

DOBROSTAN UCZNIÓW

dr Regina Korzeniowska

Dobrostan psychiczny jest rozumiany jako subiektywna ocena różnych aspektów własnej sytuacji życiowej. To osobiste poczucie jakości życia, czyli zadowolenia z życia, dobrego samopoczucia, subiektywnie odczuwanej pomyślności czy też odczuwanego szczęścia¹. Ogromne znaczenie dla samopoczucia człowieka mają więc nie obiektywne parametry jego sytuacji życiowej, ale osobista percepcja oraz ocena własnej sytuacji².

Dobrostan (*weel-being*), jak zaznacza Ewa Kasperek-Golimowska, jest wyrażany przez subiektywny aspekt jakości życia (tj. dobrego życia) i zazwyczaj określany przez ocenę stanu psychicznego jednostki (np. odczuwane szczęście), właściwości osoby (np. optymizm, zadowolenie, satysfakcja), czy inne elementy sytuacji człowieka, które ocenia on jako korzystne dla siebie. Dobrostan psychiczny jest efektem oceny własnego życia, która uwzględnia wysoki poziom zadowolenia z życia i spełnienia, a także przewagę pozytywnych doświadczeń oraz przyjemnych emocji i niski poziom negatywnych nastrojów³.

Dobrostan psychiczny, zdaniem Janusza Czapińskiego, obejmuje różne wymiary wskazujące kierunek rozwoju jednostki i ważne umiejętności życiowe, które są przydatne w osiągnięciu szczęścia:

- samoakceptacja – pozytywny stosunek do własnego „ja”; szacunek do samego siebie oparty o świa-

domość własnych pozytywnych i negatywnych cech, umiejętność pogodzenia się z osobistymi porażkami i ograniczeniami;

- życiowy cel - zdolność odnajdywania sensu i kierunku w życiu, formułowania zadań życiowych, których źródłem często są konfrontacje z przeciwnościami losu;
- rozwój osobisty, czyli zdolność do rozwijania nowych zdolności i możliwości, umiejętność wykorzystywania własnego potencjału do radzenia sobie z wyzwaniami, zdolność godzenia się ze stratą;
- panowanie nad otoczeniem – angażowanie zdolności do kreowania i pielęgnowania otoczenia zgodnie z osobistymi potrzebami, przystosowanie się do otoczenia dzięki osobistemu wysiłkowi i działaniu, przejawianie inicjatywy;
- autonomia - zdolność do kierowania się w życiu własnymi przekonaniami nawet, jeżeli są niezgodne z obowiązującym dogmatem, umiejętność uwolnienia się od konwenansów, nawet kosztem ostracyzmu lub potępienia ze strony otoczenia;
- pozytywne relacje z innymi – umiejętność nawiązania, podtrzymania i rozwoju więzi z ludźmi, zdolność odczuwania radości, przyjemności z bliskiego kontaktu⁴.

→ ciąg dalszy na str. 2

**W NUMERZE M.IN: ★DOBROSTAN UCZNIÓW★
TRENING UWAŻNOŚCI★WIOSNA W
KOŁOROWYCH SKARPETKACH ★
SENSORYCZNE SZALEŃSTWA★MALI
ODKRYWCY ŚWIATA ★ RECENZJE ★**

¹ E. Kasperek-Golimowska, *Nadzieja i optymizm vs zwątpienia i pesymizm w kontekście „dobrego życia” w kulturze konsumpcji*, „Studia Edukacyjne”, nr 19/2012, s. 197-213, s. 199.

² Zob. J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa 2004; A. Bańka (red.), *Psychologia jakości*

życia, Poznań 2005; E. Syrek, *Zdrowie i wychowanie a jakość życia. Perspektywy i humanistyczne orientacje poznawcze*, Katowice 2008.

³ E. Kasperek-Golimowska, *Nadzieja i optymizm vs zwątpienia i pesymizm w kontekście „dobrego życia” w kulturze konsumpcji...*, s. 200.

⁴ J. Czapiński, *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, s. 35.

W NUMERZE 2 (22)/2025 (MAJ)

- **DOBROSTAN UCZNIÓW** 1
dr Regina Korzeniowska
- **TRENING UWAŻNOŚCI** 3
MINDFULNESS
Milena Drąg
- **PRZYWITAJ WIOSNĘ** 5
W KOŁOROWYCH SKARPETKACH
dr Katarzyna Kochan
- **SENSORYCZNE SZALEŃSTWA** 7
W PRZEDSZKOLU
Beata Polikowska
- **MALI ODKRYWCY ŚWIATA** 9
dr Krystyna Walińska
- **WCZESNA EDUKACJA SZKOLNA** 10
W DOBIE ZMIAN...
Lidia Bugiera
Danuta Mroczyk
- **PUŁAPKA PERFEKCJONIZMU – recenzja** 14
Marta Bensz
- **SZTUCZNA INTELIGENCJA, NIELUDZKA,** 15
ARCYLUDZKA – recenzja
Marta Bensz
- **METODY AKTYWIZUJĄCE UCZNIÓW** 17
- zestawienie bibliograficzne ze zbiorów PBW
Wybór i opracowanie: Marta Bensz

PISMO LUBUSKICH NAUCZYCIELI „GRONO”

- Redaktor naczelna: *Ewa Duma*
- Kolegium redakcyjne: *Lidia Bugiera,*
dr Katarzyna Kochan, dr Regina Korzeniowska,
Lucyna Miś-Ciągło; współpraca: zespół
konsultantów i doradców metodycznych
- Projekt logo oraz czasopisma, redakcja i skład:
Ewa Duma
- Wydawca: *Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli*
w Zielonej Górze
- Adres wydawcy/redakcji: *65-031 Zielona Góra,*
ul. Fryderyka Chopina 15a; tel.: 68 328 64 20;
- **e-mail: E.Duma@odn.zgora.pl**

→ ciąg dalszy ze str. 1

Można przyjąć, że dobrostan psychiczny jest fundamentem działania każdego człowieka, jego zaangażowania, aktywności, stawiania czoła wyzwaniom, rozwiązywania problemów, stawiania sobie celów oraz ich realizacji. Jest to niewątpliwie kluczowy element funkcjonowania każdej osoby, w szczególności w procesie uczenia się oraz rozwijania i nabywania różnych kompetencji.

Jak ważny jest dobrostan psychiczny we współczesnej szkole? Dlaczego i w jaki sposób należy dbać o dobrostan psychiczny uczniów w polskich szkołach i placówkach? Na te pytania odpowiedzi poszukiwali uczestnicy „V Konferencji wojewódzkiej PO-MOC. Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w szkole/placówce”, którą 3 kwietnia 2025 r. zorganizował Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Zielonej Górze. Miejscem przedsięwzięcia był Regionalnym Centrum Animacji Kultury w Zielonej Górze.

Konferencja miała zasięg wojewódzki i stała się okazją do wymiany doświadczeń w zakresie wdrażania działań na rzecz uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w szczególności w zakresie zapewniania dobrostanu uczniom i uczennicom. Organizatorzy stworzyli uczestnikom także możliwość poznania praktycznych sposobów na efektywne działania wspierające dobrostan uczniów na różnych etapach edukacyjnych. Wygłoszono następujące wykłady tematyczne:

- Dobrostan uczennicy/ucznia w nowoczesnej szkole - dr Regina Korzeniowska i dr Monika Kaczmarczyk, Uniwersytet Zielonogórski, ODN Zielona Góra;
- Holistyczna edukacja jako droga wzmacniania dobrostanu uczniów na przykładzie Singapuru - prof. dr hab. Inetta Nowosad, Uniwersytet Zielonogórski;
- Mit Normalności a Dobrostan Uczniów: Jak tworzyć Szkołę dla Wszystkich? - dr Renata Socha Uczelnia Jana Wyżykowskiego Polkowice;
- Jak zadbać o dobrostan nauczyciela i ucznia? – metodyka pracy - dr Marzanna Farnicka, Uniwersytet Zielonogórski;
- Jak wspierać DOBROstan ucznia w społeczności szkolnej na przykładzie szkoły ponadpodstawowej – przykład dobrej praktyki - Katarzyna Piosik-Łobaczewska z V LO w Zielonej Górze;
- Bezpieczny Uczeń – Szczęśliwy uczeń – w trosce o wewnętrzny dobrostan uczniów i uczennic – przykład dobrej praktyki - Anna Woźniak ze Szkoły Podstawowej w Ciosańcu;

→ ciąg dalszy ze str. 3

- Trening uważności (*mindfulness*) jako przykład zapewniania dobrostanu uczniowi z ADHD - Milena Drąg Społeczna Szkoła Podstawowa w Zielonej Górze.

Uczestnicy zadawali pytania oraz dzielili się własnymi refleksjami i doświadczeniami w obszarze zapewniania dobrostanu uczniom i uczennicom.

W konferencji łącznie uczestniczyły 123 osoby, w tym dyrektorzy szkół i placówek, nauczyciele szkół i placówek oraz nauczyciele specjaliści w szkołach i placówkach województwa lubuskiego oraz pracownicy naukowcy szkół wyższych (Uniwersytet Zielonogórski, Uczelnia Jana Wyżykowskiego). Wśród zaproszonych gości byli: Wicewojewoda Lubuski Maciej Siwicki, Lubuska Wicekurator Oświaty Marzena Pulik-Sowińska, członek Zarządu Województwa Lubuskiego Jacek Urbański, dyrektor Departamentu Infrastruktury Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Andrzej Ziarek, naczelnik Wydziału Oświaty Urzędu Miasta Zielona Góra Jarosław Skorulski oraz p.o. dyrektora RCAK w Zielonej Górze Anna Komar.

Wnioski z ankiet ewaluacyjnych, zebranych od uczestników konferencji, pozwalają na stwierdzenie, że wydarzenie nie tylko dostarczyło wiedzy merytorycznej i wzbogaciło ich warsztat pracy w zakresie zapewniania dobrostanu uczniom i uczennicom, ale również stało się inspiracją do własnego doskonalenia się i ewaluacji pracy pedagogicznej w zakresie pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

*dr Regina Korzeniowska - nauczyciel konsultant;
nauczyciel akademicki Uniwersytetu Zielonogórskiego
i Łużyckiej Szkoły Wyższej w Żarach*



*Dr Regina Korzeniowska i dr Monika Kaczmarczyk.
fot. archiwum ODN w Zielonej Górze*

TRENING UWAŻNOŚCI MINDFULNESS JAKO PRZYKŁAD ZAPEWNIANIA DOBROSTANU UCZNIOWI Z ADHD

Milena Drąg

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, znany powszechnie jako ADHD (*ang. Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), dotyka około 5–7 procent dzieci w wieku szkolnym. Objawia się trudnościami z koncentracją, impulsywnością oraz nadmierną aktywnością ruchową. W środowisku szkolnym, które często wymaga pracy w ciszy, skupieniu i wykonywanie poleceń według określonych zasad, dzieci z ADHD narażone są na ciągłą frustrację, niezrozumienie i co za tym idzie - niską samoocenę.

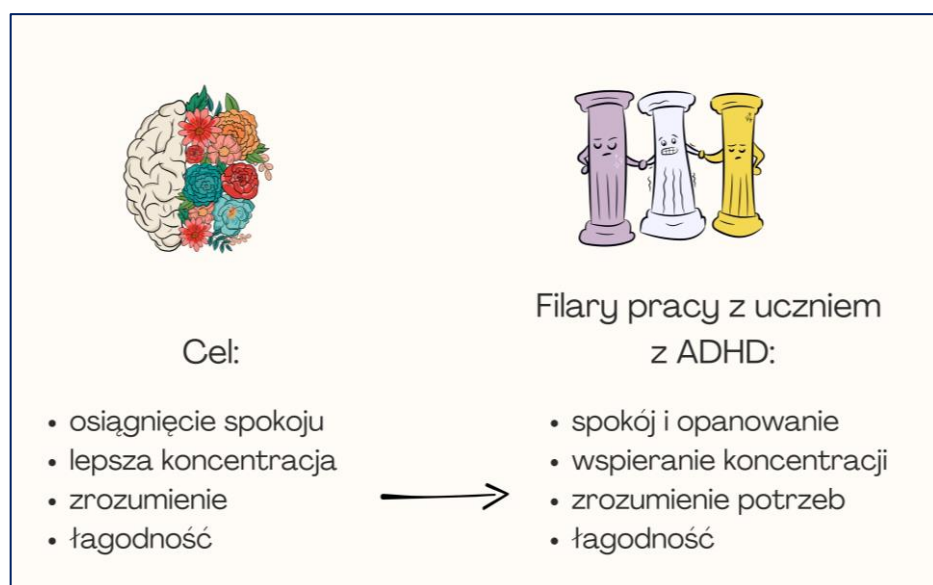
W ostatnich latach coraz większą uwagę zwraca się na uważność (*ang. mindfulness*) jako metodę wspierającą rozwój dzieci z ADHD. Uważność to świadome kierowanie uwagi na bieżącą chwilę - bez oceniania, z akceptacją i ciekawością. Praktyki uważności mogą być skutecznym narzędziem wspierającym regulację emocji, kontrolę impulsów oraz poprawę koncentracji, czyli dokładnie tych obszarów, które stanowią największe wyzwanie dla dzieci z ADHD.



Dzieci z ADHD często funkcjonują w stanie permanentnej stymulacji, ponieważ ich umysł przeskakuje z jednego bodźca na drugi, a ciało rzadko kiedy pozostaje w bezruchu. W efekcie mają trudności z przetwarzaniem informacji, koncentracją na zadaniu oraz kontrolą emocji. Badania neuropsychologiczne pokazują, że praktyki uważności wpływają na poprawę funkcjonowania struktur mózgowych odpowiedzialnych za: regulację emocji, uwagę i skupienie, kontrolę impulsów.

W przypadku dzieci z ADHD, systematyczne treningi uważności mogą działać jak „mentalny hamulec ręczny” - pomagają zatrzymać się, zauważyć, co się dzieje w ich ciele i umyśle, i dopiero wtedy podjąć działanie.

Taka przerwa między impulsem a reakcją to fundament samoregulacji. Filary pracy z uczniami z ADHD są zbliżone do celu, w jakim wprowadza się treningi uważności. Dobrze obrazuje to poniższa grafika.



Jakie ćwiczenia uważności można stosować z dziećmi z ADHD? W pracy z dziećmi niezwykle ważne jest, aby praktyki uważności były proste, krótkie i angażujące. Oto kilka przykładów ćwiczeń dostosowanych do potrzeb dzieci z ADHD:

1. Oddychanie jak balon

Dziecko kładzie rękę na brzuchu i wyobraża sobie, że jego brzuch to balon. Podczas wdechu balon się napełnia, a przy wydechu - powoli opróżnia. To ćwiczenie uczy świadomego oddechu i pomaga się wyciszyć.

2. Uważne jedzenie

Dzieci otrzymują np. rodzynkę lub kawałek czekolady. Mają go dotknąć, powąchać, obejrzeć, a dopiero na końcu powoli zjeść, skupiając się na każdym doznaniu. Ćwiczenie rozwija zmysłowe postrzeganie chwili i cierpliwość.

3. Skanowanie ciała

Przy relaksującej muzyce dzieci uczą się kierować uwagę na kolejne części ciała - od stóp po czubek głowy. Ćwiczenie pomaga rozpoznawać napięcia i odprężać ciało.

4. Słuchanie dźwięków

W klasie zapada cisza. Dzieci mają wsłuchać się w najdrobniejsze dźwięki: odgłos zegara, skrzypienie krzesła, śpiew ptaka za oknem. Pomaga to trenować koncentrację.

5. Uważna aktywność ruchowa

Zabawy ruchowe w stylu jogi dla dzieci, tai chi lub proste sekwencje ruchowe z uwagą na ciało mogą pomóc rozładować energię w sposób kontrolowany i jednocześnie rozwijać uważność.

Wiele badań naukowych potwierdza skuteczność treningów uważności w pracy z dziećmi z ADHD. Wśród najważniejszych korzyści wymienia się: poprawę koncentracji, gdyż dzieci łatwiej utrzymują uwagę na zadaniu, rzadziej się rozpraszają, zmniejszenie impulsywności, ponieważ dzieci uczą się zatrzymywać przed podjęciem działania. Kolejne przykłady zbawionego wpływu uważności na uczniów, to: lepsza regulacja emocji - uczniowie rzadziej wybuchają złością, łatwiej znoszą frustrację. Zwiększa się ich samoświadomość i zdecydowanie łatwiej im funkcjonować w szkole i budować relacje z rówieśnikami. Co ważne, korzyści te nie pojawiają się z dnia na dzień, potrzebna jest regularność. Nawet 5-10 minut dziennie może przynieść znaczące rezultaty, jeśli ćwiczenia są prowadzone systematycznie.



Szkola może stać się miejscem, w którym uważność staje się codzienną praktyką. Dobrze jest rozpocząć prowadzenie lekcji od 5 minut ciszy na początku, jako wprowadzenie do skupienia.

W przestrzeni klasowej może znaleźć się strefa ciszy lub uważności, w którym osoby przebudźcowane mogą się zrelaksować, zebrać myśli. Marzy mi się szkoła, w której nauczyciele byłiby przeszkoleni z podstaw mindfulness, ponieważ ich własna praktyka wpływa na atmosferę w klasie. Aby działania były spójne warto postawić również na efektywną współpracę z rodzicami i zachęcanie do ćwiczeń również w domu.

Uważność to nie moda ani terapia alternatywna, to narzędzie oparte na solidnych podstawach naukowych, które może realnie wspierać dzieci z ADHD w codziennym funkcjonowaniu szkolnym i społecznym. Dzięki prostym ćwiczeniom, dzieci uczą się lepiej rozumieć siebie, zarządzać swoimi reakcjami i funkcjonować w bardziej zrównoważony sposób.

W świecie pełnym bodźców i pośpiechu, uważność daje dzieciom z ADHD coś bezcennego, chwilę zatrzymania, spokoju i świadomego bycia tu i teraz. W świecie pełnym technologii i cyfrowych bodźców coraz ważniejsze staje

się przybliżanie dzieciom piękna natury. Nauka o przyrodzie nie tylko rozwija ciekawość i kreatywność najmłodszych, ale także buduje świadomość ekologiczną od najmłodszych lat. Jak zaszczepić w dzieciach miłość do natury? Jak sprawić, by z radością odkrywały tajemnice świata roślin i zwierząt?

*Milena Drąg - Społeczna Szkoła Podstawowa
w Zielonej Górze.*

PRZYWITAJ WIOSNĘ W KOLOROWYCH SKARPETKACH

dr Katarzyna Kochan

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Zielonej Górze wraz z partnerami – Radą Studentów z Niepełnosprawnościami Uniwersytetu Zielonogórskiego oraz Pedagogiczną Biblioteką Wojewódzką im. Marii Grzegorzewskiej w Zielonej Górze, byli organizatorami III Ogólnopolskiego Happeningu „Przywitaj wiosnę w kolorowych skarpetkach”.

Akcja zorganizowana została z okazji obchodzonego każdego roku w dniu Światowego Dnia Osób z zespołem Downa, których symbolem są dwie różne, kolorowe skarpetki. Święto stanowiło doskonałą okazję, aby na szeroką skalę zwrócić uwagę na ich prawa, potrzeby i marzenia oraz przypomnieć o sile, jaką ma różnorodność w społeczeństwie. Celami happeningu było:

- zwiększenie świadomości społecznej na temat funkcjonowania osób z zespołem Downa, co pomaga przełamać funkcjonujące stereotypy i uprzedzenia;



- podkreślenie wartości inkluzji we wszystkich dziedzinach życia – społecznej, edukacyjnej, zawodowej;
- budowanie więzi między różnymi grupami społecznymi, tworzenie społeczeństwa bez barier;
- wsparcie dla rodzin i opiekunów osób z zespołem Downa;
- pokazywanie historii sukcesów i osiągnięć osób z zespołem Downa, zarówno w dziedzinach artystycznych, sportowych, jak i edukacyjnych.

Udział w happeningu został podzielony na cztery etapy.

Pierwszy - 17-20 marca, uczestnicy akcji wykonywali w swoich placówkach łańcuchy kolorowych skarpetek oraz odbywały się lekcje/pogadanki/wykłady dotyczące funkcjonowania osób z zespołem Downa;

Drugi - 21 marca przed placówkami wywieszany był fragment wykonanego łańcucha na znak solidarności z osobami z zespołem Downa i ich opiekunami.

Trzeci - 24-27 marca do ODN-u w Zielonej Górze przesyłano raporty z realizacji wydarzenia,

Czwarty - 28 marca w siedzibie ODN w Zielonej Górze odbyła się konferencja prasowa, ogłoszono wyniki uzyskane w III Ogólnopolskim Happeningu „Przywitaj wiosnę w kolorowych skarpetkach” oraz wylosowano voucher na szkolenia/warsztaty.

Do ogólnopolskiej akcji włączyło się aż dziewięć województw: lubuskie, mazowieckie, łódzkie, dolnośląskie, podkarpackie, warmińsko-mazurskie, wielkopolskie, kujawsko-pomorskie oraz śląskie. Uczestnikami były przedszkola, szkoły, uczelnie, biblioteki, placówki doskonalenia nauczycieli, domy pomocy społecznej, dzienne domy samopomocy, fundacje oraz mieszkańcy mieszkań treningowych. W tym roku, razem udało się pobić kolejny rekord. Wspólnie stworzony łańcuch dobra składał się z 68 889 skarpetek, które zawisły na 22 148,60



Akcja „Przywitaj wiosnę w kolorowych skarpetkach”. Fot. archiwum Szkoły Podstawowej nr 12 w Zielonej Górze.

metrach łańcucha. Najważniejsze było jednak to, że do akcji włączyło się łącznie 38 343 osoby z 247 przedszkoli, szkół i placówek. Działania odbywały się w 1994 grupach i klasach. W ten sposób w prawie 40 tysiącach domów, za sprawą uczestników akcji rozmawiano na temat społecznego funkcjonowania, potrzeb oraz możliwości osób z zespołem Downa. Dzięki temu każda wykonana symboliczna, niedopasowana skarpetka, może w przyszłości zmienić jakość życia tych osób.

Wśród uczestników akcji zostały wylosowane 3 vouchery na bezpłatne szkolenia lub warsztaty prowadzone przez nauczycieli konsultantów z Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Zielonej Górze. Szczęśliwymi zwycięzcami zostali: Przedszkole nr 26 „Pod Tęczowym Parasolem” w Bydgoszczy, Szkoła Podstawowa w Klenicy, Centrum Edukacji Nauczycielskiej Biblioteka Pedagogiczna w Suwałkach.

Wymiana e-maili oraz telefoniczne rozmowy z uczestnikami happeningu przyczyniły się do rozszerzenia akcji w przyszłości. Od września 2025 r. rozpoczyna działalność „Akademia kolorowych skarpetek”. Pierwsze warsztaty poprowadzi Anita Dolata – logopedka, terapeutka ręki.

O znaczeniu wydarzenia mogą świadczyć udzielone organizatorom honorowe patronaty: Rzecznik Praw Dziecka Monika Horna-Cieślak, Marszałek Województwa Lubuskiego Marcin Jabłoński, JM Rektor UZ prof. dr hab. Wojciech Strzyżewski, Lubuski Kurator Oświaty Mariusz Biniewski. Patronat Medialny - TVP3 Gorzów Wielkopolski i Radio Zachód.

Akcja stała się również inspiracją poetycką dla Pani Anny Kropiewnickiej⁵, która wydarzeniu poświęciła napisany specjalnie na tę okazję wiersz.

Dzień Kolorowej Skarpetki

*Pomieszały się skarpetki,
lecz to już nie po raz pierwszy.
Kolorowe, w paski, ciapki,
iść na spacer każda spieszy.
W dal wędrują pewnym krokiem
po chodnikach, ścieżkach, drogach.
Nie pilnują swojej pary,
różne są na obu nogach.
– Dokąd idą tak ? – spytacie,
na przechodniów nie zważając.
Chcą pokazać, że co roku
swoje święto także mają.
A co święto to oznacza,
one zaraz ci powiedzą.
– Tolerancja i szacunek
najważniejsze są, kolego.
Każdy inny jest, rzecz jasna,
każdy lubi co innego.
Lecz pomimo różnic wielu,
równe prawa są każdego.*

*dr Katarzyna Kochan - nauczyciel konsultant
w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli
w Zielonej Górze*



*Akcja „Przywitaj wiosnę w kolorowych skarpetkach”.
Fot. Archiwum Szkoły Podstawowej w Bojadłach*



*Akcja „Przywitaj wiosnę w kolorowych skarpetkach”.
Fot. Archiwum Szkoły Podstawowej nr 6 w Międzyrzeczu*

⁵ Anna Kropiewnicka, pochodząca z Białegostoku z zawodu nauczycielka przedszkola i edukacji wczesnoszkolnej, pedagog specjalny oraz poetka, autorka i ilustratorka licznych książeczek dla dzieci, m.in. *Gdzie mieszkają litery?*, *Wierszorymki dla Antosia i Malwinki*. Współautorka kilku antologii

charytatywnych, m.in. *Bajki na dobranoc*, *Księga kolorowych przygód*, *Peron literacki dla Łucji* i inne. Dwukrotna stypendystka Marszałka Województwa Podlaskiego (2023, 2025), Osobowość Roku 2024 Suwałk w dziedzinie kultury.

SENSORYCZNE SZALEŃSTWA W PRZEDSZKOLU

Beata Polikowska

Czy zastanawialiście się kiedyś, co się dzieje, gdy przedszkolaki dostają do rąk farby, ciastolinę i całą gamę tajemniczych tekstur? Odpowiedź jest prosta – dzieje się magia! Jako nauczycielka wychowania przedszkolnego w Szkole Podstawowej nr 1 w Kozuchowie od pięciu lat wprowadzam na zajęciach terapię sensoryczną, bo widzę, jak dzieci, zanurzone w sensorycznym świecie, z entuzjazmem poznają siebie i otaczający je świat.

Dziś zabieram Was w podróż po świecie zmysłów, pełnym kolorów, zapachów i szalonej zabawy, w którym każde dziecko staje się małym odkrywcą. Zobaczmy, dlaczego warto postawić na sensoryczne podejście i jak wiele korzyści może ono przynieść!

Terapia Sensoryczna – czyli jak „Wyregulować Przedszkolaka”? Terapia sensoryczna brzmi poważnie, ale w rzeczywistości to genialna metoda, która pozwala dzieciom w wieku przedszkolnym lepiej zrozumieć świat i siebie. Dzieci intensywnie poznają świat za pomocą zmysłów, a prawidłowa integracja sensoryczna jest kluczowa dla ich rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego. Dla przedszkolaków, które borykają się z trudnościami w przetwarzaniu bodźców sensorycznych ta forma terapii jest szczególnie istotna. Jej celem jest nauczenie dzieci jak odpowiednio reagować na bodźce zewnętrzne. W trakcie terapii dzieci wykonują różnorodne ćwiczenia, które pomagają im w nauce regulowania reakcji na dźwięki, dotyk, ruch czy inne bodźce. Od lat widzę, jak dzieci, które otrzymują wsparcie sensoryczne, lepiej radzą sobie w szkole i w codziennym życiu. I tu wcale nie chodzi o magiczne sztuczki – to prosta, ale efektywna interwencja.



Ogród Sensoryczny – Teren Eksploracji i Odkrywania Świata.
fot. archiwum autorki artykułu

Zajęcia Sensoryczne – „Kiedy Farba Spotyka Makaron”. A teraz do rzeczy – co to są te zajęcia sensoryczne? To cała masa aktywności, które angażują wszystkie zmysły dzieci: wzrok, słuch, dotyk, węch, a czasem nawet smak! W trakcie takich sensorycznych zajęć dzieci mogą np. eksperymentować z różnorodnymi teksturami (piasek, woda, mąka), poznawać różne dźwięki, zapachy oraz smaki. Dzięki temu dzieci nie tylko rozwijają swoje zmysły, ale także uczą się, jak lepiej rozpoznawać i regulować bodźce, które na co dzień do nich docierają.

Jedną z form zajęć sensorycznych, która zyskuje ogromną popularność i którą ja najczęściej stosuję w mojej grupie, jest sensoplastyka – forma aktywności, w której dzieci pracują z różnorodnymi materiałami plastycznymi, takimi jak farby, glina, ciastolina, produkty spożywcze, piasek kinetyczny czy masy plastyczne. W procesie tworzenia dzieci angażują wiele zmysłów jednocześnie – dotykają, czują, widzą, a czasem nawet smakują. Forma ta pozwala dzieciom rozwijać kreatywność, poprawiać zdolności manualne, a także uczyć się wyrażania emocji i myśli w niekonwencjonalny sposób. Co więcej, działa kojąco i relaksująco, co jest szczególnie ważne w przypadku dzieci, które łatwo się stresują lub mają trudności z koncentracją.

Nie ukrywam, że przygotowanie się do tej formy zajęć sensorycznych wymaga wiele zaangażowania od nauczyciela. Na początku trzeba dobrze zaaranżować przestrzeń do takiej sensorycznej zabawy: pomieszczenie bez stolików i krzesełek, podłoga sali wyścielona grubą folią np. malarską, wiele pojemniczków, łyżek, misek, siatek, lejeków do przelewania i przesypywania. Do tak specjalnie przygotowanego pomieszczenia wbiegają z zaciekawieniem na boso przedszkolaki ubrane w odzież gotową do wybrudzenia. Czekają na nich pofarbowane makarony, mąki, ryże, kasze o przepięknych, różnorodnych zapachach np. pomarańczy, cynamonu, migdałów, wanilii i wiele, wiele innych. Zaczyna się sensoryczne szaleństwo, które wzbudza w dzieciach niepohamowane emocje. Mimo iż dzieci są poinformowane o tym, że na zajęciach mogą z produktami robić to, na co mają ochotę, to i tak przez najbliższą godzinę nauczyciel słyszy oprócz pisków zadowolenia tylko: „a to mogę? a to z tym też mogę? Wspaniale jest obserwować, jak te zajęcia dają im tyle radości. Zdecydowałam się też na stworzenie ogrodu sensorycznego w naszym przedszkolu. Przy ogromnym wsparciu dyrekcji, sponsorów, pracowników przedszkola jak również dzieci i ich rodziców powstała dodatkowa przestrzeń dla naszych uczniów. Ogród ten to teren na świeżym powietrzu, zaprojektowany w taki sposób, aby stymulować wszystkie zmysły dziecka. Rośliny o intensywnych zapachach,

ścieżki o różnych teksturach, elementy wodne czy dźwiękowe – wszystko to tworzy środowisko sprzyjające eksploracji i nauce poprzez doświadczenie.



Dla dzieci w wieku przedszkolnym ogród to nie tylko okazja do zabawy, ale przede wszystkim sposób na rozwój motoryki, koordynacji ruchowej, a także umiejętności społecznych. Kontakt z naturą i różnorodność bodźców wspierają rozwój emocjonalny, redukują stres i uczą dzieci świadomego korzystania ze zmysłów. Przebywanie w ogrodzie sensorycznym może również pomagać w koncentracji i wyciszeniu, co ma bezpośredni wpływ na lepsze przyswajanie wiedzy. A poza tym – czy może być coś lepszego niż błotna kuchnia na świeżym powietrzu?

Kluczowe korzyści terapii sensorycznej w rozwoju przedszkolaków:

1. Poprawa zdolności koncentracji i uwagi: dzieci w wieku przedszkolnym często mają trudności z koncentracją, szczególnie w środowisku pełnym bodźców. Terapia sensoryczna pomaga w regulacji odpowiedzi na bodźce zewnętrzne, co sprzyja lepszej koncentracji i wyciszeniu w sytuacjach wymagających skupienia, jak na przykład podczas nauki.
2. Wspieranie rozwoju motorycznego: dzieci uczą się koordynacji ruchowej poprzez zabawy angażujące różne zmysły, np.: chodzenie po nierównych powierzchniach, zabawy z piłkami o różnej fakturze czy skakanie na trampolinie. Rozwijają one zarówno motorykę małą jak i dużą, co jest kluczowe dla umiejętności takich jak pisanie, rysowanie czy zawiązywanie sznurowadeł.
3. Regulacja emocji i zachowań: dzieci, które doświadczają trudności w przetwarzaniu bodźców, mogą być nadmiernie pobudzone, lękliwe lub wycofane. Terapia sensoryczna pomaga w lepszym radzeniu sobie

z emocjami, co sprzyja bardziej stabilnemu i przewidywalnemu zachowaniu.

4. Wspieranie rozwoju społecznego: dzieci, które mają trudności z przetwarzaniem sensorycznym, mogą unikać kontaktów z rówieśnikami ze względu na lęk przed bodźcami, np. hałasem lub dotykiem. Dzięki terapii mogą lepiej funkcjonować w grupie, uczestniczyć w zabawach z innymi dziećmi i rozwijać umiejętności społeczne.
5. Rozwój samodzielności i codziennych umiejętności: terapia sensoryczna uczy dzieci lepszego przetwarzania informacji z otoczenia, co jest niezbędne do nabywania umiejętności samoobsługi takich jak ubieranie się, jedzenie czy mycie rąk.
6. Edukacja ekologiczna: przebywanie w ogrodzie sensorycznym uczy dzieci szacunku do natury i środowiska. Dzieci mogą dowiedzieć się więcej o roślinach, zwierzętach i ekosystemach, co wzmacnia ich świadomość ekologiczną.

Dlaczego warto skorzystać z moich doświadczeń? Zajęcia sensoryczne, sensoplastyka i ogród sensoryczny to projekty, które sprawiają, że praca z dziećmi staje się nie tylko wyzwaniem, ale i czystą przyjemnością. Widziałam na własne oczy, jak te metody zmieniają dzieci – od rozwijania koncentracji, przez poprawę motoryki, aż po naukę regulowania emocji. Dzieci, które bawią się w naszym ogrodzie sensorycznym, nie tylko się relaksują, ale także uczą się współpracy i szacunku do natury.

Jeśli jesteś nauczycielem i zastanawiasz się, czy warto spróbować tych metod – odpowiadam z pełnym przekonaniem: TAK! Moje przedszkolaki nie zamieniłyby tych doświadczeń na nic innego, a ja nie zamieniłabym mojej pracy na żadną inną. W końcu nie każdy ma szansę na co dzień tworzyć sensoryczne szaleństwa i oglądać, jak dzieci odkrywają świat z uśmiechem na twarzy.

Więc do dzieła, nauczyciele! Spróbujcie, eksperymentujcie, dajcie się ponieść zmysłom i... nie bójcie się trochę pobrudzić. Bo przecież najlepsze pomysły rodzą się tam, gdzie zmysły dostają wolną rękę – i odrobinę mąki na deser!

*Beata Polikowska - Szkoła Podstawowa nr 1
w Kozuchowie - oddział przedszkolny.
Fot. archiwum autorki artykułu*

MALI ODKRYWCY ŚWIATA

dr Krystyna Walińska

W Centrum Nauki Keplera-Centrum Przyrodniczym (CNK-CP) od dziesięciu lat promujemy wiedzę przyrodniczą, szukając jak najbardziej efektywnych form jej przekazywania. Cały czas mamy na uwadze fakt, że poznawanie przyrody odgrywa bardzo ważną rolę w kształtowaniu przyszłych pokoleń.

Niedawno zakończyliśmy projekt „Mali odkrywcy świata przyrody”, który wpisuje się w ideę promowania wiedzy przyrodniczej wśród dzieci. Projekt realizowany był w ramach programu MEN „Kto ty jesteś? – Polak mały”, a jego adresatem były przedszkolaki. Program ministerialny został podzielony na cztery moduły tematyczne. Propozycja CNK-CP, odnosząca się do modułu „Odkrywcy Świata”, znalazła się wśród 49 przyjętych wniosków, na 665 zgłoszonych, co z dumą podkreślamy.

Odbiorcami przygotowanych zajęć były dzieci, w przedziale wiekowym 4-6 lat, z Rozśpiewanego Przedszkola MP 34 w Zielonej Górze. Zespół specjalistów przygotował osiem scenariuszy zajęć, a ich głównym celem było odkrywanie niezwykłego świata natury, jego bogactwa i piękna, z uwzględnieniem jego złożoności i bioróżnorodności, a wszystko w oparciu o ideę STEM. Zajęcia realizowane były w formie interaktywnych warsztatów z wykorzystaniem niestandardowych metod edukacyjnych i nowoczesnych pomocy naukowych, pokazały powiązania w obrębie nauk przyrodniczych, przedstawiając je w szerszej perspektywie.

Zaproponowane tematy zajęć to: Dobra energia, czyli czym jest OZE; Dobry plastik, czyli poznajemy bioplastik; Mydło-powidło, czyli magia eksperymentów;



Zajęcia „Świat gadów, czyli poznajemy podopiecznych naszego wiwarium”. Fot. archiwum CNK-CP



*Zajęcia ABC recyklingu.
fot. archiwum CNK-CP*

ABC recyklingu; Sekrety zwierząt, czyli poznajemy bioróżnorodność; Jesteśmy na Ty z ekologią; Świat owadów, czyli poznajemy podopiecznych naszego insektarium; Świat gadów, czyli poznajemy podopiecznych naszego wiwarium. Uzupełnieniem autorskich scenariuszy były innowacyjne pomoce dydaktyczne i praca z edukatorem przy stanowiskach interaktywnych w CNK-CP, m.in. na ekspozycji „ZOOM” oraz „Zwierzęta naszych lasów”.

Edukacja przyrodnicza powinna być istotną częścią wychowania przedszkolnego. Jej celem bowiem jest zbliżenie dzieci do przyrody, kształtowanie właściwych postaw odnoszących się do świata ożywionego. W podnoszeniu świadomości ekologicznej dużą rolę odgrywają określone aktywności, w oparciu o specjalnie przygotowane zajęcia tematyczne. To od nich zależy w dużym stopniu, czy uda się w dziecku rozbudzić zainteresowanie światem przyrody. Przyczyniają się one do kształtowania umiejętności obserwowania przyrody, uwrażliwiania na destrukcyjną działalność człowieka, dostrzegania problemów przyrodniczych i rozwiązywania ich, dostrzegania i poznawania zagrożeń cywilizacyjnych, zrozumienia współzależności zachodzących w przyrodzie.

Praca z dzieckiem powinna opierać się na interakcji poprzez podejmowanie przez niego spontanicznych działań lub też wykonywanie poleceń edukatorów. Efektywnymi metodami stosowanymi w edukacji przyrodniczej są, przy merytorycznym wsparciu edukatora, prowadzenie obserwacji, samodzielne wykonywanie doświadczeń oraz inne praktyczne aktywności dziecka. W procesie edukacji przyrodniczej istotne są pomoce dydaktyczne. Często wykorzystuje się takie środki przyrodnicze jak: żywe okazy, środki wizualne (filmy, ilustracje, obrazy), sprzęt do obserwacji (lupy, mikroskopy).

Na naszych zajęciach wykorzystaliśmy właśnie takie zróżnicowane formy aktywnego poznawania świata przyrody. Dzieci tworzyły prace plastyczne, m.in. kolaże ilustrujące wybrane ekosystemy, recyklingowe instrumenty, czy też ekologiczne opaski, prowadziły obserwacje mikroskopowe, poznawały żywe okazy egzotycznych owadów i gadów, prowadziły eksperymenty chemiczne, pracowały przy interaktywnych stanowiskach doświadczalnych nawiązujących do tematyki zajęć.

Uczestnicy zajęć, podczas podsumowania projektu, na uroczystej gali, otrzymali specjalne certyfikaty „Małego Odkrywcy Świata Przyrody”. Na sali ekspozycyjnej otwarto wystawę fotograficzną, przedstawiającą realizację projektu, którego kierownikiem była dr Krystyna Walińska – kierownik CNK-CP, koordynatorkami główne specjalistki CNK-CP – dr Hanna Kurian-Harkowiec i mgr Urszula Karwalajtys, a realizację poszczególnych zajęć wspierał zespół pozostałych specjalistów CNK-CP.

Promowanie wiedzy przyrodniczej wśród najmłodszych to inwestycja w przyszłość naszej planety. Dzięki kreatywnym i angażującym metodom edukacji możemy zaszczerpić w dzieciach miłość do natury oraz poczucie odpowiedzialności za środowisko. Bez względu na to, czy jest to spacer po lesie, wspólne eksperymenty, czy też obserwowanie żywych okazów zwierząt, każde doświadczenie wzbogaca ich wiedzę i buduje więź z otaczającym światem. Dajmy dzieciom szansę być odkrywcami – to właśnie oni w przyszłości będą strażnikami naszej planety.

*dr Krystyna Walińska – kierownik
Centrum Nauki Keplera – Centrum Przyrodnicze*



*Zajęcia „Jesteśmy na Ty z ekologią”.
Fot. archiwum CNK-CP*

WCZESNA EDUKACJA W DOBIE ZMIAN...

*Lidia Bugiera
Danuta Mroczyk*

26 marca 2025 r. w Regionalnym Centrum Animacji Kultury w Zielonej Górze odbyła się konferencja „Wczesna edukacja w dobie zmian – potrzeby i oczekiwania XXI wieku”, której organizatorem był Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Zielonej Górze. Realizacja przedsięwzięcia była jednym z zadań zaplanowanych w projekcie „Profesjonalny nauczyciel. Kompetentny uczeń. Edukacja wobec wyzwań przyszłości poprzez podnoszenie umiejętności”. Jej celem było przekazanie nowej wiedzy w omawianych obszarach, a także zainspirowanie nauczycieli przedszkoli, klas 1-3 szkół podstawowych oraz dyrektorów tych placówek – do refleksji nad nieuchronnością ciągłych zmian w szeroko pojętej oświacie.

Edukacja, aby spełnić swoje zadanie, musi „patrzeć” w przyszłość. Przygotowaniem przyszłych pokoleń do dorosłego życia w rzeczywistości pełnej dynamicznych zmian, rozwoju technologii cyfrowych, wszechobecnej i rozwijającej się sztucznej inteligencji należy zająć się od najmłodszych lat. Trzeba też mieć na uwadze to, że obecnie w dużo większej skali niż kilka lat temu młodzi ludzie borykają się z hejtem, depresją, poczuciem zagubienia, trudnościami w nawiązywaniu relacji. Dzisiejsze pokolenie „pierwszaków” ma inne potrzeby i oczekiwania, niż rówieśnicy sprzed dekady czy dwóch. Ta cywilizacyjna konieczność zmian implikuje nowe podejścia do zadań szkoły, metod nauczania, organizacji procesu kształcenia i wychowania.

W najbliższej przyszłości bez niezbędnych kompetencji matematycznych, cyfrowych, technicznych czy językowych młody człowiek nie będzie mógł sprawnie i z powodzeniem funkcjonować. Dlatego konferencję zainaugurowały rozważania o konieczności ciągłych zmian w edukacji przedstawione przez prof. Inetę Nowosad z Uniwersytetu Zielonogórskiego - „Model kompetencji XXI wieku jako odpowiedź na współczesne i przyszłe wyzwania”.

W Polsce trwają obecnie przygotowania do opracowania profili kompetencyjnych absolwentów poszczególnych poziomów edukacji. Na podstawie badań, analiz, raportów i doświadczeń innych krajów Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie chce wypracować profil absolwenta zawierający kluczowe kompetencje, z którymi młody człowiek kończyć będzie edukację na każdym

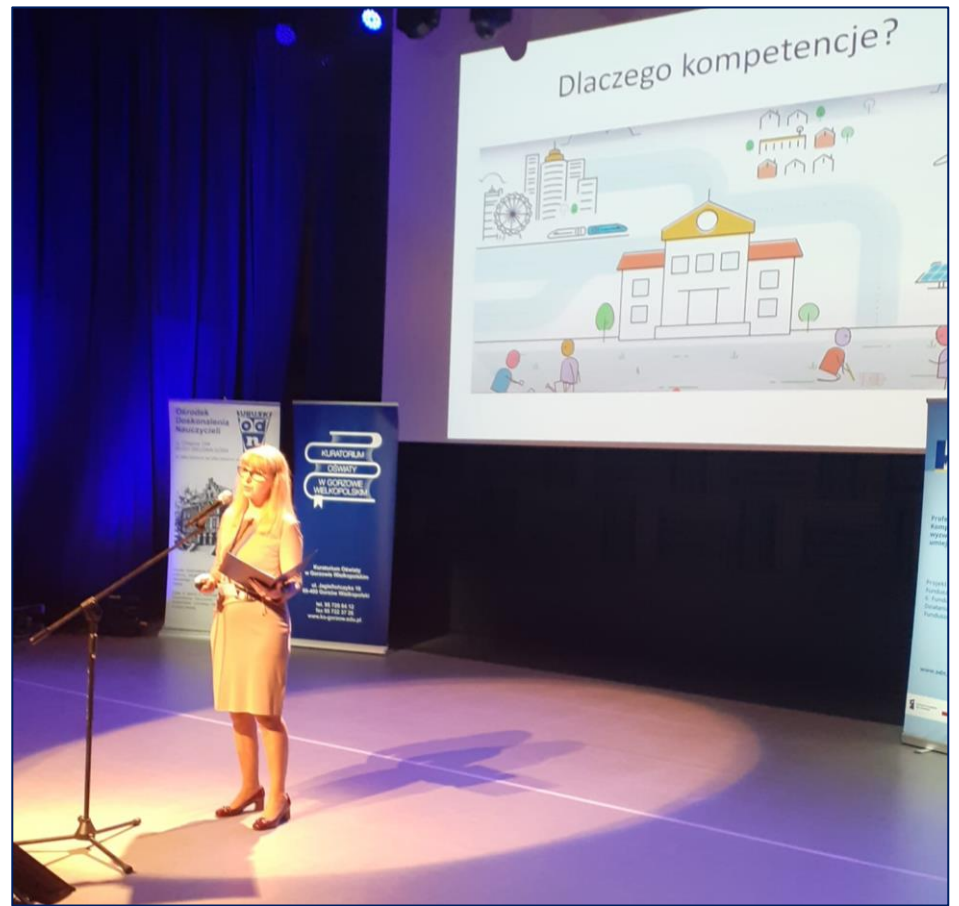
z poziomów. Profil absolwenta ma odpowiedzieć m.in. na pytania:

- *Jakie kluczowe kompetencje powinna posiadać osoba kończąca polską szkołę, by sprawnie działać w nieprzewidywalnej rzeczywistości?*
- *Jakie wymiary (poza kompetencjami) powinny być rozwijane w polskiej szkole, by przygotować dzieci i młodzież do funkcjonowania we współczesnym i przyszłym świecie społecznym, rodzinnym i gospodarczym?*
- *Jakie wymiary (poza kompetencjami) powinny być rozwijane w polskiej szkole, by przygotować dzieci i młodzież do funkcjonowania w życiu społecznym, rodzinnym i gospodarczym?*
- *W jakich dziedzinach wiedzy powinna sprawnie się poruszać osoba kończąca polską szkołę?*

Prof. Nowosad, członek Rady ds. monitorowania wdrażania reformy oświaty im. Komisji Edukacji Narodowej, zwróciła uwagę na fakt, że skoro inne państwa już rozpoczęły działania w tym kierunku, to warto czerpać z ich doświadczeń i iść dalej. Spośród kilkudziesięciu krajów, których systemom edukacji przygląda się zespół ds. monitorowania wdrażania reformy, wybrano te, które w ocenie ekspertów przyjęły rozwiązania skuteczne. Potwierdzają to wyniki międzynarodowych badań porównawczych, tj. PISA czy TIMSS oraz literatura przedmiotu, a także wydające się możliwym do zaadaptowania do polskiego systemu edukacji. Kraje te to: Australia, Estonia, Irlandia, Kolumbia Brytyjska (Kanada), Portugalia, Walia i Singapur. Przyjęty i rozwijany w singapurskich szkołach model kompetencji XXI w. jest z powodzeniem stosowany i przynosi znaczące efekty. Fakt, że Singapur niezwykle efektywnie reaguje na stale wzrastającą konkurencyjność w sferze globalnej gospodarki opartej na wiedzy, a inwestycje w kapitał ludzki rozumie jako inwestycje w edukację. W modelu tym orientacja na jakość edukacji odchodzi w szkołach od prostej wynikowej zależności - na rzecz wspierania holistycznego rozwoju uczniów, jest podstawą spersonalizowanej edukacji oraz zapewnia trwałość kompetencji.

Kompetencja matematyczna, uznawana za fundamentalną, jest w polskich szkołach rozwijana w sposób budzący niejednokrotnie dyskusje, spory i emocje. Pytania o metody nauczania i pracy z uczniami, by rozumieli i lubili matematykę od lat są przedmiotem dyskusji naukowców i specjalistów. Prof. dr hab. Edyta Gruszczyk-Kolczyńska w swoim wystąpieniu „O kryzysie w edukacji matematycznej i skutecznych działaniach naprawczych – na przykładzie innowacji pedagogicznej w Nowym Sączu. Jak pomagać dzieciom rozwijać uzdolnie-

nia i polubić naukę matematyki?” przedstawiła powody narastającego kryzysu w edukacji matematycznej oraz przyczyny niepowodzeń w nauce uczniów klas początkowych, potwierdzone wynikami kontroli NIK z 2019 r. i wnioski Państwowej Komisji Egzaminacyjnej, wskazujące na niepokojąco niski poziom nauczania matematyki w polskich szkołach.



*Prof. Inetta Nowosad, Uniwersytet Zielonogórski.
Fot. archiwum ODN w Zielonej Górze*

Profesor Edyta Gruszczyk-Kolczyńska jest autorką podręczników, książek, artykułów i skryptów akademickich, specjalizuje się w edukacji matematycznej dzieci i wspomaganiu ich rozwoju umysłowego - od lat prowadzi badania, skupiające się na przeciwdziałaniu niepowodzeniom w uczeniu się tego przedmiotu. Dzięki nim opracowała innowacyjne podejście do nauczania matematyki najmłodszych poprzez rozwijanie logicznego myślenia, rozwiązywanie problemów i radzenie sobie z trudnościami szkolnymi oraz nową metodę diagnozowania uzdolnień matematycznych u dzieci (4-8 lat). Opracowała również koncepcję rozwijania uzdolnień uczniów w ramach edukacji matematycznej, realizowaną poprzez innowację pedagogiczną w sześciu szkołach (ok. 1300 osób), nazwaną Nowosądeckim Projektem Edukacyjnym. Celem innowacji było zapewnienie uczniom szkoły podstawowej sukcesów w uczeniu się matematyki, wspomaganie uczniów klas początkowych w rozwijaniu zadatków uzdolnień w tym kierunku, a uczniów klas IV-VIII w krystalizowaniu się uzdolnień matematycznych. Projekt był realizowany w dwóch etapach. Pierwszy (2020/2021) – matematyczne kształcenie prowadzili nauczyciele klas początkowych, a drugi (2023/2024) – kształcenie uczniów realizowali nauczy-

ciele matematyki. Edukacja ta była realizowana zgodnie z autorskimi programami opracowanymi tak, aby zapewnić uczniom sukcesy w nauce i rozwinać ich uzdolnienia matematyczne. Nauczyciele byli do tego przygotowani merytorycznie w ramach szkoleń prowadzonych według programu opracowanego przez prof. E. Gruszczyk-Kolczyńską. Program obejmował m.in. metodykę wspomagania uczniów (np. systematyczne rozszerzanie umiejętności liczenia), kształtowanie umiejętności rachunkowych (dodawanie, odejmowanie, mnożenie, dzielenie), układanie i rozwiązywanie zadań z treścią, rozwijanie zdolności do wysiłku intelektualnego mimo doświadczanych napięć emocjonalnych. Nauczycieli matematyki zapoznano z rozmiarami, przyczynami i skutkami niepowodzeń w nauce matematyki (zwłaszcza kl. IV i wyższych), ukazując konsekwencje zaniedbań. Okazuje się, że nauczyciele ciągle są przekonani (wbrew wynikom badań), że do opanowania szkolnego zakresu nauczania konieczne są uzdolnienia matematyczne. W ich mniemaniu – są one rzadkie, a czymś oczywistym są nadmierne trudności i niepowodzenia w nauce. Uważają też, że korepetycje z matematyki są naturalne i nie są zdziwieniem, że wielu rodziców uczniów klas IV opłaca dodatkowe lekcje. W tej sytuacji niezbędne było przybliżenie nauczycielom elementarnej wiedzy z zakresu psychodydaktyki i uświadomienie im zasadności systematycznego dbania, utrwalania, doskonalenia i rozszerzania uczniowskich umiejętności rachunkowych oraz konsekwencji zaniedbań. Prof. Gruszczyk-Kolczyńska stara się dowieść, że w polskiej edukacji matematycznej błędnie przyjęto, że uczniowie klas IV rozumują już operacyjnie na poziomie formalnym. Do takich możliwości intelektualnych uczniów od wielu lat dobierane są cele i treści oraz metody nauczania. Jednakże w badaniach brytyjskich ustalono, że w 14 roku życia tylko około 20% uczniów rozumie na wczesnym poziomie operacji formalnych. W praktyce oznacza to, że w klasie IV i V żaden uczeń nie rozumie na tym poziomie, a w klasach VII i VIII dopiero nieliczni uczniowie – jeżeli charakteryzują się znacznie przyspieszonym rozwojem intelektualnym. Pozostali uczniowie często nie pojmują wyjaśnień nauczyciela, gdyż te są formułowane na poziomie operacji formalnych, a oni ich jeszcze nie rozumieją. Dlatego warunkiem osiągnięcia zadawalających wyników jest dostosowanie szkolnej edukacji do faktycznych możliwości umysłowych uczniów czyli do rozumowania na poziomie operacji konkretnych. O to muszą zadbać nauczyciele uczący matematyki w klasach IV-VIII.

Przedmiotem zainteresowań naukowych kolejnego prelegenta jest nauczanie techniki. Profesor Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie Jan Amos Jelinek pro-

wadzi badania w zakresie zainteresowań oraz zadatków uzdolnień technicznych wśród dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym oraz jest autorem koncepcji wspomagania rozwoju predyspozycji technicznych u dzieci, opisanych w książce pt. „Dziecko konstruktorem” (2018), prowadzi internetowy portal dla rodziców i nauczycieli, jest autorem gier edukacyjnych: Geokom, LABlrynt, Mistrz Getriko, Kubik i MoMo oraz scenariuszy ogólnopolskich projektów edukacyjnych. Podczas wystąpienia „Jak prowadzić zajęcia techniczne bez pracowni technicznej z grupą uczniów ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi?” poruszył istotne zagadnienia dotyczące problemów współczesnej szkoły w związku ze społecznymi wymogami kształcenia technicznego. Omówił możliwości rozwijania u dzieci tych umiejętności, nawet w przypadku kiedy placówka nie dysponuje pracownią. Omówił kwestie - organizacji zajęć i możliwości wyjaśniania sposobów działania różnych urządzeń, które pozwolą wejść dzieciom w świat maszyn i techniki.

Dr Grażyna Szyling z Uniwersytetu Gdańskiego podjęła temat budzący wiele emocji i kontrowersji, dotyczący jednego z kluczowych aspektów wczesnej edukacji jakim jest ocenianie opisowe. Przypomniała teoretyczne założenia, które legły u podstaw decyzji o systemowym wdrożeniu tej formy oceniania w klasach początkowych. Rozważyła, jakie oczekiwania pedagogiczne towarzyszyły temu procesowi, zarówno ze strony twórców reform, jak i nauczycieli oraz skoncentrowała się na krytycznej analizie zestawienia tych zamierzeń z rzeczywistymi wynikami badań empirycznych, obrazujących codzienne praktyki oceniania w polskich szkołach. Prelegentka zwróciła uwagę na wielowymiarowość oceniania, podkreślając jego długofalowe skutki – zarówno indywidualne (dla tożsamości i motywacji ucznia), jak i systemowe (dla jakości kształcenia). Analizowała napięcia i sprzeczności, które towarzyszą relacjom nauczyciel - uczeń, gdy ocena staje się narzędziem nie tylko informacji, ale i władzy, kontroli czy uznania społecznego.

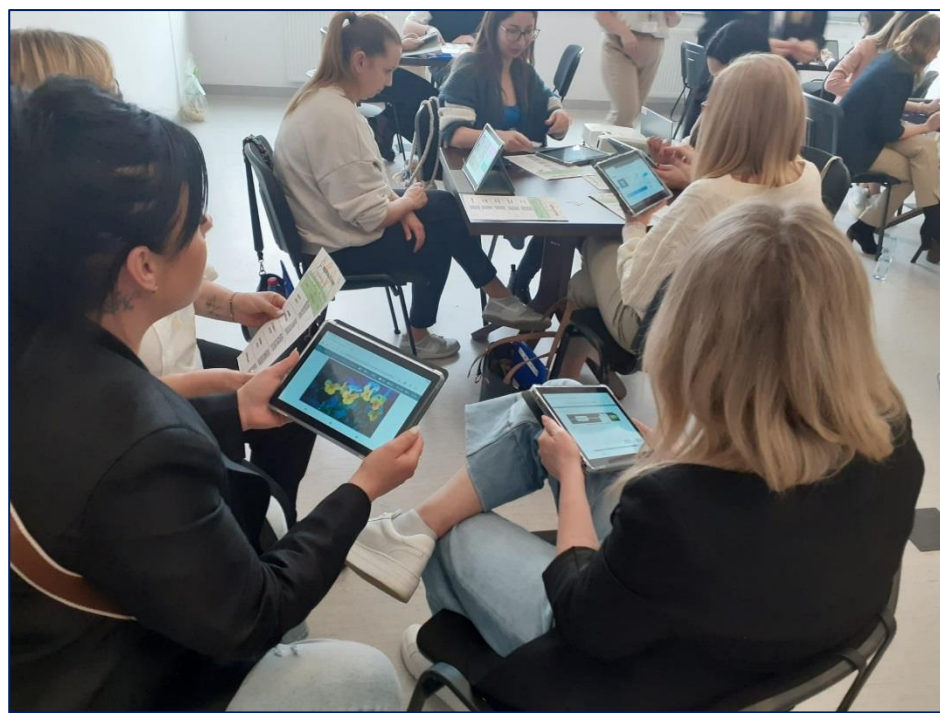
Na zakończenie, zaprezentowała wybrane rozwiązania dydaktyczne oparte na pracy z portfolio, ukazując ich potencjał w kontekście alternatywnych modeli oceniania. Zwróciła uwagę, że portfolio – rozumiane nie tylko jako zbiór prac ucznia, lecz także jako narzędzie do refleksji nad procesem uczenia się – ma kluczowe znaczenie w budowaniu podmiotowości ucznia oraz wzmacnianiu jego aktywności edukacyjnej. Promuje ono proces nabywania wiedzy i umożliwia uczniowi pełniejsze zaangażowanie w kształtowanie swojej drogi edukacyjnej. Pozwala też na stworzenie przestrzeni, w której uczeń może monitorować swoje postępy, zastanawiać się nad swoimi

doświadczeniami, analizować swoje mocne strony oraz obszary do rozwoju. Dzięki temu portfolio staje się narzędziem, które nie tylko dokumentuje rezultaty, ale również wspiera rozwój umiejętności, samodzielności i autorefleksji. Podkreśliła, że nauczyciel w tym przypadku przestaje być tylko „oceniającym”, a staje się mentorem i przewodnikiem, który wspiera ucznia w procesie samodoskonalenia. Prelegentka zwróciła również uwagę na potencjał portfolio w dostosowywaniu procesu oceniania do indywidualnych potrzeb uczniów. Zamiast skupiać się wyłącznie na jednym, finalnym efekcie pracy, portfolio umożliwia uwzględnienie różnorodnych form i etapów rozwoju ucznia. Na przykład w przypadku uczniów z trudnościami w nauce, może stanowić miejsce, dokumentowania postępów w czasie, co pozwala na bardziej realistyczną ocenę rozwoju i dostosowanie metod nauczania. Portfolio jest narzędziem, które wspiera proces uczenia się, pozwalając uczniowi na bardziej świadome uczestnictwo w jego własnym rozwoju. Przykłady zastosowania portfolio w praktyce szkolnej obejmują m.in. dokumentowanie projektów uczniowskich, kompetencji językowych w nauce języków obcych czy przygotowanie refleksyjnych zapisków w ramach uczenia się matematyki. Uczniowie mogą gromadzić dowody swoich osiągnięć, które następnie służą jako punkt wyjścia do dyskusji na temat ich rozwoju. W Polsce, choć praca z portfolio zyskuje na znaczeniu, wciąż jest to forma oceniania mniej powszechnie stosowana niż tradycyjne oceny punktowe czy literowe. Podsumowując wskazała, że portfolio to nie tylko narzędzie oceny, ale metoda, która umożliwia uczniowi aktywne uczestnictwo w swojej edukacji, samodzielne rozważanie swoich osiągnięć i trudności, a także lepsze zrozumienie procesu uczenia się. Takie podejście jest zgodne z koncepcjami edukacyjnymi, które kładą nacisk na rozwój kompetencji refleksyjnych i samodzielności uczniów, co czyni je cennym elementem nowoczesnego systemu oceniania.

W 2008 r. wprowadzone zostało obowiązkowe kształcenie językowe od pierwszej klasy szkoły podstawowej (7 l.), a w 2017 r. wiek ten został obniżony do etapu przed-szkolnego (3-6 lat). Obowiązująca od 1 września 2017 roku Podstawa programowa wychowania przedszkolnego zakłada, że wszystkie dzieci uczęszczające do przedszkola powinny uczyć się języka obcego. Zmiany te początkowo wzbudzały wiele emocji, szczególnie ze względu na możliwości językowe nauczycieli wychowania przedszkolnego, ale po kilku latach sytuacja się ustabilizowała. Po pierwsze, ze względu na postępującą zmianę pokoleniową w środowisku nauczycieli, a po drugie – ze względu na coraz bogatszą ofertę materiałów dydaktycznych, w tym cyfrowych. Obecnie nauczyciel ma do dyspozycji całą gamę programów oraz aplikacji

cyfrowych, które może wykorzystać do pracy z dziećmi w przedszkolu i klasach początkowych. O tym, jakich aplikacji i programów komputerowych używać oraz jak samemu doskonalić swoje kompetencje językowe, mówiła dr Anna Michniuk z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Aplikacje cyfrowe pozwalają tworzyć materiały do pracy z dziećmi, kreować sytuacje dydaktyczne, uczyć poprawnej wymowy, poznawać wierszyki, piosenki nowe gry i zabawy językowe. Są też pomocne w budowaniu motywacji i zainteresowania nauką języka. Poza tym, są dla dzieci ich naturalnym środowiskiem zabawy i nauki, wszak one nie znają już świata bez komputerów. Rolą nauczyciela jest sprawić, by te narzędzia były dobrze wykorzystane i przyniosły oczekiwany efekt.

Tematyka konferencji spotkała się z dużym zainteresowaniem. Tym bardziej, że jej uczestnicy mieli możliwość wysłuchania autorytetów, specjalistów, posiadających znaczący dorobek w omawianym obszarze. Po zakończeniu części teoretycznej, w ramach Strefy Dobrych Praktyk uczestnicy wzięli udział w warsztatach, prowadzonych przez nauczycielki - mistrzynię i pasjonatkę edukacji z wykorzystaniem TI - z lubuskich szkół i przedszkoli. Nauczyciele w czterech grupach kodowali, programowali i obsługiwali roboty pod kierunkiem: Martyny Bujel, i Agaty Sasin (Przedszkole nr 12 w Nowej Soli), Anity Bemnowicz-Matuszewskiej i Karoliny Krawczyk-Nowickiej (Przedszkole nr 1 w Kozuchowie), Mirelli Piechockiej i Beaty Pazio (Szkoła Podstawowa nr 18 w Zielonej Górze) oraz Julii Szopy i Danuty Błażejowskiej (Zespół Edukacyjny nr 8 w Zielonej Górze).



Uczestniczki warsztatów towarzyszących konferencji, podczas zajęć na temat „Wykorzystywania narzędzi cyfrowych w edukacji.”

Fot. archiwum ODN w Zielonej Górze

Podsumowując konferencję „Wczesna edukacja w dobie zmian – potrzeby i oczekiwania XXI wieku”, można stwierdzić, że edukacja w Polsce stoi przed wieloma wyzwaniami, które wymagają nie tylko zmian na poziomie systemowym, ale także modyfikacji w sposobie nauczania i oceniania uczniów. Niezbędna jest kontynuacja działań służących rozwijaniu kompetencji XXI w., wśród których wiodącą pozycję zajmują umiejętności matematyczne, cyfrowe, techniczne i językowe. Konieczne jest także wprowadzenie nowych metod nauczania, które umożliwią rozwój pożądaných obecnie kompetencji, ale także indywidualnych uzdolnień i talentów oraz zaspokojenie potrzeb rozwojowych, społecznych i intelektualnych dzieci we wczesnej edukacji. oceniania.

Omówione propozycje, dotyczące rozwijania uzdolnień matematycznych oraz predyspozycji technicznych, wdrażania do pracy z portfolio jako alternatywy dla tradycyjnego oceniania postępów uczniów, wykorzystania narzędzi cyfrowych we wczesnym nauczaniu języków obcych stanowią duży krok w kierunku bardziej zindywidualizowanej i efektywnej edukacji. Warto kontynuować wdrażanie innowacji pedagogicznych i adaptowanie do polskich realiów edukacyjnych najlepszych rozwiązań, które sprawdziły się w innych krajach. Sukces polskiego systemu edukacji w przyszłości zależy od zdolności polskiej oświaty do szybkiego reagowania na zmieniające się potrzeby rynku pracy oraz od elastycznego dostosowywania metod nauczania i oceniania do potrzeb społeczeństwa i realiów współczesnego świata. Świat zmienia się, więc musi zmieniać się też szkoła. Innego kierunku być nie może.

*Lidia Bugiera – nauczyciel konsultant w Ośrodku
Doskonalenia Nauczycieli w Zielonej Górze.*

*Danuta Mroczyk – nauczyciel konsultant w Ośrodku
Doskonalenia Nauczycieli w Zielonej Górze.*

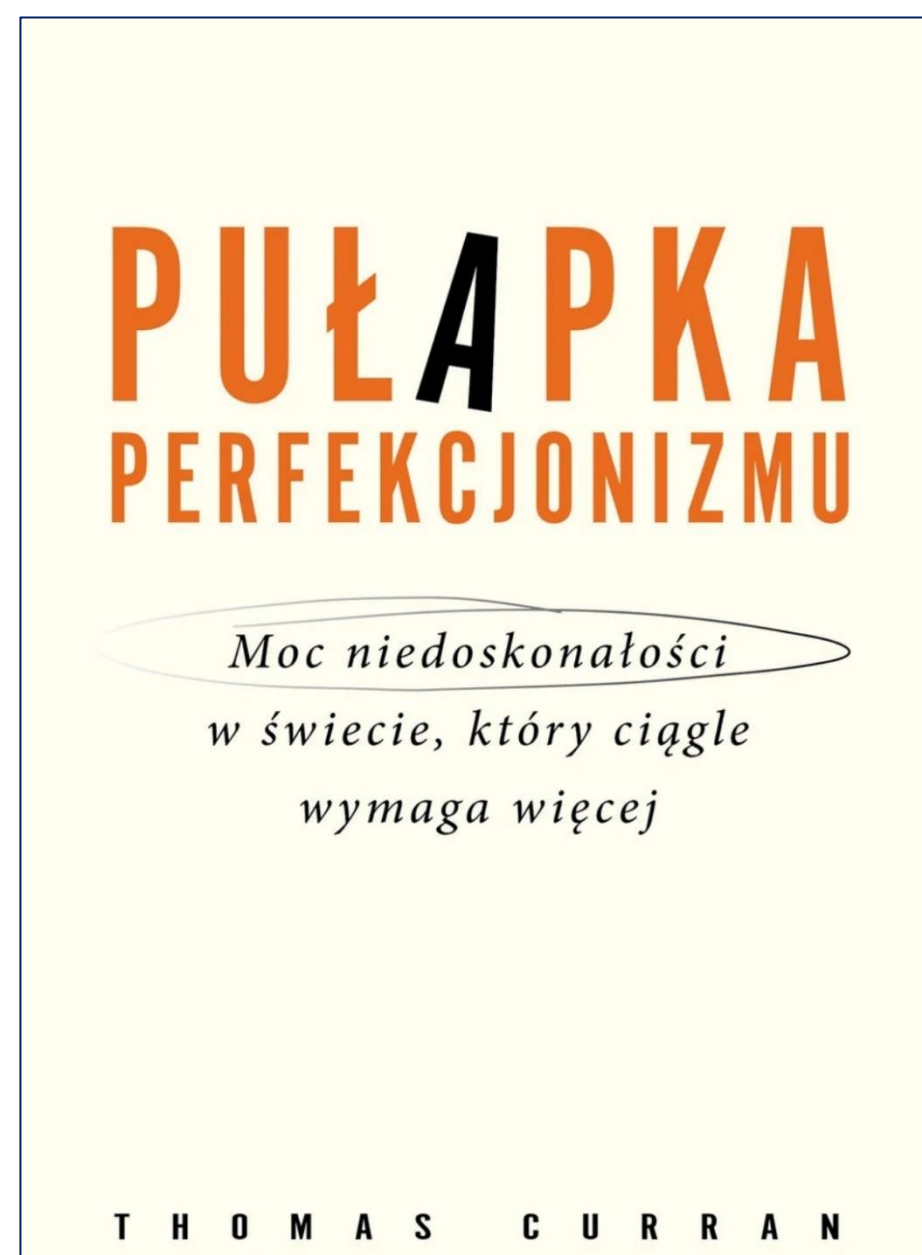
W opracowaniu wykorzystano:

- Edyta Gruszczyk-Kolczyńska, Maja Wenderlich, Nowosądecki Projekt Edukacyjny – matematyka klasy I–III. O trudach i efektach prowadzenia innowacji pedagogicznej, której celem jest rozwijanie zadatków uzdolnień matematycznych i zapewnienie uczniom sukcesów w kolejnych latach nauki szkolnej, Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie;
- Praca z portfolio jako narzędzie rozwoju refleksyjnego uczniów w edukacji wczesnoszkolnej. *Edukacja i Dialog*, 4(2018), 19-31.

PUŁAPKA PERFEKCJONIZMU (recenzja)

Marta Bensz

Książka Thomasa Currana „Pułapka perfekcjonizmu”⁶ intryguje czytelnika już od pierwszych stron. Sam tytuł, nie tylko daje do myślenia, ale wskazuje ciekawy kierunek do rozważań. Autor jest naukowcem, adiunktem w Katedrze Nauk Psychologicznych i Behawioralnych w Londyńskiej Szkole Ekonomii i Nauk Politycznych, a przekazuje swoją wiedzę w formie poradnika dla każdego. Jego argumentacja poparta jest badaniami naukowymi, ale sama treść zilustrowana została przykładami wziętymi z życia. Konkretnie osoby, jedne znane, jak Steve Jobs czy Lance Armstrong, inne wybrane jakby wprost z naszego środowiska, starają się dowieść wiarygodności stawianych teorii.



Czytając, odnosi się wrażenie, iż Thomas dzieli się z nami nie tylko swoją wiedzą i spostrzeżeniami na temat szkodliwie rozpędzonej gospodarki światowej, ale też próbuje uświadomić nam, że dajemy się wkręcić spirali zdarzeń, oraz jakiej manipulacji zostaliśmy poddani. Uważa on, że dawniej wszystko było prostsze. Dziś niebotycznie wysoki poziom bogactwa, nie tylko nie daje już satys-

⁶ Pułapka perfekcjonizmu: moc niedoskonałości w świecie, który ciągle wymaga więcej. Thomas Curran. - Poznań : Zys i S-ka Wydawnictwo, 2024.

fakcji i radości, ale zmusza nas do ponoszenia ogromnych kosztów. Co robić, kiedy praca, nawet ta najbardziej pasjonująca, zabiera człowiekowi nie tylko czas, ale i myśli? Co robić, kiedy życie staje się przez to męczące, smutne, a nawet destrukcyjne? Czy pracujemy głównie po to, żeby więcej pracować? Jak żyć ze świadomością, że nigdy nie wystarczy...? Coraz większe wymagania, coraz większe potrzeby, więcej, więcej...

W książce czytamy, że ludzie konsumują tak, jak oczekuje tego od nich gospodarka. Żyją w ciągłym niedosycie i niepewności. Teraz nie liczy się to, jak dobrze coś potrafisz zrobić, ale jak szybko to wykonasz, by przejść do kolejnego działania. Czy to już tylko praca dla samej pracy?

Analiza przykładów przytaczanych przez Currana prowokuje czytelnika do licznych pytań. Zaczynamy przyglądać się sobie i swojemu otoczeniu, nie tylko zawodowemu. Lektura książki uświadamia nam, co w życiu jest najważniejsze. Czy wszystko to, co posiadamy jest potrzebne? Ułatwiamy sobie życie zdobywając wszystko w biegu, czy utrudniamy? Czy możliwy jest złoty środek? A może już nie potrafimy z niczego zrezygnować? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdujemy w książce Thomasa Currana. Warto ją przeczytać, zatrzymać się i przyjrzeć otaczającej nas rzeczywistości.

SZTUCZNA INTELIGENCJA, NIELUDZKA, ARCYLUDZKA (recenzja)

Marta Bensz

Książka Aleksandry Przegalińskiej i Pawła Oksanowicza pt. „Sztuczna inteligencja, nieludzka, arcyłudzka”⁷ zastanawia. Czy to jest intrygujący i aktualny temat czy tylko kolejna publikacja na temat sztucznej inteligencji? Takie też pytanie zadałam sobie przed lekturą.

Książka napisana jest w formie rozmowy. Paweł Oksanowicz⁸, zadaje pytania dotyczące funkcjonowania sztucznej inteligencji w naszym życiu codziennym, a wyczerpujących odpowiedzi udziela mu Aleksandra Przegalińska⁹. Autorzy zabierają nas w pasjonującą podróż, po jakże ważnym, dotyczącym niemal każdej dziedziny ludzkiego życia, świecie inteligentnych robotów. pracy?

⁷⁷ Sztuczna inteligencja nieludzka, arcyłudzka. Aleksandra Przegalińska, Paweł Oksanowicz. Wydawnictwo Znak. - Warszawa, 2023.

⁸ Paweł Oksanowicz, autor książek, dziennikarz radiowy i telewizyjny.



Już od pierwszej strony przenosimy się w przyszłość, przeżywamy jeden dzień ze sztuczną inteligencją w świecie ogarniętym technologią. Nasz asystent oraz wszędzie wbudowane sensory informują nas o wszystkim. Dowiadujemy się, czego brakuje nam w lodówce? Jakich artykułów kosmetycznych dawno nie zamawialiśmy? Ile słów wypowiadamy dziennie? Przytaczane przykłady konkretnych sytuacji świetnie obrazują życie, jakie potencjalnie moglibyśmy prowadzić.

Treść książki pobudza nas do refleksji i zachęca do stawiania sobie pytań. Czy sam na sam z systemem na co dzień nie sprawi, że staniemy się wyobcowani? Czy sztuczne zapełnianie czasu, nie spotęguje w nas samotności, a nawet nudy? Ile jesteśmy wariaci bez sprzętu i gotowych rozwiązań? Czy może należałoby zafundować sobie detoks od technologii?

Autorzy poruszają także kwestię zaufania. W jakim stopniu dzisiejszy świat ufa maszynom? Co się wydarzy, kiedy skumulują się złe dane? Każdy system może zostać zainfekowany i przejęty. Co można zrobić, aby ustrzec się przed bezkrytycznym przyjmowaniem danych proponowanych przez asystenta? Wgłębiając się w przedstawiane teorie, możemy ze zdziwieniem stwierdzić,

⁹ Aleksandra Przegalińska, profesor Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie, pracownik naukowy Amerykańskiego Instytutu Badań Ekonomicznych na Harvardzie, ekspert w dziedzinie filozofii sztucznej inteligencji.

że w większym lub mniejszym stopniu, już je praktykujemy.

W publikacji pojawia się wiele ważnych pytań i odpowiedzi dotyczących przyszłości, udziału człowieka i technologii w dalszym rozwoju świata.

Książka napisana jest przystępnym językiem, zilustrowana intrygującymi przykładami. Czyta się ją z dużym zainteresowaniem od początku do końca. Zachęcam do lektury i refleksji.

*Marta Bensz – Wydział Gromadzenie i Opracowanie
Zbiorów Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka
im. Marii Grzegorzewskiej w Zielonej Górze*

METODY AKTYWIZUJĄCE UCZNIÓW

*Zestawienie bibliograficzne w wyborze ze zbiorów
Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej
im. Marii Grzegorzewskiej w Zielonej Górze
Wybór i opracowanie: Marta Bensz*

Wydawnictwa zwarte:

- Grzegorz Noras. Zajęcia twórcze w przedszkolu.
- Wodzisław Śląski. bookplan.pl, 2023.
- Bogusław Śliwerski. Metody aktywizujące w kształceniu i doskonaleniu pedagogów. Wydanie 1. Kraków. Impuls, 2022.
- Jarosław Kordziński. Nowoczesne nauczanie. Warszawa. Wolters Kluwer, 2022.
- Marlena Plebańska, Aleksandra Szyller. STEAM-owe przedszkole. Wydanie pierwsze. Warszawa. Difin, 2021.
- Małgorzata Swędrowska. 777 pomysłów na zabawy z książką: dla rodziców, bibliotekarzy i edukatorów, którzy chcą rozkochać dzieci w książkach. Warszawa. Mamania, 2021.
- Grzegorz Noras. Zajęcia twórcze w szkole. Cz. 2. Warszawa. bookplan.pl, 2021.
- Grzegorz Noras. Zajęcia twórcze w szkole. Cz. 3. Warszawa. bookplan.pl, 2021.
- Redakcja naukowa Marzena Adamowicz, Lidia Katarzyńczuk-Mania, Mirosława Nyczaj-Drag. Edukacja dziecka szansą na budowę kapitału społecznego. Toruń. Wydawnictwo Adam Marszałek, 2021.
- Jolanta Wysocka. Matematyka bez prądu: pomysły na atrakcyjne lekcje w szkole podstawowej. Opole. Wydawnictwo Nowik, 2021.

- Zofia Okraj. Design thinking: inspiracje dla dydaktyki. Warszawa. Difin, 2020.
- Elżbieta Płóciennik, Monika Just, Anetta Dobrakowska, Joanna Woźniak. Metoda i wyobraźnia: podręcznik dla nauczyciela. Cz. 1, Lekcje twórczości w klasie 1. Wydanie 2. Warszawa. Difin, 2020.
- Elżbieta Płóciennik, Monika Just, Anetta Dobrakowska, Joanna Woźniak. Metoda i wyobraźnia: podręcznik dla nauczyciela. Cz. 2. Lekcje twórczości w klasie Wydanie 2. Warszawa: Difin, 2020.
- Elżbieta Płóciennik, Monika Just, Anetta Dobrakowska, Joanna Woźniak. Metoda i wyobraźnia: podręcznik dla nauczyciela. Cz. 3. Lekcje twórczości w klasie 3. Wydanie 2. Warszawa. Difin, 2020.
- Jerzy A. Sikora. Świetne uczenie się. Wydanie 2 - poprawione i uzupełnione. Katowice. Wydawnictwo Kos, 2020.
- Grzegorz Noras. Zajęcia twórcze w szkole. Warszawa. rozpisani.pl, 2020.

Artykuły w wydawnictwie zwartym:

- Jolanta Flanz - Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego. Stosowanie przez nauczycieli metod aktywizujących w edukacji uczniów niższych klas szkoły podstawowej. W: Uczeń w szkolnej przestrzeni uczenia się i wyrównywania szans edukacyjnych. T. 1. Redakcja naukowa Elżbieta Stokowska-Zagdan, Elżbieta Woźnicka, Grażyna Cęcelek. Warszawa. Difin, 2024. S. 175-191.
- Inetta Nowosad. Modele efektywnej edukacji. W: Szkoła i nauczyciel w obliczu zmian społecznych i edukacyjnych. Redakcja naukowa Joanna M. Łukasik, Inetta Nowosad, Mirosław J. Szymański.- Kraków. Impuls, 2021. S. 123-150.

Artykuł w wydawnictwie ciągłym:

- Maciej Błaszak. Aktywizowanie i motywowanie ucznia za pomocą emocji. W: Głos Pedagogiczny. 2024, nr 150, s. 45-50.
- Małgorzata Swędrowska. Czytanie wrażeń jako polisensoryczne widzenie świata literackiego. W: Życie Szkoły. 2024, nr 5, s. 27-29.
- Marta Strukowska - Politechnika Poznańska. Metoda projektowa jako emiczne studium komunikacji w dobie społeczeństwa. W: Języki Obce w Szkole. 2024, nr 4. s. 57-62.
- Natalia Walter. Rola nauczyciela w edukacji STEAM: jak prowadzić kreatywne zajęcia oparte na nauce przez działanie? W: Hejnał Oświatowy. - 2024, nr 12, s. 3-6.

- Zuzanna Kolbus - Uniwersytet Łódzki. Grafiki generowane przez sztuczną inteligencję na lekcjach języka włoskiego: przykłady użycia. W: Języki Obce w Szkole. 2024, nr 4, s. 105-112.
- Ángel Peinado Jaro - Politechnika Śląska. Grywalizacja mobilna w klasie: świąteczny warsztat językowo-kulturowy dla licealistów. W: Języki Obce w Szkole. 2024, nr 4, s. 121-127.
- Maciej Błaszak. Innowacyjne nauczanie. W: Głos Pedagogiczny. 2024, nr 150, s. 51-57.
- Monika Połec. Aktywizowanie dzieci do uczenia się poprzez czytanie. W: Edukacja Wczesnoszkolna. 2023/2024, nr 1, s. 9-16.
- Julia Miernikiewicz, Marlena Konewka, Aleksandra Brelska. Aktywizujące metody i techniki w pracy z tekstem - wybór własny. W: Edukacja Wczesnoszkolna. 2023/2024, nr 1, s. 17-26.
- Izabela Wyppich. Debatowanie i krytyczne myślenie z Kialo Edu. W: TIK w Edukacji. 2023, nr 2, s. 47-49.
- Maciej Mrozowski. Dlaczego warto zmienić przestrzeń edukacyjną i wprowadzać kontakt z przyrodą na zajęciach z dziećmi? W: Wychowanie w Przedszkolu. 2023, nr 8, s. 7-11.
- Agnieszka Wierzchosławska. Aktywizowanie uczniów w wieku przedszkolnym podczas zajęć z języka obcego na przykładzie metody storyline. W: Języki Obce w Szkole. 2022, nr 3, s. 129-135.
- Agnieszka Zaleska. Twórcze działanie: aktywne metody pracy z dzieckiem w przedszkolu. W: Refleksje. 2022, nr 1, s. 76-77.
- Agnieszka Predygier. Aktywność uczniów w projektach edukacyjnych. W: Języki Obce w Szkole. 2022, nr 1, s. 133-139.
- Patrycja Przybysławska. Czy nauka tylko przez zabawę? W: WychowujMY!. 2022, nr 4, s. 30-32.
- Justyna Kapuścińska-Kozakiewicz. Aktywizujące metody pracy. W: Biologia w Szkole. 2021, nr 1, s. 29-32.
- Kamila Witerska. Gdzie dialog nie może, tam... dramę pośle. W: Meritum. 2021, nr 4, s. 40-43.
- dr hab. prof. UP Danuta Piróg. Karty, medale, dyskusje: metody i techniki służące kształceniu przez dociekanie. W: Geografia w Szkole. 2020, nr 1, s. 22-25.



SYGNAŁY ALARMOWE - KAŻDY Z NAS POWINIEN JE ZNAĆ?¹⁰

Alarm powietrzny, alarm o skażeniach i alarm o klęskach żywiołowych - to ważne elementy ostrzegania przed zagrożeniem. Czego dokładnie dotyczą i dlaczego powinniśmy je znać?

W Polsce mamy trzy rodzaje alarmów: alarm powietrzny, alarm o skażeniach i alarm o klęskach żywiołowych. Są one ogłaszane przez wycie syren, a dokładnie w podobny sposób brzmią alarmy o skażeniach i o klęskach żywiołowych.

Alarm o klęskach żywiołowych to sekwencje wycia syreny trwające około 10 sekund z przerwami 10-sekundowymi. Identycznie jest w przypadku alarmu o klęskach żywiołowych, informującego nas o powodziach, pożarach czy huraganach. Oba rodzaje alarmu rozróżniamy poprzez głosowe ogłoszenie, czego dokładnie dotyczą.

Alarm powietrzny, informujący o nalotach statków powietrznych bądź bombardowaniu, charakteryzuje się sekwencjami wycia syren dłuższymi niż 10 sekund. W tym przypadku nie jest określone, jak długie ma być wycie syreny, występują jednak przerwy.

Co powinniśmy zrobić, kiedy usłyszymy alarm? Jeżeli usłyszymy dźwięk syreny alarmowej, powinniśmy wysłuchać tego dźwięku do samego końca. Alarmy powietrzne, które służą w wojsku, trwają trzy minuty, strażacy mogą powtarzać dłuższe sekwencje.

Kiedy słyszymy alarm, nie powinniśmy panikować. Po jego zakończeniu warto włączyć radio lub telewizor i wysłuchać wszystkich komunikatów, które będą nadawane przez stacje radiowe lub telewizyjne. Powinniśmy wtedy postępować zgodnie z przekazywanymi instrukcjami. Odwołanie alarmów poznamy po dźwięku ciągłym syren, trwającym przez trzy minuty.

Alarmy o skażeniach i powietrzne ogłaszane są przez wojsko.

¹⁰ <https://jedynka.polskieradio.pl/arttykul/3360095,Sygn%C5%82y-alarmowe-Dlaczego-ka%C5%BCdy-z-nas-powinien-je-zna%C4%87>

