

BIULETYN EDUKACYJNY

WODN w Zgierzu nr 22 STYCZEŃ-MARZEC 2025



SPIS TREŚCI

Zamiast wstępu	3
Logistyka 5.0 – człowiek, zrównoważony rozwój, odporność Adam Sadowski	4
Kilka uwag o edukacji zdrowotnej w szkole Halina Cyrulska	8
Rewolucja czy ewolucja? Czy edukacja do całonocnej aktywności fizycznej wymaga zmian? Sebastian Skrobisz	11
Edukacja zdrowotna dla klas I-III szkoły podstawowej metodą projektów Aneta Krajewska	14
Joga w edukacji wczesnoszkolnej Bogumiła Wolszczak	20
Integracja edukacji prozdrowotnej w nauczaniu języków obcych Agnieszka Tracz	25
Tajemnice na talerzu. Co ukrywają producenci żywności? – przykład lekcji w ramach edukacji prozdrowotnej Agnieszka Gajewska	30
Zaprogramuj zdrowie! – propozycja lekcji interdyscyplinarnej Elżbieta Wójcik	37
Biblioteka pełna zdrowia – tajniki dobrego odżywiania Bogusława Jankowska	41
Głos jako podstawowe narzędzie pracy każdego nauczyciela. Co warto o nim wiedzieć? Ewelina Bień	43
Zygmunt Burdziński. Artysta i pedagog (1883–1968) Adam Zamojski, Władysław Błaszczak	48

Wydawca:

Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
w Zgierzu, ul. 3 Maja 46

Zespół redakcyjny:

Redaktor wydania, szata graficzna i projekt okładki:
Anna Urbanek
Redakcja językowa i korekta: Iwona Kuc
Skład i łamanie: WAŻKA Łukasz Piotrowski

Adres redakcji

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

Zasady publikacji w Biuletynie Edukacyjnym WODN w Zgierzu

Tekst należy przelać na adres mailowy redaktora naczelnego w wersji elektronicznej (WORD). Zdjęcia należy przelać w formacie JPG, podając 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 dokonującą 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 strony: <https://pixabay.com/pl/> i <https://pl.freepik.com>.

ZAMIAST WSTĘPU



Zdrowie jest fundamentem dobrostanu jednostki i społeczeństwa, a jego kształtowanie zaczyna się już w szkole. Edukacja prozdrowotna nie tylko dostarcza wiedzy o zdrowym stylu życia, ale przede wszystkim kształtuje nawyki, które mogą znacząco wpłynąć na przyszłość młodych ludzi. W roku szkolnym 2024/2025 Ministerstwo Edukacji Narodowej podkreśla jej szczególne znaczenie, co odzwierciedla się w priorytetach polityki oświatowej państwa oraz planowanych zmianach w podstawie programowej szkoły podstawowej. Kluczowym elementem jest wprowadzenie nowego przedmiotu – edukacji zdrowotnej, który ma na celu przygotowanie uczniów do dbania o własne zdrowie i podejmowania świadomych decyzji w tym zakresie.

W niniejszym numerze „Biuletynu Edukacyjnego WODN w Zgierzu” poświęcamy szczególną uwagę znaczeniu edukacji prozdrowotnej w codziennej pracy dydaktycznej i wychowawczej. Przybliżamy nowoczesne metody kształcenia, inspirujące inicjatywy oraz dobre praktyki, które mogą pomóc w skutecznym realizowaniu działań na rzecz zdrowia uczniów. Poruszamy przede wszystkim kwestie związane z aktywnością fizyczną i zdrowym odżywianiem. Sądzimy, że niezwykle ciekawą i pożyteczną pozycją

okazą się zamieszczone scenariusze zajęć, odnoszące się do wymienionych zagadnień oraz że zainspirują Państwa artykuły o jodze dla dzieci, zdrowiu na lekcjach języka angielskiego oraz narzędziu pracy nauczyciela, czyli głosie.

Mamy nadzieję, że niniejszy „Biuletyn” stanie się inspiracją do wdrażania skutecznych działań prozdrowotnych w szkołach oraz refleksji nad tym, jak edukacja może realnie wpłynąć na zdrowie przyszłych pokoleń.

Ten numer „Biuletynu Edukacyjnego” rozpoczynamy nietypowo, zamieszczając na początku artykuł dr. hab. Adama Sadowskiego pt. *Logistyka 5.0 – człowiek, zrównowagony rozwój, odporność*. W ten sposób postanowiliśmy uhonorować forum zawodoznawcze pod tym samym tytułem, które zostało zorganizowane 11 grudnia 2024 roku przez Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Zgierzu. Wydarzenie było poświęcone wyzwaniom współczesnego świata w kontekście zmian technologicznych, społecznych i środowiskowych. Spotkało się ono z bardzo dobrym przyjęciem zarówno wśród uczestników, jak i ekspertów, którzy docenili merytoryczny poziom przedsięwzięcia – jego podsumowaniem jest zamieszczony tekst. Liczymy zatem, że ze względu na swoją aktualność i wagę będzie dla Państwa wartościową lekturą.

Anna Urbanek

wicedyrektor Centrum Rozwoju Edukacji
Województwa Łódzkiego

LOGISTYKA 5.0 – CZŁOWIEK, ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ, ODPORNOŚĆ

dr hab. Adam Sadowski, prof. UŁ

Katedra Strategii i Zarządzania Wartością Przedsiębiorstwa

Logistyka od zawsze była wrażliwa na pojawiające się innowacje o charakterze przełomowym (*disruptive innovations*), które stanowiły wyzwania dla realizowanych przez nią zadań. Jedną z takich innowacyjnych koncepcji jest Logistyka 5.0. Jej zasadniczym celem jest dostosowanie systemów, rozpoczynając od zaopatrzenia w surowce po dostawę na ostatnim odcinku (*last-mile delivery*) poprzez integrację innowacji cyfrowych, takich jak: AI, Internet rzeczy (IoT), robotyka i Big Data wprowadzonych przez Przemysł 4.0 do logistycznego strumienia wartości. Globalizacja gospodarki przyczyniła się do konieczności rozwoju technologii, które umożliwiały przemieszczanie towarów i usług bez żadnych ograniczeń przestrzennych w logistyce morskiej, lotniczej, drogowej i kolejowej.

Powszechna konteneryzacja logistyki stanowiła odpowiedź na problemy tworzenia inter- i multimodalnych rozwiązań logistycznych, których wymagała architektura globalnych i regionalnych łańcuchów dostaw. Przez ostatnie lata wpływ na ramy konceptualne logistyki wywierała koncepcja świata VUCA, która pojawiła się w 1987 roku, odnosząc się do teorii przywództwa Warrena Bennis i Burt Nanusa. Koncepcja ta wyrażała refleksję nad zmiennością (*volatility*), niepewnością (*uncertainty*), złożonością (*complexity*) i niejednoznacznością (*ambiguity*) ogólnych warunków i sytuacji. W 2020 roku została ona zastąpiona koncepcją BANI. Akronim BANI odnosi się do świata:

- B (*Brittle*) – kruchego,
- A (*Anxious*) – niespokojnego,
- N (*Non-linear*) – nieliniowego,
- I (*Incomprehensible*) – niezrozumiałego.

BANI pojawiła się na skutek zjawisk i wydarzeń, które miały miejsce w ostatnim okresie na świecie w sposób nieoczekiwany, prowadząc do nowych globalnych wyzwań. Wśród przykładów takich wydarzeń można wymienić wybuch pandemii Covid-19 w Wuhan 17 listopada 2019 roku w mieście Wuhan, w prowincji Hubei, w środkowych Chinach, który spowodował przerwanie globalnych łańcuchów dostaw. W 2021 roku miała miejsce blokada Kanału Sueskiego przez kontenerowiec Ever Given powodująca opóźnienia w łańcuchu dostaw i straty finansowe wielu krajów i prywatnych przedsiębiorstw. 24 lutego 2022 roku rozpoczęła się zbrojna agresja Federacji Rosyjskiej na Ukrainę o charakterze regularnej wojny kinetycznej, prowadząc do reorientacji przepływów towarów w ramach europejskich korytarzy transportowych TENT w kierunku wschodnim. W konsekwencji tych wydarzeń i wielu innych sytuacji, jak choćby w Strefie Gazy światowa architektura bezpieczeństwa, a zwłaszcza jej stałe elementy uległy zasadniczym zmianom.



Na zdjęciu: dr hab. Adam Sadowski, prof. UŁ
Fot. Aleksandra Gębicka

System zarządzania operacjami w logistyce i łańcuchu dostaw powinien pozwalać na planowanie, przewidywanie zdarzeń, realizację i kontrolę operacji, wspierać przy przepływie informacji nie tylko samych towarów, ale też przepływów finansowych z nimi powiązanych w tym uwzględnić kwestie przenoszenia odpowiedzialności prawnej pomiędzy uczestnikami łańcucha oraz efektywnie wykorzystywać zaangażowaną w te przepływy energię.

W ostatnich latach doświadczamy coraz częstsze zawirowania na szlakach komunikacyjnych, co wpływa na sytuację w portach oraz powoduje destabilizowanie systemu transportowego. Koncentracja produkcji w CHRL doprowadziła, że obecnie są one największym krajem produkcyjnym na świecie. Wartość chińskiego eksportu w roku 2023 roku wyniosła 3,6 bln USD.

Ryzyko wystąpienia napięć politycznych pomiędzy krajami skłania do rozważenia innych lokalizacji produkcji i lokowanie produkcji czy inwestycje w tych krajach, w których ryzyko wystąpienia problemów z realizacją dostaw będzie niższe. W przeciwieństwie do tradycyjnego offshoringu, którego głównym kryterium jest redukcja kosztów, friendshoring kładzie nacisk na stabilność, zaufanie i lokowanie produkcji w krajach, które reprezentują wspólne wartości, ale kosztowo są cały czas niższe niż produkcja we własnym kraju. Lokowanie tych źródeł w krajach należących do tych samych aliansów geopolitycznych eliminuje ryzyko zablokowania dostępności w przypadku wzrostu napięcia lub konfliktów.

Dywersyfikacja miejsc pozyskiwania produktów, podzespołów czy surowców pozwala na budowanie alternatywnych łańcuchów dostaw, które zabezpieczają firmę przed możliwymi zakłóceniami. Zmiany i wywołanie zakłóceń w łańcuchach dostaw na rynkach globalnych, zgodnie z zasadami BANI powinny zaowocować zmianami strategicznymi w podejściu do budowania rozwiązań alternatywnych i zdywersyfikować ryzyka związane ze źródłami dostaw.

Każda organizacja znając swoje produkty, źródła pochodzenia podzespołów i surowców powinna przeprowadzić symulacje, w jaki sposób zawirowania na rynku mogą wpływać na dostępność ich produktów na rynku. W efekcie tych analiz powstanie obraz, na ile zawirowania w łańcuchach dostaw mogą wpływać na organizację i jak szybko będzie ona w stanie otworzyć alternatywne źródła zaopatrzenia. Jednym z możliwych rozwiązań powinno być porównanie kosztów zwiększenia bezpieczeństwa

organizacji z działaniami zabezpieczającymi przed możliwymi zaburzeniami. Taką analizę należy poszerzyć i zbadać również koszty obsługi logistycznej związane z nowymi lokalizacjami.

Podjęmowanie decyzji powinno być poparte analizami, najlepiej opartymi na pozyskanych wcześniej mitygacjach zachodzących ryzyk i z pełną świadomością skutków, jakie mogą się wydarzyć i planami ich niwelacji. W konsekwencji zmian na globalnych rynkach i wzrostu niepewności oraz dostrzegalna kruchość niektórych łańcuchów dostaw winna spowodować wzrost zainteresowania dla inwestycji w krajach europejskich, które są bardziej przewidywalne.

Dla Polski, kraju który jest wschodnią granicą Unii Europejskiej oraz wschodnią flanką NATO, wymienione przykłady wydarzeń, jakie pojawiły się w sposób nioczekiwany a często także niezrozumiały, stanowią impuls do rozwoju systemu bezpieczeństwa narodowego. Krajowy system bezpieczeństwa narodowego poza uzgodnieniami wynikającymi wprost z udziału Polski w strukturach NATO zależy od zdolności systemu logistycznego SZ RP. System ten oparty jest na budowie modułowej, w której każdy podsystem, pełniąc wyznaczone zadania, współdziała ze wszystkimi pozostałymi tworząc efekty synergiczne. Zapewnienie bezpieczeństwa narodowego w obliczu trwających konfliktów zbrojnych w regionie oraz zmian w architekturze bezpieczeństwa światowego stanowi aktualnie kluczowe wyzwanie dla Polski. Historia konfliktów zbrojnych wskazuje jednoznacznie na ogromną rolę logistyki i różnego rodzaju innowacji: technologicznych, produktowych odnoszących się do sprzętu wojskowego, ale także procesowych kształtujących strategię operacyjną w osiąganiu sukcesów militarnych. Aktualnie trwająca wojna w Ukrainie pokazuje jak duży wpływ na teatr wojny mają takie technologie, jak GPS, Internet, drony, autonomiczne pojazdy wojskowe czy zaawansowane systemy rozpoznania pola walki. W kontekście potencjalnego rozprzestrzenienia się konfliktu na terytorium Polski już obecnie prowadzone są prace, które mają określić i wyeliminować krytyczne punkty w istniejącej infrastrukturze logistycznej. Jednocześnie analizuje się europejskie korytarze transportowe TENT pod kątem ich przepustowości oraz podwójnego zastosowania w sytuacji, gdy do istniejących potoków towarowych miałyby być dodane przepływy towarów i osób na potrzeby operacji militarnych.

Innym, obok presji na zapewnienie bezpieczeństwa, ważnym kierunkiem radykalnych zmian w logistyce jest



Na zdjęciu: dr hab. Adam Sadowski, prof. UŁ
Fot. Aleksandra Gębicka

dekarbonizacja działalności transportowej, która wynika z ogólnej długofalowej polityki klimatycznej Unii Europejskiej. Ten proces będzie miał szczególny wpływ na całą branżę TSL (transport, spedycja, logistyka) i z pewnością będą się z nim mierzyć nie tylko przewoźnicy ale również i załadowcy. Firmy z branży TSL chętnie dokonują zmian w obszarach, które przynoszą im korzyści finansowe, np. poprzez zwiększenie efektywności środków transportowych wynikające z lepszego planowania, coraz częściej oparte o analizę predykcijną potoków ładunkowych czy analizę ruchu drogowego. Firmy nie są jednak jeszcze skłonne do wprowadzania takich zmian, które wiązać się będą ze wzrostem kosztów operacyjnych. Coraz częściej natomiast sięgają po alternatywne źródła pozyskiwania energii lub jej oszczędzanie, co jest niewątpliwie spowodowane wysokimi kosztami jej zakupu.

Redukcja emisji gazów cieplarnianych, a przede wszystkim dwutlenku węgla, stanowi ogromne wyzwanie dla przedsiębiorstw sektora logistycznego ze względu na jego niejednorodność. W przypadku transportu drogowego rzeczy w UE i Polsce wdrożonych zostało wiele innowacyjnych projektów, które polegają na optymalizacji przepływów towarów, ale także idących dalej, polegających na wymianie floty transportowej na pojazdy elektryczne. Niestety projekty te mają głównie zastosowanie do obszarów zurbanizowanych, z bardzo gęstą siecią punktów dostawy i odbioru przesyłek. W transporcie dalekobieżnym ze względu na niedoskonałość technologii zasilania tempo dekarbonizacji jest bardzo wolne. Interesujące podejście do dekarbonizacji występuje w transporcie lotniczym cargo, które skupia się przede wszystkim na opracowywaniu

nowych paliw, jak zrównoważone paliwo lotnicze SAF. Pozostałe gałęzie transportu także promują paliwa zrównoważone, przykładowo w logistyce morskiej – SMF, drogowej – HVO, przyczyniając się do redukcji śladu węglowego pojedynczej przesyłki. Zielone koncepcje logistyczne ze względu na duży zakres zastosowań praktycznych są bardzo zróżnicowane pod względem zadań i priorytetów. Natomiast w sposób immanentny łączą się z innowacjami i bezpieczeństwem, odpowiadając na nieliniowość zdarzeń, które występują w przestrzeni społeczno-gospodarczej.

Zacierające się granice w dostępności towarów i usług dla klientów, które są skutkiem rozbudowy sieci transportowych, a przede wszystkim wzrostu ich odporności na zakłócenia, są źródłem wyzwań dla regionów. Dobrze ilustruje to rozwój rynku cargo lotniczego w Polsce, który nastąpił dzięki dyfuzji rozwiązań e-commerce łącząc chińskie platformy sprzedaży internetowej, jak Temu czy Shein z rynkami regionalnymi. Brak granic dla przepływu towarów może być postrzegany z jednej strony jako zagrożenie dla regionalnego rynku pracy, z drugiej strony stwarza możliwość odkrywania nowych rynków dla innowacyjnych produktów wytwarzanych w regionach. Przykładem dobrze to ilustrującym jest firma Many Mornings z Łodzi, która dostarcza swoje produkty na rynek unijny i amerykański. Chociaż teoria lokalizacji aktualnie odgrywa coraz mniejszą rolę w kreowaniu biznesowych rozwiązań logistycznych to położenie regionu nadal odgrywa znaczącą rolę dla tworzenia potencjału gospodarczego i społecznego. Region centralny – obejmujący województwo łódzkie – jest korzystnie zlokalizowany na logistycznej mapie Polski z punktu widzenia prowadzenia operacji o zasięgu krajowym, co potwierdza zagęszczenie przestrzenne inwestycji logistycznych w okolicach Strykowa i Piotrkowa Trybunalskiego. Posiada on także dostęp do infrastruktury logistycznej liniowej w postaci skrzyżowania głównych korytarzy transportowych TENT wschód-zachód oraz punktowej lotniczej w postaci regionalnego portu lotniczego, który może generować ruch lotniczy zarówno pasażerski jak i cargo. Niezwykle istotnym z punktu widzenia bezpieczeństwa dla nowych regionalnych inwestycji logistycznych czynnikiem jest jego położenie na zachód od rzeki Wisły, stanowiącej naturalną granicę obrony w przypadku agresji na Polskę przez Federację Rosyjską. Pomiędzy tych naturalnych przewag konkurencyjnych bliskość Warszawy i pojawiająca się w mediach koncepcja stworzenia *duopolis*, nawet w perspektywie powstania Centralnego



Na zdjęciu: (od prawej) dr hab. Adam Sadowski, prof. UŁ, ...
Fot. Aleksandra Gębicka

Portu Komunikacyjnego CPK, implikuje wiele zagrożeń dla polityki regionalnej. Zmniejszenie odległości czasowych pomiędzy województwem łódzkim i mazowieckim w przypadku przepływu osób i towarów, może spowodować dalsze niekorzystne dla regionu zjawiska zachodzące na rynku pracy. Dotyczy to także dalszej relokacji specjalistów i zarządzających w sektorze logistycznym do województwa mazowieckiego, w którym znajduje się większość siedzib międzynarodowych firm logistycznych. Drugim zjawiskiem osłabiającym siłę rozwoju regionu centralnego może być transfer potoku towarów z centrum na obrzeża regionu w kierunku powstającego CPK, co dotyczyć będzie przede wszystkim cargo lotniczego oraz towarów przemieszczanych transportem kolejowym.

Wysoka dynamika zmian zachodzących w sektorze logistycznym na świecie oraz w regionach prowadzi do zmian profili kompetencyjnych pracowników uczestniczących w realizacji procesów logistycznych. Takie obszary działalności logistycznej *sensu largo*, jak transport, spedycja, kompletacja, logistyka magazynowa, controlling logistyczny czy operacje logistyczne wymagają aktualnej profesjonalnej wiedzy logistycznej, ale także umiejętności współdziałania w ramach globalnych łańcuchów dostaw, co odnosi się do posiadanych kompetencji miękkich. System kształcenia logistyków w Polsce opiera się przede wszystkim na technikach logistycznych kształcących

w zawodach technik logistyk oraz magazynier logistyk. Z kolei na poziomie szkolnictwa wyższego dostępne są między innymi kierunki studiów, jak Logistyka, Transport i spedycja, Logistyka w biznesie, Logistyka i inżynieria transportu pogłębiające wiedzę nabytą przez absolwentów szkół średnich. Coraz częściej w programach kształcenia logistyków pojawiają się przedmioty związane ze sztuczną inteligencją (AI) oraz innowacyjnymi technologiami, które odpowiadają zasadniczym kierunkom przemian w sektorze logistycznym.

W analizowaniu dużej ilości danych logistycznych w przyszłości będzie uczestniczyła sztuczna inteligencja (AI) i algorytmy dostarczające informacji niezbędnych do podejmowania decyzji. Dzisiaj już nie wystarcza zachęta złożona przez lokalny samorząd dotycząca wsparcia przyszłej inwestycji. Analiza lokalizacyjna i dostępność zasobów, ograniczenia bądź udogodnienia związane z łańcuchami dostaw, kanałami dystrybucji, analiza wąskich gardeł, dostępności kompetencji i specjalistów, czy koszty związane z obsługą inwestycji. Na końcu decyzję i tak podejmie człowiek (zarząd), który najczęściej ryzykuje swój albo powierzony mu majątek.

Artykuł powstał na podstawie forum kształcenia zawodowego *Logistyka 5.0. – człowiek, zrównoważony rozwój, odporność*, która została zorganizowana przez CREWŁ w Zgierzu 11 grudnia 2024 roku.

KILKA UWAG O EDUKACJI ZDROWOTNEJ W SZKOLE

Halina Cyrulska

nauczyciel konsultant w Wojewódzkim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Zgierzu

Edukacja zdrowotna w szkole realizowana jest na każdym etapie edukacyjnym, skoncentrowana głównie na aspekcie zdrowia fizycznego i higieny osobistej. Dotychczasowa podstawa programowa wychowania przedszkolnego lub podstawa programowa kształcenia ogólnego zawiera obowiązkowe zestawy celów kształcenia i treści nauczania oraz zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły. Zadaniem szkoły jest kształtowanie prozdrowotnych postaw uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki. Szkolny zestaw programów nauczania oraz program wychowawczo-profilaktyczny szkoły tworzą spójną całość i muszą uwzględniać wszystkie

wymagania opisane w podstawie programowej. Ich przygotowanie i realizacja są zadaniem zarówno całej szkoły, jak i każdego nauczyciela¹.

Szkoły lub placówki, z wyłączeniem przedszkoli, szkół dla dorosłych, branżowych szkół II stopnia, szkół policealnych, policealnych szkół artystycznych i branżowych centrów umiejętności, corocznie dokonują diagnozy w zakresie występujących w środowisku szkolnym potrzeb rozwojowych uczniów, w tym czynników chroniących i czynników ryzyka, ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń związanych z używaniem substancji psychotropowych, środków zastępczych oraz nowych substancji

¹ A. Rogacka, *Edukacja zdrowotna w podstawie programowej*, Zeszyty 1–5, ORE, Warszawa 2019.



psychoaktywnych. Na podstawie wyników tej diagnozy na każdy rok szkolny opracowywany jest program wychowawczo-profilaktyczny obejmujący:

- 1) treści i działania o charakterze wychowawczym skierowane do uczniów,
- 2) treści i działania o charakterze profilaktycznym skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców².

Program wychowawczo-profilaktyczny szkoły lub placówki uchwała rada rodziców w porozumieniu z radą pedagogiczną. Zatem to rodzice mają decydujący wpływ na kształt zapisanych i podejmowanych działań zdrowotnych wobec dzieci i młodzieży. Szkoła/placówka stanowi wsparcie w doskonaleniu sprzyjających zdrowiu stylów życia.

Działania związane z edukacją zdrowotną podejmuje realizowany od 1991 r. program Szkoła Promująca Zdrowie (SzPZ). W ramach upowszechniania programu stworzono strukturę wspierającą rozwój sieci SzPZ – utworzono Zespół ds. Promocji Zdrowia w Szkole, powołano Krajowego Koordynatora ds. promocji zdrowia w szkole oraz wojewódzkich koordynatorów. Aktualnie we wszystkich województwach istnieją sieci szkół, w niektórych nawet funkcjonują sieci rejonowe, powiatowe lub miejskie, utworzone w celu łatwiejszego koordynowania i skuteczniejszego wspierania pracy szkół.

W dniu 23 listopada 2009 r. podpisano Porozumienie o współpracy między ministerstwami w sprawie promocji zdrowia i profilaktyki dzieci i młodzieży. W treści Porozumienia zapisano m.in.:

- zapewnienie synergii działań z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży, które są realizowane przez strony porozumienia w szkołach i placówkach oraz w środowisku lokalnym, w tym podejmowanie działań na rzecz wdrażania programów promujących zdrowie („Szkoły dla Zdrowia Europy”);
- upowszechnianie idei sieci szkół promujących zdrowie i wynikających z niej działań na poziomie lokalnym;
- prowadzenie systemu certyfikacji szkół i placówek będących w sieci szkół promujących zdrowie;
- umożliwienie prezentacji dobrych praktyk i wymiany doświadczeń między szkołami i placówkami oświatowymi w zakresie promocji zdrowia i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży;
- upowszechnianie wiedzy i doświadczeń z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki problemów dzieci

i młodzieży wynikających ze współpracy międzynarodowej;

- propagowanie podejmowanych działań z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży w mediach.

W województwie łódzkim w sieci działa 309 przedszkoli i szkół promujących zdrowie (stan na grudzień 2023 r.). Koordynowaniem prac SzPZ zajmuje się pięć osób, w tym cztery są pracownikami Centrów Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego odpowiednio w Skierniewicach, Łodzi, Sieradzu, Piotrkowie Trybunalskim³.

Wśród podstawowych kierunków realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025 jako pierwszy wymieniony została edukacja prozdrowotna, rozumiana jako: *kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy*. Kontekst do rozważania tych zagadnień stanowią z pewnością potrzeby i problemy uczniów. Warto tutaj sięgnąć do doświadczeń sieci szkół promujących zdrowie, w tym ankiet, czy innych gotowych narzędzi diagnostycznych.

Wprowadzenie nowego przedmiotu w roku szkolnym 2025/26 edukacja zdrowotna przewidują obecnie procedowane projekty rozporządzeń Ministra Edukacji zmieniające rozporządzenia w sprawie:

- 1) ramowych planów nauczania dla publicznych szkół;
- 2) podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej;
- 3) podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia.

Ze względu na rezygnację od roku szkolnego 2025/2026 z realizowania przez uczniów szkół zajęć wychowanie do życia w rodzinie planowane jest wydanie nowego rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, zasadach świadomego

² Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe, art. 26.

³ <https://ore.edu.pl/2012/01/wojewodzcy-i-rejonowi-koordynatorzy/>, (data dostępu: 28.02.2025 r.).



i odpowiedzialnego rodzicielstwa, wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego.

Zajęcia z przedmiotu edukacja zdrowotna będą prowadzone w:

- 1) klasach IV–VIII szkoły podstawowej, z wyjątkiem szkoły podstawowej dla dorosłych, w wymiarze 1 godziny tygodniowo w każdej klasie, przy czym zajęcia te będą realizowane w klasie VIII nie dłużej niż do końca stycznia danego roku szkolnego (tj. nie przez cały rok szkolny), z uwagi na przeprowadzany w maju egzamin ósmoklasisty w klasie VIII szkoły podstawowej;
- 2) branżowej szkole I stopnia, w klasach I–III liceum ogólnokształcącego, z wyjątkiem liceum ogólnokształcącego dla dorosłych, i klasach I–III technikum, w wymiarze 1 godziny tygodniowo w klasach I i II albo klasach II i III albo klasach I i III – od roku szkolnym 2025/2026, tj. we wszystkich klasach, w których dotychczas mogły być prowadzone zajęcia wychowanie do życia w rodzinie.

W związku z tym, że zajęcia edukacyjne z nowego przedmiotu edukacja zdrowotna będą nieobowiązkowe to uczniowie nie będą oceniani z tego przedmiotu oraz zajęcia nie będą miały wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej ani na ukończenie szkoły przez ucznia – tak jak to miało miejsce w przypadku zajęć wychowanie do życia w rodzinie⁴.

W podstawie programowej nowego przedmiotu wpisano, że realizacja treści programowych zajęć stanowi spójną całość z pozostałymi zadaniami wychowawczo-profilaktycznymi szkoły, a w szczególności:

- 1) wspiera wychowawczą rolę rodziny;
- 2) wspiera ucznia w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej;
- 3) wzmacnia i uzupełnia działania z zakresu profilaktyki problemów dzieci i młodzieży;
- 4) kształtuje postawy prorodzinne, prozdrowotne i prospołeczne;
- 5) buduje atmosferę szacunku dla różnorodności;
- 6) wspiera realizację profilaktycznej opieki zdrowotnej nad uczniami.

Edukacja zdrowotna to oferta edukacyjna obok programu wychowawczo-profilaktycznego, ten ostatni jest obowiązkowym działaniem szkół i placówek dla młodzieży. Mając na uwadze świadome kształtowane zasad zdrowego stylu życia, szkoła powinna stanowić wsparcie dla rodziców, młodzieży w ich wyborach. Każdy nauczyciel prowadzący zajęcia winien być baczny obserwatorem, dostrzegać kłopoty, przestrzegać przed niebezpieczeństwami. Wychowanie i edukacja zdrowotna to procesy współistniejące i uzupełniające się nawzajem, co znajduje odzwierciedlenie w działaniach szkół i placówek. Wobec zmieniającego się świata, pokus i używek, edukacja zdrowotna to mądre wybory przyszłych pokoleń, w tym stawianie sobie wymagań. Ważne, żeby nie zagłuszać w człowieku tego, co dobre i szlachetne.

⁴ Rekomendowane rozwiązanie, w tym planowane narzędzia interwencji, i oczekiwany efekt – uzasadnienie do projektu MEN.

REWOLUCJA CZY EWOLUCJA?

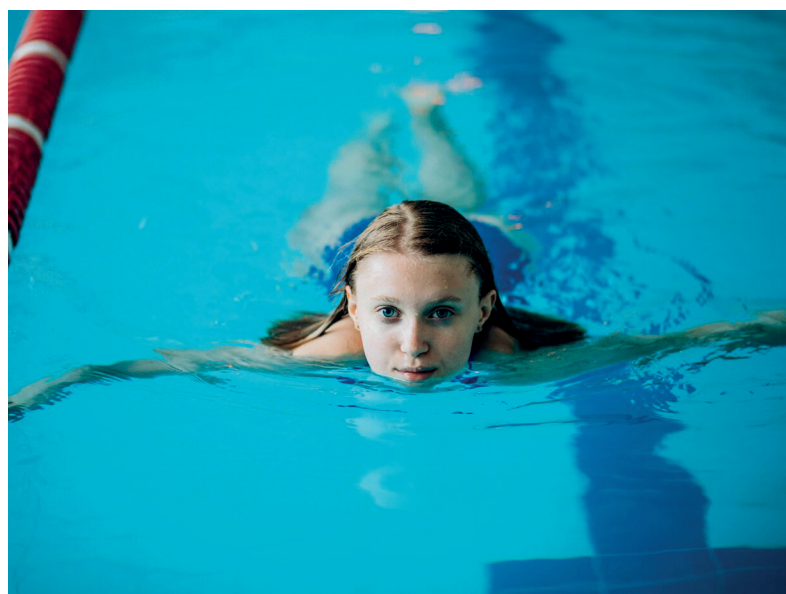
Czy edukacja do całościowej aktywności fizycznej wymaga zmian?

Sebastian Skrobisz

nauczyciel konsultant w Wojewódzkim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Zgierzu

Tocząca się obecnie w Polsce debata na temat zasadności wyodrębnienia przedmiotu edukacja zdrowotna, zamiast merytorycznej dyskusji, przybrała niestety charakter ideologicznego sporu. Podobnie, jak w przypadku rozmów o wpływie działalności człowieka na zmiany klimatyczne, w miejsce opinii naukowców czy ekspertów na pierwszy plan wysuwają się „przekonania” i irracjonalne teorie o spiskowym niejednokrotnie charakterze. W tym emocjonalnym zaciętrzewieniu zapomina się o faktach, dowodach naukowych i zatrważających statystykach w odniesieniu do zdrowia populacji w Polsce. W niniejszym artykule, ze względu na wielowymiarowość obszaru edukacji zdrowotnej, ograniczono się do przedstawienia najistotniejszych argumentów za potrzebą zwiększenia wysiłków edukacyjnych w odniesieniu do aktywności fizycznej.

W odróżnieniu od wywołujących kontrowersje aspektów edukacji zdrowotnej, takich jak edukacja seksualna, potrzeba edukacji do aktywności fizycznej nie napotyka na opór. Ścisłą zależność między zdrowiem, średnią długością życia, zapadalnością na choroby, kondycją psychiczną a ruchem nie kwestionuje już nikt. Niestety jednak świadomość tej korelacji wciąż nie przekłada się na podejmowane przez Polaków decyzje. Mimo powszechnego dostępu do informacji, kampanii profilaktycznych, wzrostu liczby obowiązkowych godzin wychowania fizycznego w szkołach, wciąż poziom wiedzy o tym, jakie konkretne działania w obszarze aktywności fizycznej winny być podejmowane jest wysoce niezadowolający. Wprowadzenie nowego przedmiotu, który kwestię edukacji do zdrowia traktuje holistycznie, niewątpliwie będzie przyczyniał się do poprawy sytuacji. Niemniej jednak istnieją w polskim systemie edukacji rozwiązania, które w opinii specjalistów od edukacji fizycznej w dużo większym stopniu poprawiłyby



aspekt aktywności fizycznej w szkole, bez konieczności tworzenia kolejnych bytów.

Nauczyciele wychowania fizycznego od lat apelują, że poziom rozwoju fizycznego i kompetencji ruchowych dzieci kończących edukację wczesnoszkolną jest zatrważający. Kluczowy okres w rozwoju fizycznym dziecka, kiedy w największym stopniu nabywane są umiejętności ruchowe i kiedy kształtowane są zdolności motoryczne będące bazą do uprawiania sportu w późniejszych etapach życia, jest w polskiej szkole poważnie zaniedbany. Problem jednak nie tkwi w systemowych rozwiązaniach, ponieważ teoretycznie wymiar czasu przeznaczony na zajęcia wychowania fizycznego w klasach I–III to 3 godziny w tygodniu. Problemem jest fakt, że dysponentem czasu uczniów są nauczyciele nauczania wczesnoszkolnego i teoretyczne wytyczne nie znajdują odzwierciedlenia w codziennej rzeczywistości szkolnej. Co więcej, jak pokazuje wiele badań nauczycieli nauczania wczesnoszkolnego, sami deklarują



niski poziom aktywności fizycznej oraz zgłaszają spore deficyty kompetencji w obszarze metodyki nauczania wychowania fizycznego. Naturalną konsekwencją takiego stanu rzeczy jest „odkładanie” aktywności ruchowej w tygodniowym planie lekcyjnym, brak regularności czy w końcu zniechęcanie do sportu w ogóle z powodu nieumiejętnego prowadzenia tych zajęć. Z systemowego punktu widzenia taka sytuacja mogłaby nie mieć miejsca, ponieważ



ustawodawca umożliwia powierzenie prowadzenia wychowania fizycznego w klasach I–III nauczycielowi specjalistcie (innemu, niż nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej). Decyzję w tym zakresie podejmuje organ prowadzący szkołę w porozumieniu z dyrektorem szkoły. W praktyce na takie rozwiązanie decydują się jednak promil placówek. Wszystko wskazuje jednak na to, że w głosy nauczycieli wychowania fizycznego wsłuchują się obecni parlamentarzyści. W momencie pisania tego artykułu, w odpowiedzi na alarmujące dane dotyczące sprawności dzieci, do Ministerstwa Edukacji wpłynęła interpelacja poselska, w której postawiono pytanie o możliwość wprowadzenia pełnowymiarowych lekcji WF-u w klasach I–III szkoły podstawowej. Jednak pomni doświadczeń, kiedy to dobre projekty zmian w wychowaniu fizycznym nie zostały odpowiednio zaimplementowane, z odrzuceniem sukcesu należy poczynić, aż pojawią się ustawowe rozstrzygnięcia.

Obawy o implementację systemowych rozwiązań na grunt szkolnej rzeczywistości wynikają z tego, że bardzo dobra propozycja zmiany formuły zajęć wychowania fizycznego, można powiedzieć, „odbiła się” od realiów, w jakich funkcjonują polskie szkoły. Chodzi o rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 roku. Przewiduje ono, że obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych i uczniów szkół ponadpodstawowych są realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych: 2 godziny lekcyjne tygodniowo w szkołach podstawowych, 1 godzina lekcyjna tygodniowo w szkołach ponadpodstawowych oraz zajęć do wyboru przez uczniów – pozostałe 2 godziny. Rozwiązanie to stosowane w szkołach francuskich, przyniosło bardzo dobre efekty. Odnotowano m.in. wzrost frekwencji uczniów na lekcjach wychowania fizycznego oraz zwiększenie napływu młodych ludzi do trenowania określonych dyscyplin sportowych. We Francji szkoły zostały zobligowane do zmiany formuły lekcji wychowania fizycznego. Natomiast w naszym kraju pozostawiono decyzję o wprowadzeniu tej zmiany w gestii osób zarządzających szkołą. Dobrowolność spowodowała, że na tę formę edukacji do całonocnej aktywności fizycznej zdecydował się niewielki odsetek polskich szkół.

Omówione w tym artykule dwa systemowe rozwiązania pokazują, że szkolne wychowanie fizyczne nie potrzebuje rewolucyjnych zmian, a jedynie wyegzekwowania dotychczas istniejących. Polska szkoła potrzebuje wsparcia ze strony państwa, aby zaproponowane przez ustawodawców



zmiany były możliwe do wprowadzenia. W obszarze wychowania fizycznego i sportu szkolnego wiele problemów, niedostosowań infrastrukturalnych zostało w ostatnich latach rozwiązanych, co tym bardziej uzasadnia podjęcie zdecydowanych kroków, żeby wykorzystać to, co już posiadamy.

Doskonałym przykładem tego, że do skutecznej implementacji pewnych systemowych rozwiązań wystarczy odrobina woli politycznej, jest projekt Urzędu Marszałkowskiego Województwa Łódzkiego – *Łódzkie gra w szachy*. Do podstawy programowej w roku szkolnym 2017/2018 weszły elementy gry w szachy. Niewielki jednak odsetek szkół wprowadził zajęcia nauczające tej umiejętności. Stało się tak z tych samych powodów, z jakich nie funkcjonuje profesjonalne nauczanie wychowania fizycznego w klasach I–III oraz nie zostały wprowadzone zajęcia fakultatywne z wychowania fizycznego. Zdecydował przede wszystkim brak wsparcia ze strony administracji czy to centralnej, czy na poziomie samorządów w celu poprawienia infrastruktury i przeszkolenia kadry. Na szczęście Samorząd Województwa Łódzkiego pięć lat temu rozpoczął realizację wspomnianego projektu szachowego, który

miał na celu po pierwsze przeszkolić nauczycieli, po drugie wyposażyć placówki w niezbędną infrastrukturę. Na efekty nie trzeba było długo czekać. Dzisiaj, w trakcie realizacji V edycji zawodów szachowych organizatorzy zmuszeni są limitować liczbę zgłaszanych uczestników, tak popularną i lubianą dyscypliną sportu stały się szachy.

Przemyślane zmiany, wprowadzane przy pełnym wsparciu administracji publicznej, nie muszą być rewolucyjne. I nie zakończą się fiaskiem, jeżeli będą konsekwentnie implementowane. Być może edukacja zdrowotna jako osobny przedmiot ma wiele do zaoferowania i wypełni sporo luk w procesie nauczania. Warto jednak przyrzeć się tym rozwiązaniom, jaką jest edukacja do aktywności fizycznej, które już są w polskich szkołach, aby nie wyważać otwartych drzwi, a jedynie je bardziej uchylić. ■

EDUKACJA ZDROWOTNA DLA KLAS I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ METODĄ PROJEKTÓW

Aneta Krajewska

doradca metodyczny w zakresie edukacji wczesnoszkolnej WODN w Zgierzu
Oddział w Kutnie

*E*dukacja zdrowotna to całokształt działań zmierzających do kształtowania zachowań zdrowotnych ludzi, by mogli prowadzić zdrowy styl życia i przyczyniać się do umacniania zdrowia oraz rozwijać kompetencje skutecznego wpływania na zdrowie własne i społeczności, w której żyją¹. Edukacja zdrowotna jest procesem rozciągniętym w czasie i obejmuje wszystkie etapy edukacyjne². W preambule podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wyraźnie podkreślona jest rola edukacji zdrowotnej w kształtowaniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej, konieczność kształtowania postaw prozdrowotnych, wdrażania do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób³. W treściach nauczania na pierwszym etapie edukacyjnym kształcenie zdrowotne zostało przyporządkowane do edukacji przyrodniczej, a od roku szkolnego 2024/2025 dodano również do podpunktów dotyczących osiągnięć dzieci w zakresie funkcji życiowych człowieka, ochrony zdrowia, bezpieczeństwa i odpoczynku znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy.

Szkolny proces edukacji zdrowotnej oparty jest na następujących filarach: po pierwsze, przekazywanie wiedzy

¹ E. Charońska, *Zarys wybranych problemów edukacji zdrowotnej*, Centrum Edukacji Medycznej, Łódź 1997, s. 78.

² B. Wolny, *Edukacja zdrowotna w szkole. Poradnik dla dyrektorów i nauczycieli*, ORE, Warszawa 2019, s. 38.

³ Por. Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 28 czerwca 2024 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz. U. 2024, poz. 996.



na temat zdrowia (profilaktyka pozytywna), po drugie, doskonalenie umiejętności zastosowania wiedzy w codziennych sytuacjach życiowych, po trzecie, kształtowanie postaw prozdrowotnych⁴. Oczywiście filary te wzajemnie się przenikają i uzupełniają, sprzyjając efektywnemu nauczaniu o zdrowiu. Rekomendowane jest, by edukacja zdrowotna była realizowana we współpracy z rodzicami i różnymi instytucjami oraz specjalistami, np. dietetykiem czy lekarzem. Realizując holistyczny model edukacji zdrowotnej, nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej podejmuje działania ukierunkowane na wzmacnianie:

- 1) zdrowia fizycznego, upowszechniając różne formy aktywności fizycznej, zasady zdrowego odżywiania

⁴ Por. B. Wolny, *Edukacja zdrowotna...*, dz. cyt., s. 16.

(np. stosowanie zbilansowanej diety), przestrzeganie higieny osobistej;

- zdrowia psychicznego (rozdzielanie i kontrolowanie emocji, znajomość zasad uczenia się);
- zdrowia społecznego (budowanie poprawnych relacji interpersonalnych);
- zdrowia duchowego (wartość zdrowia i zdrowego stylu życia).

W ramach edukacji zdrowotnej w edukacji wczesnoszkolnej szczególnie wskazane są metody aktywizujące i interaktywne, umożliwiające uczniom wykorzystywanie posiadanej wiedzy w praktycznym działaniu. Metody te zwiększają aktywność ucznia, stymulują samodzielne uczenie się i inne formy działania. Polecam realizację edukacji zdrowotnej metodą projektów, gdyż pozwala to nauczycielowi na zajęcie się danym tematem w różnych obszarach i jest atrakcyjna dla uczniów. Niech inspiracją będzie skonstruowany i wdrażany w bieżącym roku szkolnym w klasie trzeciej modułowy projekt edukacyjny pt. „Świetnie się mam, bo o zdrowie dbam”.

Wskazówka metodyczna: Warto przed wdrożeniem (i/lub ewentualną wcześniej modyfikacją poniższej propozycji) przeprowadzić wstępną diagnozę potrzeb zdrowotno-rozwojowych swoich wychowanków. Dzięki na przykład wstępnej ankiecie online poznamy uczniów pod kątem ich wiedzy na temat zdrowia, zachowań i nawyków zdrowotnych.

Modułowy projekt edukacyjny „Świetnie się mam, bo o zdrowie dbam”

Cel główny:

1. Uświadczenie związku między zdrowiem a stylem życia człowieka.
2. Kształtowanie postawy dbania o zdrowie własne oraz innych ludzi.

Moduły do realizacji:

1. Świetnie się mam, bo o higienę dbam.
2. Świetnie się mam, bo o serce dbam.
3. Świetnie się mam, bo o płuca dbam.
4. Świetnie się mam, bo o wzrok i słuch dbam.
5. Świetnie się mam, bo talerzyk żywieniowy znam.
6. Świetnie się mam, bo aktywność ruchową doceniam.
7. Świetnie się mam, bo zasady pierwszej pomocy znam.
8. Świetnie się mam, bo odporność psychiczną wspieram.

Wskazówka metodyczna: Proces wykonywania powierzonego w ramach metody projektu zadania obejmuje: identyfikację celów, badanie i zgłębienie tematu, analizę danych, tworzenie finalnego produktu oraz jego prezentację, podsumowanie pracy nad projektem, ewentualnie ocenę według podanych kryteriów. Wszystko odbywa się stopniowo, a uczniowie mają możliwość rozwijania umiejętności etap po etapie. Podczas pracy metodą projektu konieczne jest również określenie zasad pracy zespołowej, przygotowanie harmonogramu realizacji całego projektu oraz jego poszczególnych etapów, także wskazówek i instrukcji dla uczniów. Rola nauczyciela polega głównie na prowadzenie procesu – wdrożeniu, inspirowaniu, wspieraniu, motywowaniu i usuwaniu tzw. blokerów.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- wie, jakie znaczenie ma zdrowie w życiu człowieka,
- posiada wiedzę z zakresu higieny,
- przestrzega podstawowych zasad higieny osobistej,
- potrafi dbać o swoje serce, płuca oraz zmysły,
- wie, co to jest racjonalne odżywianie (talerzyk żywieniowy),
- jest świadomy wpływu żywienia na własne zdrowie,
- rozumie potrzebę spożywania śniadania w domu i szkole,
- potrafi przygotować posiłek zgodnie z zasadami zdrowego żywienia,
- uświadcza sobie konieczność aktywnego i biernego odpoczynku,
- sporządza plan dnia, planując sobie pracę, wypoczynek oraz czas wolny,
- rozumie znaczenie snu dla organizmu,
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach zagrażających zdrowiu lub życiu człowieka,
- wyjaśnia, w jaki sposób można zwiększyć swoją odporność psychiczną,
- wyrabia w sobie nawyk codziennej aktywności ruchowej,
- traktuje zdrowie jako wartość.

Adresaci: uczniowie klas II-III szkoły podstawowej.

Rekomendowany czas trwania: 4 miesiące

Wskazówka metodyczna: Liczy się oczywiście znajomość zespołu klasowego. W mojej praktyce sprawdziły się

dwa moduły w miesiącu. Podczas planowania pracy należy pamiętać, że w przypadku realizacji jednego modułu w miesiącu czas trwania projektu edukacyjnego wydłuży się do 8 miesięcy. Jest to zalecane, szczególnie przy modyfikacji dla pierwszoklasistów.

Przewidywane efekty:

- lepsze rozumienie siebie i swojego otoczenia,
- wzmacnianie poczucia sprawczości uczniów, odpowiedzialności za siebie i innych,
- rozwijanie kompetencji dbania o dobrostan poprzez świadomą troskę o zdrowie i dobre samopoczucie oraz podejmowanie zachowań w zakresie profilaktyki prozdrowotnej.

Realizacja projektu edukacyjnego pozwala pracować z uczniami wielokierunkowo, stwarza różnorodne sytuacje dydaktyczne umożliwiające wykorzystanie wiedzy w praktycznym działaniu, wyzwala potencjał twórczy pojedynczych uczestników, jak i poszczególnych zespołów uczniowskich. Po zakończeniu wdrażania projektu należy zebrać informację zwrotną od uczniów, poszukując odpowiedzi na pytanie: czy i na ile realizacja działań przyczyniła się do zdobycia wiedzy, pozyskania umiejętności i zmiany uczniowskich nawyków?

Sposoby ewaluacji:

- obserwacja zachowań uczniów,
- anonimowa ankieta online,
- analiza prac wytwórczych uczniów.

Przykładowy moduł: „Świetnie się mam, bo o serce dbam”.

Cele ogólne: Przybliżenie budowy serca i propagowanie zdrowego stylu życia jako formy przeciwdziałania chorobom serca. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za swoje zdrowie.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- wyjaśnia budowę i działanie serca oraz układu krwionośnego człowieka,
- wymienia czynniki korzystnie i niekorzystnie wpływające na pracę serca,
- rozumie związek między aktywnością fizyczną i dietą a chorobami serca,
- ma świadomość wpływu podejmowanych działań prozdrowotnych na własne zdrowie.

Wskazówki metodyczne: Jako wprowadzenie do tematu wszystkie grupy oglądają fragment filmiku o budowie serca z serii „Było sobie życie. Serce” dostępny na kanale YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=2dDVZLhwMjU> (od 5 do 10 minuty oraz od 13 do 16 minuty). Zespół klasowy dzielimy na trzy kilkuosobowe zespoły zadaniowe. Oczywiście, jeśli klasa jest liczniejsza, należy uwzględnić ten fakt przy podziale (albo dwa zespoły wykonują podobne zadanie albo przydzielamy dodatkowe zadanie).

Zespoły zadaniowe:

Grupa 1 – hasło: Serce mam jedno

Instrukcja dla uczniów:

Poznaliście już budowę i działanie serca oraz układu krwionośnego. Zaprojektujcie i wykonajcie lapbook, a następnie przedstawcie efekty pracy zespołowej na forum klasy.

Grupa 2 – hasło: Wołanie S.O.S. serca

Instrukcja dla uczniów:

Znacie już czynniki niekorzystnie wpływające na pracę serca. Zaprojektujcie i wykonajcie lapbook, a następnie przedstawcie efekty pracy zespołowej na forum klasy.

Grupa 3 – hasło: To lubi moje serce

Instrukcja dla uczniów:

Wiecie już, co korzystnie wpływa na pracę serca. Zaprojektujcie i wykonajcie lapbook, a następnie przedstawcie efekty pracy zespołowej na forum klasy.

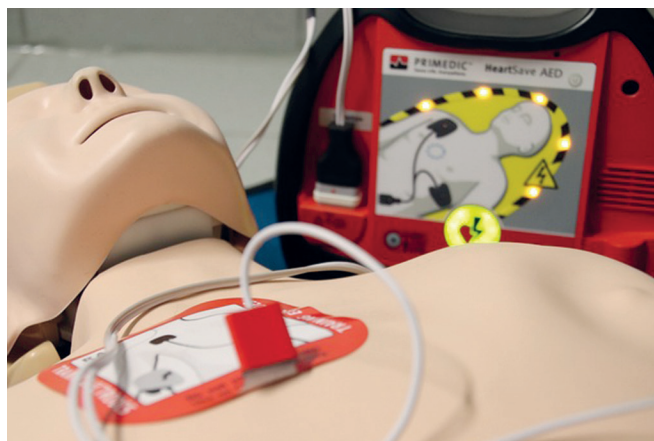


Forma prezentacji: zaprezentowanie przez członów zespołów zadaniowych na forum klasy tematycznych lapbooków.

Wskazówka metodyczna: Lapbook to inaczej książeczka tematyczna, w której umieszcza się najważniejsze informacje dotyczące konkretnego zagadnienia w oryginalny sposób. Należy pamiętać, by dzieci wpisały autorów utworzonego lapbooka, ewentualnie umieściły sformułowanie typu: *Ten Lapbook należy do...* (można wpisać imię i nazwisko). Pozwólmy dzieciom na kreatywność (wymyślając tematyczny lapbook mogą przygotować memory, quiz, zestawy żywieniowe wspierające pracę serca, w formie kart, rebusy, zagadki tematyczne, grę planszową, zestawy przykładowych ćwiczeń lub aktywności ruchowych, niech jedynym ograniczeniem będzie wyobraźnia). Gdy taka forma nie jest znana uczniom, podczas konsultacji warto udzielić wskazówek, zaproponować burzę mózgów, jeśli chodzi o sposoby realizacji tematu). Pamiętać należy o określeniu jasnych ram czasowych i monitorowaniu efektów pracy zespołowej. Zaprezentowane na forum lapbooki klasy należy koniecznie umieścić w widocznym miejscu w sali lekcyjnej (świetnie sprawdzają się do tego sznurek i zwykłe spinacze do bielizny). Warto przygotować dla uczniów motywatory w kształcie czerwonych serduszek np. „Dasz radę!”, „To nie problem, to wyzwanie!”, „Razem możemy więcej!”.

Od roku szkolnego 2024/2025 istotnym elementem edukacji zdrowotnej stała się nauka udzielania pierwszej pomocy, która realizowana jest przez przeszkolonych nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej podczas zajęć edukacji przyrodniczej. Definicja pierwszej pomocy przedmedycznej, która pojawia się w ustawie o państwowym ratownictwie medycznym określa ją jako *zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia*⁵. Na pierwszą pomoc składają się proste czynności, takie jak: sprawdzenie, czy poszkodowany oddycha, wykonywanie ucisków klatki piersiowej, ułożenie w pozycji bocznej oraz wybranie numeru alarmowego.

Najmłodsi bywają świadkami wypadków i różnego rodzaju zdarzeń zagrażających ludzkiemu zdrowiu lub życiu, a posiadanie odpowiedniej informacji na temat



sposobu postępowania w tych sytuacjach znacznie zwiększa szansę na uratowanie poszkodowanego. Wczesna edukacja zdrowotna uczy przede wszystkim, jak ważne jest dbanie o własne zdrowie, w jaki sposób zapobiegać urazom, jak rozpoznać i reagować na objawy różnych schorzeń. Znajomość zasad i umiejętność udzielania pierwszej pomocy jest wyrazem dbałości o zdrowie własne i innych ludzi, zwiększenia świadomości zdrowotnej od najmłodszych lat. To inwestycja w bezpieczeństwo, rozwój oraz przyszłość uczniów. Oczywiście edukacja dzieci w ramach pierwszej pomocy powinna być dopasowana do wieku odbiorców. Ważne jest, aby dzieci rozumiały podstawowe zagrożenia zdrowotne i wiedziały, co zrobić w przypadku wypadku lub nagłego zachorowania.

Efektem nauki pierwszej pomocy będzie wzmocnienie poczucia odpowiedzialności w dzieciach, rozwój empatii i troski o drugiego człowieka, umiejętności zespołowego działania dla dobra innych, odwagi i pewności siebie, co z pewnością przełoży się na radzenie sobie w sytuacjach stresujących. To ważne elementy nie tylko edukacji zdrowotnej, ale i społecznej. Niezwykle istotne jest, by szczególnie na pierwszym etapie edukacyjnym utrwalać zdobytą wiedzę i nabyte umiejętności, łączyć wiedzę z praktycznym działaniem. Dlatego warto zaplanować cykl zajęć z zakresu pierwszej pomocy na przykład pod wspólnym hasłem: „Każda sekunda ma znaczenie” i zaplanować na daną jednostkę lekcyjną cele szczegółowe do poszczególnych podtytułów: „Czym jest pierwsza pomoc i w jakich sytuacjach należy ją nieść”, „Nauka udzielania pierwszej pomocy”, „Być rozważnym małym ratownikiem”, „Apteczka pierwszej pomocy”.

Inspiracja metodyczna: Warto skonstruować i wdrożyć innowację pedagogiczną (jeśli umiejętności językowe na to pozwalają samodzielnie lub we współpracy

⁵ Ustawa z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym, art. 3 ust. 7, tekst jednolity: Dz. U. 2025, poz. 91.

z nauczycielem języka angielskiego lub niemieckiego) łączącą naukę udzielania pierwszej pomocy oraz rozwijanie kompetencji uczniów w zakresie posługiwania się językiem obcym. Efektem końcowym mogłyby być wypracowane przez zespoły uczniowskie, np. „Samouczki udzielania pierwszej pomocy w języku polskim i obcym”.

Przykładowy scenariusz nauki pierwszej pomocy w klasach I-III z wykorzystaniem TIK

Temat: Każda sekunda ma znaczenie – nauka udzielania pierwszej pomocy.

Cel ogólny: Dbłość o zdrowie i życie własne oraz innych ludzi. Przygotowanie do skutecznego działania w sytuacjach nagłych, wymagających udzielenia pierwszej pomocy przedmedycznej przez poznanie zasad oraz ćwiczenia doskonalące.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji skaleczenia, omdlenia, oparzenia, zatrzymania krążenia,
- wyjaśnia, na czym polega łańcuch przeżycia,
- potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w praktycznym działaniu podczas symulowanych sytuacji kryzysowych w formie zabaw,
- doskonalili tzw. kompetencje miękkie, szczególnie umiejętność współdziałania i komunikacji w grupie.

Adresaci: uczniowie klasy trzeciej, szkoła podstawowa

Czas trwania: 90 minut

Metody: aktywizujące (metoda kuli śnieżnej, mówiąca ściana), oparte na praktycznym działaniu (ćwiczenia na fantomach), ewaluacyjne – „bużki ewaluacyjne”.

Formy pracy: indywidualna, praca w parach, praca w grupach.

Środki dydaktyczne:

- 1) filmiki edukacyjne:
 - „Doktor Kręciołek”, <https://www.facebook.com/100057320573984/videos/doktor-kr%C4%99cio%C5%82ek/2757187674510656/> (materiał WOŚP),

- „Jak udzielić pierwszej pomocy?” (utrata przytomności i zatrzymanie krążenia, materiał WOŚP), <https://www.youtube.com/watch?v=eQ2GHK7hogg>,
- „Omdlenia”, https://www.youtube.com/watch?v=c_iHPbH1QSR0,
- „Oparzenia”, <https://www.youtube.com/watch?v=U0iA6ZbJyO4>,
- „Skaleczeni, krwotoki”, <https://www.youtube.com/watch?v=yU7xGE41ai4>.

- 2) ćwiczenia interaktywne (interaktywny quiz – Pierwsza pomoc. Sprawdź swoją wiedzę, Fundacja Serce Dziecka, <https://www.youtube.com/watch?v=kd9iTuYJtEA> lub/i „Pierwsza pomoc”, <https://wordwall.net/pl/resource/1454916/polski/pierwsza-pomoc>),
- 3) fantomy,
- 4) plansza edukacyjna ze schematem działania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia człowieka, -https://static.wosp.org.pl/trunk/uploaded/sended/files/nawinki/ratujemy_i_uczymy_ratowac/rur_plansza-98x68_spad_3mm_2018_podglad.jpg,
- 5) kolorowanka „Łańcuch przeżycia” (materiał WOŚP), <https://static.wosp.org.pl/trunk/uploaded/sended/files/nawinki/1.pdf?1494252120198>,
- 6) motywatory w formie czerwonych serduszek,
- 7) karteczki samoprzylepne,
- 8) wycięte z papieru koła – bużki ewaluacyjne w trzech kolorach: zielony, pomarańczowy, brązowy.

Przebieg zajęć:

1. Nauczyciel zaprasza dzieci do wspólnej zabawy ruchowej i wykonania czynności: „Ręce w górę, potem w bok, krok do przodu, no i skok” (można modyfikować, np. dwa kroki do przodu, no i skok, dwa skłony do przodu, przysiad, no i hop).

Wskazówka metodyczna: Jest to forma rozgrzewki dla całego ciała, także dla mózgu, wzmacniająca nawyk codziennej aktywności ruchowej najmłodszych.

2. Wprowadzenie do tematu właściwego:
Dzieci w parach układają rozsypankę:
Każda sekunda ma znaczenie – nauka udzielania pierwszej pomocy.
Wspólne odczytanie rozsypanki. Podanie tematu i celów zajęć językiem ucznia (NaCoBeZu).
3. Dzieci indywidualnie zapisują na karteczkach samoprzylepnych skojarzenia z hasłem: „Pierwsza pomoc”. Wykorzystując metodę kuli śnieżnej, najpierw

- rozmawiają o zapisanych skojarzeniach w parach, potem w czwórkach, szóstkach. Najistotniejsze według danej grupy propozycje przyczepiają na tablicy, która stanie się „Mówiącą ścianą”.
4. Obejrzenie krótkiego filmiku edukacyjnego na temat podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu człowieka: „Doktor Kręciołek”, <https://www.facebook.com/100057320573984/videos/doktor-kr%C4%99cio%C5%82ek/2757187674510656/> (materiał WOŚP).
 5. Przybliżenie dzieciom schematu działania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia człowieka, pojęcia łańcuch życia, https://static.wosp.org.pl/trunk/uploaded/sended/files/nawinki/ratujemy_i_uczymy_ratowac/rur_plansza-98x68_spad_3mm_2018_podglad.jpg, kolorowanka „Łańcuch przeżycia” (materiał WOŚP), <https://static.wosp.org.pl/trunk/uploaded/sended/files/nawinki/1.pdf?1494252120198>.
 6. Zapoznanie uczniów z zasadami postępowania w sytuacji omdlenia, oparzenia termicznego, skaleczenia – filmiki instruktażowe:
 - Omdlenia: <https://www.youtube.com/watch?v=ci-HPbH1QSR0>,
 - Oparzenia termiczne: <https://www.youtube.com/watch?v=U0iA6ZbJyO4>,
 - Skaleczeni, krwotoki: <https://www.youtube.com/watch?v=yU7xGE41ai4>.
 7. Podział zespołu klasowego na cztery grupy sześcioposobowe. Przydzielenie zadań każdej z grup. Określenie czasu wykonania i sposobu prezentacji efektów pracy zespołowej.

Grupa 1. Zasady bezpieczeństwa rozsważnego ratownika.

Grupa 2. Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia.

Grupa 3. Pierwsza pomoc w sytuacji oparzenia termicznego.

Grupa 4. Pierwsza pomoc w przypadku skaleczenia, rany.

W oparciu o wypracowane materiały przez każdy zespół powstanie klasowy „Samouczek pierwszej pomocy”.
 8. Jak udzielić pierwszej pomocy? (materiał WOŚP), <https://www.youtube.com/watch?v=eQ2GHK7hogg>.
 9. Ćwiczenia praktyczne dzieci na fantomach.
- Wskazówka metodyczna:** Warto przygotować dla uczniów motywatory w kształcenie czerwonych serduszek, np. „Dasz radę zostać ratownikiem!”, „Trening czyni mistrza!”. Dla najmłodszych dzieci niezwykle motywujące są tzw. gadżety mocy, np. peleryna

z symbolem MR – Mały Ratownik i na przykład logo szkoły, maska/przypinka „Super Ratownik”.

Należy monitorować poprawność wykonywanych ćwiczeń.

10. Podsumowanie zajęć i utrwalenie wiadomości – ćwiczenia interaktywne (interaktywny quiz), „Pierwsza pomoc. Sprawdź swoją wiedzę”, Fundacja Serce Dziecka, <https://www.youtube.com/watch?v=kd9iTuYJtEA> lub/i „Pierwsza pomoc”, <https://wordwall.net/pl/resource/1454916/polski/pierwsza-pomoc>.
11. Ewaluacja zajęć:
 - Obserwacja poprawności wykonywanych ćwiczeń, zadań,
 - Analiza pracy wytwórczej zespołów uczniowskich – „Samouczek pierwszej pomocy”,
 - Analiza wyników zabawy ewaluacyjnej – „buzki ewaluacyjne”.

Na zakończenie dwugodzinnych zajęć zbieramy informację zwrotną od uczniów za pomocą kolorowych kół – buziek ewaluacyjnych (kolor zielony – wszystko było przydatne, wszystko zrozumiałem, znam zasady udzielania pierwszej pomocy, kolor pomarańczowy – większość była przydatna, częściowo zrozumiałem/ zrozumiałam, kolor brązowy – zdobyte wiadomości i umiejętności nie były przydatne, niewiele zrozumiałem). Oczywiście nauczyciel dopytuje, co nie było zrozumiałe i dlaczego uważają, że wymienione wiadomości nie będą przydatne.

Podsumowanie

Edukacja zdrowotna w pedagogice wczesnoszkolnej zajmuje miejsce priorytetowe. Kluczowym pojęciem w edukacji zdrowotnej dzieci jest zdrowie we wszystkich jego aspektach. W ostatnich latach, w sytuacji pogarszającej się kondycji zdrowotnej dzieci i młodzieży, edukacja zdrowotna nabiera szczególnego znaczenia. Wielowymiarowe kształtowanie dbałości o zdrowie już od najmłodszych lat z pewnością przyniesie korzyść przez całe życie. Proces holistycznej edukacji zdrowotnej w szkole spoczywa przede wszystkim na nas, a my nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej mamy szczególne możliwości w tym zakresie, od nas zależy czy w sposób odpowiedzialny i twórczy je wykorzystamy.

JOGA W EDUKACJI Wczesnoszkolnej

Bogumiła Wolszczak

nauczyciel konsultant w Wojewódzkim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Zgierzu

*W jogie nie chodzi o dotykanie palców u nóg,
chodzi o to, czego uczysz się w drodze w dół.*

Jigar Gor

Joga jest starożytną praktyką, która dążąc do jednoczesnej pracy nad ciałem i umysłem, łączy ruchy i pozycje (asany) z technikami relaksacyjnymi oraz kontrolą oddechu¹. Czyni ją to swoistym narzędziem do redukcji stresu oraz odnajdywania równowagi wewnętrznej. Współczesna joga wykorzystuje sekwencje asan do poprawy zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Tak w edukacji, jak i w terapii, coraz częściej docenia się korzyści płynące z tej formy ćwiczeń, również w pracy z dziećmi w młodszym wieku szkolnym.

Dlaczego warto włączyć jogę do zajęć z dziećmi?

1. Korzyści dla ciała

Poprawa koordynacji i równowagi

Joga angażuje całe ciało, poprawiając jego elastyczność. Pozycje takie jak drzewo czy wojownik wymagają utrzymania równowagi, co rozwija propriocepcję, czyli czucie własnego ciała. Dzieci stają się bardziej świadome swojego ciała i jego możliwości, co przekłada się na lepszą koordynację ruchową.

Wzmacnianie ciała

Regularna praktyka jogi wzmacnia mięśnie, poprawia postawę i ogólną sprawność fizyczną dzieci. To szczególnie ważne w dobie, gdy dzieci coraz więcej czasu spędzają siedząc, np. przed ekranami.

Rozwój motoryki małej

Niektóre pozycje jogi, a także ćwiczenia z mudrami (gestami dłoni), angażują małe mięśnie dłoni, co wspomaga rozwój motoryki małej, niezbędnej np. do pisania.



2. Korzyści dla umysłu

Poprawa koncentracji i uwagi

W dzisiejszym świecie, gdzie dzieci są przebodźcowane, joga pomaga im wyciszyć się i skupić. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne uczą, jak kontrolować swoje myśli i emocje, zachęcają do bycia w chwili teraźniejszej i skupiania się na sytuacji tu i teraz, co przekłada się na lepszą koncentrację w szkole i w życiu codziennym.

Redukcja stresu i niepokoju

Joga pomaga dzieciom radzić sobie z emocjami, uczy je relaksacji i wyciszenia. Regularna praktyka jogi może zmniejszyć poziom kortyzolu, hormonu stresu, co przekłada się na lepsze samopoczucie i poprawę jakości snu.

Wzmacnianie poczucia własnej wartości

Joga to nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale również praca z oddechem i umysłem. Dzieci uczą się akceptować siebie i swoje ciało, co buduje ich poczucie własnej wartości i pewności siebie. Zdaniem K.P. Ghannam, założycielki organizacji promującej nowatorską metodę

¹ M. Thapar, N. Singh, *Joga z dziećmi*, Oficyna Wydawnicza Aba, Warszawa 2021, s. 6.

nauczania jogi i mindfulness w amerykańskich szkołach: *Pokonywanie lęków na macie do jogi zwiększa pewność siebie w radzeniu sobie z wyzwaniami życia. Sukcesy dzieci w radzeniu sobie z tym, co postrzegają jako trudność, budują w nich wiarę we własne siły*².

Wspieranie samoświadomości

Joga uczy dzieci introspekcji oraz samoregulacji, które są niezbędne do zastąpienia nieprzemyślanych reakcji na bodźce reakcjami przemyślanymi. Pozwala ona na poznawanie własnego wnętrza oraz zauważanie uczuć i emocji, które w innych okolicznościach moglibyśmy przegapić, zignorować.

Rozwój kreatywności i wyobraźni

Joga to nie tylko statyczne pozycje, ale również płynne przejścia między nimi. Dzieci mogą wymyślać własne sekwencje i improwizować, co rozwija ich kreatywność i wyobraźnię.

3. Korzyści społeczne

Nauka współpracy i szacunku

Joga często ćwiczona jest w grupach, co uczy dzieci współpracy, szacunku dla innych i akceptacji różnorodności oraz uświadamia im, jak ważna i cenna jest umiejętność współdziałania z innymi ludźmi.

Budowanie więzi

Wspólne ćwiczenie jogi tworzy przestrzeń do budowania więzi między dziećmi, a także między dzieckiem a nauczycielem czy rodzicem. Joga jest również czasem na wyrażanie zainteresowania drugim człowiekiem, okazania mu empatii³.

Jak wykorzystywać jogę w edukacji wczesnoszkolnej?

Dzieci w wieku wczesnoszkolnym najlepiej uczą się poprzez zabawę. Dlatego ważne jest, aby wprowadzać jogę w formie, która daje dzieciom radość i możliwość swobodnej ekspresji. Takie zabawy można organizować, np. podczas zajęć wychowania fizycznego bądź jako odrębne zajęcia pozalekcyjne.

Można również stosować elementy jogi w formie krótkich przerw w czasie zajęć w klasie w celu dodania dzieciom energii lub przeciwnie – wyciszenia ich (np. ćwiczenia oddechowe).

Przygodę z jogą warto rozpocząć od prostych pozycji (asan), które nie wymagają dużego wysiłku i koncentracji (np. trójkąt, góra, wojownik, kot, krowa). Proste pozycje nie sprawią dzieciom kłopotu. Gdy poczują się one pewnie i bezpiecznie, stopniowo zwiększamy poziom trudności realizowanych pozycji i ćwiczeń.

Aby joga przyniosła korzyści, ważne jest, aby ćwiczyć ją regularnie, np. 1–2 razy w tygodniu.

Przykładowa struktura zajęć jogi dla dzieci

1. SŁONIOWE POWITANIE

Dzieci witają się, naśladując trąbę słonia – podają sobie rękę, jednocześnie drugą ręką zatykają nos, trzymając ją pod ręką, którą się witają. Gdy zmieniają osobę, z którą się witają, zmieniają także ręce, czyli ręką, którą dotychczas zatykali nos, staje się ręką do powitania, a ręką do powitania przechodzi do zatykania nosa. Taka zmiana nie tylko dodaje elementu zabawy, ale również sprzyja rozwojowi koordynacji i synchronizacji półkul mózgowych. Mówienie imienia z zatkany nos dodaje humoru i pomaga w przełamywaniu lodów, ułatwiając dzieciom nawiązywanie relacji w grupie.

2. MISTRZ UWAGAŃ

Dzieci spacerują po sali. Kiedy usłyszają:

- klaśnięcie dłoni – podskakują,
- dwa klaśnięcia – przykucają,
- gwizdnięcie – wspinają się na palce, podnoszą dłoń i wyciągają się w górę.

Kombinacje: klaśnięcie, dwa klaśnięcia, gwizdnięcie stanowią bardzo dobre ćwiczenie dla pracy nad uwagą i obecnością.



² K.P. Ghannam, *Joga dla dzieci i ich dorosłych*, CoJaNaTo, Warszawa 2018, s. 6.

³ *Tamże*, s. 8.

3. TAŃCZĄCE CZĘŚCI CIAŁA

Dzieci leżą na macie. Na komendę podnoszą jedną część ciała, np. prawą rękę, i zaczynają „tańczyć” tylko tym palcem wskazującym lub inną częścią tej ręki. W dalszym etapie zmieniamy części ciała, które mają „tańczyć”, np. lewa noga, głowa, barki. To pomaga dzieciom skupić się na swoim ciele i uczy je kontroli nad ruchami⁴.

I. Zabawa z asanami

1. KRĄG ASAN

Maty są ułożone w kręgu, krótszym brzegiem skierowane do jego wnętrza. Prowadzący na każdej macie układa zdjęcia/obrazki różnych zwierząt i obiektów, które są tożsame z nazwą asan, tj. jaszczurka, szczeniaczek, pies z głową w dół, łódka, ptak, motylek itp. Następnie włączamy muzykę i prosimy dzieci, aby szły w wyznaczonym kierunku w określony sposób, np. na palcach, na piętach, nisko, powoli itp. Kiedy muzyka cichnie, dzieci muszą przybrać asanę, zgodnie z obrazkiem na macie, na której stoją⁵.

2. RAZ, DWA, TRZY, JOGIN PATRZY!

Jedno z dzieci – jogin znajduje się w pewnej odległości od reszty grupy i jest odwrócone tyłem. Uczestnicy zabawy biegną w kierunku jogina. Po wypowiedzeniu przez niego słów: *Raz, dwa, trzy, jogin patrzy!*, odwraca się do graczy. Wszyscy uczestnicy zabawy przyjmują wtedy wybraną przez siebie asanę i nie mogą się poruszyć. Jeżeli ktoś się poruszy lub zaśmieje, musi wrócić do punktu startu. Po chwili jogin ponownie odwraca się i cykl się powtarza. Za każdym razem uczestnik zabawy musi przyjąć inną pozycję jogową. Celem graczy jest dotarcie do jogina, gdy ten nie patrzy i dotknięcie go. Zwycięzca zajmuje jego miejsce i zabawa toczy się dalej.

3. JOGOWY GORĄCY ZIEMNIAK

Dzieci są ustawione w kręgu. Wewnątrz staje jedno dziecko i przybiera wybraną przez siebie asanę. Następnie, nie patrząc na dzieci, liczy w myślach do dziesięciu. Reszta dzieci w tym czasie podaje sobie z rąk do rąk „gorącego ziemniaka”, czyli np. gniotka, piłeczkę itp. Kiedy po doliczeniu do 10 padnie



hasło „ziemniak”, uczestnik zajęć, który akurat trzymał ziemniaka, zamienia się z tym, który był w środku.

4. MOSTY

Uczestnicy zajęć są podzieleni na dwa zespoły. Jeden z nich ustawia się w asanie psa z głową w dół, natomiast dzieci stanowiące drugi zespół przechodzą pod stworzonymi „mostami”. Należy pamiętać, że nie wolno nikogo dotknąć. Po 15–20 sekundach grupy wymieniają się rolami⁶.

II. Opowieść jogowa

Prowadzący zajęcia snuje opowieść, a dzieci „opowiadają ruchem” – przedstawiają pewne elementy opowiadania wykorzystując poznane asany bądź samodzielnie wymyślając, w jaki sposób przedstawić ruchem, np. określone zwierzę.

Przykładowa opowieść z jogą:

GWIAZDA, KTÓRA CHCIAŁA MIEĆ OGON

Była sobie malutka gwiazda, która mieszkała bardzo daleko. Pewnego dnia, podczas gdy rozczesywała swoje świetliste włosy, zobaczyła przelatującą kometę z długim złocistym ogonem. Była nią oczarowana. I wyruszyła w podróż, by poszukać takiego ogona dla siebie. GWIAZDA zapytała orła, czy nie mógłby zostawić jej swojego ogona, ale ORZEŁ powiedział: *Nie mogę, bo pióra w moim ogonie pomagają mi latać i obracać właściwy kierunek. Nie mógłbym latać bez ogona. Zapytaj konia.* Zapytała KONIA, a ten odpowiedział: *Co czesałaby moja pani codziennie przed spacerem? Może małpa mogłaby*

⁴ K. Sylwestrzak, *Joga dla dzieci*, skrypt z materiałami dla uczestników szkolenia *Praktyczny kurs nauczycielski Jogi Dla Dzieci*, 2024.

⁵ M. Litwinow, *Zabawy ruchowe w przedszkolu z elementami jogi*, „Wychowanie w przedszkolu” nr 52/2019, s. 11.

⁶ Tamże, s. 11.

ci swój zostawić? MAŁPA powiedziała: *Ogon mi służy, by wieszać się i bujać na gałęziach, mam wolne ręce, żeby zrywać banany mniam, mniam...* Zapytaj kwa. LEW powiedział: *Nie mogę zostawić ci ogona, bo się nim bawię, ale może pies?* PIES powiedział: *Ja wyrażam się ogonem. Kiedy jestem smutny albo zadowolony, komunikuję to ogonem.* Zapytaj krowę. KROWA powiedziała: *A jak będę odganiać muchy bez ogona? Zapytaj fokę.* FOKA na to: *Nie mogłabym pływać bez ogona. Lepiej zapytaj dzieci.* Następnie wspólnie z dziećmi robimy ogon dla gwiazdy – malujemy albo tworzymy go z kawałków materiału⁷.

III. Ćwiczenia oddechowe

1. ODDECH BALONOWY

Dzieci, leżąc na plecach, trzymają dłonie ułożone na brzuchu. Licząc do trzech, robią łagodny wdech i prowadząc powietrze do brzucha, „nadmuchują” go jak balon. Ponownie licząc do trzech, wypuszczają powietrze z brzucha-balonu ustami. Powtarzają ćwiczenie 3–5 razy, wyobrażając sobie, jaki kolor ma ich balonik⁸.

2. ODDECH PSZCZOŁY

Dzieci przyjmują wygodną pozycję siedzącą i zamykają oczy, skupiając się na spokojnym oddychaniu. Następnie, przy każdym wydychaniu, wydają dźwięk monotonnego bzyczenia, podobnego do

dźwięku, jaki wydają pszczoły. Aby wzmocnić wrażenie rezonansu (można dłońmi delikatnie zakryć uszy). Praktyka ta ma na celu uspokojenie umysłu, zmniejszenie stresu i poprawę koncentracji. Ma również korzystny wpływ na układ nerwowy, pomagając w złagodzeniu napięcia i niepokoju. Jest to szczególnie przydatne dla dzieci, pomaga bowiem w rozwijaniu świadomości własnego ciała i oddechu, będąc jednocześnie zabawną i angażującą aktywnością⁹.

3. DESZCZ KOLOROWYCH PIÓREK

Dzieci są ustawione w okręgu, każde z jednym kolorowym piórkiem na dłoni. Na hasło prowadzącego wszyscy jednocześnie dmuchają na swoje piórko, aby poleciało do wnętrza koła. Dmuchają za spełnienie się życzenia każdego z nich. Maksymalnie wypełniają się powietrzem i wydmuchują je do ostatniej „kropki”¹⁰.

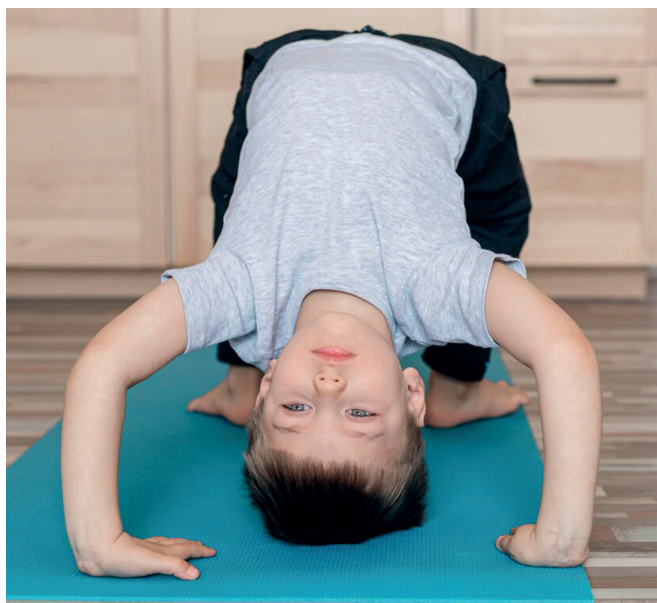
IV. Relaksacja

WIZUALIZACJA FAL

Prowadzący wydaje uczestnikom następujące polecenia: Połóż się wygodnie na plecach. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że stoisz na plaży, na brzegu oceanu. Czujesz ciepły, delikatny piasek pod stopami. Pogoda jest piękna – świeci słońce, które przyjemnie grzeje twoje ciało. Czujesz promienie słońca na skórze i widzisz jak odbijają się na falach. Zauważasz rytm fal, które dotykają brzegu, po czym spokojnie wracają do oceanu. Spróbuj dopasować do nich swój oddech. Wdech, pauza i wydech. Oddychając, wdychaj coś, co lubisz i czego chciałbyś w sobie więcej: radość, wdzięczność. Wydychaj negatywne rzeczy: gniew, złość, wyrzuć je z siebie. Oddychaj spokojnie i zachowuj w sobie to, co dobre – wdychaj spokój, wydychaj smutek¹¹.

V. Podsumowanie zajęć w kręgu, dzielenie się wrażeniami¹²

Powyższa propozycja nie jest oczywiście sztywnym schematem, a jedynie jedną z wielu możliwości. Struktura zajęć jogi dla dzieci jest uzależniona od



⁷ M.M. Miguła, *Jak kreatywnie uczyć dzieci jogi?* skrypt z materiałami dla uczestników szkolenia *Jak kreatywnie uczyć dzieci jogi?* 2024, s. 43.

⁸ K.P. Ghannam, *Joga dla dzieci...*, dz. cyt., s. 29.

⁹ K. Sylwestrzak, *Joga dla dzieci...*, dz. cyt., s. 4.

¹⁰ M.M. Miguła, *Jak kreatywnie uczyć dzieci...*, dz. cyt., s. 17.

¹¹ K.P. Ghannam *Joga dla dzieci...*, dz. cyt., s. 192.

¹² M.M. Miguła, *Jak kreatywnie uczyć dzieci...*, dz. cyt., s. 6.



wielu czynników, m.in. od funkcjonowania uczestników w danym dniu, poziomu ich energii, zmęczenia itp. Do sekwencji poszczególnych elementów należy podejść bardzo elastycznie. Jak podkreśla K.P. Ghannam: *Najważniejszym aspektem układania struktury sesji [...] jogi jest bycie obecnym i uważnym na potrzeby i preferencje dzieci*¹³. Warto również wykorzystać jogę do integrowania grupy, budowania poczucia przynależności, odpowiedzialności za drugą osobę oraz rozwijania umiejętności współpracy. Świetnie sprawdzą się tu ćwiczenia/asany w parach i w grupie. Asany wymagające współpracy dwóch lub więcej osób dodają element zabawy ćwiczeniom jogowym. Według K.P. Ghannam: *Dzieci je uwielbiają, gdyż wymagają one interakcji, dają też więcej przestrzeni dla kontaktu i śmiechu. Pozwalają budować skupienie, uczą współpracy i empatii*¹⁴.

Przykłady zadań w parach

1. Dzieci siadają do siebie plecami w siadzie skrzyżnym. Wykonują skręt tułowia w lewo, opierając prawą dłoń na lewym kolanie, a lewą na prawym kolanie partnera (druga osoba tak samo). Następnie wykonują skręt w drugą stronę.
2. Dzieci siedzą do siebie plecami z wyprostowanymi nogami. Jedno dziecko wykonuje skłon do przodu, tak, że druga osoba otwiera klatkę piersiową, opierając się na plecach robiącego skłon partnera. Następnie

zmiana – dziecko kładące się na plecach partnera wykonuje skłon¹⁵.

3. Podwójne drzewo – jest to prosta pozycja stojąca dla dwóch osób w dowolnym wieku, która uczy utrzymywania równowagi. Obie osoby stoją w pozycji drzewa, stojąc obok siebie i przytrzymując się na wysokości talii. Ustawiają się jakby były odbiciami w lustrze: osoba A opiera się na prawej nodze, zaś B – na lewej. Obie osoby podnoszą ręce i stykają się nimi nad głowami, tworząc koronę drzewa. Utrzymują pozycję przez kilka oddechów, następnie robią zmianę stron. Dla utrudnienia można pomachać rękoma nad głową jak gałęziami poruszonymi przez wiatr¹⁶.

Propozycje ćwiczeń grupowych (w kręgu):

1. Wojownik I – dzieci łapią się za ręce i wyciągają je do góry lub opierają dłonie i przedramiona na sobie nawzajem.
2. Drzewo w kręgu – przytrzymując się rękoma w talii, dzieci wykonują pozycję drzewa, opierają na udzie (lub łydce) lewą stopę, wykonują kilka wdechów i wydechów, następnie zmieniają nogę. Asana drzewa w tej wersji uświadamia dzieciom, jak ważna jest współpraca, pokazuje, że działając wspólnie, łatwiej jest osiągnąć cel.
3. Dzieci siedząc w kręgu, łapią się za ręce i każde lewą nogę przekłada przez ręce, tak, że kolano opiera się na rękach. Następnie wracamy do pozycji wyjściowej i zmieniamy nogę¹⁷.

Joga to doskonałe narzędzie, które z powodzeniem można wykorzystać w edukacji wczesnoszkolnej. Regularne ćwiczenie jogi przynosi wiele korzyści dla dzieci, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Warto wprowadzić jogę do codziennego harmonogramu zajęć, aby pomóc dzieciom rozwijać się w sposób harmonijny i zrównoważony. Jak podkreśla J. Jakubik-Hajdukiewicz: *Joga [...] to nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale o wiele bardziej złożona aktywność, angażująca wszystkie sfery osobowości dziecka. Kiedy pracujemy z ciałem, docieramy także do psychiki, wpływamy na emocje. Oznacza to, że zmiana na poziomie ciała związana jest również ze zmianą uczuć i emocji*¹⁸.

¹⁵ M.M. Miguła, *Jak kreatywnie uczyć dzieci...*, dz. cyt., s. 12.

¹⁶ K.P. Ghannam, *Joga dla dzieci...*, dz. cyt., s. 156.

¹⁷ M.M. Miguła, *Jak kreatywnie uczyć dzieci...*, dz. cyt., s. 13.

¹⁸ J. Jakubik-Hajdukiewicz, *Joga dla dzieci. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*, Wydawnictwo Kos, Katowice 2009, s. 129.

¹³ K.P. Ghannam, *Joga dla dzieci...*, dz. cyt., s. 16.

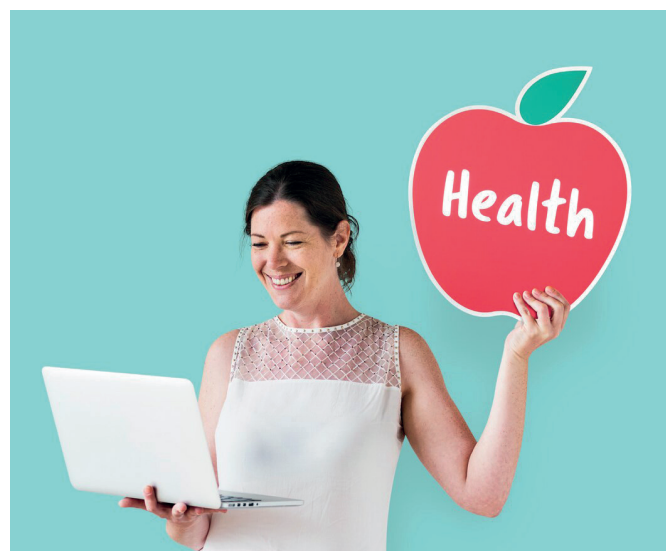
¹⁴ Tamże, s. 151.

INTEGRACJA EDUKACJI PROZDROWOTNEJ W NAUCZANIU JĘZYKÓW OBCYCH

Agnieszka Tracz

nauczyciel konsultant w Wojewódzkim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Zgierzu
Oddział w Kutnie

Wyniki badań międzynarodowych jednoznacznie wskazują, że edukacja zdrowotna realizowana w szkołach nie tylko przyczynia się do poprawy zdrowia uczniów, ale także wspiera ich osiągnięcia na polu dydaktycznym. Współczesna edukacja coraz częściej przyjmuje interdyscyplinarny charakter, łącząc różne dziedziny wiedzy w celu efektywniejszego przygotowania uczniów do wyzwań życia codziennego. Edukacja prozdrowotna, będąca integralnym elementem kształcenia ogólnego, znajduje swoje miejsce również w nauczaniu języków obcych. W niniejszym artykule została przedstawiona analiza treści prozdrowotnych w programie nauczania, ze szczególnym wskazaniem na potencjał związany z integracją tych zagadnień. Podstawa programowa kształcenia ogólnego stanowi fundament organizacji procesu dydaktyczno-wychowawczego w szkołach, a kształcenie zdrowotne zajmuje w niej szczególne miejsce. Dokument ten opiera się na dwóch komplementarnych definicjach wiedzy o zdrowiu, które podkreślają zarówno aspekt nauki profilaktyki zdrowotnej, jak i praktycznego wdrażania nawyków zdrowego stylu życia. W tym artykule omówiono te definicje, ich znaczenie oraz zastosowanie w systemie edukacji. Wprowadzenie zdrowotnej ścieżki edukacyjnej do podstawy programowej kształcenia ogólnego stanowiło istotny krok w integracji treści zdrowotnych z procesem nauczania. Uregulowania formalno-prawne wprowadzone na mocy rozporządzeń pozwoliły na stworzenie ram dla edukacji zdrowotnej, która może być realizowana zarówno w ramach istniejących przedmiotów, jak i poprzez odrębne



moduły tematyczne¹. Reforma programowa z 2008 roku przyniosła istotne zmiany w sposobie realizacji edukacji zdrowotnej w szkołach. Jednym z jej kluczowych elementów była rezygnacja z koncepcji ścieżek edukacyjnych, które wcześniej funkcjonowały jako narzędzie integrujące treści międzyprzedmiotowe. Decyzja ta, choć początkowo budziła kontrowersje, ostatecznie przyczyniła się do zwiększenia znaczenia treści związanych z edukacją zdrowotną, które zostały trwale włączone do podstaw programowych różnych przedmiotów, w tym języków obcych.

¹ <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU19990140129>
(data dostępu: 28.12.2024 r.).

Prozdrowotne aspekty w nauczaniu języków obcych a zaangażowanie nauczyciela

Język obcy nowożytny jest przedmiotem, który oferuje szerokie możliwości włączania elementów edukacji prozdrowotnej. Zawarte w nowej podstawie programowej dla szkoły podstawowej treści nauczania języka obcego dają sposobność do integracji tematów prozdrowotnych niemal z każdym obszarem wskazanym w wymaganiach programowych, które odnoszą się do codziennych doświadczeń uczniów, ich emocji, zachowań, a także zdrowia i rozwoju osobistego.

Zakres tematów omawianych w ramach edukacji językowej stwarza także doskonałą okazję do kształtowania postaw sprzyjających rozwojowi umiejętności osobistych i społecznych uczniów. Właściwie wszystkie cele edukacji

Stopień zaangażowania nauczyciela języka obcego w edukację prozdrowotną zależy w dużej mierze od jego osobistego podejścia do tych zagadnień. Nauczyciel, który uznaje taką edukację za integralną część procesu nauczania, będzie bardziej skłonny do włączania jej do swoich zajęć i dostrzegania jej w kontekście codziennych sytuacji edukacyjnych.

Kontekst i potrzeba integracji edukacji zdrowotnej z nauczaniem języków obcych

Zdrowie, jako jeden z najważniejszych aspektów życia każdego człowieka, ma ogromne znaczenie zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym. W dobie globalizacji i łatwego dostępu do informacji, świadomość zdrowotna staje się kluczowa dla utrzymania jakości życia i radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata, takimi jak epidemie chorób, stres, czy zanieczyszczenie środowiska². W tym kontekście szkoła i system edukacji odgrywają istotną rolę w kształtowaniu odpowiedzialnych postaw wobec zdrowia. Zaś nauka języków obcych wymaga kontekstu i autentycznych treści, które angażują uczniów i motywują ich do aktywnego udziału w procesie uczenia się. Wprowadzenie elementów edukacji prozdrowotnej w kształcenie językowe może wzbogacić treści dydaktyczne, czyniąc je bardziej użytecznymi i powiązanymi z realnym życiem uczniów. Osiągnięcie tego celu jest możliwe poprzez zastosowanie zintegrowanego podejścia do nauczania, w którym treści językowe i prozdrowotne przenikają się i wzajemnie uzupełniają.

Jak wprowadzać edukację prozdrowotną do nauczania języków obcych?

1. Tematyka lekcji związanych ze zdrowiem

Nauczyciele mogą przygotowywać lekcje, które skupiają się na zagadnieniach zdrowotnych, takich jak: zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, higiena czy zdrowie psychiczne. Przykładowe tematy lekcji mogą obejmować:

- Opisywanie zdrowych nawyków w codziennym życiu (np. *What do you eat for breakfast?*).
- Dyskusje o znaczeniu snu dla zdrowia (np. *Why is sleep important?*).
- Tworzenie planu zdrowego tygodnia w języku obcym (np. *My healthy week plan*).



prozdrowotnej mogą być realizowane w trakcie lekcji języka obcego, ponieważ program nauczania uwzględnia trzy podstawowe wymiary zdrowia: fizyczny, psychiczny oraz społeczny.

Skuteczność integracji edukacji językowej z edukacją prozdrowotną staje się widoczna dopiero wtedy, gdy nauczyciel aktywnie włącza tematy zdrowotne w realizację celów lekcji i elastycznie wykorzystuje pojawiające się okazje do ich uwzględnienia w trakcie spontanicznych sytuacji w klasie. Ważne jest, aby nauczyciel rozpoznał momenty, w których można połączyć naukę języka obcego z przekazaniem wiedzy na temat zdrowia.

² P.F. Nowak, *Realizacja edukacji zdrowotnej w szkole w opiniach nauczycieli*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 3/2012, vol. 18.

2. Materiały autentyczne i interaktywne

Filmy, artykuły, podcasty czy reklamy społeczne związane ze zdrowiem mogą być doskonałymi materiałami do nauki języka. Mogą one służyć jako punkt wyjścia do rozmowy, ćwiczeń słuchowych lub projektów grupowych.

3. Projekty interdyscyplinarne

Połączenie edukacji językowej z innymi przedmiotami, takimi jak biologia czy wychowanie fizyczne, może zachęcać uczniów do praktycznego wykorzystania języka obcego. Na przykład, uczniowie mogą przygotować prezentację w języku obcym na temat wartości odżywczych różnych produktów spożywczych lub zorganizować kampanię promującą zdrowy styl życia.

4. Symulacje i *role-playing*

Wprowadzenie scenariuszy związanych z dbaniem o zdrowie, takich jak wizyta u lekarza, robienie zakupów w aptece czy pytanie o dietę, pozwala uczniom rozwijać praktyczne umiejętności językowe.

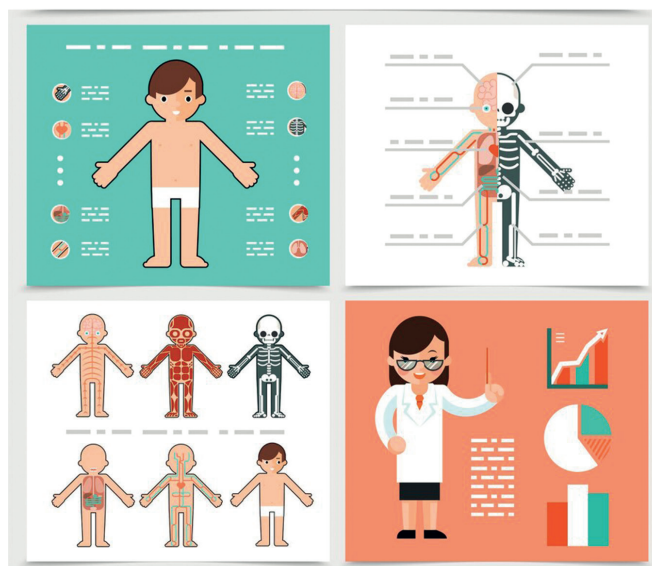
Korzyści płynące z wprowadzenia edukacji prozdrowotnej do nauki języków obcych

Włączenie zagadnień związanych ze zdrowiem do programu nauczania językowego niesie za sobą szereg korzyści. Można je podzielić na trzy główne obszary: rozwój kompetencji językowych, wzrost świadomości zdrowotnej oraz budowanie umiejętności miękkich, takich jak:

1. Rozwój kompetencji językowych

Edukacja prozdrowotna dostarcza bogatego zasobu słownictwa i tematów, które mogą być eksplorowane w ramach nauki języka. Uczniowie uczą się terminologii związanej z anatomią, zdrowym odżywianiem, chorobami, higieną, aktywnością fizyczną, a także komunikacji w sytuacjach medycznych (np. wizyty u lekarza, opis objawów). Dzięki temu rozwijają nie tylko znajomość języka ogólnego, ale również specjalistycznego, co jest szczególnie przydatne w życiu codziennym, podczas podróży czy w pracy zawodowej. Dodatkowo, autentyczne materiały, takie jak: artykuły, filmy, wywiady z ekspertami, czy kampanie społeczne, wprowadzane na lekcjach językowych, stymulują uczniów do aktywnego uczestnictwa, poprawiają ich umiejętności czytania, słuchania, mówienia i pisanie. Ćwiczenia polegające na tworzeniu broszur zdrowotnych w obcym języku, pisanie e-maili na temat zdrowego stylu życia, czy prowadzenie dyskusji na temat znaczenia sportu,

HUMAN BODY



umożliwiają uczniom zastosowanie nowo nabytych umiejętności w praktyce.

2. Wzrost świadomości prozdrowotnej

Wprowadzenie tematyki prozdrowotnej do zajęć językowych pozwala uczniom poszerzyć swoją wiedzę na temat zdrowia i zdrowego stylu życia. Nauczyciele mogą omawiać takie zagadnienia, jak: zrównoważona dieta, znaczenie aktywności fizycznej, profilaktyka chorób, zdrowie psychiczne czy przeciwdziałanie uzależnieniom³. Edukacja ta może mieć szczególne znaczenie dla młodzieży, która często jest narażona na negatywne wzorce i presję rówieśniczą. Poprzez omawianie tematów zdrowotnych w różnych kulturach, uczniowie rozwijają także kompetencje międzykulturowe, dowiadując się, jakie podejścia do zdrowia są charakterystyczne dla innych krajów. Tego typu porównania mogą inspirować do refleksji i wprowadzania pozytywnych zmian we własnym życiu.

3. Rozwój umiejętności miękkich

Edukacja prozdrowotna w nauce języków obcych sprzyja rozwijaniu umiejętności, takich jak krytyczne myślenie, praca zespołowa, rozwiązywanie problemów czy empatia. Na przykład, uczniowie mogą pracować w grupach nad projektem dotyczącym kampanii promującej zdrowie w ich społeczności, ćwicząc przy tym

³ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.



współpracę i kreatywność. Dyskusje na temat zdrowia psychicznego mogą z kolei kształtować postawy empatyczne i zachęcać do wspierania innych.

Przykłady praktycznego zastosowania edukacji prozdrowotnej w nauczaniu języków obcych

Wprowadzenie edukacji prozdrowotnej do kształcenia językowego wymaga kreatywności i dobrze przemyślanych działań dydaktycznych. Poniżej przedstawiam kilka przykładów, jak można zintegrować te dwa obszary:

- **Analiza autentycznych materiałów:** Uczniowie mogą czytać artykuły prasowe na temat globalnych problemów zdrowotnych, takich jak: pandemia COVID-19, czy oglądać wywiady z lekarzami i ekspertami, a następnie omawiać je w grupach.
- **Symulacje i scenki:** Tworzenie scenek: rozmowa z lekarzem w obcym języku, pozwala uczniom ćwiczyć praktyczne umiejętności komunikacyjne, które mogą okazać się nieocenione w realnym życiu.
- **Tworzenie materiałów promujących zdrowie:** Uczniowie mogą przygotować plakaty, ulotki czy prezentacje na temat zdrowego stylu życia w języku obcym, ćwicząc przy tym umiejętności pisania i projektowania.
- **Dyskusje i debaty:** Tematy związane z edukacją zdrowotną, takie jak dieta wegetariańska kontra dieta tradycyjna, wady i zalety szczepień czy wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne, mogą być doskonałym punktem wyjścia do debaty w klasie.
- **Pisanie przepisów kulinarnych:** Uczniowie piszą przepis na zdrowe śniadanie w języku obcym. Dzięki

temu rozwijają swoje umiejętności pisania i używania słownictwa związanego z jedzeniem.

- **Quiz zdrowotny:** Pod kierunkiem nauczyciela uczniowie tworzą quiz w języku obcym na temat zdrowych nawyków. Takie zadanie ma na celu wyćwiczenie umiejętności czytania ze zrozumieniem i zadawania pytań.

Wyzwania i perspektywy

Chociaż integracja edukacji prozdrowotnej z nauczaniem języków obcych niesie za sobą liczne korzyści, wiąże się także z pewnymi wyzwaniami. Nauczyciele muszą być odpowiednio przygotowani, aby prowadzić zajęcia w sposób kompetentny i angażujący. Wymaga to nie tylko znajomości języka, ale również podstawowej wiedzy z zakresu zdrowia i umiejętności selekcjonowania odpowiednich materiałów dydaktycznych. Ponadto, kluczowe jest dostosowanie treści do wieku, zainteresowań i potrzeb uczniów, aby uniknąć nadmiernego teoretyzowania czy monotonii⁴. Mimo tych trudności, perspektywy wprowadzenia edukacji prozdrowotnej do kształcenia językowego są obiecujące. W świecie, w którym komunikacja międzykulturowa i zdrowie odgrywają coraz większą rolę, integracja tych dwóch obszarów może pomóc w kształtowaniu bardziej świadomego i odpowiedzialnego społeczeństwa.

Korzyści wynikające z połączenia edukacji prozdrowotnej z nauką języka obcego

Integracja edukacji prozdrowotnej z kształceniem językowym niesie ze sobą wiele korzyści:

- **Poszerzenie słownictwa** – uczniowie uczą się nowych terminów, które przydadzą się w sytuacjach związanych z opieką zdrowotną, podróżami czy interakcjami z cudzoziemcami.
- **Zwiększenie świadomości zdrowotnej** – uczniowie nie tylko uczą się języka, ale również zdobywają praktyczną wiedzę na temat zdrowia, co może wpłynąć na ich zachowania prozdrowotne.
- **Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych** – uczniowie uczą się, jak efektywnie komunikować się na temat zdrowia, co może być pomocne zarówno w życiu codziennym, jak i w karierze zawodowej.
- **Kształtowanie odpowiedzialności społecznej** – poprzez naukę o zdrowiu i jego profilaktyce, uczniowie

⁴ G. Skirmuntt, *Dlaczego w nowej podstawie programowej nie ma ścieżek edukacyjnych?*, CODN, Warszawa 2009.

stają się bardziej odpowiedzialni za swoje zdrowie i zdrowie innych, a także potrafią udzielać pomocy w sytuacjach kryzysowych.

Edukacja prozdrowotna w kształceniu językowym to nowoczesne podejście do nauki, które łączy rozwijanie kompetencji językowych z przekazywaniem wiedzy na temat zdrowia. Taka integracja nie tylko wzbogaca słownictwo uczniów, ale również pomaga im zrozumieć ważne aspekty dotyczące zdrowia i życia w społeczeństwie. W dobie globalizacji i rosnącej mobilności międzynarodowej, umiejętność posługiwania się terminologią zdrowotną w obcym języku staje się niezwykle cenna. Integracja edukacji prozdrowotnej w nauczaniu języków obcych to podejście, które zyskuje na znaczeniu, zwłaszcza w kontekście rosnącej świadomości zdrowotnej oraz globalizacji. W mojej opinii, jest to bardzo wartościowy kierunek, który łączy dwa istotne obszary edukacji, przynosząc korzyści zarówno uczniom, jak i nauczycielom. Uczniowie mogą spotkać się z potrzebą rozmowy o zdrowiu w różnych kontekstach, na przykład podczas podróży, w kontaktach zawodowych z osobami z różnych krajów, czy też w sytuacjach związanych z opieką zdrowotną za granicą.

W takim kontekście, nauka słownictwa i zwrotów związanych ze zdrowiem staje się praktyczną umiejętnością. Zatem tematy związane ze zdrowiem mogą być bardziej motywujące niż tradycyjne, mniej związane z codziennym życiem tematy językowe. Wprowadzenie elementów praktycznych, takich jak *role-playing*, projekty grupowe, czy analiza rzeczywistych materiałów (artykułów zdrowotnych), może sprawić, że uczniowie aktywniej uczestniczą w lekcjach i efektywniej przyswajają materiał. To także krok ku nowoczesnemu, holistycznemu modelowi edukacji, który odpowiada na wyzwania współczesnego świata.



„TAJEMNICE NA TALERZU. CO UKRYWAJĄ PRODUCENCI ŻYWNOSTCI?” – PROPOZYCJA LEKCJI W RAMACH EDUKACJI PROZDROWOTNEJ

dr Agnieszka Gajewska

nauczyciel biologii w ZSSTPZ w Zgierzu i doradca metodyczny WODN w Zgierzu

Předstawiona lekcja ma na celu kształtowanie prozdrowotnych postaw wśród uczniów poprzez świadome wybory żywieniowe. Jest to zgodne z priorytetami określonymi w podstawowych kierunkach realizacji polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2024/2025, które kładą nacisk na edukację prozdrowotną w szkole. Każdego

dnia uczniowie sięgają po różne produkty spożywcze – od przekąsek po napoje – często kierując się reklamami, modą lub atrakcyjnym wyglądem opakowania. Producenci żywności stosują różne triki marketingowe, aby przekonać młodych konsumentów, że ich produkty są zdrowe, pełnowartościowe i korzystne dla organizmu. Celem tej lekcji jest pokazanie uczniom, jak należy czytać etykiety, a tym samym świadomie wybierać jedzenie, nie dać się oszukać reklamom i rozwijać zdrowe nawyki żywieniowe. Lekcja będzie miała charakter śledztwa detektywistycznego, w którym uczniowie wcielą się w detektywów zdrowia. Będą pracować w zespołach zadaniowych, rozwiązując zagadki i analizując dowody, jakimi będą produkty żywieniowe, ich etykiety i reklamy.

Temat: Tajemnice na talerzu. Co ukrywają producenci żywności?

Cele lekcji:

Uczeń:

W zakresie wiedzy:

- rozumie, jakie składniki odżywcze są niezbędne dla zdrowia i dlaczego ich odpowiednia ilość jest ważna;
- wie, jakie substancje (cukier, konserwanty, sztuczne barwniki) mogą negatywnie wpływać na zdrowie;
- rozpoznaje techniki manipulacji w reklamach i wie, jak firmy spożywcze wpływają na decyzje konsumentów;
- rozumie zależność między zdrowym odżywianiem a kondycją fizyczną i psychiczną.





W zakresie umiejętności:

- potrafi analizować etykiety produktów spożywczych i odczytać informacje dotyczące wartości odżywczych, ilości cukru, konserwantów i innych dodatków;
- umie identyfikować niezdrowe składniki w popularnych produktach i wskazać ich zdrowsze alternatywy;
- potrafi ocenić reklamy pod kątem prawdziwości przekazu – dostrzega, czy hasła reklamowe pokrywają się z rzeczywistością;
- tworzy własne rekomendacje i argumentuje swoje wybory dotyczące zdrowego żywienia.

Metody i formy pracy: Lekcja prowadzona w formie interaktywnego śledztwa detektywistycznego, w czasie którego uczniowie, pracując w grupach, analizują produkty spożywcze, reklamy i etykiety, aby odkryć prawdę o ich składzie. Wykorzystane zostaną metody aktywizujące, takie jak analiza przypadków, metoda problemowa, inscenizacja (tworzenie antyreklam), dyskusja kierowana oraz burza mózgów. Uczniowie będą pracować indywidualnie (analiza etykiet), w parach (porównywanie produktów) oraz w grupach (prowadzenie śledztwa, prezentacja wyników). Na zakończenie będzie miała miejsce praca zbiorowa nad „Kodeksem Zdrowego Detektywa”, podsumowująca zdobytą wiedzę i formułująca zasady świadomego wyboru żywności.

Środki i materiały dydaktyczne:

Lekcja będzie wspierana przez próbki produktów spożywczych (jogurty, batoniki, napoje, płatki) lub wydrukowane etykiety, które uczniowie przeanalizują pod kątem składu i wartości odżywczych. Materiały reklamowe (plakaty,

spoty wideo) posłużą do identyfikacji technik manipulacji w marketingu żywności.

Uczniowie otrzymają „Akta sprawy” – koperty z tajnymi zadaniami oraz karty analizy dowodów, w których zapiszą wyniki badań. Tablica interaktywna umożliwi wyświetlanie reklam, a tajne wiadomości (szyfry lub teksty UV) wzmocnią detektywistyczny charakter zajęć. Na koniec wspólnie stworzą „Kodeks Zdrowego Detektywa”, podsumowujący najważniejsze wnioski.

Faza wstępna lekcji:

Celem tej części jest wprowadzenie uczniów w tematykę lekcji, zaniepokojenie ich oraz zmotywowanie do aktywnego udziału poprzez wprowadzenie elementów tajemnicy i detektywistycznego śledztwa.

Realizacja celów fazy wstępnej:

1. Wprowadzenie do lekcji – budowanie klimatu śledztwa
Nauczyciel wchodzi do klasy w roli detektywa, gasi światło, włącza latarkę i mówi tajemniczym głosem: *Drodzy detektywi! Otrzymaliśmy tajne informacje, że w naszych sklepach pojawiły się produkty, które udają zdrowe, ale mogą zawierać ukryte składniki. Waszym zadaniem jest odkrycie prawdy i ujawnienie manipulacji reklamowych. Czy jesteście gotowi na misję?*
2. Tajemnicza wiadomość – pobudzenie ciekawości
Nauczyciel rozdaje uczniom koperty z tajną wiadomością (załącznik nr 1) lub wyświetla ją na tablicy. Wiadomość jest zapisana w zakodowanej formie (użyty jest szyfr lub niewidzialny zapis) – uczniowie muszą ją odszyfrować, aby poznać temat śledztwa. Po wykonaniu tego zadania zastanawiają się, co może oznaczać ta wiadomość w kontekście żywności i reklam.
3. Po rozszyfrowaniu wiadomości nauczyciel pyta uczniów, jak rozumieją jej znaczenie. Przeprowadza dyskusję wprowadzającą uczniów w tematykę manipulacji w reklamach i etykietach produktów spożywczych. Następnie nauczyciel zadaje uczniom pytania:
 - 1) Czy zwracacie uwagę na skład produktów, które kupujecie?
 - 2) Czy zdarzyło Wam się kupić coś, co miało być zdrowe, ale okazało się pełne cukru lub konserwantów?
 - 3) Jak sądzicie, jakie sztuczki stosują producenci, aby przekonać nas do zakupu?

4. Podział na zespoły detektywistyczne i przekazanie „Akt sprawy”.

Nauczyciel dzieli klasę na grupy detektywistyczne i mówi: *Każda grupa to tajna jednostka śledcza. Waszym zadaniem jest rozpracowanie konkretnego przypadku oszustwa żywieniowego!*

Każda grupa otrzymuje kopertę z tajnym zadaniem (z „Aktami sprawy” – Załącznik nr 2), która zawiera:

- Opis misji – krótkie wprowadzenie do zadania, np.: „Jogurtowa zagadka”,
- „Baton energetyczny – prawda czy mit?”
- „Woda witaminowa – czy jest lepsza od zwykłej?”
- „Płatki śniadaniowe – zdrowe śniadanie?”

b) Karta analizy dowodów – tabela do wypełnienia podczas badania składu produktu (załącznik nr 3),

c) Próbki produktów spożywczych lub ich etykiety – każda grupa analizuje inny produkt.

Nauczyciel wyjaśnia zasady śledztwa: *Każda grupa będzie badać inny produkt i sprawdzać, czy informacje podawane przez producenta są prawdziwe. Musicie przeanalizować skład, porównać go z reklamą i odpowiedzieć na pytanie: czy ten produkt rzeczywiście jest zdrowy?*

Następnie grupy rozpoczynają pracę, czytają swoje zadania i planują strategię śledztwa.

Faza właściwa lekcji:

Celem fazy właściwej jest aktywne zaangażowanie uczniów w analizę produktów spożywczych, identyfikację manipulacji reklamowych oraz formułowanie wniosków na podstawie zdobytej wiedzy.

ETAP I: Rozpoczęcie śledztwa – analiza produktów spożywczych (praca w grupach)

Każda grupa otwiera „Akta sprawy” i rozpoczyna dochodzenie. W aktach znajduje się próbka produktu spożywczego lub jego etykieta oraz karta analizy dowodów, którą zespół musi wypełnić. Zadania dla uczniów:

1. Przeanalizować skład wybranego produktu spożywczego (np. jogurt, baton, woda witaminowa, płatki „fit”).
2. Znaleźć ukryte składniki (cukier, konserwanty, sztuczne barwniki) i wypełnić kartę analizy dowodów.
3. Porównać rzeczywisty skład z informacjami na opakowaniu i w reklamie.
4. Odpowiedzieć na pytanie: Czy ten produkt jest naprawdę zdrowy?

ETAP II: Przesłuchanie świadków – analiza reklam i technik manipulacji

Każda grupa otrzymuje reklamę wybranego produktu (załączniki nr 4). Może to być plakat, nagrany filmik lub hasło reklamowe. Uczniowie analizują reklamę i identyfikują zastosowane w niej techniki manipulacji i perswazji. Porównują reklamę z rzeczywistym składem produktu – sprawdzają, czy obietnice producenta są zgodne z prawdą. Następnie przygotowują podsumowanie i przedstawia wyniki swojej analizy na forum klasy.

Po przedstawieniu wyników analiz reklam nauczyciel zadaje uczniom pytania:

1. Czy często dajecie się nabrać na reklamy?
2. Jak unikać manipulacji i podejmować lepsze decyzje żywieniowe?

ETAP III. Tworzenie antyreklamy – odkrywanie manipulacji

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, czym jest antyreklama, czyli przekaz, który zamiast promować produkt, ujawnia jego prawdziwe cechy, często w sposób krytyczny, ironiczny lub humorystyczny. Pokazuje ona, że w reklamach producenci eksponują pozytywne strony produktów, pomijając negatywne fakty (np. dużą ilość cukru, konserwanty, sztuczne dodatki). Zadaniem uczniów jest stworzenie własnej antyreklamy, która pokaże prawdę o analizowanym produkcie i zdemaskuje techniki manipulacji stosowane przez producentów żywności. Dzięki temu zadaniu uczniowie rozwijają krytyczne myślenie, zdolności argumentacyjne i twórcze podejście do przekazywania informacji.

Każda grupa wybiera formę swojej antyreklamy. Mogą to być:

- hasło antyreklamowe (np. ironiczne, krytyczne, demaskujące prawdę o produkcie),
- plakat antyreklamowy – uczniowie rysują lub projektują grafikę, ujawniając rzeczywisty skład produktu,
- krótka scenka lub filmik – grupa może odegrać scenkę, która przedstawia prawdę o analizowanym produkcie,
- mem internetowy – humorystyczne, ironiczne podejście do manipulacji w reklamach żywnościowych.

Następnie każda grupa uczniów przedstawia swoją antyreklamę na forum klasy, pokazując czy analizowane produkty żywieniowe rzeczywiście są zdrowe i jaki element wykorzystali w swojej antyreklamie.

W tej części lekcji nauczyciel zadaje uczniom pytania:

1. Co was najbardziej zaskoczyło w analizowanych produktach?
2. Który produkt najbardziej „oszukiwał” w reklamie?
3. Jakie techniki manipulacji najczęściej stosują producenci żywności?
4. Czy po tej lekcji będziecie inaczej podchodzić do wyboru produktów spożywczych?

Następnie nauczyciel wraz z uczniami tworzy „Kodeks Zdrowego Detektywa” (załącznik nr 5), czyli zasady świadomego konsumenta. Każdy uczeń podaje jedną zasadę, którą warto stosować, wybierając produkty spożywcze. Uczniowie spisują zasady na dużym arkuszu papieru lub nauczyciel zapisuje je na tablicy. Uczniowie wychodzą z lekcji z gotowym zestawem zasad, które pomogą im świadomie wybierać jedzenie.

Załącznik nr 1

PRZYKŁADOWE SZYFRY DO ROZSZYFROWANIA

A. Szyfr Cezara

Litera oryginalna	Litera zaszyfrowana
A → D	N → Q
B → E	O → R
C → F	P → S
D → G	Q → T
E → H	R → U
F → I	S → V
G → J	T → W
H → K	U → X
I → L	V → Y
J → M	W → Z
K → N	X → A
L → O	Y → B
M → P	Z → C

Zasada: Każda litera w tekście jest przesunięta w alfabecie o trzy miejsca w lewo.

Zakodowana wiadomość: „Qh wsbcvjioh zlwu zm
jwhgwh zgz ylt”.



Rozwiązanie: „Nie wszystko złoto, co się świeci”.

Znaczenie: Nie zawsze produkty wyglądające na zdrowe rzeczywiście takie są.

B. Alfabet Morse'a

Zasada: Każda litera jest przedstawiona jako kombinacja kropek i kresek.

Zakodowana wiadomość:

“.....”

Rozwiązanie: „Czy wiesz, co jesz naprawdę?”

Znaczenie: Uczniowie zaczynają zastanawiać się, czy wiedzą, co naprawdę zawiera ich codzienne jedzenie.

C. Tajna wiadomość napisana atramentem UV

Nauczyciel pisze wiadomość na kartce niewidzialnym atramentem UV (np. sokiem z cytryny lub specjalnym długopisem UV). Uczniowie używają latarki UV, aby odkryć ukryty tekst.

Ukryta wiadomość: „Czy na pewno to 100% naturalne?”

Znaczenie: Nawet jeśli na opakowaniu widnieje napis „naturalne”, produkt może zawierać sztuczne dodatki i konserwanty.

Załącznik nr 2

OPISY Z „AKT SPRAWY”

A. „Baton energetyczny – prawda czy mit?”

Opis misji:

Reklamy batonów energetycznych przekonują nas, że to idealne źródło energii na cały dzień. Ale czy na pewno? Waszym zadaniem jest przeanalizowanie składu batona i sprawdzenie, czy rzeczywiście dostarcza on wartościowych składników, czy może jest to tylko cukrowa pułapka?

Zadanie:

1. Sprawdźcie, ile cukru zawiera baton i jakie ma inne składniki.
2. Oceńcie, czy naprawdę dostarcza energii na długo, czy raczej powoduje szybki spadek sił.
3. Porównajcie przekaz reklamowy z rzeczywistością – co jest prawdą, a co manipulacją?

Czy baton to zdrowa przekąska dla sportowców, czy tylko „słodkie kłamstwo”? Rozwiążcie tę zagadkę!

B. „Płatki śniadaniowe – zdrowe śniadanie?”

Opis misji:

Płatki śniadaniowe reklamowane są jako idealny posiłek na dobry początek dnia – pełne witamin i minerałów. Ale czy rzeczywiście są zdrowe?

Waszym zadaniem jest sprawdzenie składu popularnych płatków i ocena, czy rzeczywiście są wartościowe dla organizmu.

Zadanie:

- Sprawdźcie ilość cukru w płatkach – czy jest go więcej niż w słodyczach?
- Poszukajcie sztucznych barwników i konserwantów w składzie.
- Oceńcie, czy reklamy mówią prawdę, czy tylko pokazują produkt w korzystnym świetle.

Czy płatki śniadaniowe to zdrowa opcja, czy raczej „cukrowa bomba” na dobry początek dnia? Przekonajcie się sami!

Załącznik nr 4

PRZYKŁADOWE HASŁA REKLAMOWE DO ANALIZOWANYCH PRODUKTÓW:

Jogurt „Fit”

- „Naturalny smak i zdrowie w każdej łyżeczce!”
- „Bez dodatku cukru – idealny wybór dla aktywnych!”
- „100% owoców”

Baton „Power Bar”

- „Źródło białka i energii na cały dzień!”
- „Twoja codzienna dawka mocy!”

Woda witaminowa

- Nawodnienie i witaminy w jednym – wybór numer 1 dla zdrowia!”
- „Poczuj świeżość i naturalne minerały!”
- „Lepsza niż zwykła woda – dla aktywnych i świadomych!”

Płatki śniadaniowe „Super Kids”

- „Pełne witamin i minerałów – zdrowy początek dnia!”
- „Pyszny smak, który pokocha każde dziecko!”
- „Doskonałe śniadanie dla małych mistrzów!”

PRZYKŁADY ANALIZOWANYCH REKLAM I TECHNIK MANIPULACJI

1. Baton Power Bar – „Źródło białka i energii na cały dzień!”

Opis reklamy:

Załącznik nr 3

PRZYKŁADOWA KARTA ANALIZY DOWODÓW

Nazwa produktu	Czy zawiera cukier? (Ile?)	Czy są konserwanty?	Czy zawiera barwniki?	Jak produkt przedstawia się w reklamie?	Czy reklama mówi prawdę?
Jogurt	Tak, 12 g cukru	Tak – E202, E211	Tak – czerwony barwnik E120	„Zdrowy, pełen owoców”	Nie, więcej cukru niż owoców!
Baton					
Woda witaminizowana					
Płatki śniadaniowe					



- Reklama pokazuje sportowców, którzy jedzą batona i natychmiast zyskują siłę i wytrzymałość.
- Na ekranie pojawia się napis: „Źródło białka, zdrowa przekąska dla aktywnych!”
- Dynamiczna muzyka i szybkie ujęcia sugerują, że produkt wspiera osiągnięcia sportowe.

Analiza rzeczywistości:

- W rzeczywistości baton zawiera 35 g cukru, co powoduje szybki skok energii, ale też jej gwałtowny spadek po krótkim czasie.
- „Źródło białka” – prawda, ale ilość białka jest niewielka w porównaniu do ilości cukru.
- Sztuczne aromaty i konserwanty w składzie, mimo że reklama sugeruje „naturalność”.

Stosowane techniki manipulacji w reklamie:

- wykorzystanie wizerunku znanych sportowców, aby sugerować, że produkt pomaga w osiąganiu lepszych wyników.
- sugestia zdrowia – hasło „Źródło białka” przemilcza, że w batonie jest więcej cukru niż wartości odżywczych.
- emocjonalny przekaz – szybka muzyka i dynamiczne ujęcia sprawiają, że produkt wydaje się bardziej atrakcyjny.

2. Płatki śniadaniowe – „Doskonałe śniadanie dla małych mistrzów!”

Opis reklamy:

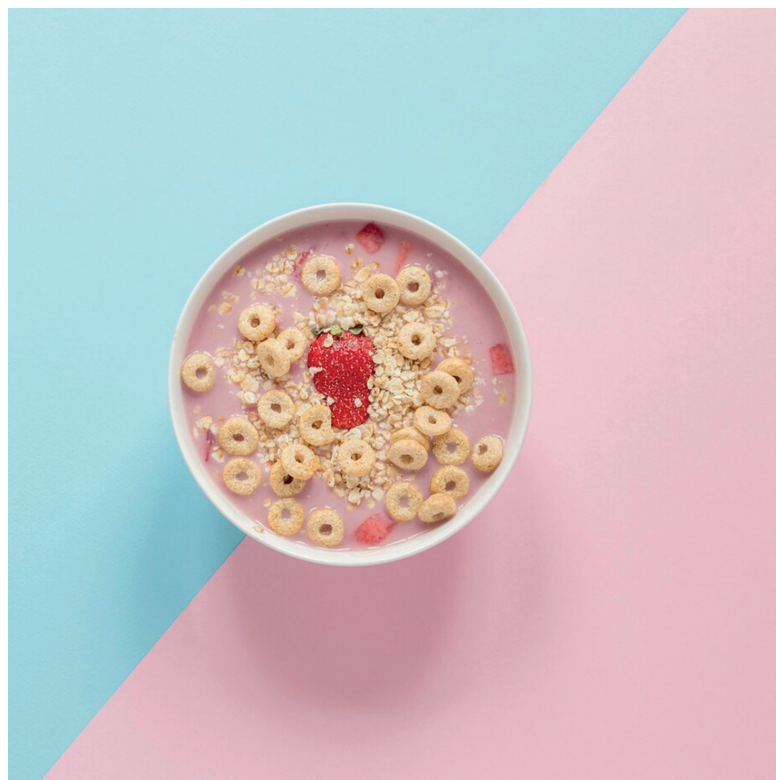
- Uśmiechnięta rodzina je płatki na śniadanie, a narrator mówi: „Zdrowe i pełne energii na cały dzień!”
- Reklama podkreśla obecność witamin i minerałów.
- Opakowanie ma zielone kolory i napisy „Naturalne składniki”.

Analiza rzeczywistości:

- Produkt rzeczywiście zawiera dodatek witamin, ale także 40% cukru.
- Sztuczne barwniki i konserwanty sprawiają, że płatki wyglądają atrakcyjnie dla dzieci.
- „Naturalne składniki” mogą oznaczać tylko niewielką ilość pełnoziarnistej mąki, reszta to cukier i dodatki.

Techniki manipulacji w reklamie:

- Zielone opakowanie i napisy „naturalne” – sugerowanie zdrowego produktu, mimo że zawiera dużo cukru.
- Skupienie na pozytywach – mówienie o witaminach i minerałach, ale pominięcie informacji o ogromnej ilości cukru.
- Wizerunek szczęśliwej rodziny – emocjonalny przekaz, który sprawia, że produkt wydaje się bezpieczny i wartościowy.





PRZYKŁADY ANTYREKLAM DLA ANALIZOWANYCH PRODUKTÓW

1. Reklama batona Power Bar:

Hasło reklamowe: „Źródło energii na cały dzień!”

Antyreklama: „Power Bar – 5 minut energii, godzina zmęczenia!”

Plakat: Zdjęcie batona z napisem „Słodka iluzja”, pod spodem skład z dużym napisem „35 g cukru!”.

Scenka: Dwóch uczniów – jeden je batona i przez chwilę jest bardzo aktywny, ale po 10 sekundach opada ze zmęczenia.

2. Reklama płatków śniadaniowych

Hasło reklamowe: „Zdrowy start w dzień – pełne witamin i minerałów!”

Antyreklama: „Bomba cukrowa na śniadanie – jesteś pewien, że to zdrowy start?”

Plakat: Dwa rysunki – na jednym reklamowe pudełko płatków, na drugim pokazane, że połowa zawartości to cukier.

Scenka: Rodzic podaje dziecku płatki, dziecko zaczyna jeść i mówi: „Mamo, smakuje jak cukierki!”.

Załącznik nr 5

PRZYKŁADOWE ZASADY „KODEKSU ZDROWEGO DETEKTYWA”

1. Zawsze czytaj skład produktów – nie zawieraj tylko reklamom!
2. Unikaj produktów z syropem glukozowo-fruktozowym i dużą ilością cukru.
3. „Bez dodatku cukru” nie zawsze oznacza „bez cukru”!
4. Zielone opakowanie nie czyni produktu zdrowym.
5. Nie daj się nabrać na „fit” – sprawdzaj etykiety!
6. Woda mineralna jest lepsza niż napoje witaminowe z dodatkami.



ZAPROGRAMUJ ZDROWIE – PROPOZYCJA LEKCJI INTERDYSCYPLINARNEJ

Elżbieta Wójcik

wicedyrektor Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Zgierzu



Edukacja prozdrowotna odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu świadomych i odpowiedzialnych postaw wobec zdrowia już od najmłodszych lat. W szkole podstawowej jest to szczególnie ważne, ponieważ to właśnie w tym okresie dzieci uczą się nawyków, które mogą wpłynąć na ich przyszłe życie. Zgodnie z priorytetami państwa na rok 2025 edukacja prozdrowotna ma na celu nie tylko promowanie zdrowego stylu życia, ale także rozwijanie sprawności fizycznej, kształtowanie nawyków aktywności ruchowej oraz naukę udzielania pierwszej pomocy. Wszystko po to, aby młodzi ludzie mogli cieszyć się dobrym zdrowiem i umieli radzić sobie w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji. Obecnie, gdy technologie cyfrowe odgrywają coraz większą rolę w życiu codziennym, warto łączyć tradycyjne metody edukacji z nowoczesnymi narzędziami. Scenariusz lekcji „Zaprogramuj zdrowie!” to innowacyjne podejście do edukacji prozdrowotnej, które łączy naukę o zdrowym odżywianiu z podstawami programowania.

Wykorzystanie robotów edukacyjnych Photon Edu nie tylko angażuje uczniów, ale także rozwija ich umiejętności logicznego myślenia, współpracy w grupie i kreatywnego rozwiązywania problemów. Warsztaty skierowane są do uczniów klasy I szkoły podstawowej i trwają 60 minut, oferując zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne ćwiczenia z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. W niniejszym artykule przedstawiony został scenariusz zajęć, który pokazuje, jak w ciekawy i interaktywny sposób można połączyć edukację prozdrowotną z nauką kodowania.

SCENARIUSZ LEKCJI

Temat: „Zaprogramuj zdrowie” – zajęcia z wykorzystaniem robotów Photon Edu

Adresaci: uczniowie klasy I szkoły podstawowej

Czas trwania: 60 minut

Cele ogólne:

Uczeń:

- rozwija umiejętność słuchania i czytania,
- posiada podstawowe wiadomości nt. zdrowia,
- rozumie pojęcie kodowania,
- rozwija logiczne myślenie oraz umiejętność rozwiązywania problemów.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- potrafi czytać na głos,
- zna zasady zdrowego odżywiania,
- zna podstawy kodowania,
- tworzy proste programy na podstawie konkretnych zadań.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- uważnie słucha opowiadania Katarzyny Sowuli „Chcę wiedzieć więcej o zdrowych smakołykach”,
- zna podstawowe zasady i funkcje związane z działaniem robota edukacyjnego Photon Edu,
- potrafi zakodować robota według konkretnej instrukcji,
- umie przygotować plan trasy robota według schematu zbudowanego z określonych ilustracji dotyczących zdrowego stylu życia i niezdrowego stylu życia,
- potrafi odpowiedzieć na zagadki dotyczące zdrowia.

Metody i formy pracy:

- oparte na słowie: głośne czytanie, wykład, objaśnienia, instrukcje, rozmowa kierowana,
- oparte na działaniu: kodowanie robotów, zagadki,
- praca indywidualna i zbiorowa.

Pomoce dydaktyczne:

- tablica z plakatami dotyczącymi zdrowego stylu życia (piramida zdrowia, owoce, warzywa, aktywność ruchowa),
- opowiadanie Katarzyny Sowuli „Chcę wiedzieć więcej o zdrowych smakołykach”,
- roboty edukacyjne Photon Edu – min. 1 szt. dla 3–4 dzieci,
- maty edukacyjne – min. 1 szt. dla 3–4 dzieci,
- tablety z aplikacją Photon Edu – min. 1 szt. dla 3–4 dzieci,
- kartoniki A4 z kolorowymi ilustracjami przedstawiającymi ilustracje o zdrowym i niezdrowym stylu życia, np. sen, odpoczynek, witaminy, jazda na rowerze, warzywa, owoce, pizza, kolorowe napoje gazowane, siedzenie przy komputerze (1 ilustracja na 1 kartoniku),
- zagadki o zdrowiu.

Forma ewaluacji:

- „temperatura uczuć”.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie, wprowadzenie do tematu zajęć i przedstawienie celu zajęć (czas ok. 5 min.).
Nauczyciel informuje: „Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak dbać o nasze zdrowie, czyli o tym, jak żyć zdrowo i radośnie”.
Ważne jest, aby w kilku zdaniach przedstawić cel spotkania – zarówno w kontekście zdrowego stylu życia, jak i nauki poprzez zabawę z robotami. Nauczyciel



może zadać kilka prostych pytań, aby wzbudzić ciekawość, na przykład:

- „Czy wiecie, co to znaczy zdrowo się odżywiać?” lub
- „Jak myślicie, dlaczego ruch i zabawa są ważne dla naszego ciała?”

Następnie nauczyciel przedstawia temat zajęć, mówiąc na przykład:

„Podczas zajęć dowiemy się, jakie są zasady zdrowego stylu życia. Posłuchamy ciekawej bajki, porozmawiamy o tym, co to znaczy dbać o zdrowie, a potem sami zakodujemy robota, aby pomógł nam znaleźć zdrowe smakołyki!”. Taka prezentacja celów nie tylko wyjaśnia strukturę zajęć, ale również motywuje uczniów, pokazując im, że nauka może być zabawna i interaktywna.

- a. Aby dzieci mogły łatwiej zidentyfikować omawiane zagadnienie, można odnieść temat do ich codziennych doświadczeń, mówiąc np.: „Każdy z nas codziennie wybiera, co je, jak się bawi i jak odpoczywa. Dzisiaj nauczymy się, jak te wybory mogą wpłynąć na nasze zdrowie i dlaczego warto dbać o siebie już od najmłodszych lat”.
- b. Na zakończenie wprowadzenia warto zachęcić dzieci do aktywnego udziału w zajęciach, podkreślając, że każdy z nich ma szansę na odkrywanie nowych rzeczy i kreatywne rozwiązywanie zadań. Można to ująć słowami: „Jestem pewna, że każdy z was ma świetne pomysły! Dzisiaj będziemy nie tylko słuchać, ale także sami działać i uczyć się poprzez zabawę”.

Dzięki tak szczegółowemu powitaniu i wprowadzeniu, uczniowie od pierwszych minut zajęć wchodzi w odpowiedni nastrój, wiedząc, czego mogą się spodziewać i dlaczego omawiany temat jest dla nich ważny. Cały ten etap zajęć buduje fundament do dalszych aktywności, przygotowując ich do praktycznych ćwiczeń z robotami.

2. Głośne czytanie

Nauczyciel odczytuje opowiadanie Katarzyny Sowuli „Chcę wiedzieć więcej o zdrowych smakołykach”, co ma na celu zainteresowanie dzieci tematyką zdrowego odżywiania i stylu życia.

3. Rozmowa kierowana

Po lekturze nauczyciel przeprowadza rozmowę kierowaną, zadając dzieciom pytania dotyczące treści opowiadania, m.in.:

- Kto był bohaterem opowiadania?
- Który z chłopców prowadził zdrowy styl życia?
- Na czym polega zdrowy styl życia?
- Co to znaczy zdrowe odżywianie?
- Jakie owoce i warzywa występowały w opowiadaniu?
- Co trzeba robić, aby być zdrowym?

4. Prezentacja robotów Photon Edu

Nauczyciel przedstawia dzieciom roboty edukacyjne Photon Edu, omawia ich podstawowe funkcje, zasady działania oraz sposoby kodowania trasy.

5. Zabawa z robotami

Uczniowie kodują trasę robota tak, aby robot zebrał z maty edukacyjnej kartoniki z ilustracjami przedstawiającymi zdrowy styl życia, natomiast ominął te, na których są ilustracje przedstawiające niezdrowy styl życia (praca indywidualna uczniów).

6. Podsumowanie zajęć

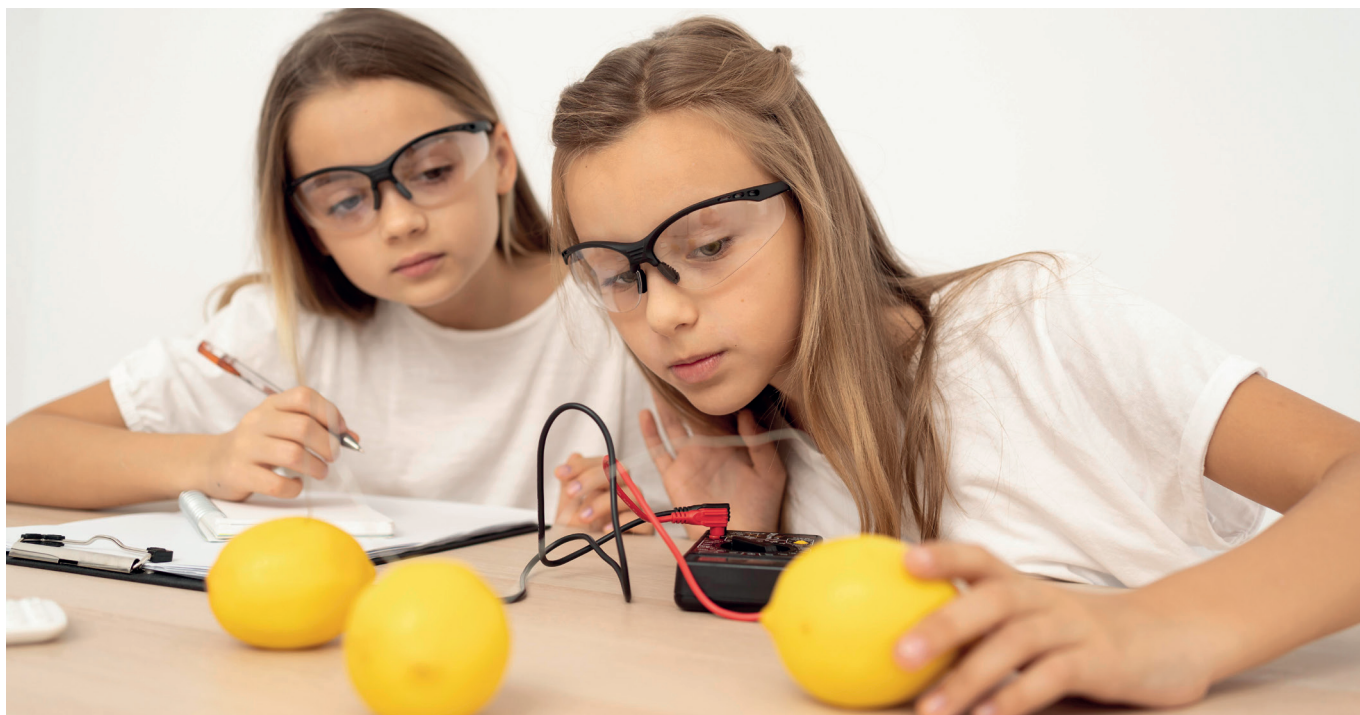
Na zakończenie zajęć nauczyciel podsumowuje zdobytą wiedzę, zadając zagadki dotyczące zdrowego stylu życia, co umożliwi sprawdzenie zrozumienia przekazanych treści.

Przykłady zagadek:

- Ja jestem Twój przyjaciel,
Ja ci wypocząć daję.
Przychodzę wraz ze zmierzchem,
Znikam, gdy słońce wstaje. (sen)
- My wzmacniamy Twoje siły,
Zdrowie ochramiamy.
My w owocach i jarzynach
Najchętniej mieszkamy. (witaminy)

- Spogląda z wysoka
Na kurki, na wannę,
Gdy go używasz –
Udaje fontannę. (prysznic)
- Z kranu srebrną strugą
Biegła długo, długo.
Napełniła pół wanny,
Będzie kąpiel dla Anny. (woda)
- Dwie pomocnice małe
Służą Ci życie całe.
Są pracowite,
A przy tym lubią często być myte. (ręce)
- Schowała się w tubie,
Używać jej lubię,
A i mała szczotka
Chętnie się z nią spotka. (pasta do zębów)
- Przyjemnie pachnie,
Ładnie się pieni,
Brudne ręce
W czyste zamieni. (mydło)
- Każdy z nas, póki nieduży
Tylko ich dwadzieścia ma.
Choć wypadną, będą nowe
I to aż trzydzieści dwa. (zęby)
- Ma żółtą skórkę,
drobnych pestek kilka.
Gdy ją poliziesz – kwaśna będzie minka! (cytryna)





- Soczysty, zdrowy owoc,
kwaskowaty lub słodki,
nada się wyśmienicie do pysznej szarlotki. (jabłko)
- Latem w ogrodzie wyrósł zielony.
A zimą w beczce będzie kiszony. (ogórek)
- Spadają jesienią z drzewa w twardej skorupie.
Lubią je dzieci i wiewiórka chętnie je chrupie.
(orzechy)
- Rośnie w ciepłych krajach,
jest pomarańczowa,
krągła i soczysta, ponoć bardzo zdrowa!
(pomarańcza)

7. Ewaluacja i zakończenie zajęć

Ewaluacja zajęć jest przeprowadzona z wykorzystaniem formy „temperatura uczuć”. Nauczyciel przygotowuje planszę z obrazkiem przedstawiającym termometr, umieszcza ją na tablicy. Uczniowie otrzymują kartki samoprzylepne w kolorze zielonym, pomarańczowym i czerwonym (również takie kolory widnieją na skali termometru) i prosi uczniów, żeby przykleili karteczki w odpowiednim miejscu: kolor zielony na termometrze oznacza – „bardzo mi się podobało”, kolor pomarańczowy – „nie mam zdania”, kolor czerwony – „nie podobało

mi się”. Warto znaleźć chwilę, aby poprosić dzieci o wyjaśnienie, co im się podobało, a co nie.

Podsumowanie:

W artykule zaproponowano nowoczesne podejście do edukacji, które łączy tradycyjne wartości prozdrowotne z umiejętnościami cyfrowymi. Scenariusz warsztatów „Zaprogramuj zdrowie!” pokazuje, jak przy użyciu robotów edukacyjnych Photon Edu można w ciekawy i interaktywny sposób wprowadzić uczniów w świat zdrowego odżywiania oraz podstaw programowania. W scenariuszu określono cele ogólne, szczegółowe oraz operacyjne, które precyzyjnie definiują umiejętności do zdobycia – od rozpoznawania zdrowych produktów, przez planowanie trasy i programowanie robota, aż po pracę zespołową i refleksję nad własnymi działaniami. Nauczyciele mogą korzystać z tego scenariusza jako narzędzia do przeprowadzania lekcji z edukacji prozdrowotnej, łącząc zagadnienia prozdrowotne z nowoczesnymi elementami kodowania. Takie interdyscyplinarne podejście sprzyja pełnemu zaangażowaniu dzieci, rozwijając jednocześnie ich sprawność fizyczną, logiczne myślenie oraz kreatywność. W kontekście priorytetów państwa na rok 2025, w których kładzie się nacisk na kształtowanie zachowań służących zdrowiu, metoda ta stanowi przykład innowacyjnego nauczania, przygotowującego najmłodszych do dokonywania właściwych wyborów żywieniowych.

BIBLIOTEKA PEŁNA ZDROWIA – ODKRYWAMY TAJNIKI DOBREGO ODŻYWIANIA

Bogusława Jankowska

kierownik Biblioteki Pedagogicznej w Zgierzu, Filia w Łęczycy

Zdrowe odżywianie to kluczowy element dbałości o nasze zdrowie i samopoczucie. Już od najmłodszych lat warto kształtować dobre nawyki żywieniowe, które będą miały wpływ na życie młodych ludzi w przyszłości. Biblioteka to doskonałe miejsce, by w inspirujący i angażujący sposób przybliżyć dzieciom zasady zdrowego stylu życia. Podczas zajęć „Biblioteka pełna zdrowia – odkrywamy tajniki dobrego odżywiania” uczestnicy poznają podstawowe zasady prawidłowego żywienia, nauczą się rozróżniać zdrowe i mniej wartościowe produkty oraz dowiedzą się, jak skomponować zbilansowany posiłek. Wykorzystując literaturę dziecięcą, kreatywne zabawy oraz aktywności plastyczne, wspólnie z dziećmi odkrywamy, że zdrowe jedzenie może być nie tylko pożywne, ale i smaczne.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ BIBLIOTECZNYCH

Cel ogólny:

- kształtowanie postawy prozdrowotnej.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- zna zasady zdrowego odżywiania,
- rozumie tekst wykorzystywany podczas zajęć,
- potrafi skomponować zdrowy posiłek.

Metody i formy pracy: pogadanka, rozmowa z klasą, warsztaty, praca indywidualna i grupowa.

Pomoce dydaktyczne:

- książka „Za nic na świecie nie zjem pomidora” Laurend Child,



- kolorowe kartki, kredki, flamastry, nożyczki, klej,
- papierowe talerzyki, wydruki z ilustracjami produktów spożywczych,
- plansza z piramidą żywienia,
- nagranie z krótką piosenką o zdrowym odżywianiu (opcjonalnie).

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie

1. Powitanie i krótka rozmowa

- Nauczyciel pyta uczniów, co wiedzą o zdrowym odżywianiu:
 - Który produkty są zdrowe?
 - Dlaczego warto dbać o to, co jemy?
- Nauczyciel pokazuje piramidę żywienia i omawia ją.

2. Zabawa na rozgrzewkę

Uczniowie stoją w kole. Nauczyciel wymienia różne produkty spożywcze. Jeśli produkt jest zdrowy



(np. jabłko, marchewka), dzieci klaszczą, a jeśli jest niezdrowy (np. chipsy, cola), dzieci tupią.

Główna część – praca z tekstem literackim

1. Głośne czytanie

- Nauczyciel czyta książkę „Za nic na świecie nie zjem pomidora” autorstwa Laurend Child.

2. Rozmowa o tekście

- Jakie zdrowe produkty pojawiły się w tekście?
- Dlaczego Lola nie chce jeść warzyw?
- Czy pomysł Charliego na przygotowanie zdrowego posiłku był dobry? Dlaczego?
- Czy któryś z uczniów zna podobne historie z życia codziennego?



3. Aktywność plastyczna – tworzymy „Zdrowy talerz”

1. Instrukcja zadania

- Uczniowie otrzymują papierowy talerzyk i mają za zadanie „skomponować” na nim zdrowy posiłek, korzystając z wyciętych obrazków produktów spożywczych lub rysując własne.
- Każdy talerz powinien zawierać owoce, warzywa, źródło białka (np. jajko, ryba) i węglowodany (np. ryż, chleb pełnoziarnisty).

2. Praca indywidualna lub w parach

- Dzieci pracują nad swoimi talerzami.
- Po skończeniu prezentują je na forum grupy i opowiadają, dlaczego wybrały takie produkty.

4. Podsumowanie

1. Zabawa ruchowa „Zdrowy posiłek”

- Nauczyciel czyta nazwy produktów, a dzieci udają, że jedzą je łyżką, widelcem lub ręką (np. zupa, kotlet, kanapka, jabłko).

2. Ewaluacja

Nauczyciel pyta uczniów:

- Co najbardziej podobało się wam na lekcji?
- Czego nowego dowiedzieliście się o zdrowym odżywianiu?

Uwagi organizacyjne

- Warto wcześniej przygotować miejsce na wystawę prac uczniów, by mogli pochwalić się swoimi „zdrowymi talerzami”.
- Lekcję można zakończyć krótką piosenką o zdrowym odżywianiu.

GŁOS JAKO PODSTAWOWE NARZĘDZIE PRACY KAŻDEGO NAUCZYCIELA. CO WARTO O NIM WIEDZIEĆ?

Ewelina Bień

nauczyciel konsultant w Wojewódzkim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Zgierzu

Głos jest jednym z instrumentów komunikacji, który współdecyduje o przekazie. Prawidłowo brzmiący pozwala być bardziej sugestywnym, świadczy o kompetencji, potrafi wzmocnić siłę argumentów. Jego miłe brzmienie pozytywnie do nas nastawia, ułatwia osiągnięcie sukcesu. Odpowiednio postawiony głos (naturalny, wyrazisty i czytelny, dźwięczny, ale nie głośny), bezszelestny i spokojny wdech, długa faza wydechu, prawidłowa i wyrazista artykulacja oraz intonacja sprawiają, że wypowiedziane słowa lepiej trafiają do odbiorcy.

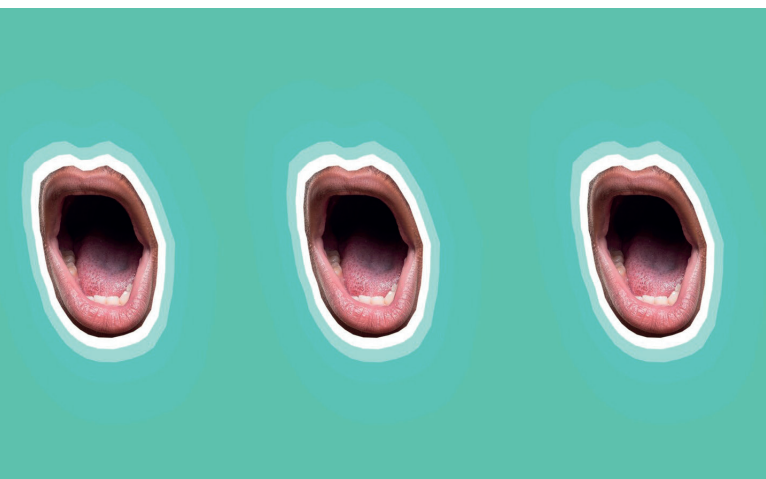
Studenci kierunków pedagogicznych nie mają jeszcze tej świadomości, że praca dydaktyczna powoduje szczególne obciążenie narządu głosu, a możliwość wykonywania zawodu nauczyciela zależy w dużej mierze od jego sprawności głosowej przez wiele godzin dziennie. Dopiero zdenerowanie z rzeczywistością pracy w szkole przynosi refleksję. Zaczyna się bowiem bezgłos, nieprzemijająca chrypa, częste infekcje, suchość w gardle, niedomykalność strun głosowych bądź opór w tworzeniu dźwięku. Wtedy postanawiają szukać pomocy. Jednak bardzo ważne jest, aby umieć w sposób świadomy posługiwać się dźwięczną i wyrazistą mową. Pomaga to bowiem w przekazywaniu treści nauczania, a także pozwala zachować na długie lata sprawny i zdrowy narząd mowy.

Nauczyciele mają zazwyczaj głos nieszkolony. Mówimy i śpiewamy od najmłodszych lat i wydaje się nam, że robimy to instynktownie, a więc bezbłędnie. Tymczasem popełniamy bardzo dużo błędów. Z obserwacji wynika, że



najczęstsze problemy w tym obszarze to: niewłaściwy tor oddechowy, mało nośny głos, nieprawidłowa wymowa niektórych spółgłosek, niewłaściwa artykulacja samogłosek, słaba intonacja, nieprawidłowe akcentowanie, „mówienie doliterowe”, np. ząb (zam. zomp), chleb (zam. chlep), piątek (zam. piontek), święty (zam. świenty) itp., czy wymawianie końcowego „ę”. Obok tego powszechne są również:

- 1) głośny albo zbyt płytki oddech,
- 2) odchrząkiwanie – zarówno szkodliwe dla głosu, jak i nieestetyczne,
- 3) nosowanie, zaciemniające wyrazistość wymowy,
- 4) monotonia melodyczna wypowiedzi, uniemożliwiająca zainteresowanie słuchaczy,
- 5) zbyt niskie brzmienie głosu, które w razie nieznaomości techniki mówienia powoduje częste chrypienie, a w dalszej konsekwencji poważne stany chorobowe więzadeł głosowych i gardła, mogące utrudnić lub uniemożliwić pracę głosem,



- 6) zbyt wysokie brzmienie głosu powodujące uniesienie krtani i zamknięcie kanału głosowego.

Większość z nauczycieli nie zdaje sobie także sprawy, jak ważną rolę w ich zawodzie odgrywa profilaktyka zaburzeń głosu. A właśnie ciągle doskonalenie się w kierunku emisji głosu powinno być dla nich priorytetem. Na początku roku szkolnego każda placówka edukacyjna powinna przeprowadzić szkolenie w tym zakresie, ponieważ głos to niewątpliwie podstawowe narzędzie pracy każdego nauczyciela.

Kluczem do skutecznego ćwiczenia głosu jest świadomość jego natury i zasad działania. Wbrew powszechnemu wyobrażeniu nie jest to powietrze wtłoczone do płuc i z wysiłkiem wyciskane z nich ku strunom głosowym,

które dzięki temu drgają, tworząc dźwięk. Podstawowy błąd przy jego emisji to stworzenie w organizmie nadmiernych napięć, poczynając od mięśni brzucha, żeber, rąk, aż do gardła i twarzy. Ileż to razy widzimy okropne miny, które robią śpiewacy! Wprawdzie napięcie jest potrzebne dla głosu tak, jak dla skrzypiec twardość drewna pudła rezonansowego (nie mogą one przecież być z filcu), ale ma się ono ograniczać do mięśni języka, miękkiego podniebienia i czasem warg (przy „o”, „u”, „ł”)¹.

Miejszem powstawania głosu ludzkiego jest dolne gardło, gdzie drgają mięśnie strun głosowych. Z dolnego gardła fale głosowe przenoszą się do jamy ustnej, wprawiając w drganie wypełniające ją powietrze (stąd tak ważne jest swobodne, dość szerokie otwieranie ust) i jednocześnie odbijają się w odpowiednio różnych miejscach, nadając głosowi blask i rezonans (dlatego tak istotne jest napięcie mięśni języka i miękkiego podniebienia z małym języczkiem, aby utworzyć w ustach dobre pudło rezonansowe). W jamie ustnej dźwięk nie tylko się odbija (wysoki w głębi podniebienia, zwany bywa dźwiękiem krytym, a niski – na przodzie ust), ale też przekształca się w głoskę, co jest cechą szczególną tego „instrumentu”. Nie wystarczy myśleć o tym, czy śpiewa się i mówi wyżej lub niżej, ale przede wszystkim o tym, jakich głosek się używa. Mają one swoje prawa i wymogi, dlatego trzeba zapoznać się z nimi i ze sposobami ćwiczenia głosu według tych praw.

Elementem zajęć z emisji głosu powinien być śpiew, ponieważ, mimo oczywistych różnic (np. sposób artykulacji samogłosek – w śpiewie powinny mieć jednakowy kształt, zabarwienie i wolumen, w mowie istotne jest różnicowanie ich poprzez zmianę układu narządów artykulacyjnych), między mową a śpiewem istnieją pewne podobieństwa. Śpiewamy i mówimy utrzymując taką samą postawę ciała, stosujemy podparcie oddechowe, rozluźniamy gardło dla swobody fonacji i artykulacji, uaktywniamy rezonatory, dbamy o poprawność, dokładność i wyrazistość artykulacji słownej.

Trenowanie emisji głosu wymaga czasu i cierpliwości. Rozwiązaniem są nie tylko jednorazowe zajęcia, ale przede wszystkim regularne, dopasowane do zdiagnozowanego problemu indywidualne ćwiczenia z zakresu oddychania, fonowania czy artykułowania, co zwiększa ich efektywność. Na początek warto zacząć od prostych ćwiczeń,

¹ M. Walczak-Deleżyńska, *Abi język giętki... Wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Temera do B. Toczyskiej*, Państwowa Wyższa Szkoła Teatralna im. Ludwika Solskiego w Krakowie, Kraków 2004, s. 8.

takich jak te opisane poniżej, aby wzmocnić mięśnie i nauczyć się kontrolować emisję głosu. Ćwicząc głos trzeba się często odwoływać do najróżniejszych skojarzeń, aby pobudzić wyobraźnię i nakłonić różne mięśnie do pracy. Warto używać lusterka, które bardzo ułatwia samokontrolę. Dzięki niemu można lepiej poznać pracę swoich ust i gardła podczas emisji głosu.

Ćwiczenia oddechowe

1. W pozycji leżącej spokojnie oddychamy torem żebrowo-przeponowym. Trzymając rękę na brzuchu kontrolujemy przesuwanie się powłok brzusznych ku przodowi.
2. Przyjmujemy pozycję siadu japońskiego (głowa na kolanach, ręce wyprostowane przed głową). To ćwiczenie ma na celu uaktywnienie toru żebrowego. Podczas wdechu dolne żebra rozsuwają się.
3. W pozycji stojącej wypuszczamy całe powietrze i czekamy, aż organizm sam upomni się o wdech. Wówczas przepona naturalnie się obniży i organizm sam zassie powietrze do płuc rozszerzając żebra i uwypuklając brzuch.
4. Ćwiczenie uczące pobierania powietrza nosem i ustami – wyobrażamy sobie sad, zachwycamy się jego widokiem i zapachem jabłek (wdech oraz wydech nosem i ustami).
5. Ćwiczenie uczące szybkiego wdechu i uelastyczniające przeponę. Wyobrażamy sobie, że wkładamy palce do gorącej zupy – szybki wdech, wyciągamy ręce i dmuchamy na każdy palec.
6. Zdmuchiwanie wyobrażonych świeczek z tortu – całkowity, pełny wdech ustami, zatrzymanie powietrza i energiczny wydech.
7. Poglębiamy wdech i zatrzymanie powietrza – brzuch powinien być wyparty dopóki nie skończymy liczyć do 3, 5, 8.
8. Na wdechu podnosimy nogę do góry i na wydechu z podparciem powoli opuszczamy na podłogę z fonacją głoski ssssss.
9. Krótkie i energiczne wymawiamy głoski *sf, sf...*, potem *ssff, ssff*.
10. Szybkie wdechy i wydechy, tzw. rwanie włosów z głowy *wrrrr, wrrrr, wrrrr...*
11. Liczymy wrony stopniowo wydłużając fazę wydechu – *Jedna wrona bez ogona, druga...* itd.²

Ćwiczenia artykulacyjne i fonacyjne

1. Ćwiczenia usprawniające motorykę narządów artykulacyjnych:
 - przesuwamy język dookoła dziąseł według wskazówek zegara,
 - rozdajemy buziaczki – cmokamy,
 - rozciągamy zamknięte wargi i stulamy (uśmiech – dzióbek),
 - podnosimy górną wargę,
 - parszemy, naśladujemy jadący samochód na jednym wydechu,
 - malujemy językiem „sufit” – twarde podniebienie, lekkie pukamy językiem o podniebienie,
 - naśladujemy jadącego konika (kłaskanie),
 - szeroko się uśmiechamy, cmokamy, podnosimy górną wargę,
 - naśladujemy pracującą maszynę *czczczczczcz, tktktktktk*,
 - na otwartym gardle z wysuniętym językiem naśladujemy „zdyszanego pieska”.
2. Uczynniamy rezonatory poprzez wyobrażenie sobie latającej nad głową pszczoły i delikatnie mruczemy, jest to tzw. mormorando, potem wyobrażamy sobie bąka i mruczemy trochę niżej, aktywizując rezonator piersiowy, a w przypadku pszczoły głowowej. Dotykamy głowy, twarzy, klatki piersiowej w celu odczucia różnic pomiędzy rezonatorem głowowym a piersiowym.
3. Otwieramy samogłoski wychodząc z mormorando (*mmmaaaa, mmmeee, mmmyyy, mmmiii, mmmooo, mmmuuu*). Zdecydowane różnice w układzie ust pomiędzy samogłoskami.



² B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Universitas, Kraków 2003, s. 56.

4. Wysyłamy dźwięk w przestrzeń wyobrażając sobie, że nasz głos to:
 - piłeczka tenisowa (krótko – *ma, me, my, mi, mo, mu*),
 - kula do kręgli (długo – *maaa, meee, myyy, miii, mooo, muuuu*).
5. Rozluźniamy gardło:
 - ziewamy unosząc miękkie podniebienie,
 - wyobrażamy sobie, że wkładamy do buzi kulkę powietrza, a ona się rozpuszcza,
 - przełykamy ślinę trzymając rękę na krtani, aby sprawdzić, jak się napina i podnosi,
 - śpiewamy mormorando na różnych wysokościach³.
6. Ćwiczenie artykulacyjne polegające na szybkim wypowiedaniu słów. Mówimy w pełni artykulacyjnej, zwracając uwagę na intonację wypowiedzi.

Baba ci koguta dała,

baba ci koguta dała,

baba ci koguta dała,

potem jajka tobie dała, bęc.

Śpiewamy powyższy tekst w różnym tempie, na ustalonej bądź wymyślonej linii melodycznej.

Ćwiczenia artykulacyjne wybranych spółgłosek

1. Wymawiamy połączenia międzywyrazowe, w których jeden z wyrazów kończy się, a drugi zaczyna tą samą spółgłoską, np.: *Las sosnowy, grzyb brązowy, jest twarzowy, wiatr rwał, szal liliowy* itp. Ćwiczenia na słupku samogłoskowym z dodaną, podwójoną spółgłoską:

abba, ebbe, ybby, ibbi, obbo, ubbu
acca, ecce, yccy, icci, occo, uchu
alla, elle, ylly, illi, ollo, ullu
arra, erre, yrry, irri, orro, urru.
2. Różnicujemy podobnie brzmiące wyrazy:

Trzysta – czysta. Trzysta złotych. Czysta wódka.
Trzask – czas. Trzask ognia. Czas mrozów.
Rozpatrz – rozpacz. Rozpatrz moje podanie. Rozpacz ogarnęła miasto.
Patrzy – paczy. Patrzy na mnie. Paczy mój charakter.
Wietrzna – wieczna. Wietrzna pogoda. Wieczna niepogoda.
Trzepać – czepiać się. Trzepać dywany. Czepiać się kogoś.
Strzepać – szczepić. Strzepać kurz. Szczepić drzewa.
Popatrz – zobacz. Popatrz na mnie. Zobacz mnie.
Patrz, trzysta czystych trzewików.
Czy trzy, czy trzydzieści trzy, czy trzysta trzydzieści trzy.



3. Wypowiadamy trudniejsze do wymówienia sąsiadujące ze sobą głoski:

trza, trze, trzy, trzi, trzo, trzu

drza, drze, drzy, drzi, drzo, drzu

strza, strze, strzy, strzi, strzo, strzu

tpa, tpe, tpy, tpi, tpo, tpu

wra, wre, wry, wri, wro, wru

gda, gde, gdy, gdi, gdo, gdu

4. Wypowiadamy szybko spółgłoski bezdźwięczne zróżnicowane pod względem miejsca artykulacji: *p t cz ć k* – *k ć cz t p*.
5. Wypowiadamy szybko spółgłoski dźwięczne również zróżnicowane pod względem miejsca artykulacji: *b d* *dź dż g – g dź dż d b*⁴.

Warto pamiętać, że na jakość głosu wpływają również czynniki etiologiczne, które można podzielić na:

- 1) zewnętrzne – lata zatrudnienia, niedostateczne kwalifikacje zawodowe, specjalność, warunki pracy, nawyki, schorzenia dróg oddechowych (także alergiczne), poważne schorzenia ogólne, nadwrażliwość błony śluzowej na czynniki mechaniczne i fizyczne, predyspozycje do obrzęków i krwawień śródtkankowych,
- 2) wewnętrzne – wiek, ogólna budowa ciała, stan słuchu, jakość narządu głosowego (część fonacyjna, oddechowa, artykulacyjna), usposobienie i zachowanie emocjonalne, zmiany w ośrodkowym, obwodowym i autonomicznym układzie nerwowym, zmiany w układzie endokrynologicznym (szczególnie poziomu hormonów płciowych).

³ Tamże.

⁴ B. Toczyska, *Elementarne ćwiczenia dykcji*, GWO, Gdańsk 2004, s. 69.

Nauczyciele z długoletnim stażem pracy stanowią wyróżniającą się grupę pacjentów zawodowo pracujących głosem. Na stan ich krtani i głosu mają wpływ różnorodne czynniki, a wśród nich:

- styl życia (nawyk głośniego mówienia, podatność na stres, palenie tytoniu – czynne i bierne, picie mocnej kawy i herbaty),
- czynniki konstytucjonalne (płeć, jakość narządu oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego, kinestetyka ciała),
- rozpoczynający się okres starzenia się,
- procesy chorobowe pozakrtaniowe (choroby układu krążenia, przewodu pokarmowego i in.), a także zażywane leki,
- na nabłonek i na warstwę powierzchniową blaszki właściwej błony śluzowej: kurz, pył kredowy, zmienne warunki atmosferyczne podczas zajęć sportowych, toksyny wziewne w czasie zajęć z przedmiotów zawodowych, przesuszenie śluzówki w czasie dynamicznego oddychania, mikrourazy,
- na mięśnie: zmęczenie mięśniowe ostre i przewlekłe, mikrourazy⁵.

Środowiskiem pracy nauczycieli jest szkoła, gdzie warunki pracy bywają niekiedy trudne: za małe pomieszczenia dydaktyczne, nadmierna liczebność uczniów w klasie, złe warunki akustyczne pomieszczeń, ich nieodpowiednia wilgotność i temperatura, wdychanie pyłu kredowego w trakcie mówienia i pisania na tablicy, mówienie wśród szkodliwych oparów, np. w czasie lekcji chemii, mówienie z dużym natężeniem w zmiennych warunkach atmosferycznych podczas zajęć wychowania fizycznego,

naprężenie mówienie i śpiewanie bez rozgrzewki głosowej, śpiewanie w niewłaściwym dla siebie zakresie głosu w trakcie lekcji muzyki lub prowadzenia chóru szkolnego, mówienie podczas zajęć z przedmiotów zawodowych w pomieszczeniu, w którym pracują hałaśliwe maszyny. Pracując w środowisku o dużym natężeniu hałasu, nauczyciel musi mówić wystarczająco głośno, aby zostać zrozumianym. To rodzi czasem nadmierne napięcia w ciele, które negatywnie wpływają na tworzony głos. Jeżeli, niestety, mamy „chory głos”, czyli np. stan zapalny krtani, przeformowane struny głosowe, bądź też kłopoty z wysychającą śluzówką gardła, należy koniecznie zasięgnąć pomocy specjalisty – lekarza foniatri. Nauczyciele mający częste kłopoty z głosem powinni być z nim w stałym kontakcie, aby w razie potrzeby zaproponował właściwe leczenie. Uświadomi również konieczność pracy nad głosem w celu wyeliminowania błędów emisyjnych, które przyczyniają się do jego forsowania. Krótko mówiąc, nauczyciele powinni mieć zapewnioną stałą kontrolę foniatryczną. Rutynowym działaniem w przypadku przeciążenia bądź choroby głosu powinno być całkowite zamknięcie (!). Wiadomo jednak, że często nie jest to możliwe. Należy wówczas maksymalnie ograniczyć mówienie. Gdyby jednak zdarzyło się, że mimo choroby krtani musimy długo i intensywnie używać głosu, wówczas ochrona głosu zastosowana przez foniatrę jest niezbędna. Zlekceważenie tego może zemścić się chronicznymi zmianami w brzmieniu głosu. Należy jednak podkreślić, że pomimo „cudów” dokonywanych przez medycynę, problemy głosowe będą powracały, jeżeli nie stosujemy prawidłowej, zdrowej emisji głosu. Nie zapomnijmy, że narząd głosu jest elementarnym i najważniejszym narzędziem pracy każdego nauczyciela. Dlatego też należy o niego dbać, aby służył nam wiele lat.

⁵ M. Przybysz-Piwko (red.), *Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia*, CODN, Warszawa 2006, s. 28.



ZYGMUNT BURDZIŃSKI. ARTYSTA I PEDAGOG¹ (1883–1968)

Adam Zamojski

przewodniczący Zarządu Towarzystwa Przyjaciół Zgierz w Zgierzu

Władysław Błaszczyk

członek Zarządu Towarzystwa Przyjaciół Zgierz w Zgierzu

Spuścizna artystyczna Zygmunta Burdzińskiego dzisiaj jest praktycznie nieznana i zapomniana. Rozproszona w domach przyjaciół, nie została spisana i skatalogowana. A artystą był płodnym i cenionym. Jego prace prezentowane były w okresie międzywojennym na wystawach. O jednej z takich wystaw wspominają notki w przedwojennym tygodniku „Łódź w ilustracji” – ilustrowanym niedzielnym dodatku do „Kurjera Łódzkiego”. W Nr 36 z 6 września 1936 r., na str. 3 zamieszczona została fotografia płaskorzeźby „dłuta artysty rzeźbiarza Zygmunta Kowalewskiego na wystawie prac członków Polskiego Zw. Zaw. Łódzkich Artystów Plastyków w salonach I.P.S. – w parku Sienkiewicza, przedstawiająca profil głowy p. Jana Stypułkowskiego”. W Nr 37 z 13 września na str. 2 znajdują się dwie fotografie z tej wystawy: jedna przedstawia rzeźbę „Głowa” wspomnianego Zygmunta Kowalewskiego, zaś druga jest fotografią z otwarcia wystawy – wzięli w nim udział m.in. Karol Ende, Wacław Dobrowolski, Mieczysław Siemiński i Zygmunt Burdziński (wszyscy – głównie pejzażyści). Miesiąc później, w Nr 41 z 11 października na str. 6 zamieszczona została niewielka fotografia obrazu Z. Burdzińskiego z tej wystawy, opisane jako „Zgierz” (z ujęciem kościoła, komina fabrycznego i domków).

Na prace Zygmunta Burdzińskiego można trafić na portalach licytacyjnych. Mam nadzieję, że po 30 latach

artysta doczeka się kolejnej wystawy swoich prac w Zgierzu, że znowu uda się zebrać i zaprezentować w jednym miejscu choćby część Jego dorobku artystycznego. Zanim to nastąpi warto poznać sylwetkę zasłużonego pedagoga i wyjątkowego artysty. Poniższy tekst stanowi nieznacznie poprawioną wersję biogramu Zygmunta Burdzińskiego zamieszczonego w książce autora Władysława Błaszczyka pt. *Oświata i nauczyciele Zgierza w XX w.*, Wyd. TPZ i ZO ZNP w Zgierzu, Zgierz 2006.

Zygmunt Burdziński urodził się 24.04.1883 r. Pochodził z rodziny mieszczańskiej zamieszkałej od pokoleń w galicyjskim Stanisławowie (obecnie Iwano-Frankiwno w Ukrainie). Ukończył tamtejsze Seminarium Nauczycielskie, gdzie oprócz języka polskiego jako wykładowego opanował obowiązkowo jeszcze dwa języki: niemiecki i ukraiński, którymi posługiwali się tamtejsi mieszkańcy ówczesnego Cesarstwa Austro-Węgierskiego. Wcześniej dostrzeżono w nim uzdolnienia plastyczne. Otrzymał stypendium i skierowany został do lwowskiej Szkoły Rzemieślniczej Malarstwa Dekoracyjnego. Po jej ukończeniu przez pewien czas pracował jako malarz dekorator kościelny, by za zarobione pieniądze kontynuować dalsze kształcenie w sztukach plastycznych. Podjął studia w Wiedniu (1908 r.) pod kierunkiem prof. Karola Völckera, artysty malarza i historyka sztuki kościelnej.

Pracę nauczycielską, dobrze płatną, uzyskał w Częstochowie, leżącej wówczas w tzw. Kongresówce. Zdobytą tą drogą środki przeznaczył na dalsze kształcenie w formie kursów zimowych organizowanych w Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, które zaliczał w latach 1911–1914. W tej liczącej się uczelni poznawał główne kierunki malarstwa polskiego i współczesne mu tendencje

¹ Tytuł i pewne informacje do opracowania biogramu zaczerpnąłem z artykułu Jadwigi Czapiewskiej opublikowanego w „Ilustrowanym Tygodniku Zgierskim” nr 16//94, wystawy części zachowanych prac malarskich Z. Burdzińskiego z okazji 75-lecia istnienia zakładu kształcenia nauczycieli zorganizowanej w Kolegium Nauczycielskim w Zgierzu w dniu 19 lutego 1994 r., własnych kontaktów z okresu pracy w Studium Nauczycielskim oraz opinii i relacji kolegów nauczycieli, którzy pracowali razem z zasłużonym dla Zgierza nauczycielem.



modernistyczne. Pozostawał pod wpływem wybitnych profesorów tej Akademii: Józefa Pankiewicza, Jacka Malczewskiego, Józefa Mehoffera, ówczesnego rektora i innych. Wybuch I wojny światowej przerwał jego pracę nauczycielską i doskonalone umiejętności zawodowe. Otrzymał powołanie do wojska austriackiego i w łagodnych warunkach przetrwał w oddziałach utrzymanych na zapleczu jej działań. Jak sam później nieraz opowiadał, że szczęście mu w życiu sprzyjało i że na tej wojnie wolał malować niż strzelać, co mu z powodzeniem udawało się i tak spędził czas wojny z dala od okopów, aż do demobilizacji w 1918 r.

W Polsce niepodległej otrzymał stypendium i rozpoczął przewidziany dla nauczycieli kurs kształcenia w warszawskim Instytucie Prac Ręcznych i Rysunku (IPRiR). To zasłużona dla kształcenia nauczycieli uczelnia, która kończyło wielu pedagogów, podejmujących w okresie międzywojennym pracę również w Zgierzu (...). Powtórnie znalazł się w tym Instytucie w roku szkolnym 1925/26, aby podnieść kwalifikacje pedagogiczne i zaliczyć pełny cykl studiów wyższych.

W 1920 r. Z. Burdziński został mianowany nauczycielem prac ręcznych i rysunku w Państwowym Seminarium Nauczycielskim w Sandomierzu. Dwa lata później przeniósł się do Seminarium Nauczycielskiego Żeńskiego w Zgierzu, wówczas pod kierownictwem dr Stefanii Kuropatwińskiej intensywnie rozbudowywanego i tworzonego w sposób nowoczesny zakładu kształcenia nauczycieli (dalej: zkn). Z miastem tym, i jego szkołami związał się na całe

dalsze swoje życie. Tak w Seminarium, jak i w podległej mu Szkole Ćwiczeń (stanowiły wówczas jeden zakład – zkn), pracował, z przerwą okupacyjną, blisko 40 lat aż do 1962 r. Od 1927 r. uzyskał również zatrudnienie w Gimnazjum Koedukacyjnym im. S. Staszica (po odejściu S. Sheybala) – później Gimnazjum i Liceum – i nauczał tam do 1939 r.

Natychmiast po wyzwoleniu w 1945 r. zgłosił się do służby nauczycielskiej w obu szkołach średnich. W latach 50., mimo że uzyskał już prawa emerytalne i przeszedł w stan spoczynku, nadal pracował w niepełnym już wymiarze obowiązującego pensum godzin w zgierskim zkn, tj. swoim macierzystym Państwowym Liceum Pedagogicznym w Zgierzu oraz w powstałym później Studium Nauczycielskim, gdzie w 1962 r. zakończył twórczą pracę nauczycielską. W uznaniu jego umiejętności, tak specjalistycznych, jak i pedagogicznych, dodatkowo powierzono mu kierownictwo Sekcji Rysunku (wychowania plastycznego) w Wojewódzkim Ośrodku Doskonalenia Kadr Oświatowych (WODKO) w Łodzi, z którego później zrezygnował z powodu pogarszającego się stanu zdrowia.

Pracując w szkołach zgierskich Z. Burdziński rozwijał swoje talenty pedagogiczne i plastyczne. Okres międzywojenny zaowocował wysokim poziomem kształcenia uczennic Seminarium Nauczycielskiego oraz uczniów i uczennic Gimnazjum i Liceum im. S. Staszica w zakresie rysunku, malarstwa i dekoracji². Rozwijał poczucie estetyki, zdolność percepcji, rozumienia i interpretacji rzeczy, zjawisk i wartości dzieł sztuki. W Seminarium był odpowiedzialny za estetykę tworzonego z rozmachem obiektu, a zaślęgło ono z piękna, ładu i specyficznego nastroju. Pod jego wpływem i kierunkiem powstawała dekoracja wnętrz internatu i budynków dydaktycznych; także sfera zewnętrzna, tzw. mała architektura, była jego projektu:

² Marian Boruń, *Zgierskie Gimnazjum*, wyd. powielaczowe, 1993. Absolwent GiŁ im. S. Staszica w obszernych wspomnieniach z lat uczniowskich poświęcił prof. Z. Burdzińskiemu, którego był uczniem w latach 1936–39, wiele celnych sformułowań (s. 137–141). Wybrałem kilka charakterystycznych jego wątków: „W Jego (Profesora) zewnętrznym wyglądzie bardzo podkreślały jego cechy artysty malarza dwa szczegóły, a mianowicie: nieodłączny, okazałych rozmiarów blok rysunkowy oraz zarost twarzy uformowany na kształt szpicbrodki, wyraźnie kontrastujący z niemal całkowitą łysiną... Pochodził z Galicji, a więc mówił śpiewnym lwowskim akcentem, co nas szczególnie rozbawiało, przypominającą jak żywo audycje ze Szczepciem i Tońciem...”. Dbał o ład, dyscyplinę, porządek i czystość na zajęciach wychowania plastycznego, więc często powtarzał: „Starajcie się – upominaj śpiewnym lwowskim żargonem – abyście czystość mieli nie tylko w namalowanym obrazie, ale też na fartuchu szkolnym i w ławce, na której siedzicie...”. Z relacji M. Borunia wynika, że Z. Burdziński potrafił rozwinąć zainteresowania uczniów wychowaniem plastycznym, a uzdolnienia szybko wyłowić i pieczołowicie je podsycać. Prowadził liczne grono uzdolnionej plastycznie młodzieży, a jego najbardziej znanymi i sławnymi w świecie wychowankami z okresu międzywojennego byli zgierzanie: Leszek Rózga i Jerzy Wieczorek.



wytyczone alejki, rabatki, klomby, ukwiecenie i zadrzewienie parku wewnętrznego (nasadzenia, krzewy). Przygotowywał sceniczne dekoracje do przedstawień szkolnych, takich jak np. „Odprawa posłów greckich” J. Kochanowskiego czy „Na jagody” M. Konopnickiej.

Kiedy pracował w Zgierzu, ze względów rodzinnych, osiadł na stałe w domu czynszowym w Łodzi przy ul. Zgierskiej 212, gdzie wraz z żoną Apolonią i wymagającym stałej opieki chorym synem mieszkali aż do swojej śmierci. Cieszył się z położonego na zapleczu domu ogrodu, w którym często można było go zastać z nieodłączną sztalugą, kredkami i pędzlami. Najtrudniejsze w ich życiu była okupacji hitlerowskiej. Niedostatek gościł na stałe w ich domu. W utrzymaniu się pomagała mu dobra

znajomość języka niemieckiego, przeto służył pomocą znajomym oraz mieszkańcom, tłumacząc im i pisząc listy w tym języku i tą drogą uzyskiwał skromne środki do życia i do przetrwania. Mimo tych niedostatków pozostawał w stałym kontakcie z dawnymi nauczycielami obu szkół zgierskich i swoją przełożoną S. Kuropatwińską, która wysoko ceniła jego przymioty.

Od początku swojej pracy nauczycielskiej Z. Burdziński należał do Związku Nauczycielstwa Polskiego, z którego ideałami utożsamiał się. Należał również do Związku Artystów Plastyków, lecz w obu tych stowarzyszeniach nie odgrywał aktywnej roli. Był natomiast cenionym jako człowiek wielu zalet i przymiotów, które wyróżniały go pośród innych. Cechowało go znaczne uspołecznienie, bezinteresowność, pracowitość, koleżeńskość i skromność w obcowaniu. Był egalitarnego nastawienia. Jako artysta i pedagog odznaczał się dużą wrażliwością estetyczną, etyczną i społeczną. Spełniał się, gdy tworzył, a tworzył dużo, ale jego dorobek artystyczny uległ rozproszeniu i roztrwonieniu. Pewna część zachowała się w domach kolegów, znajomych i uczniów, których hojnie obdarzał. Czy przetrwała? Kilka swoich obrazów przekazał w 1967 r. na wystawę malarstwa czynnych nauczycieli zgierskich: Jerzego Wierzchorka oraz Anny i Antoniego Wirhanowiczów, zorganizowaną w zgierskim Klubie Nauczyciela przy obecnej ul. Sz. Rembowskiego 29. Część jego prac zdołano zgromadzić na wystawie z okazji Jubileuszu 75-lecia zkn w Zgierzu. Jego dziełem była polichromia sali widowiskowej Towarzystwa Śpiewaczego „Lutnia” w Zgierzu przy ul. Łęczyckiej 2, ale została bezpowrotnie zniszczona podczas remontu sali.

Wkład prof. Z. Burdzińskiego w plastyczne i estetyczne wychowanie wychowanków zgierskiego zkn, a w pewnym okresie również uczniów GiL im. S. Staszica, był znaczący i zasługuje na wdzięczną pamięć potomnych. Przybyły z dalekiego Stanisławowa Z. Burdziński dobrze zasłużył się swemu wybranemu miastu. Tu też, zgodnie ze swoją wolą, oboje małżonkowie pochowani zostali na cmentarzu przy ul. P. Skargi (kwatery 8), w pobliżu drewnianego kościółka (podpalonego w grudniu 1987 r.), którego architekturą Profesor tak bardzo się zachwycił. Zygmunt Burdziński zmarł 10.03.1968 r., Apolonia – czternaście lat później: 1.09.1982 r.

Kuratorium Oświaty w Łodzi
oraz Centrum Rozwoju Edukacji Województwa
Łódzkiego w Zgierzu
zapraszają dyrektorów szkół i nauczycieli na

DEBATĘ WOJEWÓDZKĄ

18 marca 2025 r.



PROPOZYCJE ZMIAN W PODSTAWIE PROGRAMOWEJ

przyrody
12.30–13.30

języka
angielskiego
9.00–10.30

biologii
11.00–12.00

Debata odbędzie się w sali konferencyjnej Centrum Rozwoju
Edukacji Województwa Łódzkiego w Zgierzu, ul. 3 Maja 46

rejestracja: platforma.crezgierz.edu.pl K.819