

# INFORMATOR OŚWIATOWY

• Nr 1/16 (173) • Rok XXVI • STYCZEŃ-MARZEC 2016 • ISSN 1505-0904

Bożena Żuk: *Bezpieczne, zdrowe – po prostu – szczęśliwe życie* ..... 3

## PRZEPISY, ZALECENIA, WYJAŚNIENIA

Komunikaty ..... 4

## INFORMACJE, OPINIE, PROPOZYCJE

Wioletta Radziwiłłowicz: *Związek akceptacji zmian biologicznych w okresie dorastania z nasileniem objawów depresji*..... 6

Edyta Żuk: *Zagrożenia związane z dopalaczami. Działania edukacyjne Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Słupsku*..... 14

Małgorzata Parol: *Profilaktyka dopalaczy. Działania Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Słupsku* ..... 16

Marzena Dering: *Nie ma bezpiecznych dopalaczy* ..... 17

Iwona Wojtkiewicz: *Nie daj się oszukać ” – program edukacyjno-profilaktyczny Zespołu Szkół Agrotechnicznych w Słupsku*..... 18

Joanna Sikorska: *Zdrowie – wartość, którą trzeba cenić*..... 19

Jolanta Zaparta, Beata Młynarkiewicz, Elżbieta Domagała: *Profilaktyka w SOSW w Słupsku*..... 20

Beata Wrońska: *Co zamiast chipsów?*..... 22

Katarzyna Płaza: *Zdrowe i bezpieczne Słoneczne Stacyjkowo*..... 23

Jerzy Paczkowski: *Podsumowanie Roku Matematyki na Pomorzu*..... 24

Irena Domnik: *Matematycy dla Pomorza! Działalność Instytutu Matematyki AP w Słupsku*..... 26

Anna Tomaszewska, Joanna Schulz, Justyna Rogalińska, Anna Perszko, Anna Staszyńska, Halina Jaśkiewicz: *Matematyka na 1000 sposobów. Działania Roku Matematyki w SP 3 w Słupsku*..... 29

Alicja Kosznik: *Z matematyką za pan brat. Rok Matematyki w Zespole Szkół Publicznych Nr 1 w Kościerzynie*..... 31

Elżbieta Maćkowska, Grażyna Jażdżewska: *Rok Matematyki na Pomorzu w Gimnazjum Nr 1 w Człuchowie*..... 32

Magdalena Rach, Waldemar Rach: *Abenteuer deutsch*..... 34

## DOSKONALENIE NAUCZYCIELI

Ewa Misiewicz: *Oferta doskonalenia: marzec – maj 2016 r.*..... 35

Renata Kołosowska, Mateusz Weiland: *Projekt 3.2.1. Kompleksowe wspomaganie szkół i placówek oświatowych. Spotkanie informacyjno-instruktażowe*..... 36

Dorota Werbińska: *Wczesne nauczanie języka obcego w przedszkolu*..... 37

Dorota Iwanowicz: *Dobre Praktyki. Baza materiałów edukacyjnych*..... 39

Sebastian Zdończyk, Władysława Hanuszewicz: *Niepełnosprawność intelektualna. Edukacja – Terapia – Zdrowie*..... 40

Irena Czyż: *O roli aktywności fizycznej w życiu dzieci i młodzieży* ..... 41

Marzena Tuliszka: *Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w internecie. O czym warto wiedzieć*..... 43

Mateusz Weiland, Iwona Poźniak: *Konferencja: Erasmus+ i inne programy dla edukacji*..... 44

Marek Wróblewski: *Zakupy sprzętu komputerowego do placówki oświatowej*..... 45

**OLIMPIADY, KONKURSY, IMPREZY**

Joanna Skrent: <i>Dopalacze to nie dla mnie. Wojewódzki konkurs na artykuł prasowy ilustrowany plakatem</i> .....	47
Zbigniew Zawadzki: <i>Wojewódzki Przegląd Małych Form Teatralnych</i> .....	50
Katarzyna Płaza: <i>Pomorski Festiwal „Pociąg do matematyki”</i> .....	51
Małgorzata Parol: <i>Olimpiada Wiedzy o HIV/AIDS. Nie daj szansy AIDS – młodzi bez HIV</i> .....	52
Jerzy Paczkowski: <i>Matematyka esejem pisana. Konkurs literacki</i> .....	53
Irena Czyż: <i>XXIX edycja Konkursu „Mój Las”</i> .....	54

**KSIĄŻKI, CZASOPISMA, MULTIMEDIA**

Grażyna Wieczorek: <i>Biblioteka ODN poleca</i> .....	55
Agata Szklarkowska: <i>Przedział literac(t)ki. Wsiąść do pociągu byle jakiego</i> .....	56
Mariusz Domański: <i>Trzy obszary dydaktyki medialnej: transfer, intensyfikacja, kreowanie</i> .....	57
Agata Szklarkowska: <i>Tworzenie systemu wspomaganie placówek oświatowych</i> .....	60
Wioletta Pająk, Dorota Czapiewska: <i>To warto przeczytać. Ze zbiorów Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Słupsku</i> .....	62
Jolanta Janonis: <i>Zestawienie bibliograficzne na podstawie kartoteki zagadnieniowej PBW w Słupsku</i> .....	63

## Bezpieczne, zdrowe – po prostu – szczęśliwe życie

Nie tak dawno temu życzyliśmy sobie szczęśliwych dni w rozpoczynającym się 2016 roku. Gdy jest mowa o szczęściu, większość z nas postrzega je przez pryzmat pieniędzy, kariery, podróży, posiadanych i pomnażanych dóbr materialnych.

Rzadko kiedy myślimy o tym, że aby być szczęśliwym, trzeba posiadać dobra niezmiennie, trwałe, które leżą u podstaw wszelkich radości. Do takich dóbr należą z pewnością zdrowie i bezpieczeństwo.

O tym, jak wiele one znaczą w naszym życiu, piszą autorzy artykułów zamieszczonych w obecnym numerze „Informatora Oświatowego”, którzy analizując czynniki determinujące zdrowie fizyczne i psychiczne dzieci i młodzieży, podkreślają znaczenie poczucia bezpieczeństwa dla rozwoju człowieka. Wskazują również na współczesne zagrożenia bezpieczeństwa i zdrowia młodych ludzi oraz podkreślają potrzebę opracowywania i realizacji programów profilaktycznych, które wyznaczają kierunki pracy szkół i placówek oświatowych w zakresie nabywania przez młode pokolenie pożądanых postaw i zachowań wzmacniających skuteczne utrwalanie wzorów zdrowego i bezpiecznego życia. Należą do nich upowszechnianie od przedszkola po szkołę ponadgimnazjalną: ćwiczenia utrwalające zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia życia, o których pisze Katarzyna Płaza; przekazywanie wiedzy o zdrowym odżywianiu i kształtowanie nawyków związanych ze spożywaniem tych produktów, które warunkują utrzymanie zdrowia, na co zwraca uwagę Joanna Sikorska.

W niniejszym numerze kwartalnika znajdziecie Państwo również sprawozdanie z przebiegu 10 spotkań informacyjno-instruktażowych, w których uczestniczyli pracowni-

cy pomorskich samorządów lokalnych oraz artykuły podsumowujące imponujący dorobek Roku Matematyki na Pomorzu i otwierające nowe perspektywy działań prorozwojowych, realizowanych w ramach projektów wpisujących się w Strategię Rozwoju Województwa Pomorskiego.

Poczuciu szczęścia w codziennym życiu sprzyja także czas spędzony w gronie najbliższych. Przed nami Święta Wielkanocne, na które życzę Państwu:

*serdecznych chwil spędzonych z Bliskimi  
w tym wyjątkowym czasie,  
radości pozwalającej dostrzegać  
piękno małych rzeczy,  
spokoju, który sprzyja snuciu refleksji  
nad odradzającym się życiem  
oraz  
inspirujących spotkań z przyrodą  
podczas świątecznych spacerów.*

**Bożena Żuk**  
dyrektor ODN w Słupsku  
wraz ze współpracownikami





## PRZEPISY ZALECENIA WYJAŚNIENIA

# Komunikaty

### 🔗 **Poradnik: Rodzice, macie wybór! Wychowanie przedszkolne i edukacja szkolna dziecka sześciolatniego i siedmioletniego**

Jakie są zasady rekrutacji do szkół i przedszkoli po nowelizacji ustawy oświatowej? Jakie prawa mają rodzice? Między innymi na te pytania odpowiada poradnik MEN. „Rodzice, macie wybór!” to publikacja skierowana do rodziców dzieci sześciu i siedmioletnich. Tych opiekunów, którzy stoją przed ważną decyzją czy od 1 września 2016 r. ich dzieci mają rozpocząć edukację szkolną, czy pozostać w przedszkolu.

W poradniku znajdują się m.in. informacje dotyczące zmian w ustawie o systemie oświaty, a także zasadach rekrutacji do przedszkola. Publikacja informuje o procedurze odwoławczej w rekrutacji oraz zadaniach gminy w organizacji i prowadzeniu placówek wychowania przedszkolnego. Poradnik wyjaśnia też kwestie związane z zasadami przyjmowania dzieci do klasy I szkoły podstawowej, czy odroczeniem dziecka z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego. Dodatkowo publikacja zawiera zestawienie najważniejszych pytań rodziców i odpowiedzi ekspertów MEN.

#### **Aby rozpocząć edukację szkolną w wieku sześciu lat dziecko powinno:**

- korzystać z wychowania przedszkolnego w roku szkolnym poprzedzającym rok szkolny, w którym ma rozpocząć naukę w szkole podstawowej

#### **albo:**

- uzyskać opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej o możliwości rozpoczęcia nauki w szkole podstawowej.

#### **Procedury rekrutacyjne:**

- jeśli dziecko ma pójść do szkoły w obwodzie zamieszkania, wystarczy złożyć wniosek do dyrektora o przyjęcie dziecka do klasy pierwszej szkoły podstawowej,
- jeśli dziecko ma pójść do szkoły poza obwodem zamieszkania, należy zapoznać się z regulaminem i harmonogramem rekrutacyjnym gminy, na terenie której znajduje się wybrana szkoła.

Jeśli rodzice/opiekunowie prawni zdecydują, by sześciolatek pozostał w przedszkolu, muszą:

- złożyć deklarację o woli kontynuowania edukacji przedszkolnej w tej samej placówce w terminie **7 dni** przed rozpoczęciem rekrutacji do danej placówki wychowania przedszkolnego.

W przypadku wątpliwości, czy pozostawić dziecko w przedszkolu, czy też posłać do szkoły, rodzice mogą skorzystać z pomocy najbliższej poradni psychologiczno-pedagogicznej.

*Więcej: <https://men.gov.pl/>*

### 🔗 **Organizowanie kształcenia dzieci i uczniów posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego – ważne informacje**

Od 1 stycznia obowiązują nowe przepisy. Wprowadzają one obowiązek zatrudniania dodatkowych osób w przedszkolach ogólnodostępnych, innych formach wychowania przedszkolnego i szkołach ogólnodostępnych, w których uczą się dzieci niepełnosprawne. 1 stycznia 2016 r. weszły w życie przepisy § 7 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 24 lipca 2015 r. w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym (Dz. U. poz. 1113).

Nowe regulacje wprowadziły – w przedszkolach ogólnodostępnych, innych formach wychowania przedszkolnego i szkołach ogólnodostępnych, w których kształceniem specjalnym są objęte dzieci i uczniowie posiadający orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego wydane ze względu na autyzm, w tym zespół Aspergera lub niepełnosprawności sprzężone – obowiązek dodatkowego zatrudniania:

- nauczycieli posiadających kwalifikacje w zakresie pedagogiki specjalnej w celu współorganizowania kształcenia uczniów niepełnosprawnych, lub:
- specjalistów, lub w przypadku klas I-III szkoły podstawowej – asystenta nauczyciela, o którym mowa w art. 7 ust. 1e ustawy, lub:
- pomoc nauczyciela – z uwzględnieniem realizacji zaleceń zawartych w orzeczeniu o potrzebie kształcenia specjalnego.

*Więcej: <https://men.gov.pl/>*

### 🔗 **Zmiana zasad finansowania edukacji domowej**

Od 2016 roku zmieniają się zasady finansowania uczniów objętych edukacją domową. Kwota subwencji na takiego ucznia w 2016 r. stanowić będzie w przybliżeniu 0,6 kwoty subwencji naliczanej na pozostałych uczniach. Zasadność tej zmiany wynika ze znacznie niższego kosztu kształcenia uczniów spełniających obowiązek szkolny poza szkołą. Szkoły ponoszą tylko niewielkie koszty związane z ich klasyfikacją oraz koszty związane z zapewnieniem ewentualnych dodatkowych

zajęć. Nie ma więc potrzeby finansowania uczniów spełniających obowiązki szkolny poza szkołą w wysokości kwoty subwencji przeznaczonej na uczniów kształcących się w szkołach. Liczba dzieci objętych tzw. edukacją domową w bieżącym roku szkolnym przekroczyła 6 tys. Zdecydowana ich większość – ponad 5 tys. jest zarejestrowana w szkołach niepublicznych. Na mocy ustawy o systemie oświaty, obowiązkiem szkoły wobec dzieci nauczanych domowo jest ich coroczna klasyfikacja oraz umożliwienie uczestnictwa w szeroko pojętych zajęciach dodatkowych, jeśli rodzice wyrażają taką wolę.

*Więcej:* <https://men.gov.pl>

#### ⚡ **Koniec godzin karcianych**

Od 1 września 2016 r. zostaną zniesione tzw. godziny karciane. Obecnie każdy nauczyciel w szkole podstawowej i gimnazjum musi poświęcić dwie godziny w tygodniu na zajęcia pozalekcyjne. Natomiast nauczyciel szkoły ponadgimnazjalnej jedną godzinę. W związku z likwidacją obowiązku prowadzenia zajęć pozalekcyjnych w dotychczasowej formule, zaproponowano zniesienie obowiązku ich rejestrowania i rozliczania. Jest to rozwiązanie korzystne dla nauczycieli, bo oznacza odciążenie ich od nadmiernych obowiązków biurokratycznych.

*Więcej:* <https://men.gov.pl>

#### ⚡ **„Finansoaktywni. Misja: Budżet” – Program Ministerstwa Finansów**

Rusza druga edycja ogólnopolskiego programu edukacyjnego Ministerstwa Finansów dla uczniów i nauczycieli szkół gimnazjalnych „Finansoaktywni. Misja: Budżet”. Głównym założeniem projektu jest zapoznanie uczniów z pojęciem budżetu, od rodzinnego aż do budżetu państwa. Ideą programu jest również podkreślenie istoty płacenia podatków, które stanowią najważniejszą część dochodów państwa. Tym razem program ma pomóc w odkryciu odpowiedzi na takie pytania, jak: czym jest budżet, skąd się bierze, jakie są jego rodzaje, dlaczego budżet państwa jest taki ważny i tak trudno się go konstruuje, oraz co my z tego mamy?

*Więcej:* <https://men.gov.pl>

#### ⚡ **Rekrutacja do XXII Sejmu Dzieci i Młodzieży**

Jak co roku 1 czerwca 2016 odbędą się obrady Sejmu Dzieci i Młodzieży. 460 uczniów z całej Polski będzie mogło poznać kulisy pracy poselskiej. Rekrutacja rozpoczęła się pod koniec lutego br. Informacje o temacie sesji i zasadach rekrutacji pojawiają się na stronach internetowych organizatorów, a więc Wszechnicy Sejmowej, Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ośrodka Rozwoju Edukacji i Instytutu Pamięci Narodowej.

*Więcej:* <http://www.sejm.gov.pl>

#### ⚡ **Próbna Matura 2015/2016 – wyniki ogólnopolskie**

Tegoroczna edycja Próbnej Matury z Operonem, „Gazetą Wyborczą” i British Council dobiega końca. Wyniki niestety nie napawają optymizmem – egzamin ze wszystkich przedmiotów zaliczyło zaledwie 44% uczniów – to spadek aż o 6% względem ubiegłego roku. Wzrósł także odsetek uczniów, którym nie powiodło się aż na 2 egzaminach. Średni wynik z języka polskiego na poziomie podstawowym wyniósł w całym kraju 41%. Najwięcej punktów zdobyli uczniowie z województw: pomorskiego, podkarpackiego i wielkopolskiego, a najslabiej wypadli uczniowie z województw: łódzkiego, zachodniopomorskiego, mazowieckiego i świętokrzyskiego. Matematyka ponownie okazała się dla zdających piętą achillesową – 60% uczniów nie zdało tego egzaminu, przez co średni wynik wyniósł zaledwie 32%. Najłabsze wyniki z tego egzaminu były w województwach: opolskim, śląskim i zachodniopomorskim. Z kolei najlepsze osiągnięcia uzyskali uczniowie z województw: pomorskiego, podlaskiego i podkarpackiego. Język angielski, podobnie jak w ubiegłym roku, nie sprawił zdającym trudności. Zdawalność tego egzaminu na poziomie podstawowym wyniosła w całym kraju powyżej 90%, a średni wynik to 64%.

*Więcej:* <http://egzaminy.operon.pl>

#### ⚡ **2016 – Rokiem Henryka Sienkiewicza**

Senat Rzeczypospolitej Polskiej ustanawia rok 2016 Rokiem Henryka Sienkiewicza, by w setną rocznicę śmierci oddać należny hołd temu Wielkiemu Polakowi i przyczynić się do popularyzacji Jego twórczości oraz idei zawartych w Jego książkach – przede wszystkim patriotyzmu i przywiązania do tradycyjnych wartości

W uchwale napisano: Henryk Sienkiewicz w czasach zniewolenia pisał dla pokrzepienia serc, a jego książki zbłądziły pod strzechy. W uchwale zaznaczono, że kolejne odcinki powieści Sienkiewicza publikowane w czasopiśmie gromadziły na wspólnej lekturze przedstawicieli wszystkich stanów, a wpływ języka Sienkiewicza na współczesną polszczyznę jest trudny do przecenienia. Autor był i jest ambasadorem polskości, m.in. za sprawą niosącej uniwersalne wartości powieści „Quo Vadis”, która dziś, w chwili zderzenia cywilizacji, zyskuje dodatkowe, współczesne znaczenie

*Źródło:* <http://culture.pl/pl>

(I.P.)



**INFORMACJE  
OPINIE  
PROPOZYCJE**

## **Związek akceptacji zmian biologicznych w okresie dorastania z nasileniem objawów depresji**

**Streszczenie:** Badania miały na celu sprawdzenie, czy istnieje związek pomiędzy nasileniem objawów depresyjnych a tym, w jakim stopniu adolescenty, doświadczając zmian fizycznych, związanych z dojrzewaniem w odmiennych stopniach zaawansowania, akceptują zmiany zachodzące w ich ciele oraz jak związek ten zmienia się w zależności od płci.

**Metoda:** Cztery podgrupy badanych: dziewczęta z grupy młodszej (12-13 lat) i starszej (17-18 lat) oraz chłopcy z grupy młodszej (12-13 lat) i starszej (17-18 lat) wypełnili kwestionariusze, pozwalające oszacować subiektywne nasilenie objawów depresyjnych (BDI), aktualny etap zmian biologicznych (Skala Tannera) oraz poziom akceptacji tych zmian (autorska skala uczuć wobec ciała).

**Wyniki:** W im mniejszym stopniu nastolatki akceptują zmiany w swoim ciele, tym wyższe wykazują nasilenie objawów depresyjnych. Wśród dziewcząt z grupy młodszej i starszej oraz chłopców z grupy starszej nie zaobserwowano związku pomiędzy poziomem akceptacji zmian fizycznych, a wcześniejszym lub późniejszym dojrzewaniem względem grupy rówieśniczej. W przypadku młodszych chłopców, im wyższe stadium dojrzewania, tym niższa akceptacja zmian fizycznych. Dziewczęta charakteryzują się większym nasileniem objawów depresyjnych niż chłopcy, zaś istotnie niższy poziom akceptacji zmian w dojrzewaniu przejawiają dziewczęta w porównaniu z chłopcami tylko w grupie starszej.

**Wnioski:** Poziom akceptacji zmian biologicznych w okresie dojrzewania (głównie uczucia niepokoju i wstydu wobec ciała) okazał się istotnym predyktorem nasilenia objawów depresyjnych.

### **Wprowadzenie**

Zarówno biologiczne, jak psychologiczne i społeczne czynniki, wchodzące w proces formowania obrazu ciała, pozostają w dynamicznej relacji, zależnej od zmian psychoseksualnych [1, 2]. Aż 27% nastolatków wykazuje znaczne niezadowolenie ze swojego ciała [3]. Nastolatek, obserwujący nagle postępujące zmiany w swoim wyglądzie musi przyłączyć nowe informacje, dotyczące tego, jak postrzega swoje ciało, co o nim myśli i jakie ono wzbudza w nim uczucia. Ten proces odgrywa ważną rolę w kreowaniu tożsamości młodego człowieka, co stanowi jedno z najważniejszych zadań rozwojowych tego okresu. Nastolatek musi w pewnym stopniu dostosować się do zmian pubertacyjnych i hormonalnych, na które na ogół nie jest przygotowany. Pojawia się też potrzeba zrozumienia sensu tego procesu.

Wszelkie przemiany psychofizyczne związane z dojrzewaniem są czynnikami ryzyka depresji, przy czym początek dużej depresji (*major depression*) wśród ado-

lescentów może być mylony z typowymi dla tego okresu przejawami dojrzewania [4]. Dziewczęta są bardziej narażone na wystąpienie zaburzeń depresyjnych ze względu na okresy rozregulowania hormonalnego, związanego z wydzielaniem estrogenu i progesteronu [5]. Ponadto, rozwój drugorzędowych cech płciowych może mieć dużo większe znaczenie dla rozwoju depresji w okresie adolescencji, niż funkcjonowanie hormonalne [6]. Dziewczętom dużo trudniej jest zaakceptować zmiany w ciele związane z dojrzewaniem. Przyrost tkanki tłuszczowej wiąże się z utratą promowanej przez media smukłej sylwetki i wywołuje niezadowolenie z własnego ciała, zaś rozpoczęcie miesiączkowania może powodować uczucie dyskomfortu i zawstydzienia.

Badacze wciąż polemizują, w jakim stopniu niezadowolenie z ciała jest czynnikiem wywołującym depresję u obu płci, jednak wiele badań wskazuje, że dziewczęta już we wczesnym okresie adolescencji wykazują dużo większą podatność na depresję oraz tendencję do tworzenia negatywnego obrazu ciała niż chłopcy. Po-

nadto adolescenty, którzy doświadczają trudnych sytuacji życiowych, jednocześnie będąc w okresie, kiedy ich ciało podlega znacznym zmianom rozwojowym, są znacznie bardziej narażeni na stany depresyjne [5, 7]. Badania wskazały jednak, że hipoteza ta znajduje potwierdzenie tylko wśród dziewcząt. Zależność zmian biologicznych i depresji może być obserwowana u dziewcząt, szczególnie w okresie pierwszych faz rozwoju drugorzędowych cech płciowych oraz w przypadku, kiedy zmiany pojawiają się wcześniej niż u rówieśniczek lub gdy jednostka akceptuje je w znacznie mniejszym stopniu niż otoczenie.

Celem badań własnych była próba udzielenia odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

- Czy istnieje związek pomiędzy akceptacją ciała w okresie dorastania i nasileniem objawów depresyjnych?
- Czy dziewczęta, dojrzewające wcześniej niż ich rówieśniczki, charakteryzują się wyższym nasileniem objawów depresyjnych i niższą akceptacją zmian biologicznych?
- Czy chłopcy, dojrzewający o czasie oraz wcześniej niż rówieśnicy, charakteryzują się niższym nasileniem objawów depresyjnych i wyższym poziomem akceptacji zmian biologicznych w porównaniu z rówieśnikami dojrzewającymi później?
- Czy dziewczęta charakteryzują się wyższym nasileniem objawów depresyjnych i niższym poziomem akceptacji zmian biologicznych w okresie dorastania w porównaniu z chłopcami?
- Które spośród objawów depresyjnych najsilniej wiążą się z niską akceptacją ciała w okresie dorastania?
- Które spośród uczuć, dotyczących przeżywania zmian w ciele w okresie dorastania, są najsilniejszymi predyktorami objawów depresyjnych?

### Osoby badane

Badanie zostało przeprowadzone na łącznej próbie 172 osób. W grupie młodszej zbadano 40 dziewcząt i 40 chłopców, uczniów szkół podstawowych z Gdyni, których średnia wieku wynosiła 12.57 lat (SD = .50). W grupie starszej zbadanych zostało 45 kobiet i 46 mężczyzn, licealistów z Gdańska i Gdyni, których średnia wieku wynosiła 17.80 lat (SD = .40).

Zarówno w przypadku grupy młodszej (76%), jak starszej (67%) znaczna większość badanych wychowywała się w rodzinie pełnej. W obu grupach po 5 osób przeżyło utratę rodzica. Trzy osoby z grupy młodszej

(3.7%) wychowywały się w rodzinie zastępczej. Rodzice 11 osób z grupy młodszej (13.6%) i 12 z grupy starszej (13.2%) byli rozwiedzeni. W grupie starszej znalazło się 6 osób (6.6%), których rodzice są w separacji i 3 osoby (3.3%), które wychowywały się w rodzinie zrekonstruowanej. W grupie starszej były również 4 osoby, które mieszkały samodzielnie – stanowią one 2.3% wszystkich badanych. Obie grupy (młodsza i starsza) nie różnią się ( $t(170) = -1.52, p < .39$ ) pod względem struktury rodziny pochodzenia.

Nie różnią się one również pod względem liczby rodzeństwa ( $t(170) = -.53, p < .59$ ). W obu grupach przeważały osoby, które mają tylko jednego brata lub siostrę (43 osoby - 53% grupy młodszej i 44 osoby - 48.4% grupy starszej). Jedynekami było 15 osób (18.50%) z grupy młodszej i 15 osób (16.50%) z grupy starszej. Dwoje rodzeństwa miało 16 osób (19.80%) z grupy młodszej i 19 osób (20.90%) z grupy starszej, zaś troje rodzeństwa: 4 osoby (4.90%) z grupy młodszej oraz 9 osób (9.90%) z grupy starszej. Czwooro rodzeństwa miała 1 osoba (1.20%) z grupy młodszej i dwie osoby (2.20%) z grupy starszej, pięcioro rodzeństwa – jedna osoba z grupy starszej (1.10%), zaś sześcioro rodzeństwa jedna osoba z grupy młodszej (1.20%) i jedna (1.10%) z grupy starszej. W grupie młodszej była jedna osoba (1.2%), która wychowuje się z dziewięciorgiem rodzeństwa.

Zebrane dane, dotyczące wykształcenia rodziców, pokazują, że wśród matek młodszych badanych przeważała grupa kobiet z wykształceniem średnim (N=21; 25.9%) oraz zawodowym (N=20; 24.7%), 17 matek miało wykształcenie wyższe (21%), zaś 6 zakończyło edukację na poziomie podstawowym (74%). Wśród matek dzieci starszych przeważały kobiety z wykształceniem średnim (N=32; 35.2%) oraz wyższym (N=25; 27.5%). Jedyne 3 matki badanych z grupy starszej miały wykształcenie podstawowe (3.3%). Analiza danych, związanych z wykształceniem ojców dzieci w grupy młodszej pokazuje, że większość z nich posiadała wykształcenie średnie (N=21; 25.9%) i wyższe (N=20; 24.7%). Troje uczniów spośród wszystkich młodszych badanych nie wiedziało, jakie wykształcenie posiada ich ojciec. Ojcowie badanych z grupy starszej w przeważającej mierze posiadali wykształcenie zawodowe (N=25; 27.5%), średnie (N=24; 26.4%) oraz wyższe (N=24; 26.4%). Pod względem poziomu wykształcenia ojców ( $t(170) = -1.06, p < 0.29$ ) oraz matek ( $t(170) = -1.25, p < 0.21$ ) grupy wiekowe nie różnią się istotnie od siebie.

**Tabela 1.** Fazy zmian pubertacyjnych w badanych podgrupach

Grupa / Fazy rozwoju wg Skali Tannera	Faza 1	Faza 2	Faza 3	Faza 4	Faza 5	Ogółem
Młodsze dziewczęta (N)	0	5	20	14	1	40
% badanych w grupie	0.0%	12.5%	50.0%	35.0%	2.5%	
% badanych w fazie	0%	33%	40%	38%	1%	
% wszystkich badanych	0.0%	2.9%	11.6%	8.1%	0.6%	
Młodszy chłopcy (N)	0	8	22	4	7	41
% badanych w grupie	0.0%	19.5%	53.7%	9.8%	17.1%	
% badanych w fazie	0%	53%	44%	11%	10%	
% wszystkich badanych	0.0%	4.7%	12.8%	2.3%	4.1%	
Starsze dziewczęta (N)	2	2	7	13	21	45
% badanych w grupie	4.4%	4.4%	15.6%	28.9%	46.7%	
% badanych w fazie	100%	13%	14%	35%	31%	
% wszystkich badanych	1.2%	1.2%	4.1%	7.6%	12.2%	
Starsi chłopcy (N)	0	0	1	6	39	46
% badanych w grupie	0.0%	0.0%	2.2%	13.0%	84.8%	
% badanych w fazie	0%	0%	2%	16%	57%	
% wszystkich badanych	0.0%	0.0%	0.6%	3.5%	22.7%	
Ogółem	2	15	50	37	68	172

W pierwszej fazie zmian pubertacyjnych znajdowały się 2 osoby (1.2% wszystkich badanych), w fazie drugiej – 15 osób (8.7% wszystkich badanych), w fazie trzeciej – 50 osób (29.1% wszystkich badanych), w fazie czwartej – 37 osób (21.5% wszystkich badanych),

w fazie piątej – 68 osób (39.5% wszystkich badanych) (tab. 1). Podgrupy badanych różnią się między sobą w zakresie obecnej deklarowanej fazy zmian pubertacyjnych ( $\chi^2 = 97.76$ ,  $df = 12$ ,  $p < 0.0001$ ).

**Narzędzia badawcze**

1. Skala Depresji Becka [8].
2. Autorski kwestionariusz, mierzący poziom akceptacji zmian biologicznych w okresie dorastania, opisujący uczucia wobec ciała, skonstruowany na podstawie opisu S. Tomkiewicza (2007) [9]. Analiza rzetelności testu na wszystkich pozycjach skali wskazuje wartość  $\alpha$ -Cronbacha równą 0.891. Po usunięciu ze skali pozycji: „Obawiam się, czy moje ciało będzie mi się podobało za kilka lat” oraz „Trudno mi zrozumieć zmiany zachodzące w moim ciele”, wartość współczynnika  $\alpha$ -Cronbacha wzrosła do 0.91, co wskazuje na wysoką rzetelność testu (tab. 2).

**Tabela 2.** Statystyki opisowe skali akceptacji zmian biologicznych w okresie dorastania

Twierdzenia	Wariancja skali po usunięciu pozycji	Korelacja pozycji ogółem	$\alpha$ -Cronbacha po usunięciu pozycji
Moje ciało mnie cieszy	57.80	.73	.897
Moje ciało jest mi obce	63.84	.53	.910
Moje ciało mnie pociąga	60.80	.60	.906
Moje ciało mnie przeraża	57.90	.72	.897
Lubię swoje ciało	57.94	.78	.894
Moje ciało jest mi bliskie	63.37	.60	.906
Nie cierpię swojego ciała	57.33	.73	.897
Moje ciało mnie niepokoi	57.63	.72	.897
Moje ciało mnie zawstydza	55.83	.79	.892

Wszystkie analizy statystyczne z użyciem wartości poziomu akceptacji zmian biologicznych zostały przeprowadzone na skali zbudowanej z powyższych dziewięciu itemów.

3. Skala Tannera w oddzielnej wersji dla chłopców i dziewcząt, składająca się z czarno-białych ilustracji, obrazujących poszczególne fazy dojrzewania (5 stadiów rozwoju *pubarche*, *thelarche* lub jąder) wraz



z opisami pomocniczymi [10]. Pierwsze stadium obejmuje etap przedpubertacyjny, czyli brak widocznych oznak rozwoju płciowego, natomiast stadium piąte, obejmuje obraz postpubertacyjny w pełni wykształconej sylwetki dorosłego człowieka.

4. Ankieta socjodemograficzna, dotycząca podstawowych danych demograficznych na temat badanego, tj. płci, wieku, wykształcenia rodziców, struktury rodziny i liczby rodzeństwa.

## WYNIKI BADAŃ

### Nasilenie objawów depresyjnych a poziom akceptacji zmian biologicznych w okresie dorastania

Wyniki analizy korelacji (wsp. r-Pearsona), przeprowadzonej w całej badanej grupie, wskazują na istnienie umiarkowanej ujemnej korelacji między nasileniem objawów depresyjnych, a poziomem akceptacji zmian biologicznych w okresie dorastania ( $r = -.54$ ,  $p < 0.001$ ). Im większe jest nasilenie objawów depresyjnych, tym niższą akceptację zmian biologicznych przejawia badany. Związek ten jest silniejszy w przypadku dziewcząt ( $r = -.57$ ,  $p < 0.001$ ) niż chłopców ( $r = -.47$ ,  $p < 0.001$ ). Najsilniejszy związek pomiędzy nasileniem objawów depresyjnych, a poziomem akceptacji zmian biologicznych, występuje kolejno: u dziewcząt z grupy starszej ( $r = -0.598$ ,  $p < 0.001$ ) i dziewcząt z grupy młodszej ( $r = -0.549$ ,  $p < 0.001$ ), słabszy u chłopców z grupy starszej ( $r = -0.525$ ,  $p < 0.001$ ), zaś najslabszy u chłopców z grupy młodszej ( $r = -0.499$ ,  $p < 0.001$ ).

### Związek nasilenia objawów depresyjnych i poziomu akceptacji zmian biologicznych ze stadiami dojrzewania

Analiza korelacji wykazała, że wśród dziewcząt młodszych ( $r = 0.28$ ,  $p < 0.78$ ) i starszych ( $r = -0.211$ ,  $p < 0.165$ ), jak również chłopców z grupy młodszej ( $r = 0.203$ ,  $p < 0.202$ ) i starszej ( $r = -0.115$ ,  $p < 0.446$ ) nie ma związku między nasileniem objawów depresyjnych a aktualnym etapem dojrzewania.

Dalsze analizy wskazują, że w przypadku dziewcząt w młodszej ( $r = -.027$ ,  $p < 0.92$ ), jak i starszej grupie wiekowej ( $r = 0.096$ ,  $p < 0.532$ ) poziom akceptacji zmian biologicznych również nie ma związku z tym, na jakim etapie przemian dziewczęta obecnie się znajdują.

U chłopców z grupy starszej również nie występuje związek poziomu akceptacji zmian biologicznych z tym, w jakim etapie dojrzewania fizycznego są obecnie ( $r = -0.246$ ,  $p < 0.1$ ). Jedynie w przypadku młodszych chłopców występuje istotny związek poziomu akceptacji zmian biologicznych z poziomem zaawansowania

tych przemian. Istnieje słaba, ujemna korelacja pomiędzy tymi zmiennymi ( $r = -.326$ ,  $p < 0.037$ ). Na im wyższym poziomie zaawansowania zmian biologicznych znajdują się chłopcy w wieku wskazującym na początkowy lub średni etap dojrzewania, tym wykazują oni niższy poziom akceptacji tych zmian.

### Związek nasilenia objawów depresyjnych oraz akceptacji zmian biologicznych z płcią i wiekiem

Wyniki analizy wariancji ANOVA wykazują, że ani płeć [ $F(1,68) = 3.727$ ,  $p < 0.055$ ] ani przynależność do danej grupy wiekowej [ $F(1,168) = 1.698$ ,  $p < 0.194$ ] nie wiążą się istotnie z nasileniem objawów depresyjnych, jakkolwiek efekt płci jest bliski założonemu poziomowi istotności (dziewczęta:  $M = 11.0$ ,  $SD = 7.98$ , chłopcy:  $M = 8.79$ ,  $SD = 7.08$ ). Nie zachodzi również efekt interakcji, świadczący o wzajemnej modyfikacji wpływu tych zmiennych na nasilenie objawów depresyjnych [ $F(1,168) = 0.078$ ,  $p < 0.781$ ].

Wyniki analizy wariancji ANOVA wykazują, że poziom akceptacji zmian biologicznych w przypadku dziewcząt i chłopców nie zmienia się w zależności od wieku [ $F(1,168) = 0.595$ ,  $p < 0.442$ ]. Istnieje natomiast istotna różnica pomiędzy średnim poziomem akceptacji zmian biologicznych w zależności od płci [ $F(1,168) = 9.328$ ,  $p < 0.003$ ]. Dziewczęta ( $M = 37.15$ ,  $SD = 11$ ) charakteryzują się istotnie niższym [ $t(147,619) = -3.106$ ,  $p < 0.001$ ] poziomem akceptacji zmian biologicznych niż chłopcy ( $M = 41.62$ ,  $SD = 7.48$ ).

Zaobserwowano również bliski założonemu poziomowi istotności efekt interakcji pomiędzy płcią badanego, a etapem zaawansowania dojrzewania dla zmiennej zależnej: poziom akceptacji zmian biologicznych [ $F(1,168) = 3.324$ ,  $p < 0.07$ ]. Analiza efektów prostych tej interakcji (test t-Studenta) wykazała, że występują istotne różnice w średnim poziomie akceptacji zmian biologicznych między dziewczętami i chłopcami w grupie starszej [ $t(65,056) = -3.453$ ,  $p < 0.001$ ]. W wieku, na który przypadają ostatnie fazy zmian biologicznych, dziewczęta ( $M = 29.22$ ,  $SD = 10.78$ ) charakteryzują się istotnie niższym poziomem akceptacji zmian biologicznych od chłopców ( $M = 35.43$ ,  $SD = 5.49$ ). Te znaczne zmiany dotyczą części dziewcząt, o czym świadczy wartość odchylenia standardowego ( $SD = 10.78$ ) i dodatkowo taki wniosek wspiera dla grupy dziewcząt, jak i chłopców obserwowana różnica jednorodności wariancji ( $F = 6.028$ ,  $p < 0.016$ ). Natomiast w grupie młodszej (okres, na który przypada początkowa i średnia faza dojrzewania) nie zaobserwowano istotnych różnic [ $t(79) = -0.870$ ,  $p < 0.502$ ] w poziomie akceptacji zmian biologicznych pomiędzy dziewczętami ( $M = 32.72$ ,  $SD = 4.68$ ) i chłopcami ( $M = 34.04$ ,  $SD = 5.27$ ).

### Predyktory nasilenia objawów depresyjnych

Analiza regresji wielokrotnej pozwala wnioskować, że model wyjaśniania nasilenia objawów depresyjnych na podstawie poziomu akceptacji zmian biologicznych, deklarowanej fazy dojrzewania oraz przynależności do grupy wiekowej, wskazującej na początkowy i średni lub późny etap dojrzewania jest istotny [ $F(3,168) = 23.55$ ,  $p < .001$ ]. Predyktory wyjaśniają 29.6% wariancji zmiennej zależnej. Wyniki szczegółowej analizy wskazują, że spośród poszczególnych czynników, na nasilenie objawów depresyjnych istotnie wpływa tylko poziom akceptacji zmian biologicznych. Poziom akceptacji zmian biologicznych okazał się jedynym istotnym predyktorem nasilenia objawów depresyjnych (tab. 3).

**Tabela 3.** Wpływ poszczególnych czynników na nasilenie objawów depresyjnych

Zmienne	B	$\beta$
Poziom akceptacji zmian biologicznych	-.47	-.54*
Faza zaawansowania zmian biologicznych w okresie dojrzewania (według skali Tannera)	-.15	-.021
Grupa wiekowa	1.23	.081

B - niestandardyzowany współczynnik regresji,  $\beta$  - standardyzowany współczynnik regresji, \*  $p < .05$

### Wpływ poziomu akceptacji zmian biologicznych w okresie dorastania na poszczególne objawy depresyjne

Poszczególne twierdzenia ze Skali Depresji Becka (BDI) zostały podzielone według czterech czynników, tj. depresja jako objaw, obniżenie aktywności złożonej, lęk oraz zaburzenia rytmów biologicznych. Wyniki analizy regresji liniowej wskazują, że model wyjaśniania obniżenia aktywności złożonej poziomem akceptacji zmian biologicznych jest istotny [ $F(1,170) = 41.324$ ,  $p < 0.001$ ]. Predyktory wyjaśniają w nim 19.6% zmiennej zależnej. Poziom akceptacji zmian biologicznych również wyjaśnia (5.7 % wariancji) występowanie objawów lękowych [ $F(1,170) = 11.278$ ,  $p < 0.001$ ] oraz nasilenie (6.5% wariancji) somatyzacji objawów depresyjnych [ $F(1,170) = 12.805$ ,  $p < 0.001$ ] i zaburzeń rytmów biologicznych [5.9% wariancji zmiennej zależnej,  $F(1,170) = 11.745$ ,  $p < 0.001$ ]. Poziom akceptacji zmian biologicznych istotnie wyjaśnia występowanie objawów depresyjnych [ $F(170.1) = 61.719$ ,  $p < 0.001$ ]. Predyktor wyjaśnia aż około 26% wariancji nasilenia objawów depresyjnych. Siłę wpływu poszczególnych predyktorów na nasilenie objawów depresji zawarto w tabeli 4.

**Tabela 4.** Poziom akceptacji zmian biologicznych jako predyktor poszczególnych objawów depresyjnych

Zmienne	B	$\beta$
Obniżenie aktywności złożonej	-.08	-.44*
Objawy lękowe	-.03	-.25*
Somatyzacja	-.02	-.27*
Zaburzenia rytmów biologicznych	-.05	-.25*
Depresja jako objaw	-.30	-.52*

B - niestandardyzowany współczynnik regresji,  $\beta$  - standardyzowany współczynnik regresji, \*  $p < .05$

Na podstawie analiz można wnioskować, że niski poziom akceptacji zmian biologicznych w największym stopniu wyjaśnia kolejno: wyższe nasilenie typowych objawów depresyjnych i obniżenie aktywności złożonej, zaś w znacznie mniejszym stopniu: nasilenie somatyzacji, zaburzenia rytmów biologicznych i nasilenie objawów lękowych.

Dodatkowo, przeprowadzono analizę związku między poziomem akceptacji zmian biologicznych, a odchudzaniem się. Analiza wariancji jednej zmiennej ANOVA wykazuje, że występują istotne różnice w poziomie akceptacji zmian biologicznych w zależności od tego, czy osoba badana jada mniej, by stracić na wadze [ $F(1,168) = 10.582$ ,  $p < 0.001$ ]. Osoby, które jedzą mniej, by stracić na wadze, wykazują średnio niższą akceptację zmian biologicznych ( $M=33.37$ ,  $SD = 10.66$ ) niż osoby, które się nie odchudzają ( $M=41.82$ ,  $SD = 8.04$ ). Istnieje również interakcja pomiędzy ograniczaniem jedzenia w celu utraty wagi a płcią badanego. Dziewczęta odchudzające się wykazują istotnie [ $t(38,203) = -4.485$ ,  $p < 0.001$ ] niższą akceptację ( $M=30.5$ ,  $SD = 10.58$ ) zmian biologicznych, niż chłopcy ( $M=41.31$ ,  $SD = 5.92$ ), którzy się odchudzają. Nie ma jednak istotnych różnic w poziomie akceptacji zmian biologicznych pomiędzy chłopcami i dziewczętami nie odchudzającymi się [ $t(121) = 0.246$ ,  $p < 0.806$ ].

### Wpływ poszczególnych uczuć wobec ciała na nasilenie objawów depresyjnych

Model wyjaśniania nasilenia objawów depresyjnych poszczególnymi uczuciami dotyczącymi doświadczania ciała w okresie dorastania opisanymi w poszczególnych pozycjach kwestionariusza skonstruowanego w celu mierzenia poziomu akceptacji zmian biologicznych jest istotny [ $F(9,162) = 11.25$ ,  $p < .001$ ]. Model wyjaśnia 38.5% wariancji zmiennej zależnej.

Biorąc pod uwagę poszczególne uczucia wobec ciała, istotny wpływ na nasilenie objawów depresyjnych obserwowany jest w przypadku twierdzeń „Moje ciało mnie niepokoi” oraz „Moje ciało mnie zawstydyza” (tab. 5).

**Tabela 5.** Uczucia wobec dojrzewającego ciała jako predyktor nasilenia objawów depresji

Twierdzenia	B	$\beta$
Moje ciało mnie cieszy	-.87	-.15
Moje ciało jest mi obce	-.01	-.14
Moje ciało mnie pociąga	.72	.12
Moje ciało mnie przeraża	-.00	.00
Lubię swoje ciało	.64	.10
Moje ciało jest mi bliskie	.08	.01
Nie cierpię swojego ciała	-.40	-.07
Moje ciało mnie niepokoi	-1.51	-.26*
Moje ciało mnie zawstydzia	-1.58	-.29*

B - niestandardyzowany współczynnik regresji,  $\beta$  - standardyzowany współczynnik regresji, \*  $p < .05$

### Omówienie wyników badań

Głównym celem badania było określenie związku pomiędzy poziomem akceptacji zmian biologicznych w okresie dorastania i nasileniem objawów depresyjnych oraz sprawdzenie, czy wiek (wskazujący na wczesny lub średni i późny etap dojrzewania) oraz aktualny poziom zaawansowania zmian w dojrzewającym ciele wiąże się z akceptacją zmian biologicznych i nasileniem objawów depresyjnych.

Pierwszy problem badawczy dotyczył zagadnienia, czy poziom akceptacji zmian biologicznych w okresie dorastania faktycznie wiąże się z nasileniem objawów depresyjnych. Wyniki wskazują, że istnieje taki związek i pozwalają wnioskować, że im mniej adolescenti akceptują swoje ciało, tym wyższe nasilenie objawów depresyjnych można u nich zaobserwować. Zgodnie z przewidywaniami, silniejszy związek akceptacji ciała z nastrojem występuje wśród dziewcząt niż chłopców [5]. Powstałe różnice mogą wynikać ze związanymi ze stereotypami kulturowymi tendencjami dziewcząt do łączenia cech fizycznych z psychicznymi, skutkującymi silnym związkiem atrakcyjności z samooceną dziewcząt [7], które w okresie dorastania zmuszone są do konfrontacji swojego zmiennego i niezrozumiałego ciała z ideałem m.in. wykreowanym w mediach. Związek akceptacji tych zmian z nasileniem objawów depresyjnych okazał się najsilniejszy u starszych dziewcząt, których wiek wskazuje na zaawansowane, końcowe stadium dojrzewania, dające zazwyczaj pełny obraz, jak nowe, kobiece ciało będzie wyglądało w przyszłości i na ile różni się od ciała wymarzonego.

Celem badania było również sprawdzenie, jaki jest związek pomiędzy nasileniem objawów depresyjnych i poziomem akceptacji zmian biologicznych oraz tym, czy dziewczęta i chłopcy dojrzewają wcześniej czy później względem swojej grupy rówieśniczej. Choć przypuszczano, że młodsze dziewczęta dojrzewające wcześniej będą wykazywały wyższe nasilenie objawów depresyjnych, a u chłopców będzie można zauważyć relację odwrotną, wyniki wskazują na zupełnie inne zjawisko. Nie zaobserwowano, żeby dziewczęta młodsze, ale wykazujące wysoki stopień zaawansowania zmian biologicznych, różniły się istotnie w nasileniu objawów depresyjnych i akceptacji swojego ciała od rówieśniczek. W przypadku chłopców, choć zakładano, że przyspieszone dojrzewanie będzie się wiązało z niższą depresyjnością, wyniki wskazały, że aktualna faza zmian w obrębie dojrzewającego ciała również nie ma wpływu na nasilenie objawów depresyjnych. Kwestia ta przedstawia się jednak inaczej, jeśli weźmiemy pod uwagę, w jakim stopniu chłopcy te zmiany akceptują. Wyniki badania przynoszą zaskakujące wnioski. Podczas gdy nie zaobserwowano związku pomiędzy akceptacją ciała a etapem dojrzewania w przypadku starszych chłopców, to wśród chłopców młodszych, im bardziej zaawansowany poziom zmian biologicznych związanych z dojrzewaniem, tym mniej te zmiany akceptują.

Młodsze dziewczęta w większości przyporządkowały się do trzeciej (N=20) i czwartej (N=14) fazy zmian biologicznych. Przypuszczenia, że młodsze dziewczęta dojrzewające szybciej niż rówieśniczki będą mniej akceptowały swoje ciało i wykazywały więcej objawów depresyjnych, mogłyby znaleźć potwierdzenie, gdyby młodsza grupa wiekowa była dobrana do badania w taki sposób, że znaczna większość znajdowała się we wczesnym stadium dojrzewania (deklarowałyby stadium pierwsze i drugie w skali Tannera). Jednak dobrana do badania grupa wiekowa (12-13 lat) wykazuje już średnie stadium dojrzewania.

Wśród chłopców z grupy młodszej większość deklarowała trzecią (N=22) i drugą (N=8) fazę dojrzewania, dlatego można wnioskować, że osoby znajdujące się w ostatnim poziomie zaawansowania zmian biologicznych znacząco różnią się od swoich rówieśników pod względem wyglądu fizycznego. Wyniki okazały się zaskakujące, gdyż wskazują na relację odwrotną niż ta, która mogłaby wynikać z wcześniejszych badań [11]. Analizy pokazały, że im wyższe stadium dojrzewania płciowego deklarują chłopcy w wieku, na który przypada wczesna i średnia faza dojrzewania, tym mniej akceptują zmiany w swoim ciele. Związek ten może być kolejnym dowodem na to, że kwestia reakcji na przyspieszony proces dojrzewania jest bardzo niejednoznaczna i skłaniać do wysunięcia hipotezy, że najbardziej ko-

rzystny obraz siebie formują osoby dojrzewające we właściwym czasie, wykazując najwyższą akceptację zmian biologicznych.

Kolejny problem badawczy dotyczył różnic między płciowych w nasileniu objawów depresyjnych i poziomie akceptacji zmian biologicznych. Zgodnie z teoriami wskazującymi na przewagę czynników ryzyka depresji u dziewcząt można wnioskować, że w okresie dorastania dziewczęta charakteryzują się większym nasileniem objawów depresyjnych w porównaniu z chłopcami. Badanie pokazało również, że dziewczęta w porównaniu z chłopcami wykazują także niższy poziom akceptacji zmian biologicznych. Istotna różnica w akceptacji zmian biologicznych występuje tylko pomiędzy dziewczętami i chłopcami z grupy starszej, wskazującej na późny etap dojrzewania. Można sądzić, że dziewczęta w obliczu bardzo wyraźnych i niemożliwych do skontrolowania zmian (które w znacznym stopniu wiążą się z przybieraniem na wadze), wykazują znacznie mniej pozytywny obraz ciała.

Uzyskane wyniki, dotyczące zmian w nasileniu objawów depresyjnych w zależności od wieku, pokazują, że nie można stwierdzić, że u starszych dziewcząt nasilenie objawów depresyjnych jest większe niż u młodszych dziewcząt. Zgodnie z przypuszczeniami, można stwierdzić, że w przypadku chłopców przeciętny poziom nasilenia objawów depresyjnych utrzymuje się na tym samym poziomie bez względu na to, czy badany jest w grupie młodszej wskazującej na wczesny lub średni etap dojrzewania czy grupie starszej będącej w większości w ostatniej fazie zmian biologicznych. Aby stwierdzić różnice w zakresie nasilenia objawów depresyjnych w kontekście akceptacji zmian biologicznych pomiędzy poszczególnymi grupami wiekowymi, musiałyby one wykazywać odrębne przejawy dojrzewania, tj. bardzo wczesne w przypadku grupy młodszej i zaawansowane stadium w grupie starszej.

Analizy pokazują, że poziom akceptacji zmian biologicznych istotnie wpływa na nasilenie objawów depresji. To, jak adolescenti akceptują zmiany w swoim ciele, spośród wszystkich grup objawowych najsilniej wpływa na osiowe objawy depresji, tj. smutek i przygnębienie, obawy o przyszłość, poczucie winy, anhedonię, myśli samobójcze, płaczliwość, skłonności hipochondryczne, poczucie krzywdy oraz szczególnie związane z problematyką niniejszych badań – poczucie atrakcyjności. Zaobserwowano również wpływ na grupę objawów związanych z obniżeniem aktywności złożonej, tj. zainteresowaniem innymi ludźmi, decyzywnością i zdolnością do działania. Poziom akceptacji zmian biologicznych w okresie dorastania istotnie, ale w mniejszym stopniu, wpływa na pozostałe grupy objawowe depresji, tj. somatyzację objawów, zaburzenia rytmów biologicznych

(snu i jedzenia oraz utratę wagi) i nasilenie objawów lękowych.

Poddano analizie, które spośród uczuć wobec dojrzewającego ciała wpływają na nasilenie objawów depresyjnych. Choć wszystkie uwzględnione uczucia istotnie wpływają na nasilenie objawów depresji, najbardziej istotny wpływ ma, w jakim stopniu adolescenti odczuwają niepokój i wstyd wobec ciała. Podobnie, u kobiet z rozpoznaniem jadłowstrętu, bulimii czy też depresji nasilenie objawów depresyjnych jest skorelowane z wysokim poziomem poczucia winy i wstydu [12]. Niektórzy badacze sądzą, że istnieje specyficzny czynnik depresji, który zawiera utratę zainteresowań i/lub odczuwania przyjemności, anoreksję, płaczliwość, poczucie beznadziejności, osamotnienia, myśli samobójcze i nastrojów depresyjny. Ten czynnik jest wyraźnie związany z brakiem pozytywnego afektu, energii i witalności [13].

Badanie przyniosło inspirujące wyniki dotyczące kwestii odchudzania się badanych adolescentów. Dziewczęta odchudzające się znacznie mniej akceptują swoje ciało niż te, którym nie zależy na utracie wagi. Ponadto dziewczęta odchudzające się wykazują niższą akceptację zmian biologicznych niż chłopcy, którzy chcą stracić na wadze. Co interesujące, chłopcy, którzy odchudzają się, nie akceptują w mniejszym stopniu swojego ciała niż chłopcy, którzy nie chcą stracić na wadze. Można sądzić, że szczególnie wśród dziewcząt niezadowolone ze swojego ciała może prowadzić do prób poradzenia sobie z oznakami dojrzewania, które wiążą się z przybieraniem na wadze i przyrostem tkanki tłuszczowej. U młodych kobiet poczucie winy i wstydu, odczuwane w stosunku do pożywienia, głodu i apetytu może symbolizować poczucie winy wobec odczuwania potrzeby bycia zapiekowanym [14]. Natomiast przekrojowe badania ogólnej populacji młodzieży wykazują związki pomiędzy zaburzeniami nastroju i jedzenia oraz obawami o wagę ciała, nie tylko wśród kobiet, ale także u mężczyzn [15].

Podsumowując, analizy, w których porównywano badanych pod względem grup wiekowych, nie przyniosły wyników zgodnych z przypuszczeniami. Z założenia w badaniu mieli wziąć udział adolescenti na różnych, zbliżonych do skrajnych etapach dojrzewania. Nie przypuszczano, że zmiany związane z dojrzewaniem u trzynastoletków okażą się tak zaawansowane. Zmiany deklarowane przez grupę młodszą i starszą nie były zatem wystarczająco odrębne jakościowo. W przyszłości do grupy osób w ostatnim etapie zmian związanych z dojrzewaniem mogłyby być włączone 17-18-latki, deklarujące czwartą i piątą fazę rozwoju (według skali Tannera), dla średniego stadium mogłaby pozostać grupa trzynastoletków, deklarująca w większości trzecią fazę, jednak do najmłodszej grupy, ujawniającej początkowe zmiany, określone w fazie pierwszej i drugiej, należało-

by dobrać dzieci w wieku 11 lat, kiedy dojrzewanie dopiero się rozpoczyna. Najprawdopodobniej tak dobrane grupy pozwoliłyby na sprawdzenie z większą dokładnością, jak akceptacja zmian biologicznych zmienia się wraz z wiekiem i stopniem nasilenia przemian w ciele oraz jaki ma to związek z depresyjnością w okresie dorastania.

Niemniej, uzyskane wyniki mogą być interesujące i przydatne w praktyce psychologów, psychiatrów i pediatrów oraz mogą mieć znaczenie dla prewencji, jak również psychoterapii depresji. Praca nad zrozumieniem zmian zachodzących w dojrzewającym ciele, silnymi uczuciami jakie ono wzbudza, obniżonym normatywnie nastrojem może przyczynić się do psychoprofilaktyki zarówno zaburzeń depresyjnych, jak zaburzeń odżywiania się.

**Wioletta Radziwiłłowicz**

Zakład Psychologii i Psychopatologii Rozwoju  
Instytut Psychologii  
Uniwersytet Gdański

#### BIBLIOGRAFIA

1. Kelly MP, Field D, *Body image and sociology: a reply to Simon Williams*. *Sociol Health Ill* 1997; 19(3): 359–366.
2. B. Price, *Body image in adolescents: insights and implications*. *Paediatr Nurs* 2009; 21(5): 38–43.
3. J. Kittler, *Body image and eating disturbances in adolescents with other mental health issues*. *Brown Univ child adolesc behav lett* 2009; 25(7): 5–7.
4. KD. Rudolph, KD. Kurlakowsky, CS. Conley, *Developmental and social-contextual origins of depressive control-related beliefs and behavior*. *Cognitive Ther Res* 2001; 25: 447–475.
5. S. Nolen-Hoeksema, JS. Girgus, *The emergence of gender differences in depression during adolescence*. *Psychol Bull* 1994; 115(3): 424–443.
6. J. Brooks-Gunn, MP. Warren, *Biological and social contributions to negative affect in young adolescent girls*. *Child Dev* 1989; 60(1): 40–55.
7. W. Radziwiłłowicz, *Depresja u dzieci i młodzieży. Analiza systemu rodzinnego - ujęcie kliniczne*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls; 2010.
8. AT. Beck, CH. Ward, M. Mendelson, J. Mock, J. Erbaugh, *An inventory for measuring depression*. *Arch Gen Psychiatry* 1961; 4: 561–571.
9. S. Tomkiewicz, *Adolescencja a depresja*. W: Walewska K. editor. *Psychoanaliza współcześnie*. Nurt francuski. Warszawa: MediPage; 2007. p. 88–100.
10. J. Mendle, KP. Harden, J. Brooks-Gunn, J. Graber, *Development's tortoise and hare: Pubertal timing, pubertal tempo, and depressive symptoms in boys and girls*. *Dev Psychol* 2010; 46(5): 1341–1353.
11. AC. Petersen, BE. Compas, J. Brooks-Gunn, J. Stemmler, S. Ey, KE. Grant, *Depression in adolescence*. *Am Psychol* 1993; 48(2): 155–168.
12. ES. Frank, *Shame and guilt in eating disorders*. *Am J Orthopsychiatr* 1991; 61(2): 303–306.
13. LA. Clark, D. Watson, *Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications*. *J Abnorm Psychol* 1991; 100(3): 316–336.
14. RC. Casper, *Depression and eating disorders*. *Depress Anxiety* 1998; 8(1): 96–104.
15. M. Richards, R. Casper, R. Larson, *Weight and eating concerns among pre- and young adolescent boys and girls*. *J Adolesc Health Care* 1990; 11: 203–209.

### Wiosna

Zapach mokrych fiołków  
i deszczu kaluże...

Wiosennej burzy ślad na płytach trotuaru...

Powietrze było czyste i łzami oparu

Nie zasnuła. Stanełś przy schodów marmurze

W białej sukni. Pamiętam głos twój pełen czaru:

Na pożegnanie daj mi dłoń. Odrzekłem: Służę.

Ochodzę powiedziałś. Uśmiech... Oczy mruczę.

Nie rzekłem nic, choć milczeć nie miałem zamiaru.

Dzisiaj, gdy mnie wiatr pachnący wiosenny owionie.

Gdy straconych bzów mokry osypie mnie wianek.

Jakby w omdleniu, serce we wspomnieniu tonie.

Jestem jak chłopiec chory, co w słoneczny ranek

Piersi poddaje otwartą i wychudłe dłonie

Tchnieniom wiatru, co igra z koronką firanek.

Antoni Słonimski

# Zagrożenia związane z dopalaczami

## DZIAŁANIA EDUKACYJNE WYDZIAŁU PREWENCJI KOMENDY MIEJSKIEJ POLICJI W SŁUPSKU

Dopalacze to termin, którego używa się potocznie dla nazwania substancji o działaniu psychoaktywnym. Niejednokrotnie mówi się, iż są to zamienniki narkotyków, gdyż ich działanie jest podobne. Dopalacze złożone są z wielu chemicznych substancji, które mają negatywny wpływ na zdrowie człowieka. Mogą być pochodzenia naturalnego lub syntetycznego. Nie są produkowane w specjalistycznych laboratoriach, a najczęściej w garażach, piwnicach, domach i nie przechodzą specjalistycznych badań, w związku z czym osoby, które je zażywają są „królikami doświadczalnymi”, narażają swoje życie i zdrowie. Zażywanie dopalaczy, obok działania psychoaktywnego, powoduje wiele skutków ubocznych, takich jak utrata świadomości, problemy z oddychaniem, ciężkie zatrucie organizmu, a nawet śmierć.

Podstawowym celem zażywania dopalaczy jest wywołanie efektu narkotycznego, bez ponoszenia odpowiedzialności karnej, związanej z naruszeniem przepisów *Ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu narkomanii* (Dz. U. z 2012r. poz. 124 z późn. zm.), która obok konsekwencji prawnych, określa wykaz substancji zabronionych (patrz załączniki do ustawy – wykaz środków odurzających i wykaz substancji psychotropowych). Należy jednak pamiętać, że faktyczny skład dopalaczy znany jest wyłącznie ich producentom, którzy dla uzyskania efektu narkotycznego, mogą stosować substancje zabronione. W takim przypadku ich sprzedaż i zażywanie podlega odpowiedzialności karnej określonej w cytowanej ustawie:

**„Art. 62. 1. Kto, wbrew przepisom ustawy, posiada środki odurzające lub substancje psychotropowe, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. 2. Jeżeli przedmiotem czynu, o którym mowa w ust. 1, jest znaczna ilość środków odurzających lub substancji psychotropowych, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10. 3. W wypadku mniejszej wagi, sprawca podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku”.**<sup>1</sup>

W takim przypadku każdy, kto posiada lub zażywa dopalacz, w którego składzie zidentyfikowano substancję zabronioną, i jednocześnie ma ukończone 13 lat, a nie ukończone 17 lat, ponosi odpowiedzialność za popełniony czyn karalny. W konsekwencji staje przed Sądem Rodzinnym, który może zastosować wobec niego środki wychowawcze.

Zażywanie dopalaczy przez młodzież często jest wstępem do uzależnienia od narkotyków. Część dopalaczy wykazuje wielokrotnie większe oddziaływanie uzależniające. Jednokrotne zażycie dopalaczy wywołuje często nieodwracalne dla organizmu ludzkiego negatywne skutki psychiczne i fizyczne.

Skoro skutki zażywania dopalaczy są takie złe, to dlaczego młodzi ludzie po nie sięgają? Powodów zapewne jest wiele, a te, które jako pierwsze przychodzą na myśl to fakt, że nie są świadomi ich szkodliwości. Ponadto, szybko się nudzą i poszukują specyfików, które dostarczą im mocniejszych doznań. Jest to coś nowego, czym można pochwalić się przed znajomymi albo wspomóc się na imprezie, czy przy intensywnej nauce. Nie myślą wtedy o negatywnym działaniu tych substancji, a o chęci osiągnięcia konkretnego stanu psychicznego bądź fizycznego. Niestety, pozorne plusy, jakie dają dopalacze np. przyływ energii czy euforia, wygrywają ze zdrowym rozsądkiem.

Osoby, które zajmują się dystrybucją oraz rozprawdaniem dopalaczy, nie myślą o tym, że mogą swoim działaniem wyrządzić komuś krzywdę. Najważniejsze są dla nich korzyści materialne, które mogą osiągnąć ze sprzedaży. Sprzedawcy na etykietach swoich towarów umieszczają napisy „okaz kolekcjonerski” oraz „nie przeznaczone do spożycia przez ludzi”. Taka informacja ma na celu wyłącznie ochronę producentów i dystrybutorów przed konsekwencjami prawnymi. Dystrybucji dopalaczy bardzo często towarzyszy również sprzedaż narkotyków, które oferowane są „osobom zaufanym”, często jako kolejny etap uzależnienia.

Funkcjonariusze policji w czasie służby podejmują wiele interwencji, w tym wobec osób, które zachowują się w sposób nienaturalny, są bardzo pobudzone, nie reagują na polecenia wydawane przez funkcjonariuszy, często stanowią bardzo duże zagrożenie dla otoczenia i samych siebie. Ich zachowanie odbiega od norm przyjętych w społeczeństwie. Przyczyną takich zachowań okazuje się zażycie środków psychoaktywnych, które wywołują zmiany w zachowaniu. Takie sytuacje sprawiają, że policjanci posiadają wiedzę nie tylko teoretyczną, ale również praktyczną, którą chętnie przekazują młodym ludziom, ich rodzicom i wychowawcom, po to, aby ukazać im, jak naprawdę zachowują się ludzie pod wpływem tych specyfików oraz jakie ponoszą konsekwencje zdrowotne i prawne.

Z uwagi na znaczne negatywne skutki, jakie niesie ze sobą zażywanie dopalaczy, policja nie ogranicza się wyłącznie do podejmowania interwencji wobec osób naruszających porządek. Wraz z innymi podmiotami podejmujemy również działania edukacyjne i profilaktyczne. W ramach tych przedsięwzięć staramy się dotrzeć do możliwie najszerszego kręgu odbiorców. W trakcie sezonu letniego, dzielnicowi w miejscowościach nadmorskich rozdawali ulotki „anty-dopalaczowe”, odpowiadali na pytania,

dotyczące dopalaczy i zagrożeń z nimi związanych, przeprowadzili w ośrodkach wypoczynku letniego prelekcje na temat narkotyków i dopalaczy.

W 2015 roku Komenda Miejska Policji w Słupsku – wzorem lat ubiegłych – realizowała programy prewencyjne. We współpracy z przedstawicielami Stowarzyszenia „Bezpieczny Region Słupski” wdrożyliśmy program profilaktyczny „Czysta Gra”. Polegał on na przeprowadzeniu zajęć teoretycznych, które poświęcone były zapobieganiu patologiom społecznym. Zajęcia te przeprowadzone były przez terapeutę-profilaktyka oraz policjantów z Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

Kolejnym etapem programu był konkurs plastyczny pt.: „Pomyśl zanim będzie za późno”. Najlepsze prace plastyczne zostały uhonorowane nagrodami rzeczowymi, medalami oraz dyplomami. W 2015 r. program ten był realizowany w klasach VI szkół podstawowych w gminach Kobylnica i Kępice. Udział w projekcie brały Szkoły podstawowe z Kwakowa, Kępice, Korzybia, Barcina, Warcina i Biesowic. Łącznie w programie uczestniczyło 167 uczniów.

Tematyka narkomanii i dopalaczy oraz zagrożeń związanych z tymi uzależnieniami stanowi również element programu „Prewencja ale inaczej”. Skierowany jest on do uczniów klas I gimnazjalnych za Słupską oraz powiatu słupskiego. W 2015 roku w programie uczestniczyli uczniowie 6 gimnazjów (4 szkoły ze Słupską oraz Gimnazjum z Kobylnicy i Sycewic). Celem podjętych działań było przekazanie młodzieży informacji z zakresu prewencji kryminalnej, zagrożeń XXI wieku, zapoznanie z przepisami ruchu drogowego, prawami i obowiązkami ucznia oraz problematyką alkoholizmu i narkomanii.

Nasze działania podzielone były na dwie części: (1) I etap – obejmował prelekcje w szkołach, przeprowadzone przez policjantów Komendy Miejskiej Policji w Słupsku i wychowawców klas; (2) w II etapie – z każdej szkoły została wybrana jedna drużyna, która reprezentowała placówkę w teście wiedzy oraz turnieju sportowym.

Tegorocznym zwycięzcą turnieju finałowego, kończącego udział młodzieży w programie „Prewencja, ale inaczej”, zostało Gimnazjum nr 2 w Słupsku, II miejsce zajęło Gimnazjum nr 5, natomiast trzecie miejsce – gospodarze imprezy, czyli Gimnazjum nr 4.

Funkcjonariusze Komendy Miejskiej Policji w Słupsku włączyli się również w cykliczną imprezę profilaktyczną „Niećpa”. Podczas koncertu utworzono punkt konsultacyjny, w którym można było otrzymać porady, materiały z zakresu profilaktyki uzależnień. W 2015 roku policja zrealizowała również, skierowany do uczniów szkół ponadgimnazjalnych, program prewencyjny „Bądź świadomym kierowcą”. Celem programu było przybliżenie obecnym i przyszłym kierowcom, zagadnienia związanego z bezpieczeństwem w ruchu drogowym oraz konsekwencje prawne wynikające z prowadzeniem pojazdu pod wpływem narkotyków i dopalaczy. Zajęcia realizowane

przez funkcjonariuszy w ramach programu „Bądź świadomym kierowcą” były kierowane do starszej młodzieży, wchodzącej już w dorosłość, cieszyły się dużym zainteresowaniem uczniów.

Obok działań związanych z realizacją programów prewencyjnych, policjanci uczestniczyli również w festynach i imprezach organizowanych na terenie powiatu słupskiego i miasta Słupsk, takich jak: „Ogólnopolski Głos Profilaktyki”, imprezach zorganizowanych przez Fundację „Nadzieja” czy Centrum Handlowe „Jantar” w Słupsku, festynach przygotowanych z okazji Dnia Dziecka, spotkaniach z seniorami itp. Funkcjonariusze rozdawali materiały z zakresu profilaktyki uzależnień, udzielali informacji i porad oraz odpowiadali na nurtujące pytania.

Podczas wszystkich akcji edukacyjnych dotyczących dopalaczy, prowadzonych przez policjantów Wydziału Prewencji KMP w Słupsku, zauważalne było duże zainteresowanie tym tematem, przy czym nie zależało ono od wieku odbiorców. Temat jest interesujący zarówno dla uczniów, a także dla osób dorosłych. Najczęściej podczas naszych prelekcji padały pytania:

- ➔ Czy posiadanie dopalaczy jest zabronione?
- ➔ Z czego składają się dopalacze?
- ➔ Czy to prawda, że były przypadki śmierci po dopalaczach?
- ➔ Czy to prawda, że w niektórych dopalaczach znajduje się potłuczone szkło?
- ➔ Czy dopalacze uzależniają?
- ➔ Czy dopalacze są zdrowsze niż narkotyki, skoro nie są zabronione?
- ➔ Dlaczego ludzie je biorą skoro są tak szkodliwe?
- ➔ Co się dzieje kiedy policja złapie osobę, która ma przy sobie dopalacze lub narkotyki?
- ➔ Czy osoby nieletnie mogą stanąć przed sądem za posiadanie ww. substancji?
- ➔ Czy sąd może umieścić osobę nieletnią w ośrodku poprawczym?

Zadawane w trakcie spotkań pytania wskazują na fakt, że w dalszym ciągu młodzież i dorośli nie są w pełni świadomi konsekwencji zdrowotnych i prawnych, związanych z zażywaniem dopalaczy i narkotyków, nie traktują dopalaczy jako środka, który stanowi zagrożenie dla życia i zdrowia osób, które go zażywają.

Sprzedaż i zażywanie dopalaczy staje się jednym z głównych zagrożeń XXI wieku. Dlatego tak ważna jest edukacja i profilaktyka skierowana do jak najszerszego grona odbiorców, prowadzona przez różne – współpracujące ze sobą podmioty. Należy mieć nadzieję że jednolity głos dotyczący zagrożeń związanych z dopalaczami, płynący z wielu źródeł, pozwoli ograniczyć to zjawisko.

*sierżant Edyta Żuk*  
Zespół Profilaktyki Społecznej  
Wydział Prewencji  
Komenda Miejska Policji w Słupsku

## Profilaktyka dopalaczy

### DZIAŁANIA POWIATOWEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W SŁUPSKU

Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Słupsku nawiązała ścisłą współpracę w zakresie działań profilaktycznych dotyczących dopalaczy z samorządami lokalnymi i Komendą Miejską Policji w Słupsku.

W roku 2015 zaplanowano i zrealizowano wiele działań, mających na celu szerzenie profilaktyki w zakresie uzależnień, w tym zażywania nowych narkotyków – dopalaczy. Akcje skierowane były do społeczności miasta Słupska i powiatu słupskiego oraz turystów, przebywających na naszym terenie. Głównym celem tych akcji było propagowanie profilaktyki w zakresie zażywania dopalaczy oraz dostarczenie wiedzy nt. skutków zdrowotnych, wynikających z ich stosowania.

Oświata Zdrowotna przygotowała stoiska informacyjno-edukacyjne z wykorzystaniem punktu mobilnego: „Stop dopalaczom” między innymi w:

- Urzędzie Miejskim w Słupsku (22.07.2015 r.),
- Starostwie Powiatowym w Słupsku (23.07.2015 r.),
- hali Dworca PKP w Słupsku (25.07.2015 r.),
- Galerii Słupsk (11.08.2015 r.),
- Centrum Handlowym Jantar w Słupsku (05.09.2015 r.),
- Urzędzie Gminy w Dębnicy Kaszubskiej (07.09.2015 r.),
- w Hali Sportowej Gryfia w Słupsku dla uczestników koncertu „NIEĆPA 2015” (09.10.2015 r.).

Prowadzono również akcję edukacyjną dla wczasowiczów na promenadzie w Ustce (19.08.2015 r.).

W tych dniach osoby zainteresowane mogły uzyskać informacje i otrzymać ulotki informacyjno-edukacyjne nt. nowych narkotyków – dopalaczy. Ponadto udzielano informacji, gdzie szukać pomocy, do kogo za-

dzwonić, by uzyskać pomoc lub informacje na temat tych używek. Akcje cieszyły się dużym zainteresowaniem społeczeństwa.

W październiku 2015 r. w Zespole Szkół Agrotechnicznych w Słupsku pracownicy Inspekcji Sanitarnej brali udział w spotkaniu szkoleniowo-warsztatowym w ramach programu profilaktyki uzależnień „Nie daj się oszukać”, które skierowane było do pedagogów i pielęgniarek szkół gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych miasta Słupska i powiatu słupskiego. Kolejnym elementem tych działań była konferencja, przeznaczona dla dyrektorów placówek oświatowo-wychowawczych, pedagogów szkolnych i uczniów. Podczas konferencji pracownicy Stacji przedstawili prezentację nt. roli Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Słupsku w walce ze środkami psychoaktywnymi – dopalaczami. W czasie tego spotkania na terenie szkoły działał Punkt Mobilny Oświaty Zdrowotnej PSSE „STOP DOPALACZOM”. Uczestnikom konferencji udzielano informacji dotyczących ww. tematu oraz rozdawano materiały informacyjno-edukacyjne.

Wszyscy zainteresowani tematyką dopalaczy mogą skorzystać z informacji umieszczonych na stronie internetowej PSSE – [www.psse.slupsk.pl](http://www.psse.slupsk.pl) lub zadzwonić na Bezpłatną Infolinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej, czynną 24 godz. pod numerem 800 060 800.

**Małgorzata Parol**

*Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia  
Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej  
w Słupsku*

### Skutki zażywania dopalaczy

Dopalacze uzależniają, zmieniają świadomość, niszczą. Przy długotrwałym i niekontrolowanym zażywaniu dopalaczy niemal pewne jest nie tylko uzależnienie, ale i wyniszczenie organizmu, łącznie z zaburzeniem funkcjonowania układu nerwowego oraz pracy serca, wątroby, nerek. Jako substancje oddziałujące bezpośrednio na ośrodkowy układ nerwowy, dopalacze wywołują bardzo poważne zagrożenia. Począwszy od bólu brzucha, nudności, wymiotów, kołatań serca, stanów lękowych, bezsenności, braku apetytu, urojenia, zmian nastroju, bólu głowy; przez drgawki, padaczkę, problemy z oddychaniem, wyłączenie świadomości, brak samokontroli, podwyższenie temperatury ciała, zaniki pamięci, depresję, a przy dużych dawkach trwałe uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego i śmierć – szczególnie przy mieszaniu ich z alkoholem! Po zażywaniu dopalaczy mogą pojawić się akty agresji w stosunku do innych



## Nie ma bezpiecznych dopalaczy

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Malborku, biorąc pod uwagę zagrożenia związane z zażywaniem tzw. dopalaczy przez dzieci i młodzież, przedsięwziął działania, mające na celu uświadomienie tej grupie społecznej o skutkach społecznych, zdrowotnych, ekonomicznych i moralnych zażywania dopalaczy.

Pierwsze sygnały, które dotarły do PPIS w Malborku w okresie wakacyjnym, dotyczyły licznych zatruć, a nawet śmierci młodych ludzi, spowodowanej przyjmowaniem „dopalacza” o nazwie „Mocarz”. Dotyczyło to terenu Śląska. PPIS natychmiast podjął działania, mające na celu uchronienie miejscowej młodzieży przed nierozważnymi decyzjami, które mogłyby zaważyć na ich życiu i zdrowiu.

Już w lipcu 2015 r. z inicjatywy PPIS w Malborku spotkały się służby, zaangażowane w profilaktykę antydopalaczową. W naradzie uczestniczyli funkcjonariusze policji, przedstawiciele Centrum Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Malborku i przedstawiciele Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej. Ustalono wspólne działania, dotyczące walki z dopalaczami. Postanowiono, że:

- odbędą się szkolenia dla rad pedagogicznych przed rozpoczęciem roku szkolnego, przeprowadzone przez pracowników Centrum Profilaktyki,
- przeprowadzona zostanie przez Komendę Powiatową Policji w Malborku akcji „Stop dopalaczom”, polegająca na dystrybucji ulotek przez dzielnicowych i krótkich pogadanek,
- zorganizowany zostanie „Dzień Otwarty Stop dopalaczom”, podczas którego w siedzibie Centrum Profilaktyki dyżurować będą przedstawiciele PSSE w Malborku, funkcjonariusz policji i specjaliści z Centrum, udzielać będą porad zainteresowanym osobom.

22 sierpnia 2015 r. przedstawiciele PSSE w Malborku oraz funkcjonariusz policji uczestniczyli w Festynie Trzeźwości, organizowanym przez Malborskie Stowarzyszenie Abstynenckie „Tu i Teraz”. Podczas festynu działał edukacyjny punkt mobilny: „Stop dopalaczom”. Punkt został przywieziony z Gdańska.

Kolejne działania przeprowadzono już w nowym roku szkolnym. Prelekcje połączone z prezentacją multimedialną, prowadzone były przez pracownika Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia oraz Sekcji Higieny

Dzieci i Młodzieży. Zorganizowano spotkania z młodzieżą szkół podstawowych i gimnazjalnych – 900 osób, z młodzieżą szkół ponadgimnazjalnych – 1240 osób, a także wywiadówki profilaktyczne dla rodziców, w których uczestniczyło 600 osób.

Na jednej z takich wywiadówek wystąpił nauczyciel, który zwrócił się z prośbą do rodziców dotyczącą niedokonywania zakupów bluz, t-shirtów czy gadżetów z logo marihuany. Uświadomił rodzicom, że postępując w ten sposób, pokazują swoim dzieciom, że akceptują narkotyki, a tym samym: stwarzają niebezpieczną sytuację w przypadku zetknięcia się ich dziecka z narkotykami czy dopalaczami, ponieważ podświadomie usprawiedliwia ono swoje zachowanie, kierując się tym, że rodzic wie o tym zjawisku.

Młodzież była zainteresowana spotkaniami i z uwagą wysłuchiwała prezentacji. Najbardziej trafiały do uczniów argumenty przytaczane z prasy czy programów telewizyjnych. Prelegent często odnosił się właśnie do tych środków przekazu, podając przykłady wzięte prosto „z życia”. Duże wrażenie robił na młodzieży również pokaz zdjęć, które obrazowały obrażenia fizyczne po przyjęciu niektórych dopalaczy, a także wykorzystanie gotowych spotów, związanych z kampanią „Dopalacze kradną życie”.

Zdaję sobie sprawę, że część osób, z którymi się spotkałam, prawdopodobnie eksperymentowała już z dopalaczami, dlatego też często powtarzałam, że ten sam dopalacz zupełnie inaczej może zadziałać na różne osoby, ponieważ każdy z nas jest inny. Przytaczałam przykłady ze Śląska, gdzie ten sam dopalacz doprowadził do ciężkich zatruć a nawet śmierci kilku osób. W ten sposób chciałam uświadomić młodzieży, że nie ma bezpiecznych dopalaczy.

**Marzena Dering**

*Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia  
PSSE w Malborku*

## „Nie daj się oszukać” – program edukacyjno-profilaktyczny ZESPOŁU SZKÓŁ AGROTECHNICZNYCH W SŁUPSKU

Problem tzw. „dopalaczy” nie dotyczy tylko aglomeracji miejskich, w których funkcjonują lub funkcjonowały specjalistyczne sklepy tzw. smart shopy, ale również małych miasteczek i wsi. Internet stanowi wciąż nierozwiązany problem nielegalnej sprzedaży tych substancji. Kolejne propozycje zmian legislacyjnych zdają się zmierzać we właściwym kierunku, ale nawet najlepsza znajomość przepisów prawa oraz prowadzenie działań zapobiegawczych na poziomie lokalnym – polegających m. in. na uświadamianiu młodzieży szeregu konsekwencji i zagrożeń, związanych z sięganiem po niedozwolone lub niestety wciąż częściowo dozwolone substancje psychoaktywne – mogą okazać się niewystarczającymi środkami w walce z kwitnącym wciąż rynkiem narkotyków i dopalaczy.

W Zespole Szkół Agrotechnicznych w Słupsku od sierpnia realizowany jest, we współpracy z Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, autorski program edukacyjno-profilaktyczny „Nie daj się oszukać”, skierowany do młodzieży i rodziców szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, nauczycieli, pedagogów i pielęgniarek szkolnych z miasta Słupska i powiatu słupskiego.

Programowi przyświecały różnego rodzaju cele, m.in. przybliżenie podstawowych pojęć związanych z dopalaczami i innymi substancjami uzależniającymi oraz omówienie szkód fizycznych, psychicznych i społecznych, wyrządzanych przez narkotyki. Kolejnym ważnym celem programu było zdementowanie nieprawdziwych twierdzeń na temat dopalaczy i innych substancji odurzających, takich jak: *dopalacze są bezpieczną alternatywą dla substancji nielegalnych, dopalacze są wyrobami kolekcjonerskimi, dopalacze są legalne w całej Europie, dopalacze to ziola lub ich mieszanki i są środkami pochodzenia naturalnego – żadnej chemii*. Bardzo istotnym celem programu było również uzmysłowienie zagrożenia i konsekwencji, związanych z zażyciem dopalacza, a także wskazanie i omówienie alternatywy do zażywania substancji psychoaktywnych – promocja zdrowia. Poruszany był również temat odpowiedzialności karnej nieletnich za czyny związane ze środkami psychoaktywnymi.

W ramach realizacji celów zostało opracowanych i zrealizowanych wiele działań. W sierpniu 2015 r. odbyło się szkolenie rady pedagogicznej na temat „Dopalacze, a młodzież”, a wraz z początkiem roku szkolnego zorganizowano spotkania specjalistów z uczniami po tytule „Zagrożenia i konsekwencje związane z zażywaniem dopalaczy”. We wrześniu 2015 roku odbyło się także spotkanie rodziców klas pierwszych, na którym została przybliżona tematyka zagrożeń, związanych z dopalaczami oraz innymi środkami psychoaktywnymi. Specjaliści przekazali również informacje, dotyczące odpowiedzialności karnej nieletnich, za czyny związane ze środkami psy-

choaktywnymi. Ponadto, w październiku 2015 roku przeprowadzone zostało szkolenie dla pedagogów i pielęgniarek szkolnych, zwiększające ich wiedzę z zakresu profilaktyki uzależnień od środków psychoaktywnych.

W listopadzie 2015 r. uczniowie szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz nauczyciele i pedagodzy szkolni mieli okazję uczestniczyć w konferencji pod hasłem „Nie daj się oszukać – dopalacze też są groźne”. W trakcie spotkania ogłoszony został konkurs na pracę plastyczną, adresowany do wszystkich typów szkół, związany tematycznie z problemem dopalaczy. Patronat na konferencją objął starosta słupski – Zdzisław Kołodziej-ski. W konferencji – jako prelegenci – udział wzięli specjaliści różnych dziedzin: Adam Bruliński – ekspert ds. narkomanii Szkoły Policji w Słupsku, Danuta Górską kierownik Poradni Uzależnień od Środków Psychoaktywnych w Słupsku, Jacek Bartoszek, Małgorzata Parol ze Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Słupsku, Robert Czerwiński – rzecznik prasowy oraz funkcjonariusze wydziału prewencji Komendy Miejskiej Policji w Słupsku, Agnieszka Wojewoda – Łukowczyk pedagog z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku, dr Maria Ziółkowska – kierownik Katedry Nauk o Zdrowiu Akademii Pomorskiej w Słupsku oraz Błażej Andrejańczyk – ratownik medyczny, również z Katedry Nauk o Zdrowiu Akademii Pomorskiej w Słupsku, Janis Chrisidis – lekarz psychiatra i Teresa Maksimowicz – terapeuta uzależnień z Samodzielnego Publicznego Psychiatrycznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku, dr Magdalena Tańska z Samodzielnego Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku.

Zarówno szkolenie pedagogów i pielęgniarek szkolnych, jak i konferencja odbiły się szerokim echem w środowisku oświatowym. Uczestnicy mogli w sposób bezpośredni w kontakcie ze specjalistami poszerzyć swoją wiedzę na temat uzależnień od środków psychoaktywnych. Szczególne znaczenie miało to dla uczniów uczestniczących w projekcie, którzy mieli okazję uzmysłowić sobie zagrożenia i konsekwencje, związane z zażywaniem dopalaczy i innych substancji niewiadomego pochodzenia.

Tematy związane z profilaktyką uzależnień są zawsze aktualne, wpisane w Program Wychowawczy Zespołu Szkół Agrotechnicznych w Słupsku i realizowane w różnych aspektach od wielu lat. Podsumowanie programu i ogłoszenie wyników konkursu na pracę plastyczną i spot nastąpi na organizowanej przez Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku konferencji, która odbędzie się 16 marca 2015 r. w Starostwie Powiatowym w Słupsku.

**Iwona Wojtkiewicz**  
dyrektor

Zespołu Szkół Agrotechnicznych w Słupsku

## Zdrowie – wartość, którą trzeba cenić

### Wymogi i oczekiwania

Współczesna szkoła stoi w obliczu potrzeby ciągłych zmian, które powinny być naturalną konsekwencją przemian, zachodzących w świecie. Śledząc zalecenia Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz wytyczne na każdy, rozpoczynający się rok szkolny, można z łatwością wskazać, co w nowoczesnej edukacji jest najważniejsze. W pracy pedagogów i nauczycieli zwrócono już uwagę na potrzebę przeciwdziałania wykluczeniom społecznym i wszelkim przejawom dyskryminacji, podkreślano konieczność kształtowania umiejętności poprzez doświadczenia, zajęcia laboratoryjne, wycieczki krajoznawcze, udział w imprezach naukowych i kulturalnych. Zalecano także, by uczniowie już na etapie edukacji w gimnazjum uczyli się pracy zespołowej podczas lekcji, czemu sprzyja realizacja projektów edukacyjnych. Bez wątplenia współczesny absolwent musi zostać wyposażony przez szkołę, współpracującą z rodzicami i środowiskiem lokalnym, nie tylko w zasoby wiedzy, ale także, a może przede wszystkim w umiejętności, pozwalające na sprawne poruszanie się na rynku pracy. Stąd nacisk na znajomość języków obcych i zdolność komunikacji z rówieśnikami. Wychodząc naprzeciw tym wymaganiom, nasze gimnazjum realizuje ambitne projekty, prowadzi wymianę międzynarodową, uczy współdziałania w zespole. Integracyjny charakter naszej placówki to także przestrzeń do kształtowania pozytywnych cech charakteru, empatii, troski o innych. Uczniowie mogą się sprawdzić w roli wolontariuszy, a szkolna codzienność dostarcza wielu okazji do tego, by być wolontariuszem na co dzień.

### Postawienie diagnozy

Edukacja XXI wieku stawia sobie ambitne cele. Szkoły są coraz lepiej wyposażone, nauczyciele wszechstronnie wykształceni, rodzice świadomi konieczności ścisłej współpracy w zakresie kształcenia i wychowania swoich dzieci. Tak jest, czy to tylko pobożne życzenia? Wiele jeszcze trzeba zmienić, dużo zainwestować, ale kierunki dobrych zmian zostały wyznaczone i nie ma od nich odwrotu. Dziś trzeba się poruszać w świecie e-podręczników, zrozumieć siłę oddziaływania portali społecznościowych, znać możliwości i pragnienia młodzieży.

Na pytanie, co w dzisiejszej szkole rozwijać i wprowadzać łatwo jest odpowiedzieć. Nieco trudniej to wykonać. Jest jednak jedno znacznie ważniejsze pytanie –

co, tak naprawdę, liczy się najbardziej? Odpowiedź jest oczywista, ale to wartość, którą najczęściej doceniamy wówczas, gdy ją tracimy...

### Zdrowie

Edukacja prozdrowotna od lat gości w szkołach, jako ważny element nauczania i wychowania. W tej dziedzinie ważne jest nie tylko przekazanie odpowiedniej wiedzy, na przykład podczas lekcji biologii, ale również wypracowanie trwałych nawyków, które pomagają minimalizować stres i zapewniają dobry, harmonijny rozwój. Młodzież Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 4 im. Orła Białego w Słupsku uczestniczy w wielu działaniach, których celem jest przestrzeganie zdrowego stylu życia. Podczas lekcji, spotkań i w trakcie realizacji projektów nasi uczniowie znajdują odpowiedź na ważne pytania:

1. Jak zdrowo się odżywiać?
2. Jak uczyć się w sposób efektywny?
3. Jak zadbać o aktywność fizyczną?
4. Co to jest profilaktyka zdrowia?
5. Jakie są objawy przemęczenia i stresu oraz jak im zapobiegać?
6. Jak obserwować i odczytywać sygnały naszego organizmu?
7. Jakie zagrożenia niesie ze sobą zażywanie niedozwolonych środków?

Kładziemy duży nacisk na wychowanie prozdrowotne. Zapraszamy na spotkania z młodzieżą lekarzy i psychologów. Z okazji Światowego Dnia Zdrowia organizujemy cykliczne spotkania z dietetykiem, Magdaleną Tańską. Na lekcje wychowawcze i zajęcia z biologii zapraszana jest szkolna pielęgniarka, pani Ewa Stolarska. Podczas tych zajęć młodzież ma okazję sprawdzić ciśnienie krwi. Angażujemy uczniów do udziału w konkursach i projektach z zakresu ochrony zdrowia. Bierzymy udział między innymi w konkursach firmy Winiary: „Żyj smacznie i zdrowo”, konkursie dla gimnazjalistów „Zdrowe odżywianie oznacza zdrowy styl życia”, organizujemy festyny sportowe, realizujemy projekt edukacyjny „W zdrowym ciele zdrowy duch”, startujemy z sukcesami w licznych turniejach sportowych. Z okazji Światowego Dnia Walki z HIV/AIDS przeprowadzamy kampanię informacyjną oraz bierzemy udział w Powiatowym Konkursie Wiedzy o HIV/AIDS. Nasi uczniowie anga-

żują się także w turniej udzielania pierwszej pomocy, organizowany w słupskim szpitalu. Akcja „Różowa wstążeczka” to okazja, by dziewczęta zapoznały się z profilaktyką raka piersi.

Edukacyjnym oddziaływaniom szkoły w zakresie ochrony zdrowia poddawani są także rodzice uczniów. Organizowane są dla nich pogadanki, szczególnie o niebezpieczeństwach związanych z zażywaniem przez młodzież narkotyków i dopalaczy.

### Efekty

Nasze starania przynoszą widoczne efekty. W ostatnich latach zdecydowanie zmniejszyła się liczba osób sięgających po papierosy. Młodzież chętniej narzuca sobie aktywny styl życia i stawia ambitne cele. Zdrowy styl życia to nie tylko slogan. To wyzwanie, które podejmują nasi gimnazjaliści, zamieniając godziny spędzone przed komputerem np. bieganiem, uprawianiem różnych dyscyplin sportu, również z wykorzystaniem naszej bazy sportowej pod kierunkiem nauczycieli wychowania fizycznego.

Miejmy nadzieję, że pokolenie dzisiejszych gimnazjalistów doceni nasze wysiłki i zrozumie, że warto pamiętać o zasadzie: w zdrowym ciele zdrowy duch i dbać o zachowanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, poprzez prowadzenie zdrowego, aktywnego sportowo trybu życia.

**Joanna Sikorska**  
nauczycielka biologii  
Gimnazjum  
z Oddziałami Integracyjnymi nr 4  
w Słupsku

## Profilaktyka w SOSW w Słupsku

Szybkie tempo współczesnego życia, gonitwa za dobrami materialnymi, brak czasu na bezpośrednie, ciepłe relacje rodzic-dziecko, to wybrane czynniki, sprzyjające sięganiu przez młodzież po zagrażające zdrowiu używki. Dlatego celowym staje się w placówkach edukacyjnych podejmowanie tematyki dotyczącej zagrożeń wynikających ze stosowania używek.

W okresie od października do listopada 2015 roku w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Słupsku podjęto wiele działań profilaktycznych, mających na celu uświadomienie naszym podopiecznym zagrożeń, wynikających z zażywania niebezpiecznych dla organizmu człowieka substancji: nikotyny, narkotyków, dopalaczy, alkoholu.

Pierwsza grupa działań obejmowała młodzież z umiarkowaną niepełnosprawnością intelektualną, uczęszczającą do Szkoły Przysposabiającej do Pracy, w wieku 17-22 lata. Umiarkowana niepełnosprawność umysłowa wiąże się z niższym krytycyzmem, dojrzałością społeczną i odpornością emocjonalną. Podczas rozwiązywania osobistych problemów, młodzież nie może liczyć na swoich rodziców. Może wtedy paść ofiarą złych wzorców z tzw. „normalnego” środowiska oraz dealerów narkotykowych.

W październiku i listopadzie 2015 roku, pierwsza grupa młodzieży, pod kierunkiem Jolanty Zapartej, nauczycielki w SOSW, uczestniczyła w cyklu zajęć, propagujących zdrowy styl życia oraz poświęconych profilaktyce uzależnień.

W różnych źródłach (podręczniki, internet, inne publikacje) młodzież poszukiwała wiadomości na temat szeroko pojętego zdrowia, szkodliwości nikotynizmu, alkoholizmu, narkotyków i dopalaczy. Analizowaliśmy teksty źródłowe oraz opowiadania „z życia wzięte”, zaczerpnięte z gotowych scenariuszy zajęć o profilaktyce uzależnień – między innymi „Historyjkę o pewnej rodzinie”, borykającej się z problemem alkoholowym, czy „Historię mojej walki z narkomanią” – opowieść o dziewczynie, uzależnionej od narkotyków i jej walce z nałogiem. Rozwiązaliśmy krzyżówki o zdrowiu, nałogach, zagadki tematyczne, ankiety, quizy o uzależnieniach. Układaliśmy hasła, propagujące zdrowy styl życia, a podczas scenek i zajęć dramy, ćwiczyliśmy asertywność.

Ciekawą częścią cyklu zajęć była prelekcja na temat zdrowia i zapobiegania chorobom, wygłoszona przez pielęgniarkę szkolną. Młodzież otrzymała materiały informacyjne, utrwalające i pogłębiające zdobytą wiedzę.

Podsumowaniem cyklu zajęć były warsztaty plastyczne, na których młodzi ludzie wykonali plakaty, ostrzegające przed używkami, ukazujące groźne oblicze nałogów. Plakaty oceniało jury w składzie: dyrektor SOSW, pedagog szkolny, pielęgniarka. Najlepsze prace zostały nagrodzone. Nagrodami były owoce i soki, a więc zdrowa żywność. Odbył się też klasowy konkurs wiedzy teoretycznej o zdrowiu i szkodliwości nałogów

Po zakończonym cyklu zajęć młodzież sama doszła do wniosku, że nie warto ulegać nałogom, bo one nie tylko nie pomagają w rozwiązywaniu jakichkolwiek problemów osobistych, tylko je pogłębiają, niszczą zdrowie i życie człowieka.

Oto kilka wypowiedzi uczniów – refleksji po przeprowadzonych zajęciach:

♠ *Gdy mam kłopoty, trudności, to nie sięgam po papierosy, alkohol, narkotyki. Zwierzam się ze swoich trosk bliskiej osobie i wspólnie próbujemy rozwiązać problem.*

♠ *Nie biore, bo jestem asertywny. Potrafię odmówić. Nie będę niszczył swojego zdrowia.*

♠ *Życie jest tylko jedno, nie warto go marnować.*

Z wypowiedzi wychowanków wynika, że dzięki warsztatom, prelekcjom, ćwiczeniom asertywności, wzrosła ich wiedza, świadomość na temat uzależnień oraz, że uczestnicy nabrali umiejętności postępowania w sytuacjach trudnych, zagrożenia.

W roku szkolnym 2014/15 Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy po raz kolejny uczestniczył w Ogólnopolskiej Kampanii Profilaktycznej „Zachowaj Trzeźwy Umysł”. Nad całością działań w szkole czuwali pedagodzy Ośrodka. W programie wzięli udział uczniowie szkoły podstawowej, gimnazjum i szkoły zawodowej. Kampania realizowana była w czterech zakresach tematycznych:

- profilaktyka zdrowotna,
- sprawność fizyczna,
- profilaktyka uzależnień,
- trening umiejętności społecznych.

Dostarczone materiały pomogły w ciekawy i przystępny sposób przeprowadzić szereg przedsięwzięć, w które zaangażowali się uczniowie, nauczyciele i rodzice. Hasłem ubiegłorocznej kampanii: „Razem lepiej”, „Stop uzależnieniom” nadaliśmy zadaniowy charakter. Staraliśmy się wskazać uczniom alternatywny sposób spędzania czasu wolnego.

Dużym zainteresowaniem wychowanków cieszyły się zajęcia prowadzone we współpracy ze Szkołą Policji w Słupsku: autorski program „Sport moją tarczą”.

Nie mniejszą popularnością cieszyły się zajęcia wspinaczki ściankowej, czyli cykl sportowych spotkań poza-lekcyjnych dla młodzieży. W trakcie tych zajęć nakręcono konkursowy film „Nasz czas”. Kolejną naszą propozycją na aktywne spędzanie wolnego czasu było otwarcie Klubu Nordic Walking, w zajęciach którego uczniowie bardzo chętnie brali udział. Dzięki środkom pozyskanym z PFRON uczniowie uczestniczyli w wielu imprezach turystycznych, sportowych i kulturalnych.

W październiku odbył się cykl zajęć warsztatowych pod hasłem „Stop dopalaczom”, zrealizowany według autorskiego programu nauczycieli SOSW. Podsumowaniem zajęć była wystawa prac plastycznych. Wybrane prace, przekazane organizatorom kampanii „Trzeźwy umysł”, zostały wyróżnione, a ich autorzy otrzymali atrakcyjne nagrody.

Rokrocznie – w listopadzie – odbywa się w SOSW szkolny tydzień profilaktyki, w którym intensyfikujemy działania profilaktyczne. Przedstawiciele policji, Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii i Poradni AA, w sposób profesjonalny, zapoznają młodzież z tematyką uzależnień, dotyczącą narkotyków, dopalaczy, alkoholu i nikotynizmu. W klasach odbyły się projekcje filmów tematycznych z cyklu: „Lekcje przestrogi”.

Podsumowaniem szkolnego tygodnia profilaktyki był koncert Artaszesa Barojana, znanego jako ARCI. Jego muzyka to wybuchowe połączenie rdzennego hip-hopu z melodyjnym reggae, a teksty zawierają dużą dawkę pozytywnego przekazu. Wokalista zagrał kilka bisów, a po występie znalazł czas na rozmowy z naszymi podopiecznymi i na obejrzenie przedstawienia teatralnego, przygotowanego przez uczniów gimnazjalnych pt.: „Wszelkim użytkom nie”.

Profilaktyką, w naszym Ośrodku, zajmujemy się systematycznie. Doświadczenia uczą nas, iż najlepszą formą przekazu treści prozdrowotnych są metody aktywizujące uczniów do działania i współpracy w kształtowaniu właściwych postaw i nawyków, sprzyjających podejmowaniu dobrych wyborów, dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa.

*Jolanta Zaparta – nauczyciel*  
*Beata Młynarkiewicz – pedagog*  
*Elżbieta Domagała – pedagog*  
 SOSW w Słupsku

## Co zamiast chipsów?

W Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Słupsku odbyły się już kolejne warsztaty, których tematem jest próba odpowiedzi na pytanie, co jeść w szkole i poza nią, zamiast niezdrowych chipsów.

„**Podjadanie to największy wróg twojego zdrowia...**” Tak zostały rozpoczęte warsztaty dla gimnazjalistów, prowadzone przez panią Agnieszkę Zielińską wraz z uczniami klasy drugiej o profilu technik żywienia i usług gastronomicznych.

W auli szkoły uczestnicy obejrzeli prezentację multimedialną i związane z tematem plakaty, przygotowane przez uczniów klas pierwszych i drugich. Zaprezentowany został koszyk dostępnych w handlu zamienników chipsów i batonów – zdrowe przekąski na bazie pełnego ziarna, owoców i warzyw.

Po tej części młodzież przeszła do pracowni gastronomicznej i barmańskiej, gdzie z pomocą naszych uczennic, gimnazjaliści sami przygotowali zdrowe smakołyki: placki z serkiem wiejskim i bananem, muffinki inaczej (z warzywami, serem i wędliną), ciasteczka owsiane bez mąki, pełnoziarniste tortile. W pracowni barmańskiej uczennice serwowały zdrowe, treściwe napoje z owoców i warzyw. Samodzielnie przygotowane potrawy i napoje smakowały znakomicie, a organizator wyraził nadzieję, że przeprowadzone przez uczniów zajęcia, staną się bodźcem do zmian złych nawyków żywieniowych młodych ludzi.

A wszystko przez słodczyce, czy chipsy. Dietetycy i my – fani zdrowego żywienia – zalecamy, by ich unikać. Ale co zrobić, gdy nagle poczuje się ssanie w żołądku? Sięgnąć po zdrowe przekąski! Jeśli korci nas, żeby coś przegryźć, zamiast chipsów, wybierajmy zdrową i nietuczającą smakołyki. Sprawdziliśmy, co można znaleźć w sklepach.

**WAFLE RYŻOWE:** mają sporo błonnika – zapobiegają zaparciom. Są z ryżu, więc można podawać chorem na diecie bezglutenowej. Najlepsze dla dbających o linię. Zastępują tradycyjne pieczywo, sycą, a nie tuczą. Można je chrupać także pomiędzy posiłkami, gdy dopadnie nas wilczy głód.

**ROSMINI PIZZA:** przyprawy i zioła zawarte w tej przekąsce przyspieszają przemianę materii, wspomagając spalanie tłuszczu. Nienasycone tłuszcze z oliwy usprawniają pracę serca. Najlepsze dla zwolenników kuchni śródziemnomorskich. Lekkie smaki ryżowe oprószone aromatycznymi ziołami i przyprawami, zadowolą wielbicieli dobrej kuchni, którzy często zjadają stresi. Kilka sztuk z pewnością nie zaszkodzi, a sprawi, że poczujemy się zrelaksowani i spokojniejsi.

**CRISPS MARCHEWKOWA Z IMBIREM:** beta-karoten z marchewki dba o skórę, pobudza działanie układu odpornościowego. Imbir pomaga w przypadku dolegliwości żołądkowych. Najlepsze dla wielbicieli chipsów. Zdrowa przekąska. Nie zawiera soli, cukru oraz substancji wzmacniających smak i aromat. Warzywne crisps można chrupać bez konsekwencji dla zdrowia i figury.

**LODY ŚMIETANKOWE:** zawarty w nich wapń wzmacnia kości i zęby, zapobiegając próchnicy. Niewielka zawartość cukru i tłuszczu sprawia, że porcja lodów ma tylko ok. 50 kcal. Najlepsze dla łasuchów. Mrożony smakołyk dobry na podwieczorek. Chętnie sięgną po niego nawet niejadki, które nie lubią mleka i jego przetworów. By wzbogacić smak lodowego deseru, do pucharka można dodać kilka świeżych owoców i garść orzechów.

**DANIO WARZYWNE:** zawiera łatwo przyswajalne białko oraz wapń, które to substancje usprawniają pracę mięśni, które spalają najwięcej tłuszczu. Warzywa w skład, których wchodzi błonnik, wspomagają trawienie. Najlepsze dla bardzo aktywnych chłopaków, którzy jedzą niewiele warzyw. Wystarczy dodać pełnoziarniste pieczywo i śniadanie lub kolacja gotowe. Słony warzywny twarożek zadowolony nawet wybrednego smakosza.

**CIASTEczKA LU GO!:** „dobre” węglowodany łagodnie podnoszą poziom glukozy we krwi, dając uczucie sytości nawet na 4 godziny. Witaminy z grupy B i witamina E wzmacniają układ nerwowy. Najlepsze dla zestresowanych. Jeśli czeka nas klasówka lub ważny egzamin, sięgnąć warto po pełnoziarniste ciasteczka z pszenicy, jęczmienia, żyta i owsa. Słodka przekąska od razu poprawi nastrój, sprawi, że będziemy spokojniejsi i bardziej skoncentrowani.

Teraz czekamy na następnych uczniów, gotowych na wspaniałą przygodę ze zdrową żywnością. Będziemy kontynuować prowadzenie zajęć pokazowych i warsztatów, uczących przygotowania prostych, smacznych i zdrowych przekąsek.

*Beata Wrońska*

*pedagog szkolny niepublicznego  
Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych  
w Słupsku*

# Zdrowe i bezpieczne Słoneczne Stacyjkowo



Przedszkole Niepubliczne „Słoneczne Stacyjkowo” w Bytowie istnieje od 1 września 2012 r. W realizowanych przez nas działaniach, kierujemy się mottem znakomitego pedagoga Janusza Korczaka: *„Dziecko chce być dobre. Jeśli nie umie – naucz, jeśli nie wie – wytłumacz, jeśli nie może – pomóż”*.

Nadrzędnym celem Przedszkola Niepublicznego „Słoneczne Stacyjkowo” jest troszczenie się o los naszych wychowanków, o ich poziom intelektualny, moralny, ich postawę oraz kreatywność. Realizację tych założeń zapewnia wysoko wykwalifikowana i doświadczona kadra przedszkola, wśród której są nauczyciele i pracownicy z wieloletnim stażem pracy z dziećmi. Poznajemy także potrzeby oraz oczekiwania rodziców i wychodzimy im na przeciw, ponieważ uważamy, że właściwe funkcjonowanie placówki, w której kształtowani są młodzi ludzie, nie jest możliwe bez współpracy między rodzicami, pracownikami przedszkola, a lokalnym środowiskiem.

Szczególnie zależy nam na tym, aby spędzony w naszym przedszkolu czas pozostawił w sercach i umysłach naszych dzieci trwałą ślad, który w przyszłości pomoże im dobrze funkcjonować w rodzinie, szkole, społeczeństwie, a także umożliwi samorealizację, pokonywanie własnych słabości oraz osiąganie zaplanowanych celów.

Zarówno bezpieczeństwo, jak i zdrowie dzieci, odgrywa bardzo ważną rolę w pracy edukacyjno-wychowawczej „Słonecznego Stacyjkowa”. Mając to na uwadze, ujęliśmy w planie pracy przedszkola szereg działań, ukierunkowanych na promowanie postawy prozdrowotnej maluchów, a także zachowań, umożliwiających bezpieczne funkcjonowanie dzieci, zarówno w przedszkolu jak i w domu. Pamiętając o tym, iż dzieci w swych działaniach kierują się własnym instynktem, postanowiliśmy wyposażyć je w odpowiedni zakres wiedzy oraz umiejętności, aby w sytuacjach trudnych, zagrażających zdrowiu i życiu, wiedziały jak się zachować, jak reagować.

W minionych latach współpracowaliśmy w realizacji tych działań z Wodnym Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym w Bytowie, którego ratownicy doskonale wprowadzili przedszkolaki w zagadnienia udzielania pierwszej pomocy.

Obecnie współdziałamy z ratownikami Działu Ratownictwa Medycznego Szpitala Powiatu Bytowskiego. Przygotowane przez nas szkolenie, adresowane było do dzieci z najstarszej grupy wiekowej. W czasie zajęć przedszkolaki, korzystając z fantomów, uczyły się zasad reanimacji, resuscytacji oraz tego, w jaki sposób rozpoznać osobę potrzebującą pomocy, a także tego, w jaki sposób i komu przekazać informację o zagrożeniu. Istotnym elementem spotkania

było przygotowanie przez dzieci przestrzennych numerów telefonów alarmowych, co ułatwiło ich zapamiętanie.

Podczas warsztatów wszelkie działania ukierunkowane były na zdobycie przez dzieci umiejętności postępowania w sytuacjach trudnych – w przypadku, gdy mają do czynienia z osobą, która straciła przytomność. Dzieci uczyły się, jak właściwie postępować w takich sytuacjach, czyli:

- w jaki sposób wezwać pogotowie ratunkowe,
- jakie informacje przekazać przez telefon,
- jak rozpoznać zagrożenie i sprawdzić, czy osoba poszkodowana jest przytomna,
- jak właściwie i bezpiecznie ułożyć osobę poszkodowaną,
- jak podjąć reanimację,
- jak zachować się w przypadku, gdy to im udzielana jest pomoc.

Zajęcia odbywały się w podgrupach, co umożliwiło efektywne wykorzystanie czasu i zastosowanie zdobytej wiedzy w praktyce. Dzięki odpowiedniej organizacji spotkań, liczbie sprzętu ratowniczego, doświadczeniu szkoleniowemu ratowników oraz ochotnikom udającym poszkodowanych, nasze przedszkolaki mogły poczuć się jak mali ratownicy. Była to doskonała okazja, aby poznać i obserwować procedury postępowania także przy zranieniach, zwichnięciach i złamaniach, a przede wszystkim w przypadku utraty przytomności osób poszkodowanych.

Nauka przez zabawę, to według nas najlepszy sposób, by uczyć przedszkolaki niezwykle ważnych umiejętności, pokonywać obawy, a niejednokrotnie strach przed nieznanym. Wiedza, jaką dzieci posiadły w czasie warsztatów, z pewnością zapoczątkuje w przyszłości i być może uratuje komuś zdrowie lub życie.

Podjęwane przez nas corocznie działania w zakresie nauki udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej spotykają się z bardzo dobrym przyjęciem zarówno ze strony dzieci, ich rodziców jak i środowiska lokalnego, w tym pracowników Działu Ratownictwa Medycznego Szpitala Powiatu Bytowskiego. Oczywiście warsztaty te doskonale wpisują się w realizację podstawy programowej wychowania przedszkolnego i realizowane przez nas programy profilaktyczny oraz wychowawczy, ale przede wszystkim osławiają przedszkolaki z czynnościami, jakie należy podejmować w trudnych sytuacjach i uczą, w jaki sposób udzielić pomocy osobom poszkodowanym. Mamy nadzieję, że szkolenia te zapoczątkują w przyszłości.

*Małgorzata Jabłonowska-Glazik*  
dyrektor Przedszkola Niepublicznego  
Słoneczne Stacyjkowo w Bytowie

# Podsumowanie Roku Matematyki na Pomorzu



**W czerwcu 2015 r. Sejmik Województwa Pomorskiego podjął Uchwałę „w sprawie ustanowienia roku 2015 Rokiem Matematyki na Pomorzu”.<sup>1</sup>** 21 stycznia 2015 r. w auli Biblioteki Głównej Uniwersytetu Gdańskiego, wystąpieniem Rektora UG prof. dr. hab. Bernarda Lammka, otwierającym konferencję, oficjalnie zainaugurowano Rok Matematyki. Inicjatywa rektorów 3 uczelni: Uniwersytetu Gdańskiego, Politechniki Gdańskiej i Akademii Pomorskiej w Słupsku „stała się ciałem”.

Równy rok później po tamtej konferencji – 21 stycznia 2016 r. – w gmachu głównym Politechniki Gdańskiej odbyło się podsumowanie Roku Matematyki na Pomorzu. Na dziedzińcu Fahrenheita spotkali się przedstawiciele świata nauki, jednostek samorządu terytorialnego, dyrektorzy i nauczyciele szkół i placówek oświatowych, pracownicy wojewódzkich placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek, a także osoby i przedstawiciele firm i instytucji, które aktywnie wspierały i uczestniczyły w podejmowanych w ramach Roku Matematyki na Pomorzu działaniach.

Spotkanie otworzył wicemarszałek województwa pomorskiego, Krzysztof Trawicki – odczytał on list od Marszałka Mieczysława Struka, w którym w kilkunastu zdaniach podkreślono społeczno-medialny wydźwięk podejmowanych działań, mających na celu popularyzację wiedzy i edukacji matematycznej, jak też wkład organizacyjny wielu osób, aby „zapanować” nad wielokierunkowymi, różnorodnymi wydarzeniami.

„Matematyka w moim życiu” – tak zatytułowano rozmowę Rektorów Politechniki Gdańskiej, Uniwersytetu Gdańskiego i Akademii Pomorskiej. Mówili oni o swoich doświadczeniach ze „spotkań z matematyką” – całkiem różnych, pozytywnych i negatywnych. Dwaj pierwsi z nich to chemik i informatyk, a trzeci jest historykiem. Wszyscy trzej z różnej perspektywy docenili rolę matematyki w życiu codziennym i potrzebę rozwijania edukacji matematycznej.

Bilans Roku Matematyki przedstawiła Urszula Kornas-Krzyżkowska, konsultantka CEN w Gdańsku. W roku 2015 w województwie pomorskim odbyło się:

- 7 konferencji,
- 4 seminaria,
- 300 konkursów (szkolne, gminne, powiatowe, wojewódzkie),
- 16 imprez festiwalowych,
- 12 festynów,
- 14 pikników,
- 130 dni matematyki i happeningów,
- 153 warsztaty dla uczniów i nauczycieli,
- 43 lekcje otwarte i biblioteczne,
- 39 wystaw,
- setki imprez szkolnych i ogólnodostępnych (uczestniczyło w nich ok. 115 000 osób).

W sumie we wszystkich tych wydarzeniach uczestniczyło 200 000 osób.<sup>1</sup>

Do najważniejszych przedsięwzięć matematycznych 2015 roku można zaliczyć:

- Dzień Liczby Pi i Pomorską Noc Matematyki,
- IV Seminarium „Bez matematyki kariery nie zrobisz” (po raz pierwszy 2-dniowe spotkania – pierwszego dnia na Politechnice Gdańskiej, a drugiego dnia w trzech pomorskich uczelniach: UG, PG i AP),
- I Młodzieżowa Konferencja Matematyczna TriMat 2015 (inicjatywa licealnych „trójek” z Gdańska, Gdyni i Sopotu),
- cykle wykładów – m.in. 4 wykłady na Akademii Pomorskiej w Słupsku „Świat jest matematyczny”,
- Pomorskie Mecze Matematyczne (impreza organizowana po raz pierwszy przez UG na wzór Dolnośląskich Meczów Matematycznych),
- Liga Matematyczna (konkurs od lat organizowany przez Akademię Pomorską w Słupsku),
- XIII Bałtycki Festiwal Nauki,
- stoisko matematyczne CEN w Gdańsku i stoisko kaszubskie ODN w Słupsku – na Jarmarku Dominikańskim w Gdańsku,



- Matematyka z Mikołajem (czyli lekcje matematyki inaczej – w szkołach powiatów subregionu słupskiego i południowego).

Te liczne działania i imprezy mogły odbyć się dzięki ogromnemu wkładowi około 1000 nauczycieli, pracowników uczelni, placówek doskonalenia nauczycieli, bibliotek, instytucji wspierających (EduFun, MathRiders, ADEino, Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe) i centrów naukowo-technologicznych (Słupski Inkubator Technologiczny, Gdyński Park Naukowo-Technologiczny, Centrum Nauki Experyment, Centrum Hewelianum). Znaczący wkład mieli także koordynatorzy powiatowych Lokalnych Centrów Nauczania Kreatywnego. W 2015 roku odnotowano aktywność matematyczną ponad 300 szkół.

Jednym z punktów programu konferencji podsumowującej Rok Matematyki na Pomorzu było wręczenie podziękowań tej licznej rzeszy osób „zaangażowanych” – odbierali je prezydenci i burmistrzowie miast oraz starostowie powiatów.

O długoterminowych perspektywach działań matematycznych na lata następne mówił Adam Krawiec, dyrektor Departamentu Edukacji i Sportu Urzędu Marszałkowskiego. Wiele imprez przez lata na trwałe wpisało się w życie szkół, ale są też nowe, które mogłyby być kontynuowane. Np. konferencje popularno-metodyczne z udziałem nauczycieli jako prelegentów (kontynuacja AP w Słupsku), systemowe wsparcie nauczycieli matematyki w klasach III i IV szkoły podstawowej czy klasy VI SP i klasy I gimnazjum (działania CEN w Gdańsku i ODN w Słupsku).

Równolegle do oficjalnej konferencji, na dziedzińcu Heweliusza odbywał się happening matematyczny, na którym można było pograć w gry logiczne, wykorzystać umiejętności w grach strategicznych, konstruować bryły, brać udział w zabawach, obejrzeć pokazy i projekcje filmów. Uczestnikami tej bardziej „aktywnej” części konferencji podsumowującej Rok Matematyki byli uczniowie wszystkich poziomów edukacyjnych. Rozśmiane i rozentuzjasmowane grupy najmłodszych i starszych uczniów były potwierdzeniem, że ta część konferencji była dla nich jak najbardziej cool!

W holu głównym przed Biblioteką Główną PG przygotowano wystawę, na której zaprezentowano prace nagrodzone w konkursie plastycznym „Matematyka jest wszędzie” i konkursie fotograficznym „Uchwycić matematykę w obiektywie” (organizator AP w Słupsku i ODN w Słupsku) oraz prace plastyczne inspirowane matematyką z cyklu „Rozmawitości”, wykonane przez uczniów i nauczycieli Zespołu Szkół Plastycznych w Gdyni.

Nad przebiegiem wszystkich wydarzeń i imprez czuwał Komitet Organizacyjny Roku Matematyki w skła-

dzie: dr hab. prof. nadzw. Grażyna Kwiecińska (AP Słupsk), dr Barbara Wolnik (UG), dr Barbara Wikieł (dyrektor CNMiKnO PG), inż. Małgorzata Ilkiewicz (CNMiKnO PG), Jerzy Paczkowski (ODN Słupsk) oraz Urszula Kornas-Krzyżkowska (CEN Gdańsk – koordynator działań Roku Matematyki w województwie pomorskim). Z komitetem współpracowali: dr Piotr Bojko (DEiS UM Gdańsk), Szymon Skura (DEiS UM Gdańsk), Zdzisława Woźniak-Lipińska (PBW Gdańsk), Anna Włodkowska, Elżbieta Formela i Beata Symbor (CEN Gdańsk).

Więcej o Roku Matematyki na Pomorzu – <http://rokmatematyki.pomorskie.eu/pl>

### **Jerzy Paczkowski**

*konsultant ds. wspomagania nauczycieli szkół i placówek w zakresie matematyki w ODN w Słupsku*

#### **PRZYPISY:**

1. Uchwała nr 868/XLI/14 Sejmiku Województwa Pomorskiego z dnia 30 czerwca 2014 roku – <http://www.bip.pomorskie.eu/Article/get/id,20547.html>
2. Informacje liczbowe na podstawie materiału przygotowanego na konferencję „Bilans Roku Matematyki na Pomorzu”.

Autor: **Wiktoria Ciesielska** – klasa V,  
Zespół Szkół w Biesiowicach

# Matematycy dla Pomorza!

## DZIAŁALNOŚĆ INSTYTUTU MATEMATYKI AKADEMII POMORSKIEJ W SŁUPSKU

*„MATEMATYKA zawiera nie tylko prawdę, ale i ostateczne piękno – chłodne i surowe, podobne do piękna rzeźby; nie odwołuje się do żadnej słabości naszej na-Ptury..., majestatycznie czysta, o nieskazitelnej doskonałości, na jaką może się zdobyć tylko sztuka sięgająca najwyższych szczytów”* (B. Russell)

Uchwałą sejmiku województwa pomorskiego rok 2015 został ogłoszony Rokiem Matematyki. Trzy największe uczelnie województwa, Uniwersytet Gdański, Politechnika Gdańska oraz Akademia Pomorska w Słupsku – organizatorzy obchodów Roku Matematyki, przygotowały bogaty program imprez i uroczystości mających pokazać, że „świat jest matematyczny”. Celem przyświecającym organizatorom była zmiana społecznego odbioru matematyki, pokazanie, że jest ona interesująca, intrygująca i użyteczna, że dla każdego może się stać pasjonującą przygodą intelektualną.

Oferta obchodów Roku Matematyki, zaproponowana przez Akademię Pomorską w Słupsku, była niezmiernie bogata i różnorodna. Zamysłem organizatorów było trafić do społeczności lokalnej w różnym wieku – promując matematykę, jej doskonałą formę i czyste piękno. Chcieli oni pokazać matematyczne odkrycia, które wpłynęły na kształt cywilizacji, intrygujące teorie i hipotezy, nieprzeniknione zagadki i zaskakujące paradoksy.

### Wykłady i seminaria

Największym wydarzeniem obchodów Roku Matematyki na Pomorzu w regionie słupskim okazały się wykłady w cyklu „Świat jest matematyczny”, wygłoszone przez wybitne osobowości matematyki współczesnej w marcu, kwietniu i październiku:

- ➔ **Wykład „Co matematyka może nam zaferować?” profesora Ryszarda Pawlaka** z Uniwersytetu Łódzkiego, wspomagany ciekawą prezentacją, adresowany był do osób na co dzień niezwiązanych z matematyką, a często wręcz przekonanych o tym, że matematyka ich nie dotyczy od czasu zmagania z maturą. Profesor przekonywał, że matematyka jest niemal wszędzie, przedstawiał wybrane możliwości, a nawet konieczność wykorzystania matematyki w różnych aspektach życia codziennego.
- ➔ **Wykład „Możliwe i niemożliwe w matematyce” profesora Władysława Wilczyńskiego** z Uniwersytetu Łódzkiego poruszał kwestie tego, co w matematyce jest możliwe i niemożliwe. Matematycy dobrze wiedzą, że pewnych rzeczy w matematyce

zrobić się nie da, nie dlatego, że nie potrafią, ale dlatego, że taka jest natura rzeczy. Jako przykłady posłużyły zagadnienia z geometrii i algebry.

- ➔ **Wykład „O matematyce, która ratuje ludzkie życie” profesora Tomasza Szarka** z Uniwersytetu Gdańskiego poruszał kwestie możliwości i konieczności wykorzystania matematyki w aspekcie ludzkiego zdrowia. Profesor pokazał, że wyrafinowane techniki matematyczne (pewne równanie różniczkowe), ciekawe i piękne z czysto matematycznego punktu widzenia, uratowały już życie wielu osobom chorym na białaczkę.

Liczne pasje życiowe prelegentów, ich zainteresowania muzyką, dobrą literaturą współczesną, ale także kulturą żydowską, teologią i smaczną kuchnią dowodzą, że profesorowie matematyki polskiej to nie tylko wybitni naukowcy, autorytety w świecie badań naukowych, ale też prawdziwi ludzie renesansu, a przy tym niezmiernie skromni, życzliwi, błyskotliwi i elokwentni gawędziarze.

Drugim znaczącym wydarzeniem Roku Matematyki na Akademii Pomorskiej było **IV Seminarium „Bez matematyki kariery nie zrobisz”**. Drugi dzień seminarium, 27 marca, zorganizowany na każdej z uczelni niezależnie, w Akademii Pomorskiej miał charakter popularyzatorski i przebiegał pod hasłem „Gdzie spojrzeć, wszędzie matematyka”.

Wydarzeniem tego dnia był **wykład profesora Michała Szurka** z Uniwersytetu Warszawskiego, wielkiego entuzjasty i popularyzatora matematyki, wytrawnego gawędziarza, autora wielu interesujących książek i esejów o matematyce. Intrygujący tytuł wykładu „**Matematyka – ukryta sprężyna rzeczywistości**” zapowiadał, że będzie niezwykle i takim się okazał. Profesor przekonywał, że nawet najbardziej niechętnie nastawione do matematyki osoby muszą przyznać, że nauka ta jest potrzebna.

Równie ciekawe było wystąpienie pani poseł Katarzyny Hall na temat „dobrej edukacji”, spotkania z dr Joanną Czarnowską oraz z mgr Dariuszem Głazewskim, którzy zabrali uczniów, młodzież akademicką i wszystkich zainteresowanych w podróż z matematyką w świat finansów i komputerów.

Największe zainteresowanie wśród uczniów wzbudziły referaty popularnonaukowe studentów matematyki Akademii Pomorskiej, prezentowane pod ogólnym tytułem „**Matematyka wokół nas**”.

Tych niezwykle wykładów, jak też wystąpień podczas spotkań na seminarium wysłuchały setki osób: przedstawiciele jednostek samorządowych i świata biz-

nesu, władze uczelni, nauczyciele akademicy, studenci, nauczyciele z regionu słupskiego, którzy licznie przybyli ze swoimi uczniami ze szkół ponadgimnazjalnych, a także wiele osób niezwiązanych zawodowo z matematyką – ogółem: około 800 osób.

### Liga Matematyczna i inne konkursy

W roku 2015 Instytut Matematyki Akademii Pomorskiej po raz czternasty zorganizował **Ligę Matematyczną im. Zdzisława Matuskiego**. Liga Matematyczna to trzyetapowy konkurs matematyczny dla wszystkich młodych, utalentowanych, myślących logicznie i twórczo. Twórcom Ligi od lat przyświeca ten sam cel – zarazić matematyczną pasją jak najwięcej utalentowanej młodzieży, pokazać uczniom, jaką przyjemność daje rozwikłanie logicznych łamigłówek, poszukiwanie odpowiednich wskazówek i wzorów oraz radość samodzielnego rozwiązania problemu. Do rywalizacji, przystąpiło 816 uczniów ze szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych regionu słupskiego oraz z Gdańska, Gdyni, powiatów człuchowskiego, puckiego, wejherowskiego, chojnickiego, lęborskiego i innych.

**Pierwszy etap zmagania**, rozpoczęty jeszcze w roku 2014, to trzy (dla uczniów liceum cztery) zestawy zadań, których treść nawiązywała do Roku Matematyki. W lutym 2015 roku odbyły się **półfinały Ligi**, przygotowane wspólnie z I Liceum Ogólnokształcącym w Słupsku. Przystąpili do nich zakwalifikowani przez komisję uczniowie ze szkół podstawowych i gimnazjów. Dopełnieniem ligowych zmagania były warsztaty prowadzone oddzielnie dla każdej grupy wiekowej przez członków komisji konkursowej przed finałami. Pokazali oni uczniom najciekawsze, najbardziej oryginalne rozwiązania, dyskutowali o matematycznych problemach, odpowiadali na pytania dociekliwych uczniów, którzy licznie przybyli z różnych szkół województwa pomorskiego.

W kwietniu w aulach Akademii Pomorskiej zorganizowany został **Wielki Finał, tylko dla Matematycznych Asów**. Za wiedzę i wytrwałość zwycięzcy otrzymali zestawy książek popularyzujących matematykę oraz atrakcyjne nagrody rzeczowe. Wszyscy finaliści dostali dyplomy, również z logo Roku Matematyki na Pomorzu. Dodatkowo laureatom – licealistom Rektor Akademii Pomorskiej w Słupsku wręczył symboliczny indeks, gwarantujący miejsce na I roku studiów matematycznych naszej uczelni.

Na plakacie promującym Rok Matematyki w Akademii Pomorskiej umieszczono hasło **„Wszyscy jesteśmy MATEMATYKAMI, chociaż... nie zawsze o tym wiemy”**. Zgodnie z nim każdy mógł czuć się zaproszony do sprawdzenia swych sił w rozwiązywaniu zadań logicznych, które systematycznie co tydzień publikowane były na stronie internetowej Roku Matematyki w Akademii Pomorskiej.

W czasie Roku Matematyki uczniowie mogli również poszukać piękna w matematyce, biorąc udział w **trzech konkursach artystycznych**, przygotowanych przez Instytut Matematyki we współpracy z Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku:

- konkurs plastyczny dla szkół podstawowych „Matematyka jest wszędzie” (nadesłano łącznie 336 prac, wyróżniono 16 prac),
- konkurs dla gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych „Uchwycić matematykę w obiektywie” (nadesłano łącznie 186 zestawów prac fotograficznych, wyróżniono 12 prac),
- konkurs literacki dla szkół ponadgimnazjalnych „Matematyka esejem pisana” (nadesłano 14 prac, wyróżniono 10 prac).

### Warsztaty dla uczniów, „Ogródki matematyczne”, wystawy

W Roku Matematyki na Pomorzu popularne były warsztaty naukowe, zorganizowane dla uczniów na każdym poziomie edukacyjnym.

**Propozycją dla najmłodszych był „Ogródek matematyczny”**, przygotowany przez pracowników Instytutu Matematyki wspólnie ze studentami. Impreza popularyzatorska, obejmująca różnorodne gry i zabawy matematyczne, odbyła się w Dniu Dziecka, 1 czerwca oraz w grudniu w szkołach podstawowych Słupska i Dretynia. Celem „Ogródka matematycznego” było zachęcenie dzieci do wykorzystywania i rozwijania matematycznych umiejętności. Na uczestników czekało kilkanaście stanowisk z różnymi grami i konkurencjami matematycznymi, m.in. łamigłówki logiczne, kolorowe sudoku, zapalczane zagadki, matematyczne dyktando, bryłki po japońsku, pangramy i mozaiki.

**Dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych zaplanowano warsztaty naukowe** przeprowadzone w maju i listopadzie. Spotkania składały się z dwóch części – zajęć warsztatowych, na których rozwiązywano zadania logiczne wykorzystujące tabele i diagramy Venna oraz z zabaw w salonie gier logicznych i matematycznych. Z warsztatów skorzystali uczniowie szkół podstawowych z Ustki, Dretynia, Rokita i Dębicy Kaszubskiej.

**14 marca obchodzony jest Dzień Liczby PI** – najważniejszej stałej w matematyce. W roku 2015 ze względu na Rok Matematyki święto tej niezwykłej liczby niewymiernej celebrowano również w Akademii Pomorskiej, zapraszając uczniów z Ustki i Słupska na prezentację wierszy, poświęconych liczbie PI, prezentację multimedialną z komentarzem o niezwykłych właściwościach tej liczby oraz na konkurs z nagrodami na zapamiętywanie cyfr rozwinięcia dziesiętnego liczby PI.

Z okazji Roku Matematyki Instytut Matematyki przygotował w budynku Biblioteki Głównej AP interesującą **wystawę archiwalnych i współczesnych książek**

**matematycznych.** Wystawa była skierowana do uczniów, studentów, nauczycieli i wszystkich zainteresowanych matematyką. Ekspozycje zostały podzielone według następujących kategorii:

- Matematyczne książki archiwalne.
- Historia matematyki.
- Znani matematycy.
- Ciekawa matematyka.
- Polscy matematycy.
- Matematyka jest przyjemna.
- Matematyka a inne nauki.
- Matematyka jest fajna.
- Podręczniki naszych rodziców.

Wystawę można było zwiedzać w marcu i kwietniu.

### Spotkania na Bałtyckim Festiwalu Nauki

Ważnym wydarzeniem popularno-naukowym na Pomorzu Gdańskim jest coroczny Bałtycki Festiwal Nauki – impreza popularyzująca różne dziedziny nauki w środowisku lokalnym. Z okazji Roku Matematyki XIII BFN nabral szczególnego znaczenia. Instytut Matematyki zaproponował szereg imprez, cieszących się dużym zainteresowaniem:

➔ Odbędzie się **I Słupska Konferencja Popularno-Naukowa dla Prawdziwych Entuzjastów Matematyki**, na której uczniowie szkół ponadgimnazjalnych wygłaszali referaty na wybrane przez siebie tematy związane z matematyką, np. „Boska proporcja wokół nas”, „Ewolucja cyfr”, „Liczba Pi znana i nieznaną”, „O innej metodzie rozwiązywania równań kwadratowych”. W konferencji udział wzięło około 80 uczniów szkół ponadgimnazjalnych

➔ Odbędzie się **II Słupski Test Wiedzy Matematycznej** – impreza skierowana do wszystkich, którzy chcieli sprawdzić poziom swojej wiedzy matematycznej, zmagając się z nieco przewrotnymi, podchwytliwymi i żartobliwymi problemami matematycznymi. Test napisało ponad 150 gimnazjalistów i licealistów regionu słupskiego.

➔ Zorganizowano **warsztaty naukowe dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych**. Na zajęciach pt. „Jak rozwiązać równanie funkcyjne?” poszukiwano takich rozwiązań, co jest na ogół dość trudne, gdyż zagadnienie to spotykamy głównie na konkursach i olimpiadach matematycznych. Omówiono wybrane sposoby rozwiązywania równań funkcyjnych oraz przedyskutowano rozwiązania przykładowych zadań. Na warsztatach „Świat liczb Fibonacciego” prowadzący zajęcia starał się odpowiedzieć na pytanie: w jakich okolicznościach powstał słynny ciąg liczb Fibonacciego, jak szybko można uzyskać wartości jego wyrazów (nawet dowolnie duże) przy pomocy różnych narzędzi i metod informatycznych, w tym rekurencji, co ma wspólnego ze słynną

złotą proporcją, generatorami liczb losowych, a nawet zwykłymi leśnymi szyszkami, jakie ma zastosowania w różnych dziedzinach wiedzy.

➔ Kolejne **warsztaty „Nie tylko sushi – bryły po japońsku”** przeznaczone były dla entuzjastów matematyki w każdym wieku, którzy chcieli dowiedzieć się jak składać bryły modułowe, budować m.in. dwupiramidę trójkątną oraz pięciokątną, ośmiościan gwiaździsty oraz wiele innych. Warsztaty miały na celu rozwijanie wyobraźni przestrzennej i pokazanie związku origami z matematyką. Warsztatom towarzyszyła wystawa gotowych brył wykonanych techniką origami.

➔ **„Salon gier”** – to impreza popularyzatorska, obejmująca różnorodne gry i zabawy logiczne i matematyczne. Celem zaproponowanych zabaw i gier matematycznych było zachęcenie uczniów do korzystania i rozwijania matematycznych umiejętności logicznego myślenia. „Salon gier” odwiedziło około 300 uczniów z różnych szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych ze Słupska, Ustki oraz Człuchowa. Na uczestników czekało kilkanaście stanowisk z różnymi grami i konkurencjami matematycznymi, m.in.: łamigłówek logicznych, kolorowych sudoku, puzzle matematyczne, zapalczane zagadki, matematyczne dyktanda, tangramy, układanki. W ramach imprezy każdy uczestnik otrzymywał „Indeks gracza”, do którego wklejano naklejki za wykonane zadania, a na zakończenie drobne upominki.

➔ Na **Bałtyckim Festiwalu Nauki** podsumowano również konkursy, organizowane przez Instytut Matematyki AP w Słupsku i ODN w Słupsku – konkurs plastyczny „Matematyka jest wszędzie” i konkurs fotograficzny „Uchwycić matematykę obiektywem”. Przygotowano wystawę nagrodzonych i wyróżnionych prac. Zorganizowano spotkanie z uczniami najlepszych prac i ich opiekunami – wręczono im pamiątkowe dyplomy i nagrody.

Różnorodność propozycji Instytutu Matematyki Akademii Pomorskiej na Rok Matematyki 2015, jak też współpraca ze szkołami i instytucjami, nie byłyby możliwe, gdyby nie zaangażowanie pracowników Instytutu, którzy chętnie organizowali coraz to ciekawsze imprezy i spotkania – poza swoją tradycyjną pracą naukową i zajęciami ze studentami. Odczuwali oni życzliwe wsparcie ze strony nauczycieli i uczniów szkół i placówek oświatowych, którzy tłumnie i bardzo chętnie uczestniczyli w proponowanych imprezach i spotkaniach.

Tak więc Rok Matematyki na Pomorzu w regionie słupskim należy uważać za udany!

*dr Irena Domnik  
Instytut Matematyki  
Akademii Pomorskiej w Słupsku*

# Matematyka na 1000 sposobów

## DZIAŁANIA ROKU MATEMATYKI W SP 3 W SŁUPSKU



*Nielubiana przez jednych za to, że jest trudna, uwielbiana przez innych za to, że jest konsekwentna, że nie podlega dyskusjom i manipulacjom. Matematyka – to sztuka uogólniania, to wnioskowanie, stosowanie myśli i kreowanie abstrakcyjnych światów, gdzieś w ludzkich umysłach, czyniąc z nas wyjątkowe istoty – istoty rozumne.* <http://www.medianauka.pl/portal:matematyka>

W ramach Roku Matematyki na Pomorzu w Szkole Podstawowej nr 3 w Słupsku podjęto szereg inicjatyw pod wspólną nazwą „1, 2, 3 – liczysz Ty, od 123 lat Banach i my”. Zorganizowano wiele imprez, które miały na celu popularyzowanie matematyki oraz zwalczanie negatywnych stereotypów związanych z tą dziedziną nauki.

**Mnożenie pisemne.** W lutym zorganizowano warsztaty matematyczne „Co kraj to obyczaj – mnożenie pisemne w innych krajach”. Celem tych zajęć było poznanie różnych sposobów mnożenia pisemnego. Dzieci ćwiczyły tę umiejętność z wykorzystaniem metod stosowanych w Indiach i Chinach.

**Liczba  $\pi$**  14 marca 2015 r. obchodziliśmy Dzień Liczby  $\pi$ . Z tej okazji uczniowie klas szóstych uczestniczyli w warsztatach matematycznych „Wokół liczby  $\pi$ ”. Zadaniem dzieci było zebranie przedmiotów o kolistym kształcie, mierzenie ich obwodów i obliczanie ilorazu obwodu przez średnicę. Wykręcanie liczby  $\pi$ , polegało na zawodach w kręceniu hula-hop w czasie 3 minut i 14 sekund, czyli zmaganiach sportowo-matematycznych. Ponadto tworzono prezentacje multimedialne, dotyczące tej liczby, co stanowiło ciekawą formę wzbogacenia i rozszerzenia wiedzy na temat historii i istoty liczby  $\pi$ , w powiązaniu z umiejętnościami informatycznymi. Zorganizowano kalambury z liczbą  $\pi$ , jako swoiste połączenie umiejętności słowotwórczych, z matematyką na wesoło. Zaś uczniowie klas młodszych bawili się w konkursie plastyczno-matematycznym pt.: „Świat na okrągło”, będącym wprowadzeniem do zagadnień, dotyczących koła i okręgu.

**Sudoku.** W pierwszym półroczu dla uczniów klas IV odbyły się warsztaty SUDOKU. Uczestnicy zajęć zapoznali się z regułami gry i wspólnie rozwiązywali łamigłówki. Nie wymagało to wykonywania rachunków

matematycznych, ale logicznego myślenia oraz cierpliwości. To gwarantowało uzyskanie właściwego wyniku.

**Starsi uczą młodszych.** Pod koniec roku szkolnego 2014/2015 r. zorganizowano warsztaty matematyczne „Z matematyką przez klasy – starsi uczą młodszych”. Jedna z klas szóstych zaprosiła swoich młodszych kolegów z klasy pierwszej. Przygotowane zostały stoiska wyposażone w logiczne łamigłówki, zagadki i zadania sprawnościowe. Uczniowie mogli ćwiczyć także wyobraźnię przy konstruowaniu brył przestrzennych z klocków, patyczków i plasteliny. Dzieci poprzez zabawę doskonaliły działania matematyczne, logiczne myślenie i wyobraźnię przestrzenną. Każdy z zaproszonych uczniów otrzymał słodki upominek i odznakę „Super matematyk”.

**Mapa morska – nawigacja.** 29.10.2015 r. i 3.02.2016 r. uczniowie klas szóstych uczestniczyli w warsztatach pt. „Matematyczne zabawy nawigacyjne na mapie morskiej”, zorganizowanych przez Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. Zajęcia poprowadził kmdr ppor. dr Dariusz Kloskowski, który w praktyczny sposób za pomocą jabłka i arbuza wyjaśnił, co to jest długość i szerokość geograficzna. Uczniów zapoznano z tajnikami map morskich, zaznajomiono z morskimi jednostkami miary oraz nauczono wyznaczać kursy. Każde dziecko wcieliło się w rolę marynarza, którego zadaniem było obranie właściwego kursu statku.

**Figury przestrzenne.** Zorganizowane w czerwcu ciekawe lekcje matematyki, dotyczące figur przestrzennych, były dobrą okazją do pokazania uczniom klas I-VI, w sposób niemal namacalny, zależności w budowie brył. Takie lekcje pozwoliły na „dotknięcie” matematyki, a kształtując wyobraźnię uczniów i rozbudzając ich naturalną ciekawość, wprowadziły dzieci w świat geometrii przestrzennej. Dzięki konkretnym czynnościom manualnym, uczniowie łatwiej mogli dostrzec i rozumieć prawidłowości matematyczne.

**Jeden z 10.** W ostatnim tygodniu czerwca uczniowie całej szkoły brali udział w quizie matematycznym „Jeden z 10” i rywalizowali ze sobą o tytuł najlepszego matematyka. Odpowiadając na różne pytania, mieli okazję wykazać się wszechstronną wiedzą z zakresu przedmiotów matematyczno-przyrodniczych. W finale zamiast

punktów zdobywali cukierki. Matematyczny rok szkolny 2014/2015 zakończono „na słodko”.

**Polubmy tabliczkę mnożenia.** Nowy rok szkolny 2015/2016 zapoczątkowaliśmy obchodami Światowego Dnia Tabliczki Mnożenia. Uczniowie oraz pracownicy szkoły przypomnieli sobie tabliczkę mnożenia oraz pochwalili się jej znajomością przed „patrolem egzaminacyjnym” złożonym z uczniów klas VI. Wybrano Mistrzów Tabliczki Mnożenia. Dzieci klas I-IV uczestniczyły w karcianych rozgrywkach pomiędzy klasami oraz quizie „Jeden z 10”. Natomiast uczniowie klas V i VI sprawdzali swoją kondycję fizyczną i zdolność koncentracji. Wykonywali obliczenia, równocześnie skacząc na skakance, kręcąc hula-hop lub robiąc przysiady z woreczkiem na głowie. Wszyscy uczniowie, którzy zdali egzamin, otrzymali tytuł MT Experta.

**Ja i bryły.** W październiku przeprowadzono lekcję otwartą „W świecie brył” o charakterze zajęć warsztatowych, polegających na sprzężeniu dwóch różnych poziomów edukacyjnych reprezentowanych przez uczniów klasy szóstej i drugiej. Starszy uczeń był mentorem i przewodnikiem po meandrach geometrii przestrzennej. Podczas zajęć uczniowie wykonywali kolejne zadania przyglądając się różnym figurom geometrycznym, w tym głównie wielościanom. Zajęcia miały w interesujący sposób ułatwić poznawanie brył i odkrywanie ich własności. Na spotkaniu zaproponowano dzieciom ćwiczenia, służące rozwijaniu wyobraźni przestrzennej oraz umiejętności formułowania wniosków opartych na obserwacjach empirycznych.

**Matematyka w internecie.** W listopadzie uczniowie klas drugich wzięli udział w zajęciach warsztatowych, które odbyły się w pracowni komputerowej. Dzieci korzystały z ciekawych, bezpłatnych programów dostępnych w internecie oraz z gier interaktywnych. Uczyli się i doskonalili swoje umiejętności w zakresie dodawania i odejmowania (do 100), mnożenia (do 50) oraz układali tangramy i rozwiązywali łamigłówki matematyczne.

**Mikołaj.** W grudniu uczniowie klas I-VI w czasie przerw śródlekcyjnych poszukiwali niespodzianek od roztargnionego Mikołaja, który pogubił prezenty z zadaniami matematycznymi. Każdy, kto odnalazł i rozwiązał łamigłówkę, otrzymywał od swojego nauczyciela matematyki ocenę jako gratyfikację za podjęcie wyzwania matematycznego. Na lekcjach uczniowie otrzymywali prezenty od Mikołaja – łamigłówki i zadania matematyczne, które rozwiązywali w zespołach. Praca z zadaniami była nagradzana okazjonalnymi znaczkami z Mikołajem. Młodsze dzieci wyklejały sylwetkę Mikołaja za pomocą figur geometrycznych. W klasach trzecich został przeprowadzony mikołajkowy turniej szachowy.

**Wystawy edukacyjne i konkursy.** Wszystkim działaniom podjętym z okazji Roku Matematyki na Pomorzu towarzyszyły w naszej szkole różne wystawy matematyczne, instalacje plastyczne i gazetki. Zawierały one informacje dotyczące własności trójkątów, pól figur płaskich, figur przestrzennych oraz niezbędnik szóstoklasisty, czyli co każdy szóstoklasista wiedzieć powinien. Przez cały rok odbywały się różnorodne konkursy, w których uczniowie aktywnie uczestniczyli, np. turniej szachowy, konkurs plastyczny i literacki pt. „Matematyka jest wszędzie”. Ich celem była popularyzacja, promocja i przybliżenie matematyki dzieciom już na samym początku edukacji w szkole. Na konkursy wpłynęło wiele ciekawych i twórczych prac, które wykorzystano do wydania albumu oraz tomiku wierszy z twórczością dzieci.

**Koła matematyczne.** Uczniowie uczęszczający na zajęcia kół matematycznych wzięli udział w warsztatach, które odbywały się w pracowni komputerowej. Uczyli się i doskonalili swoje umiejętności poprzez gry i zabawy edukacyjne. Najmłodszy wspólnie przygotowali zdrowe kanapki w kształcie figur geometrycznych i zorganizowali „Matematyczny Bufet”. W klasach młodszych na zajęciach innowacyjnych „Gry i zabawy logiczno-matematyczne z wykorzystaniem technologii informacyjnej” dzieci rozwijały swoje zainteresowania i zdolności matematyczne, m.in. poprzez gry planszowe, puzzle matematyczne, łamigłówki z wykorzystaniem patyczków, tangramów, sudoku i programów komputerowych.

\*\*\*

Podczas realizacji imprez w ramach Roku Matematyki na Pomorzu, mottem naszym były słowa Konfucjusza: *Powiedz mi, a zapomnę; pokaż mi, a zapamiętam; zaangażuj mnie, a zrozumieć.* Nasze zamierzenia sprowadzały się do tego, aby w możliwie jak najszerszy sposób uatrakcyjnić uczniom poznawanie zagadnień matematycznych. Nauczanie poprzez doświadczenie skutecznie stymuluje rozwój umiejętności matematycznych u dzieci. Dlatego cały rok 2015 upłynął w naszej szkole na odkrywaniu przez uczniów użyteczności matematyki, poprzez pokazanie jej praktycznego wykorzystania w codziennym życiu. Krzewiliśmy ideę ciekawej i nieszablonowej matematyki. Szukaliśmy takich rozwiązań, aby poprzez zabawę rozbudzać zainteresowania tym przedmiotem.

*Anna Tomaszewska, Joanna Schulz  
Justyna Rogalińska, Anna Perszko  
Anna Staszyńska, Halina Jaśkiewicz  
nauczyciele odpowiedzialni za realizację projektu  
w Szkole Podstawowej nr 3 w Słupsku*

## Z matematyką za pan brat

### ROK MATEMATYKI W ZESPOLE SZKÓŁ PUBLICZNYCH NR 1 W KOŚCIERZYNIE

Powszechnie uważa się, że matematyka jest trudna i nieliczni potrafią ją zrozumieć. Pewnie dlatego nauczyciele stale szukają sposobów na uatrakcyjnienie lekcji i zainteresowanie uczniów tym przedmiotem. Chociaż wyniki naszych uczniów zazwyczaj są wyższe od średniej krajowej, nie do końca nas zadowalają. Z tego powodu inicjatywę pomorskich uczelni i ogłoszenie roku 2015 **Rokiem Matematyki na Pomorzu** przyjęliśmy z zadowoleniem i zaplanowaliśmy różne działania.

Zaczął się od Dnia Matematyki. Aby umożliwić wszystkim uczniom udział w matematycznej zabawie, szkolne Dni Matematyki trwały aż trzy dni (od 11 do 13 marca). Na holu przygotowano plansze z ciekawostkami matematycznymi oraz wystawę prac plastycznych nt. „Królowa matematyki” i „Drzewo genealogiczne trapezów”. Tam również przy stolikach uczniowie sprawdzali swoje umiejętności, rozwiązując kolejne wylosowane zadania o różnym stopniu trudności, ale dostosowane do poziomu klasy. Chętnych nie brakowało. Starsi uczniowie rozwiązywali zadania w czasie przerw, najmłodszy na lekcji. Dzieci z klas pierwszych, zanim otrzymały zadania, dowiedziały się, że matematyka jest potrzebna w codziennym życiu. Same potrafiły podać wiele trafnych przykładów jej zastosowania. Wśród uczniów, którzy rozwiązali poprawnie zadania, rozlosowano nagrody – oczywiście zbiory zadań matematycznych. Uczniowie klas pierwszych szkoły podstawowej dostali też matematyczne zakładki, a klas II i III – tangramy.

Kolejna impreza, podczas której uczniowie mogli wykorzystać umiejętności matematyczne, to szkolny Festiwal Nauki. Kilka klas uczestniczyło w turnieju gier logicznych. Emocji w czasie rywalizacji nie brakowało, a zwycięzcy otrzymywali drobne upominki. Gry logiczne, planszowe i matematyczne, a także tangram – logiczna układanka pojawiły się też na szkolnym festynie w czerwcu.

Co roku uczniowie szkoły podstawowej i gimnazjum biorą udział w różnych konkursach matematycznych: ogólnopolskich: „Mat”, „Alfik” i „Kangur”, a także kuratorskich, międzyszkolnych i szkolnych. Nie inaczej było w roku 2015. Jeden z konkursów szkolnych miał wyłonić mistrza tabliczki mnożenia na poziomie klas czwartych. W pierwszym etapie konkursu uczestniczyła liczna grupa uczniów, a do finału zakwalifikowało się 10 osób. Uczniowie mnożyli liczby dwucyfrowe i trzycyfrowe. Umiejętności matematyczne uczestników konkursu były na bardzo wysokim poziomie. Aby wyłonić zwycięzcę, konieczne było przeprowadzenie dogrywki. Najlepsi otrzymali nagrody książkowe.

Uczniowie klas IV wzięli też udział w międzyszkolnym konkursie **Młody Matematyk**, zorganizowanym przez Szkołę Podstawową nr 1 w Kościerzynie. Trzech uczniów ex aequo zajęło w finale tego konkursu pierwsze miejsce, w tym dwie reprezentantki naszej szkoły.

W ramach Roku Matematyki na Pomorzu w maju odbył się w naszej szkole **I Turniej Szachowy o Nagrodę Dyrektora Szkoły**. Wzięło w nim udział 12 uczniów, którzy grali systemem szwajcarskim – 7 rund po 15 minut na każdą partię dla każdego zawodnika. Ten turniej zapoczątkował projekt „Edukacja przez szachy w szkole – szachy w kształceniu zintegrowanym”, realizowany pod patronatem Unii Europejskiej, Ministerstwa Edukacji Narodowej i Polskiego Związku Szachowego. We wrześniu trzy klasy drugiej szkoły podstawowej rozpoczęły naukę gry w szachy. Uczniowie mają w planie jedną godzinę lekcyjną szachów w tygodniu. Dzieci bardzo chętnie uczestniczą w zajęciach, poznają figury szachowe i ich wartości oraz zasady gry. Dzięki szachom rozwijają wyobraźnię, pamięć i logiczne myślenie, co na pewno przyda się na lekcjach matematyki.

Drugi projekt „Szachy dla każdego” jest realizowany w ramach koła zainteresowań. Jego celem jest nauka zasad gry chętnych uczniów pozostałych klas szkoły podstawowej oraz umożliwienie zdobycia kolejnych kategorii szachowych. Dla młodzieży, która już umie grać w szachy, odbywają się zajęcia w ramach koła szachowego dla gimnazjalistów.

Drużyna gimnazjum osiągnęła pierwszy sukces – zajęła I miejsce w Miejskiej Gimnazjaldzie Młodzieży Szkolnej w Szachach i I miejsce w Powiatowej Gimnazjaldzie w Szachach, wygrywając wszystkie mecze. Zawody odbyły się 9 października w Garczynie. W nagrodę uczniowie otrzymali medale, dyplom i puchar oraz awansowali do półfinałów wojewódzkich, które odbyły się 14 października w Kolbudach. Uczestniczyły w nich, oprócz naszej drużyny, ekipy z Kolbud, Brus oraz Skarszew, które wygrały rozgrywki w swoich powiatach. Ostatecznie gimnazjaliści wygrali z drużyną ze Skarszew 3:1 i zdobyli brązowy medal. Zawodnicy zapowiadają, że za rok postarają się osiągnąć lepszy rezultat i powalczyć z najlepszymi.

Rok Matematyki na Pomorzu w naszej szkole zakończył **V Światowy Dzień Tabliczki Mnożenia**, który odbywał się pod hasłem „Młodszy sprawdzają, czy starsi tabliczkę znają”. „Tabliczkowa wiedza” sprawdzana była w niecodzienny sposób – podczas krótkich egzaminów z tabliczki mnożenia. Egzaminatorami byli właśnie uczniowie. Korytarze szkolne przemierzały specjalne uczniowskie Patrole Egzaminacyjne, które przepytwały wybranych uczniów lub dorosłych. Pozostali chętni uczniowie

sprawdzali swoje umiejętności przed Komisjami Egzaminacyjnymi. Każdy, kto pozytywnie zaliczył egzamin, otrzymywał tytuł Eksperta Tabliczki Mnożenia (MT Expert). Akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem, uczestniczyli w niej prawie wszyscy uczniowie. Powtórka już za rok.

Działania podejmowane w ramach Roku Matematyki na Pomorzu przekonały uczniów, że matematyka może być interesująca i prosta. Ciekawe formy zabawy matematycznej zachęciły ich do licznego udziału w imprezach i konkursach. Na pewno na jednym roku nie poprzestaniemy. Myślimy już o kolejnych imprezach. Na razie cieszymy się z bardzo dobrych wyników uczniów w różnych konkursach matematycznych. Mamy nadzieję, że to nie koniec sukcesów.

Nawet jeśli nikt nie zostanie nowym Pitagorasem, to na pewno zdobyta wiedza i umiejętności przydadzą się i na kolejnych etapach kształcenia, i w codziennym życiu.

*Alicja Kosznik*  
wicedyrektor  
Zespołu Szkół Publicznych nr 1  
w Kościerzynie

*Ile krzywe mają siecznych,  
Ile jest układów sprzecznych,  
Ile różnych jest symetrii,  
Ile twierdzeń w geometrii,  
Ile przestrzeń ma wektorów,  
Co nie tworzą pustych zbiorów,  
Tyle szczęścia i radości  
W Twoim domu,  
razem z wiosną,  
niech zagości.*

Inspiracja: [www.portalmatematyczny.pl](http://www.portalmatematyczny.pl)

## Rok Matematyki na Pomorzu

### W GIMNAZJUM NR 1 W CZŁUCHOWIE

Matematyka to dziedzina wiedzy, której znaczenie wciąż rośnie. W dzisiejszym – cyfrowym świecie – jej wpływ na wszystkie dziedziny życia jest coraz bardziej widoczny. Rozwój cywilizacji, odkrycia naukowe, rozwój systemów społecznych powoduje, że wzrasta zainteresowanie matematyką, która bywa niezastąpiona w opisywaniu problemu i dochodzeniu do jego rozwiązania.

Nauczyciele Gimnazjum nr 1 im Kazimierza Jagiellończyka w Człuchowie, biorąc pod uwagę coraz większe zapotrzebowanie rynku pracy na osoby z wykształceniem matematycznym, z ogromnym zaangażowaniem podejmują się zorganizowania dla uczniów rozmaitych działań, mających na celu zainteresowanie uczniów naszego gimnazjum i gimnazjów powiatowych KRÓLOWĄ NAUK – MATEMATYKĄ.

W Roku Matematyki na Pomorzu, wśród licznych przedsięwzięć matematycznych zorganizowanych w naszej szkole, znalazło się m.in. „Święto liczby  $\pi$ ”. Uroczystość ta miała charakter widowiska, połączonego z rozgrywkami klasowymi. Uczniowie obejrzelili prezentację o liczbie  $\pi$ , dowiedzieli się, że liczbę tę można zagrać, wysłuchali z dużym zaskoczeniem i zachwytem jej brzmienia, mieli okazję usłyszeć pięknie wyrecytowany wiersz pt. „Liczba Pi” oraz uczestniczyli w pokazie kabaretowym pt. „Wybory Miss Obrotówki”. W ramach tego święta zorganizowano również konkursy: „Najsmaczniejsza liczba  $\pi$ ” oraz „Plakat z liczbą  $\pi$ ”.

W maju 2015 r. nauczycielki matematyki Gimnazjum nr 1 w Człuchowie: Elżbieta Maćkowska i Grażyna Jażdżewska wzięły udział w konkursie grantowym, ogłoszonym przez Fundację mBanku, w ramach programu „mPotęga”. Druga edycja programu objęła 9 województw, z których wpłynęły 292 wnioski o dofinansowanie. Kapituła oceniająca wybrała 61 projektów, które otrzymały dofinansowanie od 2 tys. zł do 8 tys. zł (33 projekty adresowane były do uczniów klas 4-6 szkół podstawowych i ich rodziców, a 28 do uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, w tym Gimnazjum nr 1 w Człuchowie). Nasza szkoła otrzymała dotację w wysokości 7 656 zł. Ponadto, projekt, jako jeden z najwyższej ocenionych przez Kapitułę Konkursu, otrzymał szansę wzięcia udziału w głosowaniu internetowym na Nagrodę Publiczności w postaci dodatkowej dotacji w wysokości 5000 zł. Z 15 projektów adresowanych do uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych człuchowskie Gimnazjum nr 1 okazało się bezkonkurencyjne i jako jedyne w tej kategorii, wynikiem 1259 głosów internautów, zdobyło Nagrodę Publiczności.

Zwycięski projekt stał się impulsem do poszukiwania kreatywnych, atrakcyjnych sposobów poznawania przez młodzież matematyki oraz zachęcenia uczniów do przygody z tą dziedziną nauki. W ramach projektu „Złap matematycznego bakcyła”, grupa projektowa, składająca się z 12 uczniów, przy wsparciu nauczycieli



matematyki, przygotowała i przeprowadziła szereg konkursów, adresowanych do uczniów Gimnazjum nr 1 im. Kazimierza Jagiellończyka w Człuchowie i sześciu zaprzyjaźnionych gimnazjów powiatowych. Przeprowadzono konkursy:

- „Matematyczny Czar Par”: etap szkolny i powiatowy,
- „Zabawa z matematyką”: dla klas drugich,
- „Pieniądze, które procentują”: dla klas pierwszych,
- „Matematyka wierszem pisana”: etap powiatowy,
- „Matematyka, która nas spotyka”: dla uczniów Gimnazjum nr 1 w Człuchowie.

Zorganizowane konkursy miały ciekawą formę, przedstawiały matematykę, jako źródło dobrej zabawy, obrazowały jej zastosowanie w życiu codziennym, wybrały umiejętność współpracy w grupie, pobudzały do matematycznej dociekliwości oraz precyzji, zachęcały do wzięcia udziału w nich nawet uczniów nieposiadających zdolności matematycznych.

Uczniowie odwiedzili Bank Pekao S.A oraz Bank PKO BP, czego efektem było opracowanie przez nich ośmiu projektów badawczych, dotyczących lokat oszczędnościowych. Efektem zorganizowanego konkursu pt. „Matematyka wierszem pisana” było wydanie tomiku wierszy o treści matematycznej, który został umieszczony w bibliotece szkolnej oraz w Bibliotece Miejskiej w Człuchowie.

Z pozyskanych na realizację projektu „Złap matematycznego bakcyła” środków zostały zakupione nagrody, pomoce naukowe oraz sprzęt elektroniczny do sal matematycznych. Fundacja przekazała również pieniądze na wyjazdy klas matematyczno-przyrodniczych naszego gimnazjum na warsztaty, prowadzone przez naukowców uczelni wyższych. Na Politechnice Gdańskiej uczniowie uczestniczyli w przygotowanym przez dr. Krzysztofa Radziszewskiego wykładzie pt. „Matematyka nieeuklidesowa”. Dr Radziszewski opowiedział o pięciu postulatach geometrii euklidesowej, konsekwencjach czterech pierwszych postulatów Euklidesa i zaprzeczeniu piątego. Wprowadzono gimnazjalistów w zaawansowaną geometrii hiperboliczną, afiniczną i rzutową. Zorganizowano młodzieży również ciekawe warsztaty, dotyczące sorobanów-japońskich liczydeł oraz zajęcia komputerowe z wykorzystaniem programu komputerowego Geogebra. Uczniowie mieli również okazję odwiedzić tzw. „Kuznię” Wydziału Inżynierii Lądowej i Środowiska oraz ogródek meteorologiczny WILiŚ. Zwiedzili też majestatyczny gmach główny Politechniki, wysłuchali krótkiej historii uczelni oraz zobaczyli wahał Foucaulta – jedno z nielicznych w Polsce.

Ciekawym doświadczeniem dla uczniów była kolejna wizyta na uczelni wyższej – Uniwersytecie Gdańskim, gdzie na wydziale matematyki uczestniczyli oni w wykładzie, dotyczącym fraktali oraz w warsztatach pt. „Co mają ze sobą wspólne telewizja cyfrowa, robienie zakupów w internecie oraz Juliusz Cezar”. Uczniowie dowiedzieli się też, co to jest „Sprytny trójkąt” oraz mieli okazję zwiedzić nowoczesny Wydział Biologii.

Dodatkowo, już poza wygranym projektem, nauczyciele Gimnazjum nr 1 w Człuchowie stworzyli swoim uczniom możliwość wzięcia udziału w Nocy Naukowców w Poznaniu, gdzie gimnazjaliści odwiedzili Uniwersytet im. Adama Mickiewicza. W maju 2015 r. uczniowie nasi wzięli udział w zajęciach z robotyki i inżynierii, zorganizowanych przez Politechnikę Gdańską.

Co roku do udziału w konkursie pt. „Mistrz rachunku” młodzież G1 w Człuchowie zaprasza wszystkich uczniów klas szóstych Szkoły Podstawowej nr 1 w Człuchowie i organizuje dla nich dwa etapy tego konkursu, a podczas dni otwartych w gimnazjum, gimnazjaliści zapraszają młodszych kolegów do uczestnictwa w „Zabawie z matematyką” oraz „Matematycznym czarymary”.

Uczniowie gimnazjum w 2015 r. wzięli udział w czterech konkursach zewnętrznych: Kangurze, Pangea, Lidze Zadaniowej oraz Wojewódzkim Konkursie Matematycznym. Odpowiedzieli na zaproszenie innych szkół, biorąc udział w „Rajdzie matematycznym” i konferencji popularno-naukowej z matematyki. Warto również nadmienić, że w naszej szkole realizowane są aż trzy innowacje matematyczno-przyrodnicze.

Matematyka jest niezaprzeczalnie wśród nauk, które stanowią o sukcesach w różnych dziedzinach życia. Rodzice oraz uczniowie coraz częściej przejawiają duże zainteresowanie nowatorskimi metodami pracy i nauczania w tej dziedzinie. Pomysłów „na matematykę” na pewno w Gimnazjum nr 1 im. Kazimierza Jagiellończyka w Człuchowie nie brakuje!

*Elżbieta Maćkowska i Grażyna Jażdżewska*  
nauczycielki matematyki  
Gimnazjum nr 1 im. Kazimierza Jagiellończyka  
w Człuchowie

## ABENTEUER DEUTSCH

W ostatnim tygodniu września 2015 r. Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 4 w Słupsku gościło grupę niemieckich gimnazjalistów i nauczycieli ze szkoły w Dolnej Saksonii. Polskie rodziny przyjęły na 10 dni 21-osobową grupę gości. Wizyta odbyła się dzięki programowi wymiany międzyszkolnej pt: „Wczoraj i dziś wzajemnych kontaktów polsko-niemieckich”, którą gimnazjum rozpoczęło w 2011 roku dzięki organizacji i finansowemu wsparciu Polsko-Niemieckiej Współpracy Młodzieży w Warszawie. Zatem minęło już pięć lat odkąd nasze szkoły, Gymnasium Walsrode i Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 4 im. Orła Białego w Słupsku, współpracują ze sobą. Celem PNWM jest umożliwienie realizacji nowych inicjatyw i wspieranie działań na rzecz wzajemnego zrozumienia, przewyższenia uprzedzeń, a także budowy wspólnej odpowiedzialności młodzieży za przyszłość wolnej Europy.

Polska i Niemcy to kraje sąsiadujące. Zadziwiające jest, jak mało wiemy o sobie nawzajem. By zmotywować uczniów naszej szkoły do nauki języków obcych sięgnęliśmy po skuteczny środek, jakim jest wymiana szkolna młodzieży. Choć wymaga ona zarówno od nauczycieli, którzy odpowiadają za organizację, jak i od samych uczniów ogromu pracy i zaangażowania, to nikt nie żałuje ani czasu, ani poświęcenia, gdyż ma świadomość, że rezultaty są jedynie pozytywne. Wymiana młodzieży stwarza uczniom możliwość poznania rówieśników z innego kraju, ich stylu życia i problemów dnia codziennego. Osobiste spotkania młodzieży z różnych krajów i wspólne mieszkanie mają niejednokrotnie ogromny wpływ na rozwój osobowości młodego człowieka i jego całe dalsze życie. Pozwala to przewyższyć własne kompleksy i wzajemne uprzedzenia.

Czy warto podjąć ryzyko związane z wymianą międzynarodową i na 10 dni przyjąć do siebie obcą osobę, z innego kraju, bez znajomości jej przyzwyczajęń, charakteru i kultury? Tak! Oczywiście, że warto! Każdy ma okazję zaobserwować, jak organizuje swój czas jego rówieśnik zza zachodniej granicy, z jakimi problemami się boryka i czym się interesuje. Często nasi uczniowie stwierdzają potem, że różnice wcale nie są tak wielkie, jak można by początkowo sądzić. Jest to zdanie nie tylko uczniów, ale też nauczycieli: *To jest wyjątkowe doświadczenie, że uczniowie i my nauczyciele mieszkamy prywatnie u rodzin, a nie w hotelu. Dzięki temu możemy lepiej poznać kulturę, przyzwyczajenia żywieniowe i codzienność Polaków – tak opisuje swoje wrażenia z pobytu w Polsce Matthias Henning, nauczyciel, który przyjechał z grupą młodzieży.*

Christoph Eichert, który wziął udział w wymianie jako nauczyciel drugi raz, podkreślił: *Zawsze powstaje*

*wspólnota, nawet jeśli dochodzi do małych sprzeczek. Poza tym Polacy wydają się być bardzo zainteresowani językiem niemieckim i kulturą naszego kraju, a w dodatku są bardzo gościnni.*

Ta wspomniana wspólnota była bardzo widoczna, ponieważ uczestnicy spotykali się także popołudniami: *Spotykaliśmy się zawsze po szkole zarówno w Niemczech jak i w Polsce. Jedyne czasu, jaki my uczniowie spędzaliśmy osobno, to była noc. Na początku byłam zdenerwowana, ponieważ nie znałam mojej partnerki z wymiany. Ale po kilku dniach było już tak, jakbyśmy znały się kilka lat. Przy rewizycie jest łatwiej, bo już nie jesteśmy dla siebie obcy – opisuje Alina Meyer swój udział w wymianie.*

Program pobytu zaplanowany przez nauczycieli był bardzo różnorodny. Wspólne przygotowywanie posiłków, lekcje w szkole, gry integracyjne, wycieczki po okolicy, a na koniec turniej w kręgle, umocniły więzi całej grupy. Całodniowa wycieczka do Trójmiasta połączona z niecodzienną „wysokową” lekcją wychowania fizycznego w JumpCity oraz wyjazd do Czołpina, zabawa i spacer po słonecznej plaży, stworzyły jedną międzynarodową klasę.

Nawet jeśli uważamy, że nie mamy ze sobą nic wspólnego, to czas spędzony razem łączy bardziej niż się tego spodziewany. Różni nas jedynie język. Spotkania uczniów co roku kończą się trudnym rozstaniem, któremu nieodmiennie towarzyszą łzy, zaś nawiązane przyjaźnie trwają wiele lat.

Teraz uczniowie i nauczyciele Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 4 w Słupsku przygotowują się do kolejnej wizyty w kwietniu 2016 r. Celem wyjazdu będzie budowanie dobrych relacji polsko-niemieckich, pokonywanie barier i uprzedzeń poprzez wzajemne poznanie historii. Kolejna grupa naszych gimnazjalistów będzie tworzyć dobrą historię stosunków polsko-niemieckich. Spotkanie będzie dla obu stron bogatym doświadczeniem wzmacniającym poczucie własnej tożsamości kulturowej, rozwijającym postawę otwartości wobec innych narodów i świetną okazją do doskonalenia umiejętności językowych, które w dzisiejszym świecie są niezbędnym elementem dobrej komunikacji, wzajemnego dobrego zrozumienia.

**Magdalena Rach i Waldemar Rach**

*nauczyciele języka niemieckiego,  
opiekunowie i organizatorzy  
szkolnej wymiany*

*w Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi nr 4  
w Słupsku*



# OFERTA DOSKONALENIA

marzec – maj 2016 r.

- **Ocenianie kryterialne prac maturalnych z języka polskiego:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 01.03.2016; prowadzący: dr Beata Kapela-Bagińska.
- **Arteterapia w edukacji i terapii:** adresat: nauczyciele, pedagodzy, psychologzy, terapeuci zajęciowi, wychowawcy świetlic terapeutycznych, socjoterapeuci; liczba godzin: 10; termin realizacji: 12.03.2016; prowadzący: Joanna Teresa Wcześny – tyflopedagog, oligofrenopedagog, arteterapeuta.
- **Kształcenie kompetencji kluczowych na zajęciach z przedmiotów przyrodniczych:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 18.03.2016 r.; edukatorzy: Anna Kreft – konsultant ds. edukacji przyrodniczej, pracy z uczniem zdolnym i diagnozy edukacyjnej; Irena Czyż – konsultant ds. wspomaganie pracy nauczycieli przedmiotów przyrodniczych.
- **Mała forma teatralna w języku angielskim:** liczba godzin: 5; termin realizacji: kwiecień 2016; prowadzący: Justyna Siembrzuch.
- **Zabawy taneczne na Kaszubach. Nauka języka kaszubskiego poprzez taniec i śpiew:** liczba godzin: 10; termin realizacji: 12.03.2016 r.; edukator: Irena Warmowska – choreograf Zespołu Pieśni i Tańca „Tuchlińskie Skrzaty”.
- **Podstawy metodyczne i merytoryczne w nauce genetyki w szkole:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 08.04.2016; prowadzący: Anna Kreft – konsultant ds. edukacji przyrodniczej, pracy z uczniem zdolnym i diagnozy edukacyjnej; Irena Czyż – konsultant ds. wspomaganie pracy nauczycieli przedmiotów przyrodniczych.
- **Praca uczniów na lekcji matematyki w szkole podstawowej – uczenie się przez poszukiwanie, czy uczenie się na błędach:** liczba godzin: 4; termin realizacji: 12.04.2016; prowadzący: Jerzy Paczkowski – konsultant ds. wspomaganie nauczycieli szkół i placówek w zakresie matematyki oraz ewaluacji.
- **Słuchanie muzyki klasycznej z dziećmi metodą Batii Strauss:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 18.03.2016; prowadzący: Ewa Misiewicz – konsultant ds. muzyki, muzykoterapii i dydaktyki sztuki.
- **Praca z dzieckiem z rodziny dysfunkcyjnej:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 19.03.2016; prowadzący: Małgorzata Lipińska.
- **Sposoby na Erasmus:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 30.03.2016; prowadzący: Mateusz Weiland – specjalista ds. programów UE i wydatków strukturalnych.
- **Psychologia społeczna w praktyce – co może nam powiedzieć o agresji w szkole?:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 06.04.2016; prowadzący: Maciej Maraszkiwicz – socjolog, specjalista ds. badań i analiz.
- **Pytania coachingowe w pracy z uczniem i rodzicem (dla wychowawców klas i pedagogów):** liczba godzin: 5; termin realizacji: 08.04.2016; prowadzący: Agnieszka Biernacka.
- **Pisanie projektów edukacyjnych:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 13.04.2016; prowadzący: Mateusz Weiland – specjalista ds. programów Unii Europejskiej i wydatków strukturalnych.
- **Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w szkole ogólnodostępnej:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 15.03.2016 ODN w Słupsku; termin realizacji: 13.04.2016 – ODN w Chojnicach; prowadzący: Władysława Hanuszewicz – konsultant ds. pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej i opieki nad dzieckiem o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
- **Problem integracji sensorycznej u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 07.04.2016; prowadzący: Sylwia Nowosadko – doradca metodyczny ds. kształcenia specjalnego.
- **Tworzenie stron z WordPress:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 12.04.2016; prowadzący: Marek Wróblewski, Marzena Tuliscka – konsultanci ds. wspomaganie nauczycieli w zakresie stosowania technologii informacyjno-komunikacyjnej.
- **Krótkie aplikacje e-learningowe do wykorzystania na lekcjach różnych przedmiotów – Program Hot Patatoes:** termin realizacji: 06.05.2016; prowadzący: Iwona Poźniak – konsultant ds. wydawnictw i wspierania nauczycieli.
- **Interaktywne metody nauczania:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 11.05.2016; prowadzący: Mateusz Weiland – specjalista ds. programów UE i wydatków strukturalnych..
- **Asertywny nauczyciel:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 13.05.2016; prowadzący: Renata Kołosowska – konsultant ds. wspomaganie pracy nauczycieli w zakresie opieki i wychowania.
- **Learnetic:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 18.05.2016; prowadzący: Marcin Kisielewski – konsultant ds. wspomaganie nauczycieli przedmiotów zawodowych.
- **Zabawy muzyczno-plastyczne w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 18.05.2016; prowadzący: Elżbieta Wild – konsultant ds. wspomaganie nauczycieli w zakresie edukacji wczesnoszkolnej.
- **Jak rozwijać się zawodowo poprzez badanie własnej praktyki?:** liczba godzin: 5; termin realizacji: 20.05.2016; prowadzący: dr Dorota Werbińska – konsultant ds. wspomaganie nauczycieli języków obcych.
- **Znam, wiem, rozumiem świat autyzmu – wspomaganie terapii metodami innowacyjnymi?:** liczba godzin: 10; termin realizacji: 21.05.2016; prowadzący: Bogumiła Godziling, Katarzyna Iwanik-Syrek.

Zapraszamy do korzystania z naszej oferty  
Szczegóły na stronie internetowej [www.odn.slupsk.pl](http://www.odn.slupsk.pl)

*Ewa Misiewicz*  
konsultant ds. doskonalenia nauczycieli  
w ODN w Słupsku

# SPOTKANIA INFORMACYJNO-INSTRUKTAŻOWE

## Projekt 3.2.1. Kompleksowe wspomaganie szkół i placówek oświatowych

Nowy rok szkolny to nowe wyzwania, nowe pomysły i przedsięwzięcia. Wychodząc naprzeciw potrzebom kompleksowego wspomaganie rozwoju szkół, konsultanci i specjaliści Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku podjęli działania, zmierzające do wdrażania nowego modelu inicjowania zmian w tym zakresie. Ważnym celem ma być bowiem wprowadzenie stałych zmian jakościowych w wybranych obszarach pracy szkoły i placówki.

Jakakolwiek zmiana może nastąpić jedynie w sytuacji jej uświadomienia oraz gotowości uczestniczenia w procesie jej wdrażania. Istotnym etapem tego przedsięwzięcia jest zaplanowanie adekwatnych działań, zmierzających do realizacji wytyczonego celu. Aby to osiągnąć, w pierwszej kolejności należy dokonać efektywnej, pogłębionej diagnozy potrzeb na bazie dotychczasowej wiedzy, której podstawą jest ewaluacja już zrealizowanych działań, sformułowanych wniosków i rekomendacji na kolejny okres funkcjonowania szkół i placówek. Dokonanie takiej rzetelnej diagnozy musi przełożyć się na sformułowanie celu wszelkich działań, sprzyjających rozwojowi.

Okazją do podjęcia właśnie takich zadań w pomorskiej oświacie stało się ogłoszenie przez Marszałka Województwa Pomorskiego w ramach **Regionalnego Programu Operacyjnego**, konkursu zamkniętego do aplikowania o dofinansowanie projektów w ramach *Działania 3.2 Edukacja ogólna. Poddziałania 3.2.1 Jakość edukacji ogólnej*.

Do konkursu, jako wnioskodawcy, mogły przystępować organy prowadzące szkoły lub placówki systemu oświaty, przy czym wsparcie w ramach tych projektów kierowane jest do minimum 60% podległych szkół/placówek.

W projektach możliwe było uzyskanie dofinansowania na działania obejmujące co najmniej jeden rok szkolny, ukierunkowane na podniesienie jakości edukacji ogólnej, realizowane w oparciu o diagnozę potrzeb, zgodnie z regionalnymi ramami kompleksowego wspomaganie szkół, w szczególności poprzez:

- ➔ kształtowanie i rozwijanie u uczniów kompetencji kluczowych niezbędnych na rynku pracy,
- ➔ doskonalenie kompetencji zawodowych nauczycieli w zakresie stosowania nowych metod nauczania w kształtowaniu kompetencji kluczowych niezbędnych na rynku pracy oraz postaw i umiejętności uczniów,
- ➔ wyposażenie/doposażenie bazy dydaktycznej szkół i placówek systemu oświaty.

W tej sytuacji, szczególnym zadaniem dla Ośrodka, stał się aktywny udział konsultantów i specjalistów w przygotowaniach jednostek samorządu terytorialnego do wystąpienia o fundusze unijne, w celu dokonania istotnych zmian w funkcjonowaniu podległych im szkół i placówek.

Aplikowanie konkursowe mogło dokonać się jedynie na podstawie dokonania rzetelnej diagnozy potrzeb na poziomie jednostki samorządu terytorialnego.

Merytorycznie przygotowani do wsparcia konsultanci i specjaliści ODN w Słupsku przeprowadzili dziesięć spotkań informacyjno-instruktażowych, dotyczących diagnozy potrzeb rozwojowych oraz generatora wniosków aplikacyjnych. Łącznie podczas spotkań przeszkolono 186 osób z powiatów: słupskiego, bytowskiego, chojnickiego, człuchowskiego, lęborskiego i kościerskiego.

Spotkania składały się z trzech modułów. Pierwszy z nich dotyczył zaprezentowania specyfiki i celu konkursu. W drugiej części uczestnicy spotkań mogli wysłuchać informacji specjalistów, zajmujących się projektami unijnymi, dotyczących założeń konkursu oraz zaznajomić się z wygenerowanym formularzem wniosku i listą niezbędnych załączników. Moduł trzeci, prowadzony w formie warsztatów, dotyczył diagnozowania potrzeb rozwojowych szkół oraz organów prowadzących. Dzięki pracy zespołów roboczych, metodą grupy nominalnej, udało się wyłonić priorytetowe potrzeby rozwojowe placówek edukacyjno-opiekuńczych w poszczególnych kategoriach specyficznych cech/obszarów. To z kolei stało się punktem wyjścia do uwspólnienia edukacyjnych potrzeb rozwojowych na poziomie organu prowadzącego.

W trakcie odbywanych spotkań, jako przedstawiciele ODN, spotkaliśmy się z wieloma pytaniami dyrektorów placówek oświatowych i przedstawicieli jst, dotyczącymi niepokoju o właściwe zapisy we wnioskach aplikacyjnych. W tym zakresie zadeklarowaliśmy pomoc i otwartość na wsparcie w obszarze merytorycznych konsultacji.

Na podstawie kolejnych rozmów konsultacyjnych, z odpowiedzialnymi za sformułowanie wniosku przedstawicielami jst, wyodrębniono następujące problemy i obszary wymagające wyjaśnień i wsparcia:

1. Zwerbalizowano obawy co do właściwego przełożenia wiedzy diagnostycznej nt. potrzeb rozwojowych w aplikacji wniosku konkursowego.
2. Dostrzeżono rozbieżności między mobilizacją zadaniową w różnych gminach i organach prowadzących.
3. Zgłoszono problemy z prawidłowym rozróżnieniem niektórych pojęć w zapisach wniosku aplikacyjnego.
4. Zaobserwowano niekorzystny wpływ presji czasu (za mało czasu od momentu ogłoszenia konkursu do ostatecznego terminu złożenia wniosku projektowego) na jakość działań podejmowanych przez organy prowadzące i szkoły (główny problem: ograniczanie etapu diagnozy, rozpoczynanie od projektowania działań itp.).
5. Zwerbalizowano problemy, dotyczące wyboru obszarów, instrukcji wypełniania wniosku, sposobu sporzą-

dzania budżetu, włączania projektów realizowanych przez szkoły do projektu jst.

6. Wyrażono zainteresowanie przede wszystkim kwestiami organizacyjnymi, finansowymi, prawnymi (zawieranie partnerstwa, zatwierdzanie diagnozy przez jst, dokumentacja finansowa itp.), a nie merytorycznymi (rodzaj zajęć dla uczniów, obszary wsparcia dla nauczycieli itp.).

7. Zwrócono uwagę na duże zróżnicowanie poziomu wiedzy pomiędzy różnymi organami prowadzącymi (dot. pisanie projektów, diagnozowania, realizacji działań rozwojowych itp.).

8. Wyrażono niepokój, dotyczący możliwości łączenia działań projektowych (CIO, Szkoła Ucząca się) z działaniami finansowanymi z RPO.

9. Zwrócono uwagę na nowość formuły konkursu (filozofia dot. wspomagania, złożoność diagnozy, konieczność korelacji propozycji itp.), która wymaga dłuższego okresu przygotowawczego, niezbędnego do zmiany sposobu myślenia o rozwoju szkół i placówek; w powstających w pośpiechu projektach często można było zauważyć powielanie wcześniejszych, często mało efektywnych rozwiązań (np. duża ilość popołudniowych zajęć pozalekcyjnych).

10. Zwrócono uwagę na odmienne potrzeby poszczególnych organów prowadzących szkoły/placówki, wynikające ze zróżnicowanej specyfiki poszczególnych podmiotów (np. stowarzyszenie prowadzące jedną szkołę a gmina z 50 szkołami i placówkami o różnej specyfice).

W wyniku tych niepokojów, w wielu gminach oczekiwano wsparcia ze strony ODN w Słupsku (głównie przez specjalistę ds. projektów unijnych) przy wypełnieniu wniosku konkursowego. W tych kontaktach odczuwaliśmy dużą odpowiedzialność za obdarzenie nas wysokim stopniem zaufania merytorycznego. Mamy nadzieję, iż wszystkim tym, którzy podjęli wyzwanie aplikowania w konkursie będzie sprzyjało powodzenie.

Jako pracownicy ODN, staramy się dbać o wszechstronny rozwój zawodowy nauczycieli. W ramach Strategii Rozwoju Województwa Pomorskiego chcemy na bieżąco podążać za potrzebami naszych klientów. Mamy nadzieję, iż istotne zmiany jakościowe w edukacji zostaną sukcesywnie wdrażane na obszarze naszego województwa, dzięki pozyskaniu dla placówek jak największych środków unijnych, zabezpieczających ten proces.

**Renata Kołowska**

*konsultant ds. wspomagania nauczycieli  
w zakresie opieki i wychowania  
w ODN w Słupsku*

**Mateusz Weiland**

*specjalista ds. programów unijnych  
i wydatków strukturalnych  
w ODN w Słupsku*

## Wczesne nauczanie języka obcego w przedszkolu

Zgodnie z rozporządzeniem w sprawie szczegółowych kwalifikacji wymaganych od nauczycieli oraz określenia okoliczności, w których można zatrudnić nauczycieli bez wyższego wykształcenia lub ukończonego zakładu kształcenia nauczycieli (Dz. U. 2009 nr 50, poz. 400 wraz z późniejszymi załącznikami), do 31 sierpnia 2020 roku zajęcia z języka obcego w przedszkolu mogą być prowadzone przez osoby posiadające uprawnienia do pracy w przedszkolu oraz np. popularny certyfikat FCE, zdany na ocenę A lub B, bez zaświadczenia o ukończeniu studiów podyplomowych czy kursu doskonalącego z zakresu wczesnego nauczania języka obcego. Po tej dacie nauczyciele powinni uzyskać wymagane przygotowanie metodyczne.

Poniżej prezentuję ogólne zalecenia, dotyczące prowadzenia zajęć z języka obcego dla dzieci trzyletnich, czteroletnich i pięcioletnich<sup>1</sup>.

### Zalecenia dla nauczycieli dzieci trzyletnich:

- Nauczyciel powinien używać języka obcego podczas czynności podejmowanych przez dzieci naturalnie i komentować to, co w danej chwili robią. W ten sposób dzieci skojarzą konkretną i ważną dla nich sytuację z nazwami przedmiotów i czynności.
- Nauczyciel powinien dbać o zgodność pomiędzy swoim komunikatem słownym a wykonywanym gestem, jak również wykonywać ćwiczenia z entuzjazmem, bawiąc się razem z dziećmi.
- Zajęcia nie muszą stanowić powiązanej ze sobą struktury logicznej, ale należy pamiętać o różnorodności ćwiczeń wykorzystujących bodźce. W ten sposób uda się podtrzymać zainteresowanie uczniów i włączać je w aktywności werbalne i niewerbalne.
- Należy pamiętać, aby jeden rodzaj aktywności nie trwał zbyt długo, a także aby ograniczyć zabawy ruchowe do dwóch czy trzech. Dzieci trzyletnie szybko się męczą i nużą.
- Należy przeprowadzać dużo zabaw w kole, gdzie dzieci mogą się nawzajem obserwować i zrezygnować z ćwiczeń w parach czy grupach.
- Warto wykorzystywać maskotkę do prowadzenia zajęć, różnorodne i kolorowe plansze i rysunki.
- Przed wprowadzeniem kolorów, trzeba upewnić się, czy dzieci rozpoznają je w języku ojczystym.

- ➔ Nie należy wprowadzać ćwiczeń, wymagających złożonych manipulacji na przedmiotach, zbyt wielu zajęć plastycznych, czy określania relacji przestrzennych, typu *nad*, *pod*, *na*. Takie czynności często przerastają możliwości trzylatków.

#### **Zalecenia dla nauczycieli dzieci czteroletnich:**

- ➔ Nauczyciel nadal powinien używać języka obcego podczas czynności podejmowanych przez dzieci naturalnie i komentować to, co w danej chwili robią.
- ➔ Zajęcia dla czteroletków mogą stanowić powiązaną ze sobą całość przyczynowo-skutkową, pod warunkiem, że temat przewodni jest bliski dzieciom.
- ➔ Nauczyciel nadal powinien bawić się z dziećmi, wykonując wszystkie ćwiczenia z entuzjazmem, choć może pozwolić sobie na mniej aktywny udział przy wykonywaniu przez dzieci dobrze im znanych poleceń, np. *jump*, *hop*, *run*, *shake*.
- ➔ Należy pamiętać, aby jeden rodzaj aktywności nie trwał dłużej niż kilka minut.
- ➔ Należy bezwzględnie włączać zabawy ruchowe i ćwiczenia fizyczne, na przykład: podejście TPR, drama, zabawy teatralne.
- ➔ Można wprowadzać zabawy w parach i podgrupach.
- ➔ Warto nadal wykorzystywać maskotkę do prowadzenia zajęć, różnorodne i kolorowe plansze czy rysunki do opowiadania historyjek.
- ➔ Można wprowadzać czynności plastyczne: wypełnianie kolorem, proste rysunki, odwzorowywanie, które nie powinny trwać zbyt długo.
- ➔ Można wprowadzać dłuższe przedziały czasowe: pory dnia, pory roku, określenia przysłówkowo-skalarne, ale zadania z liczeniem powinny stanowić wyłącznie element zabawowy.

#### **Zalecenia dla nauczycieli dzieci pięcioletnich:**

- ➔ Nauczyciel nadal powinien używać języka obcego podczas czynności podejmowanych przez dzieci naturalnie i komentować to, co w danej chwili robią.
- ➔ Zajęcia dla pięcioletków powinny stanowić powiązaną ze sobą całość przyczynowo-skutkową z dominującym tematem przewodnim.
- ➔ Nauczyciel nadal powinien bawić się z dziećmi, wykonując wszystkie ćwiczenia z entuzjazmem, choć może pozwolić dzieciom na większą samodzielność. Dzieci pięcioletnie zwykle reagują na zwroty używane na każdych zajęciach języka obcego, nawet bez wspomagających je komunikatów niewerbalnych.
- ➔ Należy pamiętać, aby jeden rodzaj aktywności nie trwał dłużej niż dziesięć minut.
- ➔ Należy wciąż bezwzględnie włączać zabawy ruchowe i ćwiczenia fizyczne: podejście TPR, drama, zabawy teatralne.

- ➔ Nauczyciel nadal powinien bawić się z dziećmi wykonując wszystkie ćwiczenia z entuzjazmem, choć może pozwolić dzieciom na większą samodzielność. Dzieci pięcioletnie zwykle reagują na zwroty używane na każdych zajęciach języka obcego, nawet bez wspomagających je komunikatów niewerbalnych.
- ➔ Można stosować zabawy w parach i podgrupach.
- ➔ Warto nadal wykorzystywać maskotkę do prowadzenia zajęć, różnorodne i kolorowe plansze czy rysunki do opowiadania historyjek.
- ➔ Można wprowadzać czynności plastyczne: wypełnianie kolorem, proste rysunki, odwzorowywanie, rysowanie pod dyktando, łączeni kropek.
- ➔ Można wprowadzać dłuższe przedziały czasowe: pory dnia, pory roku, dni tygodnia, a także zadania z liczeniem.

Na wszystkich etapach nauczania języka obcego w przedszkolu należy koncentrować się na tworzeniu sytuacji komunikacyjnych, jak również takiej atmosfery, która wzbudzi w dzieciach ochotę do aktywności.

Sytuacje komunikacyjne polegają na planowaniu sytuacji użycia języka obcego, które angażowałyby dzieci poznawczo, emocjonalnie i fizycznie, a nie tylko werbalnie. Dlatego należy pamiętać, że ograniczenie się do prezentowania zwrotów i słów wraz z pokazywaniem danego przedmiotu czy chóralnego powtarzania tekstów piosenek nie przyniesie dobrych efektów. Jest tak, gdyż porządkując materiał nauczania, dzieci częściej kierują się skojarzeniami sytuacyjnymi, a nie znaczeniowymi (kolory, środki transportu, owoce). Dla nich punktem odniesienia jest kontekst sytuacyjny, a nie zbiór nazw przypisany do określonej kategorii.

Dzieci przedszkolne z ochotą przystąpią do zajęć prowadzonych w języku obcym, jeśli ich klimat będzie odpowiedni. Aby je zachęcić, nauczyciel języka obcego powinien przypominać aktora, umiejętnie wykorzystującego ruch, dźwięki, barwę, gest. Wówczas, dziecko włączy się chętniej w różnorodne sytuacje komunikacyjne, zarówno werbalne, jak i niewerbalne, pomimo pojawiających się trudności i braków językowych.

***Dorota Werbińska***

*konsultant ds. wspomagania nauczycieli  
języków obcych w ODN w Słupsku*

**PRZYPIS:** 1. Informacje opracowano na podstawie materiałów szkoleniowych uzyskanych w trakcie warsztatów dla konsultantów wojewódzkich placówek edukacyjnych w Sulejówku (listopad 2015), w których autorka brała udział.

# Dobre praktyki

## BAZA MATERIAŁÓW EDUKACYJNYCH

Praca szkoły i nauczyciela to ogromna różnorodność nowatorskich i zaskakujących działań, prowadzonych na rzecz ucznia, klasy, całej społeczności szkolnej i lokalnej. Cenimy sobie możliwość upowszechniania Państwa doświadczeń – przykładów dobrej praktyki. Wiele ze stosowanych przez Państwa rozwiązań może być inspiracją dla innych. Warto więc dużo i jak najczęściej opowiadać o tym, co udało się Państwu wypracować, wdrożyć, zrealizować, osiągnąć w swoich placówkach: przedszkolach, szkołach podstawowych, gimnazjach, liceach, technikach, szkołach zawodowych, poradniach psychologiczno-pedagogicznych, domach kultury...

Zachęcamy do promowania realizowanych przez Państwa działań i ich rezultatów za pośrednictwem kwartalnika Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku pn. „Informator Oświatowy” i na naszej stronie internetowej.

„Informator Oświatowy” już ponad 25 lat towarzyszy życiu szkół i placówek oświatowych województwa pomorskiego i podejmuje różnorodną tematykę ujętą w stałych działach: *Przepisy, zalecenia, wyjaśnienia, Informacje, opinie, propozycje; Doskonalenie nauczycieli; Olimpiady, konkursy, imprezy; Książki, czasopisma, multimedia*. Warto odnotować, że w 2015 roku ukazały się 4 wydania pisma, gdzie łącznie na 296 stronach zamieszczono 155 artykułów 165 autorów!

Każdemu wydaniu towarzyszą dwa tematy wiodące, zazwyczaj wynikające z kierunków polityki oświatowej państwa oraz Strategii Rozwoju Województwa Pomorskiego „Aktywni Pomorzanie 2014-2020”. Od 2010 roku pomocna w pozyskiwaniu autorów stała się strona internetowa Ośrodka, na której redakcja zamieszcza informacje o tematyce najbliższego numeru, wraz z zaproszeniem do współpracy. W ramach aktualnie przygotowywanego wydania, na stronie internetowej Ośrodka, znajdziecie Państwo tematy wiodące i zaproszenie do współpracy z redakcją „Informatora Oświatowego”.

Strona internetowa [www.odn.slupsk.pl](http://www.odn.slupsk.pl) to swoista tablica ogłoszeń o formach doskonalenia i wydarzeniach organizowanych przez Ośrodek, a także miejsce, gdzie gromadzimy i upowszechniamy przykłady nowatorskich działań, prowadzonych w pomorskich szkołach i placówkach edukacyjnych, a także propozycje ciekawych rozwiązań organizacyjnych i metodycznych. W dziale *Informacja pedagogiczna -> Baza materiałów edukacyjnych* znajduje się kilka katalogów:

➔ *Przykłady dobrej praktyki* – tu zamieszczane są artykuły już opublikowane w „Informatorze Oświa-

towym”. Obecnie zamieszczonych jest 130 artykułów, promujących ciekawe inicjatywy i doświadczenia szkół i placówek województwa pomorskiego. Artykuły podzielone zostały na 11 kategorii tematycznych:

- edukacja przedszkolna i wczesnoszkolna,
- zdrowie i bezpieczeństwo,
- projekty europejskie,
- technologia informacyjno-komunikacyjna,
- rok (2012) Janusza Korczaka,
- projekt edukacyjny,
- edukacja polonistyczna,
- edukacja regionalna i międzykulturowa,
- edukacja włączająca,
- konteksty edukacyjne,
- szkolnictwo zawodowe.

➔ *Innowacje w zakresie rozwijania kompetencji kluczowych* (RPR 2015. Zadanie D 3.1.2) – w bazie tej gromadzimy: *Przydatne linki* do ciekawych stron i materiałów oraz *Artykuły*. Tu publikujemy – w formie prezentacji multimedialnych, filmów, artykułów – przykłady innowacyjnych rozwiązań organizacyjno-metodycznych w zakresie rozwijania kompetencji kluczowych przedszkolaków i uczniów wszystkich typów szkół.

➔ *Współpraca szkół i placówek oświatowych z organizacjami pozarządowymi* (RPR 2015. Zadanie D 2.1.1) – tu znajdują się przykłady dobrych praktyk współpracy szkół i placówek oświatowych z ngo oraz informacje, które mogą być pomocne w podjęciu różnych działań.

➔ *Współpraca z rodzicami uczniów zdolnych* (RPR 2016. Priorytet 3.2. Indywidualne ścieżki edukacji. ZU) – tu zamieszczamy przydatne informacje i materiały pomocne we wsparciu ucznia zdolnego i współpracy z jego rodzicami.

Zachęcamy Dyrektorów, Nauczycieli i Pracowników placówek oświatowych województwa pomorskiego do przesyłania na adres: [wydawnictwo@odn.slupsk.pl](mailto:wydawnictwo@odn.slupsk.pl) artykułów, prezentacji, filmów, itp., które opisują i prezentują zrealizowane ciekawe i innowacyjne lekcje, imprezy i inne przedsięwzięcia edukacyjne. Upowszechniając Państwa osiągnięcia, budujemy platformę wymiany doświadczeń i bazę przykładów dobrej praktyki.

Zatem: promujmy swoje placówki, chwalmy się osiągnięciami i pomysłami, dzielmy się doświadczeniami i tym samym inspirujmy innych do działania!

**Dorota Iwanowicz**  
wicedyrektor ODN w Słupsku

# Niepełnosprawność intelektualna

## EDUKACJA – TERAPIA – ZDROWIE

3 grudnia 2015 roku – w Międzynarodowym Dniu Osób Niepełnosprawnych, ustanowionym w 1992 r. przez Zgromadzenie Ogólne ONZ, odbyła się konferencja naukowo-metodyczna pt. „**Niepełnosprawność intelektualna: edukacja – terapia – zdrowie**”. Jej celem było przybliżenie codzienności dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną oraz prezentacja doświadczeń zaproszonych specjalistów. Konferencja skierowana była do środowiska terapeutów, nauczycieli, specjalistów, rodziców, przedstawicieli poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz innych osób, dla których zdrowie, edukacja i terapia uczniów z niepełnosprawnością intelektualną jest sprawą bardzo ważną.

Organizatorami przedsięwzięcia byli: Instytut Pedagogiki i Pracy Socjalnej Akademii Pomorskiej w Słupsku, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku oraz Stowarzyszenie Przyjaciół Niepełnosprawnych „Dajmy im Radość” w Słupsku. W skład Komitetu Naukowego weszli: prof. zw. Irina Surina, prof. zw. Mirosław Patalon, dr hab. Ryszard Kozłowski – prof. AP, dr hab. Agnieszka Zalewska-Meler – prof. AP, dr hab. Marcin S. Wlazło – prof. UŚ, dr Danuta Apanel, dr Grażyna Durka, dr Jolanta Maciąg, dr Ewa Murawska, dr Sebastian A. Zdończyk – AP w Słupsku.

Uroczystego otwarcia spotkania dokonał prorektor ds. nauki Akademii Pomorskiej w Słupsku – dr hab. prof. nadzw. Tadeusz Sucharski. Obrady pierwszej, teoretycznej części konferencji prowadził dr Sebastian Zdończyk. Uczestnicy spotkania obejrzeli bardzo interesujący film w reżyserii Tomasza Kelera i Kamila Wysockiego pt. „Zobacz we mnie człowieka”, przedstawiający dwie historie, dwóch nastoletnich bohaterów. Jeden wiezie normalne życie nastolatka, drugi codziennie mierzy się ze swoją niepełnosprawnością. Twórcy filmu ukazali dzień z życia obu bohaterów, zwykłe codzienne czynności, radości i smutki, które nabierają nowego znaczenia w kontekście fizycznej ułomności jednego z nich. W zamyśle autorów film miał być przyczynkiem do prowadzenia dyskusji o postrzeganiu środowiska osób niepełnosprawnych przez młodych ludzi.

Uczestnicy konferencji wysłuchali wykładów, prowadzonych przez:

- dr Grażynę Durkę – *Stereotypy i uprzedzenia a postrzeganie osób niepełnosprawnych*,
- dr Danutę Apanel – *Działalność wydawnicza, edukacyjna i opiekuńcza Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji*,

- dr Sebastiana A. Zdończyk – *Zdrowie psychoseksualne osób niepełnosprawnych intelektualnie*,
- dr Ewę Murawską – *Warunki kształtowania się tożsamości osób niepełnosprawnych w perspektywie wymagań współczesnego świata a zadania pedagoga specjalnego*,
- mgr Paulinę Trzaskuś – *Regulacje prawne stosowane wobec osób niepełnosprawnych*,
- mgr Władysławę Hanuszewicz – *Edukacja włączająca a postawy nauczycieli wobec uczniów z niepełnosprawnością – projekt doskonalenia nauczycieli SMOK*,
- mgr Aleksandrę Rynkiewicz – *Dzieci z całościowymi zaburzeniami rozwoju – szanse i zagrożenia w terapii i edukacji*,
- mgr Małgorzatę Czerwińską, mgr Iwonę Boruszkowską, mgr Małgorzatę Hajko – *Specyfika pracy edukacyjno-terapeutycznej z dzieckiem o specjalnych potrzebach edukacyjnych – na przykładzie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. UNICEF w Słupsku*,
- dr Jolantę Maciąg – *Dylematy i perspektywy edukacji inkluzyjnej we wczesnym wspomaganie rozwoju dziecka*,
- mgr Klaudię Żelechowską-Durkę – *Aktywność fizyczna osób niepełnosprawnych na podstawie projektu „Pozytywnie aktywni” we współpracy ze Stowarzyszeniem na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Wiatraczek”*.

W drugiej części konferencji uczestnicy mogli wybierać indywidualną ścieżkę tematyczną, dostosowaną do swych oczekiwań. Warsztaty metodyczne prowadzili:

- mgr Agata Andrzejczuk – *Terapeutyczne aspekty działań parateatralnych w pracy z dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną*,
- mgr Tomasz Dobrowolski – *Muzykoterapia w edukacji osób z niepełnosprawnością intelektualną*,
- mgr Mariola Rynkiewicz – *Seksualność dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną*,
- mgr Władysława Hanuszewicz – *Wzmacnianie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi*,
- mgr Bogumiła Godsizing, mgr Katarzyna Iwanik-Syrek – *Znam, wiem, rozumiem świat autyzmu*.



Uczestnicy konferencji mieli okazję poszerzyć wiedzę na temat zagadnień związanych z:

- postrzeganiem osób niepełnosprawnych,
- zdrowiem psychoseksualnym,
- warunkami kształtowania tożsamości we współczesnej rzeczywistości,
- regulacjami prawnymi,
- działalnością na rzecz niepełnosprawnych,
- możliwościami doskonalenia zawodowego nauczycieli w zakresie własnych postaw wobec niepełnosprawności,
- kształceniem specjalnym w placówkach specjalistycznych,
- problemami terapeutycznymi przy całościowym zaburzeniu rozwoju dziecka,
- edukacją inkluzywną.

Ponadto w czasie przerw zgromadzeni mogli zapoznać się z osiągnięciami placówki kształcenia specjalnego, oglądając towarzyszącą konferencji wystawę fotograficzną pt. „60 lat tradycji Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Marynarza Polskiego w Damnicy”

Konferencja cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem nauczycieli, terapeutów, rodziców i studentów, którzy licznie uczestniczyli zarówno w obradach sesji plenarnej, jak i warsztatach metodycznych.

Jak się okazało, było to największe doroczne spotkanie nauczycieli kształcenia specjalnego w regionie – wzięło w nim udział ponad 150 osób z województwa pomorskiego i zachodniopomorskiego, reprezentujących ponad 80 szkół i placówek oświatowych. Ewaluacja wykazała, że istnieje ogromne zainteresowanie poruszaną tematyką i konieczna wręcz jest kontynuacja tego typu spotkań teoretyczno-metodycznych.

Zamykając obrady, dr Sebastian Zdończyk podziękował uczestnikom za przybycie oraz zaprosił na kolejną konferencję – za rok.

**dr Sebastian Zdończyk**

*Instytut Pedagogiki i Pracy Socjalnej  
Akademii Pomorskiej w Słupsku*

**Władysława Hanuszewicz**

*konsultant ds. pedagogiki  
opiekuńczo-wychowawczej i opieki nad dzieckiem  
o specjalnych potrzebach edukacyjnych  
w ODN w Słupsku*

## O roli aktywności fizycznej w życiu dzieci i młodzieży

Aktywność fizyczna uznawana jest za jeden z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia oraz czynnik determinujący stan zdrowia fizycznego i psychicznego jednostki. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, niewystarczająca aktywność jest czwartym na świecie w kolejności najczęstszym czynnikiem ryzyka, odpowiedzialnym za przedwczesne zgony. Pomimo dużego znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia jednostki, większość badań wskazuje na jej niski poziom w naszym społeczeństwie.

Regularne ćwiczenia umożliwiają utrzymanie prawidłowej masy ciała, stanowią jeden z najskuteczniejszych sposobów zwalczania otyłości, zmniejszają ryzyko zachorowań na nadciśnienie tętnicze, chorobę niedokrwienną serca, zawał, cukrzycę, nowotwór piersi i okrężnicy, a także wzmacniają układ kostny. Ponadto systematyczne uprawianie sportu pomaga radzić sobie ze stresem, rozładowuje napięcie psychiczne i poprawia samopoczucie.

Mimo nieocenionej roli aktywności fizycznej dla zdrowia, szczególnie w dobie starzenia się społeczeństw, Polacy prowadzą styl życia daleki od prozdrowotnego. Normą stała się pasywność i brak ruchu, a siedzące formy wypoczynku i pracy elementem stylu życia. Warto zatem podjąć refleksję nad tym, z czego może wynikać niski poziom aktywności fizycznej naszego społeczeństwa, skoro dostrzegane jest jej znaczenie dla zdrowia?

Istnieje konieczność kształtowania odpowiednich nawyków i zachowań prozdrowotnych, w tym uprawiania systematycznej aktywności fizycznej, zarówno wśród dzieci i młodzieży, osób dorosłych i starszych. Podkreślanie korzystnego wpływu regularnych ćwiczeń na stan zdrowia jednostki powinno być uwzględniane już na lekcjach wychowania fizycznego w szkole, które stanowią najszerzej dostępne źródło promocji aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży. Kultura fizyczna odgrywa ważną rolę w osiągnięciu przez dzieci i młodzież sukcesów w szkole, a później w dorosłym życiu zawodowym.

Bardzo ważne jest upowszechnianie różnorodnej aktywności fizycznej wśród młodzieży, nauczycieli wszystkich przedmiotów oraz rodziców. Równie ważne jest wskazanie na nowe podejście do edukacji zdrowotnej, czyli odejście od tradycyjnego wychowania fizycznego na rzecz wzmacniania potencjału zdrowia, przekazywania wiedzy na lekcjach wychowania fizycznego, na fakultetach, a także w czasie innych zajęć sporto-

wych (siłownie, kluby sportowe, oglądanie meczów, kibicowanie). Oprócz nauki tradycyjnych ćwiczeń, zabaw, zadań czy gier sportowych na lekcjach wychowania fizycznego ważne jest poszukiwanie własnego, ciekawego, atrakcyjnego sportu „całego życia”. Młodzież powinna umieć wybrać (z całej gamy możliwości) sport (lub kilka sportów), według własnych upodobań i potrzeb. Jedną lub kilka określonych form aktywności fizycznej, które przyniosą nie tylko radość i przyjemność, ale także – co najważniejsze – nieocenione korzyści zdrowotne.

Mając na uwadze te uwarunkowania, ODN w Słupsku zorganizował w ubiegłym roku warsztaty doskonalące umiejętności atrakcyjnego i poprawnego metodycznie prowadzenia zajęć wychowania fizycznego pt. „**Powszechna aktywność sportowa**” – w ramach realizacji Regionalnego Programu Strategicznego „Aktywni Pomorzanie”. Szkolenie odbyło się w czterech grupach: dla nauczycieli klas I-III i IV-VI szkoły podstawowej, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. W spotkaniach ogółem wzięło udział 71 nauczycieli. Kobiety stanowiły większość – 76% uczestników, a mężczyźni – 24%. W szkoleniu uczestniczyli głównie nauczyciele szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych ze Słupska (72%) i powiatu słupskiego (28%). Najliczniejszą grupę stanowili nauczyciele klas I-III (30%) i gimnazjów (25%). Udział nauczycieli klas IV-VI SP i szkół ponadgimnazjalnych był taki sam i wyniósł odpowiednio po 22,5%.

Uczestniczący w warsztatach nauczyciele w ankiecie ewaluacyjnej wysoko ocenili organizację i wartość merytoryczną zajęć. Wskazywali na ciekawe zajęcia z samoobrony (nauka umiejętności upadania, obrona przed atakiem nożem, pistoletem), różnorodne i ciekawe ćwiczenia ogólnorozwojowe (ćwiczenia niby znane, ale usystematyzowane i odświeżone) oraz możliwość nauki podstaw tenisa ziemnego.

Część nauczycieli już wykorzystała wiedzę i nabyte umiejętności w swojej pracy. Ponadto ankietowani podkreślili, że konieczny jest dodatkowy sprzęt - przy nauce samoobrony duża mata gimnastyczna, a przy tenisie ziemnym rakiety, piłki i dostęp do kortu. Trudno wprowadzać innowacje, gdy brakuje sprzętu, a na sali gimnastycznej ćwiczą po dwie lub nawet trzy grupy uczniów w tym samym czasie...

Zdecydowana większość nauczycieli chce wziąć udział w dodatkowym szkoleniu z samoobrony. Zdaniem nauczycieli tego typu szkolenia odświeżają wiadomości, podnoszą umiejętności, wzbogacają zakres specjalistycznych ćwiczeń z poszczególnych dyscyplin i dają cenną możliwość wymiany doświadczeń. Udział w zajęciach jest też doskonałym sposobem, żeby nie ulec, wraz

z większym stażem pracy w szkole, zwykłemu „zaszufladkowaniu” czy zawodowej rutynie. Zdecydowana większość nauczycieli chciałaby uczestniczyć w dodatkowych tego typu spotkaniach, poszerzających wiadomości i umiejętności przydatne później w pracy z dziećmi i młodzieżą. Wśród propozycji innych zagadnień (szkoleń), związanych z pracą zawodową, znalazły się: zajęcia fitness, kurs samoobrony, gry zespołowe, gry i zabawy, metodyka wychowania fizycznego i szkolenie w zakresie gry w piłkę ręczną. Uczestniczący w szkoleniu nauczyciele aktywnie dyskutowali, wymieniali poglądy i doświadczenia.

Uczestnicy warsztatów aktywnie brali udział w pokazach ćwiczeń, zabawach, grach zespołowych, a także obejrzeni fragmenty lekcji pokazowych. Dyskutowali na temat zwolnień lekarskich z wychowania fizycznego i sposobach pozyskiwania środków na prowadzenie zajęć pozalekcyjnych. Wspólnie opracowano przykładowe scenariusze lekcji, akcentując prawidłowy tok lekcji wychowania fizycznego i atrakcyjne metody nauczania. W trakcie warsztatów nauczyciele dyskutowali na temat nowoczesnego modelu wychowania fizycznego, innowacji w wychowaniu fizycznym, kreatywnych metod i stymulowania młodzieży do uczestnictwa w projektach obywatelskich o charakterze prozdrowotnym. Wymieniali także swoje doświadczenia związane z realizacją treści edukacji zdrowotnej, ocenianiem i wspomaganiem uczniów w rozwoju psychosomatycznym.

Bogatsi o doświadczenia z realizacji pilotażowego projektu „Powszechna aktywność sportowa”, zamierzamy w bieżącym roku podobne zajęcia przeprowadzić dla powiatów: chojnickiego, człuchowskiego i kościerskiego.

Na te spotkania już dzisiaj serdecznie zapraszamy!

**Irena Czyż**

*konsultant ds. wspomaganie nauczycieli  
w zakresie promocji zdrowia,  
profilaktyki zdrowotnej i aktywności sportowej  
oraz przedmiotów przyrodniczych  
w ODN w Słupsku*

## Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w internecie O CZYM WARTO WIEDZIEĆ

Internet to „okno na świat”, które otwiera wiele możliwości, ale niesie też za sobą nowe wyzwania w zakresie selekcjonowania informacji i zapewnienia bezpieczeństwa – zwłaszcza nieletnim użytkownikom sieci. Obok wartościowych treści i odpowiedzialnych internautów, jesteśmy narażeni na wiele zagrożeń i agresywnych użytkowników wirtualnej przestrzeni.

Wraz z rozwojem nowych technologii lista niebezpieczeństw wciąż się zmienia. Zagrożenia w internecie kojarzone są zazwyczaj z cyberprzemocą, pedofilią oraz innymi działaniami dorosłych przeciwko dzieciom i młodzieży. Kwestie te nie tracą niestety na aktualności. Problemem, uznanym za poważną społeczną plagę, jest również przemoc rówieśnicza w sieci. Przeciwdziałanie temu zjawisku stanowi obecnie priorytet wielu programów edukacyjnych.

Szkodliwe treści, promujące niepożądane i niebezpieczne zachowania dzieci i młodzieży, zmieniają się wraz z rozwojem nowych technologii. Można do nich zaliczyć m.in.: treści pornograficzne, brutalne sceny przemocy, nawołujące do samobójstw lub samookaleczeń, szkodliwych dla zdrowia zachowań, namawiające do wrogości lub nienawiści, zdjęcia lub filmy przedstawiające okrucieństwo w stosunku do zwierząt. Można na nie trafić właściwie wszędzie – w serwisach społecznościowych, na forach lub blogach i na wielu innych stronach internetowych. Stąd też potrzeba edukacji dzieci i młodzieży w zakresie bezpieczeństwa online oraz podnoszenie świadomości ich rodziców. Obie te grupy użytkowników sieci należy na bieżąco informować o nowych, niebezpiecznych zjawiskach i o tym, jak postępować w przypadku wirtualnych zagrożeń. Ważne, żeby rodzice towarzyszyli swoim dzieciom w ich pierwszych internetowych krokach, ucząc je zasad bezpiecznego korzystania z nowoczesnych technologii. W parze z edukacją powinno iść zabezpieczanie komputerów i telefonów z dostępem do internetu w programy antywirusowe i kontroli rodzicielskiej. Należy jednak pamiętać, że żaden program, zabezpieczający komputer, tablet czy telefon, nie zastąpi uwagi rodzica.

Zachęcam do korzystania z ciekawych materiałów edukacyjnych (scenariusze lekcji, materiały multimedialne, filmy, ulotki, itd.) dostępnych na stronie Fundacji Dzieci Niczyje, która w ramach programu „Dziecko w Sieci”, zajmuje się problematyką bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie. Bogata oferta edukacyjna kierowana jest do różnych grup odbiorców – dzieci, młodzieży, nauczycieli, rodziców. Na stronie FDN znajduje się Platforma e-learning „Dziecko w Sieci”, oferująca szkolenia z zakresu bezpieczeństwa w sieci oraz popularny wśród najmłodszych internautów portal Sieciaki.pl. Na stronie Fundacji dostępne są również do bezpłatnego pobrania publikacja „Bezpieczeństwo dzieci on-line. Kompedium dla rodziców,

nauczycieli i profesjonalistów” (do pobrania w PDF) oraz BeSt – przeglądarka bezpiecznych stron internetowych dla dzieci w wieku od 3 do 10 lat.

„Owce w sieci” to seria kreskówek edukacyjnych, poświęcona najmłodszym internautom, stworzona przez słowackie centrum programu „Safer Internet”. Aplikacja dostępna jest bezpłatnie na stronie [www.sheeplive.eu](http://www.sheeplive.eu) również w polskiej wersji językowej. Bajki wraz ze scenariuszami zajęć stanowią atrakcyjne narzędzie edukacyjne.

KURSOR to projekt edukacyjny, realizowany przez NASK oraz Fundację Nauka i Wiedza, skierowany do uczniów, rodziców, nauczycieli. Na potrzeby projektu powstała strona [www.kursor.edukator.pl](http://www.kursor.edukator.pl). Dostępne są na niej m.in. filmy ze szkoleń i wszystkie wyprodukowane materiały multimedialne. Można je przeglądać on-line lub ściągnąć na dysk i wykorzystywać na zajęciach.

Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa oraz Fundacja Dzieci Niczyje współtworzą Polskie Centrum Programu „Safer Internet”, które corocznie, z inicjatywy Komisji Europejskiej, organizują akcję społeczną na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych „Dzień Bezpiecznego Internetu” (w tym roku obchodzony 9 lutego), podczas którego organizatorzy zachęcają szkoły, do udziału w tym przedsięwzięciu. Na stronie DBI znajdziemy wiele przykładów lokalnych inicjatyw na rzecz bezpieczeństwa on-line, które mogą być inspiracją w pracy z uczniami. Więcej informacji dostępnych jest na stronie: [www.dbi.saferinternet.pl](http://www.dbi.saferinternet.pl)

A kiedy edukacja zawiedzie, warto wiedzieć, gdzie szukać pomocy. **Pod bezpłatnym numerem telefonu 116111 udzielana jest pomoc i wsparcie młodym internautom w sytuacjach zagrożenia w internecie. Pomoc dla rodziców, których dzieci doświadczają zagrożeń on-line oraz dla nauczycieli dostępna jest pod numerem telefonu 800 100 100. Linie dostępne są bezpłatnie dla telefonów stacjonarnych i komórkowych.**

Funkcjonujący w ramach Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej Dyżurnet.pl jest punktem, do którego użytkownicy mogą zgłaszać anonimowo informacje o potencjalnych nielegalnych treściach w internecie (materiały przedstawiające seksualne wykorzystanie dzieci, twardą pornografię, rasizm i ksenofobie oraz inne nielegalne treści), pisząc na e-mail: [dyzurnet@dyzurnet.pl](mailto:dyzurnet@dyzurnet.pl) lub wypełniając elektroniczny formularz. Pomoc podejmowana przez Dyżurnet.pl możliwa jest dzięki współpracy z Policją oraz Międzynarodowym Stowarzyszeniem Internetowych Zespołów Reagujących.

**Marzena Tuliszka**

*konstultant ds. wspomagania nauczycieli  
w zakresie edukacji humanistycznej  
oraz technologii informacyjno-komunikacyjnej  
w ODN w Słupsku*

## Konferencja: Erasmus+ i inne programy dla edukacji

10 lutego 2016 r. w Słupsku odbyła się konferencja pt. „Erasmus + i inne programy dla edukacji”, zorganizowana przez Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. Jej celem było zapoznanie dyrektorów i nauczycieli szkół i placówek oświatowych z możliwościami pozyskiwania dodatkowych funduszy pozabudżetowych – zarówno z Unii Europejskiej, jak i innych źródeł. Informacje skierowane były zarówno dla osób rozpoczynających swoją przygodę z projektami edukacyjnymi, jak również dla tych, którzy od wielu lat pozyskują dodatkowe środki dla swoich placówek.

W pierwszej kolejności wystąpiła Beata Symbor, która reprezentowała Fundację Rozwoju Systemu Edukacji oraz Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku. Tematem pierwszej prezentacji był sektor Edukacja szkolna – Współpraca szkół (KA2) w ramach programu Erasmus+. Przedstawione zostały najważniejsze informacje dotyczące aplikowania do programu i najczęściej popełnianych przez wnioskujących błędy, które powodują odrzucenie wniosków. Prelegentka zaprezentowała też przykłady dobrych praktyk, będące wskazówkami zarówno dla wnioskodawców, jak i koordynatorów.

Następna prezentacja została przedstawiona przez Małgorzatę Matkowską – Głównego Specjalistę ds. Unii Europejskiej, Koordynatora Biura Regionalnego Województwa Pomorskiego w Brukseli, Stowarzyszenie „Pomorskie w UE” w Gdańsku. Prelegentka omówiła możliwości wsparcia w realizacji projektów dla jednostek związanych z edukacją: programy sektorowe UE, poszukiwanie partnerów oraz promocja projektów przed Komisją Europejską i innymi instytucjami UE.

Po przerwie omówione zostały fundusze dla oświaty z fundacji bankowych i innych grantów. Temat ten przedstawił Mateusz Weiland – specjalista ds. programów Unii Europejskiej i wydatków strukturalnych w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku. To wystąpienie spotkało się z bardzo żywiołową reakcją uczestników, ponieważ uświadamiło, że środki unijne nie są jedynymi dostępnymi dla oświaty źródłami finansowania planowanych i projektowanych przez placówki edukacyjne przedsięwzięć.

Kolejnym punktem konferencji była perspektywa wsparcia dla jednostek oświatowych na lata 2014–2020. Analizę tę przygotowali: Kamil Słomiński i Olimpia Klammann, którzy reprezentowali Lokalny Punkt Informacyjny Funduszy Europejskich w Słupsku.

Najważniejszym punktem całej konferencji była jednak debata na temat możliwości pozyskania i wykorzystania funduszy unijnych i innych form finansowania projektów dla oświaty, w której uczestniczyli wszyscy prelegenci oraz zaproszony gość – Jan Wild – dyrektor

ZSS w Kobylnicy. Podczas przeprowadzonej serii pytań sformułowano liczne wnioski:

1. Szkoły i placówki oświatowe coraz częściej korzystają z konsultacji w różnych instytucjach zajmujących się wspieraniem merytorycznym przy aplikowaniu o dodatkowe środki.
2. Coraz częstszym zjawiskiem jest posługiwanie się wsparciem zewnętrznych firm, które zajmują się profesjonalnym przygotowaniem projektów.
3. Tematyka projektów jest silnie determinowana przez wyznaczone ramy projektowe, przez co często szkoły uzyskują wsparcie nie tylko na to, co wynika z ich diagnozy potrzeb, ale przede wszystkim na obszary wsparcia, wyznaczone w regulaminach. Obecnie projekty pisane są pod konkretne wymagania komisji.
4. Osoby przygotowujące projekty często robią to w sposób intuicyjny. Nauczyciele wciąż posiadają niewystarczającą wiedzę z zakresu zarządzania projektami i metodyką pisania projektów unijnych.
5. Zaskakująco, najczęściej popełnianymi błędami, powodującymi odrzucanie wniosków, są błędy formalne.
6. Podstawowym czynnikiem gwarantującym sukces jest innowacyjność pisanych projektów. Im bardziej kreatywne podejście, tym większa szansa powodzenia. Warto jednak zauważyć, że szkoły mają tendencję do komplikowania niektórych elementów wniosku – przez co staje się on niezrozumiały dla komisji sprawdzającej.
7. Trudne i skomplikowane procedury aplikowania odstrasza potencjalnych wnioskodawców, którzy w natłoku dokumentów, rezygnują z ubiegania się o dodatkowe środki pozabudżetowe.
8. Istotnym elementem każdego wniosku powinna być wnikliwa analiza potencjalnego ryzyka, które może wpłynąć na późniejszą realizację. Dotyczy to zwłaszcza planowania mobilności oraz zabezpieczenia logistycznego.

Uczestnicy debaty oraz osoby zebrane w sali konferencyjnej zgodnie uznali, że realizacja projektów europejskich pozytywnie wpływa na jakość pomorskiej oświaty. Za najbardziej wartościowe formy wsparcia uznano: doposażenie szkół, możliwość odbywania zagranicznych wizyt studyjnych oraz stworzenie międzynarodowej sieci współpracy do wymiany dobrych praktyk i doświadczeń.

*Mateusz Weiland i Iwona Poźniak  
konsultanci w ODN w Słupsku*

## Zakupy sprzętu komputerowego DO PLACÓWKI OŚWIATOWEJ

Zarówno sprzedawcy sprzętu komputerowego, jak i dyrektorzy placówek oświatowych, często nie wiedzą o tym, że część tego typu wyposażenia IT można kupić z zerowa stawka podatku VAT. Sprzedawcy, jeżeli słyszeli coś na ten temat, zazwyczaj nie informują o tym klientów związanych z edukacją, bo nie mają w tym interesu, a jedynie dodatkowe formalności w rozliczeniu faktur z 0% VAT. Dyrektorzy szkół mają obawy przed formalnościami które wiążą się z zakupem bez VAT. Napisałem ten tekst, aby pokazać prostą ścieżkę zakupów z 0% VAT i rozwiązać wątpliwości i mity wokół tego zagadnienia. Chciałbym też przekonać do zakupów sprzętu markowego poleasingowego, który zachęca niskimi cenami.

Poradnik zawiera kilka praktycznych zagadnień, związanych z modernizacją i zakupami sprzętu IT dla placówek oświatowych.

### PORADNIK

#### Doposażenie pracowni komputerowej

Od 1 września 2013 r. zajęcia komputerowe i informatyki powinny być organizowane tak, by przy jednym komputerze pracował jeden uczeń. Oznacza to doposażenie pracowni w dodatkowe stanowiska lub podział na grupy dostosowane do liczby stanowisk w pracowni (maksymalna liczebność grupy na zajęciach informatyki nie może przekroczyć 24 osób).<sup>1</sup>

#### Zakup używanych komputerów

Markowy sprzęt poleasingowy jest godną uwagi alternatywą dla zakupu nowego sprzętu. Przy skromnym budżecie, jakim zazwyczaj dysponują placówki oświatowe, wydaje się celowe korzystanie z oferty zakupu sprzętu używanego. Komputery są poddawane fabrycznej regeneracji, objęte gwarancją 12 lub 24 miesięczną. Za zakupem przemawia nie tylko niska cena 500-700 zł, lecz również wysoka jakość oferowanego sprzętu znanych producentów: HP, Compaq, Fujitsu, Siemens, Dell, IBM. Markowy sprzęt jest zbudowany z wysokiej jakości komponentów, a przez to mniej awaryjny. Jednostki centralne są energooszczędne i co nie jest bez znaczenia w pracowni, w której uruchomionych jest często ponad 20 komputerów – znacznie cichsze. Firmy, zajmujące się sprzedażą i serwisem gwarancyjnym tego rodzaju sprzętu, można bez problemu znaleźć za pomocą wyszukiwarki w internecie.

Zgodnie z ustawą o VAT, dostawa sprzętu komputerowego na rzecz placówek oświatowych opodatkowana jest stawką 0%, przy czym za placówkę oświatową uważane są<sup>2</sup>:

- szkoły i przedszkola publiczne i niepubliczne,
- szkoły wyższe,
- placówki opiekuńczo-wychowawcze.

#### Procedura zakupu bez VAT

Zamówienie powinno być złożone w firmie zajmującej się sprzedażą sprzętu przez placówkę oświatową, a następnie potwierdzone przez organ nadzorujący. Błędem jest, jeżeli zamawiającym jest urząd gminy lub starostwo. W takim przypadku uznaje się, że nie można zastosować 0% stawki VAT. Zatem nawet jeżeli faktycznym płatnikiem jest organ samorządu, zamówienie musi złożyć placówka oświatowa.

Niektóre urzędy skarbowe wskazują, że nie ma znaczenia, do jakich celów będzie wykorzystywany sprzęt komputerowy - dydaktycznych czy administracyjnych danej placówki oświatowej.<sup>3</sup> Jednak większość sprzedawców wymaga od szkół zadeklarowania, iż sprzęt jest kupowany do celów dydaktycznych. Pamiętajmy bowiem, że to sprzedawca ponosi ryzyko związane z nieuznaniem przez urząd skarbowy zasadności zastosowania 0% stawki VAT. Na sprzedawcy spoczywa obowiązek dostarczenia kopii dokumentów do urzędu skarbowego.

#### Jakiego rodzaju sprzęt można kupić?

Załącznik nr 8 do ustawy o VAT precyzuje jakie urządzenia można uznać za sprzęt komputerowy, którego dostawa na rzecz placówki oświatowej pozwala zastosować stawkę VAT 0%. Są to:

- jednostki centralne komputerów,
- serwery,
- monitory,
- zestawy komputerów stacjonarnych,
- drukarki, skanery,
- urządzenia do transmisji danych cyfrowych (w tym koncentratory i switche sieciowe, routery i modemy).

W praktyce ustawodawca nie przewidział wielu potrzebnych obecnie szkole urządzeń jak laptopy, netbooki, tablety, projektory multimedialne, tablice multimedialne, wizualizery i urządzenia wielofunkcyjne łączące funkcjonalność skanerów i drukarek. Część urzędów skarbowych podchodzi do tematu liberalnie, część zaś uważa, że skoro ustawodawca nie zapisał powyższych urządzeń w załączniku do ustawy o VAT, to nie można do nich stosować innej niż 23% stawki. Zastosowanie 0% stawki VAT wobec nie wymienionych w ustawie urządzeń wiąże się z dużym ryzykiem i dlatego zalecałbym w takich przypadkach wystąpienie do właściwego urzędu skarbowego o interpretację pisemną.

**Przykładowa konfiguracja**

Poniżej przedstawiona konfiguracja zakupu dokonanego przez jedną ze szkół dotyczy sprzętu kupionego w 15.10.2015. Podaję datę, bowiem oferta poleasingowego sprzętu ulega nieustannym zmianom, konfiguracje „starszej” się i równocześnie tanieją w szybkim tempie, a w ich miejsce pojawiają się nowsze oferty oparte o nowocześniejsze technologie.

1.	Zestaw komputerowy Gwarancja 12 mc: Lenovo M91P Desktop i5-2400 4GB 320GB RW Windows 7 Home PL Klawiatura profesjonalna Lenovo SK-8825 USB Laserowa Mysz HP M-UAL-96 USB	6 szt.	920 zł
2.	Monitor Lenovo L2440p 24" 1920x1200 Klasa A. Gwarancja 12 mc:	2 szt.	380 zł
3.	Monitor NEC EA222W 22" 1680x1050. Gwarancja 12 mc:	2 szt.	230 zł
<b>razem</b>			<b>6740 zł</b>

**WYMAGANE DOKUMENTY**

W praktyce placówka oświatowa powinna przekazać sprzedawcy 2 dokumenty: zamówienie i zaświadczenie organu prowadzącego szkołę, każdy w 2 egzemplarzach. Poniżej przedstawiam wzory dokumentów zamówienia i oświadczenia, sprawdzone przeze mnie wielokrotnie podczas zakupów sprzętu komputerowego dla szkół.

..... (miejsce pieczętki uczelni /szkoły/przedszkola)
<b>ZAMÓWIENIE Nr</b> ..... z dnia ..... Zgodnie z art. 83 ust.1pkt 26 a Ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2004 r. Nr 54 poz. 535 z óźniejszymi zmianami)
<b>Zamawiający:</b>
<b>NIP:</b>
Telefon/fax:
Sposób i termin płatności:
<b>Dostawca:</b>
<b>NIP:</b>
Telefon/fax:
Termin dostawy:
<b>Przedmiot dostawy:</b>
..... (pieczęć imienna i podpis osoby reprezentującej zamawiającego)
Jako organ nadzorujący wymienioną wyżej placówkę oświatową, potwierdzam, że wymieniony w niniejszym zamówieniu sprzęt komputerowy jest nabywany na potrzeby tej placówki, zgodnie z wymogami art. 83 ust.1 pkt 26 a i ust. 14 pkt. 1 Ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2004 r. Nr 54 poz. 535 z późn. zmianami)
..... (potwierdza organ nadzorujący daną placówkę oświatową, zgodnie z odrębnymi przepisami)

<b>ZAŚWIADCZENIE ORGANU PROWADZĄCEGO</b>
W trybie ustawy wymienionej w powyższym zamówieniu zaświadczam, że zgodnie z art. 5 ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. Nr 67 z 1996, poz. 329 z późniejszymi zmianami) placówka wymieniona w powyższym zamówieniu jest placówką oświatową prowadzoną przez:..... .....
oraz potwierdzam, że zamówienie wyżej wymienionego sprzętu komputerowego jest związane z realizowaną przez tę placówkę działalnością dydaktyczną.
..... Pieczęć nagłówkowa organu nadzorującego
..... Podpis osoby upoważnionej do wystawiania zaświadczeń

**PRZYPISY:** **1** Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 lutego 2012 r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych Dz.U. 2012 nr 0 poz. 204 § 7. 1. 1) **2** Dz.U. 2004 Nr 54 poz. 535 tekst ujedn. USTAWA z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług wraz z późniejszymi zmianami. **3** Urząd Skarbowy Wrocław-Krzyki, 24 czerwca 2004, PP 443-120/132/04

Nie wszystkie zagadnienia można zawrzeć w poradniku, dlatego zapraszam do kontaktu ze mną pisząc na e-maila: m.wroblewski@odn.slupsk.pl. Postaram się udzielić wsparcia w sprawach związanych z wyborem dobrych rozwiązań IT dla szkół.

**Marek Wróblewski**

*konsultant ds. wspomagania nauczycieli w zakresie technologii informacyjno-komunikacyjnej  
w ODN w Słupsku*

**OLIMPIADY  
KONKURSY  
IMPREZY**



## Dopalacze to nie dla mnie

### WOJEWÓDZKI KONKURS NA ARTYKUŁ PRASOWY ILUSTROWANY PLAKATEM

Policjanci z Wydziału Prewencji i Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku, wychodząc naprzeciw nowym zagrożeniom, zorganizowali wspólnie z Wojewodą Pomorskim oraz Państwową Inspekcją Sanitarną i Kuratorium Oświaty Gdańsku konkurs pn. „Dopalacze – to nie dla mnie!”, którego przedmiotem było napisanie artykułu prasowego ilustrowanego plakatem.

Konkurs adresowany był do uczniów szkół ponadgimnazjalnych województwa pomorskiego. Prace można było nadsyłać do 31 grudnia 2015 roku. Celem konkursu było:

- przeciwdziałanie zjawisku zażywania i dystrybuowania substancji psychoaktywnych zwanych „dopalaczami”,
- kształtowanie świadomości na temat zagrożeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych,
- aktywizacja młodzieży w zakresie poszukiwania informacji, dotyczących zdrowego trybu życia,
- kształtowanie pozytywnych postaw poprzez profilaktykę rówieśniczą.

15 stycznia 2016 roku odbyło się posiedzenie jury konkursu, które po kilkogodzinnych obradach wyłoniło laureatów. Ważnymi kryteriami oceny były m.in.: inwencja i kreatywność, merytoryka, poprawność językowa. Jury wyłoniło laureatów:

- ➔ **I miejsce** – **Dominika Czarnecka** – Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Ustce,
- ➔ **II miejsce** – **Remigiusz Haraj** – Zespół Szkół Budowlanych w Gdyni,
- ➔ **III miejsce** – **Patryk Bochniak** – Zespół Szkół Ekonomicznych i Technicznych w Słupsku.

Wręczenie nagród nastąpiło 8 lutego o godz. 11.00 w sali im. Lecha Bądkowskiego w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego. Finaliści odebrali je z rąk Wojewody Pomorskiego – Dariusza Drelichy oraz Komendanta Wojewódzkiego Policji – insp. Jarosława Rzymkowskiego. Wręczono także 10 dodatkowych wyróżnień za wykonane plakaty. Wojewoda Pomorski podziękował uczniom za tak liczny udział

w konkursie. Pogratulował uczestnikom profesjonalizmu prac oraz wyraził nadzieję, że być może któryś z nich w przyszłości zostanie dziennikarzem.

Komendant Wojewódzkiej Policji w Gdańsku zabrał głos w kontekście pracy policyjnej i zwalczania rynku dopalaczy. Podkreślił, że dzięki pracy policjantów oraz innych podmiotów statystyka tego rodzaju przestępczości spadła w porównaniu z rokiem ubiegłym, a jest to efekt pracy wykrywczej, profilaktyki oraz bieżącego monitorowania zjawiska. Komendant pogratulował laureatom oraz wszystkim zaangażowanym w projekt, licząc na kontynuowanie wspólnych działań w przyszłości.

Pozostali partnerzy konkursu, Elżbieta Wasilenko – Pomorski Kurator Oświaty oraz Tomasz Augustyniak – Państwowy Inspektor Sanitarny w Gdańsku, gratulując uczestnikom, zaznaczyli wysoki poziom wykonanych prac. Docenili formę przekazu informacji o problemie zjawiska zażywania dopalaczy, jakim kierowała się młodzież do swoich rówieśników – to najbardziej skuteczny sposób dotarcia do młodych ludzi. Podziękowano także dyrektorom szkół i nauczycielom za zachęcanie uczniów do kreatywności.

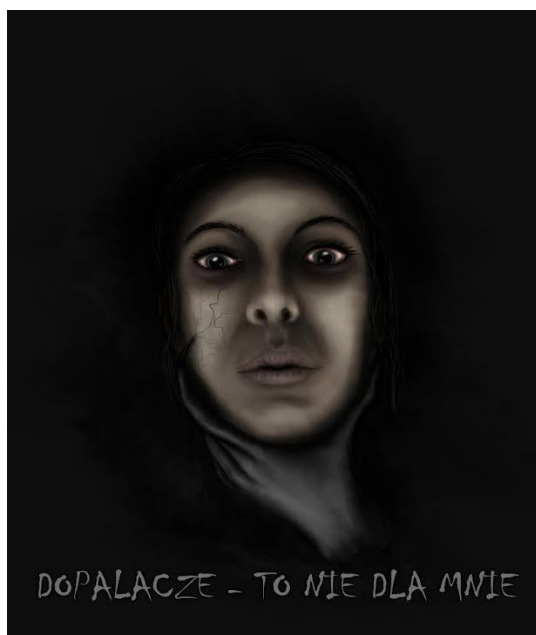
Zwycięskie artykuły zostały zamieszczone również w kwartalnikach wydawanych przez Organizatorów Konkursu. Łączna pula nagród wyniosła 2.000,00 zł.

*podkomisarz Joanna Skrent  
Wydział Prewencji i Ruchu Drogowego  
Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku*

Poniżej prezentujemy trzy artykuły nagrodzone w Wojewódzkim Konkursie „Dopalacze – to nie dla mnie!”

### ***Dopalacze – to nie dla mnie***

*Dopalacze – czym one są? Według powszechnej literatury dopalacze to rodzaj narkotyków wyjątkowo niebezpiecznych dla zdrowia. Ich łatwość dostępu sprawia, że po te substancje sięgają coraz młodsze osoby, nieświadome skutków, jakie mogą one wyrządzić w ich organizmie.*



*Dlaczego nie brać dopalaczy? Podobnie jak narkotyki, są to substancje psychoaktywne, pobudzające ośrodkowy układ nerwowy. Zawierają pochodne różnych roślin, przeważnie alkaloidy, takie same jak w grzybach muchomorach.*

*Jednakże, dopalacze nie składają się tylko z jednej substancji. To mieszanina wszelakich trucizn. Wprowadzają w stan halucynacji, odurzenia, euforii, pobudzenia. W niektórych przypadkach doprowadzają również do agresji, depresji, a nawet śmierci. Zażywając dopalacze, godzimy się, świadomie bądź nie, na trucie organizmu. Takie postępowanie prowadzi w najlepszym przypadku do bólów głowy, bezsenności czy stanów lękowych. Poważniejsze schorzenia to przede wszystkim uszkodzenia wewnętrznych narządów ciała, co związane jest z niewydolnością nerek i wątroby. Niejednokrotnie mogą doprowadzić do zawału serca czy udaru mózgu. Najczęstszymi objawami zażywania dopalaczy są stany silnej agresji, prowadzącej do samobójstw lub zabójstw innych osób.*

*Dopalacze to również wyzwanie dla lekarzy. Jak wiadomo, każdy dopalacz to zbiór substancji różnego pochodzenia. Lekarz, udzielający pomocy osobie zatrutej przez dopalacze, musi prawie za każdym razem zgadywać, jaką odtrutkę zaaplikować, gdyż nie wie, jaką kombinację trucizn pacjent zażył. Ta wielka niewiadoma stawia go przed bardzo trudną decyzją, a nawet powoduje bezsilność w leczeniu takiej osoby.*

**DLATEGO NIE BIORĘ DOPALACZY!**

**I miejsce – Dominika Czarnecka**  
Zespół Szkół Ogólnokształcących  
i Technicznych w Ustce

## Dlaczego nie biorę?

*Mam na imię Remik, pochodzę z Rewy – małej rybackiej wsi. Jestem przeciętnym chłopakiem, uczniem Zespołu Szkół Budowlanych w Gdyni. Chodzę do drugiej klasy i ciągle muszę poprawiać jakieś oceny, bo nie za bardzo lubię się uczyć.*

*Dlaczego nie biorę dopalaczy? Hmm... Szczerze mówiąc, uważam, że tylko słabi psychicznie sięgają po takie rzeczy. Czasem ci, którzy chcą zaimponować rówieśnikom, też wpadają na taki pomysł. A jak to się kończy? Wiadomo.*

*Nie potrzebuję dopalaczy. Zresztą nie mam czasu na takie głupoty. Moją pasją jest siłownia. Gdy tam wchodzę, zapominam o wszystkich problemach, po prostu robię swoje. Po każdym treningu czuję, że jestem coraz bliżej celu. Chcę osiągnąć wymarzoną sylwetkę siłą własnych mięśni, być silnym psychicznie i fizycznie. Na razie jestem tylko coraz bardziej wytrzymały, ale niedługo przyjdą i inne efekty moich wysiłków.*

*Wielu ludzi ma złe zdanie na temat siłowni. Uważają, że w takich miejscach rozprowadza się sterydy, dopalacze. Ta opinia jest krzywdząca dla takich jak ja. Stanowimy większość, która odrzuca „chemiczne wspomagacze”. Droga na skróty? – to nie dla mnie!!!*



*Zwykle zaraz po szkole jadę ćwiczyć, potem obiad i do pracy - przecież na tę moją pasję trzeba zarobić. Wieczorem czuję się zmęczony i nie wyobrażam sobie, żebym jeszcze mógł zażywać jakieś dopalacze.*



Sądzę, że temat dopalaczy jest zdecydowanie bardziej znany w mieście. Takie środki są dostępne, niemal wkładane do ręki. Mam znajomych, którzy nie umieli się oprzeć i wzięli to raz albo więcej. Przeważnie takie osoby mają nieciekawą sytuację w domu.

Nie rozumiem ich. Moi rodzice też się rozwiedli, od dawna nie mieszkają razem, ale to ich sprawa. Wiem, że na mnie czeka zawsze matka i dziadek, a na stole – ciepły obiad. Przeważnie opowiadamy sobie o tym, co nas spotkało w ciągu dnia. Niby nic ważnego, ale... prawie jak u Mikołaja Reja w „Żywocie człowieka poczciwego”: taka sielankowa, wiejska atmosfera.

I jak tu wziąć dopalacze? Przecież gdybym to zrobił, to tak jakbym wydał na siebie wyrok śmierci. Nie dość, że zepsułbym sobie życie, to jeszcze ucierpiałaby rodzina. Tego to już bym sobie nie wybaczył. Wytykano by nas palcami, matka i dziadek wstydziliby się za mnie. Wydani na pastwę ludzi, którzy łatwo nie zapominają. Nie mogliby pójść nawet do sklepu, żeby czegoś nie usłyszeć na mój temat. I nie byłoby to nic dobrego oczywiście. Tak już jest na wsi.

Trzeba być samolubem, żeby próbować dopalaczy. Może masz ukrytą wadę serca albo inny problem ze zdrowiem, o którym jeszcze nie wiesz. Biorąc dopalacze, narażasz się na śmierć. Co wtedy czeka Twoją rodzinę?

Eric Emanuel Schmitt powiedział: „Zapominamy, że życie jest kruche, delikatne, że nie trwa wiecznie, zapominamy się wszyscy, jakbyśmy byli nieśmiertelni”. Te słowa najlepiej wyrażają mój stosunek do życia. Nie ma w nim miejsca na dopalacze. Rodzina, siłownia, szkoła i praca – tylko to się liczy i buduje moją siłę.

**II miejsce – Remigiusz Haraj**  
Zespół Szkół Budowlanych w Gdyni

## Dopalacze – to nie dla mnie

Dopalacze to temat jakże aktualny. Można nawet pokusić się o stwierdzenie, że bardziej „na czasie” niż kiedykolwiek, gdyż regularnie dowiadujemy się o kolejnych przypadkach zażycia tzw. nowych narkotyków. Niestety, są to najczęściej historie młodych ludzi, którzy poszukując nowych wrażeń, sięgnęli po swoisty bilet na drugą stronę. Wobec narastającego problemu, świat zastanawia się, jak temu zaradzić.



Na myśl nasuwa się prosty wniosek, by walkę z dopalaczami zacząć od podstaw, czyli od potencjalnych ofiar. Jak skutecznie sprawić, by ludzie przestali sięgać po nowe narkotyki? Czas pokazać społeczeństwu, że świat oferuje nam wiele piękniejszych rzeczy niż dopalacze i sprawić, by ludzie umieli odpowiedzieć na pytanie – dlaczego nie biorę?

By znaleźć odpowiedź na to pytanie, wystarczy po prostu wyjść z domu. Opuścić cztery ściany, które często przytłaczają człowieka, zatrzymać się na chwilę i zachwycić otaczającym nas światem. Jeśli przyjrzymy mu się bliżej, to zobaczymy, że daje nam wiele możliwości uatrakcyjnienia naszego życia, bez sięgania po wspomagacze. Wokół nas żyją ludzie, którzy, tak samo jak my, są ciekawi świata i mogą poznawać jego ekscytującą stronę razem z nami. Wystarczy wyciągnąć do nich przyjacielską dłoń i wspólnie przeciwstawić się udziałowi narkotyków w życiu młodego człowieka. Trzeba być wzorem i swoim drogowskazem dla zagubionych w meandrach życia, by pomóc im wydostać się z bagna dopalaczy.

Dlaczego nie biorę? Odpowiedź jest prosta – życie to najpiękniejszy z darów, jaki otrzymałem i nie zamierzam zmarnować go przez substancje, dające pozorne przyjemności.

Moje ciało jest świątynią, której burzyć nie mogą dopalacze i inne substancje, które niszczą zamiast podbudowywać. Dopalicze to zło, a ja jestem dobrym człowiekiem, który odpowiedzialnie kieruje swoim życiem i szuka szczęścia w dobrodziejstwach świata, a nie w rynsztokowych substancjach.

**III miejsce – Patryk Bochniak**  
Zespół Szkół Ekonomicznych i Technicznych  
w Słupsku

## Wojewódzki Przegląd Małych Form Teatralnych

Pomorski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny jest pomysłodawcą oraz głównym organizatorem Wojewódzkiego Przeglądu Małych Form Teatralnych – wydarzenia odbywającego się już od kilku lat i skierowanego do uczniów pomorskich szkół ponadgimnazjalnych. Celem Przeglądu jest popularyzowanie zachowań, zapobiegających uzależnieniom i promujących wśród młodych ludzi zdrowe i odpowiedzialne postawy oraz wspieranie wzrostu poziomu odpowiedzialności za własne życie oraz szacunku wobec siebie i innych. Teatralna forma przedsięwzięcia sprzyjać ma też integracji środowisk szkolnych i inspirowaniu ich do działań w zakresie szeroko rozumianej profilaktyki zdrowotnej poprzez kontakt ze sztuką.

10 grudnia 2015 roku na Scenie Teatralnej NOT w Gdańsku miał miejsce uroczysty wojewódzki finał V już edycji Przeglądu, odbywającej się tym razem pod hasłem „Pomyślmy o HIV”. Organizatorami finału byli: Pomorski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny oraz Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej Oddział Terenowy w Gdańsku. Honorowy patronat nad konkursem objęli: Wojewoda Pomorski, Marszałek Województwa Pomorskiego oraz Gdański Teatr Szekspirowski.

W wojewódzkim finale uczestniczyło 16 dziesięcioosobowych zespołów, wyłonionych wcześniej podczas eliminacji powiatowych. Spektakle oceniało profesjonalne jury pod przewodnictwem Agnieszki Bramskiej-Bartoszewicz, kierownika Oddziału Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia z Higieną Dzieci i Młodzieży Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Gdańsku.

Jurorzy postanowili przyznać główną nagrodę – **I miejsce – grupie teatralnej „Eskadra superstóp” ze Społeczno LO im. Polskich Noblistów w Kwidzynie za spektakl pt. „Nie bójcie się otworzyć drzwi”.**

**II miejsce zajęła grupa teatralna „Makabra” z XIV Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Pawła II w Gdańsku – spektakl pt. „W lustrze snu”, a III miejsce przyznano grupie teatralnej „Stonoga” z I Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Skłodowskiej – Curie w Tczewie za spektakl pt. „Dance Macabre”.**

Jury przyznało także wyróżnienie: grupie teatralnej „Juvenis” z Zespołu Szkół im. Jana Kasprowicza w Sztumie za spektakl pt. „Bez winy”. Nagrodę indywidualną

za najlepszą grę aktorską otrzymał Adrian Krysiak z grupy teatralnej „W świecie masek” (Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Łodzierzy), a nagrodę indywidualną za najlepszy scenariusz odebrała Malwina Krużycka z Koła Miłośników Małych Form Scenicznych (Powiatowy Zespół Szkół nr 1 w Kościerzynie).

Nagrody rzeczowe oraz okolicznościowe puchary laureaci i wyróżnieni odebrali z rąk pana Tomasza Augustyniaka – Pomorskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego.

V edycja Przeglądu okazała się po raz kolejny dużym sukcesem - do powiatowych eliminacji konkursu zgłosiła się rekordowa liczba zespołów, poziom merytoryczny oraz artystyczny spektakli zaprezentowanych podczas wojewódzkiego finału wprawił w zachwyt organizatorów, publiczność, zaproszonych gości oraz członków jury (tym ostatnim dostarczając poważnych dylematów podczas wyłaniania zwycięzców).

Przeгляд co roku spotyka się z dużym zainteresowaniem pomorskiej młodzieży, zaś opinie pedagogów i uczniów wskazują na trafność i potrzebę takiej formy profilaktyki zdrowotnej. Uczestnicy podkreślają oryginalność, atrakcyjność oraz skuteczność tej artystycznej w formie profilaktyki. Pomorski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny zamierza zorganizować kolejne edycje konkursu.

Gratulujemy laureatom, dziękujemy wszystkim uczestnikom za udział w Przeglądzie i już dziś zapraszamy do udziału w kolejnej edycji !

**Zbigniew Zawadzki**

*Wojewódzka Stacja Sanitarnej-Epidemiologicznej  
w Gdańsku*



# Pomorski Festiwal „Pociąg do matematyki”

**Pomorski Festiwal „Pociąg do matematyki”** organizowany przez Fundację Edukacja na NOWO, w partnerstwie z Pomorską Specjalną Strefą Ekonomiczną był jednym z ważniejszych wydarzeń Roku Matematyki na Pomorzu i doskonałą okazją do pokazania blisko 1000 uczestnikom, jak cieszyć się, poznawać i odkrywać matematykę. Honorowy Patronat nad Festiwalem odjął Minister Edukacji Narodowej, Ośrodek Rozwoju Edukacji i Prezydent Miasta Gdańska. Patronat medialny nad imprezą sprawował: portali Trójmiasto.pl, Radio Gdańsk.

Wśród proponowanych atrakcji Festiwalu, znalazły się animacje dla uczniów szkół podstawowych, konsultacje dla rodziców oraz konferencja dla nauczycieli pt.: „Proste jak matematyka”.

## Jak przekazać tajną wiadomość?

Uczniowie, podzieleni na 15-osobowe grupy, zaopatrzeni w mapy, ruszali w 1,5 godzinną trasę, odwiedzali kolejne stacje tematyczne, na których czekały matematyczne wyzwania i niespodzianki. Celem poszczególnych stacji było rozwijanie ciekawości matematycznej oraz zainteresowań, uzdolnień matematycznych i programistycznych, doskonalenie umiejętności koncentracji uwagi i logicznego myślenia oraz zapoznanie uczestników z platformami do samodzielnego uczenia się matematyki.

*Energia płynąca z działań dzieci, ich uśmiechy, spojrzenia nauczycieli, które mówiły: „O, tak się da? Może warto to przenieść do szkoły?”, ale i zadowolenie widoczne na twarzach rodziców – to wszystko mówi nam, że było warto! Było warto być tam, było warto rozmawiać, słuchać i patrzeć. Dobrym pomysłem w moim odczuciu była także konferencja dla nauczycieli, którzy nie tylko przyszli posłuchać, ale także mogli poczuć prawdziwą magię, płynącą z aktywnego działania! Było warto!* – powiedziała **Magdalena Milczewska**, z Fundacji „Przestrzeń dla edukacji”, animatorka stacji Matematyka od kuchni.

Uczestnicy Pomorskiego Festiwalu poznali nowe, dotychczas nieznane zasoby edukacyjne, nauczyli się, jak łączyć edukację matematyczno-informatyczną i samemu tworzyć materiały dydaktyczne, poznali, jak znajdować matematykę w otaczającym środowisku i przekładać ją na ciekawe animacje matematyczne, doświadczyli, jak rozwijać myślenie matematyczne.

W programie Pomorskiego Festiwalu znalazło się 12 stacji, na których uczestnicy mieli okazję poprzez zabawę i tworzenie animacji odkrywać pasjonujący świat matematyki. „Pociąg do matematyki” okazał się doskonałym sposobem, żeby zaciekawić dzieci matematyką

i pokazać, jak może być wykorzystana. Uświadomił dzieciom, że matematyka to nie tylko rozwiązywanie nudnych zadań z podręcznika. Dzieci były bardzo podekscytowane warsztatami. W szczególności eksperymentami, w których same mogły wziąć udział i wyciągać wnioski. Większość dzieci chciałaby takiej matematyki na co dzień.

## Matematyka jest fascynująca

To najczęściej powtarzana po Pomorskim Festiwalu opinia uczestników, zarówno samych uczniów jak i rodziców i nauczycieli. Potwierdza ona, że za sukcesem wydarzenia stoi rozbudzana we właściwy sposób ciekawość matematyczna oraz zaangażowanie w matematyczne aktywności poprzez:

- **zadawanie pytań** m.in.: ile matematyki jest w czekoladzie; ile kropel jest w Morzu Bałtyckim?
- **samodzielne dochodzenie do odpowiedzi** m.in.: jak wykorzystywać programowanie w języku Scratch do nauki matematyki?
- **wspólne szukanie odpowiedzi** m.in.: jak podróżując przez bajkowe krainy, można zdobywać nagrody, medale i rozwiązywać zadania matematyczne?
- **osobiste doświadczenia** m.in.: jak kształtują się góry i doliny w piaskownicy multimedialnej Laboratorium Szkoły Przyszłości?
- **praktyczne ćwiczenia** m.in.: jakie matematyczne zagadki kryją się w klockach LEGO i jakie umiejętności matematyczne można rozwijać, konstruując z klocków LEGO?
- **nieoczywiste wyzwania** m.in.: zwiększanie umiejętności matematycznych w zakresie logiki, orientacji przestrzennej, myślenia analitycznego, rozwiązywania problemów w warcabach klasycznych.

## Zagadka dla detektywa

Ekspersi **Fundacji Edukacja na NOWO** wychodzą naprzeciw potrzebom współczesnego ucznia i uwzględniają różnorodne style uczenia się, a szkołę postrzegają przede wszystkim jako środowisko uczące się, w którym RAZEM współpracują uczniowie, nauczyciele, rodzice oraz kadra szkoły. Dlatego właśnie **Pomorski Festiwal „Pociąg do matematyki”** był okazją do przybliżenia sprawdzonych rozwiązań i podzielenia się dobrymi praktykami w zakresie uczenia i nauczania matematyki, które każdy może zastosować zaraz po powrocie do domu/szkoły.

Wśród cieszących się największym zainteresowaniem tematów znalazły się **Piktogramy** (rozwijanie

umiejętności posługiwania się językiem symbolicznym w edukacji w zakresie nauk matematycznych z zastosowaniem piktogramów), **Khan Academy** (za pomocą filmów objaśnianie i wprowadzanie ucznia w fascynującą przestrzeń matematyki i kształtowanie matematycznych pasji), **Learnetic** (zastosowanie nowych technologii w nauczaniu matematyki w oparciu o zasoby Learnetic), **Bąbel Matematyczny** (wykorzystanie klocków sześciennych w edukacji matematycznej), a także innowacyjne metody pracy z dziećmi, przygotowane przez **Fundację Uniwersytet Dzieci**.

### Jak dodawać, gdy zabraknie palców?

Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami swoich dzieci. Ich udział w Pomorskim Festiwalu „Pociąg do matematyki”, pozwolił im poprzez aktywny udział w poszczególnych animacjach, odkrywać możliwości wspierania edukacji matematycznej swoich dzieci. Warcaby? Wspólne pieczenie ciasta? Gry planszowe? Zabawy z e-podręcznikiem? Wszystkie gwarantują rozwijanie logicznego i matematycznego myślenia. Grając i bawiąc się w matematykę, uczą w ten sposób dzieci wytrwałości, odpowiedzialności za uczenie się, poprawiają sprawność umysłu i pobudzają ich wyobraźnię. Rodzice bawili się równie znakomicie, jak ich dzieci, a przy okazji odkryli, jak wspaniałe rzeczy mogą robić z dziećmi w wolnym czasie, przy okazji wspierając ich rozwój. Najpełniejszym podsumowaniem Pomorskiego Festiwalu były słowa jednego z chłopców, który po wykonaniu wszystkich zadań, rozejrzał się w drodze do szatni i zapytał: *A kiedy będziemy robić matematykę...*

Fundacji Edukacja na NOWO, udało się w jednym miejscu i czasie, połączyć zaangażowanie uczestników, ciekawość wynikającą z odkrywania kolejnych zadań, pełne skupienie, efektywną naukę połączoną z doskonałą zabawą oraz refleksje, które na długo pozostaną w pamięci uczestników. Pomorski Festiwal „Pociąg do matematyki” ruszył z Gdańska 11 grudnia 2015 r., na jego drodze kolejne miasta i kolejne wyzwania.

**Katarzyna Plaza**

*Fundacja Edukacja na NOWO  
Warszawa*

Zainteresowanych organizacją wydarzenia w swoim mieście zapraszam do kontaktu. Więcej informacji o wydarzeniu: [www.edukacjananowo.pl](http://www.edukacjananowo.pl)

**Link do strony:** [edukacjananowo.edu.pl/pomorski-festiwal-pociag-do-matematyki](http://edukacjananowo.edu.pl/pomorski-festiwal-pociag-do-matematyki)

## Olimpiada Wiedzy o HIV/AIDS

NIE DAJ SZANSY AIDS – MŁODZI BEZ HIV

1 grudnia 2015 r. w Dniu Obchodów Światowego Dnia AIDS w I Liceum Ogólnokształcącym im. Bolesława Krzywoustego w Słupsku odbył się finał Powiatowej Olimpiady Wiedzy o HIV/AIDS pod hasłem „Nie daj szansy AIDS – młodzi bez HIV”.

Głównym organizatorem olimpiady było Starostwo Powiatowe w Słupsku, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Słupsku, a także w 2015 r. – I Liceum Ogólnokształcące w Słupsku i Zespół Szkół Agrotechnicznych w Słupsku. Olimpiada adresowana jest do uczniów szkół ponadgimnazjalnych z miasta Słupska i powiatu słupskiego. Podejmowane działania realizowane są cyklicznie każdego roku.

Głównym celem olimpiady jest upowszechnianie i popularyzowanie wśród młodzieży wiedzy na temat zakażeń wirusem HIV i choroby AIDS. Istotnym elementem jest również aktywizowanie środowisk szkolnych na rzecz działań prozdrowotnych, poprzez podniesienie poziomu wiedzy w zakresie uzależnień oraz chorób przenoszonych drogą płciową, a także kształtowanie pozytywnych postaw i tolerancji wobec ludzi żyjących z HIV i chorych na AIDS.

W Olimpiadzie wzięło udział 24 uczestników, wyłonionych w eliminacjach szkolnych. Uczniowie rozwiązywali test wiedzy z zakresu HIV/AIDS. Z testu można było uzyskać maksymalnie 78 punktów.

Laureaci Olimpiady to:

- ➔ **I miejsce – Elżbieta Rubaj** (69 pkt.) z Medycznego Liceum Ogólnokształcącego w Słupsku,
- ➔ **II miejsce – Weronika Gańska** (66 pkt.) z V Liceum Ogólnokształcącego w Słupsku,
- ➔ **III miejsce – Adrian Maizner** (64 pkt.) z Medycznego Liceum Ogólnokształcącego w Słupsku.

\*\*\*

Organizatorzy dziękują młodzieży, nauczycielom, pedagogom szkolnym oraz wszystkim osobom zaangażowanym w realizację tego przedsięwzięcia. Mamy nadzieję, że nasze wspólne działania prozdrowotne przyniosą wymierne efekty w zakresie kształtowania prawidłowych zachowań młodzieży.

**Małgorzata Parol**

*z Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia  
Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej  
w Słupsku*

# Matematyka esejem pisana

## KONKURS LITERACKI

Instytut Matematyki Akademii Pomorskiej w Słupsku, we współpracy z Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, zorganizował kolejny – bo już trzeci w ramach Roku Matematyki na Pomorzu – konkurs. Tym razem był to konkurs na esej o matematyce, skierowany do uczniów szkół ponadgimnazjalnych. W dniach 14.10-20.11.2015 r. oczekiwano na prace ze szkół. Konkurs miał charakter otwarty, niczego nie narzucał, w niczym nie ograniczał piszącego, ale przez to jednak nie był łatwy. Uczniowie musieli rozważyć, co jest dla nich najważniejsze przy pisaniu – pokazać matematykę jako królową nauk, jej doniosłość i osiągnięcia w różnych dziedzinach czyli na poważnie, czy też przybliżyć ją poprzez język i spopularyzować jej codzienną wszechobecność.

Nadesłano tylko 14 prac z 10 szkół ponadgimnazjalnych. Członkowie jury:

- dr hab. Zdzisław Dzedzej – prezes Polskiego Towarzystwa Matematycznego, Oddział Gdański,
- dr Robert Drozdowski – przedstawiciel Instytutu Matematyki Akademii Pomorskiej w Słupsku,
- mgr Jerzy Paczkowski – konsultant matematyki z Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku,
- mgr Iwona Poźniak – konsultant polonista z Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku,

musieli rozpatrywać każdą pracę niemal indywidualnie – tak różnorodne były one w formule i treści. Jedną z prac była napisana wierszem – niestety, nie spełniała ona tym samym wymogów konkursu.

### Nagrodzono 3 najlepsze prace i 7 wyróżniono:

- ➔ **I nagroda** – **Łukasz Gołojuch**, I Liceum Ogólnokształcące w Słupsku, opiekun: Barbara Maćkowiak,
- ➔ **II nagroda** – **Aleksandra Szulist**, Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Miastku, opiekun: Eugeniusz Włodarczyk,
- ➔ **III nagroda** – **Dominika Kołodziejska**, Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 w Wejherowie, opiekun: Leszek Kotkowski;

### Wyróżnienia:

- ➔ **Jakub Czaja**, Zespół Szkół Technicznych w Kartuzach, opiekun: Monika Walkusz,
- ➔ **Dawid Góra**, Zespół Szkół Technicznych w Kartuzach, opiekun: Monika Walkusz,

- ➔ **Joanna Kirko**, I Liceum Ogólnokształcące w Słupsku, opiekun: Barbara Maćkowiak,
- ➔ **Joanna Kołodziejska**, Policyjne Liceum Ogólnokształcące w Słupsku, opiekun: Monika Skwarek,
- ➔ **Kamila Nadolska**, II Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza w Słupsku, opiekun: Aneta Mikucka,
- ➔ **Szymon Pałkowski**, Zespół Szkół Budowlanych i Odzieżowych im. Henryka Sienkiewicza w Tczewie, opiekun: Agnieszka Deptulska,
- ➔ **Paweł Smoliński**, I Społeczne Liceum Ogólnokształcące im. Zjednoczonej Europy STO w Słupsku, opiekun: Beata Wróbel-Zawadzka.

Podsumowanie konkursu wraz z wręczeniem nagród uczniom nagrodzonym i wyróżnionym odbyło się 18 grudnia 2015 r. w auli w budynku Instytutu Matematyki Akademii Pomorskiej. Prócz uczniów i ich opiekunów obecni byli także członkowie jury, dyrektor Instytutu Matematyki, dr Stanisław Kowalczyk i dyrektor Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, Bożena Żuk.

Dyrektor Bożena Żuk obiecała autorom nagrodzonych prac, że obszernie fragmenty ich prac będą opublikowane w Informatorze Oświatowym lub w odrębnej publikacji.

### *Jerzy Paczkowski*

*konsultant ds. wspomagania nauczycieli szkół  
i placówek w zakresie matematyki  
w ODN w Słupsku*

## XXIX edycja Konkursu „Mój Las”

Konkurs „Mój Las” organizowany jest przez Zarząd Główny Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Leśnictwa i Drzewnictwa oraz Ligę Ochrony Przyrody od 1986 r. Celem konkursu jest poszerzanie wiedzy przyrodniczej i ekologicznej dzieci i młodzieży szkolnej oraz zachęcanie do podejmowania działań na rzecz ochrony środowiska. Tematyka prac konkursowych dotyczy szeroko rozumianej ochrony przyrody i środowiska, pracy leśników, gospodarki leśnej oraz wykorzystania surowca drzewnego.

Konkurs „Mój Las” prowadzony jest dwuetapowo: I etap – na szczeblu wojewódzkim i II etap – na szczeblu centralnym. I etap – na szczeblu wojewódzkim organizują Zarządy Wojewódzkie (Okręgowe) LOP, które przy udziale pozostałych współorganizatorów, powołują Sąd Konkursowy i dokonują oceny wszystkich nadesłanych prac.

W konkursie biorą udział dzieci i młodzież ze szkół podstawowych, gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych, podzieleni na cztery kategorie wiekowe. Tematy konkursu obowiązujące w XXIX edycji 2015/2016 dla każdej kategorii wiekowej były następujące:

1. I kategoria – **Piętra lasu i ich mieszkańcy** (dzieci szkół podstawowych klas I-III),
2. II kategoria – **Grzyby polskich lasów** (dzieci szkół podstawowych klas IV-VI),
3. III kategoria – **Las miejscem pracy, wypoczynku i ostoją dzikiej przyrody** (młodzież gimnazjów),
4. IV kategoria – **Las – moja naturalna siłownia** (młodzież ponadgimnazjalnych szkół ogólnokształcących i zawodowych).

Sąd konkursowy naszego regionu w składzie: przewodnicząca – Irena Czyż, członek – Ewa Maleszka, członek – Andrzej Gorski, poddał ocenie 53 prace, które wpłynęły z 8 szkół, w tym:

- grupa I – 18 prac z 3 szkół,
- grupa II – 11 prac z 2 szkół,
- grupa III – 1 praca z 1 szkoły,
- grupa IV – 23 prace z 2 szkół.

### Nagrody otrzymali:

#### GRUPA I (uczniowie klas I-III SP)

- ➔ **I miejsce:** Szymon Roguszczyk ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Słupsku;
- ➔ **wyróżnienia:**
  - Weronika Ragiel ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Słupsku,
  - Amelia Knut ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Słupsku.

#### GRUPA II (uczniowie klas IV-VI SP)

- ➔ **I miejsce:** Natalia Jezierska ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Słupsku;
- ➔ **wyróżnienia:**
  - Michalina Lewandowska ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Słupsku,
  - Magdalena Sołyka ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Słupsku.

#### GRUPA III

- ➔ **I miejsce:** Zofia Zinkowska z Gimnazjum w Dębnicy Kaszubskiej.

#### GRUPA IV

- ➔ **I miejsce:** Piotr Der z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Słupsku;
- ➔ **wyróżnienia:**
  - Michał Porożyński z Zespołu Szkół Agrotechnicznych w Słupsku,
  - Robert Pontus z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Słupsku.

\*\*\*

Przy ocenie prac konkursowych na szczeblu regionalnym i centralnym sądy konkursowe kierują się następującymi kryteriami: ■ wartością merytoryczną pracy, ■ formą opracowania pracy, ■ samodzielnością w opracowaniu pracy oraz oryginalnością ujęcia tematu, ■ ogólną estetyką pracy, ■ pomysłowością szaty graficznej.

Niestety z przykrością zauważyłam, iż z każdym rokiem napływa coraz mniej prac na konkurs. Dlatego serdecznie dziękujemy szczególnie tym szkołom, które co roku nadsyłają prace uczniowskie. Są to: Szkoła Podstawowej nr 3 w Słupsku, Gimnazjum w Dębicy Kaszubskiej, Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Słupsku, Zespół Szkół Agrotechnicznych w Słupsku.

Na etapie centralnym Główny Sąd Konkursowy wyłoni laureatów I, II i III stopnia i ogłosi wyniki konkursu w terminie do 15 kwietnia 2016 roku

Wszystkie prace konkursowe zakwalifikowane do szczebla centralnego, zarówno nagrodzone, jak i pozostałe, nie będą zwracane autorom; zostaną przekazane do Ośrodka Kultury Leśnej w Gołuchowie. Wszystkim laureatom i wyróżnionym serdecznie gratulujemy. Dziękujemy również pozostałym uczestnikom konkursu za nadesłane prace. Zapraszamy do udziału w dalszych edycjach konkursu.

*Irena Czyż*

*konsultant ds. profilaktyki zdrowotnej  
i aktywności sportowej oraz przedmiotów  
przyrodniczych w ODN w Słupsku*



## KSIĄŻKI CZASOPISMA MULTIMEDIA

### *Biblioteka ODN poleca...*



**Sobótka M., Włodarczyk A., Świat przedszkolaka. Od malucha do starszaka**, Gdańsk: Wydaw. Harmonia, 2012, ISBN 978-83-7134-604-0. Książka jest zbiorem

zabaw dla dzieci w wieku przedszkolnym, odnoszących się do poszczególnych obszarów podstawy programowej. Znajdują się tu propozycje zabaw do wykorzystania podczas pracy z dziećmi w pierwszym półroczu. Zabawy nawiązują głównie do doświadczeń i przeżyć społecznych przedszkolaków. Ukazują pozytywne przykłady zachowań wobec rówieśników i dorosłych, rozwijania życzliwej postawy, przekazywania pewnych wiadomości i umiejętności potrzebnych w sytuacjach społecznego współdziałania. Niektóre dotyczą także obserwacji przyrody. Wyzwalają w dzieciach aktywność i ekspresję twórczą. Opisane zabawy nauczyciel może wykorzystać dowolnie, dobierając je odpowiednio do grupy wiekowej, zainteresowań i możliwości dzieci. Niniejsza książka jest częścią zbioru „Świat przedszkolaka”.



**Parolini M., Gry i zabawy na powietrzu**, przekład Wiesława Dzieża, Kraków: Wydaw. es pe, 2006. ISBN 978-83-7482-059-2. Autor urodził się w Mediolanie w 1949

roku, jest doświadczonym ekspertem gier i animacji. Książka zawiera mniej lub bardziej znane gry i zabawy ruchowe, które pomogą dzieciom zawierać nowe przyjaźnie i bawić się wspólnie z koleżankami i kolegami. Można je organizować na określonej przestrzeni: na podwórku, placu zabaw, na łące lub na plaży.



**Minge N., Minge K., Gry i zabawy wyciszające. Ponad 100 zabaw rozładujących złość**, Warszawa: Wydaw. Damidos, 2015. ISBN 978-83-7855-186-7. Niniejsza publikacja

zawiera zbiór ponad stu gier i zabaw, które pozwolą dzieciom i ich opiekunom miło spędzić czas, zarówno w domu, jak i poza nim. Dobrane zostały w taki sposób, by sprawdzały się zwłaszcza w kontaktach z nadpobudliwym dzieckiem. Ich zaletą jest to, że pomagają w ćwiczeniu

koncentracji, wyciszają, uczą konsekwencji i cierpliwości. Pomagają poznawać emocje, nie tylko własne, ale także innych uczestników zabaw, a także je kontrolować. Proponowane gry i zabawy ruchowe dla dzieci są proste, a jednocześnie bardzo atrakcyjne. Uczą dzieci współpracy z innymi, ćwiczą koordynację ruchową, a co najważniejsze – będzie w ich trakcie wiele śmiechu i radości!



**Schofield J., Danks F., W co się bawić w miejskiej dżungli. Gry i zabawy na podwórku**, przekład Marta Jabłońska-Kubow,

Warszawa: Grupa Wydawnicza Foksal, 2015. Mieszkanie w mieście? Wspaniały dziki świat roślin i zwierząt czeka tuż za rogiem. Musicie tylko mieć oczy szeroko otwarte i wiedzieć, gdzie szukać. Wybierzcie się na spacer, a przekonacie się, jak fantastycznie można bawić się w miejskiej dżungli. Z książki dowiesz się m. in., jak kreatywnie wspomagać rozwój dziecka już od pierwszych miesięcy życia, jak w pełni wykorzystać jego wrodzony potencjał i rozwijać zdolności. Poznasz unikalne i sprawdzone pomysły wspólnych gier i zabaw. Wskazówki i porady opracowane przez autorów – psychologów i rodziców – pozwolą ci jeszcze lepiej zrozumieć potrzeby twojego dziecka. Dzięki licznym ćwiczeniom, ciekawostkom oraz przykładom dowiesz się, jak bez presji i stresu zachęcić dziecko do poszerzania wiedzy i jak obudzić w nim pasję małego odkrywcy. Publikacja zawiera ponad 70 inspirujących pomysłów na zabawę w mieście.



**Falski V., Za żadne skarby**, Kraków: Wydawnictwo Otwarte, 2015. ISBN 978-837515-273-9. Nazwisko jest pseudonimem dwóch zaprzyjaźnionych autorek, które wpadły na pomysł napisania wspólnie książki dla kobiet. Jest

więc dwoma osobami jednocześnie – ma dwa życiorysy, dwie wrażliwości, podwójne doświadczenie. Bohalterka książki spełniła swoje marzenie – wyrwała się z małej mazurskiej wsi, skończyła mikrobiologię. Właśnie miała wyjechać na staż naukowy do Paryża, kiedy jeden telefon uruchomił bieg zdarzeń, jakich nigdy by się nie spodziewała. Dziewczyna wraca do zaściankowej rzeczywistości, do pijącego ojca i chorego brata. Przed nią wiele problemów, ale też miłość do utraty tchu. Sięgnij po książkę, w której znajdziesz kobiecą siłę i odważną namietność, dramatyczne decyzje i nieczyste interesy, zabawną, ale nielukrowaną stronę życia. Za żadne skarby to powieść, jakiej jeszcze nie było.

Wybrała: **Grażyna Wieczorek**  
konsultant ds. informacji pedagogicznej  
i wydawnictw ODN w Słupsku

# Przedział literac(t)ki

## Wsiąść do pociągu byle jakiego...

„Wsiąść do pociągu byle jakiego...” z całym szcunkiem dla sympatycznej skądinąd piosenki, którą zapewne każdy z nas ze słyszenia zna (przynajmniej ten fragment refrenu), zupełnie nie rozumiem, jak można gloryfikować taki krok, by „...wsiąść do pociągu byle jakiego”. Wiem bowiem dobrze, o czym mówię, bo zdarzyło mi się nie raz odbyć podróż „byle jakim” pociągiem. I to nie dlatego, że wykazałam daleko posuniętą bez troskę, którą wyrazić można choćby tym, że nie zadbam się o właściwy bilet, ale dlatego, że po prostu, niektóre pociągi, ciągle jeszcze, ku nie tylko mojemu strapieniu, są po prostu „byle jakie”. I to delikatnie mówiąc!

A rozczarowanie tym większe, im większe miało się oczekiwanie. Czyli na przykład: W słoneczny dzień pełna optymizmu stałam na peronie, mając w ręku bilet na express intercity z miejscowości A do odległej miejscowości B. Zamiast jednak biletu na EIP miałam bilet na EIC... Drobną różnicą, której nie zauważyłam, kupując przez internet ten bilet sprawiła, że choć czas podróży był taki, jakiego się spodziewałam, komfort jazdy znacznie odbiegał od oczekiwanego. Och, jakże się wówczas rozczarowałam! A przecież i cena nie zdradziła mi, że dokonując zakupu, fatalnie pomyliłam jakość.

O ile dobrze pamiętam intencję autora przywołanej już tu piosenki (zawsze jednak uważałam, że nie mają tak wielkiego znaczenia intencje autora tekstu, jak wrażenia w nas zostające po poznaniu tego tekstu), w piosence chodzi o to, by zostawić „w tyle” problemy i dotychczasowe, czy to nudnawe, czy to zagmatwane życie („przyjaciół, wrogów, rachunki, telefony”), poczuć wolność w duszy i wyruszyć tam, gdzie nie trzeba będzie się o nic martwić, gdzie świat będzie zupełnie inny. Choćby przez chwilę!

Młodzi powiedzą: piosenka-suchar, piosenka „stara, jak świat”... Jak to jednak jest z fantazją, czy chęcią oderwania się od smętnej (szarej, smutnej, nudnej, udręczonej itp.) rzeczywistości?

Czy nie taką przecież ochotę poczujemy wkrótce, gdy wiosna zjawi się za progiem i usłyszymy jej dźwięk, poczujemy jej zapach? Nastroi nas ona do zmian czy „zmian” w życiu, do umycia okien, odświeżenia ścian w domu, snucia planów wakacyjnych, do ruszenia się z kanapy do klubu fitness, albo kolejnej próby pokochania hasła „biegam, bo lubię”. Może i do czegoś więcej, oby równie pozytywnego w skutkach!

Bywa jednak tak, że np. niedojrzałość emocjonalna sprawia, że z różnych powodów „wsiadamy nie dbając

o bilet”, bez refleksji nad konsekwencjami bez troskiej „podróży”, która kuszącą się z pozoru (albo raczej z tej niedojrzałości) wydaje, do pociągu, który w stronę innego, acz nie lepszego i wolnego od problemów świata, a pewnie w stronę piekła na ziemi niejednego „beztroskiego podróżującego” wywiezie.

Ci, którzy się w tę „podróż” udają, chcą zapewne zostawić za sobą bagaż różnych nierozwiązanych lub niezrozumiałych spraw, a biorą w tę podróż „poczucie beznadziei, samotności, uczucie wyobcowania czy dziurę w duszy – poczucie zagubienia. Nie czują w sobie energii życia, więc muszą się dopalić – dać sobie energetycznego kopa”. Czasem bierze ich w tę zgubną podróż ciekawość, stres, chęć przynależności do określonej grupy społecznej, potrzeba akceptacji, nieumiejętność radzenia sobie z problemami.

Młodzi ludzie, bo ich ryzyko niebezpiecznej „podróży” dotyka najbardziej, sięgają po dopalacze z różnych powodów, pisze Kinga Ekert z Instytutu Edukacji Społecznej. „Z naturalnej w tym wieku potrzeby eksperymentowania i ciekawości, pod wpływem innych osób, reklam, wzorców, ponieważ mają do nich łatwy dostęp i dlatego, że w łatwy sposób niby pomagają zmienić nastrój i przeżywane emocje”. Nie jest moim zamiarem, ani możliwością przeanalizowanie przyczyn tej sytuacji, ale zdaję sobie sprawę, że dopiero zrozumienie tych mechanizmów pozwoli na skuteczną profilaktykę. A przecież profilaktyka wydaje się szczególnie ważna w niwelowaniu takich zagrożeń.

Może w tej profilaktyce i powstrzymaniu „podróży” do nikąd, a czasem pewnie i do piekła stworzonego sobie na ziemi, wsparciem posłużą filmy, które na problem proponują spojrzeć z różnych stron, które wzmocnią wiedzę i umiejętności zrozumienia i przedstawiania problemu uzależnienia od dopalaczy. Aktualność problemu uzależnienia i sposób jego przedstawienia w filmach, mogą być bowiem dobrym punktem wyjścia do rozmowy z młodzieżą na spotkaniach czy lekcjach wychowawczych czy z rodzicami uczniów podczas wywiadówek.

„Kolekcjonerzy mocnych wrażeń (Moda na dopalacze)” to propozycja filmu edukacyjnego, poruszającego problem sięgania przez młodych ludzi po środki, określone potocznie mianem dopalaczy. Słowami lekarzy, psychologa, specjalisty z zakresu medycyny sądowej autorzy filmu próbują dać odpowiedź na kilka ważnych pytań, związanych z tematem dopalaczy. Co tak naprawdę kryje się pod postacią niewinnie wyglądają-



cych pigulek i ziół? Czy fakt, że do niedawna można je było bez problemu kupić w wyspecjalizowanych sklepach, uspił czujność rodziców i osób, które po nie sięgają? Czy dopalacze są równie groźne dla organizmu jak narkotyki? Wypowiedzi ekspertów z dziedziny psychiatrii i toksykologii, młodzieży, czy osoby, która próbowała stosować dopalacze, pozwalają uzmysłowić sobie, jak te środki uszkadzają funkcjonowanie ciała i umysłu, ale także zrozumieć mechanizmy rynkowe związane z handlem dopalaczami.

Autorzy filmu wyjaśniają, co zawierają „magiczne pigułki”, czy susz roślinny zawiera toksyczne środki o działaniu psychodelicznym, z jakimi konsekwencjami wiąże się sięganie po dopalacze. Całość stanowi dobry materiał dydaktyczny, co dla nauczyciela rozmawiającego np. z młodzieżą na ten „atrakcyjny” temat jest bardzo istotne.

Z kolei „*Falszywa pomoc – narkotyki, dopalacze*” to fabularyzowany dokument oparty na prawdziwej historii dziewczyny, która nie potrafi sobie poradzić z problemami etapu dorastania, niską samooceną, wyobcowaniem. „Bohaterka filmu czuje się zagubiona w środowisku rówieśniczym. Nie radzi sobie również ze stresem, związanym z nauką, co sprawia, że mimo dużych ambicji jej oceny są jedynie na poziomie dostatecznym. Wszystko to sprawia, że samoocena bohaterki jest wyjątkowo niska. Pewnego dnia zaprzyjaźnia się z koleżanką z klasy, która stanowi jej przeciwieństwo, jest pewna siebie, nie przejmuje się zupełnie szkołą oraz ma duże powodzenie towarzyskie. Koleżanka podsuwa jej narkotyk – dopalacz, który ma stanowić cudowne remedium na problemy bohaterki ze stresem i niską samooceną. Początkowo niechętna dziewczyna decyduje się jednak przyjąć narkotyk. Skutki tego są tragiczne, bohaterka ląduje na oddziale toksykologicznym szpitala”. Czternastominutowy film dostępny jest ze scenariuszem lekcji, co ułatwia wykorzystanie jego treści przez nauczyciela czy wychowawcę.

O książkach wspierających zrozumienie problemu i pomagających w planowaniu działań profilaktycznych, mówiących o problemie dopalaczy, a może bardziej o problemach, które skłaniają do sięgania po nie, piszą autorzy w wielu pozycjach, których wybór dostępny jest dla Państwa na innych stronach "Informatora". Moim celem było zasugerowanie sięgnięcia po nie i krótka podróż filmowa w stronę, w którą lepiej nie udawać się wcale.

Wskazane pozycje dostępne są w zasobach Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Słupsku, [www.pbw.slupsk.pl](http://www.pbw.slupsk.pl).

*Agata Szklarkowska*  
dyrektor PBW w Słupsku

## Trzy obszary dydaktyki medialnej TRANSFER, INTENSYFIKACJA, KREOWANIE

W artykule pragnę podzielić się refleksją, dotyczącą trzech głównych obszarów wykorzystania dydaktyki medialnej. Bez wątplenia zaletą tej formy pracy jest jednoczesna aktywizacja wielu ośrodków mózgu. Udowodniono już, iż podstawą efektywnego kodowania i wydobywania informacji jest zaangażowanie w ten proces jak największej liczby ośrodków mózgowych, przetwarzających rozmaite typy danych, położonych w obu półkulach<sup>1</sup>. Używany przez nas na zajęciach przekaz multimedialny, np. wideo, znakomicie aktywizuje co najmniej trzy ośrodki mózgu: odpowiedzialny za przetwarzanie mowy (u większości ludzi lewa półkula), przetwarzanie muzyki i przetwarzanie obrazu ruchomego (u większości ludzi dwa ośrodki w prawej półkuli).

Multimedialność definiowana poznawczo dotyczy sposobu docierania danych do naszego umysłu – można o niej mówić wtedy, gdy informacje są przekazywane jednocześnie, co najmniej dwoma kanałami „obsługiwanymi” przez dwa różne zmysły (multi=wiele). W nieco szerszym ujęciu, multimedialność rozumie się jako łączenie w jednym przekazie (np. w programie komputerowym, na stronie WWW) rozmaicie kodowanych danych – tekstu, obrazu statycznego, obrazu dynamicznego (film, animacja), mowy, muzyki, innych dźwięków<sup>2</sup>.

Generalnie, dydaktyka medialna odpowiada naturze procesu pamięciowego i naturze cyfrowego tubylca, a ponadto jest dla niego atrakcyjna. Po drugie, daje możliwości, jakich nie dają pomoce i narzędzia tradycyjne, po trzecie w końcu nasi uczniowie zaczną działać tak, jak członkowie cyfrowego społeczeństwa informacyjnego<sup>3</sup>.

Dydaktyka medialna może/powinna funkcjonować w trzech obszarach. Pierwszym z nich, dość często używanym przez nauczycieli, jest **transfer**. W sferze tej **działalność nauczyciela polega na posługiwaniu się cyfrowymi środkami, które z postaci analogowej zostały przeniesione do przestrzeni cyfrowej**, np. podręcznik w postaci pliku PDF. Transfer jest pierwszym krokiem w cyfrowy świat, polega na posługiwaniu się pomocami, środkami przeniesionymi do komputera, czyli zdigitalizowanymi. Zamiast papierowego tekstu lub książki mamy plik tekstowy (np. w formacie PDF), zamiast mapy lub planszy zawieszanej na tablicy – plik graficzny wyświetlony na monitorze, tablicy interaktywnej czy ekranie.

Spotykam się z opiniami, iż pomoce z pierwszego kręgu (transfer) bywają pozornym postępem. Nie da się

jednak zaprzeczyć, że transfer daje zauważalne korzyści. Przedstawienie czegoś na ekranie jest dla cyfrowych tubylców atrakcyjniejsze i bardziej angażujące niż dokładnie to samo w podręczniku. Dzięki mobilności cyfrowych danych można pokazać uczniom więcej materiałów, pracować na każdej lekcji z nowymi przykładami itd. Ilustracje w papierowych podręcznikach są zwykle małe – cyfrowe obrazy często da się powiększać. Można wtedy przyjrzeć się detalom, co jest wyjątkowo przydatne np. podczas analizy obrazów, schematów budowy urządzeń itp.

Cyfrowe dane mają trzy główne cechy: jest ich ciągle więcej i więcej (nadmiar), łatwiej do nich dotrzeć (sieć) i są niesłychanie zróżnicowane jakościowo. Sytuacja ta wymaga rozwijania umiejętności, które miały znacznie mniejsze znaczenie w „świecie przed internetem”, w którym podstawą była zamknięta, sprawdzona porcja informacji w podręczniku.

Te umiejętności, to przede wszystkim zaawansowane wyszukiwanie informacji, ocena jej wiarygodności i jakości, a także uczciwe jej wykorzystanie. Kiedy cyfrowi tubylcy potrzebują informacji, nie sięgają po podręcznik czy encyklopedię, tylko włączają wyszukiwarkę. Szkoła powinna im zatem pomóc z niej dojrzałe(j) korzystać.

**Moja propozycja dla nauczycieli:** popracujcie wspólnie nad korzystaniem z informacji z sieci – można to robić na lekcji, można to robić w ramach przygotowania się do niej lub jako zadanie domowe<sup>4</sup>. Przykładowe działania, do zastosowania na każdym przedmiocie (ze starszymi uczniami, którzy samodzielnie korzystają z Internetu): *Znajdź dwie przeciwstawne opinie na ten sam temat. Skopiuj je, podaj źródła i dopisz do nich własne stanowisko w tej sprawie. Nie zapomnij o argumentach lub wyszukaj w sieci cytat, który pasuje do ostatnio omawianego zagadnienia. Podaj jego autora, źródło, a następnie w dziesięciu zdaniach rozwiń zawartą w nim myśl.*

Coraz łatwiejszy dostęp do informacji paradoksalnie może utrudniać korzystanie z nich. Cyfrowi tubylcy, świetnie surfujący po internecie, często nawet nie zdają sobie sprawy z otaczającego ich szumu informacyjnego, który prowadzi do luki informacyjnej. Powyższe propozycje działań pomogą im uświadomić sobie, jak trudnym zadaniem jest wyszukiwanie rzetelnych informacji i jak ważna jest czujność w tym zakresie<sup>5</sup>.

Z dobrodziejstw transferu korzystamy wszyscy i będziemy korzystać, być może najczęściej. Istotne natomiast będzie, by wędrować dalej, bo transfer to początek drogi po cyfrowym świecie. Nie uruchamiamy tu jeszcze bowiem nowych możliwości oddziaływania na ucznia na jego zmysły, uwagę itp. ani nie angażujemy go w typowe dla wirtualnej przestrzeni działanie i współdziałanie.

Obszarem w którym powyższe się zadzieje jest **intensyfikacja**, która polega na wykorzystywaniu cyfrowych środków, które oddziałują na odbiorcę „szerzej” niż środki analogowe, oferują więcej możliwości, różnego typu bodźców indywidualnych – np. podręcznik zawierający materiały wideo oraz interaktywne ćwiczenia.

**Drugi krąg dydaktyki medialnej to wykorzystanie takich form i środków, które oddziałują na zmysły ucznia silniej i bardziej różnorodnie niż potrafią pomoce tradycyjne (papierowe).** Chodzi tu przede wszystkim o multimedialność: bodźce słuchowe i materiały ruchome (książka jest niema i statyczna), a także o interaktywność w sensie ścisłym – reakcję na działania użytkownika (gry, automatyczne sprawdzanie ćwiczeń itp.).

Pracą z materiałem multimedialnym rządzą te same zasady, co z tradycyjnym (drukowanym) tekstem – musimy wiedzieć, co i jak chcemy osiągnąć. Pomoże w tym m.in. metoda odbioru ukierunkowanego<sup>6</sup> (stosowana podczas pracy nad tekstem) – np. prosimy uczniów przed projekcją filmu, by zwrócili uwagę na konkretne jego elementy: wymiary, treści, muzykę, scenografię, (można podzielić klasę na grupy i każdej zalecić skupienie się na czymś innym).

Druga istotna rzecz, to wykorzystanie wszystkich wymiarów przekazu multimedialnego – nie po to uczniom odtwarzamy film czy piosenkę, żeby potem odwołać się tylko do ich warstwy słownej. Choć wiele zależy tu od cech samego przekazu. Dla cyfrowych tubylców interaktywność, czyli możliwość uzyskania informacji zwrotnej, jest szczególnie istotna. W ten sposób zostaje zaspokojona potrzeba szybkiej gratyfikacji. Interaktywne media cyfrowe charakteryzują się natychmiastowym sprzężeniem zwrotnym. Sprzyjają także indywidualizacji procesu uczenia się. Za każdym razem tempo wykonywania zadania można dostosować do indywidualnych potrzeb uczącego się. Uczeń zyskuje w ten sposób kontrolę nad procesem uczenia się. Widoczne jest to zwłaszcza w przypadku gier edukacyjnych. Gry edukacyjne stają się pomocne, zwłaszcza w fazie sprawdzania nabytej wiedzy. Mogą być wykorzystywane na lekcji – jako urozmaicenie powtórek – lub podczas samodzielnej pracy ucznia.

Informacje zwrotne, podawane często w nietypowej, atrakcyjnej dla ucznia formie (ciekawe dźwięki, okrzyki, jęki zawodu) są formą motywacji. **Moja propozycja metodyczna:** *wejdź na stronę z grami edukacyjnymi<sup>7</sup>. Wybierz kilka gier związanych z twoim przedmiotem. Oceń je pod kątem: atrakcyjności dla ucznia, poziomu trudności (dla ucznia), poprawności merytorycznej, wzmocnienia / pobudzenia motywacji.*

Interaktywność można także połączyć z rywalizacją. Ciekawą propozycją dla każdego, bez względu

na nauczane treści, jest Kahoot<sup>8</sup> (materiał w języku angielskim). Jest to bezpłatna platforma do tworzenia krótkich quizów, które uczniowie rozwiązują przy użyciu urządzeń mobilnych. W ten sposób możesz sprawdzić znajomość treści lektury, tabliczki mnożenia, a u nieco starszych – wiedzę dotyczącą dyfuzji czy adaptacji dra pieżników do chwytania zdobyczy, itp.

Trzecim – ostatnim obszarem dydaktyki medialnej jest **kreowanie**. Wykorzystywanie cyfrowych środków, które umożliwiają aktywne przetwarzanie informacji oraz komunikację interpersonalną – np. podręcznik oferujący możliwość dodawania i przetwarzania zasobów<sup>9</sup>, a także wspierający tworzenie czegoś oraz porozumiewanie się społeczności użytkowników (nauczycieli, uczniów).

W obszarze kreowania jesteśmy najbliżej ducha społeczeństwa informacyjnego i najpełniej korzystamy z możliwości cyfrowych narzędzi wtedy, gdy uruchamiamy wymiary: kreatywny – pozwalający przetwarzać dane, tworzyć własne dzieła i je publikować oraz interpersonalny i społecznościowy – możliwość wchodzenia w interakcję z innymi użytkownikami, skupianie ludzi wokół pewnej idei, współpraca lub rywalizacja, tworzenie środowiska wymiany myśli itd.

**Propozycja metodyczna.** *Fotografia – kreatywność w praktyce. Poproś swoich uczniów, aby wykonali pojedyncze zdjęcie:* fotografia jest środkiem stanowiącym zbyt słabo wykorzystywanym w szkole, zwłaszcza dzisiaj, kiedy niemal każdy posiada przy sobie aparat w telefonie komórkowym. Fotografia pozwala wykazać się pomysłowością, wyobraźnią, umiejętnością obserwacji<sup>11</sup>. Jest lekiem na werbalizm, świetnie pasuje do wizualnej natury cyfrowych tubylców, fleszowego oglądu świata. Tematów nie zabraknie – od konkretnych typu: lato, motoryzacja, kinetyka, do metaforycznych, dających wiele możliwości interpretacyjnych: starość, wiara, świat, podróż itp.

Bardziej zaawansowanym można zaproponować (jeśli przedmiot to umożliwia) wykonanie większej liczby zdjęć, układających się w relację, fotoreportaż, instrukcję itd. Nie chodzi tu o wycieczki i uroczystości szkolne – skupcie się na życiu, pasjach, problemach. Wyrabiaj nawyk opisywania zdjęcia (autor, miejsce, data i czas wykonania – mimo że w cyfrowej fotografii wiele danych jest zapisanych we właściwościach pliku).

Zasoby w chmurze pozwalają zarówno na współpracę grup lub całej klasy, jak też na pracę indywidualną z elementami rywalizacji. Jednym z podstawowych wariantów pracy grupowej może być zbieranie czegoś, tworzenie swoistych cyfrowych archiwów np.: dźwięki przyrody, piosenki o..., nasza okolica – fotografie. W ten sposób uczymy się dbać o dobro wspólne, każdy może coś wnieść, widzimy przyrost – to motywuje.

Cyfrowe dane i narzędzia to niemal nieograniczone możliwości transferowania, intensyfikowania oraz kreowania dydaktyki medialnej. Warto pamiętać, iż komputer jest dla cyfrowych tubylców podstawowym i najatrakcyjniejszym narzędziem. Sieć pozwala na rozpowszechnianie efektów, dyskusję nad nimi, wymianę zasobów itd. – bez granic.

**Mariusz Domański**

dyrektor II LO w Słupsku

**PRZYPISY:**

1. Maruszewski T., *Psychologia poznania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001.
2. Gajda J., *Media w edukacji*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2002.
3. Borliczek M., *Od edukacji dorosłych do kreowania potrzeb dziecka – świat potrzeb dziecka w językowym obrazie reklam*. W: *Edukacja małego dziecka*. Tom 4. Konteksty rozwojowe i wychowawcze. Pod red. Ewy Ogródkiej-Mazur, Urszuli Szusiak, Jadwigi Oleksy. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2010.
4. <http://www.ki.uni.lodz.pl/~jpapak/podstawy/wyszukiwanie.pdf> [on-line 9.01.2016] W Internecie jest wiele cennych i potrzebnych informacji. Ale stron www jest tak wiele, że często trudno jest dotrzeć do właściwych i wiarygodnych stron. Trudno jest ustalić, ile jest w sieci witryn, portali i stron – łatwiej określić liczbę domen i serwerów.
5. L. Haber, *Spoleczeństwo informacyjne. Wizja czy rzeczywistość?*, AGH, Kraków 2004
6. Jedną z metod waloryzacyjnych - uczenie się przez przeżywanie, rozwijanie mentalności człowieka, poznawanie rzeczywistości, jej emocjonalne przeżywanie, przez sztukę. Uczeń uczestniczy we właściwie ekspozowanych wartościach (kontakt z twórczością literacką, plastyczną, muzyczną).
7. <http://www.gry.pl/gry/edukacyjne>  
<http://poki.pl/edukacyjne>  
<http://www.buliba.pl/gry/gry-edukacyjne.html>  
<http://www ldc.edu.pl/index.php/interaktywne-gry-edukacyjne>
8. <https://getkahoot.com/>
9. <https://www.epodreczniki.pl/> (e-podręczniki są całkowicie bezpłatne i dostępne on-line nie tylko dla uczniów i nauczycieli – dla wszystkich zainteresowanych)
10. Polecam ciekawy serwis: <https://www.szerokikadr.pl> [dostęp 8.01.2016] Jest to serwis edukacyjny dla amatorów fotografii – bogaty kurs fotografii online skierowany do osób, które chcą się dowiedzieć, jak robić dobre zdjęcia
11. Pomocne będą serwisy internetowe, np.: Flickr – stworzony do gromadzenia i udostępniania zdjęć cyfrowych online [<https://www.flickr.com>]

**BIBLIOGRAFIA:**

1. Bednarek J., Lubina E., *Kształcenie na odległość: podstawy dydaktyki*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008
2. Ćwikliński A., *Zmiany w polskiej edukacji w okresie globalizacji, integracji i transformacji systemowej*. Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2005
3. *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*. Tom II. G – Ł. Pod red. Ewy Różyckiej. Wydawnictwo Akademickie Zak, Warszawa 2003 (pojęcia: Internet, gra dydaktyczna, gra komputerowa)
4. Huk T., *Media w wychowaniu, dydaktyce oraz zarządzaniu informacją edukacyjną szkoły*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2011
5. Iwanicka A., *Młodzież jako uczestnik kultury medialnej*. W: *Studia Edukacyjne*. Nr 6/2004. Uniwersytet im. A.Mickiewicza w Poznaniu.
6. Migdałek J., Folta W. (red.), *Technologie informacyjne w warsztacie nauczyciela*, Kraków 2010

## Tworzenie systemu wspomaganie placówek oświatowych

Do głównych zadań wykonywanych przez biblioteki pedagogiczne należy gromadzenie, opracowywanie, ochrona, przechowywanie i udostępnianie użytkownikom materiałów bibliotecznych, organizowanie i prowadzenie wspomaganie szkół i bibliotek szkolnych, prowadzenie działalności informacyjnej i bibliograficznej oraz inspirowanie i promowanie edukacji czytelniczej i medialnej.

Podstawowy zasób Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Słupsku to biblioteczne zbiory książek i multimediów, skatalogowane i dostępne on-line w bibliotecznym systemie komputerowym Virtua, bibliografia zawartości czasopism prenumerowanych w PBW oraz cyfrowe zasoby Pomorskiej Biblioteki Cyfrowej.

Gromadzenie materiałów w PBW w Słupsku realizowane jest ze szczególnym uwzględnieniem kierunków polityki oświatowej państwa, literatury przedmiotu, dotyczącej udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej, a także literatury niezbędnej w procesie doskonalenia zawodowego nauczycieli oraz realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych szkoły. Pod uwagę brane są ponadto wskazania Ministerstwa Edukacji Narodowej, Pomorskiego Kuratora Oświaty oraz Strategia Rozwoju Województwa Pomorskiego, szczególnie w zakresie edukacji, a także:

- potrzeby szkół i przedszkoli oparte o precyzyjną diagnozę edukacyjną placówek oświatowych,
- potrzeby pracowników szkoły, diagnozowane w czasie spotkań Rad Pedagogicznych, poprzez dezyderaty czytelnicze, kontakty mailowe, rozmowy indywidualne czy spotkania organizowane w placówce,
- oczekiwania placówek doskonalenia nauczycieli oraz poradni psychologiczno-pedagogicznych niezbędne we współrealizacji procesu wspomaganie,
- literatura odpowiadająca potrzebom edukacyjnym uczniów, słuchaczy szkół i uczelni, wynikającym z wprowadzanych zmian programowych oraz monitorowanych nowych kierunków kształcenia,
- skuteczna realizacja wsparcia w organizacji i zarządzaniu biblioteką szkolną oraz udzielanie instruktażu pracownikom bibliotek szkolnych.

Efektywne funkcjonowanie biblioteki pedagogicznej w systemie wsparcia i wspomaganie placówek oświatowych może być realizowane po przeprowadzeniu skutecznej analizy potrzeb środowiska, dla którego działamy. Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka monitoruje (ankietowanie, rozmowy, wywiady) różne obszary swojego funkcjonowania, w tym m.in. potrzeby edukacyjne i czytelnicze nauczycieli i bibliotekarzy,

uwzględniając wnioski w strukturze gromadzenia zbiorów oraz rodzajach bieżącej i planowanej działalności.

W ramach kompleksowego wspomaganie szkół i placówek oświatowych PBW w Słupsku proponuje różnorodne formy wsparcia w zakresie wynikającym z diagnozy lub ewaluacji, m.in.:

- tworzenie i rozbudowa szczegółowej bazy informacji pedagogicznej m.in.: bibliograficzna baza artykułów z czasopism oraz baza danych wydawnictw zwartych i multimediów,
- tworzenie i prowadzenie baz zasobów niezbędnych do prowadzenia prawidłowej realizacji zadań przez szkoły i placówki oraz informowanie o kierunkach polityki oświatowej państwa oraz planowanych i prowadzonych zmianach,
- gromadzenie książek i czasopism z zakresu:
  - edukacji w Polsce i na świecie,
  - edukacji dawnej i współczesnej,
  - teorii i praktyki pedagogicznej,
  - dydaktyki ogólnej i metodyk poszczególnych przedmiotów,
  - psychologii i socjologii,
  - bibliotekoznawstwa,
  - metod oraz narzędzi badawczych i diagnostycznych w pedagogice i naukach społecznych,
  - wspierania procesu dydaktycznego we wszystkich poziomach kształcenia, od wychowania przedszkolnego do egzaminów maturalnych (i dalej),
  - innych dziedzin – zapewnienie dostępu do wiedzy merytorycznej nauczycielom różnych specjalności;
- tworzenie bazy bibliograficznej (elektronicznej) ww. pozycji (czytelnik uzyskuje odpowiedź poprzez samodzielne przeszukiwanie baz lub mailowo lub telefonicznie lub ustnie od bibliotekarza),
- doskonalenie języków wyszukiwawczych – wprowadzanie nowych haseł przedmiotowych (ostatnie to: np. edukacyjna wartość dodana, rozwijanie kreatywności),
- nauczanie wykorzystywania współczesnych metod i narzędzi wyszukiwawczych i informowanie o nich.

Bazy zasobów biblioteki są zapleczem dla szkół i placówek oraz pracujących w nich nauczycieli w postaci dostępu do uporządkowanych kolekcji, publikacji itd.

**W ofercie doskonalenia i wsparcia dla nauczycieli PBW proponujemy w szczególności:**

- szkolenia w zakresie obsługi programów bibliotecznych (m.in. Virtua oraz Kartoteka zagadnieniowa), umożliwiające skuteczne wyszukiwanie informacji, niezbędnej nauczycielom i kadrcie oświatowej regionu,

- warsztaty dla słuchaczy studiów podyplomowych oraz kursów bibliotekoznawczych,
- spotkania okolicznościowe i autorskie oraz inne formy działania bezpośrednio wynikające z ewaluacji potrzeb nauczycielskich prowadzonych przez placówkę,
- inspirowanie twórczości i kreatywności w konkursach czytelniczych,
- budowę bazy dobrych praktyk nauczycielskich w zakresie rozwijania uzdolnień uczniów w obszarze nauk przyrodniczych i humanistycznych,
- współorganizację spotkań w ramach dialogu edukacyjnego,
- prezentowanie zasobów PBW oraz sposobów ich wykorzystania na szkoleniach Rad Pedagogicznych placówek oświatowych miasta i regionu,
- **PBW**, czyli pomagamy, badamy, wspieramy – ofertę współpracy i wsparcia dla nauczycieli regionu bytowskiego,
- skupianie środowiska oświaty i nauki wokół zagadnień bibliotekoznawczych, m.in. współorganizacja konferencji „Ekologia informacji...”,
- opracowywanie zestawień bibliograficznych zgodnie z zapotrzebowaniem instytucji oświatowych, nauczycieli, studentów, uczniów,
- wystawy tematyczne i okolicznościowe.

**Proponujemy również instruktaż dla nauczycieli-bibliotekarzy bibliotek szkolnych szczególnie w zakresie organizacji i zarządzania biblioteką szkolną, realizowany w PBW m.in. poprzez:**

- prowadzenie sieci współpracy i samokształcenia nauczycieli-bibliotekarzy regionu słupskiego, lęborskiego, bytowskiego, miastecckiego, człuchowskiego,
- prowadzenie punktu konsultacyjnego SOS dla nauczycieli-bibliotekarzy szkolnych w zakresie organizacji i zarządzania biblioteką szkolną, z udziałem ekspertów branżowych i autorytetów z dziedziny bibliotekoznawstwa,
- organizowanie konferencji i seminariów, adresowanych w szczególności do nauczycieli-bibliotekarzy.

Oferta wsparcia działalności szkół poprzez działania edukacyjne PBW na rzecz uczniów zawiera m.in.:

- z zakresu edukacji informacyjnej – kształtującej umiejętności wyszukiwania, selekcjonowania oraz analizy informacji – lekcje biblioteczne,
- z zakresu edukacji czytelniczej – promocję czytelnictwa i rozwijanie wiedzy o dostępnych zasobach informacyjnych, np. polskich bibliotek cyfrowych oraz kształtowanie kompetencji czytelniczych, niezbędnych przy odbiorze tekstów literackich, naukowych i popularnonaukowych,

- z zakresu edukacji medialnej – ćwiczenie umiejętności krytycznego odbioru komunikatów medialnych,
- angażowanie uczniów w działania promujące czytelnictwo poprzez konkursy, warsztaty literackie i spotkania autorskie,
- wsparcie działań wychowawczych poprzez realizację programów profilaktycznych i wychowawczych,
- promocję nauki i organizację wydarzeń w ramach współdziałania ze środowiskiem naukowym regionu,
- włączenie w realizację ogólnopolskich akcji czytelniczych.

Realizacja skutecznego wsparcia i tworzenie efektywnego systemu wspomagania placówek oświatowych z założenia wyznaczone są dla współpracujących ze sobą placówek. Tylko połączone siły instytucji oświatowych mogą efektywnie wpływać na kształt i jakość uczenia i nauczania. Nie tylko zapisy rozporządzeń, ale doświadczenie jak najbardziej na to wskazuje. PBW realizuje ideę współpracy i współuczestnictwa w istotnych zagadnieniach edukacyjnych w szczególności poprzez:

- współtworzenie Edukacyjnych Zasobów Internetu – katalogu zasobów Internetowych dotyczących najistotniejszych zagadnień oświatowych,
- udostępnianie międzybiblioteczne zasobów książkowych,
- współorganizację konferencji i wydarzeń w regionie we współpracy z ośrodkami doskonalenia oraz poradniami psychologiczno-pedagogicznymi w całym regionie,
- współtworzenie narodowego katalogu centralnego zbiorów bibliotecznych NUKAT (Narodowy Uniwersalny Katalog Centralny),
- współpracę z koordynatorami sieci i ekspertami SORE przy realizacji rocznych planów wspomagania z wykorzystaniem zasobów bibliotecznych,
- tworzenie przestrzeni dla działania stowarzyszeń i wolontariatu.

Zapraszamy do Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Słupsku i korzystania ze wsparcia oferowanego przez naszą instytucję. Mam nadzieję, że nasza oferta sprostą Państwu wymaganiom. Jesteśmy też otwarci na sugestie i uwagi dotyczące rozwoju naszych usług i form wspierania pracy szkół i placówek oświatowych.

*Agata Szklarkowska*  
dyrektor Pedagogicznej Biblioteki  
Wojewódzkiej w Słupsku  
przy współpracy nauczycieli-bibliotekarzy

# ZE ZBIORÓW PEDAGOGICZNEJ BIBLIOTEKI WOJEWÓDZKIEJ W SŁUPSKU

## \*\* TO WARTO PRZECZYTAĆ \*\*



**Climati Carlo „Dzieci nocy. Dyskoteki, ecstasy i alkohol. Nowe rodzaje samotności czy ciemność wymagająca rozjaśnienia?”** Od kilku lat pewne dziwne zjawisko zapawało wśród nowego pokolenia młodzi

dzieży – życie nocne. Wielu młodych ludzi uwielbia odwiedzać nocą wszelkiego rodzaju lokale, puby, dyskoteki... lub też szukać rozrywki w niebezpiecznych zabawach, takich jak szalone wyścigi motocyklowe bądź samochodowe. Inni młodzi spędzają całe godziny przy komputerze, żeglując po internecie. Jeszcze inni są zniewoleni przez prostytutkę, pornografię albo też zafascynowani satanizmem i świętowaniem Halloween. Co tak naprawdę dzieje się w świecie nocy? Dlaczego tylu młodych ludzi ucieka w nieprawdziwą i wymyśloną antykulturę, w świat narkotyków i alkoholu? Co ich skłania do ryzykowania życia w tak niebezpiecznych zabawach?



**„Człowiek i uzależnienia” red nauk. Mariusz Jędrzejko, Dariusz Sarzała.** Dla lepszej przejrzystości publikację podzielono na dwie części. W pierwszej podjęto zagadnienia etiologii współczesnych uzależnień (dr Wiesław Bożejewicz z Akademii Humanistycznej w Pułtusku) z szerokim odniesieniem się do etyczno-

moralnych aspektów New Addiction, problematykę wzorów społecznych prowadzących do powstawania i upowszechniania się nowych uzależnień (prof. M. Jędrzejko – SGGW), a także zagadnienia zagrożeń zdrowotnych (dr n. med. Igor Radziewicz-Winnicki ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego). Część druga, to z konieczności ograniczona, retrospektywa nowych uzależnień najszybciej rozwijających się w naszym społeczeństwie. Dobór tekstów do tej części nastęrczał najwięcej trudności, bowiem współcześnie mamy do czynienia z ponad 20 uzależnieniami chemicznymi i niechemicznymi, sprawiającymi poważne problemy społeczno-zdrowotne.



**Jędrzejko Mariusz „Rozpoznawanie zachowań narkotykowych i dopalaczowych”.** Przygotowując poniższe opracowanie autorzy kierowali się troską o jak najprostszy przekaz oraz

nadanie materiałowi konwencji metodycznej, aby był on jak najbardziej przydatny w pracy takich służb, jak pedagodzy i psychologowie szkolni, policja, żandarmeria wojskowa czy pracownicy i funkcjonariusze, zajmujący się bezpieczeństwem ruchu drogowego. Jesteśmy także przekonani, że opracowanie znajdzie szerokie zastosowanie w placówkach resocjalizacyjnych i opiekuńczo-wychowawczych, gdzie znaleźli się młodzi ludzie eksperymentujący z narkotykami i substancjami działającymi podobnie do nich. W opracowaniu wykorzystano dorobek i wiedzę wielu specjalistów z dziedziny narkomanii, lekomanii oraz nowych substancji uzależniających o dużym zawodowym i naukowym doświadczeniu (m.in. B. Szukalski, Cz. Cekiera, B. Furga-Baran, J. Sierosławski, R. Ruden, Z. Juczyński, J. Kocur), a także doświadczenia polskiej i niemieckiej policji w zakresie nieche-micznych (bezprzrzyądowych) sposobów rozpoznawania zachowań narkotykowych.



**Wach Tomasz Janusz „Profilaktyka i resocjalizacja nieletnich zagrożonych uzależnieniem od środków psychoaktywnych”.** Książka stanowi kompendium wiedzy nt. specyfiki problemu wchodzenia w obszar

zagrożenia uzależnieniem od środków psychoaktywnych, w tym od alkoholu. Pokazane zostały konteksty sytuacji społeczno-prawnych nieletnich sprawców czynów zabronionych. Opisy dotyczą osób młodych i ich środowisk obciążonych przestępczością, dodatkowo mających kontakt ze środkami psychoaktywnymi. Wskazane są możliwości racjonalizacji wymienionych problemów. Warto podkreślić, że rekomendacje te dotyczą nie tylko oddziaływań na sprawców czynów zabronionych, ale też mogą być przydatne wychowawcom, nauczycielom, pracownikom socjalnym, kuratorom, policjantom, którzy zajmują się młodzieżą wchodzącą w sferę problemów związanych z niedostosowaniem społecznym.

*Wybór i opracowanie:*

**Wioletta Pająk i Dorota Czapiewska**  
Wydział Informacyjno-Bibliograficzny  
PBW w Słupsku

## \*\* TEMATYCZNE ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE \*\*

### na podstawie kartoteki zagadnieniowej PBW w Słupsku

#### DOPALACZE

#### NOWE OBLCICZE UZALEŻNIENÍ

- „Dopalacze” - wyniki I-TREND / Malczewski Artur // Remedium. - 2015, nr 12, s.24-25
- „Dopalacze” A.D. 2014 - nowe otwarcie / Malczewski Artur // Remedium. - 2015, nr 1, s.24-25
- „Dopalacze” A.D. 2014 - nowe otwarcie - cz. II / Malczewski Artur // Remedium. - 2015, nr 2, s.28-29
- „Dopalacze” coraz bardziej niebezpieczne / Malczewski Artur // Remedium. - 2015, nr 9, s.24-25
- „Dopalacze” czyli nowe substancje psychoaktywne: skala zjawiska i przeciwdziałanie / Jabłoński Piotr,
- „Mocarz” mocniejszy. Rząd znów na wojnie z dopalaczami / Trzcíński Krzysztof // Głos Nauczycielski. -2015, nr 30-31, s.2
- Dlaczego dopalacze są niebezpieczne? / Padło Katarzyna // Wychowawca. - 2016, nr 2, s.8-10
- Dopalicze kradną życie - kampania edukacyjno-informacyjna Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Komendy Głównej Policji / Łobodziński Filip // Serwis Informacyjny - Narkomania. - 2015, nr 3, s.24-27
- Marihuana, stymulanty oraz "dopalacze" w Polsce i w Europie / Malczewski Artur // Serwis Informacyjny - Narkomania. - 2015, nr 3, s.5-9
- Metoksetamina - nowy związek psychoaktywny ("dopalacz") o silnym działaniu psychodysleptycznym / Wiesner Agnieszka, Tyl Aleksandra, Zawilska Jolanta B. // Alkoholizm i Narkomania. - 2015, nr 2, s.131-138
- Narkotyki i dopalacze. Skuteczna profilaktyka w szkole / Goetz Magdalena // Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 69, s.46-49
- Pakt na całe zło. [dopalacze] / Trzcíński Krzysztof // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 32-33, s.7
- Użytkownicy "dopalaczy" pod lup / Malczewski Artur // Remedium. - 2015, nr 11, s.26-27
- Użytkownicy "dopalaczy" - wyniki badań / Malczewski Artur // Remedium. - 2016, nr 1, s.26-27
- Używanie narkotyków i "dopalaczy" w populacji generalnej / Malczewski Artur, Misiurek Anna // Serwis Informacyjny - Narkomania. - 2015, nr 4, s.32-37
- Wierzę w profilaktykę. Z dr hab. n. med. Anna Krakowiak z Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi rozmawia Elżbieta Sokółowska. Dopalicze uzależniają zarówno fizycznie, jak i psychicznie! // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 30-31, s.7
- Hikikomori, czyli między życiem a emocjonalną śmiercią / Kubala-Kulpińska Aleksandra // Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 68, s.47-48
- Jak zapobiegać fonoholizmowi? / Gałązka Ewa // Wychowawca. - 2016, nr 2, s.22
- Narkotyki we współczesnej kulturze młodzieżowej / Hoffmann Beata // Serwis Informacyjny - Narkomania. -2015, nr 1, s.39-43
- Nastolatek i alkohol / Van Laere Karolina // Remedium. - 2015, nr 6, s.13
- Niespecyficzne uzależnienia behawioralne / Rowicka Magdalena // Serwis Informacyjny - Narkomania. - 2015, nr 1, s.34-38
- Przyczyny palenia papierosów przez młodzież szkoły ponadgimnazjalnej - raport z badań / Krzełowska Magdalena // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2015, nr 5(8), s.20-30
- Rekreacyjne używanie leków dostępnych w odręcznej sprzedaży: odurzenie i doping mózgu / Piątek Aleksandra, Koziarska-Rościszewska Małgorzata // Alkoholizm i Narkomania. - 2015, nr 1, s.65-75
- Scenariusz spotkania z rodzicami. Temat: Gdy nastolatek sięgnie po alkohol... / Van Laere Karolina // Remedium. - 2015, nr 6, s.14-15
- Scenariusz zajęć wychowawczo-profilaktycznych. Temat: co za dużo, to niezdrowo // Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 65, s.33-34
- Szkoła kontra narkotyki / Kubala-Kulpińska Aleksandra // Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 72, s.56-60
- Uzależnienia jako problem społeczny / Gołbiewska Ilona // Wychowawca. - 2016, nr 2, s.5-7
- W wirtualnej pułapce - uzależnienie od internetu / Mysior Radosław // Nowa Szkoła. - 2015, nr 2, s.19-28
- Zagrożenia wynikające z korzystania z telefonów komórkowych / Guzowska Ewa // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2015, nr 7, s.46-50
- Zagrożenie zdrowotne dzieci związane z używaniem internetu / Sowa-Behtane Ewa // Edukacja i Dialog. - 2015, nr 3-4, s.34-37
- Zasoby odpornościowe i czynniki ryzyka a używanie alkoholu i marihuany w okresie wczesnej dorosłości / Pilarska Agnieszka, Pilarski Radosław // Alkoholizm i Narkomania. - 2015, nr 1, s.23-35

#### BEZPIECZEŃSTWO W SZKOLE

- Cukierki. Scenariusz zajęć z profilaktyki uzależnień dla klas 0-III / Balon Agnieszka, Żwirowska Danuta // Wychowawca. - 2016, nr 2, s.28-29
- Fonoholizm u dzieci i młodzieży. Jak rozpoznać, jak pomóc? / Goetz Magdalena // Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 71, s.49-53
- Fonoholizm wśród uczniów / Baranowska Aneta // Wychowawca. - 2016, nr 2, s.20-21
- Fonoholizm. (zestawienie bibliograficzne w wyborze) / Trojan Elżbieta // Wychowawca. - 2016, nr 2, s.22
- Gram, bo to wciaga / Drachal Halina // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 32-33, s.14
- Bezpieczeństwo na korytarzu i w szatni szkolnej / Oleszak Anna // Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 67, s.55-56
- Bezpieczeństwo pod kontrol / Bąkowska Elżbieta // Dyrektor Szkoły. - 2015, nr 1, s.78-82
- Kamery czy (i) wychowanie / Kaczmarek Mirosław // Remedium. - 2015, nr 9, s.20-21
- Kontrola przepisów i zasad BHP / Grelewicz Marianna // Dyrektor Szkoły. - 2015, nr 2, s.82-85
- Monitoring w szkole / Oleszak Anna // Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 66, s.41-42
- Monitoring w szkole / Soczyński Bogumił // Przegląd Oświatowy. - 2015, nr 1, s.9-10
- (Nie)bezpieczeństwo w szkole... "Jak kreować bezpieczny świat ucznia?" XII sesja metodyczna w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej w Gdańsku / Woźniak-Lipińska Zdzisława // Przegląd Oświatowy. - 2015, nr 9, s.13-14

- Odbiór dzieci ze świetlicy. Interwencja w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia dziecka / Glińska Iwona // Przegląd Oświatowy. - 2015, nr 12, s.5
- Opieka nad uczniami w czasie rekolekcji / Łyszczarz Michał // Dyrektor Szkoły. - 2015, nr 3, s.40-42
- Plan działań w zakresie bezpieczeństwa w szkole // Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 65, s.29-32
- Policjant w szkole - strach czy poczucie bezpieczeństwa? / Fidelus Anna // Nowa Szkoła. - 2014, nr 4, s.29-35
- Przemoc w szkole - powinniśmy wiedzieć więcej / Rutkowska Ewa // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 1-2, s.16
- Razem przeciw dyskryminacji / Kubala-Kulpińska Aleksandra // Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 73, s.53-55
- Remont w szkole / Oleszak Anna // Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 71, s.42-44
- Sposób na decybele. Szkolny hałas szczególnie w dużych placówkach może znacznie przekraczać dopuszczalne normy / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 23, s.10
- Szkolenia przeciwpożarowe pracowników szkoły / Oleszak Anna // Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 70, s.41-43
- Weryfikacja ochrony przeciwpożarowej / Rochala Paweł // Dyrektor Szkoły. - 2015, nr 4, s.76-79
- Wzmocnienie poziomu bezpieczeństwa w szkole / Pecyna Maria // Życie Szkoły. - 2015, nr 9, s.4-6
- Wzmocnienie poziomu bezpieczeństwa w szkole zgodnie z priorytetem MEN / Pecyna Maria // Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 72, s.53-55
- Zabawa szkolna bez zagrożeń / Palicka Edyta // Głos Pedagogiczny. - 2015, nr 65, s.41-42
- Nowe zasady żywienia uczniów / Kolanowski Wojciech // Dyrektor Szkoły. - 2015, nr 8, s.53-56
- Ospa wietrzna. Szczepienie czy "ospa party"? / Andrzejewska Dorota // Magazyn Pielęgniarki i Położnej. - 2015, nr 3, s.26-28
- Promocja zdrowia pracowników w szkołach promujących zdrowie / Woynarowska-Soldan Magdalena // Remedium. - 2016, nr 1, s.1-4
- Scenariusz zajęć dla rodziców dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Temat: Dbam o swoje zdrowie. [wkładka] / Van Laere Karolina, Sochocka Kinga // Remedium. - 2015, nr 10, s.4-5
- Scenariusz zajęć dla rodziców dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Temat: Zdrowe ciało - zdrowy umysł. [wkładka] / Van Laere Karolina, Sochocka Kinga // Remedium. - 2015, nr 10, s.5-6
- Szkoła Przyjazna Żywieniu i Aktywności Ruchowej / Nowocińska-Mucha Anna // Informator Oświatowy. - 2015, nr 1, s.51
- Trening zdrowotny oraz dieta w leczeniu otyłości / Krzelowska Magdalena // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2015, nr 6(9), s.20-27
- Wszawica znów atakuje / PS // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 50, s.2
- Zachowania zdrowotne uczniów Gimnazjum nr 31 w Bydgoszczy / Kultys Krzysztof // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2015, nr 5(8), s.36-41
- Zalecenia dotyczące trybu życia dzieci z wadami postawy i bocznymi skrzywieniami kręgosłupa / Borkowska Maria // Edukacja i Dialog. - 2015, nr 3-4, s.64-66
- Zdrowe drugie śniadanie / Winiecka-Nowak Joanna // Życie Szkoły. - 2015, nr 5(7), s.2-5
- Zdrowie i jakość życia - pojęcie pluralistyczne / Pluta Monika, Hanć Tomasz // Remedium. - 2015, nr 7-8, s.33-35
- Zdrowie w dyskursie pedagogicznym / Tuszyńska Ligia // Edukacja Ustawiczna Dorosłych. - 2015, nr 2, s.18-25
- Zdrowie w sklepikach / Jarzębowska Magdalena // Psychologia w Szkole. - 2015, nr 4, s.61-64
- Zdrowy styl życia. Program profilaktyczny dla pierwszych klas szkół ponadgimnazjalnych / Borowiecki Paweł // Wychowawca. - 2015, nr 9, s.23-28
- Zdrowy tryb życia a niepowodzenia szkolne / Krzymowska Ewelina // Wychowawca. - 2015, nr 7-8, s.10-11
- Żyjmy zdrowo i bezpiecznie / Mróz Małgorzata // Wychowawca. - 2015, nr 7-8, s.42-44

## ZDROWIE UCZNIÓW

- Epidemia wśród dzieci. [otyłość] / Gaca Konrad // Wychowawca. - 2015, nr 7-8, s.12-13
- - 2015, nr 12, s.4
- Hałas w szkole / Kuśmirek Magdalena // Przegląd Oświatowy. - 2015, nr 18, s.6-7
- Jak rozpoznać wady postawy u dzieci - cz. III / Pytlińska Mariola // Remedium. - 2015, nr 10, s.15-16
- Jak rozpoznać wady postawy wśród dzieci i młodzieży / Pytlińska Mariola // Remedium. - 2015, nr 4, s.17
- Jak rozpoznać wady postawy wśród dzieci i młodzieży? - cz. II / Pytlińska Mariola // Remedium. - 2015, nr 6, s.17
- Kształtowanie dobrych nawyków - dokonywanie świadomych wyborów / Raczowska Teresa, Miąskiewicz Iwona // Informator Oświatowy. - 2015, nr 1, s.48-50
- Nowe przepisy żywieniowe w przedszkolach / Skrzyński Dariusz // Bliżej Przedszkola. - 2015, nr 11, s.8-9

Wybór i opracowanie:

**Jolanta Janonis**

Wydział Informacyjno-Bibliograficzny  
PBW w Słupsku

### INFORMATOR OŚWIATOWY NR 1/16 ISSN 1505-0904

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY:** Dorota Iwanowicz, Jerzy Paczkowski, Iwona Poźniak, Bożena Żuk

**WSPÓŁPRACA:** Dorota Czapiewska, Irena Czyż, Irena Drozd, Władysława Hanuszewicz, Joanna Kierul-Cieślak, Marcin Kisielewski, Renata Kołosowska, Anna Kreft, Małgorzata Lipińska, Maciej Maraszkiewicz, Ewa Misiewicz, Sylwia Nowosadko, Wioletta Pająk, Grażyna Przybylak, Agata Szklarkowska, Marzena Tuliszcza, Maria Grażyna Wieczorek, Elżbieta Wild, Mateusz Weiland, Dorota Werbińska, Marek Wróblewski

**SKŁAD KOMPUTEROWY:** Dorota Iwanowicz, Grzegorz Szuleta **KOREKTA:** Iwona Poźniak, Grażyna Wieczorek

**WYKONANIE TECHNICZNE:** Małgorzata Kamińska, Anna Sobczyk **OKŁADKA:** Drukarnia BOXPOL

**WYDAWCA:** Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku, ul. Poniatowskiego 4a, tel/fax sekretariat: 59 842-35-67, centrala: 59 842-34-62, redakcja: 59 842-42-18; www.odn.slupsk.pl; e-mail: wydawnictwo@odn.slupsk.pl; kursy@odn.slupsk.pl; sekretariat@odn.slupsk.pl **NAKLAD:** 300 egz.

Zastrzegamy sobie prawo do skracania tekstów i do nadawania im własnych tytułów. Materiały prosimy dostarczać na nośnikach elektronicznych lub e-mailem: wydawnictwo@odn.slupsk.pl Numer zamknięto 15.02.2016 r.