacek Bartosiak („Geopolityka”), Katarzyna Sadło („Dezinformacja”) i Bodo Kox („Przyszłość oczami artysty”). Projekt zakończył się raportem³, który przedstawiał propozycje zmian w systemie edukacji w trzech sekcjach: etyki, pracy i pedagogiki. Wybuch wojny na Ukrainie zmienił postrzeganie przyszłości przez uczestników, co skutkowało dodaniem zarządzania kryzysowego do zajęć edukacji przyszłości. W rezultacie projekt zmienił swoje kluczowe pytanie na „Jak zmienić system edukacji, by przygotowywał uczniów na jutro, które jeszcze nie nadeszło?”.

W roku szkolnym 2022/2023 postanowiono zmienić formułę *Future*, czyniąc go jednocześnie częścią projektu *Human*. Teraz uczestnicy stają przed innymi wyzwaniem – tworzą krótkie artykuły o nowościach z interesujących ich dziedzin. Wspomniane artykuły tłumaczą, czym jest dana innowacja, oraz zachęcają do zainteresowania się tematem. Ich celem jest zainspirowanie czytelników do zgłębienia zagadnienia we własnym zakresie lub sięgnięcia po dłuższy artykuł napisany w ramach *Future*.

Przykładem projektu zrealizowanego w taki sposób jest analiza rozwoju sztucznej inteligencji. W ramach krótkiego artykułu wytłumaczyliśmy mechanizm działania AI oraz związane z nim zagrożenia i możliwości.

1. <http://3-lab.pl/> – oficjalna strona 3-LAB’u

2. <http://3-lab.pl/future/> – więcej o projekcie *Future*

3. <https://tiny.pl/chhg7> – raport z projektu *Future*

Nasze prace przyjmują postać tekstów popularnonaukowych, co sprawia, że nawet osoby, które wcześniej nie były zaznajomione z danym tematem, nie będą miały problemu ze zrozumieniem zagadnienia. Staramy się również ilustrować pojęcia, by łatwiej było zapamiętać mechanizmy, które są z nimi związane.

Równie inspirującą inicjatywą pracowni 3 LAB są cykliczne spotkania uczniów z ekspertami z wielu różnych dziedzin. Dyskusje te pobudzają kreatywne myślenie, skłaniają do refleksji i krytycznej analizy otaczającego nas świata oraz nas samych. Takie innowacyjne podejście do edukacji sprawia, że uczniowie doświadczają nowych bodźców, zdobywają praktyczne umiejętności, mogą również z entuzjazmem i zaangażowaniem rozwijać swoje pasje. Proces inspiracji, który rozpoczyna się od zaciekawienia danym tematem oraz swobodnej komunikacji, to nowe podejście w edukacji, gdzie inicjatywa i współpraca otwierają drzwi do rozwoju w innym wymiarze niż tylko teoretyczny. Nie brakuje w nim miejsca na analizę „sukcesów” i „porażek”, którymi dzielą się zapraszani przez nas wykładowcy/eksperti.

Przykładem prelekcji, która zapadła wszystkim w pamięć, jest ta z generałem Gromosławem Czempiniskim, członkiem wywiadu i kontrwywiadu. Człowiek o tak wielu twarzach, znający tyle sekretów i nieopowiedzianych historii, budził w nas szereg rozmaitych emocji. Sam generał przedstawił siebie jako osobę, którą spotkało w życiu dużo szczęścia. Podkreślił, iż jego sukces mógł być zasługą kogokolwiek innego, że nie warto skupiać się na sukcesie jednostki, lecz na społeczności, której dobrobyt nam przyświeca. Wspominał na podstawie swoich doświadczeń o cenie, jaką trzeba zapłacić za pozostanie wiernym swoim wartościom. To skłoniło nas do głębszej refleksji – Czy my również bylibyśmy w stanie tak dużo zaryzykować, by postąpić słusznie? Czy znaleźlibyśmy w sobie tak dużo odwagi?

Kolejne spotkanie, o którym chcemy wspomnieć, odbyło się z cenionym naukowcem, profesorem Januszem Tanasiem – autorem licznych książek i wykładowcą na uczelniach całego świata. Jego prelekcja na temat „Innego myślenia” zainspirowała nas do patrzenia na świat z nietuzinkowych perspektyw. Podczas

warsztatów, które odbyły się po wykładzie, uczestnicy mieli okazję rozwijać swoje umiejętności krytycznego myślenia poprzez współpracę w grupach, dyskusje, wymianę opinii i prezentowanie własnych pomysłów.

Spotkanie z Julią Białą – absolwentką Akademii Sztuk Pięknych w Londynie, artystką zajmującą się tworzeniem niesamowitych wizerunków artystycznych i charakteryzacji, pozwoliło nam inaczej spojrzeć na artystyczny przekaz. Prace Julii Białej były dla nas impulsem do myślenia kreatywnego i przeznaczania czasu na tworzenie dzieł sztuki. Spotkania te pokazały, że każdy ma w sobie potencjał, by stworzyć coś wyjątkowego i oryginalnego. Kluczem do osiągnięcia sukcesu nie tylko w tej dziedzinie, oprócz talentu, jest poświęcenie, pasja oraz systematyczna praca.

Oprócz tego odbyły się jeszcze spotkania: z Michałem Ciomkiem – wiceprezesem zarządu firmy Invest Komfort, z kom. mgr. inż. Piotrem Kondrakiewiczem, który opowiedział o innowacyjnych technologiach w kryminalistyce oraz roli psów w służbie policji.

Relacja ucznia z nauczycielem to bardzo ważna część życia młodych ludzi. Może ona młodzież inspirować i pobudzać do działania oraz motywować do rozwijania zainteresowań. Ponadto, nauczyciele są w stanie rozpaść pasje w młodych ludziach oraz sprawić, by nauka nie była dla nich przymusem, ale stała się wyborem. Uczniowie poprzez swoją inicjatywę mają okazję stworzyć wiele niepowtarzalnych i oryginalnych projektów. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że w każdym z nas kryje się potencjał. To właśnie innowacyjność młodego pokolenia jest najbardziej pożądana w przyszłości, to ona daje nam perspektywy i nadzieję na to, że nasz świat może się zmienić.

Maria Kuberska, Konrad Wielochowski, Diana Serjant, Marta Zwara, Klara Lucyna Łubniewska, Agata Roučová, Ewa Bednarz

Uczniowie III LO w Gdyni.

Anna Czernihowska-Tymoszyk

Nauczyciel historii i wos, Rzecznik Praw Ucznia w III Liceum Ogólnokształcącym w Gdyni, koordynatorka w projekcie pracowni innowacji 3LAB.



Robert Kozłowicz

I ty możesz zostać żeglarzem

SZKOLENIA NAUCZYCIELI NA STOPIEŃ ŻEGLARZA JACHTOWEGO, STERNIKA MOTOROWODNEGO I INSTRUKTORA ŻEGLARSTWA

W ramach projektu „Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne”, nauczyciele z województwa pomorskiego brali udział w szkoleniach na stopień żeglarza jachtowego, sternika motorowodnego i instruktora żeglarstwa. Jest to wyjątkowa inicjatywa edukacyjna, mająca na celu rozwój kompetencji nauczycieli w zakresie edukacji morskiej oraz upowszechnienia żeglarstwa i sportów wodnych. Projekt prowadzony jest w partnerstwie Samorządu Województwa Pomorskiego z Akademią Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku.

Miałem ogromną przyjemność uczestniczyć w tych szkoleniach i wszystkich nieprzekonanych lub wahających się, czy warto wziąć udział w takiej formie doskonalenia, szczerze do tego namawiam. Zachętą niech też będą słowa Marka Twaina: „Za dwadzieścia lat od teraz będziesz bardziej rozczarowany rzeczami, których nie zrobiłeś, niż tymi, które zrobiłeś. Zrzuć więc kotwicę. Odpłyn z bezpiecznego portu. Złap w swoje żagle handlowy wiatr. Odkrywaj! Marz! Odkrywaj!”.

Żeglarstwo to wspaniała przygoda, na którą nigdy nie jest za późno, to czas spędzony w gronie ciekawych ludzi, piękno i potęga natury oraz współpraca i wsparcie podczas rejsu, a przede wszystkim świetna zabawa i zdrowy relaks.

Szkolenia, w których brałem udział, odbywały się w Narodowym Centrum Żeglarstwa Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Jest to wielofunkcyjny obiekt, w którego skład wchodzi nowoczesna infrastruktura hydrotechniczna – marina na około 100 jednostek pływających wraz z pomieszczeniami technicznymi. Kompleksowy budynek posiada zaplecze sportowe, noclegowe i konferencyjne, służące celom dydaktycznym, sportowym oraz biznesowym. NCŻ AWFIS ma w swoich zasobach liczny sprzęt sportowy, szkoleniowy i rekreacyjny oraz flotę czarterową.

Główne obszary aktywności NCŻ AWFIS to działalność dydaktyczna na potrzeby własne oraz wszelka działalność na rzecz rozwoju i upowszechniania nie tylko żeglarstwa, ale również szeroko rozumianego wodniactwa, przy wykorzystaniu posiadanych zasobów kadrowych, infrastrukturalnych i sprzętowych. Ośrodek współpracuje ściśle z Polskim Związkiem

Żeglarskim, sekcją żeglarską KS AZS AWFIS, Zespołem Szkół Morskich w Gdańsku im. Bohaterskich Obrońców Westerplatte oraz Zespołem Szkół nr 6 w Gdańsku (Szkoła Mistrzostwa Sportowego), ale również projektowo z Pomorskim Związkiem Żeglarskim, Urzędem Marszałkowskim Województwa Pomorskiego i Miastem Gdańsk oraz wieloma innymi partnerami instytucjonalnymi, biznesowymi oraz klientami indywidualnymi.

Uczestnicy kursów żeglarskich i motorowodnych mieli zapewniony nocleg i pełne wyżywienie. Zajęcia odbywały się od poniedziałku do piątku, natomiast w sobotę przeprowadzany był egzamin teoretyczny i praktyczny. Każdy dzień życia kursanta wyglądał podobnie i był bardzo intensywny: 8:30 śniadanie, 9:00-11:00 wykład, 11:00-13:30 zajęcia praktyczne na wodzie, 14:00 obiad, 15:00 wykład, 16:30-18:30 zajęcia praktyczne na wodzie, 19:00 kolacja. Program kursu na stopień żeglarza jachtowego i sternika motorowodnego zawierał:

1. wiadomości o jachtach żaglowych,
2. wiadomości o jachtach i silnikach,
3. teorię żeglowania,
4. przepisy śródlądowe i morskie,
5. lokację śródlądową i morską,
6. nawigację,
7. bezpieczeństwo i ratownictwo,
8. meteorologię,
9. etykietę żeglarską.

Natomiast szkolenie przygotowujące do uzyskania uprawnień instruktora żeglarstwa obejmowało zagadnienia:

1. etapizację w szkoleniu żeglarskim,
2. strukturę czasową i rzeczową w treningu żeglarskim,
3. organizację zajęć na lądzie i na wodzie,
4. bezpieczeństwo podczas prowadzenia zajęć,
5. pojęcie, metodyka i zasób ćwiczeń w zakresie techniki żeglowania,
6. praktyczne stosowanie PRŻ (Pierwsza Pomoc Żeglarska),
7. rodzaje i zadania kontroli w sporcie,
8. prowadzenie zajęć na zadane tematy.

Praktyczną wiedzę na wodzie nauczyciele zdobywali żeglując na jachtach BALT 23 (długość 6,76 m,

szerokość 2,52 m, maksymalne zanurzenie – 1,45 m, powierzchnia żagli 23 m², maksymalnie 5-osobowa załoga, silnik zaburtowy) oraz pływając na pontonach typu RIB (Rigid Inflatable Boat) – EXPLORER DB 500, wyposażonych w silnik zaburtowy o mocy od 40 do 90 KM. Żaglówki bardzo dobrze spełniały swoją rolę podczas nauki żeglowania – były proste w obsłudze i stabilne. Dzięki temu początkujący adepti żeglarstwa mogli czuć się na akwenie morskim bezpiecznie i z każdą kolejną godziną spędzaną na pokładzie odczuwali większą przyjemność z pływania. Łodzie typu RIB, na których szkolili się motorowodniacy, nazywane są również łodziami pontonowymi. Charakteryzują się sztywnym kadłubem wzmocnionym pontonami wokół obwodu. RIB-y są popularne, zarówno w żegludze rekreacyjnej, jak i w profesjonalnych zastosowaniach, takich jak służby ratownicze, wojskowe czy patrolowe. Motorówki są bardzo łatwe i intuicyjne w obsłudze oraz bardzo szybkie, co pozwala miłośnikom prędkości poczuć adrenalinę.

Wspaniałe miejsce, dobry sprzęt pływający i ciekawy program szkolenia to nie wszystko. Dla mnie największą wartością tych kursów była wiedza, którą zdobyłem od znakomitych instruktorów. Załoga NCZ AWF i S to fachowcy, którzy potrafią z każdego uczynić żeglarza. Dzięki swojej wiedzy, doświadczeniu i charyzmie zaszczepiają uczestnikom chęć aktywnego spędzania czasu na wodzie i czerpania z tego ogromnej radości. Doskonale realizują główny cel ośrodka szkolenia, którym jest przybliżanie i upowszechnianie żeglarstwa we wszystkich grupach wiekowych i sprawnościowych, w myśl hasła „żeglarstwo jest dla każdego!”. Dla większości uczestników biorących udział w szkoleniu był to pierwszy kontakt z taką formą spędzania czasu. Dzięki instruktorom po tygodniu intensywnej nauki kursanci samodzielnie i bezpiecznie prowadzili jacht lub motorówkę.

Jestem przekonany, że nauczyciele biorący udział w projekcie nie tylko zdobyli nowe kompetencje, ale przede wszystkim zachwycili się taką formą aktywności fizycznej i będą starali się przekazywać tę pasję swoim uczniom, ponieważ żeglarstwo to nie tylko pływanie łodzią, ale także sposób życia, który kształtuje charaktery i daje wiele możliwości. Każdy może znaleźć coś dla siebie. Jachting i sporty wodne to:

- bliskość natury – cieszenie się morzem, jeziorem czy rzeką. Możliwość obserwowania piękna przyrody, wsłuchiwanie się w szum fal i obserwowania zachodu słońca na horyzoncie;
- wolność i niezależność – żeglarstwo pozwala na eksplorowanie nowych miejsc, odkrywanie ukrytych zatoczek i decydowanie o własnym kierunku podróży w swoim własnym tempie i rytmie;

- umiejętności i wyzwania – nauka pływania jachtem wymaga zdobycia nowych umiejętności, takich jak obsługa żagli, nawigacja, radzenie sobie w różnych warunkach pogodowych;
- spokój i relaks – jachting może być świetnym sposobem na oderwanie się od codziennego zgiełku i stresu. Cisza na wodzie, kojący ruch łodzi i piękne widoki mogą przenieść nas w inny świat;
- drużyna i społeczność – żeglarstwo często wiąże się z pracą zespołową i współpracą z innymi członkami załogi. To możliwość budowania relacji, nauki komunikacji i wspólnego osiągania celów;
- piękno technologii – nowoczesne jachty to zaawansowane maszyny. Nauka ich obsługi może być fascynującym wglądem w dziedzinę nowych tworzyw, aerodynamiki, nawigacji i elektroniki;
- wiedza o przyrodzie – podczas żeglowania możesz uczyć się o sile natury, oceanografii, ekologii wodnej i innych aspektach środowiska wodnego;
- sport i rywalizacja – regaty mogą dostarczyć niesamowitych wrażeń i emocji. Dodatkowo wymagają odpowiedniego przygotowania fizycznego oraz wiedzy z zakresu strategii i taktyki.

Jachting może wpłynąć na nas na wiele pozytywnych sposobów, dostarczając nie tylko ciekawych wrażeń i przygód, ale także kształtując charakter, umiejętności i perspektywę życiową. Najlepiej ujął to George Matthew Adams, pisząc: „Żeglowanie łodzią wymaga szybkiego działania, stapienia się uczuciowo z wiatrem i wodą, a także z samym sercem i duszą łodzi. Żeglarstwo uczy czujności i odwagi, a w zamian daje radość i spokój, na które tylko nieliczne sporty mogą sobie pozwolić.”

Ja swoją żeglarską podróż rozpocząłem i Państwa do tego zachęcam: **I Ty możesz zostać żeglarzem!**



Robert Kozłowicz

Nauczyciel konsultant ds. aktywności sportowej i promocji zdrowia w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. Żeglarz jachtowy i sternik motorowodny.

Magdalena Szpak, Anna Zalewska-Uberman

Godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną TEATR WSPIERA RELACJE

30 i 31 sierpnia 2023 roku w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku odbyły się pierwsze warsztaty dla wychowawców z cyklu: TEATR WSPIERA RELACJE – godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną. Poprowadziły go pedagogżki teatru: Marta Gosecka i Anna Zalewska-Uberman. W ramach zajęć nauczyciele zostali przeprowadzeni w teorii i praktyce przez proces integracyjny oraz zaplanowali pierwsze zajęcia integracyjne dla swojej klasy. 21 października br. odbędą się drugie warsztaty kontynuujące temat, podczas których nauczyciele wymienią się doświadczeniami i podsumują działania integracyjne, jakie wydarzyły się w ich klasach oraz zaplanują dalszą pracę nad budowaniem relacji.

Rola wychowawcy bywa trudna i wymagająca wsparcia z zewnątrz, dlatego w czasie trwania projektu uczestnicy mogą skorzystać z obecności naszego psychologa szkolnego oraz wziąć udział w superwizjach grupowych, podczas których będą mogli wymieniać się doświadczeniami. Dodatkowo wychowawcy otrzymali materiały edukacyjne „Godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną”, zawierające scenariusze zajęć z wykorzystaniem narzędzi pedagogiczno-teatralnych, podejmujące tematy relacji, emocji, różnorodności w klasie oraz uważności.

W listopadzie zaprosimy wychowawców na warsztaty: TEATR WSPIERA EMOCJE. Więcej szczegółów oraz informacje o zapisach już wkrótce.

O PROGRAMIE:

Projekt TEATR WSPIERA RELACJE jest realizowany w ramach programu TEATR WSPIERA. Godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną, na który składają się cykle warsztatów dla wychowawców klas IV-VIII szkół podstawowych: TEATR WSPIERA relacje, TEATR WSPIERA emocje, TEATR WSPIERA różnorodność, TEATR WSPIERA uważność.

Teatroteka Szkolna to program prowadzony przez Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego. Naszym głównym celem jest wspieranie nauczycielek i nauczycieli, którzy chcą sięgać po teatr podczas swojej pracy w szkole.

www.teatrotekaszkolna.pl
www.instytut-teatralny.pl

Magdalena Szpak i Anna Zalewska-Uberman

Pedagożki teatru, autorki projektu „Teatr wspiera. Godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną”, realizowanego przez Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego w Warszawie.



Mariusz Barański

Konferencje informacyjno-metodyczne PODN w Słupsku inaugurujące rok szkolny 2023/2024

Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku zorganizował spotkania metodyczne dla nauczycieli, które zainaugurowały nowy rok szkolny. Konferencje odbyły się w dwóch lokalizacjach: 29 sierpnia 2023 roku w Chojnicach w siedzibie Centrum Nauk Technicznych – dla nauczycieli szkół i placówek oświatowych powiatu chojnickiego, człuchowskiego i kościerskiego; 30 sierpnia 2023 roku w salach wykładowych Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku – dla nauczycieli miasta Słupska, powiatu słupskiego, lęborskiego oraz bytowskiego.

Konferencje w części ogólnej wprowadzały w zagadnienia związane z aktualnymi zmianami prawnymi obowiązującymi od nowego roku szkolnego oraz problematyką oceny pracy nauczyciela. Po przerwie nauczyciele uczestniczyli w warsztatach przedmiotowych.

Rozpoczynający się rok szkolny wprowadza szereg zmian w przepisach oświatowych obejmujących m.in. ustawę *Prawo oświatowe* oraz ustawę *Karta Nauczyciela*. Istotę zmian przybliżył dr nauk prawnych Arkadiusz Gliszczyński. Poruszone zagadnienia obejmowały problematykę:

- zmian przy ocenie pracy nauczyciela mianowanego (w obszarze terminów),
- umożliwienia nauczycielom zatrudnionym w wymiarze co najmniej ½ czasu pracy obowiązkowego wymiaru zajęć oraz legitymującym się wymaganym poziomem wykształcenia, lecz nieposiadającym przygotowania pedagogicznego, odbycia przygotowania do zawodu nauczyciela,
- zmian wymiaru dostępności nauczyciela w szkole w przypadku nauczyciela, który w ramach stosunku pracy prowadzi zajęcia dydaktyczne, wychowawcze lub opiekuńcze bezpośrednio z uczniami lub wychowankami albo na ich rzecz, w wymiarze niższym niż 6 godzin tygodniowo lub wyłącznie zajęcia w formach pozaszkolnych lub zajęcia w szkole dla dorosłych, branżowej szkole II stopnia lub szkole policealnej, bez względu na wymiar zatrudnienia,
- zmian w zakresie przydziału godzin ponadwymiarowych,
- bonów na zakup przez nauczycieli laptopów i innych wybranych zapisach ustawy z dnia 7 lipca 2023 r.

o wsparciu rozwoju kompetencji cyfrowych uczniów i nauczycieli,

- dymensji zmian w przepisach dotyczących nieletnich,
- innych zmian dotyczących: papierowych legitymacji wydawanych tylko do 12 lipca 2024 r., wcześniejszych emerytur dla nauczycieli (począwszy od roku 2024), nagród specjalnych dla nauczycieli, wprowadzenia nowych przedmiotów: *Biznes i zarządzanie*, *Język łaciński* jako drugiego języka w szkole, podstawy programowej *Techniki i Języka polskiego*, nowych wymogów kwalifikacyjnych dla nauczycieli szkół muzycznych.

Następnie Jolanta Kapiszka – doradca metodyczny historii w PODN w Słupsku przybliżyła kwestię kryterialnej oceny pracy nauczyciela w świetle zmian wprowadzonych rozporządzeniem Ministra Edukacji i Nauki z dnia 25 sierpnia 2022 r. w sprawie oceny pracy nauczycieli (Dz. U. 2022 poz. 1822).

W trakcie przerwy nauczyciele otrzymali materiały promocyjne Ośrodka, w tym kalendarze na nowy rok szkolny i „Informator Oświatowy”. Następnie rozpoczęły się warsztaty dla poszczególnych grup nauczycieli, prowadzone przez konsultantów i doradców metodycznych naszego Ośrodka.

Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej pod kierunkiem Agnieszki Pobruckiej – doradcy metodycznego geografii, wzięli udział w zajęciach poświęconych kształtowaniu kompetencji społecznych. Mieli także okazję do obejrzenia lekcji otwartej przygotowanej przez nauczycieli szkoły ćwiczeń w Rawiczu. Przedstawione zostały również założenia programu „Bałtyk bez Barrier”, do udziału w którym zaproszono wszystkich obecnych.

Myślenie krytyczne w praktyce szkolnej było tematem części warsztatowej nauczycieli historii poprowadzonej przez Jolantę Kapiszkę. Poruszone zagadnienia dotyczyły pojęcia myślenia krytycznego oraz myślenia stanowiącego element kompetencji kluczowych, w tym metod pracy umożliwiających rozwój myślenia krytycznego.

O zmianach w podstawie programowej swojego przedmiotu dowiedzieli się nauczyciele wychowania fizycznego. Robert Kozłowicz – konsultant ds. aktyw-

ności sportowej i promocji zdrowia przybliżył kwestie związane z planowanymi testami sprawnościowymi uczniów i obowiązkowi szkoły zamieszczania tych wyników w ewidencji „Sportowe Talenty”. Przypomniane zostały także wymagania priorytetowe, które mają wpływ na ocenianie uczniów z wychowania fizycznego. Podsumowaniem warsztatów była dyskusja poświęcona stanowi psychicznemu dzieci i młodzieży na podstawie raportu „Młode głowy” oraz sposobów radzenia sobie ze stresem, depresją, wykluczeniem, poprzez aktywność fizyczną.

Grupa nauczycieli reprezentująca przedmioty: biologia, chemia, fizyka i geografia spotkała się z dr Anną Kreft – konsultantem ds. rozwijania zainteresowań i zdolności uczniów oraz edukacji przyrodniczej, która przedstawiła różnorodne sposoby wykorzystania metody naukowej na lekcjach przedmiotów przyrodniczych. Poruszono zagadnienia związane z etapami metody naukowej, rozpoznawaniem błędów pomiarowych, znaczeniem zmiennych, w tym pojęciem zmiennej zależnej i niezależnej, planowaniem układu badawczego oraz korelacji przedmiotowej. Przedstawiona została także oferta szkoleniowa z przedmiotów przyrodniczych.

Zajęcia z nauczycielami języków obcych odbyły się w Chojnicach pod kierunkiem Marzeny Tuńskiej-Swobodzińskiej – doradcy metodycznego języka niemieckiego, natomiast w Słupsku zajęcia poprowadziła Justyna Szczypek-Bogdanowicz – konsultant ds. kompetencji kluczowych oraz projektów międzynarodowych. Dla nauczycieli subregionu południowego przygotowane zostały tematy związane z motywacją w nauce języka obcego, uczniem z dysleksją rozwijającą na języku obcym oraz skutecznym rozwijaniem umiejętności efektywnego komunikowania się w sytuacjach życia codziennego. Grupa słupska skupiła się na rozwijaniu kompetencji cyfrowych, gdzie w praktyce miała okazję odbyć ćwiczenia w Wordwallu oraz odkryć sztuczną inteligencję w nauczycielskiej praktyce z wykorzystaniem Kahoota – bezpłatnej platformy do tworzenia i przeprowadzania interaktywnych quizów.

Korepetycje – czy to problem? Jak wygląda zjawisko prywatnych lekcji w Polsce i na świecie? Jak są obecnie postrzegane korepetycje? Co na ten temat mówi

obowiązujące w Polsce prawo? Odpowiedzi na powyższe pytania można było uzyskać w pierwszej części zajęć warsztatowych prowadzonych przez Ziemowita Krencwicza, doradcę metodycznego matematyki. Drugim tematem była interdyscyplinarność edukacji morskiej i możliwości wykorzystania jej w nauczaniu matematyki.

O zaletach stosowania rekomendowanych gier edukacyjnych na lekcjach języka polskiego w szkołach ponadpodstawowych mówiła dr Kinga Mielczarek – doradczynie języka polskiego. Zaprezentowała możliwości dwóch gier: *This War of Mine* studia 11BitStudios oraz *Gry Szyfrów* Instytutu Pamięci Narodowej. Omówiony został również ósmy kierunek realizacji polityki oświatowej państwa w kontekście gier edukacyjnych. Z kolei nauczyciele szkół podstawowych wraz z Joanną Kierul -Cieślak – doradczynią metodyczną w zakresie języka polskiego, skupili się nad nowościami przygotowanymi w ramowych planach nauczania przez MEiN, w tym powrotem języka łacińskiego do szkół. Uczniowie klas siódmych i ósmych oraz szkół ponadpodstawowych będą mieli możliwość wyboru języka łacińskiego jako alternatywy dla drugiego obcego języka nowożytnego. Ponadto omówione zostały m.in. zagadnienia związane z niezbędnymi kompetencjami nauczyciela XXI wieku, aktywizującymi metodami pracy (np. metoda odwróconej lekcji).

W spotkaniach wzięło udział blisko 100 nauczycieli szkół i placówek oświatowych subregionu południowego i słupskiego województwa pomorskiego. Konferencje wpisywały się w kierunki realizacji polityki oświatowej państwa 2023/2024.

Serdeczne podziękowania za pomoc w organizacji konferencji składam Marzenie Osuch – dyrektor Pomorskiej Medycznej Szkoły Policealnej w Słupsku oraz Adamowi Krause – dyrektorowi Centrum Nauk Technicznych w Chojnicach. Dziękując nauczycielom za udział, zapraszamy do korzystania z oferty szkoleniowej naszego Ośrodka.

Mariusz Barański

Wicedyrektor Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku.

Zapraszamy dyrektorów i nauczycieli
do udziału w sieciach
współpracy i samokształcenia
2023/2024



Dorota Iwanowicz, Ewa Misiewicz

Kompetencje cyfrowe we współczesnym świecie

20 września 2023 roku Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku zorganizował konferencję online nt. *Kompetencje cyfrowe we współczesnym świecie*, której adresatami byli dyrektorzy szkół i placówek oświatowych oraz nauczyciele. Ekspertów i licznie „przybyłych” uczestników (86 osób) przywitała Bożena Żuk – dyrektor PODN w Słupsku.

W części teoretycznej pod wspólnym tytułem: *Jak nie zgubić się we współczesnym, cyfrowym świecie* – nauczyciele wysłuchali dwóch wykładów. Jerzy Dorożko – konsultant ds. informatyki i wykorzystania technologii informacyjnych i komunikacyjnych w edukacji w Warmińsko-Mazurskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Elblągu mówił o tym, jak sztuczną inteligencję można wykorzystać w praktyce szkolnej. Ekspert, w ankiecie online, zapytał uczestników konferencji, czy korzystali już z usługi ChatGPT. Odpowiedzi rozłożyły się niemal równomiernie: 54% respondentów odpowiedziało przecząco, a 46% udzieliło twierdzącej odpowiedzi. ChatGPT (chat.openai.com), Bard (bard.google.com) to technologie sztucznej inteligencji, które mogą generować naturalnie brzmiące odpowiedzi na zadawane przez nas pytania w czasie rzeczywistym. Nauczyciel może wykorzystać sztuczną inteligencję na przykład układając pytania do testu wiedzy, dzięki czemu zaoszczędzi czas i energię. Zawsze jednak należy pamiętać, że SI może zwolnić nas z poszukiwania informacji, lecz nie z weryfikowania jej, czyli z myślenia.

Cyfrowi aktywiści: slaktywizm i clicktywizm, czyli obywatel w mediach społecznościowych to temat wykładu Zuzanny Wesołowskiej – doktor nauk o polityce, współpracownicy Wyższej Szkoły Bankowej oraz Akademii Mazowieckiej, redaktorki i managerki w branży mediowej, od 10 lat związanej z największymi portalami internetowymi w Polsce. Przedstawiła ona zagadnienia związane z kompetencjami i zaangażowaniem obywatelskim w internecie. Obecnie 88% Polaków korzysta z internetu, a 66% – z mediów społecznościowych i w mniejszym lub większym stopniu jest aktywnym ich użytkownikiem. Obywatelska aktywność w mediach społecznościowych przyjmuje różne formy, są to: *zbiórki online* (crowdfunding) – pozyskiwanie pieniędzy z wykorzystywaniem mediów społecznościowych na realizację konkretnych projektów; *petycje online* – prośba lub żądanie pod adresem organu władzy publicznej, które są formą wywierania wpływu; *kanalizowanie sprzeciwu społecznego* – media pozwalają łączyć sprzeciw wielu osób i wyrażać

masowy protest; *community building* – dzięki mediom społecznościowym możliwe stało się łączenie w grupy, budowanie społeczności w przestrzeni wirtualnej. Warto zadać sobie pytanie, czy media społecznościowe faktycznie są dobrym miejscem aktywności obywatelskiej? Cyfrowy slaktywizm jest pełen pułapek, a jedną z nich jest złudne poczucie sprawstwa (magia lajków, siła hashtagów, zdjęcia profilowe).

W części II konferencji pn. *Laboratoria przyszłości – przykłady szkolnej praktyki* wystąpili: Mariola Małecka – dyrektor Szkoły Podstawowej nr 3 w Lęborku, Agata Rojek – nauczycielka w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1 w Malborku oraz Grzegorz Borecki – dyrektor Szkoły Podstawowej nr 6 w Słupsku. Każdy z prelegentów opowiedział o tym, co dobrego wydarzyło się w jego szkole, jak wiele zyskali uczniowie i nauczyciele dzięki udziałowi w projekcie *Laboratoria przyszłości*. Prezentowane szkoły zostały wyposażone w nowoczesne pomoce dydaktyczne, które pozwoliły na realizację ciekawych zajęć, rozbudzały kreatywność, a także inspirowały do działania i poszukiwania nowych przestrzeni do rozwoju.

W części III: *Informacja i dezinformacja w przestrzeni publicznej* Marek Wróblewski – konsultant ds. wspomagania nauczycieli w zakresie stosowania technologii informacyjno-komunikacyjnej w Pomorskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku mówił o *dozwołonym użytku publicznym w praktyce szkolnej, czyli jak korzystać z utworów chronionych prawem autorskim (teksty, zdjęcia, filmy, muzyka)*? Ekspert w praktyczny sposób przybliżył zagadnienia związane z prawem autorskim, opowiadając o sytuacjach, które mogłyby mieć miejsce w każdej szkole, a następnie poprzez ankietę online, zadawał uczestnikom pytania wynikające z casusu. Ta forma wykładu okazała się ciekawa i aktywizująca, gdyż ułatwiła zapamiętywanie pułapek prawa autorskiego.

Konferencja *Kompetencje cyfrowe we współczesnym świecie* rozpoczęła cykl szkoleń, warsztatów i sieci w obszarze wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych, na które zapraszamy w roku szkolnym 2023/2024.

Dorota Iwanowicz

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

Ewa Misiewicz

Konsultant ds. edukacji artystycznej w PODN w Słupsku.

Maciej Barański

Rejs STS Pogoria oczyma uczestników – laureatów konkursu filmowego „Po Morskie Żagle Wiedzy”

Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego, w ramach projektu Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne, zorganizował konkurs filmowy „Po Morskie Żagle Wiedzy”, skierowany do uczniów szkół ponadpodstawowych. Nagrodą był tygodniowy rejs STS Pogoria po wodach Morza Śródziemnego. Młodzież, pod bacznym okiem opiekunów i załogi, zdobywała pierwsze szlify żeglarskie, uczyła się obsługi żagli, nawigacji, meteorologii, a przede wszystkim przeżyła cudowną przygodę, która na zawsze pozostanie w ich pamięci. Rejs rozpoczął się 15 kwietnia 2023 r. w Genui, a zakończył 22 kwietnia w Loano. Był okazją do przeżycia nie tylko morskiej przygody, ale także zobaczenia wielu urokliwych miejsc włoskiego wybrzeża: Portovenere, Korsyki i Elba.

Poniżej przytaczam wypowiedzi uczestników rejsu, które najlepiej oddadzą klimat wyprawy i towarzyszące emocje.

Dla wielu uczniów był to pierwszy kontakt z żeglarstwem i morzem. Niektórzy nigdy wcześniej nie wyjeżdżali za granicę, tym bardziej bez rodziny. Mimo licznych niewiadomych zdecydowali się na wzięcie udziału w konkursie zorganizowanym przez Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego. Podjęli wysiłek, aby otrzymać szansę i wyruszyć do nieznanego kraju, na nieznanym statku, z nieznanymi ludźmi. Tak myśleli, rozpoczynając rejs, a wrócili ze słonecznych Włoch na wdzięcznym statku, w grupie przyjaciół, z cudownymi wspomnieniami. Opiekunowie mieli szansę zaobserwować przemiany uczniów, którzy musieli wykonywać całkiem poważne obowiązki, jak na ich wiek np. nawigowanie lub klarowanie żagli na rejach. Każde ich działanie miało poważne konsekwencje. W szkole uczniowie często nie widzą celu nauki, nie rozumieją celu swego działania. Jeśli nie odrobą lekcji, to dostaną minusa, ale dla wielu to nic nie znaczy, nie ma konsekwencji. Na statku zależało od nich bardzo wiele. Załoga liczyła na nich i musieli być dzielni, nawet w momentach, kiedy woleliby zostać w ciepłej koi o 4 nad ranem. Podczas rejsu nie trzeba było tworzyć sztucznych warunków do kształtowania kompetencji kluczowych, kształtowały się tam one samoistnie i zadziwiająco szybko. **Magdalena Thiede, opiekunka młodzieży, nauczycielka**

Jeśli ktoś wyobrażał sobie rejs niczym wypoczynek, zwiedzanie pięknych i malowniczych portów u wybrzeży Włoch i Korsyki, opalanie się na pokładzie i korzystanie z kąpeli w Morzu Śródziemnym, to na pewno mógł się rozczarować. Rejs na Pogorii to prawdziwa szkoła życia, kształtowanie silnych charakterów, a czasami pokonywanie własnych barier. Dotyczy to wszystkich bez wyjątku, którzy zdecydowali się na udział w rejsie. To prawdziwa praca 24 godziny na dobę w przydzielonych wachtach. To współpraca w zespole, bo bez niej jednostka niewiele tu znaczy. Niemal wszystkie czynności wykonywaliśmy wspólnie, zespołowo. Dobra komunikacja i współpraca, a czasami i pomoc w trudnych momentach to klucz do sukcesu w realizacji przydzielonych zadań. To odpowiedzialność za innych, gdy będąc na wachcie nawigacyjnej w nocy, prowadzisz żaglowiec, gdzie pozostali członkowie załogi śpią pod pokładem. Pogoria kształtowała nasze charaktery, weryfikowała sprawności i umiejętności, kształtowała kompetencje, które pozostaną z nami na całe życie. **Maciej Barański, opiekun młodzieży, dyrektor szkoły**



Życie na żaglowcu to wspiana okazja do zdobycia nowych doświadczeń, odnalezienia własnej wewnętrznej równowagi. Dla wielu osób, szczególnie niesłyszących, była to wyjątkowa szansa na sprawdzenie swoich umiejętności w praktyce oraz doświadczenie w trybie ciągłego kontaktu z morzem i bezpośrednim zetknięciem się z przyrodą. Współczesne społeczeństwo coraz bardziej zwraca uwagę na potrzebę integracji osób z niepełnosprawnością. Jednym z obszarów, który coraz częściej staje się przedmiotem działań integracyjnych, jest udział niesłyszących w rejsach żeglarskich. Taka forma aktywności nie tylko daje niepełnosprawnym szansę na wykazanie swoich zdolności w trudnych warunkach, ale również wpływa na rozwój kluczowych kompetencji, które mają znaczenie nie tylko na morzu, ale także w życiu codziennym. Przede wszystkim, udział osób niesłyszących w rejsie żeglarskim pozwala im na rozwijanie umiejętności komunikacji i współpracy w zespole. Podczas żeglugi, zarówno w drodze do celu, jak i podczas podejmowania decyzji w niebezpiecznych sytuacjach, kluczowe jest nawiązanie skutecznej komunikacji między wszystkimi członkami załogi. Dla osób niesłyszących komunikacja odbywa się za pomocą języka migowego oraz zaufania do innych członków zespołu, którzy doskonale rozumieją ich ograniczenia słuchowe. Tym samym, uczestnictwo w rejsie żeglarskim rozwija ich umiejętność skutecznego porozumiewania się i współpracy z innymi. Kolejnym ważnym aspektem kształtowania kompetencji kluczowych u osób niesłyszących poprzez rejs żeglarski jest rozwinięcie umiejętności adaptacji do zmieniających się warunków. Morze jest nieprzewidywalne, a żeglugę trudno jest zaplanować do ostatniego szczegółu. Oznacza to, że załoga powinna być gotowa na nieoczekiwane sytuacje, takie jak silny wiatr, wzburzone fale czy ogłaszane alarmy. Dla osób niesłyszących, które często muszą polegać na innych zmysłach niż słuch, takie doświadczenia są niezwykle wartościowe. Dają one możliwość rozwoju elastycznego myślenia, szybkiego podejmowania decyzji oraz radzenia sobie w trudnych sytuacjach. W ten sposób udział w rejsie żeglarskim pomaga rozwijać kompetencje adaptacyjne, które są niezwykle przydatne nie tylko na morzu, ale również w codziennym życiu. Dla osób głuchych żeglowanie jest wyzwaniem, które wydaje się nie do pokonania. Jednak dzięki determinacji i zaangażowaniu, osoby te potrafią pokonać wszelkie bariery i czerpać pełnię radości z żeglugi na żaglowcu. Strach, niepewność i brak zaufania do siebie są częstymi uczuciami, które mogą powstrzymać nas przed osiągnięciem czegokolwiek. Ale co się wydarzy, gdy głuche osoby postanowią pokonać swoje lęki i stanąć na wysokości zadania, takim jak wejście na reje na żaglowcu? Nadszedł dzień, w którym dziewczęta ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczym nr

2 dla Niesłyszących i Słabosłyszących w Wejherowie miały wejść na reje. To ogromne wyzwanie, ale były na nie gotowe. Wspierane, wspinały się po drabinkach, trzymając się mocno lin i skupiając się na swoim celu. Kiedy wreszcie dotarły na górę, były dumne z siebie i przekonane, że pokonały wszystkie swoje lęki. **Katarzyna Rezk-Malinowska, nauczycielka, uczestniczka rejsu**



Czym dla mnie był rejs na Pogorii? Wspinałam przygodą, niezapomnianym czasem, który chciałoby się cofnąć. Dlaczego? Pomimo wysiłku i pracy, nieprzespanych nocy to miejsce, które jednoczy wszystkich załogantów. Bez względu na stopień, wiek, jakkolwiek przynależność wszyscy są równi, wszyscy równie zaangażowani. Tworzymy zespół, a jednocześnie uczymy się współpracy, przełamujemy bariery i pomagamy sobie nawzajem. Z perspektywy czasu nawiązujemy relacje, które zmieniają się w trwałe przyjaźnie. Rejs na Pogorii dał mi siłę i odwagę, przełamywałam bariery, które do tej pory były nieosiągalne. Do dziś pamiętam, jak pierwszy raz wchodziłam na reje, a moje nogi drżały. A jednak potrafiłam przełamać strach i lęk. Później było już znacznie łatwiej. **Lena, uczestniczka rejsu**

Podróż na żaglowcu Pogorii to niezapomniane doświadczenie, które otwiera drzwi do fascynującego świata morza. Ta wyprawa rozwinęła moją pasję i wzbogaciła wiedzę. Każdego dnia odkrywałam nowe, fascynujące aspekty życia na wodach. Rejs na żaglowcu to nie tylko możliwość nauki obsługi żagli, ale również współpracy z załogą i pracy w zgranej grupie. Jednak przede wszystkim to chwila oderwania się od szarości codzienności i odnalezienia spokoju na szerokim akwenie. To prawdziwa podróż ku wolności i przygodzie na otwartych wodach, która zostaje w pamięci na zawsze. **Adrian, uczestnik rejsu**

Podczas tygodnia wspólnego rejsu Pogorią z pewnością wiele się nauczyłam i poznałam wspinałe osoby. Pierwszy raz miałam okazję pływać na pełnym morzu, a poznawanie nowych miejsc wybrzeża Morza Śródziemnego i podziwianie morskich widoków pozo-

stanie jednym z moich najpiękniejszych wspomnień. Był to czas pełen spokoju, a jednocześnie nowych doświadczeń takich jak chodzenie po rejach, czy sterowanie pod gwiazdami. Mam nadzieję, że niebawem będę mogła powrócić na morze i kontynuować moją żeglarską przygodę. **Laura, uczestniczka rejsu**

Rejs na Pogorii był dla mnie przede wszystkim okazją do poznania wielu nowych osób, o różnych charakterach i zdolnościach, dzięki czemu przekonałem się, jak wielką wartość ma dzielenie się wzajemnymi doświadczeniami i przekazywanie wiedzy bez traktowania innych z wyższością i pychą. Było coś odmiennego w stosunku do tego, co przeżyłem wcześniej w szkole czy grupach rówieśniczych, a po kilku miesiącach po rejsie myślę, że udało mi się to zastosować w życiu na lądzie. **Piotrek, uczestnik rejsu**

Rejs zdecydowanie rozwinął moje wcześniej nabyte kompetencje żeglarskie. Zobaczyłam wspaniałe miejsca, nauczyłam się nowych rzeczy i poznałam cudownych ludzi. Mój „staż” na morzu powiększył się o nowe doświadczenia i godziny spędzone na wodzie :) Gdybym mogła, powtórzyłabym naszą przygodę choćby dziś – tęsknię za wspólnymi nocnymi wachtami, kambuzem i wchodzeniem na reje!! **Lena, uczestniczka rejsu**

Rejs na tak dużym statku, jak statek STS Pogoria był wspaniałym przeżyciem. Miałam okazję zwiedzić wiele miejsc i poznać wspaniałych ludzi. Wachty i obowiązki na pokładzie, mimo iż momentami męczące, wiele mnie nauczyły. Nabyłam nowe umiejętności i wiedzę, która przyda mi się w życiu. Rejs był moim pierwszym zetknięciem z żeglugą i uważam, że nie dało się go przeżyć lepiej. Chwile na pokładzie zostaną w mojej pamięci na zawsze. **Milena, uczestniczka rejsu**

Rejs na Pogorii był dla mnie niesamowitym doświadczeniem w życiu. Pokonałam lęk przed wodą, jak i lęk przed wysokością. Wspinanie się na reje i widok pływających w morzu delfinów zapamiętam do końca życia. Cieszę się, że poznałam tyle niesamowitych osób, a z niektórymi z nich udało mi się zawrzeć znajomość. Rejs był moim pierwszym i prawdopodobnie nie ostatnim doświadczeniem związanym z morzem. **Maja, uczestniczka rejsu**

Rejs na Pogorii był dla mnie czymś niesamowitym, pierwszy raz miałam okazję pływać. Ten cudowny tydzień pokazał mi jak wspaniałe jest to doświadczenie, bo nie ma nic piękniejszego od wschodu i zachodu słońca gdzieś pośrodku morza. Ta przygoda nauczyła mnie jak wygląda życie na statku, pokonałam swoje lęki, poznałam wspaniałych ludzi i zobaczyłam przepiękne miejsca. Uważam to za jeden z najpiękniejszych i niezapomnianych momentów mojego życia. **Matylda, uczestniczka rejsu**

Rejs na STS Pogoria był moim pierwszym doświadczeniem na tak dużym żaglowcu i pomimo wielu nowych informacji oraz wymagających zadań, które musieliśmy wykonać, był wspaniałą przygodą. Podczas rejsu nauczyłem się samodyscypliny i pracy w grupie. Dał mi on szansę nawiązania nowych przyjaźni oraz zainspirował mnie do poszukiwań kolejnych żeglarskich przygód. **Szymon, uczestnik rejsu**

Maciej Barański

Uczestnik rejsu, dyrektor Szkoły Podstawowej im. Adama Mickiewicza w Łebie.

zdjęcia: Maciej Barański



Justyna Plichta

Poczuj wiatr w żaglach! SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Scenariusz zajęć nadesłany na III Konkurs dla nauczycieli na scenariusz zajęć edukacyjnych o tematyce morskiej – „Zajęcia na fali”

1. **Imię i nazwisko autora:** Justyna Plichta
2. **Nazwa i adres szkoły:** Szkoła Podstawowa nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Kartuzach
3. **Termin przeprowadzenia zajęć otwartych:** 26 kwietnia 2023 r.
4. **Liczba nauczycieli obserwujących zajęcia:** 5
5. **Etap edukacyjny:** klasy 1-3 szkoły podstawowej
6. **Przedmiot/rodzaj zajęć:** edukacja wczesnoszkolna
7. **Temat zajęć:** Poczuj wiatr w żaglach
8. **Adresat zajęć:** uczniowie klasy 1
9. **Cel główny:** Propagowanie tematyki związanej z szeroko rozumianą edukacją morską.
10. **Cele operacyjne (szczegółowe):**
 - Doskonalenie umiejętności czytania ze zrozumieniem.
 - Rozwijanie kompetencji matematycznych oraz kompetencji w zakresie nauk przyrodniczych i naukowo-technicznych.
 - Rozwijanie kompetencje porozumiewania się w języku ojczystym.
 - Rozwijanie umiejętności uczenia się.
 - Rozwijanie kreatywności.
 - Poznanie nadmorskiego potencjału Pomorza.
 - Poznanie zagadnień wynikających z nadmorskiego położenia naszego regionu.
 - Kształtowanie kompetencji kluczowych.
 - Kształtowanie tożsamości regionalnej.
11. **Metody i techniki pracy dydaktycznej:**
 - metody oparte na słowie,
 - metody oparte na obserwacji,
 - metody oparte na praktycznej działalności uczniów,
 - metody oparte na obserwacji przyrodniczej,
 - metody aktywizujące.
12. **Formy pracy:**
 - praca w małych zespołach,
 - praca z całą grupą,
 - gra zespołowa typu escape room.
13. **Środki dydaktyczne:**
 - informacja z zasadami gry w escape room,
 - list z zadaniami do wykonania,
 - globus,
 - kreatywne patyczki,

- plansze z ilustracjami ubioru kaszubskiego i ich podpisy w języku kaszubskim,
- puzzle z krajobrazem nadmorskim,
- 6 szklanek,
- ręcznik papierowy,
- 3 różnokolorowe barwniki spożywcze,
- rybki,
- wędka,
- szkatułka,
- patyczki kreatywne,
- karteczki z emotkami wyrażającymi emocje: radość, obojętność, smutek.

14. Opis przebiegu zajęć:

Faza przygotowawcza:

- Wytlumaczenie uczniom, na czym polega zabawa escape room i co jest jej celem – celem gry jest znalezienie kodu do szkatułki zakopanej w piasku. Na początku uczniowie otrzymają kopertę z opisem pierwszego zadania, po jego rozwiązaniu zdobędą pierwszą cyfrę kodu. Równocześnie za każdą poprawnie rozwiązaną zagadkę nauczyciel wręcza następne polecenie. Zadania można wykonywać indywidualnie lub w grupach. Decyzja, co do formy pracy zależy od nauczyciela.
- Przekazanie uczniom listu:

*Witajcie mali poszukiwacze morskich skarbów!
Zapraszam Was do gry, w której poczujecie wiatr w żaglach. Przed Wami niezwykła misja: odnalezienie cyfr, które – ułożone od najwyższej do najniższej – utworzą kod potrzebny do stworzenia szkatułki zakopanej w piasku. W szkatulce czeka na Was niezwykły skarb. Zaczniście od pierwszego zadania, które otrzymacie od nauczyciela. Życzę Wam niezapomnianych wrażeń podczas odkrywania nowych zagadek. Ahoj przygodo!*
- Po znalezieniu kodu do szkatułki uczniowie otrzymują list, w którym opisana jest główna nagroda oraz dodatkowe indywidualne kupony (załącznik nr 7). Kupony można zastąpić inną nagrodą – decyzja należy do nauczyciela.

Faza realizacji:

- Uczniowie po kolei rozwiązują zadania:
- 1. Ułożenie puzzli (9 kawałków) z ilustracją zawierającą krajobraz nadmorski (załącznik nr 1).

2. Wykonanie eksperymentu według instrukcji (załącznik nr 2).
3. Wypisanie państw, z którymi graniczy Morze Bałtyckie oraz wskazanie najdłuższej rzeki w Polsce z pomocą globusa. Policzenie głosek w wyrazie rzeczka (załącznik nr 3).
4. Łowienie rybek – na 4 rybkach znajdują się łami-główki: rozsypanki literowe, sylabowe i wyrazowe oraz zadanie z treścią (załącznik nr 4).
5. Wykonanie konstrukcji łódki z patyczków kreatywnych (załącznik nr 5).
6. Dopasowanie kaszubskich podpisów do elementów stroju kaszubskiego (załącznik nr 6).

Faza końcowa:

- Ułożenie kodu potrzebnego do otwarcia szkatułki zakopanej w piasku (pojemnik z piaskiem).
- Otworzenie szkatułki i odczytanie listu, z którego uczniowie dowiadują się, jaka czeka ich nagroda – wyjście nad najbliższe jezioro, rzekę, plażę, plac zabaw lub inne miejsce, gdzie będą malować pejzaże. Dzieci muszą zabrać ze sobą kredki i bloki rysunkowe.

Witajcie ponownie mali poszukiwacze morskich skarbów! Doskonale poradziście sobie z zadaniami. Jesteście świetnymi matematykami. Rewelacyjnie radzicie sobie z pracą z globusem. Znakomicie układacie wyrazy oraz zdania. Jesteście kreatywni, macie ogromną wyobraźnię. Jednym słowem poczuliście wiatr w żaglach! Naprawdę jestem z Was dumna!!! A teraz pora poznać nagrodę. Jest nią wyjście na plac zabaw, który znajduje się nad Jeziorem Klasztornym Małym. Zabierzcie ze sobą kredki pastelowe oraz bloki i namalujecie piękne krajobrazy. Życzę niezapomnianych wrażeń i pięknych prac. Ahoj!

- Dodatkowo, każde dziecko losuje nagrodowy kupon, który można wykorzystać do końca roku szkolnego, w dowolnym czasie (przykłady: kupon na pomoc podczas sprawdzianu przy jednym zadaniu; brak pracy domowej w danym dniu; możliwość siedzenia przy biurku nauczyciela podczas jednej lekcji; możliwość prowadzenia lekcji przez 15 minut). Nauczyciel może stworzyć kupony według własnego pomysłu.

Podsumowanie zajęć. Uczniowie otrzymują karteczki z 3 emotkami: wesołą, obojętną oraz smutną i kolorują tę, która pokazuje, jakie emocje towarzyszyły im podczas zajęć (załącznik nr 7).

15. Refleksja autora scenariusza po przeprowadzeniu zajęć

Podczas zajęć osiągnięto zaplanowane cele. Uczniowie byli zaangażowani i aktywni. Współpracowali ze sobą. Zindywidualizowanie sposobu wykonywania zadań, dostosowując ich poziom do możliwości

percepcyjnych uczniów oraz wskazówek zawartych w zaleceniach poradni psychologiczno-pedagogicznych, przyczyniło się do aktywnego udziału w grze wszystkich uczniów, również tych z trudnościami w nauce. Dzieci ze szczególnym entuzjazmem podeszły do wykonania eksperymentu oraz zadania konstrukcyjnego.

KARTY PRACY

Załącznik nr 1

Ahoj wilki morskie! Zapraszam do zadania, które polega na ułożeniu puzzli. Jak myślicie jaki krajobraz znajduje się na ilustracji? Życzę powodzenia!

Liczbą potrzebną do otworzenia szkatułki jest liczba liter w wyrazie „morze”.

Załącznik nr 2

Ahoj wilki morskie! Zapraszam do zabawy w morskich naukowców. Wykonajcie doświadczenie pt. „Wędrująca woda” według instrukcji. Następnie zapiszcie swoje spostrzeżenia na karcie obserwacji. Życzę udanego eksperymentowania!

Do wykonania doświadczenia będą potrzebne:

- 3 szklanki z wodą,
- 3 puste szklanki,
- ręczniki papierowe,
- 3 barwniki spożywcze np. czerwony, niebieski, zielony.

PRZEBIEG:

- Zabarw wodę w 3 szklankach (każdą na inny kolor).
- Ustaw szklanki naprzemiennie w kole (szklanka z wodą, szklanka pusta, szklanka z wodą, szklanka pusta, itd.).
- Przygotuj 6 pasków z ręcznika papierowego, zwiń je w rulon i zegnij w literę „C”. Włóż kolejno jednym końcem do szklanki z zabarwioną wodą, a drugim do pustej szklanki.
- Dokładnie obserwuj, co się dzieje, porozmawiajcie o swoich spostrzeżeniach. Czy na ziemi można gdzieś spotkać podobne zjawisko?



Kolejna liczba potrzebna do otworzenia szkatułki to suma szklanek z wodą oraz pustych.

Załącznik nr 3

Ahoj wilki morskie! Kolejne zadanie wymaga od Was niezwykłej spostrzegawczości i znajomości położenia na globusie Morza Bałtyckiego. A więc zaczynamy! Znajdź na globusie Morze Bałtyckie, a następnie wypisz państwa leżące nad jego brzegiem. Uwa-

ga! Przypomnij sobie, jaką literą zapisujemy nazwy państw, miast, rzek. A może wiesz, jak nazywa się najdłuższa rzeka w Polsce, która wpływa do Morza Bałtyckiego? Policz głoski w wyrazie rzeczka.

Państwa leżące nad Morzem Bałtyckim to:.....

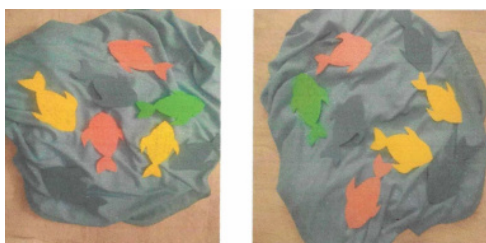
Najdłuższa rzeka w Polsce, która wpływa do Morza Bałtyckiego to:.....

Liczba głosek w wyrazie rzeczka to:.....

Kolejną liczbą potrzebną do otworzenia szkatułki jest liczba głosek w wyrazie rzeczka.

Załącznik nr 4

Ahoj kochani! Zapraszam do łowienia rybek. Są to niezwykle rybki z zadaniami dla Was. Jestem przekonana, że świetnie sobie z nimi poradzicie. Rozwiązanie 4. zadania da kolejną liczbę, potrzebną do otwarcia szkatułki. Powodzenia!



Zadanie 1: Ułóż z rozsypanki literowej nazwy 3 ryb żyjących w Morzu Bałtyckim.

O S Z D R.....

P T S Z R O.....

D Ź L Ś E

Zadanie 2: Ułóż z rozsypanki sylabowej wyrazy.

BAK RY B A R Y C Z Ó W K A Ż A P L A L A F A

Zadanie 3: Ułóż z rozsypanki wyrazowej zdania. wodę Uwielbiam Morzu w Bałtyckim.

.....

pojadę W rodziną Morze Bałtyckie. wakacje z nad

.....

Zadanie 4: Rozwiąż zadanie matematyczne i zapisz odpowiedzi.

Kasia popłynęła w rejs statkiem z Gdańska do Gdyni. Po drodze widziała 11 łódek czerwonych i 9 niebieskich.

Ile razem łódek widziała Kasia?

Odp.:

O ile było mniej łódek niebieskich od czerwonych?

Odp.:

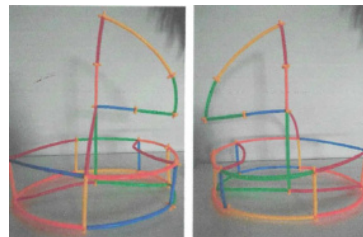
Kolejną liczbą potrzebną do otworzenia szkatułki jest różnica otrzymanych wyników.

Załącznik nr 5

Świetnie sobie radzicie. W tym zadaniu musicie wykazać się kreatywnością i wyobraźnią przestrzenną. Stwórzcie konstrukcję łódki z otrzymanych patyczków kreatywnych. Na koniec policzcie wykorzystane do budowy łódki patyczki – ich liczba to kolejny element

szyfru do szkatułki. Powodzenia!

Kolejną liczbą potrzebną do otworzenia szkatułki jest liczba patyczków użytych do stworzenia łódki.



Załącznik nr 6

Ahoj moi przyjaciele! To już ostatnie zadanie, które polega na połączeniu elementów stroju kaszubskiego z jego nazwami. A może brakuje któregoś z wymienionych elementów. Życzę powodzenia bystrzaki!

Elementy męskiego stroju kaszubskiego: KOSZULA, KAPELUSZ, LIWK, WĘPS, BUKSY, SKORZNIĘ,
Elementy damskiego stroju kaszubskiego: ŻŁOTNICA, KORALE, KOSZULA, GORSET, SPÓDNICA, SZERTUCH, WIKSÓWKI

Kolejną liczbą potrzebną do otworzenia szkatułki jest liczba fartuszków widocznych na zdjęciach.



Załącznik nr 7

Zamknij oczy i pomyśl, jak czułeś się / czułaś się podczas zajęć. Pokoloruj emotkę, która odzwierciedla Twoje emocje.



Scenariusz i załączniki do pobrania

Justyna Plichta

Nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Kartuzach. Propagatorka i realizatorka zajęć edukacyjnych o tematyce marynistycznej w ramach Pomorskiego Programu Edukacji Morskiej.

dr Irena Domnik, dr Zofia Lewandowska

Parzyste czy nieparzyste? – oto jest pytanie

„Dobry Bóg stworzył liczby naturalne, wszystkie inne są dziełem człowieka”

L. Kronecker



Zakończyła się XXII edycja Ligi Matematycznej im. Zdzisława Matyskiego w roku szkolnym 2022/2023. Motywem przewodnim tegorocznych zadań była parzystość i nieparzystość – bardzo przydatny niezmiennik często występujący w zadaniach konkursowych.

Ogólnie: niezmiennikiem nazywamy własność, która nie zmienia się, gdy wielokrotnie stosujemy pewną operację. Zauważenie niezmiennika znacznie ułatwia rozwiązanie zadania. W tym artykule przedstawiamy rozwiązania wybranych zadań z tegorocznych zestawów ligowych wykorzystujących parzystość/ nieparzystość liczb.

Liczbę całkowitą nazywamy parzystą, jeżeli dzieli się przez 2, w przeciwnym przypadku liczbę nazywamy nieparzystą. Wiadomo, że suma dwóch liczb parzystych jest liczbą parzystą, suma dwóch liczb nieparzystych też jest liczbą parzystą. Natomiast suma liczby parzystej i nieparzystej jest liczbą nieparzystą. Ponadto suma parzystej liczby liczb nieparzystych jest liczbą parzystą, a suma nieparzystej liczby liczb nieparzystych jest liczbą nieparzystą. Iloczyn liczb nieparzystych jest liczbą nieparzystą. Iloczyn liczb całkowitych zawierających co najmniej jedną liczbę parzystą, jest liczbą parzystą. Kwadrat liczby parzystej jest liczbą parzystą, a kwadrat liczby nieparzystej pozostaje nieparzysty. Te proste własności zastosowano w rozwiązaniach zadań.

ZADANIE 1 (szkoła podstawowa, kl. VII-VIII, październik 2022)

Dwudziestu trzech uczniów klasy VII wyjeżdżając na wakacje postanowiło pisać do siebie wiadomości tekstowe. Pewnego dnia każdy z nich wysłał dwie lub cztery wiadomości. Czy każdy uczeń mógł tego dnia otrzymać dokładnie trzy wiadomości?

ROZWIĄZANIE. NIE. Dwudziestu trzech uczniów wysłało po 2 lub 4 wiadomości, więc wysłało parzystą ich liczbę. Natomiast liczba otrzymanych sms-ów jest równa $23 \cdot 3 = 69$, więc jest nieparzysta.

ZADANIE 2

(szkoła podstawowa, kl. VII-VIII, listopad 2022)

W kratkach tablicy o wymiarach 9×17 rozmieszczono liczby naturalne tak, że w każdym prostokącie o wymiarach 3×1 suma liczb jest nieparzysta. Czy suma wszystkich liczb zapisanych na tablicy jest parzysta?

ROZWIĄZANIE. NIE. Tablica 9×17 zawiera 51 prostokątów o wymiarach 3×1 . Ponieważ suma liczb w każdym takim prostokącie jest nieparzysta, więc suma wszystkich liczb zapisanych na tablicy jest również nieparzysta.

ZADANIE 3

(szkoła podstawowa, kl. VII-VIII, grudzień 2022)

Czy liczbę 5555553 można przedstawić w postaci sumy dwóch liczb pierwszych?

ROZWIĄZANIE. NIE. Przypuśćmy, że uda się to zrobić. Ponieważ liczba 5555553 jest nieparzysta, więc musi być sumą liczby parzystej i nieparzystej oraz obie będą liczbami pierwszymi. Jedyną parzystą liczbą pierwszą jest 2. Zatem drugą liczbą rozkładu jest 5555551, ale ta liczba jest złożona. Rzeczywiście, suma cyfr jest równa 36, więc liczba dzieli się przez 3 i 9. W rezultacie przedstawienie liczby 5555553 w postaci sumy dwóch liczb pierwszych jest niemożliwe.

ZADANIE 4

(szkoła podstawowa, kl. VII-VIII, półfinał, marzec 2023)

Czy sto długopisów można rozdzielić między 25 uczniów tak, aby żaden z nich nie otrzymał parzystej liczby długopisów?

ROZWIĄZANIE. NIE. Gdyby każdy uczeń dostał nieparzystą liczbę długopisów, to w sumie nie mogliby otrzymać 100 długopisów, bo suma 25 liczb nieparzystych jest liczbą nieparzystą.

ZADANIE 5

(szkoła ponadpodstawowa, październik 2022)

Czy istnieją liczby całkowite x, y, z takie, że $(3x - 5y)(7y - 3z)(3z - x) = 20222023$?

ROZWIĄZANIE. NIE. Prawa strona równania jest liczbą nieparzystą. Aby iloczyn po lewej stronie był nieparzysty, wszystkie trzy czynniki muszą być nieparzyste. Zatem ich suma też będzie nieparzysta. Sprawdźmy tę sumę: $(3x - 5y) + (7y - 3z) + (3z - x) = 2x + 2y = 2(x + y)$

.Jest liczbą parzystą. Wobec tego takie liczby całkowite nie istnieją.

ZADANIE 6

(szkoła ponadpodstawowa, listopad 2022)

Na tablicy wypisano liczby 1, 2, 3 ..., 10. Ruch polega na wybraniu trzech liczb a , b , c i zastąpieniu ich liczbami $2a + b$, $2b + c$, $2c + a$. Czy po wykonaniu pewnej liczby takich operacji na tablicy otrzymamy dziesięć równych liczb?

ROZWIĄZANIE. NIE. Sumą liczb naturalnych od 1 do 10 jest 55. Wykażemy, że wykonanie operacji nie zmienia parzystości tej sumy. Gdy wybierzemy trzy liczby: a , b , c to po wykonaniu ruchu dostajemy liczby $2a + b$, $2b + c$, $2c + a$, których suma jest równa $(2a + b) + (2b + c) + (2c + a) = 3a + 3b + 3c$. Zatem suma wszystkich liczb na tablicy zwiększy się o $(3a + 3b + 3c) - (a + b + c)$. Ponieważ $(3a + 3b + 3c) - (a + b + c) = 2(a + b + c)$ więc zwiększy się o liczbę parzystą. Wtedy suma pozostanie nieparzysta. W konsekwencji po wykonaniu pewnej liczby operacji nie jest możliwe uzyskanie 10 równych liczb, bo ich suma byłaby liczbą parzystą.

ZADANIE 7

(szkoła ponadpodstawowa, grudzień 2022)

Czy istnieją takie liczby całkowite a , b , c , t , że $x + y + z + t = 2023$ i $x^2 + y^2 = z^2 + t^2$?

ROZWIĄZANIE. NIE. Zauważmy, że suma czterech liczb całkowitych jest liczbą nieparzystą, gdy trzy z nich są parzyste i jedna nieparzysta lub jedna parzysta i trzy nieparzyste. Wtedy drugi warunek nie jest spełniony, bo po jednej stronie suma kwadratów dwóch liczb będzie parzysta, a po drugiej nieparzysta. W rezultacie takie liczby nie istnieją.

ZADANIE 8

(szkoła ponadpodstawowa, grudzień 2022)

Na tablicy napisano liczby naturalne od 1 do 10. Czy można umieścić między nimi znaki plus oraz minus w taki sposób, aby otrzymać 0?

ROZWIĄZANIE. NIE. Sumą liczb naturalnych od 1 do 10 jest 55. Załóżmy, że na początku między tymi liczbami znajdują się znaki „plus”. Zauważmy, że zastępując w sumie $a + b$ znak „plus” na „minus,” wartość tej sumy zmniejsza się o $2b$, bo $(a + b) - 2b = a - b$. To oznacza, że zastępując znaki „plus” „minusami” zawsze zmniejszamy liczbę nieparzystą 55 o liczbę parzystą, więc nigdy nie uzyskamy liczby parzystej 0.

ZADANIE 9

(szkoła ponadpodstawowa, styczeń 2023)

Liczby 1, 2, 3, ..., 9 umieszczono na okręgu. Przez operację rozumiemy dodanie pewnej (tej samej) liczby całkowitej do dwóch wybranych sąsiednich liczb i umieszczenie tych sum na okręgu w miejsce poprzed-

nich liczb. Czy po wykonaniu skończonej liczby takich operacji można otrzymać na okręgu dziewięć zer?

ROZWIĄZANIE. NIE. Początkowa suma wszystkich liczb na okręgu jest równa liczbie nieparzystej 45. Po każdej operacji suma liczb na okręgu będzie nadal nieparzysta, bo dodajemy dwa razy tę samą liczbę całkowitą, a więc suma tych liczb jest parzysta. W rezultacie po wykonaniu skończonej liczby operacji nie uzyskamy liczby parzystej 0.

ZADANIE 10

(szkoła ponadpodstawowa, finał 2023)

Czy istnieją liczby całkowite takie, że $|a^2 + b| + |a^2 - b| + |a + b^2| + |a - b^2| = 2023$?

ROZWIĄZANIE. NIE. Liczba 2023 jest liczbą nieparzystą, więc prawa strona równania jest nieparzysta. Rozważmy wartość lewej strony równania ze względu na parzystość a i b :

- a i b są parzyste. Wtedy kwadraty liczb a i b są parzyste oraz suma i różnica liczb parzystych pozostaje parzysta. W rezultacie po lewej stronie mamy sumę czterech liczb parzystych, więc liczbę parzystą. Sprzeczność z wartością prawej strony równania.
- a i b są nieparzyste. Wobec tego kwadraty tych liczb są też nieparzyste, a suma i różnica tych liczb są parzyste. Z lewej strony dostajemy sumę czterech liczb parzystych, czyli liczbę parzystą, co jest sprzeczne z nieparzystością prawej strony.
- Liczby a i b są różnej parzystości, tzn. jedna jest parzysta, a druga nieparzysta. Suma i różnica liczb różnej parzystości jest liczbą nieparzystą. Wówczas lewa strona jest sumą czterech liczb nieparzystych, a stąd liczbą parzystą. Sprzeczność.

A teraz kilka refleksji po lekturze rozwiązań uczniowskich z tegorocznej XXII edycji Ligi Matematycznej. Oczywiście, zadania konkursowe z niezmiennikiem w roli głównej więcej trudności sprawiają uczniom ze szkół podstawowych niż szkół ponadpodstawowych. Dla uczniów rozpoczynających zmagania w różnych konkursach matematycznych, zetknięcie się z zadaniami, w których występują niezmienniki, jest nowym doświadczeniem. Trzeba bowiem zmierzyć się z problemem niestandardowym, nieszkolnym, w którym istotniejsze od zastosowania konkretnego wzoru jest poprawne uzasadnienie i sformułowanie wniosku. Rozwiązania przy wykorzystaniu niezmiennika „parzystość/nieparzystość liczb całkowitych,” zaskakują prostotą i skromnością. Zauważmy, że wszystkie wykorzystują proste i ogólnie znane własności liczb całkowitych parzystych i nieparzystych. Największym błędem występującym w rozwiązaniach zadań tego typu są usilne próby znalezienia konkretnych wartości liczbowych spełniających warunki zadania. Wymusza to rozważanie wielu przypadków i te rozwiązania

przeważnie nie wyczerpują wszystkich możliwości. Na przykład w zadaniu 2, uczniowie pokazywali sposób rozmieszczenia liczb całkowitych na tablicy, aby uzyskać sumę nieparzystą w każdym prostokącie o wymiarach 3×1 . Niestety, to tylko jedna z wielu możliwości, więc nie rozstrzyga o rozwiązaniu. W zadaniu 3 uczniowie często rozważali sumę dwóch liczb o ustalonych cyfrach jedności, aby w sumie otrzymać liczbę z cyfrą 3. Przyporządkowanie w zadaniu 4 wszystkim uczniom tej samej liczby długopisów ("po równo") jest nadinterpretacją treści zadania, w którym nie zakładano, że należy rozdzielić długopisy w tej samej liczbie. Błędem często występującym w zadaniach na poziomie ponadpodstawowych jest wytrwałe poszukiwanie konkretnych rozwiązań podanych równań. Na przykład w zadaniu 5 rozkład liczby 20222023 na trzy czynniki, aby utworzyć układ trzech równań z trzema niewiadomymi, prowadzi do wielu przypadków. Warto zauważyć trochę przewrotnie, że gdy w treści zadania pojawia się liczba, często o dużej wartości, związana z aktualnym rokiem (zadanie 5, 7, 10), to trzeba pomyśleć o znalezieniu uzasadnienia biorącego pod uwagę jej własności, a nie wartość. Istotną własnością do wykorzystania w zadaniach o niezmiennikach jest nieparzysta suma podanych liczb (zadania 8, 9).

W następnej, już XXIII, edycji Ligi Matematycznej, z pewnością pojawią się równie interesujące i intrygujące zadania. Wybierzemy następny ciekawy motyw, a więc zagadnienie, które będzie pojawiać się w kolejnych zestawach zadań domowych, półfinałowych i finałowych. Zapraszamy do udziału w zmaganiach konkursowych uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

dr Irena Domnik

Nauczyciel akademicki z 36-letnim stażem pracy. Współorganizatorka konkursu Liga Matematyczna im. Zdzisława Matuskiego. Współautorka „Zbioru zadań z topologii ogólnej z rozwiązaniami” oraz czterech tomów „Zostań mistrzem matematyki. Zbiór zadań z ligi matematycznej z rozwiązaniami”.

dr Zofia Lewandowska

Nauczyciel akademicki z 34-letnim stażem pracy. Współorganizatorka konkursu Liga Matematyczna im. Zdzisława Matuskiego. Współautorka „Zbioru zadań z topologii ogólnej z rozwiązaniami” oraz czterech tomów „Zostań mistrzem matematyki. Zbiór zadań z ligi matematycznej z rozwiązaniami”.



Rozpoczęła się ogólnopolska kampania społeczna „Na zdrowie” stanowiąca element Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025. Zainicjowana została przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom i jest prowadzona przez Fundację Poza Schematami. Celem kampanii jest wzrost wiedzy na temat negatywnego wpływu alkoholu na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Adresatami są osoby dorosłe, a poszczególne treści odnoszą się do wybranych odbiorców: rodziców, kobiet w ciąży, seniorów.

Zachęcamy do odwiedzenia strony kampanii „Na zdrowie”, opracowanej przez uznanych specjalistów z różnych dziedzin nauki. Jest tam wiele istotnych informacji na temat wpływu alkoholu na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Od czego zacząć?

WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE:
kampanianazdrowie.pl



Ja, alkohol i inni



Zdrowie fizyczne



Zdrowie psychiczne



Fakty i mity



STRONA KAMPANII

Grafika i informacja ze strony: <https://kampanianazdrowie.pl/>

Jerzy Paczkowski, Jacek Łepkowski

Kangur 2023

30 lat KANGURA W REGIONIE SŁUPSKIM

KANGUR 2023 w Polsce

Po latach pandemii Kangur na nowo cieszy się coraz większym zainteresowaniem. W Polsce do konkursu zgłosiło się blisko 289 tysięcy uczniów.

W kraju tytuł LAUREATA tegorocznej edycji uzyskało 318 uczniów, w tym 74 z maksymalną liczbą punktów. Najwięcej laureatów było w klasie 2 w kategorii „Żaczek” (59 uczniów). Taka sytuacja miała miejsce także w klasie 3 i 4 w kategorii „Maluch” (odpowiednio 52 i 56 uczniów).

Nie jest łatwo przed konkursem określić, które zadanie w teście kangurowym jest łatwe, a które trudne. Dopiero ostateczne wyniki dają tę właściwą i często zaskakującą informację – zadanie uznane jako łatwe (za 3 punkty) mogło sprawić trudność, natomiast zadanie zakwalifikowane jako trudne (za 5 punktów) było rozwiązywane przez większość uczestników. Uczniowie – zwłaszcza klas starszych – mieli świadomość, że mogą stracić część punktów, jeśli zaznaczą nieprawidłową odpowiedź, dlatego też niektóre zadania pomijali.

Podkreślić należy, że w momencie rozwiązywania zadań konkursowych uczeń musi zmierzyć się ze stresem i presją czasu (30 zadań w ciągu 75 minut czyli na 1 zadanie dziecko może poświęcić tylko 2,5 minuty). Warto więc omówić niektóre zadania na zajęciach lekcyjnych. Należy też przy tej okazji wielokrotnie podkreślać, że **sukcesem uczniów nie jest liczba zdobytych punktów, ale ich własna motywacja, chęć zmierzenia się z zadaniami, ich kreatywność w „ogarnianiu” problemu i pomysł na rozwiązanie.** Bo też zadania konkursowe są tylko pozornie łatwe.

KANGUR 2023 w Regionie Słupskim

Do tegorocznej edycji Międzynarodowego Konkursu Matematycznego „Kangur” w Regionie Słupskim zgłosiło się 6750 uczniów z 202 szkół podstawowych i ponadpodstawowych ze Słupska oraz powiatów: bytowskiego, chojnickiego, człuchowskiego, lęborskiego i słupskiego, a także z powiatów: puckiego i wejherowskiego.

W konkursie nagrodzono i wyróżniono łącznie 801 uczestników. Tytuł LAUREATA przyznano 5 uczniom, 71 – otrzymało dyplomy „Za bardzo dobry wynik”, 670 – przyznano dyplomy „Wyróżnienie”, natomiast 34 – tzw. wyróżnienia typu NAJ dla najlep-

szego ucznia w szkole. Wszyscy, wraz z dyplomami, otrzymali kolejną publikację TUWiNM w Toruniu – „Miniatury Matematyczne”. Natomiast 5 laureatów i 71 uczniów „Za bardzo dobry wynik” otrzymało także karty prezentowe do Empiku. Dodatkowe nagrody specjalne odebrało 18 uczestników z dyplomem „Wyróżnienia” i z najwyższą punktacją w swojej kategorii wiekowej – albo książkę „Wisienki na torcie” (z wybranymi zadaniami kangurowymi z ostatnich 30 lat), albo 2 komplety zabawek zręcznościowych. Ponadto, wyjątkowo w tej edycji, 21 uczniom przyznano regionalne dyplomy za udział w konkursie wraz z upominkami.

Tytuł LAUREATA krajowego z Regionu Słupskiego otrzymali:

- **Piotr Rohde z klasy 3 z SP w Dobrzewinie-Karczemki,**
- **Franek Bogucki z klasy 4 z SP nr 9 w Rumi (uzyskał maksymalny wynik w swojej kategorii – 120 punktów),**
- **Michał Zabrocki z klasy 5 z SP nr 1 w Brusach,**
- **Dominika Juchniewicz z klasy 8 z SP nr 5 w Słupsku,**
- **Michał Rybakowski z klasy 8 z SP nr 8 w Chojnicach.**

Pozostali najlepsi uczniowie w poszczególnych kategoriach w Regionie Słupskim:

- **kategoria „Żaczek” (klasa 2 SP):** Rafał Trzeciakowski (Katolicka SP Słupsk), Szymon Lewandowski (SP 1 Człuchów), Filip Warnke (SP 1 Brusy), Sławomir Ewaldt (SP Sióstr Salezjanek Rumia),
- **kategoria „Maluch” (klasa 3 i 4 SP):** Antonina Cichowska z klasy 3 (SP Połczyno), Aleksandra Kurkowska z klasy 4 (SP Pawłowo),
- **kategoria „Beniamin” (klasa 5 i 6 SP):** Hanna Kierzkowska z klasy 5 (SP 1 Ustka), Paweł Ramczyk (Społeczna Językowa SP Lębork),
- **kategoria „Kadet” (7 i 8 klasa SP):** Konstancja Keller z klasy 7 (SP Puck), Katarzyna Drozda z klasy 8 (Prywatna SP 2 Reda),
- **kategoria „Junior” (1-2 klasa SPP i 1-3 klasa branżowych szkół zawodowych):** Hubert Wojtasik z klasy 1 (ZS Salezjanów Rumia), Olga Szydloch z klasy 2 (II LO Słupsk),
- **kategoria „Student” (3-4 klasa SPP):** Kacper Gryba z klasy 3 (ZS „Elektryk” Słupsk), Antoni Kostarczyk z klasy 4 (V LO Słupsk).

W tym roku szkolnym – po trzyletniej przerwie – zorganizowano podsumowanie konkursu KANGUR 2023 w SP1 w Chojnicach i w ZS „Elektryk” w Słupsku, z udziałem najlepszych uczniów i ich opiekunów. Na spotkaniach laureatom i uczniom z bardzo dobrymi wynikami wręczono dyplomy i nagrody.

30 lat Konkursu „Kangur Matematyczny” w Regionie Słupskim

Tegoroczna edycja Międzynarodowego Konkursu „Kangur Matematyczny” przeprowadzona została po raz trzydziesty w Regionie Słupskim, obejmującym miasto Słupsk i powiaty: bytowski, chojnicki, człuchowski, lęborski, słupski, a w ostatnich latach także powiaty: pucki i wejherowski. W pracach organizacyjnych mogliśmy liczyć na wsparcie takich szkół, jak: Szkoła Podstawowa nr 5 w Bytowie (wcześniej Gimnazjum nr 2 w Bytowie), Szkoła Podstawowa nr 1 w Chojnicach, Zespół Szkół w Chojnicach, Szkoła Podstawowa nr 1 w Człuchowie, Społeczne Liceum Ogólnokształcące w Lęborku, Szkoła Podstawowa nr 2 w Miastku, Szkoła Podstawowa w Pucku, Szkoła Podstawowa nr 8 w Wejherowie, a także Szkoła Podstawowa nr 1 w Brusach, Szkoła Podstawowa nr 1 w Czersku. Dzięki tym placówkom do wszystkich szkół w Regionie Słupskim mogły dotrzeć pakiety kangurowe z testami i kartami odpowiedzi oraz z dyplomami i nagrodami.

Tym szkołom i instytucjom oraz osobom współpracującym przez wiele lat z Regionalnym Organizatorem Kangura przekazano okolicznościowe grawertony z podziękowaniami (12 szkół i instytucji oraz 8 osób).

W ciągu 30 lat w konkursie w Regionie Słupskim udział wzięło łącznie ponad 160 tysięcy uczniów. Najlepszym wręczono łącznie 16 307 dyplomów (35 laureatów, 1778 za bardzo dobry wynik).

W latach 2014, 2016, 2021 i 2023 w Regionie Słupskim przyznano regionalne certyfikaty „Amba-

sadora Kangura”. Otrzymały je szkoły wyróżniające się aktywnością w konkursie, placówki w których organizowane są spotkania i podsumowania imprezy oraz osoby zaangażowane w organizację konkursu. Do dyplomu dołączono grafikę dr. Pawła Jarka, jednego z pierwszych inicjatorów organizacji konkursu KANGUR w Polsce. Łącznie certyfikaty te wręczono 73 szkołom i 22 nauczycielom. Wyjątkowo, w roku 30-lecia KANGURA w Regionie Słupskim, 14 najlepszym uczniom z lat 2012-2023, którzy wielokrotnie uzyskiwali tytuł laureata i najwyższe wyniki w Regionie, także przyznano certyfikaty „Ambasadora Kangura” – otrzymali je aktualni uczniowie: Michał Kaźmierczak (II LO Chojnice), Antoni Kostarczyk (V LO Słupsk), Władysław Kowalik-Petke (SP 2 Bytów), Aleksander Luba (SP Kreatywni Rumia), Paweł Ramczyk (Społ. Językowa SP Lębork), Michał Rybakowski (SP 8 Chojnice), Szymon Warsiński (SP Lubnia), także: Martyna Majer, Anna Suśniak, Robert Rzepecki, Jakub Wójcik oraz absolwenci szkół ponadpodstawowych z lat ubiegłych: Karolina Baryłka, Karol Jaremczak, Kacper Szycza.

★★★

W imieniu Regionalnego Komitetu Organizacyjnego Słupskiego Stowarzyszenia Matematycznego „Kangur” gratulujemy wszystkim uczestnikom konkursu KANGUR 2023. Dziękujemy nauczycielom przygotowującym swoich uczniów oraz organizatorom eliminacji za ogromne zaangażowanie, Dyrektorom Szkół – za życzliwą akceptację, a Szkolnym Koordynatorom – za sprawną organizację.

Jerzy Paczkowski

Ekspert w zakresie nauczania matematyki PODN w Słupsku.

Jacek Łepkowski

Nauczyciel matematyki w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Ustce.



Piotr Gumienny

Słupskie Międzyszkolne Koło Matematyczne COGITO dla uczniów klas VII-VIII

„Matematyka jest drzwiami i kluczem do nauki”

Roger Bacon

Miasto Słupsk liczy ok. 85 tys. mieszkańców i jest po Gdańsku i Gdyni, trzecim największym miastem w województwie pomorskim. W słupskich szkołach uczy się ponad 10000 uczniów, w tym ok. 5500 w szkołach podstawowych. Wydaje się, że w tak licznej populacji muszą znajdować się osoby uzdolnione matematycznie...

Najważniejszym konkursem matematycznym dla uczniów szkół podstawowych jest Wojewódzki Konkurs Przedmiotowy z Matematyki Pomorskiego Kuratora Oświaty. Jest to konkurs dający finalistom i laureatom wymierne korzyści (rekrutacja do szkół ponadpodstawowych), a szkole i miastu prestiż i uznanie.

Zestawienie finalistów i laureatów tego konkursu (na podstawie informacji z KO) z ostatnich lat (wg. liczby finalistów i laureatów – patrz tabela).

Analiza danych zawartych w tabeli nieco smuci i zastanawia, a niewątpliwie skłania do refleksji, że należy/trzeba pomóc uczniom i nauczycielom słupskich szkół podstawowych w pracy z uczniami uzdolnionymi matematycznie i chętnymi zgłębiać tajniki królowej nauk – nie tylko poszerzając ich wiedzę i umiejętności matematyczne – ale także by mogli osiągać sukcesy w Wojewódzkim Konkursie Przedmiotowym z Matematyki Pomorskiego Kuratora Oświaty!

Dzięki przychylności Urzędu Miasta w Słupsku i Wydziału Edukacji oraz dyrektora V Liceum Ogólno-

kształcącego im. Zbigniewa Herberta Krzysztofa Reszki (nomen omen matematyka) przy tymże liceum od stycznia 2023 r. rozpoczęło działalność Słupskie Międzyszkolne Koło Matematyczne COGITO dla uczniów klas VII i VIII słupskich szkół podstawowych.

Celem Koła COGITO jest przede wszystkim przygotowanie uczniów do konkursu kuratorskiego z matematyki, dlatego na zajęciach skupiamy się przede wszystkim na arkuszach konkursowych z różnych lat i województw. W kole realizujemy tematykę/zagadnienia związane z wymaganiami na wojewódzki konkurs matematyczny (ogłoszonymi przez KO) tj. zagadnieniami z zakresu wiedzy i umiejętności, zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu matematyka dla szkoły podstawowej, poszerzonymi o treści wymagane na konkursie kuratorskim z matematyki – wyciąg z regulaminu konkursu:

- Układy równań liniowych.
- Zadania tekstowe o podwyższonym stopniu trudności.
- Obliczenia zegarowe i kalendarzowe o podwyższonym stopniu trudności.
- Wzory skróconego mnożenia.
- Potęga i pierwiastek.
- Pola powierzchni i objętość graniastosłupów i ostrosłupów.
- Twierdzenie Talesa.
- Podobieństwo trójkątów.
- Proporcjonalność prosta i odwrotna.
- Prędkość, droga, czas.

LP	Miejscowość	2019/2020		2020/2021		2021/2022		2022/2023		razem		suma
		finaliści	laureaci	finaliści	laureaci	finaliści	laureaci	finaliści	laureaci	finaliści	laureaci	finaliści+laureaci
1	Gdańsk	2	16	16	12	1	7	1	12	20	47	67
2	Gdynia	2	10	19	6	1	6	3	4	25	26	51
3	Rumia	1	5	2	2					3	7	10
4	Sopot		4	2	2		1		1	2	8	10
5	Kowale	1		3	1			1	1	5	2	7
6	Kwidzyn	1	1	2			1	1		4	2	6
7	Starogard Gd.		1	2	2					2	3	5
8	Żukowo		1	2	1				1	2	3	5
9	Lębork		1	1			1	1		2	2	4
10	Wejherowo		1	2			1			2	2	4
....
34	Słupsk		1							0	1	1

Dobre przygotowanie do konkursu wymaga czasu i pracy, dlatego już od września 2023 r. zapraszamy na zajęcia koła uczniów klas siódmych i ósmych (zwłaszcza siódmych) Udział jest bezpłatny, a zajęcia (2 godz./tydz.) będą realizowane w V LO w Słupsku. Zapisy i kontakt: osobiście w sekretariacie V LO w Słupsku, telefonicznie: +48 59 845 60 22 lub przez e-mail: 5lo@5lo.slupsk.pl. Zachęcamy też nauczycieli pasjonatów matematyki do współpracy!

Mam nadzieję, że koło pozwoli uczniom ze Słupska szerzej zaistnieć i osiągać sukcesy w Wojewódzkim Konkursie Przedmiotowym z Matematyki Pomor-

skiego Kuratora Oświaty, podnosząc prestiż naszego miasta i słupskiej oświaty. Zapewne pozwoli też wyłowić matematyczne talenty do dalszej pracy w szkole ponadpodstawowej... ZAPRASZAMY !!!

Piotr Gumienny

Nauczyciel matematyki w V Liceum Ogólnokształcącym w Słupsku (<http://www.gumienny.edu.pl/cogito/>).

PBP poleca... To warto przeczytać



Węglarz Józef *„Intelektualizacja w edukacji fizycznej. Przykładowe materiały metodyczne”*

Celem publikacji jest uczynienie z procesu wychowania fizycznego aktu świadomego udziału wychowanków w nim, bo wzbogaconego informacjami przydatnymi do zrozumienia sensu wysiłku intelektualnego i fizycznego skupionych wokół spraw związanych z kulturą fizyczną w połączeniu z wiedzą uzyskiwaną na innych przedmiotach.

Autor podzielił książkę na 2 rozdziały: Rozdział 1 – Teoretyczne podłoże intelektualizacji w wychowaniu fizycznym. Rozdział 2 – Wybrane obszary wiedzy w opowiadaniach: • Ciało i cielesność; • Zdrowie i bezpieczeństwo; • Aktywność fizyczna; • Kultura fizyczna; • Olimpizm; • Varia.



Żołyński Stanisław *„100 scenariuszy zajęć na 100 lekcji wychowania fizycznego. Poradnik metodyczny z propozycjami scenariuszy zajęć dla klas IV-VIII szkoły podstawowej do programu nauczania „Ruch – zdrowie dla każdego 2”*

Publikacja skierowana jest głównie do nauczycieli wychowania fizycznego i studentów wychowania fizycznego oraz innych kierunków pedagogicznych, studiujących metodykę wychowania i odbywających szkolne praktyki pedagogiczne. Poradnik zawiera konkretne jednostki tematyczne, zawarte w 18 aktywnościach fizycznych, występujących w rocznych planach pracy klas IV-VIII oraz planach pracy zajęć do wyboru.

Spis treści: 1. Piłka nożna; 2. Piłka ręczna; 3. Piłka siatkowa; 4. Piłka koszykowa; 5. Gimnastyka; 6. Lekkoatletyka i atletyka terenowa; 7. Sporty zimowe; 8. Tenis stołowy; 9. Unihokej; 10. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna; 11. Gry i zabawy ruchowe; 12. Ringo; 13. Rytm, muzyka, taniec; 14. Kometyka (badminton); 15. Nordic walking; 16. Nowoczesne formy ruchu; 17. Pływanie; 18. Edukacja zdrowotna.

Wybrała:

Dorota Czapiewska

Pomorska Biblioteka Pedagogiczna w Słupsku



Publikacje Pomorskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku

wspierające kształtowanie kompetencji
kluczowych poprzez edukację morską
i żeglarską, przygotowane w ramach projektu
„Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne”.

Wszystkie publikacje można przeczytać
i pobrać ze strony PODN Słupsk
www.podn.slupsk.pl
SKANUJ KODY QR i CZYTAJ



INFORMATOR OŚWIATOWY NR 3/2023 ISSN 1505-0904

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Dorota Iwanowicz, Renata Kotosowska, Anna Kreft, Ewa Misiewicz, Iwona Poźniak, Bożena Żuk

WSPÓŁPRACA: Mariusz Barański, Władysława Hanuszewicz, Robert Kozłowicz, Joanna Pawlak-Jęczewska, Katarzyna Rodziewicz, Tatiana Słojka, Justyna Szczypek-Bogdanowicz, Agata Szklarkowska, Marzena Tuliszka, Marek Wróblewski

SKŁAD KOMPUTEROWY: Miejska Biblioteka Publiczna w Słupsku

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

KOREKTA: Ewa Misiewicz, Dorota Iwanowicz, Anna Sobczyk

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

NAKLAD: 300 egz.

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





Rejs edukacyjny
uczestników
konkursu filmowego
Po Morskie Żagle Wiedzy
w ramach projektu
Pomorskie Żagle Wiedzy
- wsparcie regionalne



Zdjęcia Maciej Barański

