Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Zgierzu

BIULETYN EDUKACYJNY WODN W ZGIERZU

NR 14

styczeń – marzec 2023

Jednostka organizacyjna
Samorządu
Województwa Łódzkiego

województwo łódzkie

SPIS TREŚCI

Poza lekcjami w szkole... 4
Lidia Leśniewicz

Zastosowanie rozszerzonej rzeczywistości w rozwijaniu zainteresowań dzieci i młodzieży 6
Elżbieta Wójcik

Zajęcia chóru szkolnego - szkołą kultury, odpowiedzialności i integracji społecznej 9
Ewelina Bień

Mnemotechnika jako ciekawy pomysł na zajęcia pozalekcyjne 15
Julia Stasio

Mindfulness jako nowoczesna koncepcja rozwoju inteligencji emocjonalnej uczniów 17
Iwona Trojak - Wojtczak

Trening Umiejętności Społecznych, czyli kształcenie kompetencji interpersonalnych na zajęciach pozalekcyjnych 23
Małgorzata Komorowska

Pozalekcyjne zajęcia sportowe versus obowiązkowe lekcje wychowania fizycznego na przykładzie rozwiązań stosowanych w Stanach Zjednoczonych 26
Sebastian Skrobisz

O Krystynie Orczykowskiej – historyku i wychowawcy 31
Agata Tołłoczko

Wydawca:
Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Zgierzu ul. 3 Maja 46

Zespół redakcyjny:
Anna Urbanek - redaktor wydania
Bronisław Matusz - skład i łamanie

Adres redakcji

95-100 Zgierz, ul. 3 Maja 46
e-mail: sekretariat@crezgierz.edu.pl
tel./fax 42 716 24 72 w. 28

Zasady publikacji w Biuletynie Edukacyjnym WODN w Zgierzu

Tekst należy przesłać na adres mailowy redaktora naczelnego w wersji elektronicznej (WORD). Zdjęcia należy przesłać w formacie JPG, podać ich autora/źródło oraz zgodę na ich publikację cyfrową oraz publikację. Publikacje muszą mieć charakter autorski: tekst jest autorstwa wyłącznie osób wskazanych jako jego autorzy. Niedopuszczalne jest wykorzystanie w artykule pracy innych osób bez odpowiedniego podania źródła.

O przyjęciu lub odrzuceniu materiału decyduje Zespół Redakcyjny. Redakcja zastrzega sobie prawo do wprowadzenia w tekstach przeznaczonych do publikacji zmian językowych i redakcyjnych. Publikowanie może zostać uzależnione od przyjęcia od autora zmian w tekście, w miejscach wskazanych przez osobę dokonująca korekty. Autorom publikowanych artykułów nie przysługuje wynagrodzenie za publikację. Pismo wydawane jest w wersji papierowej i elektronicznej na stronie WODN w Zgierzu. Pismo w wersji papierowej rozprowadzane jest bezpłatnie wśród nauczycieli i pracowników oświaty.

W wydaniu wykorzystano zdjęcia ze stron pixbay.

ZAMIAST WSTĘPU ...

Współczesna szkoła przestaje być wyłącznie placówką nauczającą, wyposażającą młodych ludzi w wiedzę, a staje się coraz bardziej ośrodkiem wszechstronnego oddziaływania wychowawczego na dzieci. Oddziaływania, którego celem jest nie tylko wyposażenie ucznia w wiedzę i umiejętności o charakterze intelektualnym, ale także rozwijanie i kształtowanie jego zainteresowań i postawy społecznej oraz formowanie osobowości przygotowanej do życia w nowej, pełnej wyzwań rzeczywistości.

Oddajemy w Państwa ręce numer naszego kwartalnika poświęcony działaniom pedagogicznym odbywającym się poza lekcjami. Rozumiemy przez to wszelkie zajęcia, jakie może zaoferować szkoła (instytucja oświatowa) w celu wszechstronnego oddziaływania na uczniów. W pierwszym artykule wyjaśniamy istotne z punktu widzenia prawa oświatowego różnice między tymi zajęciami.

Następnie możecie Państwo przeczytać o warsztatach dla dzieci wykorzystujących nowoczesne technologie oraz o działaniach, które są zakorzenione w szkolnej tradycji, jak chociażby chór, zajęcia sportowe czy stałe ćwiczenia prowadzone w ramach świetlicy. Chcemy również zapoznać naszych Czytelników i Czytelniczki ze sposobami pozytywnego oddziaływania na sferę emocjonalną uczniów z wykorzystaniem nowoczesnych praktyk psychologicznych i pedagogicznych. Do tych zagadnień odnoszą się dwa artykuły poświęcone rozwojowi inteligencji emocjonalnej u dzieci i młodzieży, pierwszy z nich wyjaśnia, czym jest mindfulness, czyli trening uważności, drugi tekst podejmuje temat kształcenia kompetencji interpersonalnych u wychowanków, u których stwierdzono zaburzenia w tym obszarze.

We wspomnieniach zaś przywołujemy postać Krystyny Orczykowskiej, znakomitej nauczycielki historii i wspaniałej wychowawczyni wielu pokoleń młodych ludzi, która przez 30 lat pracowała w „Staszicu".

A zatem, zapraszamy do lektury!

Anna Urbanek
nauczyciel konsultant WODN w Zgierzu

Lidia Leśniewicz
dyrektor Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Zgierzu

Poza lekcjami w szkole…

Na początek kilka słów wyjaśnienia. W art. 109 Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe wśród licznych form działalności dydaktyczno–wychowawczych szkoły wymienione są obowiązkowe zajęcia edukacyjne z zakresu kształcenia ogólnego i z zakresu kształcenia w zawodzie, dodatkowe zajęcia edukacyjne oraz zajęcia rozwijające zainteresowania i uzdolnienia uczniów. Ten akt prawny rozróżnia dwa typy zajęć, które w języku potocznym mylnie traktowane są jako ten sam rodzaj zajęć: zajęcia dodatkowe i zajęcia pozalekcyjne. Dodatkowymi zajęciami edukacyjnymi są zajęcia z języka obcego nowożytnego innego niż język obcy nowożytny nauczany w ramach obowiązkowych zajęć edukacyjnych oraz zajęcia, dla których nie została ustalona podstawa programowa, lecz program nauczania tych zajęć został włączony do szkolnego zestawu programów nauczania. Dodatkowe zajęcia edukacyjne ujęte są w szkolnym planie nauczania, w ramach godzin przyznanych przez organ prowadzący. Jeśli zajęcia wprowadzone zostaną do szkolnego planu nauczania jako dodatkowe udział uczniów w nich jest obowiązkowy. Ocena z zajęć dodatkowych umieszczana jest w arkuszu ocen i na świadectwie. Wliczana jest do średniej przy klasyfikacji rocznej lub końcowej, ale nie ma wpływu na promocję do klasy programowo wyższej lub ukończenie szkoły. Dodatkowymi zajęciami nie są więc zajęcia określane często, nawet przez samych nauczycieli, jako dodatkowe np.: zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze, rewalidacyjne, logopedyczne, koła zainteresowań, zajęcia sportowe, muzyczne, chóry i teatry szkolne, doradztwo zawodowe itp.

Natomiast zajęcia rozwijające zainteresowania i uzdolnienia uczniów, w szczególności w celu kształtowania ich aktywności i kreatywności, zwane często pozalekcyjnymi, nie są zajęciami obowiązkowymi dla uczniów. Realizowane w ramach godzin do dyspozycji dyrektora szkoły nie podlegają ocenianiu, nie mają wpływu na klasyfikowanie uczniów i nie wymienia się ich na świadectwie. Obowiązek ich zapewnienia spoczywa na dyrektorze szkoły. Organizacja tych zajęć ujęta została w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z 3 kwietnia 2019 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół. Dla zajęć pozalekcyjnych nich nie została ustalona podstawa programowa. Przepisy ponadto nie regulują zasad opracowywania programów tych zajęć. Należy domniemać, że program taki, napisany przez nauczyciela samodzielnie lub wspólnie z innymi nauczycielami, może podlegać wewnętrznym procedurom dopuszczenia do użytku w szkole. Na zajęciach pozalekcyjnych możliwe jest tworzenie grup międzyoddziałowych. Liczba uczniów w grupie powinna być dostosowana do specyfiki zajęć oraz uwzględniać możliwości i potrzeby uczniów, aby zapewnić bezpieczeństwo i możliwość realizacji programu zajęć. Przepisy nie określają także, ilu uczniów powinna liczyć grupa zajęciowa. Istotą tych przedsięwzięć jest zaspokajanie potrzeb uczniów. Oznacza to, że trakcie roku szkolnego możliwa jest modyfikacja lub zmiana charakteru zajęć.

Należy także zauważyć, że zajęcia rozwijające zainteresowania i uzdolnienia uczniów organizowane w ramach godzin do dyspozycji dyrektora, to inny typ zajęć niż zajęcia rozwijające uzdolnienia organizowane w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla uczniów szczególnie uzdolnionych. Dla tych zajęć, określonych w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach, jest wskazana maksymalna liczba uczestników zajęć – 8 osób.

Zadaniem szkoły jest dbanie o wszechstronny rozwój ucznia. Cel ten może być spełniony przez planowanie i organizację zajęć

pozalekcyjnych, które są naturalną kontynuacją procesu dydaktyczno-wychowawczego. Właściwie zaplanowane oraz odpowiadające rzeczywistym potrzebom uczniów pełnią szereg pożądanych funkcji. Art. 31 Konwencji Praw Dziecka stanowi:

1. Państwa-Strony uznają prawo dziecka do wypoczynku i czasu wolnego, do uczestniczenia w zabawach i zajęciach rekreacyjnych, stosownych do wieku dziecka, oraz do nieskrępowanego uczestniczenia w życiu kulturalnym i artystycznym.
2. Państwa-Strony będą przestrzegały oraz popierały prawo dziecka do wszechstronnego uczestnictwa w życiu kulturalnym i artystycznym oraz będą sprzyjały tworzeniu właściwych i równych sposobności dla działalności kulturalnej, artystycznej, rekreacyjnej oraz w zakresie wykorzystania czasu wolnego[1)].

To powinien być wyznacznik dla inicjatyw i działań szkolnych nakierowanych na tworzenie takich sytuacji, w których uczeń będzie podejmował aktywność edukacyjną wynikającą z własnych potrzeb i zainteresowań, z respektowaniem jego prawa do wypoczynku i czasu wolnego. Już na etapie planowania zajęć szkoła powinna zapewnić zachowanie właściwych proporcji między wysiłkiem ucznia związanym z realizacją podstawy programowej, a możliwościami rozwijania i zaspokajania jego własnych zainteresowań. Zajęcia organizowane poza lekcjami, w czasie wolnym, powinny uwzględniać podstawowe aspekty psychologiczne czasu wolnego: dobrowolność, swobodę uczestnictwa, możliwość otwarcia się na drugiego człowieka i budowania relacji. To zajęcia, na które uczeń powinien przychodzić z przyjemnością, z poczuciem, że dodadzą mu one energii i przyniosą spełnienie.

Kreowanie szkoły otwartej, czyli środowiska, w którym talenty i mocne strony uczniów traktuje się jako oczywistość, nie jest łatwe. Obowiązkowość i formalizm systemu nauczania w naszym kraju, skrojonego na miarę potrzeb ubiegłowiecznego państwa i społeczeństwa, utrwalony jest przez akademickie przecenianie jednych talentów i zdolności a niedocenianie innych. To utrudnia szerokie spojrzenie na problem zainteresowań uczniów oraz pożądanych funkcji zajęć pozalekcyjnych. Kładziemy więc nacisk na tematykę odpowiadającą potrzebom systemu, zarządzamy nimi tak jak zajęciami obowiązkowymi: mamy wyznaczone zadania, cele, program, czas realizacji. Czasem też wygodniej jest nie zauważać talentów, bo wtedy … trzeba coś nimi zrobić a na to zwyczajnie brakuje czasu.

Istotnym problemem jest także komercjalizacja czasu wolnego ucznia. Szereg podmiotów oferujących „papkę edukacyjną", stwarza nadmiar wyborów oraz frustracje rodziców funkcjonujących w pętli wymagań wobec siebie i dziecka, wpędzanych w poczucie winy, bo trzeba, bo moje dziecko musi być lepsze od innych, bo dziecko nie może się nudzić… To prosta droga do przymuszania i traumy uczestnictwa w aktywnościach, na które nie ma się ochoty. Wybór między kilkoma narzuconymi opcjami zajęć nie jest tożsamy z wolną przestrzenią do twórczego wykorzystania. Ciężko nam dorosłym przyznać, że nuda także posiada walory wychowawcze i może być czynnikiem kreatywnego samorozwoju. Dzisiaj zajęcia obowiązkowe w szkole są dla ucznia jak praca na pełnym etacie. Zajęcia pozalekcyjne stają się nierzadko drugim etatem. Dziecko łatwo udaje się przytłoczyć nadmiarem obowiązków i wpędzić w schemat wymagań odbierających radość i beztroskę dzieciństwa. To w konsekwencji przynieść może negatywną postawę wobec szkoły, zaburzenia rozwoju emocjonalnego i paradoksalnie niskie efekty kształcenia.

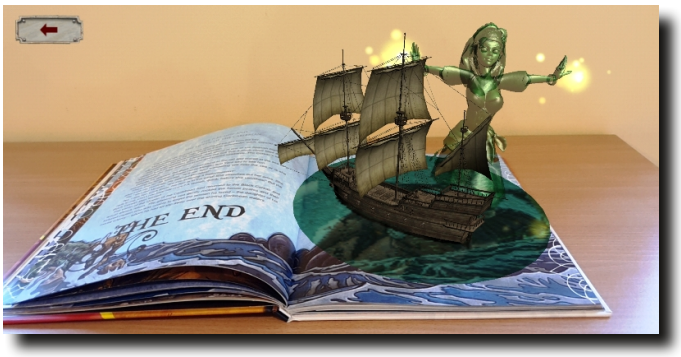
Mam dość! kolaż autorstwa Anny Urbanek, wykonany w CANVIE

[1)] Konwencja o prawach dziecka – Rzecznik Praw Dziecka (brpd.gov.pl) [dostęp: 08.03.2023]

Elżbieta Wójcik
nauczyciel bibliotekarz Biblioteki Pedagogicznej w Zgierzu i doradca metodyczny ds. bibliotek szkolnych w WODN w Zgierzu

Zastosowanie rozszerzonej rzeczywistości w rozwijaniu zainteresowań dzieci i młodzieży

Rozwój technologii informatycznych sprzyja organizowaniu ciekawych zajęć pozalekcyjnych dla dzieci i młodzieży. Współczesny nauczyciel dysponuje szerokim spektrum nowoczesnych narzędzi i aplikacji, dzięki którym może zaciekawić uczniów oraz bardziej ich zaangażować w proces dydaktyczny. Jedną z technologii, jaką z pewnością warto wykorzystać w szkolnictwie, jest rozszerzona rzeczywistość.



Książka z rozszerzoną rzeczywistością

Rozszerzona rzeczywistość (Augmented Reality, w skrócie AR) jest obszarem badań naukowych informatyki, dziedziny, która zajmuje się łączeniem obrazu świata rzeczywistego z elementami stworzonymi przy wykorzystaniu technologii informatycznej[2)]. Technologia rozszerzonej rzeczywistości często mylona jest z technologią wirtualnej rzeczywistości (Virtual Reality). Chociaż określenia „wirtualna rzeczywistość" i „rozszerzona rzeczywistość" stosowane są w podobnych kontekstach, są to jednak dwie różne technologie. Kluczowa różnica pomiędzy AR i VR to obszar, w którym one działają. AR wykorzystuje świat rzeczywisty, w którym wyświetlane są elementy świata wirtualnego. VR to z kolei technologia, która wykorzystuje świat wirtualny w całości wygenerowany komputerowo. Poza tym – różnice między AR i VR dotyczą urządzeń, jakie są wymagane do odbioru obu technologii. Żeby korzystać z systemu AR wystarczy urządzenie mobilne, takie jak smartfon czy tablet, natomiast VR wymaga specjalnych okularów i słuchawek, dzięki którym możemy przebywać w wirtualnym świecie.

Ponadto warto nadmienić, że technologia AR jest coraz częściej wykorzystywana w różnych obszarach życia. Dzięki specjalnym aplikacjom można przenieść się do wirtualnego muzeum, zobaczyć prehistoryczne zwierzęta w naturalnej skali, zaaranżować dom bądź ogród, nauczyć się rysować czy ożywić kolorowankę i nadać jej trójwymiarowy kształt.

Technologia AR w edukacji

Technologię rozszerzonej rzeczywistości, jak wcześniej wspomniałam, można wykorzystać w procesie edukacji. Dzieci od wczesnych lat funkcjonują w rzeczywistości wirtualnej, ale zazwyczaj ich umiejętności w zakresie korzystania z narzędzi mobilnych nie są wykorzystywane w praktyce szkolnej. Dlatego zamiast zakazywać używania w szkole tabletów czy smartfonów, możemy je włączyć do nauki. W rozszerzonej rzeczywistości można przedstawić wszystko, dlatego niewątpliwie jest ona przyszłością edukacji.

Technologia AR to świetne narzędzie do kreowania i tworzenia, które może znacznie ułatwić procesy uczenia. Umożliwia ona uczniom i nauczycielom nakładanie informacji, ilustracji i innych treści na obraz świata rzeczywistego.

[2)] Przemysław Pardel, Przegląd ważniejszych zagadnień rozszerzonej rzeczywistości [online], Studia Informatica 2009, vol. 30 nr 1 (82), s. 35, [dostęp 9 lutego 2023], dostępny w Internecie: https://web.archive.org/web/20180921181508/http://www.znsi.aei.polsl.pl/materialy/SI82/SI82_2.pdf

Dzięki aplikacjom, będącymi wartościowymi narzędziami edukacyjnymi, nauczyciele mogą wykorzystać rozszerzoną rzeczywistość do zwiększenia zaangażowania uczniów poprzez aktywność ruchową i wyjście z ławki, ale przede wszystkim do zobrazowania abstrakcyjnych, często trudnych pojęć, zajrzenia do ukrytych warstw badanego obiektu (np. do wnętrza żaby bez udziału prawdziwego okazu), poruszania się w przestrzeni kosmicznej, opowiedzenia historii w nowoczesny sposób poprzez zabawę. Można zwiedzić wirtualne muzeum, obejrzeć realistyczne modele starożytnych artefaktów, a nawet przenieść je wirtualnie z muzeum do klasy. Taka forma udostępniania wiedzy jest niezwykle atrakcyjna dla uczniów, którzy lepiej zapamiętają przekazywane przez nauczyciela treści. Niestety choć potencjał drzemiący w tej technologii jest ogromny i znajduje ona swoje zastosowanie w wielu dziedzinach życia, jest to wciąż dość mało wykorzystywane rozwiązanie w naszej szkole. Warto to zmienić, szczególnie w procesie nauczania, bo rozszerzona rzeczywistość w edukacji ma wiele do zaoferowania.

Książki z AR w zbiorach Biblioteki Pedagogicznej w Zgierzu

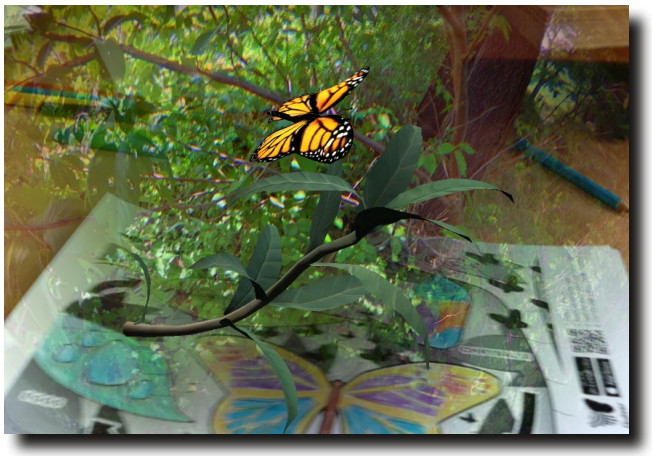
Natomiast pocieszające jest to, że technologię AR coraz częściej stosują inne instytucje edukacyjne, które organizują dla dzieci i uczniów zajęcia w czasie wolnym, np. domy kultury czy biblioteki. Zajęcia pozalekcyjne są bardziej swobodną formą przekazywania wiedzy z różnych dziedzin, dają możliwość nauki nowych rzeczy, kształtują zainteresowania dziecka często poprzez zabawę. Technologia AR stwarza w tym zakresie nieograniczone możliwości.

Od kilku lat szczególnie w krajach zachodnich pojawiają się książki wyposażone w aplikacje AR. Powoli wchodzą również na polski rynek. Jest to jednak proces powolny, ponieważ rynek wydawniczy nie oferuje zbyt wielu tytułów, zawierających aplikacje rozszerzonej rzeczywistości. Te, które pojawiają się na naszym rynku, są dostępne w większości w języku angielskim. Nie mniej jednak, książki obcojęzyczne nie są przeszkodą do tego, żeby wygenerować „magiczny świat" w trójwymiarze. Szczególnie dla młodszych dzieci obcowanie z taką formą książki jest niezwykle fascynujące.

Książki z aplikacją AR umożliwiają zobaczenie, usłyszenie, a także wchodzenie w interakcje z modelami 3D. Są również wzbogacone o różnego rodzaju gry i zadania do wykonania. Dzięki temu sprawiają, że zdobywanie wiedzy staje się dobrą zabawą. Na przykład w świecie przedstawionym książki „Mały Książę" możemy pomóc bohaterowi oczyścić planetę z baobabów, zapalić latarnię z latarnikiem czy zatkać wulkany. Za to „Układ Słoneczny" pozwala przyjrzeć się każdej planecie z osobna, zobaczyć jaki jest jej czas obiegu wokół słońca lub posterować marsjańskim łazikiem. Natomiast pozycje anglojęzyczne są bardziej rozbudowane. Pojawiające się owady czy dinozaury mogą opuścić książkę i wędrować po pomieszczeniu, w którym się znajdujemy. Można również zrobić sobie z nimi selfie. Dodatkowo wydają realistyczne odgłosy i są wzbogacone o dokładne opisy. Wykorzystanie rozszerzonej rzeczywistości pozwala przeprowadzić interaktywne warsztaty w bibliotece, łączące nowe technologie z literaturą. Dzięki aplikacjom AR pokazujemy dzieciom wykreowane modele 3D, a jednocześnie zachęcamy do czytania. Jest to zatem świetna forma promowania czytelnictwa[3]. Warto zatem spróbować!

W Bibliotece Pedagogicznej w Zgierzu od kilku lat prowadzone są zajęcia dla dzieci przedszkolnych i uczniów klas podstawowych z wykorzystaniem książek AR. W swoich

[3] Monika Schmeichel-Zarzeczna, Rozszerzona rzeczywistość w książkach [online], Stowarzyszenie Labib, [dostęp 9 lutego 2023], dostępny w Internecie: https://labib.pl/artykul/584



Kolorowanka 3D z wykorzystaniem aplikacji Quiver

zbiorach mamy kilkanaście tego typu pozycji i mimo że są w języku angielskim, cieszą się ogromnym zainteresowaniem dzieci. Każdy tytuł posiada kod QR z aplikacją, którą trzeba pobrać i zainstalować na swoim telefonie lub tablecie. Potem wystarczy tylko uruchomić aplikację, wziąć do ręki książkę i zagłębić się w trójwymiarowym świecie: pływać wielkim statkiem z piratami, przebywać w świecie ogrów, podróżować w kosmosie, czy dokonywać odkryć geograficznych. Świetnie się tu sprawdza również aplikacja Quiver - 3D Coloring App, która dedykowana jest dzieciom i wszystkim miłośnikom kolorowanek. By z niej skorzystać należy pobrać ze strony producenta interesujący nas motyw. Wybór kolorowanek jest dość duży – są to różne postaci, zwierzaki, czy różnego typu pojazdy. Następnie pobrany plik należy wydrukować i tradycyjne pokolorować kredkami. Ostatnim i zarazem najciekawszym elementem zabawy jest uruchomienie aplikacji i nakierowanie obiektywu kamery na skończone dzieło. Dzięki rozszerzonej rzeczywistości model z rysunku zmienia się w trójwymiarowy obiekt, który nie tylko posiada barwy użytych przez nas kredek, ale także potrafi się animować.

Zajęcia z wykorzystaniem książek z rozszerzoną rzeczywistością cieszą się dużym zainteresowaniem zarówno wśród dzieci jak i nauczycieli. Podczas warsztatów, które prowadzimy w naszej bibliotece, najpierw omawiamy pojęcie „rozszerzonej rzeczywistości” (co to jest rozszerzona rzeczywistość? do czego służy? co to są aplikacje mobilne?). Następnie każde dziecko otrzymuje książkę i tablet, potem uruchamia odpowiednią aplikację, przyporządkowaną konkretnej książce, dzięki której ilustracje zaczynają „ożywać”. Korzystamy także z kolorowanek 3D. Dzieci najpierw muszą pokolorować obrazek, a następnie, stosując aplikację Quiver, wygenerować magiczną, trójwymiarową postać. Podczas zabawy z książkami, dzieci mówią o swoich wrażeniach, są podekscytowane, zafascynowane powstałymi ruchomymi obrazami,

Zajęcia edukacyjne z wykorzystaniem książki AR

dla niektórych jest to pierwsze spotkanie z książką w ogóle. Dlatego warto sięgać po nowoczesne technologie, które w połączeniu z odpowiednimi publikacjami mogą sprawić, że to właśnie czytanie będzie najlepszą formą spędzania czasu wolnego.

Rozszerzona rzeczywistość to dziedzina młoda, dopiero wkraczająca w nasz świat, dlatego zakres zagadnień, jakie można przeanalizować i zgłębić, jest wciąż olbrzymi. Technologia AR jest stale badana i ulepszana, toteż staje się coraz bardziej przyjazna dla użytkownika[4]. My, nauczyciele, animatorzy, bibliotekarze, nie bójmy się korzystać z nowoczesnej technologii, jaką jest AR. To bardzo proste narzędzie do pogłębiania zainteresowań dzieci i młodzieży, narzędzie, które uczy, ale jednocześnie bawi i kształtuje wyobraźnię młodego człowieka, pozwala też w przyjemny sposób zapamiętywać i zrozumieć nieraz bardzo skomplikowane treści.

Zdjęcia pochodzą ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej w Zgierzu.

[4] P. Pardel, Przegląd ważniejszych zagadnień rozszerzonej…, dz. cyt., s. 60

Ewelina Bień
nauczyciel konsultant w WODN w Zgierzuu

Zajęcia chóru szkolnego - szkołą kultury, odpowiedzialności i integracji społecznej?

W śpiewaniu to jest właśnie najprzyjemniejsze - śpiewać tylko z innymi, nigdy samemu, słyszeć, jak głosy splatają się, ocierają o siebie, dotykają raz szorstko, raz gładko, zbliżają się do siebie i opuszczają.

Olga Tokarczuk

Dobrze jest pośpiewać w gromadzie przyjaznych sobie ludzi, poczuć atmosferę jedności przeżyć, znaleźć się w harmonii współbrzmień czy energii rytmu i tempa. Potrzeba śpiewu jest wręcz historyczną potrzebą człowieka, a chóralistyka duża czy mała (kameralna) znajduje się zawsze w pierwszym rzędzie artystycznych dokonań [5)].

Kiedy mowa o chóralnym, czyli wspólnym śpiewaniu, należy wrócić do początków cywilizacji. Najbardziej znane chóry to te z antycznych obrzędów, ze starożytnych dramatów bądź te nowożytne funkcjonujące w pierwszych chrześcijańskich świątyniach. W każdym z trzech wspomnianych przypadków chodzi o chór jako o wspólnotę, wykorzystującą zbiorową czynność mowy czy śpiewu do nawiązywania więzi między członkami. Dążenie do wytworzenia więzi zaświadcza o sakralnej, obrzędowej genezie wspólnego śpiewu. Na zewnątrz ujawnia się w postaci stosowanego powszechnie jeszcze w XVI wieku obyczaju ustawiania się śpiewaków (łącznie z dyrygentem, który był przecież jednym z nich) w kole, tak, aby wszyscy się nawzajem widzieli i co najważniejsze słyszeli. Ustawienie w kole można podziwiać na średniowiecznych i renesansowych obrazach przedstawiających śpiewające anioły. Takie rozmieszczenie chóru było potrzebne ze względów technicznych tam, gdzie chodziło o wykonywanie, a w szczególności improwizowanie wielogłosu[6)]. A może chodziło też o jakąś jedność, wspólnotę, kontakt wzrokowy niezbędny do połączenia się w jedną muzyczną całość, stworzenie z wielu głosów jednego? Do dziś właśnie do tego dążą chóry - do ujednolicenia swojej barwy i brzmienia. Jednak wartości, jakie daje śpiewanie w grupie, są dużo bardziej istotne, zwłaszcza w dziecięcych chórach.

Śpiewanie w chórze wpływa w znaczącym stopniu na kształtowanie charakteru i ogólnokulturowych postaw. Proces rozwijania umiejętności muzycznych jest związany z zaangażowaniem sił umysłowych oraz uczuć i woli, a także z kształtowaniem cech charakteru. Dzieci stają się bardziej samodzielne, nawiązują kontakty z poznanymi koleżankami i kolegami, szybciej rozwijają się intelektualnie, uczą się odpowiedzialności, a przede wszystkim systematyczności i poczucia obowiązku. Można przyjąć, że udział ucznia w zajęciach chóru doprowadza do powstania i rozwijania zainteresowań muzycznych oraz jest jednocześnie drogą kształtowania pożądanych cech charakteru. Wpływa też na życie uczuciowe chórzystów oraz ich wyobraźnię i wartości moralne. Rodzice dzieci śpiewających w chórze oraz nauczyciele poprzez obserwację zauważają, że takie dziecko staje się wrażliwsze, bardziej uczuciowe,

5) J. Gałęska-Tritt, Kształcenie głosu dziecka w śpiewie zespołowym, Wyd. Centralny Ośrodek Metody i Upowszechniania Kultury, 1985 r.

6) M. Dziadek, Ruch chóralny dziś, Życie Muzyczne. Miesięcznik PZCHiO nr 4-6/2006 r.

subtelne, wytrwałe i pracowite, ma lepsze samopoczucie, zyskuje pewność siebie, osiąga odprężenie psychiczne oraz wyrabia wewnętrzną satysfakcję i poczucie przydatności. Śmiało można zatem stwierdzić, iż dziecko poprzez śpiewanie w chórze staje się lepsze i czulsze, dzięki czemu wyrasta na lepszego człowieka. Poza tym zespołowe śpiewanie likwiduje bezczynność i nudę, uczy kulturalnych form spędzania wolnego czasu, wyrabia umiejętność współpracy i pracy w grupie, wytwarza zaangażowanie społeczne i uczy obycia towarzyskiego, wprowadza w życie i usprawnia naukę, a także ma duży wpływ na charakter i usposobienie człowieka[7)].

Rozbudzanie tych wartościowych wychowawczo i kulturowo cech, wiąże się również z całokształtem problematyki tzw. ,,czasu wolnego" młodzieży i ich przyszłego uczestnictwa w kulturze. Wypełnianie czasu wolnego poprzez udział w zajęciach chóru szkolnego i kształtowanie pożądanych wychowawczo różnych potrzeb kulturowych prowadzi do przeżyć, które przejawiają się nie tylko w indywidualnych doznaniach. Zaczynają one promieniować i współistnieć z otoczeniem ucznia. Uczeń angażuje się społecznie, działa i współpracuje w grupie.

Moje rozważania, wiążące śpiewanie w chórze z wychowaniem młodzieży, rzucają w pewnym stopniu światło na funkcję muzyki w życiu młodego człowieka. Człowieka, który w dzisiejszym świecie burzliwych i zawrotnie szybkich przemian oraz przeobrażeń, w świecie przyśpieszonego tempa rozwoju techniki i nauki - wydawałoby się, że zatraca szlachetne zainteresowanie sztuką wyższą. Tymczasem znajduje on w chórze wartości, które go budują wewnętrznie i sprawiają, że czuje się lepszy.

Chór i praca w chórze stwarzają specyficzną atmosferę odprężenia, oderwania od trosk i kłopotów życiowych. Wytwarza się wspólna, beztroska radość, wyzwolenie się na dwie godziny od wszystkiego i przeniesienie się w inny, lepszy, wyższy i piękniejszy świat. Rodzi się tęsknota i jednocześnie nadzieja przeżycia bliżej nieokreślonego szczęścia artystycznego. Jakaś żywiołowa chęć wyżycia się, wyśpiewania. Wszystko są to odruchy instynktu piękna, które drzemią w każdym człowieku. Inaczej mówiąc, jest to głód przeżyć wyższego rzędu, tęsknota do samoodnalezienia się, samookreślenia i samotworzenia w innym, wznioślejszym wymiarze.

Wszyscy członkowie chóru są cenni, potrzebni i konieczni, pod warunkiem jednak, że będą systematycznie chodzili na próby i aktywnie pracowali. Szczególnie kreatywni oraz zdolni śpiewacy są cennymi ogniwami całości, bez nich nie ma właściwie chóru, a tym bardziej wyników i zadowolenia w pracy. Natomiast opornych i opieszałych chórzystów należy urabiać i wychowywać, a nie zniechęcać, są oni bowiem również ważnymi jednostkami składowymi zespołu. Wszyscy razem stanowią cenny kolektyw, a więc chór to złożony instrument artystyczny. Stąd wypływa prosty wniosek, że o wszystkich należy jednakowo dbać i wszystkich cenić.

Chciałabym teraz przytoczyć kilka wypowiedzi dzieci śpiewających w warszawskim chórze Alla Polacca na temat tego, co wspólne śpiewanie wniosło w ich życie. Oto kilka przykładów:

- *„To w chórze znalazłam swoich najlepszych przyjaciół i z nimi dzielę swoją pasję”.*
- *„Chociaż pochodzimy z różnych rodzin i środowisk, nasze serca są magicznie połączone przez muzykę i przez to, że jesteśmy ze sobą blisko”.*
- *„Czuję ogromną satysfakcję z tego, że ciągle się rozwijam, że śpiewam coraz lepiej. To uczucie, którego nie jestem w stanie opisać”.*
- *„Kiedy śpiewam, jestem szczęśliwa. Odpoczywam, odprężam się, jestem sobą, nie muszę nikogo udawać”.*
- *„Nauczyłam się lepiej śpiewać i lepiej oddychać. To mi bardzo pomaga, gdy się stresuję”.*
- *„Uczę się słuchać innych, czuję się potrzebna, bo w chórze jest nas wiele, ale każdy głos się liczy”.*
- *„Kiedy na koncercie śpiewamy złożony utwór, nad którym długo i mozolnie pracowaliśmy, rozpiera mnie radość i duma – z siebie samej i z nas wszystkich”.*
- *„Po prostu śpiew to moje życie…”*[8)]

Te słowa młodych ludzi pokazują, że chór to najpewniejszy środek artystycznego wyżycia się, to przedmiot dumy, to urzeczywistnienie

7) M. Przychodzińska-Kaciczak, Muzyka i wychowanie, Nasza Księgarnia, 1979 r.

8) https://allapolacca.pl/pl

Chór Szkoły Podstawowej nr 5 w Zgierzu, zdjęcie z zasobów autora artykułu

najgłębszych tęsknot współtwórczych, gwarancja mocnych, subtelnych i pięknych przeżyć chóralno-wykonawczych. Poziom chóru, w znacznej mierze zależy od jakości pracy dyrygenta, to on powinien być duszą zespołu. Dzięki niemu chórzyści mają entuzjazm do pracy, musi zatem posiadać jakiś żar wewnętrzny, aby uczynić chór wrażliwym instrumentem-narzędziem w swoich rękach. Wówczas zespół nie tylko będzie dobrze śpiewał, ale „przeżywał“ i żył pieśnią. Chór to w końcu orkiestra składająca się z unikatowych i wrażliwych instrumentów, które potrzebują równie wrażliwych i charyzmatycznych przewodników.

W naszym regionie mamy kilka szkolnych chórów, których istnienie zawdzięczamy właśnie wspaniałym pedagogom i dyrygentom. Zespoły te powstały dzięki ich determinacji, zaangażowaniu, poświęceniu często prywatnego czasu i chęci tworzenia niepowtarzalnych interpretacji muzycznych. Pierwszy, który chcę przedstawić, to Chór Szkoły Podstawowej nr 5 w Zgierzu, który powstał w 2017 roku z inicjatywy Małgorzaty Ciechańskiej. Od początku swojej działalności uczestniczy w Ogólnopolskim Projekcie "Akademia Chóralna - Śpiewająca Polska" organizowanym przez Narodowe Forum Muzyki we Wrocławiu, a finansowanym przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Próby zespołu odbywają się dwa razy w tygodniu. Mają one na celu rozwijanie zainteresowań dzieci uzdolnionych muzycznie oraz stworzenie możliwości atrakcyjnego i kreatywnego spędzania wolnego czasu. Dzieci śpiewające w chórze podkreślają niezwykle przyjazną atmosferę panującą na próbach, duże zaangażowanie ze strony dyrygentki, niezwykłe przeżycia związane ze śpiewem wielogłosowym, które przenoszą je jakby w inny wymiar, dostarczając niezwykłych emocji i wzruszeń. Repertuar, nad którym pracuje chór, uzależniony jest od potrzeb dzieci, uroczystości, świąt, konkursów i są to m.in. piosenki okazjonalne i z repertuaru dziecięcego, pieśni patriotyczne, kolędy, pastorałki. Zespół bierze udział w licznych koncertach okolicznościowych na terenie Zgierza, województwa łódzkiego, a także całego kraju. Praca w tej grupie to przede wszystkim profesjonalna nauka śpiewu oraz prawidłowej emisji głosu i dykcji, to wyjazdy, koncerty i wycieczki, występy w prestiżowych salach koncertowych takich jak filharmonia. Chór

chętnie uczestniczy również w konkursach zdobywając najwyższe nagrody:

- Złote Pasmo w Konkursie Chórów Regionu Łódzkiego Projektu "Akademia Chóralna - Śpiewająca Polska" 2018 i 2019
- II miejsce w V Ogólnopolskim Konkursie Kolęd i Pastorałek "Kolędujmy razem"
- III miejsce w VI Ogólnopolskim Konkursie Kolęd i Pastorałek "Kolędujmy razem"
- Udział w koncercie Narodowe Śpiewanie w FŁ 2018
- Udział w Koncercie Finałowym Projektu "Akademia Chóralna - Śpiewająca Polska" pt. "Hip-Hip- Chórra!" w Filharmonii Warmińsko - Mazurskiej czerwiec 2022

Poczynania chóru i dalsze sukcesy można śledzić na facebooku: https://www.facebook.com/ChoirSP5Zgierz/?locale=pl_PL

Kolejnym zgierskim zespołem, który odnosi liczne sukcesy, jest Chór Tęczowe Nutki ze Szkoły Podstawowej nr 11. Powstał on w 2007 roku, a więc koncertuje już 15 lat. Przez ten czas na stałe wpisał się do lokalnego życia kulturalnego, dzięki licznym występom na terenie szkoły, dzielnicy i całego miasta. Swoje istnienie zawdzięcza Ogólnopolskiemu Programowi Rozwoju Chórów Szkolnych „Śpiewająca Polska", który zainicjowany został w 2006 roku pod patronatem Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego i z powodzeniem nadal realizuje ideę szkolnej chóralistyki czyli zbiorowego muzykowania pod inną już nazwą: Akademia Chóralna. Obecność chóru w Programie nie byłaby możliwa, gdyby nie pomoc i zaangażowanie władz miasta, Miejskiego Ośrodka Kultury oraz dyrekcji i rady rodziców Szkoły. Od roku szkolnego 2017/2018 chór funkcjonuje w wymiarze dwóch godzin tygodniowo realizowanych w ramach programowo-metodycznej innowacji pedagogicznej „Program zajęć muzycznych *Piosenka jest dobra na wszystko…* w formie chóru szkolnego w Szkole Podstawowej nr 11 w Zgierzu" autorstwa Anny Szymaniak. Do zespołu zapisują się chętne dzieci po przejściu wstępnego przesłuchania podstawowych predyspozycji muzycznych. Śpiewają w nim uczniowie począwszy od klasy trzeciej aż do ósmej. Chór ma swój samorząd chóralny, a jego wizytówką są niebieskie stroje z białymi kołnierzami, które chórzyści piesz-

Chór *Tęczowe Nutki* ze Szkoły Podstawowej nr 11 w Zgierzu, zdjęcie z zasobów autora artykułu

czotliwie nazywają „śliniaczkami". Stroje ufundowała Rada Rodziców SP 11 oraz Barbara Rzeźniczak – mama jednej z chórzystek, obecnie absolwentki szkoły. Zespół ma też swoją maskotkę „tańczącego kaczora", którego wygrał na jednej z Gal Kolędowych. Najważniejsze osiągnięcia tej grupy wokalnej to:

- „Srebrna Nutka" w Przeglądzie Wokalnym w ramach „Złotej Wiosny" w MOK w Zgierzu, 2008.
- „Brązowa Nutka" w Przeglądzie Wokalnym w ramach „Złotej wiosny" w MOK w Zgierzu, 2009, 2018
- II nagroda w kategorii szkół podstawowych regionu łódzkiego - IV Gala Kolędowa „Śpiewającej Polski" 2009/2010
- Brązowy Dyplom w kategorii szkół podstawowych w Przeglądzie Końcowo-rocznym „Śpiewającej Polski" w Aleksandrowie Łódzkim 2010
- „Złota Nutka" w Przeglądzie Wokalnym w ramach „Złotej wiosny" w MOK w Zgierzu, w 2014 i 2016 oraz w 2019 roku
- Udział w koncercie Laureatów IV Konkursu „Na świąteczną nutę" w CKD w Zgierzu – chór i solistka Małgorzata Wojciechowska, 2016
- II miejsce w Konkursie „Na świąteczną nutę" w CKD w Zgierzu w kategorii zespoły, 2019
- I Miejsce w kategorii „chór" na Festiwalu dla Dzieci i Młodzieży „Cantus" organizowanym przez WODN w Zgierzu, 2022.

Działalność chóru można śledzić:

- na stronie internetowej szkoły http://www.sp11.miasto.zgierz.pl/
- na facebooku https://www.facebook.com/profile.php?id=100063366332568

Kolejnym zespołem zasługującym na uwagę jest Chłopięcy Chór Kameralny "Chcemy śpiewać", który działa w Szkole Podstawowej nr 41 w Łodzi. Tworzą go chłopcy z klas 4-8 oraz absolwenci szkoły. Powstał jesienią 2016 r. z inicjatywy Katarzyny Sawiak. W okresie ponad sześcioletniej działalności brał udział w konkursach o zasięgu łódzkim, wojewódzkim, ogólnopolskim i międzynarodowym. Ma na swoim koncie również nagrania studyjne. W 2017 r. i 2018 r. wraz z chórem "Bemolek" brał udział w programie Akademii Chóralnej

Chłopięcy Chór Kameralny *Chcemy śpiewać*, w Szkole Podstawowej nr 41 w Łodzi, zdjęcie z zasobów autora artykułu

"Śpiewająca Polska", zdobywając Srebrne Pasmo podczas konkursów regionalnych, natomiast w 2019 i 2020 r. uczestniczył samodzielnie w tym programie. Chór brał również udział w II, III i IV edycji Festiwalu Chóralnego „Młodzi mają głos". W okresie pandemii uczestniczył w pracy wirtualnej nad nagraniem utworów wspólnie z trzema innymi chórami młodzieżowymi z Warszawy, Głubczyc i Działdowa. Jak na dość krótki staż, jego sukcesy są imponujące, a nie wspomnieliśmy jeszcze o nagrodach:

- I miejsce w Przeglądzie Pieśni i Piosenki Patriotycznej „Listopadowa duma", 2022 r.
- Srebrny Dyplom w V Ogólnopolskim Konkursie Muzyki Sakralnej „Nadzieja w chórze", 2022
- I miejsce w XXVII Przeglądzie Piosenki o Łodzi „Łódzkie Skrzydła",2017, 2018, 2022
- Złoty Dyplom w XXV Ogólnopolskim Festiwal pieśni o Morzu w Wejherowie, 2022
- Brązowy Dyplom w X Gdańskim Międzynarodowym Festiwalu Chóralnym, 2022
- Złote Pasmo w IX Międzynarodowym Festiwalu Kolęd i Pastorałek w Rzeszowie, 2022
- Złote Pasmo oraz Nagroda Specjalne za najlepsze brzmienie w XIII Ogólnopolskim Turnieju Chórów Kryształowe Serce Chełmińskiej Jesieni 2021
- Złoty Dyplom oraz trzy Srebrne Dyplomy w X Międzynarodowym Festiwalu i Konkursie Chóralnym „Canco Mediterrania" w Lloret de Mar w Hiszpanii, 2021
- Nagroda Główna w Konkursie Kolęd i Pastorałek "Na świąteczną nutę" CKD Zgierz 2017, 2019
- Złote Pasmo oraz puchar i nagroda PZCHiO za najlepsze wykonanie utworu St. Moniuszki w I Ogólnopolskim Konkursie Chórów Dziecięcych "Filii Melodiis" w Połczynie-Zdroju 2019
- I miejsce w XXVI Festiwalu Piosenki i Tańca "Aleksandrowska wiosna 2019"
- Złote Pasmo oraz Wyróżnienie Specjalne za najlepsze wykonanie pieśni St. Moniuszki w Przeglądzie Chórów Regionu Łódzkiego Programu Akademia Chóralna - Śpiewająca Polska, 2019
- I miejsce w Ogólnołódzkim Festiwalu Pieśni i Piosenki Patriotycznej, 2016, 2018
- I miejsce w Ogólnopolskim Festiwalu Kolęd i Pastorałek "Kolędujmy wraz", 2016.

Działalność chóru można śledzić tak jak w przypadku pozostałych zespołów na facebooku: https://www.facebook.com/chcemyspiewac/

W każdym zespole amatorskim panuje specyficzna atmosfera, bo chór to nie tylko nauka śpiewu, ale to przede wszystkim wspólnota, paczka przyjaciół, drużyna, którą łączy wspólna pasja. Każdy w nim czuje się nie tylko sobą, ale i u siebie. Każdy jest tu gospodarzem, czyni honory domu i dba jednocześnie o całość, dobre imię i atmosferę „domu"- chóru. Wypływa stąd serdeczność i gościnność dla członków nowo przybyłych, która od razu chwyta za serce, przykuwa i zobowiązuje. Ta przyjacielska, koleżeńska i serdeczna atmosfera umila i ułatwia pracę, upraszcza i normuje stosunki współżycia między chórzystami. Dlatego właśnie każda godzina w chórze znacząco poprawia nastrój, redukuje stres i dodaje sił, a przyjaźnie zawiera się tu na całe życie. Chór to zdrowie!

Muzyka to zdrowie, zdjęcie PIXABAY

Julia Stasio
nauczyciel informatyki w Szkole Podstawowej nr 5 w Łodzi

Mnemotechnika jako ciekawy pomysł na zajęcia pozalekcyjne

Wiele osób zastanawia się, czym jest mnemotechnika. Czy faktycznie sprawdza się w nauczaniu? Czy w jakiś sposób ułatwia zapamiętywanie? Moje doświadczenie pedagogiczne potwierdza skuteczność i przydatność tej techniki w dydaktyce szkolnej.

Mnemotechniki to metody służące prawidłowemu przechowywaniu i odtwarzaniu informacji, które usprawniają proces nauki. Za ich twórcę uznaje się Symonidesa z Keos – greckiego poetę, który jako pierwszy zaczął wykorzystywać technikę pałacu pamięci. Obecnie wyróżnia się dwa podstawowe rodzaje mnemotechnik:

- **proste** – zaliczamy do nich akronimy, tworzenie par, system pierwszych liter, układy skojarzeniowe,
- **złożone** – wykorzystujące imaginację.

Tworzenie strategii mnemotechnicznych opiera się na przekazie werbalnym (np. zwykłe powtórzenie), obrazowym (np. tworzenie mentalnego obrazu wiadomości, które mają być zapamiętane) oraz na elementach konkretyzacji (np. rysowanie obrazka zawierającego treść do przypomnienia).

Wykorzystując różnorodność metod zapamiętywania, stworzyłam plan zajęć pozalekcyjnych, które mają służyć efektywniejszemu przyswajaniu informacji przez uczniów oraz wizualizacji pojęć z różnych przedmiotów szkolnych. „Agenci pamięci" to warsztaty prowadzone w klasie 4 w Szkole Podstawowej nr 5 w Łodzi, które opierają się na treningu koncentracji i spostrzegawczości. Podczas zajęć z uczniami wykorzystywane są ćwiczenia oraz sposoby ułatwiające zapamiętywanie określonych partii materiału. Trenując pamięć uczniów, zwracam uwagę na skuteczne skojarzenia, którym towarzyszy ruch, akcja, często również zapach. Dobra pamięć niezbędna jest do funkcjonowania inteligencji, rozumienia krytycznego oraz rozwijania wyobraźni. Umożliwia prawidłowy rozwój, wspiera uczenie się oraz wzbogaca doświadczenie i konieczność akceptacji własnej tożsamości.

Warto wspierać u dzieci działanie obu półkul mózgowych, gdyż zapewnia to lepszą koordynację ruchową, poszerza ich uwagę i koncentrację. Podczas zajęć wykorzystuję mnemotechniki, aby zwiększyć sprawność myślenia i efektywność uczenia.

Spośród technik zapamiętywania często wybieram metodę łańcuchową, która polega na skojarzeniu ze sobą ciągu elementów i stworzeniu z nich w wyobraźni niepowtarzalnych historii. Każdy detal powinien łączyć się z kolejnym w taki sposób, w jaki połączone są ogniwa łańcucha. Stworzona opowieść powinna być wielobarwna i dynamiczna.

Natomiast do zapamiętywania wszelkich list, kolejności zagadnień, korzystam z metody zakładkowej, która stanowi podstawę odtwarzania ciągów określonych elementów. Jeśli masz jakąś

Agenci pamięci, zdjęcie autorki artykułu

pasję, na przykład kolekcjonujesz figurki albo monety, to też możesz to wykorzystać do skonstruowania swojej zakładki.

Wśród metod ułatwiających naukę można wyróżnić również technikę słów zastępczych. Uczniowie zastępują trudny wyraz do zapamiętania słowem, które łatwo przyswoić, ucząc się języka obcego czy terminów naukowych. Efektywne przyswajanie informacji wspomagane jest również urozmaiceniem notatek elementami takimi jak kolor, obraz, rytm.

Tworzona na naszych zajęciach mapa myśli pozwala uczniom na wielokierunkowe odtwarzanie materiału, przejrzyście porządkuje informacje oraz wyzwala kreatywność.

W czasie zajęć uczniowie doświadczają również relaksacji, czyli metody dobroczynnego wpływu relaksu na utrwalanie informacji. Usuwając zewnętrzne bodźce, takie jak stres, uzyskujemy stan spokoju, który pozwala sprawniej przetwarzać wiadomości.

Na naszych warsztatach próbujemy także ćwiczeń z żonglerki. Działania te zwiększają ekspresję, pozwalają na odpoczynek, aktywizują ciało oraz doskonalą wielokierunkowe myślenie. Są również wyzwoleniem dużej dawki energii oraz śmiechu.

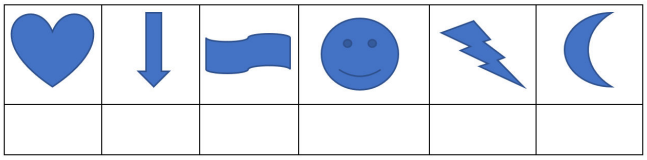
Podczas treningów moi wychowankowie nabywają umiejętności efektywnej nauki, a także uczą się uważności oraz procesów wspomagania pamięci. Program zajęć kładzie nacisk na ugruntowanie nawyków prawidłowego przyswajania wiedzy, poprawia zdolność czytania oraz zdolność logicznego myślenia. W trakcie warsztatów korzystamy również z grywalizacji, która wspomaga rozwój kompe-tencji miękkich uczniów oraz zdrową rywalizację.

Zajęcia w naszej szkole prowadzone są w ramach wyrównywania szans edukacyjnych uczniów. W czasie warsztatów dzieci nabywają określone umiejętności, by zdobyć odznakę Agenta Pamięci.

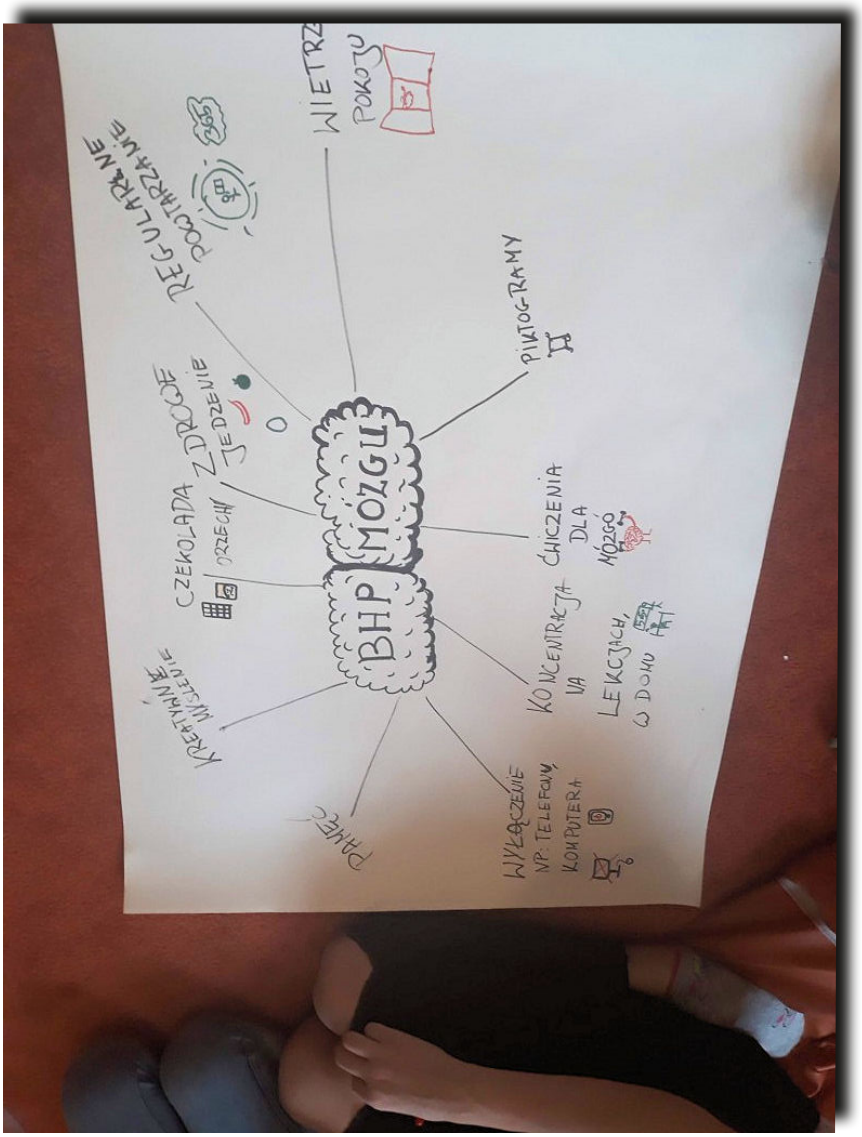
Na zakończenie przedstawiam jedno z wielu ćwiczeń, jakie proponuje uczniom w czasie zajęć „Agenci pamięci”.

Spróbuj swoich sił w treningu pamięci:

1. W ciągu 30 sekund zapamiętaj ciąg symboli. Po tym czasie zasłoń pierwszy wiersz tabelki i odwzoruj kształty.



2. Z powyższych znaków ułóż dowcipną i niepowtarzalną historię.
3. Powodzenia!



Agenci pamięci, zdjęcie autorki artykułu

Iwona Trojak-Wojtczak
nauczyciel języka angielskiego, doradca metodyczny w WODN w Zgierzu

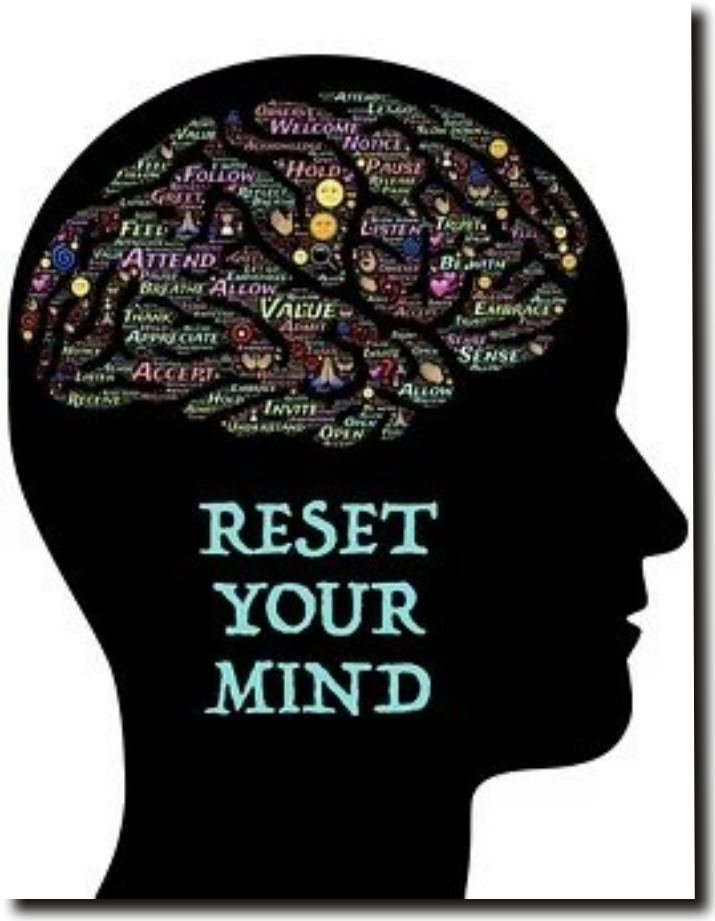
Mindfulness jako nowoczesna koncepcja rozwoju inteligencji emocjonalnej uczniów

Mądry nauczyciel z pewnością ma świadomość, że jego praca nie polega tylko na rozwijaniu kompetencji akademickich swoich uczniów ani też nie ogranicza się do przygotowania młodych ludzi do testów, sprawdzianów, konkursów czy egzaminów zewnętrznych. Patrzy on na ucznia holistycznie, zauważając nie tylko jego możliwości poznawcze, ale również uczucia, emocje i codzienne zmagania z rzeczywistością szkolną. Mądry nauczyciel wie, że aby dobrze funkcjonować we współczesnym świecie uczniowi nie wystarczy wiedza encyklopedyczna, a przede wszystkim potrzebuje on wiedzy o sobie samym i otaczającej go rzeczywistości. Dlatego stwarza uczniowi przestrzeń do rozwoju osobistego i pogłębiania samoświadomości. Mądry nauczyciel dba o prawdziwe relacje i więź psychiczną z uczniem, bo tylko w atmosferze życzliwości i szacunku młodzi ludzie mają szansę w pełni się rozwijać.

Współczesna szkoła jest miejscem, gdzie chcielibyśmy spotykać takich nauczycieli oraz dyrektorów, którzy odchodziliby od skostniałego systemu edukacji na rzecz wszechstronnego rozwoju ucznia, ze szczególnym uwzględnieniem jego potrzeb emocjonalnych. Z pewnością wielu pedagogów chętnie zaangażowałoby się w taką zmianę, gdyby tylko byli do niej odpowiednio przygotowani. Dlatego chciałam tutaj zaproponować koncepcję, mogącą zmienić proces edukacyjny na taki, którego celem będzie dbanie o dobrostan jego uczestników, zgodnie z zasadą: „Sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz też umiejętności kierowania emocjami” .

Pojęcie inteligencji emocjonalnej stworzyli w latach 90. Salovey i Mayer. Według uczonych jest to: „umiejętność właściwej percepcji, oceny i wyrażania emocji, umiejętność dostępu do uczuć, zdolność ich generowania w momentach, gdy mogą wspomóc myślenie, umiejętność rozumienia emocji i zrozumienia wiedzy emocjonalnej, oraz umiejętność regulowania emocji tak, aby wspomagać rozwój emocjonalny i intelektualny”. To właśnie wtedy EI wkroczyła do

Zdrowie psychiczne, źródło PIXABAY



Zresetuj swój umysł, źródło PIXABAY

dyskursu psychologii naukowej. Pojęcie to upowszechnił jeden z kluczowych psychologów zajmujących się emocjami i rozwojem inteligencji emocjonalnej, David Goleman, który jest autorem bestsellerowej książki „Inteligencja emocjonalna" opublikowanej w 1995 r.

W tym samym roku czasopismo „Time" ogłosiło koniec ery IQ, jako że to „The EQ factor" miałby decydować o tym, kim jesteśmy i kim się staniemy[9]. Wtedy też wyrażenie „inteligencja emocjonalna" stało się laureatem I miejsca konkursu American Dialect Society na najbardziej użyteczne słowa i zwroty 1995 roku[10].

Goleman definiuje ten konstrukt jako:

- zdolność do zrozumienia siebie i własnych emocji;
- umiejętność kierowania i zarządzania emocjami;
- czytanie emocji u innych ludzi.

David Goleman przekonuje, że emocje odgrywają kluczową rolę w życiu i rozwoju osobistym, a praca nad inteligencją emocjonalną jest niezbędna do osiągnięcia sukcesu w każdej dziedzinie. Autor zauważa, że sam iloraz inteligencji uwarunkowany genetycznie nie determinuje naszego losu i powodzenia w życiu, toteż należy się zastanowić, czego możemy nauczyć dzieci i młodzież, aby lepiej im się wiodło. Goleman wymienia kilka zdolności, takich jak samokontrola, zapał, wytrwałość, zdolność motywacji, jakich można młodych ludzi nauczyć, a które pozwolą im na lepsze wykorzystanie ich własnego potencjału intelektualnego i wrodzonych zdolności.

Jedną z metod, którą można zastosować w szkole w celu rozwoju inteligencji emocjonalnej uczniów, jest mindfulness, zwany także treningiem uważności. Według nauczycieli z Search Inside Yourself Institute, założonego przez Google, koncepcja uważności stanowi filar inteligencji emocjonalnej[11]. Również David Goleman, pisząc o inteligencji emocjonalnej, często łączy ją z tą metodą.

Mindfulness dobrze definiują słowa: „Samoświadomość, czyli neutralny stan umysłu w chwilach uniesienia emocjonalnego, który pozwala na spokojne przemyślenie całej sytuacji"[12]. Dlatego też „Mindfulness jest jedną z metod, która może pomóc w rozwijaniu umiejętności do patrzenia na myśli z dystansem, a nie bycia przez nie złowionym"[13].

Mindfulness jest czasem nazywany świecką medytacją, choć termin ten nie wyczerpuje tematu. Koncepcja uważności wywodzi się z tradycji buddyjskiej sięgającej 2500 lat wstecz. Już w starożytnych tekstach

9) N. Gibbs, Emotional Intelligence, The EQ Factor. 1995, Oct, 2.

10) F. Taylor, Emotional intelligence, https://www.taylorfrancis.com/chapters/mono/10.4324/9780203506035-12/emotional-intelligence-alan-carr, dostęp: 25.02.2023 r.

11) J. Babij, Mindfulnes i inteligencja emocjonalna, https://mindfulnessinside.pl/mindfulness-i-inteligencja-emocjonalna/, dostęp: 25.02.2023 r.

12) D. Goleman, Focus, Sztuka koncentracji jako ukryte dążenie do doskonałości, Media Rodzina, 2014.

13) Tamże.

medytacja uważności opisywana była jako metoda dostępna każdemu, pozwalająca osiągnąć równowagę emocjonalną i zmniejszyć cierpienie. Jest to stan świadomości bycia tu i teraz, kierowanie uwagi na otoczenie, myśli, doznania i uczucia, przy czym uwaga ta jest życzliwa i nieosądzająca[14)].

Praktyka uważności staje się ostatnio bardzo popularna ze względu na liczne korzyści z niej płynące i również dlatego nowoczesne szkoły na całym świecie włączają uważność do procesu edukacyjnego, aby pomóc uczniom w pełni się rozwinąć.

Mindfulness działa korzystnie na cały nasz organizm. Z badań wynika, że praktykowanie uważności wpływa na poprawę dobrostanu psychofizycznego oraz wzrost samoświadomości, współczucia, otwartości na innych oraz akceptacji. Badania wskazują na to, że uważność jest skorelowana z poczuciem własnej wartości, samowspółczuciem, byciem ot-wartym na nowe doświadczenia i odczuwaniem satysfakcji z życia, czyli z dobrostanem psychicznym. Jeżeli chodzi zaś o zdrowie, uważność przynosi wiele pozytywnych efektów: odczuwanie pozytywnych emocji, redukcja stresu, a także zmniejszenie lęków i depresyjności, stabilizacja emocjonalna i regulacja zachowania. Wyżej opisane efekty są potwierdzone licznymi badaniami z udziałem setek uczestników programów uważności. Jak widać, wiedza naukowa pozwala nam uznać niepodważalne dowody na to, że praktykowanie uważności przynosi wiele korzyści dla zdrowia, pozwala zachować równowagę psychiczną i dobre relacje z innymi[15)].

Obecnie coraz więcej szkół w Polsce i na świecie dostrzega wartość nauczania uważności i coraz więcej placówek z sukcesem prowadzi takie treningi, m.in. w Kanadzie, Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych. Przykładem dobrych praktyk jest też Holandia, gdzie wpływ tej metody na dzieci według programu Eline Snel okazał się tak pozytywny, że holenderskie ministerstwo edukacji zgodziło się sfinansować kursy mindfulness dla wszystkich chętnych nauczyciel[16)] .

Medytacja, źródło PIXABAY

Naukowcy z uniwersytetu Harvarda, Matthew A. Killingsworth i Daniel T. Gilbert w publikacji „ A wandering mind is an unhappy mind" opisali wyniki swoich badań zrobionych z zastosowaniem aplikacji smartfonowej, która zbierała informacje na temat myśli, uczuć i działań badanych osób. Dowiedziono, że przez co najmniej 50% czasu badani nie skupiają się na tym, co robią i doświadczają tzw. wędrówki myśli. Dodatkowo ten stan sprawia, że czują się nieszczęśliwi[17)]. To byłaby smutna konkluzja dla

[14)] P. Holas, Mindfulness – jak być obecnym tu i teraz? https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/17648-mindfulness-jak-byc-obecnym-tu-i-teraz?dt=1660051551908, dostęp: 25.02.2023 r.

[15)] P. Holas, Mindfulness – jak być obecnym tu i teraz? , https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/17648-mindfulness-jak-byc-obecnym-tu-i-teraz?dt=1660051551908, data dostępu: 25.02.2023 r.

[16)] J. Kobyra, Uważność i spokój żabki. Eline Snel. Recenzja książki, https://earlystage.pl/blog/2018/11/19/uwaznosc-i-spokoj-zabki-eline-snel-recenzja-ksiazki/, dostęp: 25.02.2023 r.

[17)] M. A. Killingsworth, D. T. Gilbert, A wandering mind is an unhappy mind, Science, 2010.

szkoły, jeśli zdamy sobie sprawę, że uczniowie przez co najmniej połowę czasu w ogóle na lekcji nie są skoncentrowani. Szczęśliwie okazało się, że badania przeprowadzone na Uniwersytecie Massachusetts przez Judsona A. Brewera dowiodły, że regularne praktykowanie mindfulness pomaga utrzymać nasz umysł w skupieniu i pozytywnie wpływa na poczucie szczęścia.

Z kolei profesor Willem Kuyken z Uniwersytetu Oxford, prowadząc badania nad uważnością, odkrył, że uczniowie praktykujący mindfulness częściej deklarują niższy poziom stresu i dobre samopoczucie, a ponadto są spokojniejsi i bardziej otwarci na zajęciach lekcyjnych[18].

Trening uważności obejmuje następujące obszary:

- Skupienie się na przepływie oddechu po ciele – oddech zapewnia kotwicę dla uwagi i pozwala na zauważenie, kiedy umysł jest niespokojny, boi się lub jest rozkojarzony. Dzięki tej praktyce otwiera się przed nami nowa możliwość – uświadomienie sobie, jak się sprawy mają i uwolnienie się od autopilota, a co za tym idzie nie spieszenie się z działaniem i naprawianiem sytuacji.
- Zwracanie świadomej uwagi na ciało – badania pokazują, że ciało rzutuje na myśli, samopoczucie i zachowanie; gesty i postawa ciała wpływają na ocenę sytuacji i z pozoru racjonalne opinie. Jednak większość ludzi ma niewielką świadomość własnego ciała i je ignoruje. Na tym etapie mamy szansę poruszenie myśli naładowanych emocjami, a ciało nie musi już tych odczuć wzmacniać, a może nas ostrzegać przed trudnymi emocjami nawet zanim się one pojawią.
- Wzmacnianie świadomości ciała i umysłu – wplatanie wzmożonej uważności w życie codzienne.
- Nurt podświadomości i autopilot – obserwacja myśli, uczuć i emocji pokazuje, że nurt jest produktem nawyków, jakie rozwinęliśmy w przeszłości, a my angażujemy się zupełnie bezwiednie w te utrwalone nawykowe schematy czucia i myślenia. Wyzwalająca z tej sytuacji jest świadomość, że nurt jest przeszłością, a my możemy w każdej chwili rozpocząć zmianę poprzez obserwację i przełamanie nawyków. Życie na autopilocie to życie w trybie działania, a tylko w trybie uważnym, czyli w trybie bycia człowiek może stać się w pełni świadomy i dokonywać świadomych wyborów.
- Akceptacja – oznacza zrozumienie rzeczy takich jakimi naprawdę są. To uświadomienie sobie trudności i reagowanie na nie w jak najbardziej umiejętny sposób, bez pośpiechu i automatyzmu. Automatyczne reakcje to życie w niewoli i rezygnacja.
- Uwolnienie od uwięzienia w przeszłości – tendencja człowieka do nadmiernego uogólnienia wspomnień prowadzi do życia w poczuciu winy i wstydu – to bardzo toksyczny aspekt schematów myślowych. Dzięki treningowi mindfulness pamięć może zacząć działać w sposób bardzo konkretny i mniej uogólniony, co powoduje, że przypominamy sobie obrazy z przeszłości z większym spokojem i wytchnieniem.
- Zajęcia karmiące vs. zajęcia wyczerpujące –

Kamienie, źródło PIXABAY

[18] J. M. G. Williams, W. Kuyken, Mindfulness-based cognitive therapy: a promising new approach to preventing depressive relapse, Br J Psychiatry 2012; 200: 359-60

bardzo ważne jest uświadomienie sobie, ile energii poświęcamy rzeczom, które nas karmią i wyczerpują, aby poprzez włożenie większego wysiłku w zajęcia karmiące przywrócić równowagę w swoim życiu.

Jeśli chodzi o sposób wprowadzenia praktyki uważności do szkół, to oczywiście pierwszym krokiem jest przeszkolenie nauczycieli. Aby nauczyciele mogli uczyć dzieci i młodzież uważności nie tylko sami muszą przejść odpowiednie szkolenie, ale przede wszystkim regularnie praktykować mindfulness, gdyż koncepcja ta to nie po prostu dobry pomysł, ale sposób bycia a jej uprawianie to proces, który się z czasem rozwija i pogłębia[19].

W mojej szkole (Zespół Szkół Społecznych TPZ w Zgierzu) pięcioro pedagogów (w tym i ja) uczestniczyło w ośmiotygodniowym treningu uważności dla nauczycieli organizowanym przez fundację Edumind: „Moc uważności dla nauczycieli". Jest to program stworzony w oparciu o certyfikowane programy MBLC i MBSR, uwzględniających specyfikę zawodu. Następnie dwoje nauczycieli wzięło udział w kolejnej części tego programu „Uważność z klasą", której głównym założeniem jest włączanie elementów uważności do pracy z dziećmi. Ten dwunastotygodniowy program ma na celu przygotowanie nauczycieli do stopniowego wejścia do świata uważności, bez żadnych rewolucyjnych działań. Jest to podejście ewolucyjne: krok po kroku uczniowie są wprowadzani w ćwiczenia, których głównym celem jest zainteresowanie się samym sobą: własnym ciałem, układem nerwowym, uwagą i w końcu odpuszczaniem i rozluźnianiem. Warunkiem niezbędnym do realizacji tego zadania jest uważny nauczyciel.

Wdrażanie treningu uważności z naszymi uczniami odbywa się według schematu zaproponowanego przez fundację EduMind:

Moduł I

Zarzucanie kotwicy

1. Umiejętność wyciszenia/uspokojenia

Celem tych działań jest wyciszanie i kojenie układu nerwowego oraz rozładowanie nadmiaru energii. Stosowane są dwie metody:

- Celowe oddychanie, które polega na użyciu oddechu do rozluźnienia i wyciszenia, realizuje się poprzez wpływanie na długość wdechu i wydechu.

Oto przykładowe ćwiczenie: „zdmuchiwanie świeczki" – uczniowie unoszą do góry palec wskazujący; robiąc wdech wyobrażają sobie, że to kwiat i wdychają jego przyjemny zapach; robiąc wydech, wyobrażają sobie, że to świeczka, a ich zadaniem jest skierowanie wydechu na płomień tak, żeby poruszał się on jak na wietrze.

- Przeplatanie łagodnego ruchu z chwilami odpoczynku – ruch ma ogromne znaczenia dla regulacji napięcia psychicznego i poprawy samopoczucia, wywołuje też silne doznania sensoryczne w ciele, ułatwiając dzieciom uświadomienie sobie własnego ciała.

Przykładowe ćwiczenie: „Trzęsienie ziemi" – uczniowie starają się poczuć siłę grawitacji, stojąc na ziemi; następnie próbują poczuć obecność ciała w przestrzeni i zaczynają potrząsać całym ciałem, tak by rozluźnić każdy mięsień. Potem zatrzymują się i wyczuwają, co dzieje się w ciele. Ostatnim etapem jest skupienie uwagi na dłoniach, położenie ich na brzuchu i przeniesienie

Empatia, źródło PIXABAY

[19] M. Williams, D. Penman, Mindfulness. Trening uważności, Warszawa, 2014

tam stabilnej, zrelaksowanej uwagi.

2. Umiejętność skupienia

Celem tych ćwiczeń jest praca nad rozwijaniem uwagi i jasności zmysłowej. Ta umiejętność będzie wprowadzana poprzez krótkie momenty uważności powtarzane wielokrotnie w ciągu dnia z wykorzystaniem następujących ćwiczeń:

- Ćwiczenia z kotwicą, ćwiczenia kotwiczące z elementami ruchu, ćwiczenia kotwiczące w ciele, ćwiczenia kotwiczące w zmysłach.

Przykładowe ćwiczenie: „Chodzimy cicho i powoli" – uczniowie spacerują po szarfie w sposób powolny i skupione, zwracają uwagę na kontakt stóp z podłożem i oddech.

Moduł II
Nauka pływania po falach

1. Umiejętność widzenia

Celem tych aktywności jest rozpoznawanie świata wewnętrznego oraz poszerzanie pola widzenia poprzez wychodzenie z tunelowego sposobu widzenia. Metody zastosowane na tym etapie to: pauzowanie, kierowanie uwagi z miejsc trudnych na neutralne, zauważanie tego co przyjemne, a co współistnieje z trudnościami.

- Przykładowe ćwiczenie: „przerwa na patrzenie" – nastolatkowie są zaproszeni do zawieszenia wzroku na czymś przyjemnym, obserwują wtedy swój oddech i wrażenia w ciele.

2. Postawa umysłu początkującego

Celem tych praktyk jest ćwiczenie umysłu początkującego. Najlepsza będzie tu metoda analityczna, w której uczniowie zostaną zaproszeni do refleksji.

Przykładowe ćwiczenie: „Królik czy kaczka" – ćwiczenie uświadamiające nam złudzenia optyczne i skłaniające do refleksji nad własnym sposobem myślenia.

Moduł III
Kurs na życzliwość

1. Chłonięcie dobra i odczuwanie wdzięczności

Celem tych praktyk jest świadome i intencjonalne delektowanie się tym, co sprawia nam przyjemność. Aby to osiągnąć będziemy tworzyć przyjemne doświadczenia, które można chłonąć wieloma zmysłami.

Przykładowe ćwiczenie: „Czekolada" – powolne konsumowanie kawałka czekolady poprzedzone napawaniem się jego widokiem, zapachem, fakturą połączone z odczuwaniem wdzięczności dla osób i zjawisk, które doprowadziły te czekoladę do naszych rąk.

2. Życzliwość dla siebie i innych

Uświadomienie dzieciom, że życzliwość to lepsza jakość relacji i bycia z innymi. Metody, których warto używać na tym etapie to wizualizacja, tworzenie pozytywnych myśli i wysyłanie ich do innych, refleksja.

Przykładowe ćwiczenie: „przesyłanie życzliwych myśli do lubianej osoby"[20].

W Zespole Szkół Społecznych TPZ w Zgierzu wdrażamy przedstawiony zarys programu realizującego trening uważności w środowisku szkolnym. Uczniowie są przystosowani i przyzwyczajeni do tradycyjnych zajęć lekcyjnych, więc początki pracy z uważnością często okazują sie dużym wyzwaniem zarówno dla nauczyciela, jak i dla ucznia. Wiadomo jednak, że nasza praca wymaga elastyczności, a w tym przypadku ta umiejętność jest szczególnie potrzebna. Mam nadzieję, że znajdą się kolejni chętni pedagodzy, którzy zaangażują się w tę zmianę i nasza szkoła stanie się miejscem, gdzie uczeń będzie mógł poznać samego siebie i żyć w zgodzie ze swoją naturą.

[20] Materiały stworzone przez fundację Edumind, przeznaczone wyłącznie dla uczestników programu „Uważność z klasą"

Małgorzata Komorowska
oligofrenopedagog SOSW im. K. Makuszyńskiego w Zgierzu
nauczyciel-konsultant CRE WŁ w Zgierzu

Trening Umiejętności Społecznych, czyli kształcenie kompetencji interpersonalnych na zajęciach pozalekcyjnych

Każdy człowiek jest istotą społeczną. Już od momentu przyjścia na świat dziecko potrzebuje innych ludzi nie tylko po to żeby przetrwać, ale także po to by je kochali, wspierali, rozumieli, dzielili z nimi doświadczenia. Podczas rozwoju młody człowiek uczy się wielu umiejętności przez naśladownictwo. Poprzez obserwację poznaje normy i zasady oraz dowiaduje się jak funkcjonuje świat. Ważną rolę w tym procesie odgrywa opanowanie języka, dzięki temu dziecko lepiej rozumie to, czego się od niego oczekuje, może zgłaszać swoje prośby lub odmowy. Następnie uczy się poznawać i wyrażać swoje uczucia, oczekiwania oraz dzielić się doświadczeniami. Kolejny krok to nauka nawiązywania relacji, wchodzenia w interakcje z innymi osobami, poznawania rówieśników, zdobywania przyjaciół, a w pewnym momencie życiowego partnera. Jakość relacji z innymi sprawia, że człowiek jest szczęśliwy, ma poczucie spełnienia, przynależności i bycia członkiem grupy. U niektórych ludzi proces ten przebiega bardzo łatwo. Szybko nawiązują kontakty, są lubiani i odnoszą sukcesy w obszarze relacji społecznych. Dla innych może to okazać się dużym problemem – nie potrafią poradzić sobie z własnymi uczuciami, nie rozumieją oczekiwań społecznych, doświadczają dyskomfortu podczas interakcji z innymi ludźmi. Tym, co powoduje, że ludzie różnią się w zakresie łatwości nawiązywania i podtrzymywania tych relacji jest poziom umiejętności społecznych danej osoby.

Tabletki na stres, złość, brak komunikacji, źródło PIXABAY

Jak zatem zdefiniować pojęcie „umiejętności społeczne”? Niemal każdy intuicyjnie jest je w stanie wyjaśnić oraz określić obszar do jakiego się odnosi. Jednak w celu uporządkowania i dokładnego naświetlenia tego terminu przytoczę definicję opracowaną przez Annę Matczak, która jest zdania, że są to „złożone umiejętności warunkujące efektywność radzenia sobie w określonego typu sytuacjach społecznych, nabywane przez jednostkę w toku treningu społecznego”[21]. W literaturze psychologiczno-pedagogicznej dokonano podziału umiejętności społecznych na trzy obszary: relacje interpersonalne z bliskimi nam osobami, asertywność, radzenie sobie w sytuacjach

[21] A. Matczak, Kwestionariusz Kompetencji Społecznych KKS. Podręcznik, Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2007, s. 7.

ekspozycji społecznej[22]. Ważna jest równowaga we wszystkich wymienionych obszarach. Jeśli nie ma jej lub jest zachwiany rozwój społeczno-emocjonalny dziecka, występują u niego liczne zaburzenia, które w swoim przebiegu generują zakłócenia sfery emocjonalnej i społecznej.

Ponadto współczesny świat dostarcza wielu czynników społecznych, które również powodują duże deficyty w tym obszarze. Częsty i łatwy dostęp do smartfonów i tabletów, zabiegani i zapracowani rodzice, brak wspólnego zaangażowania - to tylko niektóre przykłady. Powoduje to, że dzieci nie potrafią nawiązywać i podtrzymywać relacji rówieśniczych, rozpoznawać, nazywać i właściwie reagować na stany emocjonalne. W konsekwencji może to prowadzić do izolacji, a nawet całkowitego wycofywania się z relacji z ludźmi.

W sytuacjach takich pomocą okazuje się Trening Umiejętności Społecznych (TUS). Są to zajęcia, podczas których poruszany jest temat emocji, norm społecznych oraz współdziałania. Założeniem jest, że metoda ta opiera się na pracy w grupie. To właśnie kontrolowana i wspomagana przez dorosłego interakcja z rówieśnikami staje się okazją do doskonalenia wielu kompetencji. Niekiedy sytuacja uczestnika wymaga tego, aby prowadzić pracę równoległą, czyli nad tymi samymi obszarami pracuje się indywidualnie i grupowo. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest zdolność skupiania się na aktywności edukacyjnej przez minimum kilkanaście minut, posługiwanie się mową i budowanie przynajmniej prostych zdań. Wskazana jest również motywacja dziecka do poprawy swojej interakcji z innymi. Zajęcia odbywają się w grupach od 2 do 4 osób, niekiedy, jeżeli sytuacja na to pozwala, mogą liczyć nawet od 6 do 10 uczestników. Dzieci dobierane są na podstawie kryterium, jakim jest funkcjonowanie danego uczestnika, a nie jego wiek. Niektóre źródła polecają jednak, żeby różnica wieku między najmłodszym a najstarszym dzieckiem nie była większa niż dwa lata [23]. Ważne jest, aby przy ustalaniu składu grupy podzielić uczestników ze względu na rodzaj ich aktywności i intruzywności. Długość programów TUS jest różnorodna. Autorzy podają kilka do kilkunastu tygodni pracy[24]. Niektórzy wspominają o kilku miesiącach lub nawet roku[25]. Każda sesja powinna trwać średnio od 60 do 90 minut.

Interakcje z rówieśnikami, źródłło PIXABAY

[22] J. Węglarz, B. Bentkowska, Trening Wspólna przygoda, CEBP Harmonia, Kraków 2019, s. 3.

[23] R. Adamowycz i in. Building Social Skill: A Resource for Educators, Prince Edwards Island Department of Education, Charlottetown 2011 [w:] Węglarz J., Bentkowska B., Trening Umiejętności Społecznych dzieci i młodzieży, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2020, s. 23.

[24] Ibidem.

[25] L. Reddy, Rozwijanie umiejętności społecznych dziecka, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2014 [w:] J. Węglarz, B.Bentkowska, Trening Umiejętności Społecznych dzieci i młodzieży, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2020, s. 23.

Dopuszczalne jest, aby w przypadku dzieci młodszych, poniżej 8 roku życia, sesja trwała od 20 do 40 minut. Pracę metodą TUS powinna poprzedzić diagnoza funkcjonowania uczestnika w grupie oraz właściwe wyznaczenie celów. Dzięki temu możliwe jest dobre rozplanowanie tematyki zajęć, dobranie umiejętności do ćwiczeń. Zajęcia prowadzi odpowiednio przeszkolony i przygotowany specjalista – trener TUS. Z uwagi na specyfikę tych zajęć wskazane jest, aby spotkania prowadzone były przez dwóch trenerów.

Głównym celem zajęć TUS jest zwiększanie wiedzy i umiejętności osób z problemami społeczno-emocjonalnymi w zakresie zachowań werbalnych i niewerbalnych w zakresie interakcji społecznych. Na zajęciach wykorzystuje się między innymi narzędzia i metody takie jak: praca w kręgu, praca z tekstem, komiksem, modelowanie, gotowe instrukcje, odgrywanie scenek, elementy dramy, rozwiązywanie problemów, praca ze zdjęciami lub obrazkami, aktywność plastyczna i wiele innych. Spotkania odbywają się według stałego schematu. Pomaga to uczestnikom w oswojeniu się ze strukturą zajęć, a prowadzącemu ułatwia programowanie kolejnych spotkań. Zajęcia rozpoczynają się od powitania uczestników i wprowadzenia pozytywnej atmosfery. Kolejnym elementem jest tak zwany rytuał wprowadzający. Jego celem jest odpowiednie przygotowanie dzieci do pracy oraz skupienie ich uwagi. Niekiedy ma on formę „rundki", podczas której uczestnicy mogą wymienić informacje, również dotyczące własnych przeżyć. Dalej następuje wprowadzenie do tematu, jest to zazwyczaj jedno, czasem dwa ćwiczenia mające na celu przybliżenie tematyki zajęć i zainicjowanie tego, o czym będzie mowa. Część zasadnicza treningu obejmuje gry i zadania powiązane z tematem zajęć, rozwijające i pogłębiające wprowadzane zagadnienia. Istotne jest to, aby najdogłębniej i najszerzej potraktować dany temat oraz stworzyć okazje do tego, by uczestnicy mieli możliwość zdobycia doświadczenia i zgeneralizowania umiejętności. Zazwyczaj rytuał kończący jest zbliżony do zastosowanego w danej grupie rytuału wprowadzającego. Jego celem jest integrowanie grupy, budowanie poczucia wspólnoty oraz stworzenie okazji do pożegnania. W tej części zawarta jest również krótka wypowiedź podsumowująca, zaczynająca się od pytania „Co wam się podobało?"[26] Ważnym elementem TUS jest współpraca z rodzicami. Dotyczy ona przede wszystkim dbałości o generalizację zdobytych umiejętności, i o przenoszenie ich na środowisko zewnętrzne.

Praca z dziećmi w grupie, źródło PIXABAY

Trening Umiejętności Społecznych to zajęcia przynoszące wiele korzyści. Dają możliwość zdobycia tych umiejętności emocjonalnospołecznych, których nie udało się dziecku zdobyć w naturalny sposób. TUS uczy umiejętności komunikacji, począwszy od nauki przedstawiania się i prowadzenia przyjaznych rozmów, poprzez opowiadanie o sobie, aktywne słuchanie, po umiejętność samokontroli i okazywania szacunku innym. Dzięki TUS łatwiejsze staje się zawieranie nowych znajomości, rozróżnianie uczuć swoich i innych, asertywność oraz umiejętność dyskutowania oraz przyjmowania krytyki.

[26] J. Węglarz, B. Bentkowska, Trening Umiejętności Społecznych dzieci i młodzieży, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2020, s. 40.

Sebastian Skrobisz
nauczyciel konsultant WODN w Zgierzu

Pozalekcyjne zajęcia sportowe versus obowiązkowe lekcje wychowania fizycznego na przykładzie rozwiązań stosowanych w Stanach Zjednoczonych

Pogarszająca się kondycja fizyczna polskiego społeczeństwa nie jest zjawiskiem nowym i regularnie podejmowane były próby jej poprawy. Jeszcze w latach 90. XX wieku za antidotum uznano zwiększenie obowiązkowej liczby godzin wychowania fizycznego. Zmiana ta nie przyniosła jednak oczekiwanych rezultatów. Obecnie, gdyby mierzyć poziom sportu czy uczestnictwo Polaków w całożyciowej aktywności fizycznej liczbą godzin wychowania fizycznego w szkole, powinniśmy być w tej dziedzinie potęgą. Jeśli więc obligatoryjne zajęcia sportowe w procesie edukacji nie przynoszą pożądanych efektów, należałoby może zaadoptować rozwiązania z innych krajów, gdzie większy nacisk kładzie się na zajęcia pozalekcyjne. W poniższym artykule przedstawione zostaną systemowe rozwiązania funkcjonujące w Stanach Zjednoczonych, które mogą być remedium na problemy w tym obszarze w naszym kraju.

W obliczu epidemii otyłości na pierwszy plan w USA została wysunięta całożyciowa aktywność ruchowa. Celem nadrzędnym przyświecającym działaniom peda-gogów i trenerów ma być właśnie, zgodnie z rekomendacjami amerykańskich instytucji, wykształcenie u Amerykanów trwałego nawyku dbania o swoją kondycję fizyczną[27]. Badania z 2012 roku mierzące udział amerykanów w aktywności fizycznej pokazują, że uczestnictwo w szkolnym wychowaniu fizycznym pozytywnie koreluje z poziomem aktywności w dorosłym życiu. Dorośli, którzy uczestniczyli w lekcjach wychowania fizycznego w szkole, trzykrotnie częściej uczestniczą w grach zespołowych,

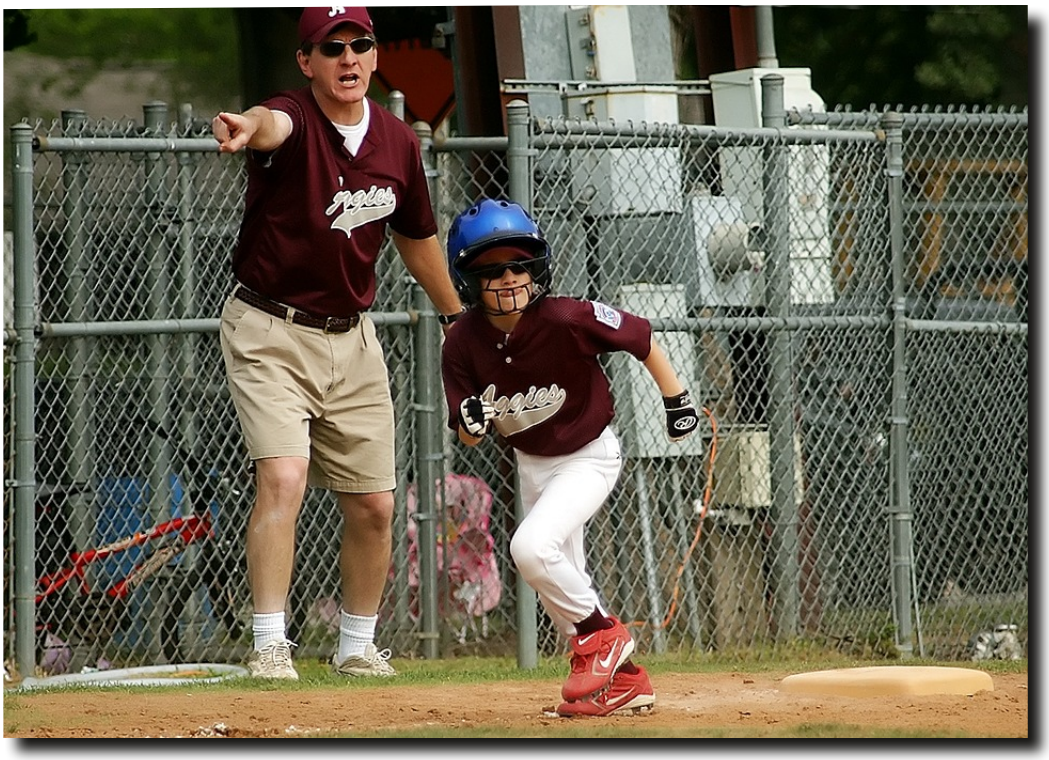
Futbol amerykański dla najmłodszych, źródło PIXABAY

[27] Physical Education Teachers are Inventing New Ways To Increase Physical Activity Among Children [online] [dostęp 02.10.2013] dostępny w Internecie http://www.cdc.gov/youthcampaign/pressroom/PDF/physical_ education_teachers inventing.pdf

aktywności na powietrzu i sportach zimowych[28)].

Jednak kampania na rzecz uczestnictwa w wychowaniu fizycznym w USA ma odmienne podłoże niż ta inicjowana w Polsce. Liczba godzin wychowania fizycznego jest w naszym kraju ustalana centralnie i zajęcia te są obligatoryjne na każdym etapie edukacji – problemem zaś jest niechęć uczniów do uczestnictwa w nich. W Stanach Zjednoczonych nie istnieje natomiast ustawa, która obligowałaby stany do wprowadzenia obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego. Każdy stan autonomicznie podejmuje decyzje o tygodniowej, obowiązkowej liczbie godzin tego przedmiotu. Dlatego w USA kluczowe jest przekonanie lokalnych władz. Instytucje takie jak The National Association for Sport and Physical Education (NASPE[29)]) czy The U.S. Department of Health and Human Services wprawdzie kreują edukacyjne standardy z tego zakresu, ale mogą je jedynie rekomendować.

I tak narodowe wytyczne dla wychowania fizycznego to 150 minut tygodniowo w szkole podstawowej i 225 w gimnazjum (middle school) i liceum (high school)[30)]. W praktyce tylko nieliczne amerykańskie stany stosują się do tych zaleceń. Rzeczywista tygodniowa liczba godzin wychowania fizycznego dla poszczególnych etapów edukacji jest bardzo zróżnicowana, jeśli w ogóle się ją określa. W roku 2012 tylko sześć stanów (Illinois, Hawaii, Massachusetts, Mississippi, New York and Vermont) obligowało szkoły do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego na każdym etapie K-12. Warunkiem ukończenia szkoły w większości stanów jest wprawdzie uzyskanie punktów kredytowych z wychowania fizycznego, ale nie precyzuje się liczby godzin zajęć obowiązkowych. Na przykład Floryda nie określa wymogów dla etapów K1-8, a w przypadku high school (K 9-12) nakłada obowiązek tylko dwóch semestrów. Natomiast więcej niż połowa stanów dopuszcza możliwość zwolnienia, zrezygnowania lub realizacji wychowania fizycznego w innej formie.



Młody basebollista z trenerem, źródło PIXABAY

W trzydziestu stanach, w których wymagane są punkty kredytowe do uzyskania dyplomu ukończenia szkoły, istnieje możliwość ich zdobycia za sprawą internetowego kursu. Departament edukacji Kalifornii dopuszcza zaś możliwość zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego m.in. w przypadku gdy uczeń mieszka na ranczo lub bierze udział w obozach (forestry camp) – odpowiednik polskich obozów harcerskich[31)].

Przedstawione powyżej dane i przykłady

28) 2012 Paricpation report The Physical Activity Council's annual study tracking sports, fitness and recreation participation in the USA, Physical activity council, 2012

29) NASPE – Narodowe stowarzyszenie sportu i wychowania fizycznego zrzeszające 17000 członków, nauczycieli , trenerów, badaczy, College i uniwersytety kształcące w obszarze kultury fizycznej.

30) National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education [online] [dostęp 15.10.2013], dostępny \w Internecie: http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalStandards/

31) Physical Education. Questions and answers regarding physical education. [online] [dostęp 11.06.2013] dostępny w Internecie: http://www.cde.ca.gov/pd/ca/pe/physeducfaqs.asp

regulacji w stanowych systemach edukacyjnych sugerowałyby, że nauczyciel wychowania fizycznego w ame-rykańskiej szkole ma w wielu przypadkach bardzo ograniczone możliwości oddziaływania na uczniów. Limitowana liczba godzin wychowania fizycznego oraz możliwości zaliczania przedmiotu w innej formie niż systematyczne zajęcia w szkole, pozbawiają nauczyciela bezpośrednich interakcji z uczniami. Realia szkolnego sportu są jednak wbrew pozorom zgoła odmienne. Kluczowym rozwiązaniem jest rozbudowany system zajęć dodatkowych. Świadczą choćby o tym statystyki, z których wynika, że 79% uczniów gimnazjów i szkół średnich regularnie podejmuje dodatkową aktywność po szkole i w weekendy. Najwięcej, bo 57% uczniów z tej grupy, poświęca swój wolny czas na zajęcia sportowe[32]. Uczestnictwo w nich jest oczywiście dobrowolne, ale w niektórych stanach zajęcia te mogą formalnie zastępować lekcje wychowania fizycznego. Za taką aktywność bowiem uczeń może otrzymać punkty kredytowe niezbędne do uzyskania zaliczenia określonego etapu edukacji.

W amerykańskiej szkole zajęcia dodatkowe uznaje się za zasadniczą i niezbędna część edukacji. Aktywność ta jest dobrowolna i w pełni finansowana przez szkoły. Bez względu na liczbę uczniów w szkole (750 czy 150), lokalizację (wieś czy miasto) czy odsetek mniejszości, wszyscy uczniowie deklarują, że oferta zajęć dodatkowych była dostępna w ich szkołach[33]. Wolne od opłat i powszechnie dostępne zajęcia dodatkowe są bardzo popularne wśród uczniów amerykańskich szkół. Są one prowadzone są przez nauczycieli i trenerów zatrudnionych przez szkołę i za ich sprawą realizowane są te same cele i funkcje jak te wyznaczone w podstawie programowej. Jest to ważne choćby w kontekście obowiązkowych testów sprawnościowych. Wszyscy bowiem amerykańscy uczniowie poddawani są w trakcie nauki trzykrotnie testom sprawności fizycznej (Physical Fitness Test), bez względu na to, czy uczestniczą, czy nie w lekcjach wychowania fizycznego. Mają one

Koszykówka w szkole średniej, źródło PIXABAY

[32] Survey: Sports, Arts, Clubs, Volunteering -- Out-of-School Activities Play Crucial, Positive Role for Kids, [online] [dostęp 16.11.2004] dostępny w Internecie: http://www.publicagenda.org/press-releases/survey-sports-arts-clubs-volunteering-out-school-activities-play-crucial-positive-role-kids

[33] Extracurricular Participation and Student Engagement [online] [dostęp 03.10.2013] dostępny w Internecie http://nces.ed.gov/pubs95/web/95741.asp

miejsce w klasie 5, 7 i 9[34]. Wyniki testów są do dyspozycji uczniów, nauczycieli i rodziców, a ich głównym celem jest pomoc uczniom w rozpoczęciu całożyciowej, regularnej aktywności ruchowej. Sprawdziany, choć nie są warunkiem uzyskania promocji do następnej klasy, są dobrym narzędziem ewaluacyjnym i motywującym do podejmowania aktywności ruchowej.

Powszechność zajęć dodatkowych wynika również z bardzo praktycznego powodu. Otóż w procesie rekrutacji College'e/Uniwersytety dużą wagę przywiązują do pozaszkolnej aktywności kandydata, szczególnie jeśli podejmowana była regularnie i nie była rozdrobniona[35]. Dla amerykańskich uczelni osobowość kandydata jest bardzo ważna, trzeba przedstawić się w jak najlepszym świetle, uwzględniając wszystko, uwypuklając dodatkowe zajęcia i zainteresowania. Konkurencja w rywalizacji o miejsce w prestiżowej uczelni jest bardzo duża, więc uprawianie dyscypliny sportu, udział w rozgrywkach i osiągnięcia są często czynnikiem decydującym o przyjęciu[36].

Ponadto wybór sportowej ścieżki jest dla wielu uczniów warunkiem kontynuowania nauki w ogóle. Nauka w College'ach i Uniwersytetach jest odpłatna (średnia odpłatność za studia wraz z kosztami utrzymania wynosi od 12 tys. do 33 tys. dolarów rocznie) i dla wielu uczniów szansą na dalsze kształcenie jest ubieganie się o stypendium[37]. To, poza osiągnięciami naukowymi, najczęściej w Stanach Zjednoczonych przyznawane jest sportowcom. Każdego roku NCAA – narodowa organizacja zrzeszająca sportowców, przeznaczyła na stypendia sportowe około 1 miliarda dolarów. W ten sposób ponad 126 tysięcy studentów - sportowców otrzymało dofinansowanie, które częściowo lub w całości pokryło ich koszty kształcenia[38].

Innym bardzo często przytaczanym przez instytucje edukacyjne argumentem za uczestniczeniem w dodatkowych zajęciach sportowych, są wyniki badań, które wskazują, że dzieci, które są zaangażowane w poza szkolną aktywność sportową otrzymują wyższe stopnie w szkole, wzrasta ich poczucie własnej wartości, i dużo chętniej uczęszczają do szkoły niż dzieci, które nie uprawiają sportu. Dzieci te łączy również dużo silniejsza więź z rówieśnikami i z grupą[39].

Mimo więc, bardzo ograniczonej obowiązkowej liczby godzin wychowania fizycznego w amerykańskich szkołach, istnieje szereg czynników, które przyczyniają się do tego, że popyt na specjalistów z zakresu kultury fizycznej od kilkunastu lat wciąż rośnie. Szacuje się, że do 2025 roku zapotrzebowanie na nauczycieli wychowania fizycznego oraz specjalistów z zakresu rekreacji i sportu wzrośnie o blisko 20%[40]. Podobnie rzecz ma się z zarobkami, które również sukcesywnie wzrastają. W marcu 2012 portal payscale.com raportował że średnia zarobków dla nauczycieli wychowania fizycznego wynosi 40 tysięcy dolarów rocznie[41]. Jest to więc profesja, której w Stanach Zjednoczonych w najbliższej perspektywie nie grozi recesja.

Podobne kryteria jak nauczycieli wychowania fizycznego obowiązują trenerów

34) Overview of the California Physical Fitness Test (PFT) [online] [dostęp 23.08.2013] dostępny w Internecie http://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/pftprogram.asp

35) M.H. Shaevitz, What College Admissions Offices Look for in Extracurricular Activities [online] [dostęp 04.11.2012] dostępny w Internecie http://www.huffingtonpost.com/marjorie-hansen-shaevitz/extra-curricular-activities-college-admission_b_3040217.html

36) M. Zygmunt, Studia w USA, ziemia obiecana? [online] [dostęp 02.10.2013] dostępny w Internecie http://www.perspektywy.pl/index. php?option=com _content&task=view&id=812&Itemid=444

37) Tamże

38) NCAA Scholarshipshttp [online] [dostęp 15.10.2013]: dostępny w Internecie //www.scholarships.com /financial-aid/college-scholarships/sports-scholarships/field-hockey-scholarships/

39) Coulson, Extra curricular activities [online] [dostęp 04.09.2013]: dostępny w Internecie http://www.kidspot.com.us/schoolzone//Extra-curricular-General-Extra-curricular-activities+4164+396+article.htm

40) Physical Education (P.E.) Certification, Diploma and Certificate Programs, [online] [dostęp 28.09.2013]: dostępny w Internecie: http://education-portal.com/physical_education_certification.html

41) Tamże.

zatrudnianych do pracy ze szkolnymi drużynami sportowymi. Muszą oni posiadać tytuł naukowy licencjata oraz stanową licencję na nauczanie w szkole. Poza kwalifikacjami potwierdzonymi dyplomem bardzo ceni się w Stanach Zjednoczonych doświadczenie. Dobrze widziane jest „wchodzenie" do zawodu trenera stopniowo, poprzez rozpoczęcie swojej trenerskiej kariery od stanowiska asystenta trenera/nauczyciela. Następnie samodzielne prowadzenie grup, poczynając od uczniów najmłodszych, a w dalszym etapie podejmowanie się prowadzenia grup starszych i grających na wyższych szczeblach rozgrywek. Stanowisko najwyższe na tej ścieżce awansu to Head Coach (główny trener) lub dyrektor sportowy danej placówki. Znaczącym jest fakt, że trenerzy zatrudniani są przez szkołę lub organ nią zarządzający. Szkoła zapewnia niezbędną infrastrukturę i finansowanie. Tym sposobem zajęcia pozalekcyjne, jakimi jest uprawianie sportu, są silnie powiązane ze szkołą. Trenerzy są również jej pracownikami, co ułatwia kontakt z uczniami – większe możliwości rekrutacji, utrzymanie dyscypliny, współpraca z innymi nauczycielami – monitorowanie szkolnych osiągnięć zawodnika z innych przedmiotów (uczeń, który ma problem z nauką, nie może być członkiem szkolnej drużyny), czy z rodzicami – z którymi kontakt jest dużo łatwiejszy w szkole, aniżeli w sytuacji, kiedy trener zatrudniony byłby przez klub i prowadził zajęcia zupełnie niezależnie od szkoły.

Pod tym względem struktura zatrudnienia w obszarze szkolnej kultury fizycznej różni się znacząco od tej funkcjonującej w Polsce. Symptomatyczne jest choćby stanowisko dyrektora sportowego w szkole. Jest to osoba odpowiedzialna za zatrudnianie nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów, utrzymanie sportowej infrastruktury, czy pozyskiwanie i zarządzanie środkami finansowymi na ten cel przeznaczonymi. Podobnie z prowadzeniem szkolnych drużyn sportowych przez zatrudnionych specjalnie w tym celu trenerów. Przez szkołę zatrudniany jest również Athletic trainer, czyli specjalista od przygotowania fizycznego, rehabilitacji, opieki medycznej. Utrzymywanie takiego wakatu dowodzi jak istotną rolę w tych szkołach odgrywa sport. Liczba osób zaangażowanych w tworzenie sprawnie działającego systemu szkolnej kultury fizycznej jest z polskiej perspektywy zdumiewająca. Odpowiedzialność na poszczególnych stanowiskach jest bardzo precyzyjnie określona, co powoduje, że „pracownicy sportowi", faktycznie zajmują się powierzonymi im zadaniami i co ważniejsze, mogą skupić się na pracy z uczniami bądź doskonaleniem swojego warsztatu. Nie wymaga się bowiem od nich, aby w jednym czasie byli nauczycielami, trenerami w klubach, specjalistami od przygotowania fizycznego czy animatorami, pełniąc większość z tych ról filantropijnie.

Stany Zjednoczone są bez wątpienia krajem kontrastów, ale też wielkich możliwości. Prawidłowość tę możemy odnaleźć również, kiedy bliżej przyjrzymy się kulturze fizycznej. Analizując rozwiązania stosowane w zakresie szkolnego wychowania fizycznego widzimy z jaką dowolnością poszczególne Stany regulują kwestie obowiązkowych godzin zajęć wychowania fizycznego. W każdym znajdujemy inne rozwiązania. Poczynając od braku wymogów w tym zakresie, poprzez pracę na rodzinnym ranczo, a kończąc na dokładnym odwzorowaniu rekomendacji narodowych instytucji, według których uczniowie w szkole spędzają obowiązkowo na aktywności fizycznej 60 minut dziennie. Z drugiej strony widzimy doskonale funkcjonujący system zajęć dodatkowych, profesjonalną kadrę i wysokiej klasy infrastrukturę sportową, które stwarzają młodzieży duże możliwości uprawiania sportu.
W tym kontekście nauczyciele i trenerzy nie są postrzegani jako osoby egzekwujące a dające wsparcie. To postaci, które nie tylko przyczyniają się do usprawniania ciała, ale co w tradycji amerykańskiej jest niemalże kluczowe, kreują mentalność młodych amerykanów. Sport jest ważnym elementem codziennego życia Amerykanów. Odgrywa wielką rolę w procesie identyfikacji jednostki z resztą społeczeństwa. Jest doskonałym uosobieniem amerykańskiego mitu „od pucybuta do milionera", który poza sportem odnaleźć można już coraz rzadziej. Doskonale współgra z dominującym w kulturze amerykańskiej kultem ciała, jest jednym z niewielu, neutralnych środków za pomocą którego można ten cel osiągnąć. Uprawianie sportu, to również uznanie i akceptacja społeczna.

Agata Tołłoczko
nauczyciel języka polskiego w I Liceum Ogólnokształcącym im. S. Staszica w Zgierzu

O Krystynie Orczykowskiej – historyku i wychowawcy

Są ludzie, sytuacje, zdarzenia, które – bez naszej ingerencji - trwają w naszej pamięci.
Piękny, słoneczny dzień. Plac Kilińskiego – centrum przesiadkowe zgierzan, popołudnie, pora powrotów z pracy do domu. Na niskim parkowym stołku przysiadła młoda blondynka, widać nieco zmęczona, czy to upałem, czy też po prostu codziennymi kłopotami. A przed nią stoi malutka jej miniaturka z przepięknym jasnoblond warkoczykiem i z zapałem gestykuluje, przestępując z nóżki na nóżkę, starając się zainteresować mamę swoimi sprawami. – Taki obrazek pozostał we mnie do dziś. Nie wiedziałam wówczas, że wkrótce poznam tę mamę, a później także malutką dziewczynkę z warkoczem.

Progi STASZICA przekroczyłam w niełatwym historycznie 1980 roku, stając się uczennicą klasy matematyczno-fizycznej, a moją wychowawczynią została młoda nauczycielka historii – Krystyna Orczykowska.

Jak się okazało, I c była jej pierwszym wychowawstwem w liceum. „Historia zatoczyła koło", więc po latach, kiedy ja zostałam polonistą w STASZICU, tym razem w mojej pierwszej wychowawczej klasie o profilu biologiczno-chemicznym znalazła się córka Krystyny Orczykowskiej – Milena, czyli malutka dziewczynka z przepięknym warkoczykiem.

Krysia (bo przecież zostałyśmy koleżankami) okazała się wyrozumiałym i cierpliwym wychowawcą, bo nasze ścisłe umysły niekoniecznie interesowały się latami minionymi, za to chętniej korzystaliśmy z uroków współczesności. Na lekcjach historii jednak taryfy ulgowej nie było! Chociaż nieraz staraliśmy się coś wytargować. Na trudnych klasówkach należało wykazać się rzetelną i obszerną wiedzą

Krystyna Orczykowska, zdjęcie udostępniła córka Magdalena

historyczną, a kiedy w klasie drugiej stwierdziłam, że „chyba pójdę na polonistykę", to wiedziałam, że historii, chcąc nie chcąc, muszę się uczyć i to się przydało.

Wszyscy z IV c – matura 1984 kojarzymy pamiętne klasowe wycieczki do Torunia i Poznania, a ich niemym świadkiem była przecież profesor Halina Rajch – nauczyciel języka rosyjskiego. Trzeba przyznać, że niektóre ich tajemnice złączyły nas z nauczycielami na cały szkolny czas i długo po nim. Profesor Krystyna Orczykowska gościła nas w swoim domu, a kiedy zaczęliśmy organizować systematycznie „spotkania klasowe po latach", to póki zdrowie jej na to pozwalało, chętnie nam towarzyszyła.

Przynosiła ze sobą albumy, które zawsze budziły jej i nasze wspomnienia, przywoływały konkretne sytuacje, mniej lub bardziej niecenzuralne zdarzenia. Nie wzbudzała w swych wychowankach silnych czy też skrajnych emocji, ale dała się poznać jako bardzo wymagający nauczyciel.

W moich staszicowskich latach była opiekunką Samorządu Uczniowskiego i między innymi dzięki jej staraniom zostało ufundowane gipsowe popiersie Stanisława Staszica, do dziś „witające" wszystkich w progach liceum.

W pokoju nauczycielskim zajmowała miejsce przy stoliku historyczno-geograficzno-fizycznym. Wraz z nią stały skład stanowili: Alicja Palmowska – geograf, Piotr Kowalczyk – fizyk oraz Arkadiusz Walczak – historyk. Zza tego stolika „królowała", stąd też nazywaliśmy ją Królową, a wymyślił to Arek Walczak.

Nie wszyscy wiedzą, że jej wielką pasją była sztuka gotowania i niecodzienne przepisy kulinarne, którymi chętnie dzieliła się z koleżankami na szkolnych przerwach.

Niestety, po odejściu na emeryturę, zmagała się z różnymi chorobami, które odebrały nam ją zdecydowanie za wcześnie.

KRYSTYNA ORCZYKOWSKA
z d. Owczarczyk (1945-2015) - biogram

Maturę w zgierskim „Staszicu" uzyskała w 1963 roku, następnie studiowała na Uniwersytecie Łódzkim, uzyskując w 1968 roku tytuł magistra historii, a w 1977 roku ukończyła studia podyplomowe z historii na tej samej uczelni.

Pracę nauczycielską rozpoczęła w Szkole Podstawowej Nr 1 (1968-73) w Zgierzu, a później pracowała przez 30 lat w „Staszicu", ucząc historii, propedeutyki nauki o społeczeństwie oraz wiedzy o społeczeństwie. Corocznie z powodzeniem przygotowywała młodzież do udziału w konkursach historycznych, olimpiadach, Konkursie Wiedzy o Stanisławie Staszicu. W 1981 roku Włodzimierz Pokora został laureatem Olimpiady Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym, w konkursie historycznym „AK na Ziemi Wileńskiej" Jej uczeń awansował do finału okręgowego, a w 1984 r. zajął IV miejsce w Olimpiadzie Filozoficznej.

Krystyna Orczykowska włączała się bardzo aktywnie w życie swojej szkoły: była przez wiele lat opiekunką Samorządu Szkolnego, organizowała wycieczki, dyskoteki, giełdy płyt i książek, była opiekunką Izby Tradycji Szkoły, przewodniczącą komisji rekrutacyjno-kwalifikacyjnej LO, pracowała w Radzie Szkoły.

Za swoją aktywność zawodową była wielokrotnie wyróżniana Nagrodami Dyrektora Szkoły, Nagrodą Kuratora Oświaty i Wychowania (1976), Nagrodą Inspektora (1984), otrzymała Odznakę Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (1984) oraz Złoty Krzyż Zasługi (1988). Jest również laureatką Medalu Najwyższej Godności Liceum „Staszica".

Była dobrym, pogodnym, życzliwym, ciepłym człowiekiem, pełnym energii i emocji. Lubiła się śmiać, ale też potrafiła być do bólu szczera i mówić prawdę - nawet niewygodną – prosto w oczy, co w dzisiejszym zakłamanym świecie nie jest zbyt popularne. Taka zapisała się w naszej pamięci, taka też pozostanie w pamięci uczniów, którzy czuli, że dla niej zawód nauczyciela to powołanie, konieczność pełnego zaangażowania w każde działanie i w sprawy tych, których się naucza.

Uczyła zarówno w liceum dziennym, jak i wieczorowym, i potrafiła zrozumieć, że na tym etapie sensem życia młodego człowieka niekoniecznie są historyczne przemiany polityczno-społeczne. Uczniowie wiedzieli, że mogą na nią zawsze liczyć, że chętnie im pomoże i pocieszy w trudnych chwilach.

„Pamięć umarłych dotąd trwa, dokąd pamięcią im się płaci"- swoim dobrym, pełnym sensu życiem odcisnęła niezatarty ślad w życiu i pamięci innych ludzi, w pamięci swych uczniów i tych, którzy mieli szczęście spotkać ją na swej drodze. Po prostu lubiła ludzi, a oni tę sympatię odwzajemniali.

Biogram zaczerpnięto z: *Nasi nauczyciele. Grono pedagogiczne „Staszica"*, red. Beata Baszczyńska-Misztal, Agata Tołłoczko; Zgierz 2018, s. 109-110.

CENTRUM ROZWOJU EDUKACJI WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO ZGIERZ

BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA W ZGIERZU

Biblioteka Pedagogiczna w Zgierzu realizuje zadanie finansowane w ramach Budżetu Obywatelskiego Województwa Łódzkiego na 2023 rok "ŁÓDZKIE NA PLUS"

Akcja, wiedza, informacja, czyli bezpiecznie z biblioteką!

łódzkie na plus budżet obywatelski

Grzegorz Schreiber MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

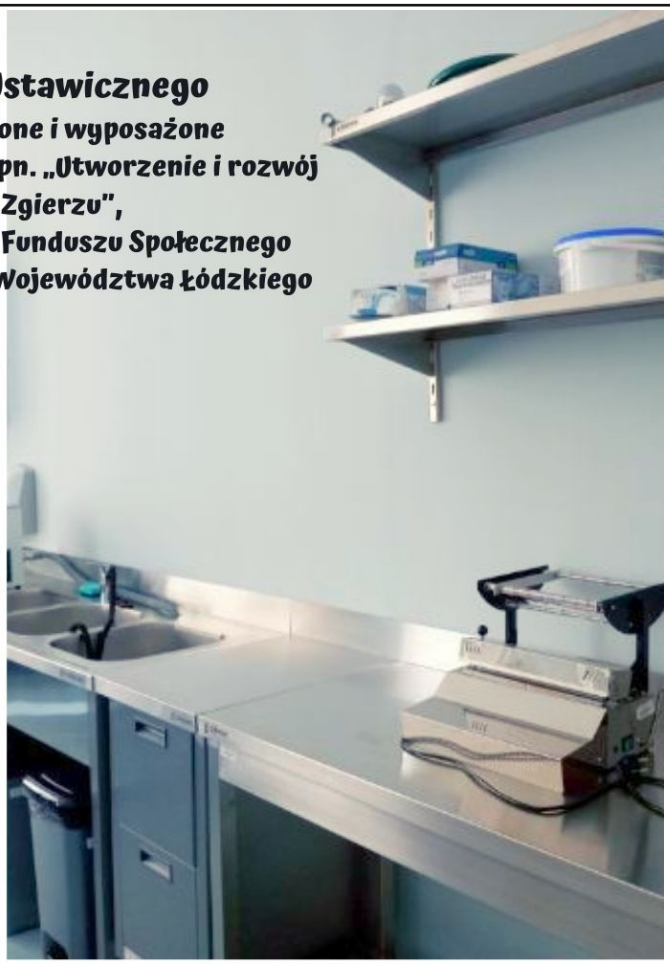
województwo łódzkie

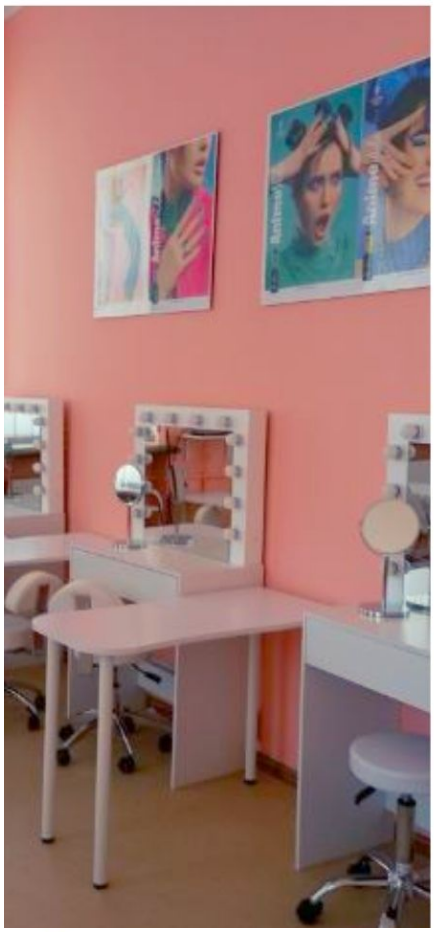
WIĘCEJ INFORMACJI

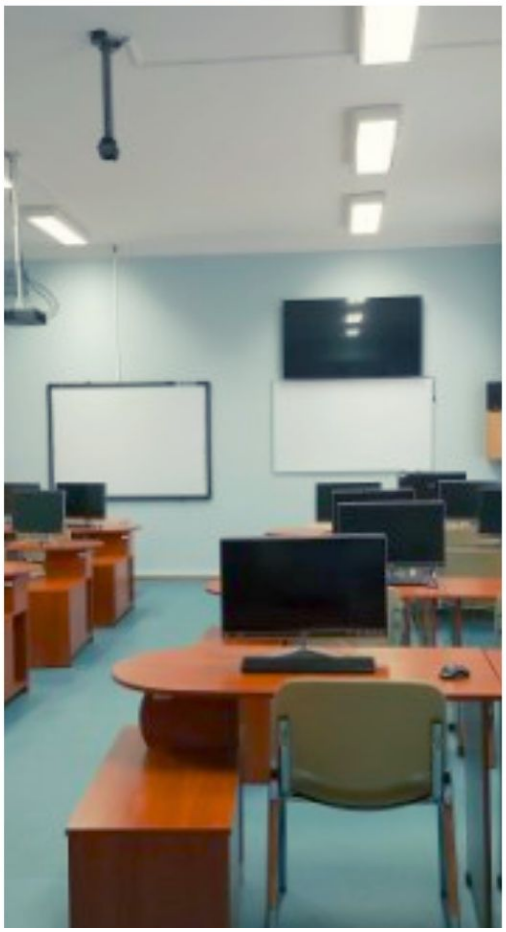
bo.lodzkie.pl

Pracownie Centrum Kształcenia Ustawicznego

Województwa Łódzkiego w Zgierzu utworzone i wyposażone w ramach projektu nr RPLD.11.03.01-10-0008/20 pn. „Utworzenie i rozwój ukierunkowanego branżowo CKU w Zgierzu", współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020







Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Zgierzu realizuje projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich „Utworzenie i rozwój ukierunkowanego branżowo CKU w Zgierzu

Celem projektu jest dostosowanie
kierunków kształcenia i szkolenia zawodowego
do regionalnego rynku pracy
we współpracy z otoczeniem społeczno-gospodarczym

Dofinansowanie projektu z UE: 885 208,30 zł

Fundusze Europejskie | Rzeczpospolita Polska | województwo łódzkie | Unia Europejska Europejskie Fundusze Strukturalne i Inwestycyjne

www.mapadotacji.gov.pl

CENTRUM ROZWOJU EDUKACJI WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO ZGIERZ

województwo łódzkie

REALIZATOR: WOJEWÓDZKI OŚRODEK DOSKONALENIA NAUCZYCIELI W ZGIERZU

AKADEMIA MŁODEGO DYREKTORA

Zapraszamy na cykl bezpłatnych szkoleń doskonalących dla kadry kierowniczej szkół/placówek oświatowych oraz dla kandydatów na stanowiska kierownicze.

Pierwsze spotkanie: kwiecień 2023 r.

Cele:

1. wsparcie w kierowaniu szkołą/placówką oświatową,
2. podniesienie kompetencji zawodowych i wymiana doświadczeń,
3. popularyzacja dobrych praktyk w zakresie zarządzania szkołami/placówkami oświatowymi.

Dla osób aspirujących do stanowisk kierowniczych będzie to szansa na poznanie problematyki zarządzania od strony praktycznej.

Spotkania będą miały formę seminariów i warsztatów, podczas których uczestnicy będą mieli okazję poznania przydatnych w pracy zagadnień. Prowadzić je będą konsultanci WODN oraz eksperci zewnętrzni.

Zgłoszenia: https://platforma.crezgierz.edu.pl lub tel. 42 7162472