



METODYK XXIX

KLUCZBORK, marzec 2025



POWIATOWY OŚRODEK DOSKONALENIA

NAUCZYCIELI W KLUCZBORKU

PLACÓWKA AKREDYTOWANA

46-200 KLUCZBORK ul. Mickiewicza 10 tel. 77 418-72-49

www.podnkluczbork.pl e-mail: podn@podnkluczbork.pl; podn@powiatkluczborski.pl

METODYK XXIX

Materiały dydaktyczne i informacyjne

Redakcja: Anna Dzierżan

Skład: Anna Dzierżan

Korekta: Zofia Wietrzyk

Wydawca: Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Kluczborku

Nakład: 300 egzemplarzy

Spis treści

WSTĘP.....	4
I. WOKÓŁ OŚWIATY	5
ANNA DZIERŻAN, STRATEGIE ZAWODOWE SĄ WAŻNE DLA KAŻDEGO – WYWIAD Z DR NATALIĄ BIELCZYK TWÓRCZYNIĄ AKCELERATORA KARIER ONTOLOGY OF VALUE®	6
HARRY A. P. DUDA, JAK WOLNOŚĆ MOŻE ZNIEWALAĆ (3).....	10
ZOFIA WIETRZYK, NOWA PODSTAWA PROGRAMOWA A ROLA NAUCZYCIELI – CO PRZYNOSIĄ ZMIANY?	15
II. WSPÓLNIE W EUROPIE	18
JUSTYNA GEMBARA, EUROPEJSKI WYMIAR NAUCZANIA W RAMACH GRUPOWEJ MOBILNOŚCI UCZNIÓW	19
III. ZGODNIE Z PRAWEM.....	25
ANNA DZIERŻAN, AWANS ZAWODOWY NAUCZYCIELI NA STOPIEŃ NAUCZYCIELA MIANOWANEGO – AKTUALNE REGULACJE PRAWNE. CZĘŚĆ 1	26
IV. NASZYM ZDANIEM.....	33
IWONA SZCZEPANOWSKA, INTERDYSCYPLINARNE PODEJŚCIE DO NAUCZANIA PRZEDMIOTÓW PRZYRODNICZYCH W KSZTAŁCENIU OGÓLNYM.	34
V. POLECAMY	41
ANNA DZIERŻAN, NAUCZYCIEL W PRZYSZŁOŚCI	42
VI. UCZYĆ I WYCHOWYWAĆ SKUTECZNIEJ	44
JUSTYNA RESPONDEK, NAUCZANIE JĘZYKA NIEMIECKIEGO JAKO JĘZYKA MNIEJSZOŚCI NARODOWEJ NA ETAPIE EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ	45
KATARZYNA MACIEJEWSKA, CZY NUDA MUSI BYĆ NUDNA?	53
VII. EDUKACJA WŁĄCZAJĄCA	57
BEATA BRYK, RYNEK PRACY JEST DLA WSZYSTKICH, CZĘŚĆ 2. JEŚLI NIE PRACA..., TO CO?	58
VIII. EDUKACJA DLA ZDROWIA	71
EWA WOJTASZCZYK, SZLACHETNE ZDROWIE – PRAWDŁOWE NAWYKI ŻYWIENIOWE	72
IX. STĄD JEST	78
ZOFIA WIETRZYK, Z KLUCZBORKA NA ŚWIATOWE SCENY. ARTYSTYCZNA DROGA GRZEGORZA ŁABUDY	79
X. WARTO ZOBACZYĆ.....	83
TOMASZ PALUCH, PASIEKA ZARODOWA W MACIEJOWIE, TO MIEJSCE GDZIE SPOTYKA SIĘ HISTORIA, PRZYRODA I TRADYCJA	84

Wstęp

Szanowni Czytelnicy,

w XXIX numerze *Metodyka* znajdziecie interesujące artykuły z dziedziny szeroko pojętej edukacji, a w nim m.in. wywiad Anny Dzierżan z dr Natalią Bielczyk — neurobiolożką, przedsiębiorczynią i ekspertką ds. strategii zawodowych — opowiada o swojej drodze od nauki do analizy rynku pracy. Tłumaczy też jak sztuczna inteligencja zmienia realia zatrudnienia i jakie kompetencje będą kluczowe w nadchodzących latach.

Zachęcam do przeczytania artykułu Harrego Dudy, który krytycznie analizuje współczesne media i kulturę masową, pokazując jak w imię „wolności słowa i obrazu”, narzucane są odbiorcom treści przesiąknięte przemocą, manipulacją i moralną degeneracją. Zwraca uwagę, że mimo pozornej wolności wyboru, jednostka jest zmuszana do konsumowania niechcianych informacji i reklam, co stanowi formę zniewolenia.

Polecam też własny artykuł, który opisuje wchodzące zmiany związane z nową podstawą programową i gorąco polecam artykuły naszych doradców metodycznych – Justyny Gembarzy o mobilności uczniów w ramach programu Erasmus+, który umożliwił uczniom naukę w międzynarodowym środowisku, rozwój językowy i kulturowy oraz zdobycie cennych umiejętności społecznych oraz Iwony Szczepanowskiej, która wskazuje, że interdyscyplinarne podejście do nauczania przedmiotów przyrodniczych i ścisłych stało się jednym z priorytetów MEN, mając na celu rozwój myślenia analitycznego, kompetencji matematycznych oraz edukacji prozdrowotnej.

Swoimi propozycjami dzielą się także nauczyciele: Justyna Respondek w artykule omawia nauczanie języka niemieckiego jako języka mniejszości narodowej w przedszkolu; Katarzyna Maciejewska podkreśla, że nuda, często postrzegana jako negatywne zjawisko, może być źródłem kreatywności i innowacji w edukacji, jeśli zostanie odpowiednio wykorzystana przez nauczycieli; Beata Bryk w swoim artykule omawia znaczenie integracji osób z niepełnosprawnościami na rynku pracy.

Zapraszam również do lektury artykułu Ewy Wojtaszczyk, studentki psychologii, która podkreśla znaczenie racjonalnego odżywiania dla zdrowia człowieka w różnych okresach życia, wskazując na różnorodne potrzeby żywieniowe, które zmieniają się od dzieciństwa, przez dorastanie, aż po starość.

Zachęcam do przeczytania historii drogi prowadzącej na światowe sceny kluczborczanina Grzegorza Łabudy oraz obejrzenia fotoreportażu Tomasza Palucha polecającego odwiedzenie Pasieki Zarodowej w Maciejowie.

Z wyrazami szacunku,

Zofia Wietrzyk,

Dyrektor Powiatowego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli

I. Wokół oświaty

Anna Dzierżan

**Strategie zawodowe są ważne dla każdego –wywiad
z dr Natalią Bielczyk twórczynią akceleratora karier
Ontology of Value®**

Dr Natalia Bielczyk jest specjalistką ds. strategii zawodowych i biznesowych, z tytułem doktorskim w obszarze badań nad mózgiem. Natalia zawodowo analizuje (a czasem nawet i przewiduje!) międzynarodowy rynek pracy, a także pomaga profesjonalistom, studentom i zespołom nawigować się, budować wartość i obalać wszelkie oczekiwania na rynku pracy w czasach sztucznej inteligencji. Jest także przedsiębiorcą, mówcą publicznym, autorką książek, podcasterką i blogerką. Dr Natalia Bielczyk ukończyła Kolegium Międzywydziałowych Indywidualnych Studiów Matematyczno-Przyrodniczych na Uniwersytecie Warszawskim, uzyskawszy trzy tytuły magisterskie: z fizyki, matematyki i psychologii. Następnie ukończyła doktorat z neuronauki obliczeniowej w Donders Institute for Brain, Cognition and Behavior w Nijmegen w Holandii. W 2018 r. założyła fundację Stichting Solaris Onderzoek en Ontwikkeling, której celem jest pomaganie badaczom rozpoczynającym karierę w znalezieniu nowej kariery w przemyśle.



W 2019 roku założyła inkubator i akcelerator karier [Ontology of Value®](#): firmę badawczo-rozwojową, EdTech i konsultingową prowadzącą niezależne badania na temat szybko zmieniającego się rynku pracy. Natalia i jej zespół tworzą narzędzia i praktyki, które pomagają profesjonalistom i studentom samodzielnie poruszać się po rynku pracy i kształtować wymarzone kariery, a także pomagają firmom tworzyć synergiczne, zdrowe i szczęśliwe zespoły w czasach sztucznej inteligencji. W ramach firmy powstał flagowy projekt: test Ontology of Value® (Ontologia Wartości): innowacyjny test kompetencji zbudowany dzięki połączeniu psychometrii i uczenia maszynowego, który pomaga profesjonalistom i studentom odkryć swoją przewagę konkurencyjną na rynku pracy i znaleźć optymalne ścieżki rozwoju kariery, a także pomaga zespołom w rozwijaniu synergii i podnoszeniu wydajności na wyższy poziom. Pomimo, że zdecydowała się na pracę na otwartym rynku pracy, Natalia całym sercem pozostaje naukowcem i wierzy w kompatybilność nauki i przedsiębiorczości. Poza pracą zajmuje się pisanie książek, prowadzi kanał na YouTube i tworzy blogi edukacyjne. W wolnych chwilach dokumentuje swoją

osobistą podróż (w języku angielskim) na stronach nataliabielyczyk.com i nataliabielyczyk.substack.com.

Anna Dzierżan: Natalia, jak to się stało, że z nauki o mózgu „przełączyłaś” się na analizowanie rynku pracy?

Natalia Bielczyk: Zaczęło się od rozwiązywania mojego własnego problemu. Gdy ukończyłam doktorat jako Polka w Holandii, zostałam sama na rynku pracy i musiałam sama sobie pomóc w znalezieniu zajęcia jako absolwentka holenderskiej uczelni z tytułem doktora. Jako osoba z doktoratem z dziedziny neurobiologii, zostałam automatycznie sklasyfikowana przez pracodawców jako potencjalny Data Scientist, czyli analityk danych, i nigdy tak naprawdę nie dano mi szansy, abym udowodniła swoją wartość jako menedżerka lub inny typ liderki. Czułam się, jakbym została zaszachowana w swojej karierze. No więc zaczęłam analizować rynek pracy i oceniać swoje możliwości. Z czasem odkryłam, że szybkozmenny rynek pracy dla pracowników umysłowych to fascynujący temat, któremu warto poświęcić znacznie więcej uwagi.

A.D.: Jak wygląda dzisiejszy rynek pracy dla młodych ludzi? Czy jest trudniejszy niż kiedyś, czy raczej otwiera nowe możliwości?

N.B.: Rynek pracy jest dziś dość wymagający dla młodych ludzi z powodu tak zwanego “knowledge gap”: AI utrudniło młodym profesjonalistom przejście z systemu edukacji na otwarty rynek pracy. Role, które tradycyjnie były zajmowane przez młodszych profesjonalistów, są teraz często zajmowane przez AI.

Jednocześnie, Internet i AI otwierają również nowe możliwości dla tych, którzy są kreatywni i utalentowani oraz wiedzą, jak wykorzystać te narzędzia nowej ery, aby wykorzystać swój talent i stworzyć coś wyjątkowego. Więc jeśli masz głęboką wiedzę w pewnej dziedzinie i masz swoje własne pomysły, łatwiej niż kiedykolwiek jest założyć własną firmę lub stworzyć innowacyjny produkt.

A.D.: Jak sztuczna inteligencja zmienia rynek pracy i jakie umiejętności będą najważniejsze w najbliższej przyszłości?

N.B.: Dziś, w epoce AI, istotne staje się, jak określił Devon Erickson, 7 „nowoczesnych liberal arts”:

1. Logika: jak wywnioskować prawdę ze znanych faktów.
2. Statystyka: jak zrozumieć implikacje danych.
3. Retoryka: jak przekonywać i rozpoznawać taktyki perswazji.
4. Research: jak zbierać informacje na nieznany temat.
5. Psychologia (praktyczna): jak rozpoznawać i rozumieć prawdziwe motywy innych.
6. Inwestycje: jak zarządzać aktywami i powiększać istniejące aktywa.
7. Działanie: jak podejmować decyzje o tym, jaką drogą podążać i jak proaktywnie działać, aby nią podążać.

Niestety, szkoła rzadko uczy którejkolwiek z tych sztuk!

A.D.: Jakie zawody są obecnie najbardziej przyszłościowe, a które mogą wkrótce stracić na znaczeniu?

N.B.: Naprawdę trudno przewidzieć, które zawody będą najbardziej istotne w przyszłości. Wydaje się jednak, że zawody, które łatwo zoperacjonalizować (takie jak inżynieria oprogramowania, czysta matematyka, lub tzw. czyste zarządzanie projektami) są pierwszymi, które odejdą w zapomnienie. Jednocześnie, są to dobre czasy dla specjalistów od wszystkiego, którzy mogą przyspieszyć swoją pracę dzięki AI i stać się jeszcze bardziej wydajnymi — dla przedsiębiorców, artystów, organizatorów społeczności.

A.D.: Co powinni robić uczniowie szkół średnich, aby przygotować się na rynek pracy w czasach dynamicznych zmian?

N.B.: Gdybym teraz była w liceum, na pewno skupiłabym się na odkryciu swoich mocnych stron: na przeprowadzeniu 360-stopniowego badania w moim otoczeniu, pytając moich przyjaciół, rodziców i nauczycieli o ich opinię na temat tego, w czym jestem dobra. A potem zrobiłabym wszystko, co w mojej mocy, aby usprawnić moją edukację w tym kierunku.

A.D.: Jakie znaczenie mają dziś studia wyższe? Czy dyplom nadal jest gwarancją sukcesu zawodowego?

N.B.: Można powiedzieć, że dyplom uniwersytecki nie jest już konieczny, ponieważ większość wiedzy na poziomie uniwersyteckim można znaleźć online i za darmo. Jednak uczelnia oferuje o wiele więcej niż tylko wiedzę! Zapewnia ona również studentom sieć kontaktów, możliwości rozwoju społecznego,

pierwsze w życiu dorosłym doświadczenie w relacjach z ludźmi i szansę na zbudowanie długoterminowych relacji, które będą ich wspierać przez całą późniejszą karierę zawodową.

A.D.: Jakie kompetencje miękkie są najbardziej cenione przez pracodawców i jak je rozwijać już na etapie szkoły średniej?

N.B.: Dziś umiejętności komunikacyjne są ważniejsze niż kiedykolwiek — w końcu musimy się komunikować nie tylko z ludźmi, ale również z maszynami! Cenione są również – empatia (czyli zdolność do zrozumienia intencji i motywacji innych osób), oraz elastyczność i otwartość na zmiany, ponieważ dzisiaj zmiana jest jedyną rzeczą, co do której możemy być pewni.

Ponadto umiejętność działania (czyli planowania i realizacji projektów krok po kroku) jest bardzo cenna, ponieważ świat jest pełen gadających głów, które mówią o tym, co należy zrobić, zamiast po prostu to zrobić.

A.D.: Czy warto za młodu angażować się w dodatkowe projekty, wolontariat czy działalność społeczną w kontekście przyszłej kariery?

N.B.: Oczywiście, wolontariat jest korzystny dla późniejszej kariery! Poprzez projekty wolontariackie można wypróbować swoje potencjalne talenty i sprawdzić się w różnych środowiskach zawodowych. Ponadto, przy okazji buduje się swoją sieć kontaktów, która pomoże później w karierze. Wolontariat często prowadzi do pierwszej pracy!

A.D.: Jaką rolę odgrywają media społecznościowe, takie jak LinkedIn, w budowaniu ścieżki zawodowej?

N.B.: Nie powiedziałabym, że LinkedIn i inne media społecznościowe są niezbędne do znalezienia pracy, ponieważ poszukiwanie pracy opiera się bardziej na głębokich relacjach z zaufanymi ludźmi niż na płaskich kontaktach z wieloma osobami. Jednak długofalowo korzystne jest, aby zostać zauważonym w swoim środowisku i być szanowanym jako ekspert w danej dziedzinie — stąd warto zadbać o swoją obecność na social mediach.

Dziękuję bardzo za rozmowę

Harry A. P. Duda

Jak wolność może zniewalać (3)

Wracam do ostatniego zdania z poprzedniego odcinka: NIKT MNIE NIE PYTA, CZY JA W OGÓLE CHCĘ DANEJ INFORMACJI. No właśnie, nikt mnie, proszę Państwa, nie pyta, czy chcę. Mam aplikowaną pewną pulę ponurych informacji na podstawie domniemania i założenia (także na podstawie badań oglądalności), że każdy czy niemal każdy tego chce. **Jestem więc, tak czy inaczej, zniewolony — włącza mi się w mózg coś, czego nie chcę.** A że nie mogę wszak wcześniej wiedzieć, co mi konkretnie powie z ekranu prezenterka, nie mogę też prewencyjnie zamknąć odbiornika. Zresztą hipokryzją, obłudą i manipulacją jest mówienie, że przecież „nikt nie musi oglądać TV; jak nie chce, niech nie ogląda”. Środki przekazu stały się — czy to jest dobrze, czy źle — tak stałym składnikiem codzienności życia społecznego, że teoretyczna dyrektywa: „jak nie chcę, to nie muszę” — jest praktycznie nie do zastosowania.

Istnieje też powszechny, atawistyczny zresztą, kod-dyrektywa: „rób to, co ja”. Stałe oglądanie przemocy nie tylko więc znieczula na nią, lecz także na ten kod w naszej podświadomości oddziałując — zachęca do przemocy, niejako „uprawomocnia” ją, przyznaje jej normalne prawo obywatelstwa w życiu, staje się **wsączanym powoli wzorcem zachowań**. I to się sprawdza, bo suma agresji w społeczeństwach, zwłaszcza u młodzieży, zdaje się rosnać.

Przyszłość poczyni kiedyś badania naukowe i oskarży moralnie przemożny udział środków przekazu, szczególnie audiowizualnych (o największej sile oddziaływania), w tym filmu, w degrengoladzie i degeneracji moralnej społeczeństw — przekładanej na czyny

i zaniechania nawet o znaczeniu historycznym. A wszystko to w imię fetysza „wolności słowa” i teraz już, co warto podkreślić, także „wolności obrazu”.

Niektóre filmy naprawdę są popisami najbardziej zdegenerowanej, toksycznej i wszech patologicznej wyobraźni swych twórców, kreującej fakty niekoniecznie rzeczywiste, ale epatujące moralną grozą. W imię tej samej dyrektywy „wolności słowa i obrazu”. Przykładowo — w filmie „Gladiator” jedna z postaci opowiada, jak to pewni rzymscy siepacze mordując pewną rodzinę, ukrzyżowali 5-letniego chłopczyka i plastycznie dopowiada, jak ten chłopczyk cierpiał. Toksyczność tej informacji sprawia, że nigdy już tego filmu nie obejrzę, a prześladowuje mnie ona do dziś, kiedy podczas porannej gimnastyki rozkrzyżowuję ręce. Uważam, że twórcy wyrządzili mi świństwo, a mogli mi oszczędzić tak łajdackiego szczegółu — niezależnie od tego, czy zdarzył się on faktycznie, czy jest wynikiem zdegenerowanej wyobraźni. Gdybym mógł, wyzwiałbym tych twórców na udeptaną ziemię...

Tej ogólnej dyrektywie przyzwolenia na pokazywanie zbrodni towarzyszy przewrotny argument, że „ludzie tego chcą, ludzie to kupują”, zgodnie z przekonaniem, że chciwość, mamona, zysk **usprawiedliwia wszystko**. Otóż nie usprawiedliwia. Niestety, natura ludzka zawiera w sobie miejsca ciemne, nawet plugawe; przyrodzoną skłonność człowieka do zła potwierdzają wszystkie religie z Biblią włącznie. Rzecz w tym, by tych skłonności nie pobudzać, a co najważniejsze — nie wykorzystywać ich, lecz je zagłuszać, **nie dawać im dochodzić do głosu, ograniczać dobrym wychowaniem w sensie pedagogicznym**, a nie tylko kindersztuby. To rola dla **zdrowej władzy i światłych społeczeństw**.

Co z tego, że ludzie — ale przecież nie wszyscy — lubują się w oglądaniu (dla emocji albo skrytych a niewyżytych pragnień) czynów

przestępczych, pełnych grozy krwawych wypadków i zbrodni? Jeszcze w 19. wieku sceny publicznych egzekucji przyciągały tłumy i — niestety — choć brzmi to makabrycznie i niewiarygodnie, lecz nauka te fakty potwierdza, znajdowali się nawet amatorzy leczniczego podobno specyfiku, jakim miała być świeżo utoczona krew wisielca. Tak zatem nasi nawet niedalecy przodkowie, i to w Europie, uprawiali, było nie było, społecznie akceptowane ludożerstwo. Czy wiara w to, że krew wisielca leczy, różni się czymś od wiary dawnych Nowogwinejczyków (i nie tylko ich), że zjedzenie serca wroga przekazuje jedzącemu siłę i waleczność tego wroga? I czy z tego wszystkiego wynika, że skoro „ludzie chcą”, to należy takie procedury stosować nadal? Przecież nie.

Rzecz jest prosta i leży w tym, że my, ludzie winniśmy sobie wzajemnie, na ile to możliwe, odwozić od tego, co złe, a zachęcać do tego, co dobre. Czyli zarazem proponować dobro zamiast zła. To uniwersalna pozytywistyczna dyrektywa — dźwigania człowieka wzwyż w procesie ucłowieczania (proces ten trwa, ze zmiennym szczęściem nadal, jak chyba twierdził **Erich Fromm** czy **Konrad Lorenz** albo obaj oni), **a nie spychania go w dół**.

Jednak łatwiej jest iść za tym, czego, podobno lub faktycznie „ludzie chcą”, niż się wysilać na jakąś propozycję, nową i ambitną ofertę; niż pobudzić w ludziach potrzeby, których nawet nie przeczuwali i te potrzeby zaspokajać na jak najwyższym poziomie. Ale to znacznie trudniejsze, więc się nie chce i koszty własne rosną, a po co, skoro potężna forsa płynie i bez tego, a pieczone gołąbki same lecą do gąbki... Mamy tu ten punkt węzłowy, który się nazywa **chciwość i brak moralności nadawców**.

Tak to wolność jednych zniewala drugich. Dokładnie to samo i w imię tej samej chciwości czyni się **z reklamami**. Nikt mnie nie pyta, czy chcę, czy nie chcę jakiejś reklamy np. przed emisją filmu w kinie lub w telewizji (wielekroć w czasie filmów i programów) i w Internecie. Mamy tu do

czynienia z czymś, co ja nazywam „wymuszoną transakcją związaną”. Kupiłeś bilet i chcesz obejrzeć film? No to **musisz** — właśnie: **musisz** — obejrzeć mniej lub więcej kretynowatych reklam. I kropka. **A jak nie chcesz reklam, to nie dostaniesz filmu.** Czy to nie jest wymuszenie, a zatem zniewolenie? Jest. Nadawcy bowiem coś WOLNO (on tu ma wolność), a ty MUSISZ (więc nie masz wolności wyboru) i płacisz za coś, czego nie chcesz. Kto lub co pozwala na takie wymuszenie? Pozwala **mamona, biznes.** Trawestując hasło z dawnego niemieckiego hymnu: „Biznes, biznes über alles”. **Tak wolność jednych — zniewala drugich.**

A przy okazji — czy Szanowny Czytelnik wie, kto i z jakich pieniędzy te reklamy opłaca? Oczywiście po raz pierwszy zleceniodawca płaci (i to sporo!) **twórcy reklamy.** Potem płaci (znacznie, znacznie więcej!) **środkom przekazu** za ich zamieszczanie. **Skąd** te pieniądze zleceniodawca bierze? **Bierze je od nas,** od każdego z nas, kto cokolwiek u tego zleceniodawcy (firmy, przedsiębiorstwa) kupuje, albowiem wydatkowanie pieniędzy na reklamy „**wrzuca się w KOSZTY**”, czyli **w cenę** towaru (usługi), czyli **w naszą kieszeń.** Tak więc to my sami płacimy za nasze reklamowe ogłupianie. Warto sobie z tego zdawać sprawę.

Ludzkość, niestety, już prawie całkowicie od biznesu ogłupiała i nie wiadomo, czy i kiedy się z tego otrząśnie — jeśli chce przetrwać.

Oto pierwsze z brzegu przykłady występnej głupoty podszytej biznesem. „Nie opłaca się” nadmierna wyobraźnia projektantów samolotów, by czemuś zapobiec, **zanim się zdarzy** katastrofa — więc panuje tu, tak **poniekąd oficjalnie zwana i akceptowana, „ekonomia nagrobkowa”**, choć po fakcie znacznie bardziej kosztowna, co wiadomo z licznych filmów dokumentalnych o katastrofach lotniczych. Tam też, w tych filmach, wprost się mówi o „ekonomii nagrobkowej”. W samolotach wojskowych (które wszak niczego nie zarabiają, a tylko, z konieczności,

wysysają nasze pieniądze) **opłaca się** stosować paliwo trudno zapalne (poza silnikami), ale w lotnictwie pasażerskim (które w końcu zarabia i to niemało) **się nie opłaca**, choć w razie czego mogłoby to uratować liczne ludzkie istnienia. Podobnie „nie opłacają się” anty wybuchowe kontenery bagażowe do samolotowych luków, by zapobiec skutkom ewentualnych aktów terroru z użyciem materiałów wybuchowych.

Przykłady z różnych dziedzin można by mnożyć w setki, jeśli nie tysiące lub więcej...

Zofia Wietrzyk

Nowa podstawa programowa a rola nauczycieli – co przyniosą zmiany?

Polska edukacja stoi przed dużą zmianą. Jednym z wyznaczników tej zmiany są prace nad nową podstawą programową, która będzie tworzona przez Zespół Ekspertów, do którego mam przyjemność należeć. Prace nad tym dokumentem prowadzi Instytut Badań Edukacyjnych (IBE), który z racji swojej działalności bazuje na wynikach szerokich badań, w tym z międzynarodowego badania PISA, które wzbudziły wiele emocji wśród ekspertów i decydentów edukacyjnych. Wynika z nich, że uczniowie na całym świecie – w tym także w Polsce – uzyskali gorsze wyniki w matematyce i czytaniu w porównaniu do poprzednich edycji. Co ciekawe, badania pokazały, że polscy uczniowie są na końcu rankingu, jeśli chodzi o systemy motywująco-emocjonalne, oznacza to, że uczniowie niechętnie przychodzą do szkoły i nie chcą uczyć się nowych rzeczy. Czyż nie jest to powód do zmian? Wyniki badań są niepokojące i stały się impulsem do reform i ulepszania systemu edukacji.

Celem tych zmian jest przygotowanie uczniów i uczennic do dynamicznie zmieniającego się świata, w którym liczą się nie tylko wiedza, ale też kompetencje społeczne, samodzielność i stale podkreślana sprawczość. Co to oznacza dla nauczycieli?

Nowy profil absolwenta – drogowskaz dla edukacji

Podstawa programowa ma opierać się na koncepcji „profilu absolwenta”, który określa kompetencje i wartości kluczowe dla rozwoju młodego człowieka. Nauczyciele zyskają wyraźne wytyczne dotyczące tego, jakie umiejętności i postawy powinni kształtować u uczniów. Wśród najważniejszych elementów profilu absolwenta znalazły się:

- **Wolność i odpowiedzialność** – uczniowie mają być świadomi swoich decyzji i ich konsekwencji.
- **Wspólnota i szacunek** – edukacja ma wzmacniać poczucie przynależności i empatię.
- **Sprawiedliwość i solidarność** – kształcenie równości szans i postaw prospołecznych.
- **Prawda, dobro i piękno** – nauka ma rozwijać umiejętność krytycznego myślenia, troskę o innych oraz wrażliwość estetyczną.

Co czeka nauczycieli?

Nowe podejście oznacza dla nauczycieli nie tylko zmianę programów nauczania, ale przede wszystkim nową filozofię edukacyjną. Oto kluczowe aspekty tej transformacji:

1. **Rozwój kompetencji fundamentalnych** – nauczyciele będą kładli nacisk na rozwój umiejętności językowych, matematycznych i cyfrowych. Będą musieli bardziej angażować uczniów w analizowanie informacji, rozwiązywanie problemów oraz komunikację w różnych językach i środowiskach.
2. **Kompetencje przekrojowe w centrum uwagi** – kreatywność, krytyczne myślenie, współpraca i dbałość o innych staną się nieodłącznym elementem nauczania. Nauczyciele będą musieli stosować metody aktywizujące, aby uczniowie mogli rozwijać te kompetencje w praktyce.
3. **Edukacja oparta na wartościach** – szkoła nie będzie już tylko miejscem przekazywania wiedzy, ale również przestrzenią, w której uczniowie uczą się podejmowania świadomych decyzji, dbania o dobro wspólne oraz budowania relacji opartych na szacunku i solidarności.

4. **Nowe podejście do sprawczości uczniów** – nauczyciele będą pełnić rolę mentorów, którzy wspierają uczniów w podejmowaniu własnych inicjatyw, rozwijaniu poczucia skuteczności i podejmowaniu działań na rzecz swojego otoczenia.

Podsumowanie – edukacja na miarę XXI wieku

Czy powyższe zmiany brzmią znajomo? Chyba nikogo nie zaskoczyły, bo mówi się o nich od dawna. Problem w tym, że mówi się wiele, a szkoły wciąż bazują na podawaniu wiedzy i ocenianiu cyfrą, bez prawa uczestniczenia ucznia w procesie uczenia się, czyli decydowania o sposobach uczenia się, doświadczania i rozwiązywania problemów, stąd czekające nas zmiany w podstawie programowej, które są odpowiedzią na wyzwania współczesnego świata. Oparte na badaniach, w tym wynikach PISA, mają na celu kształcenie uczniów jako samodzielnych, odpowiedzialnych i aktywnych obywateli. Nauczyciele jako kluczowi uczestnicy tego procesu, zyskają nowe narzędzia i wsparcie, by efektywnie przygotowywać młodych ludzi do przyszłości. To wielkie wyzwanie, ale także szansa na budowanie szkoły, która nie tylko uczy, ale także inspiruje do działania.

Bibliografia

1. Instytut Badań Edukacyjnych. (2023). *Raport z badania PISA*. Warszawa: IBE.
2. Ministerstwo Edukacji i Nauki. (2023). *Założenia nowej podstawy programowej*. Warszawa: MEN.
3. OECD. (2022). *PISA 2021 Results (Volume I): What Students Know and Can Do*. Paris: OECD Publishing.
4. UNESCO. (2022). *Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives*. Paris: UNESCO Publishing.
5. Fullan, M., & Langworthy, M. (2014). *A Rich Seam: How New Pedagogies Find Deep Learning*. London: Pearson.

II. Wspólnie w EUROPIE

Justyna Gembara

Europejski wymiar nauczania w ramach grupowej mobilności uczniów

Edukacja szkolna dzieci i młodzieży w powiecie kluczborskim, nabywa wymiaru europejskiego od wielu lat, dzięki możliwościom, jakie oferuje udział w unijnym programie ERASMUS+. Szkoły i placówki edukacyjne mogą w ramach grupowej mobilności uczniów ubiegać się o dofinansowanie w ramach uzyskanej akredytacji lub projektów krótkoterminowych. Taka forma mobilności szkolnej oznacza, że grupa uczniów ze szkoły wysyłającej spędza czas na nauce razem ze swoimi rówieśnikami w innym kraju. Szkoła wysyłająca projektuje i realizuje działania edukacyjne we współpracy ze szkołą partnerską w kraju przyjmującym. Nauczyciele lub inne upoważnione osoby ze szkoły wysyłającej, towarzyszą uczniom przez cały okres trwania działania i kierują ich procesem uczenia się.

Zespół Szkół Ogólnokształcących w Kluczborku korzystał wielokrotnie z grupowej mobilności uczniów w ramach akredytacji Erasmus+ 2021-2027. W dniach 3-7 marca 2025 r., grupa 10 uczniów wraz z dwiema nauczycielkami wyjechała na zajęcia do Gymnazjum Jana Blahoslava a Stredni Pedagogicka Skola w miejscowości Przerów w Czechach.

Celem udziału w projekcie było m.in.:

Poprawa jakości nauczania i uczenia się w edukacji szkolnej przez:

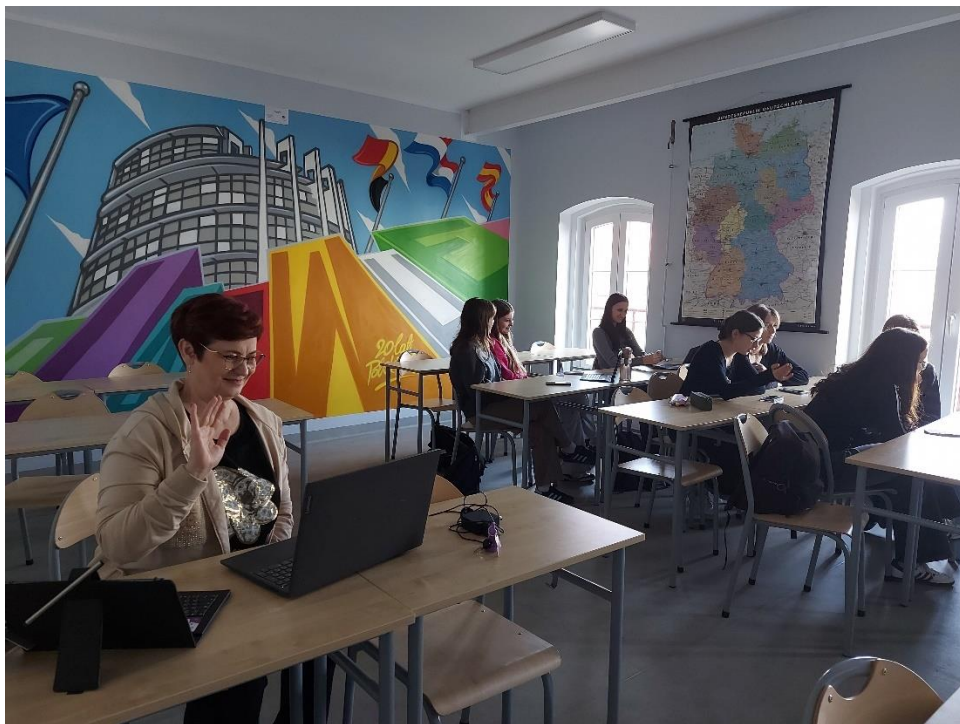
- podniesienie poziomu oraz jakości pracy szkoły,
- podniesienie poziomu wiedzy uczniów i kompetencji zawodowych pracowników szkoły,
- wdrożenie rozwiązań/wiedzy zdobytych w trakcie mobilności zagranicznych realizowanych w ramach projektu,
- wspieranie doskonalenia zawodowego nauczycieli,
- promowanie wykorzystania nowych technologii i innowacyjnych metod nauczania,

- wspieranie wymiany i przekazywania najlepszych praktyk w dziedzinie nauczania i rozwoju szkół,

Wśród celów mobilności istotny jest wkład w tworzenie europejskiego obszaru edukacji przez:

- budowanie zdolności szkół do angażowania się w transgraniczną wymianę i współpracę oraz do realizacji wysokiej jakości projektów w zakresie mobilności,
- umożliwienie mobilności edukacyjnej wszystkim uczniom w ramach edukacji szkolnej,
- wspieranie uznawania efektów uczenia się wśród uczniów i pracowników w okresach mobilności za granicą,
- promowanie wartości włączania i różnorodności, tolerancji i udziału w życiu demokratycznym,
- upowszechnianie wiedzy o wspólnym europejskim dziedzictwie i różnorodności.

W ramach przygotowań do wyjazdu grupa polskich i czeskich uczniów odbyła w lutym lekcję online na platformie TEAMS. Zajęcia te umożliwiły wzajemne zapoznanie się oraz wirtualne zaprezentowanie szkół. Duże zainteresowanie wzbudziły też informacje o miastach: Przerowie w Czechach i Kluczborku. Lekcja z użyciem nowoczesnych technologii okazała się nie tylko sprawdzianem praktycznego wykorzystania umiejętności informatycznych, ale była doskonałą okazją do doskonalenia swoich umiejętności językowych, gdyż priorytetem uczestnictwa w całym przedsięwzięciu w ramach mobilności jest porozumiewanie się w językach obcych: języku angielskim i niemieckim. Mimo zrozumiałych obaw uczniowie klas drugich z ZSO w Kluczborku radzili sobie świetnie: zadawali pytania, uzupełniali informacje, a w sytuacjach trudności komunikacyjnych doświadczyli możliwości „komunikacji pozawerbalnej”, czyli magii mowy ciała. Lekcja online wyostrzyła u uczniów obu szkół apetyt na spotkanie w realnym świecie.



Fot autorki, Lekcja online

Podczas wizyty i udziału w zajęciach w Gymnazjum Jana Blahoslava a Stredni Pedagogicka Skola w Przerowie uczniowie przeżyli fantastyczną edukacyjną przygodę. Poznali charakter szkoły i jej miejsce w systemie edukacji w Czechach. Bacznie obserwowali jej funkcjonowanie uczestnicząc w zajęciach wraz z młodzieżą czeską. W ramach wielu zajęć przygotowanych przez nauczycieli z Czech młodzież porównywała wiele aspektów edukacji, wyciągała wnioski i dyskutowała o podobieństwach i różnicach między swoją szkołą o szkołą w Przerowie. Poza doskonaleniem umiejętności językowych pobyt stworzył możliwość rozwijania umiejętności miękkich, takich jak: komunikatywność, kreatywność, umiejętność pracy w zespole, wysoka kultura osobista, samodyscyplina, dobra organizacja pracy, odporność na stres.



Fot. autorki: Wizyta w szkole w Przerowie



Fot. autorki: Wizyta w szkole w Przerowie

Oprócz nauki, uczestnicy mobilności z Kluczborka mieli okazję wziąć udział wraz z uczniami szkoły z Czech w wielu wspólnych aktywnościach. Spędzony razem czas po szkole dał możliwość poznania kultury i historii regionu Ołomuńskiego naszych bliskich sąsiadów. Ważnym elementem tej wiedzy stał się pobyt uczniów w Muzeum Komeńskiego, nazywanego „nauczycielem narodów”. Ten wybitny pedagog rangi europejskiej żyjący i działający w XVI wieku stał się impulsem nowożytnej pedagogiki w Europie, a co ciekawe – od tej postaci pochodzi nazwa jednego z pierwszych programów unijnych wspierających uczenie się i nauczanie – COMMENIUS.

Wyjazd do Czech był cennym doświadczeniem dla uczniów i nauczycielek z ZSO w Kluczborku. Uczniowie mogli doskonalić swoje umiejętności językowe,

czерpać z różnorodności kulturowej i doświadczać europejskiego wymiaru nauczania. Opiekunowie natomiast, poza oczywistym aspektem doskonalenia znajomości języka angielskiego i niemieckiego, mogli czerpać z doświadczeń czeskich nauczycieli i ich dobrych praktyk, wzbogacając swą wiedzę zawodową i przyczynić się do podnoszenia jakości swojej pracy i szkoły. Mamy nadzieję, że planowana na kwiecień b.r. rewizyta uczniów z Czech dostarczy naszym partnerom równie cennych wrażeń, a połączenie edukacji z kulturą i integracją w ramach europejskiej wspólnoty potwierdzi istotne role i przesłanie, jakie niesie ze sobą grupowa mobilność uczniów w ramach programu ERASMUS+.



Fot. autorki: wizyta z Muzeum Komeńskiego



Fundusze Europejskie



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



III. Zgodnie z prawem

Anna Dzierżan

Awans zawodowy nauczycieli na stopień nauczyciela mianowanego – aktualne regulacje prawne. Część 1

Zmiany w zakresie prawa oświatowego, które zostały wdrożone w 2022r. znacząco wpłynęły na formułę uzyskiwania kolejnego stopnia awansu zawodowego przez nauczycieli. Aktualne przepisy wskazują na dwa stopnie awansu: nauczyciel mianowany i nauczyciel dyplomowany, natomiast okres tzw. przejściowy umożliwia uzyskanie wyższego stopnia także nauczycielowi kontraktowemu, który uzyskał taki status na podstawie poprzedniego stanu prawnego, tym samym do roku 31.08.2027 będzie on jeszcze funkcjonował wyłącznie w odniesieniu do uzyskania stopnia nauczyciela mianowanego.

Awans zawodowy nauczycieli podlega regulacjom wskazanym w Ustawie z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 986, z dnia 24 lipca 2024 r.) oraz w aktach wykonawczych.

Rozporządzenia jako akty wykonawcze, regulujące uzyskiwanie stopnia nauczyciela mianowanego lub dyplomowanego to:

- Rozporządzenie MEiN z dnia 6 września 2022 r w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli (Dz.U.2022, poz. 1914);
- Rozporządzenie MEiN z dnia 25 sierpnia 2022 r. w sprawie oceny pracy nauczycieli (Dz.U.2022, poz. 1822).

Aktualną procedurę uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli dodatkowo regulują przepisy przejściowe zapisane w treściach artykułów od 8. do 12. ustawy z dnia 5 sierpnia 2022 o zmianie ustawy – Karta Nauczyciela oraz niektórych innych ustaw, a także w ustawy z 28 lipca 2023 r. o zmianie ustawy – Karta Nauczyciela oraz niektórych innych ustaw.

Na podstawie ww. przepisów, kolejne stopnie awansu, mogą uzyskiwać nauczyciele, którzy kroczą tzw. nową ścieżką, czyli nie odbywają stażu w ramach nauczycielskich oświatowych procedur awansowych, a o ich awansie decydują okres zatrudnienia, posiadanie oceny pracy uzyskanej w roku

składania dokumentów do odpowiedniego organu (prowadzącego lub nadzorującego, w zależności od stopnia awansu). Niezbędnym warunkiem jest także spełnienie wymagań kwalifikacyjnych lub egzaminacyjnych oraz pozytywne przejście postępowania egzaminacyjnego lub kwalifikacyjnego, zakończonego odpowiednią decyzją administracyjną.

Umożliwienie uzyskanie stopnia awansu nauczycielowi kontraktowemu reguluje poprzedni stan prawny, który opiera się o zapisy ustawy z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela (t.j. Dz.U. z 2021 r., poz. 1762), ogłoszonej w 2021 roku. Podstawowym aktem wykonawczym jest dla tych nauczycieli Rozporządzenie MEN z dnia 26 lipca 2018 *w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli* (t.j. Dz.U. z 2020 r., poz. 2200). Nauczyciele, którzy do dnia 31 sierpnia 2022 r. uzyskali stopień nauczyciela kontraktowego, lecz do tego dnia nie uzyskali stopnia nauczyciela mianowanego, stopień nauczyciela mianowanego uzyskują według przepisów dotychczasowych (art. 10 ust. 1 ustawy z 5 sierpnia 2022 r.).

Nauczyciele kontraktowi starający się o status nauczyciela mianowanego, muszą spełnić na wstępie warunki:

- zatrudnienie w szkole/przedszkolu nie później niż do 14 dni od dnia rozpoczęcia zajęć;
- umowa o pracę zgodnie z kwalifikacjami w wymiarze co najmniej ½ etatu;
- uzyskanie stopnia nauczyciela kontraktowego;
- przepracowanie w szkole co najmniej dwóch lat od dnia nadania stopnia awansu nauczyciela kontraktowego;
- przedłożenie wniosku o rozpoczęcie stażu do dyrektora szkoły/przedszkola w ciągu 14 dni od dnia rozpoczęcia zajęć wraz z planem rozwoju zawodowego uwzględniającym wymagania zapisane w rozporządzeniu o awansie z 2018 r (§ 7).

Obecnie, staż realizowany przez nauczycieli kontraktowych, zgodnie z własnym planem rozwoju zawodowego, na podstawie przepisów przejściowych został skrócony z 2 lat i 9 miesięcy do 1 roku i 9 miesięcy.

Nauczyciele kontraktowi, którzy w dniu 1 września 2022 r. posiadali co najmniej dziesięcioletni okres pracy w szkole oraz nie rozpoczęli stażu na stopień nauczyciela mianowanego przed dniem 1 września 2022 r., mogą ubiegać się o uzyskanie stopnia nauczyciela mianowanego po odbyciu stażu trwającego 9 miesięcy (art. 10 ust. 2a ustawy z 5 sierpnia 2022 r.). W tym przypadku nauczyciele sami podejmują decyzję, czy chcą odbyć staż w wymiarze skróconym do 9 miesięcy, czy tak jak pozostali nauczyciele w wymiarze 1 roku i 9 miesięcy. Uprawnieni nauczyciele mogą, ale nie muszą skorzystać z przysługującego mu uprawnienia, a posiadanie co najmniej dziesięcioletniego okresu pracy w szkole nie jest obwarowane wymiarem tego zatrudnienia.

Na podstawie Rozporządzenia o awansie z 2018 r. (§ 7. 1.) nauczyciel kontraktowy ubiegający się o awans na stopień nauczyciela mianowanego w okresie odbywania stażu powinien w szczególności:

1. uczestniczyć w pracach związanych z realizacją zadań dydaktycznych, wychowawczych, opiekuńczych i innych statutowych zadań szkoły oraz wynikających z potrzeb szkoły i środowiska lokalnego;
- 2) doskonalić kompetencje w związku z wykonywanymi obowiązkami zwłaszcza w zakresie kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym uczniów szczególnie uzdolnionych;
- 3) prowadzić zajęcia w obecności opiekuna stażu w wymiarze co najmniej 4 godzin w roku szkolnym oraz dyrektora szkoły w wymiarze co najmniej jednej godziny w okresie stażu oraz omawiać je z osobą, w której obecności zajęcia zostały przeprowadzone;
- 4) przeprowadzić co najmniej 2 godziny zajęć otwartych dla nauczycieli szkoły, w której odbywa staż, oraz dokonać ich ewaluacji, w obecności, w miarę możliwości, nauczyciela-doradcy metodycznego w zakresie tych zajęć.

Nauczycielowi kontraktowemu odbywającemu staż dyrektor szkoły przydziela spośród nauczycieli mianowanych lub dyplomowanych opiekuna.

Zadaniem opiekuna stażu jest udzielanie nauczycielowi pomocy, w szczególności w przygotowaniu i realizacji w okresie stażu planu rozwoju

zawodowego nauczyciela oraz opracowanie projektu oceny dorobku zawodowego nauczyciela za okres stażu, który jest podstawą dokonania oceny dorobku zawodowego przez dyrektora szkoły/przedszkola.

Po realizacji określonego przepisami stażu, nauczyciel składa dyrektorowi szkoły sprawozdanie z realizacji planu rozwoju zawodowego, uwzględniające efekty jego realizacji dla nauczyciela i szkoły, w terminie 7 dni od dnia jego zakończenia.

Po zakończeniu stażu i przedstawieniu sprawozdania z planu rozwoju zawodowego dyrektor wystawia nauczycielowi ocenę dorobku zawodowego za okres stażu w ciągu 21 dni od dnia złożenia dyrektorowi tego sprawozdania.

Aby, dokonać ostatecznej oceny dorobku zawodowego nauczyciela dyrektor szkoły zapoznaje się z projektem oceny opracowanym przez opiekuna stażu, zasięgnięciu opinii rady rodziców, uwzględnia stopień realizacji planu rozwoju zawodowego. Rada rodziców powinna przedstawić swoją opinię w terminie 14 dni od dnia otrzymania zawiadomienia o dokonywanej ocenie dorobku zawodowego nauczyciela, ale jeśli nie przedstawi tej opinii, to nie wstrzymuje postępowania uzyskania oceny dorobku zawodowego za okres stażu.

Ocena dorobku zawodowego nauczyciela, którą wystawia dyrektor, może być pozytywna lub negatywna, jest sporządzana na piśmie i zawiera uzasadnienie oraz pouczenie o możliwości wniesienia odwołania. Od oceny dorobku zawodowego nauczycielowi służy odwołanie do organu sprawującego nadzór pedagogiczny w terminie 14 dni od dnia jej otrzymania, a organ ten rozpatruje odwołanie w terminie do 21 dni. Ocena dorobku zawodowego nauczyciela ustalona przez organ sprawujący nadzór pedagogiczny jest ostateczna.

Nauczyciel uzyskując ocenę, może skompletować dokumentację, w celu rozpoczęcia postępowania egzaminacyjnego na stopień nauczyciela mianowanego. Dokumentacja obejmuje wniosek oraz załączniki: kopie dokumentów potwierdzających posiadane kwalifikacje zawodowe, kopię aktu nadania stopnia kontraktowego, poświadczoną przez dyrektora szkoły za zgodność z oryginałem. Kolejnym dokumentem, który nauczyciel dołącza do

wniosku w oryginale jest zaświadczenie dyrektora szkoły o wymiarze zatrudnienia nauczyciela oraz nauczany przez niego przedmiocie lub rodzaju prowadzonych zajęć w dniu wydania zaświadczenia, a także w okresie odbywania stażu, ze wskazaniem wszystkich szkół, w których nauczyciel odbywał staż, dacie zatwierdzenia planu rozwoju zawodowego i dacie złożenia przez nauczyciela sprawozdania z realizacji tego planu, przyczynach wydłużenia okresu stażu oraz zaliczenia dotychczas odbytego stażu w przypadkach określonych przerw w stażu, ze wskazaniem podstawy prawnej odpowiednio wydłużenia albo zaliczenia okresu stażu oraz okresu nieobecności w pracy lub niepozostawiania w stosunku pracy. W zestawie niezbędnych dokumentów są także kopie: sprawozdania z realizacji planu rozwoju zawodowego oraz oceny dorobku zawodowego za okres stażu, poświadczone przez dyrektora szkoły za zgodność z oryginałem.

Skompletowane dokumenty nauczyciel składa w roku kalendarzowym uzyskania pozytywnej oceny dorobku zawodowego do organu prowadzącego szkołę/placówkę oświatową (odpowiednio adresatem jest: prezydent/ starosta/ burmistrz/wójt).

Po wpłynięciu wniosku o podjęcie postępowania egzaminacyjnego, organ prowadzący jest obowiązany przeprowadzić jego analizę formalną wraz z dołączoną do niego dokumentacją. Jeżeli dokumentacja nie spełnia wymagań formalnych, nauczycielowi wskazuje się szczegółowo stwierdzone braki i wzywa się go do ich usunięcia w terminie 14 dni od dnia otrzymania wezwania wraz z pouczeniem, że nieusunięcie tych braków w wyznaczonym terminie spowoduje pozostawienie wniosku bez rozpoznania.

Jeśli dokumentacja spełnia wymagania ustawowe, wówczas organ prowadzący powiadamia nauczyciela o terminie i miejscu przeprowadzenia egzaminu, na co najmniej 7 dni przed datą posiedzenia komisji.

W trakcie postępowania komisja egzaminacyjna zapoznaje się z oceną dorobku zawodowego i sprawozdaniem z realizacji planu rozwoju zawodowego oraz przeprowadza egzamin, składający się z 3 części), podczas którego nauczyciel:

1) prezentuje dorobek zawodowy;

2) prezentuje swoją wiedzę i umiejętności, w szczególności przez:

a) proponowanie rozwiązania wskazanego przez komisję problemu związanego z wykonywaną pracą, z uwzględnieniem praktyki szkolnej, aktualnej wiedzy i przepisów prawa,

b) wykonanie zadania z użyciem narzędzi multimedialnych;

3) odpowiada na pytania członków komisji dotyczące wymagań niezbędnych do uzyskania stopnia albo stopnia nauczyciela mianowanego.

Wymagania niezbędne do uzyskania stopnia nauczyciela mianowanego przez nauczyciela kontraktowego obejmują zapisy rozporządzenia o awansie przedstawione w § 7. 2. tj.

1) uzyskanie pozytywnych efektów w pracy dydaktycznej, wychowawczej lub opiekuńczej na skutek wdrożenia działań mających na celu doskonalenie pracy własnej i podniesienie jakości pracy szkoły, (...);

2) umiejętność rozpoznawania potrzeb rozwojowych uczniów i uwzględniania ich w pracy dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej;

3) umiejętność wykorzystania w pracy metod aktywizujących ucznia;

4) umiejętność dokonywania ewaluacji własnej pracy i wykorzystywania jej wyników do doskonalenia warsztatu pracy;

5) umiejętność dzielenia się wiedzą i doświadczeniem z innymi nauczycielami w ramach wewnątrzszkolnego doskonalenia zawodowego;

6) umiejętność uwzględniania w pracy problematyki środowiska lokalnego oraz współczesnych problemów społecznych i cywilizacyjnych;

7) umiejętność posługiwania się przepisami prawa dotyczącymi odpowiednio oświaty, pomocy społecznej lub postępowania w sprawach nieletnich, w zakresie funkcjonowania szkoły, w której nauczyciel odbywał staż;

8) umiejętność korzystania w pracy, zwłaszcza w trakcie prowadzonych zajęć, z narzędzi multimedialnych i informatycznych.

Warunki uzyskania stopnia nauczyciela mianowanego na podstawie ścieżki awansu nauczyciela kontraktowego:

- spełnienie wymagań kwalifikacyjnych;
- zrealizowanie stażu w odpowiednim wymiarze;

- posiadanie pozytywnej oceny za okres stażu;
- zdanie egzaminu przed komisją egzaminacyjną, podczas którego sprawdza się spełnianie wymagań wynikających z § 7.2. rozporządzenia o awansie z 2018.

Odwołanie od decyzji w sprawie nadania stopnia awansu zawodowego nauczyciela mianowanego, zarówno nadającej stopień, jak i odmawiającej nadania stopnia, wnosi się do organu odwoławczego, którym jest organ sprawujący nadzór pedagogiczny lub kurator oświaty. Odwołanie wnosi się za pośrednictwem organu prowadzącego.

Nauczyciel, który nie zdał egzaminu może ponownie złożyć wniosek o podjęcie postępowania egzaminacyjnego, po odbyciu na swój wniosek i za zgodą dyrektora, dodatkowego stażu w wymiarze 9 miesięcy. Nauczyciel kontraktowy może przystąpić ponownie do egzaminu tylko 1 raz w tej samej szkole.

Nauczyciel kontraktowy, który zdał egzamin w okresie lipiec-sierpień (lub od początku roku do końca sierpnia), zostanie przekwalifikowany na stopień nauczyciela mianowanego z dniem 1 września danego kalendarzowego, natomiast ten, który zdał egzamin w okresie listopad-grudzień, zostanie przekwalifikowany z dniem 1 stycznia następnego roku kalendarzowego.

Tyle informacji podstawowych w kwestii awansu nauczyciela kontraktowego, a w następnej części znajdzie się opis procedury awansu nauczyciela początkującego na stopień nauczyciela mianowanego.

Ciąg dalszy nastąpi...

IV. Naszym zdaniem

Iwona Szczepanowska

Interdyscyplinarne podejście do nauczania przedmiotów przyrodniczych w kształceniu ogólnym.

Realizacja 5. kierunku polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025 pn. Kształtowanie myślenia analitycznego poprzez interdyscyplinarne podejście do nauczania przedmiotów przyrodniczych i ścisłych oraz poprzez pogłębianie umiejętności matematycznych w kształceniu ogólnym.

W roku szkolnym 2024/2025 przedmioty przyrodnicze stały się jednym z priorytetów Ministerstwa Edukacji Narodowej w nauczaniu. Ministerstwo zwraca uwagę na edukację prozdrowotną, która obejmuje zdrowie psychiczne, aktywność fizyczną, pierwszą pomoc oraz kształtowanie myślenia analitycznego poprzez interdyscyplinarne podejście do nauczania przedmiotów przyrodniczych i ścisłych.

Kierunki realizacji polityki oświatowej na dany rok szkolny stanowi podstawę do planowania pracy przez dyrektorów, a nauczycieli do działań w tym obszarze. W poniższym artykule przedstawiam propozycje realizacji działań interdyscyplinarnych oraz polecam gotowe narzędzia do ich realizacji, w tym realizację projektów edukacyjnych.

Przyroda.

Jednym z bardzo dobrych przykładów przedmiotów interdyscyplinarnych jest przyroda w czwartej klasie szkoły podstawowej, a w dalszej edukacji geografia i biologia. Przedmioty te korzystają z dorobku fizyki, chemii, matematyki, informatyki i innych przedmiotów. Lekcja przyrody jest doskonałą okazją do wykorzystania przez uczniów wiedzy zdobytej na lekcjach innych przedmiotów i poprzez własne doświadczenia oraz jej zastosowania w kolejnych sytuacjach edukacyjnych. Zadaniem nauczyciela jest kreowanie takich sytuacji edukacyjnych, które sprzyjają realizacji celów i treści zawartych w podstawie programowej przyrody, a w szczególności dotyczących zrównoważonego rozwoju oraz zdrowia własnego i innych.

Ważnym aspektem w nauczaniu przyrody jest także holistyczne podejście do nauczania, a więc przedstawienie uczniom świata całościowo. Bardzo dobrym przykładem holistycznego nauczania wykorzystującego interdyscyplinarność przedmiotu przyroda, są zajęcia terenowe, które pozwalają łączyć wiedzę przyrodniczą z praktycznym działaniem.

Środowisko przyrodnicze daje możliwość wspólnych działań na rzecz kształtowania postaw ekologicznych oraz postawy współodpowiedzialności za stan naszej planety. Realizacja tej tematyki powinna odbywać się poprzez ćwiczenia praktyczne. W ten sposób uczniowie rozwijają umiejętności obserwowania obiektów i zjawisk przyrody oraz umiejętności czytania instrukcji wykonania doświadczenia, przydatnych w starszych klasach na lekcjach biologii, geografii, fizyki i chemii. Natomiast zagadnienia dotyczące biologii człowieka i jego zdrowia mają na celu uświadomienie uczniowi potrzeby dbania o higienę ciała, zdrowego odżywiania i bezpiecznego zachowania się podczas korzystania z różnych substancji, np. leków dostępnych bez recepty.

Biologia.

Biologia jako nauka łączy w sobie wiele różnych dziedzin, zajmuje się różnymi poziomami organizacji życia – począwszy od poziomu molekularnego, komórkowego, poprzez układy tkankowe, poziom osobniczy, skończywszy na populacjach i ekosystemach. Niektóre działy biologii to tzw. działy z pogranicza, np. biofizyka, biochemia, biogeografia i bionika. Interdyscyplinarność biologii to obszar do współpracy z nauczycielami przyrody, geografii, chemii, fizyki, informatyki, wychowania fizycznego itp. Wspólnie można organizować imprezy szkolne, projekty, w których tło będzie stanowiła szeroko pojęta przyroda oraz procesy w niej zachodzące. Przy omawianiu zjawisk dotyczących otaczającej rzeczywistości należy łączyć zagadnienia z różnych dziedzin nauki – w celu pokazania uczniom spójnego, holistycznego obrazu świata. Integracja treści ułatwia rozumienie zagadnień związanych na przykład: z chemią – np. skład chemiczny organizmów, oddychanie komórkowe, woda i jej znaczenie, wykrywanie cukrów w produktach spożywczych; z fizyką – np. akustyka, budowa narządu słuchu, wzroku, budowa mikroskopu; z geografią – np. treści

dotyczące występowania organizmów w różnych częściach świata; z wychowaniem fizycznym – np. edukacja zdrowotna i narządy ruchu. Warto podkreślić, że znajomość wymienionych wyżej zagadnień jest szczególnie przydatna w codziennym życiu.

Geografia.

Geografia jako przedmiot nauczania, bazuje również na wiedzy nabytej przez uczniów na innych przedmiotach zarówno z nauk ścisłych i przyrodniczych, jak i humanistycznych, społecznych. Uczeń wykorzystuje poznane pojęcia na przykład: zrównoważony rozwój, naród, mniejszości narodowe, grupy etniczne, do wyjaśnienia zachodzących w przestrzeni zjawisk i procesów geograficznych. W nauczaniu geografii należy zwrócić szczególną uwagę na powiązania treści geograficznych m. in. z matematyką, biologią, historią i wiedzą o społeczeństwie, a także z informatyką w zakresie wykorzystania nowych technologii do pozyskiwania i wizualizacji informacji geograficznych. Dzięki interdyscyplinarności na lekcjach geografii nauczyciel może również korelować treści geograficzne z treściami innych przedmiotów. Powinno się przypominać uczniom, że umiejętności nabyte na matematyce – liczenie, czy na fizyce zrozumienie zasad grawitacji oraz ruchu planet również sprzyjają nauce geografii.

Jednocześnie również geografia kształtuje wiedzę, umiejętności i kompetencje kluczowe wykorzystywane na lekcjach innych przedmiotów. Przykładem są treści o mapie i umiejętności czytania planów, map – ich analiza i interpretacja przydaje się na lekcjach historii i wiedzy o społeczeństwie.

Rekomenduje się, aby lekcje geografii odbywały się także poza salą lekcyjną- lekcje w terenie. Podczas których uczniowie obserwują i dokonują weryfikacji wiedzy geograficznej do całościowego spojrzenia i integracji wiedzy i umiejętności ponadprzedmiotowych.

Zajęcia takie dostarczają uczniom okazji do głębokich przeżyć emocjonalnych, odkrywania piękna przyrody, krajobrazu, walorów kulturowych najbliższej okolicy i jej atrakcyjności. Uczniowie mogą poznawać krajobraz kulturowy danego regionu. Przeważnie oprócz obserwacji dokonują pomiarów,

obliczeń, przeprowadzają eksperymenty. Są to lekcje pokazujące użyteczność geografii i jej interdyscyplinarny charakter. Polecam na przedmiotach przyrodniczych realizację opublikowanych na stronie ZPE interdyscyplinarne projekty edukacyjne.

Zintegrowana Platforma Edukacyjnej- Strona główna – Zestawy narzędzi edukacyjnych. Interdyscyplinarne projekty edukacyjne:

<https://zpe.gov.pl/a/zestawy-narzedzi-edukacyjnych/DdkFeif7i>

- **Jak zmysły pozwalają nam poznawać skały, które są ważnym składnikiem krajobrazu naturalnego. Blandyna Zajdler.**

Projekt interdyscyplinarny przyroda, plastyka, informatyka, język polski.

II etap edukacyjny – szkoła podstawowa

<https://static.zpe.gov.pl/portal/f/res/R1JTwKE1vcXaI/1693488832/1iKzelDebIKjaro6iTks2LvXhOdn8UPG.pdf> 15.03.2025

- **Co się dzieje na widnokręgu? Blandyna Zajdler.**

Projekt interdyscyplinarny przyroda, informatyka, język polski, matematyka.

II etap edukacyjny – szkoła podstawowa

<https://static.zpe.gov.pl/portal/f/res/RaiSjN5jt2fB7/1693488832/PSX1RSXGAGaHTQcZZqLDILUmq8bVuSsp.pdf>

- **Cztery pory roku w przyrodzie. Blandyna Zajdler.**

Projekt interdyscyplinarny przyroda, informatyka, język polski, matematyka.

II etap edukacyjny – szkoła podstawowa

<https://static.zpe.gov.pl/portal/f/res/R1ErVKj72C4kT/1693488833/247i86AM2ZHNqMb9cTgybNi7x7qlkE8q.pdf>

- **(Nie)zwykłości najbliższej okolicy. Sonia Gogulla, Grażyna Skirmuntt.**

Projekt interdyscyplinarny przyroda, informatyka, język polski, matematyka, plastyka.

II etap edukacyjny – szkoła podstawowa

<https://static.zpe.gov.pl/portal/f/res/R1K3lqPiEtRyk/1693488834/6A5f4kRo2WKcr786zsTOS36wgYn4WHlz.pdf>

- **Czy te oczy mogą kłamać? Justyna Franczak**

Projekt interdyscyplinarny: biologia, fizyka, plastyka, technika

dla II etap edukacyjny – szkoła podstawowa

<https://static.zpe.gov.pl/porta/f/res/RILpGHHb3fHSI/1693394416/J0XO0R4YUiuqZ2JRmldgg5NrVOV0URNP.pdf>

- **Chemia i biologia wokół nas. Małgorzata Maraszek.**

Projekt interdyscyplinarny: biologia, chemia, informatyka,

II etap edukacyjny – szkoła podstawowa

<https://static.zpe.gov.pl/porta/f/res/RHlzruvE1VCJ9/1693394417/dB5sg6MS6R0UW7GcRFB4ZtJBbJ6lurLI.pdf>

- **Te, co skaczą, pływają, a nawet fruwać – przystosowania kręgowców do ich środowisk życia. Justyna Franczak.**

Projekt interdyscyplinarny: biologia, plastyka, informatyka,

II etap edukacyjny – szkoła podstawowa

<https://static.zpe.gov.pl/porta/f/res/R10iKA5c7DGgH/1705917103/287Gd0oluq3ROEc98Jq306Rfk2XvmAwV.pdf>

- **Dlaczego krajobrazy na Ziemi nie wyglądają tak samo? Blandyna Zajdler.**

Projekt interdyscyplinarny: geografia, biologia, informatyka.

II etap edukacyjny – szkoła podstawowa

<https://static.zpe.gov.pl/porta/f/res/RPXsOTBL6TFJQ/1739868217/965QDO5UQ68MSMZZSEC212DZKXN38R8G.pdf>

- **Dlaczego ekolodzy protestują przeciwko wycince lasów w Amazonii? Blandyna Zajdler.**

Projekt interdyscyplinarny: geografia, język polski

II etap edukacyjny – szkoła podstawowa

<https://static.zpe.gov.pl/porta/f/res/R1ENFB2CSQOFK/1739868216/1F4NQL86XJVUT5APU14B2R8VQ4JMZGNL.pdf>

- **Dlaczego w Europie występują czynne wulkany? Blandyna Zajdler.**

Projekt interdyscyplinarny: geografia, informatyka, chemia

II etap edukacyjny – szkoła podstawowa

<https://static.zpe.gov.pl/porta/f/res/R1DOMB5KVAM2Q/1739868218/1VMMF54C81MB956CBMS2ZEBPPKTEMMPZ.pdf>

- **Czy świat może zatrzymać katastrofalny w skutkach głód w Etiopii? Blandyna Zajdler.**
Projekt interdyscyplinarny: geografia, język polski, informatyka
II etap edukacyjny – szkoła podstawowa
https://static.zpe.gov.pl/portal/f/res/R1TE5DLJ8MUF1/1739868220/13NGV_VUF7MV37XU9D75ZS6TM46M38MRH.pdf
- **Czerwona pompa z talentem bokserskim. Małgorzata Maraszek**
Projekt interdyscyplinarny: biologia, wychowanie fizyczne, plastyka, informatyka,
II etap edukacyjny – szkoła podstawowa
https://static.zpe.gov.pl/portal/f/res/R3UqUxZnnUpYg/1693394419/15zmcrij_Tx4lbnLf4ukVacXiYCiKTKfl.pdf
- **Ja i mój rower ruszamy po sprawność i zdrowie. Małgorzata Ostrowska.**
Projekt interdyscyplinarny: wychowanie fizyczne, edukacja dla bezpieczeństwa, geografia.
III etap edukacyjny – liceum ogólnokształcące i technikum
https://static.zpe.gov.pl/portal/f/res/R118AoM10F7bP/1693488836/u34ELw_pnxalTDT6g3piLhJsIjYwHkZx.pdf
- **Jest nas coraz więcej, czy wszędzie na Ziemi da się żyć? Blandyna Zajdler.**
Projekt interdyscyplinarny: geografia, matematyka,
III etap edukacyjny – liceum ogólnokształcące i technikum
https://static.zpe.gov.pl/portal/f/res/RVwhK5KCNJquW/1693234306/1vtOP_mHKpeeyEUN1IzbwmXMrf4SvpqIB.pdf
- **Jak wytłumaczyć konflikt między środowiskiem a działalnością górniczą na przykładzie Polski? Blandyna Zajdler.**
Projekt interdyscyplinarny: geografia, informatyka, język polski
III etap edukacyjny – liceum ogólnokształcące i technikum
https://static.zpe.gov.pl/portal/f/res/R1WaUhtFclzKQ/1693234307/Zrd5L4X_allfeigryZyvXPvjdDpC5mosX.pdf
- **Przyczyny konfliktów we współczesnym świecie. Blandyna Zajdler.**

Projekt interdyscyplinarny: geografia, historia

III etap edukacyjny – liceum ogólnokształcące i technikum

<https://static.zpe.gov.pl/portal/f/res/R10u7qkidmt4X/1693234308/19iyPy6H0JKBWrYPhmhYQ8m714TXb6SO.pdf>

- **Od BMI do zdrowego stylu życia i dobrego samopoczucia. Małgorzata Ostrowska.**

Projekt interdyscyplinarny: wychowanie fizyczne, biologia, informatyka.

III etap edukacyjny – liceum ogólnokształcące i technikum

<https://static.zpe.gov.pl/portal/f/res/RzppRhHPvc47d/1693488836/jmjVwcDZaiqVLI0srkcplxZ6pQD6sUvs.pdf>

- **Mój węglowy ślad na Ziemi – wpływ na obecnie zachodzące zmiany klimatyczne. Justyna Franczak**

Projekt interdyscyplinarny: biologia, geografia, chemia

III etap edukacyjny – liceum ogólnokształcące i technikum

<https://static.zpe.gov.pl/portal/f/res/R16hbdHH536G8/1693396406/JsRsB5QUrHQbXGb3xDuRsFVleLz5muhA.pdf>

- **„Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”. Styl życia nastolatka a profilaktyka chorób cywilizacyjnych. Justyna Franczak**

Projekt interdyscyplinarny: biologia, wychowanie fizyczne, informatyka

III etap edukacyjny – liceum ogólnokształcące i technikum

V. Polecamy

Anna Dzierżan

Nauczyciel w przyszłości

Na podstawie raportu **NAUCZYCIEL_KA 2040 – Odważ się myśleć inaczej** przygotowanego przez Fundację Teach for Poland.

Autorzy raportu rozpoczęli swoje dzieło od słów *„Nie wiemy, jaka czeka nas przyszłość, ale wiemy, że edukacja to klucz do niej. Jak często tak naprawdę patrzymy na tych, którzy tę przyszłość tworzą, czyli na nauczycielki i nauczycieli?”*, rozpatrując dane o zawodzie nauczyciela w ramach badania przeprowadzonego przez Fundację Teach for Poland. Istotą badania było spojrzenie na zawód nauczyciela z nowej perspektywy i z wiarą, że polska edukacja może być źródłem pozytywnych zmian.

Celem projektu było zainicjowanie konstruktywnej refleksji nad zawodem nauczyciela, wydobycie i podkreślenie atrakcyjnych jego cech oraz wypracowanie wizji jego przyszłości (w perspektywie 2040 roku), tak aby zainteresować nim i zainspirować młodych ludzi stojących przed decyzją o wyborze drogi zawodowej.

Punktem wyjścia była diagnoza obecnej sytuacji zawodu nauczyciela w Polsce – na podstawie analizy obecnego statusu pedagoga jako pracownika oświaty. Drugim istotnym elementem był przeprowadzony sondaż opinii na temat zawodu nauczyciela wśród studentów i uczniów ostatnich klas szkół średnich.

Inicjatorką badania była Katarzyna Nabrdalik, Prezeska Teach for Poland.

W ramach raportu powstały cztery autorskie propozycje na zmianę i wprowadzenia nowego spojrzenia na rolę nauczyciela, a tym samym zadań szkoły.

Wyniki badania obejmują dane dotyczące postrzegania nauczyciela w społeczeństwie, przede wszystkim przez młodych ludzi biorących udział w badaniu:

- 75% uważa, że jest to zawód jeden z najważniejszych dla przyszłości Polski;
- 72% uważa, że zawód zasługuje na najwyższy szacunek;
- 69% uważa, że obecnie w Polsce zawód wykonują osoby, które nie powinny tego robić;
- 55% uważa, że będzie to zawód bardzo potrzebny;
- 37% uważa, że jest to zawód ginący.

Bodźce wyboru zawodu nauczyciela wśród młodych ludzi:

Motywuujące: poczucie powołania (lub jego brak); możliwość rozwoju osobistego i duży wpływ na ludzi; bezpieczeństwo i stabilność pracy.

Demotywuujące: niskie zarobki, duże obciążenie pracą, niski prestiż.

Ponad 2/3 uczestników badania spotkało nauczycieli, którzy byli inspiracją do tego, by uprawić ten zawód.

Kolejne zmiany pokoleniowe wskazują, że każdy zawód należy przemodelować, na nowo definiować, analizować przemiany społeczne i strategicznie organizować warunki do uprawiania każdego zawodu, a szczególnie tak odpowiedzialnego jak zawód nauczyciela.

Należy przygotowywać nowe kadry nauczycielskie, by wkraczały w świat z pełną świadomością, że będzie im towarzyszyć nieustanna zmiana. Ważne jest wdrożenie takich propozycji, by zawód nauczyciela stał się atrakcyjnym dla młodych ludzi wchodzących w dorosły świat – etap życia na własny rachunek, odpowiedzialności za siebie i innych. Zawód, jak każdy inny powinien zapewnić poczucie stabilności i satysfakcji życiowej.

Z przekonaniem, że raport pokaże istotę kierunków zmian, zapraszam do lektury:

<https://nauczyciel2040.pl/wp-content/uploads/2024/10/Raport->

[Nauczyciel_ka2040-1.pdf](https://nauczyciel2040.pl/wp-content/uploads/2024/10/Raport-Nauczyciel_ka2040-1.pdf) oraz do poznania aktywnej strony fundacji, gdzie można głosować na wybrany scenariusz przyszłościowych działań szkoły, który najbardziej, wg czytającego może stać się inspiracją do pozytywnych dla przyszłości zmian w polskiej szkole. <https://nauczyciel2040.pl>

VI. Uczyć i wychowywać skuteczniej

Justyna Respondek

Nauczanie języka niemieckiego jako języka mniejszości narodowej na etapie edukacji przedszkolnej

Kleine Kinder – kleine Sorgen, große Kinder – große Sorgen (niem. Małe dzieci – mały kłopot, duże dzieci – duży kłopot). Każdy zna to przysłowie. Nauka języka jednak nie jest problemem w żadnym wieku i najlepiej zacząć ją jak najwcześniej, by móc cieszyć się jej owocami w przyszłości.

Język angielski jest już nauczany od przedszkola i wiele dzieci w wieku szkolnym jest otoczonych angielszczyzną. Wiele treści w Internecie jest tworzonych właśnie w tym języku. Wobec tego słuszne wydaje się zainwestowanie w drugi język obcy, ponieważ wczesny wiek rozpoczęcia nauki języka jest kluczowy dla opanowania chociażby właściwej wymowy. Tym językiem może stać się niemiecki! Okazuje się, że nauka niemieckiego dla dzieci może być świetną zabawą. Tak właśnie jest przedszkolu, w którym pracuję.

We wrześniu 2015 rozpoczęłam pracę w Publicznym Przedszkolu w Bogacicy z Oddziałem Zamiejscowym w Bażanach na stanowisku nauczyciela języka niemieckiego oraz wychowania przedszkolnego.

W naszym przedszkolu dzieci uczestniczą w zajęciach j. niemieckiego jako języka mniejszości narodowej na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2017 r. *w sprawie warunków i sposobu wykonywania przez przedszkola, szkoły i placówki publiczne zadań umożliwiających podtrzymywanie poczucia tożsamości narodowej, etnicznej i językowej uczniów należących do mniejszości narodowych i etnicznych oraz społeczności posługującej się językiem regionalnym* (t.j. Dz.U. z 2023, poz. 2737). Jednym z załączników jest wzór wniosku, jakim mogą posłużyć się rodzice przy wnioskowaniu o zajęcia języka niemieckiego jako języka mniejszości narodowej.

Złożenie wniosku przez rodzica jest podstawowym warunkiem dla zorganizowania nauczania języka niemieckiego w szkole lub przedszkolu. Wniosek składany jest na zasadzie dobrowolności i dotyczy całego okresu nauki dziecka przedszkolu. Nie trzeba więc składać go ponownie co roku. Nie wymaga się również udokumentowania przynależności do żadnej

organizacji mniejszościowej, pochodzenia ani obywatelstwa. Dzieci w wieku 5 i 6 lat mają zajęcia 3 godziny w tygodniu, natomiast młodsze 3 – i 4-latki 1,5 godziny tygodniowo podzielone na mniejsze jednostki czasowe.

Nauka języka niemieckiego w przedszkolu może przynieść maluchom wiele korzyści, zarówno w aspekcie rozwoju językowego, jak i poznawania innych kultur. Oto niektóre z nich:

1. Wczesna stymulacja mózgu

Badania pokazują, że najskuteczniejszy czas na naukę języków obcych przypada na wczesne lata życia. Dzieci w wieku przedszkolnym posiadają wyjątkową zdolność do przyswajania nowych dźwięków, struktur gramatycznych i słownictwa, co sprawia, że nauka języka niemieckiego w tym okresie jest bardziej efektywna niż w późniejszych latach. Przedszkolaki uczą się języka niemieckiego głównie poprzez zabawę, co sprzyja ich zaangażowaniu i chęci do nauki.

2. Rozwój umiejętności komunikacyjnych

Nauka języka niemieckiego w przedszkolu wspomaga rozwój umiejętności komunikacyjnych dziecka. Dzieci uczą się nowych słów, zwrotów i wyrażeń, które pomagają im w codziennej komunikacji, zarówno w języku ojczystym, jak i niemieckim. Wprowadzenie do obcego języka rozwija zdolność wyrażania swoich myśli, co jest kluczowe w procesie socjalizacji.

3. Rozwój poznawczy

Nauka języków obcych wpływa korzystnie na rozwój poznawczy dziecka. Dzieci uczące się języka niemieckiego rozwijają swoją pamięć, koncentrację oraz zdolności logicznego myślenia. Obcowanie z różnymi strukturami językowymi pozwala na lepsze rozumienie zasad gramatycznych i ułatwia naukę innych przedmiotów.

4. Wzrost otwartości na inne kultury

Język niemiecki jest nie tylko narzędziem komunikacyjnym, ale także drzwiami do bogatej kultury niemieckojęzycznych krajów, takich jak Niemcy, Austria czy Szwajcaria. Nauka niemieckiego w przedszkolu pozwala dzieciom na pierwsze spotkanie z literaturą, muzyką i tradycjami

tych krajów. W przyszłości może to ułatwić im poruszanie się w międzynarodowym środowisku.

5. Zwiększenie konkurencyjności na rynku pracy

Choć temat ten jest bardziej związany z późniejszymi etapami edukacji, warto zauważyć, że znajomość języka niemieckiego jest ogromnym atutem na rynku pracy. Kiedy dzieci zaczynają naukę języka niemieckiego w przedszkolu, stawiają fundamenty pod przyszłe sukcesy zawodowe. Wczesna znajomość niemieckiego może otworzyć drzwi do licznych możliwości zawodowych w przyszłości, zwłaszcza w kontekście międzynarodowych relacji biznesowych.

6. Wzmacnianie poczucia pewności siebie

Zajęcia z języka niemieckiego w przedszkolu pomagają dzieciom zbudować pewność siebie w zakresie nauki i komunikacji. Opanowanie nowych słówek i umiejętność porozumiewania się w języku obcym sprawia, że dzieci czują się bardziej kompetentne i dumne ze swoich osiągnięć. To z kolei ma pozytywny wpływ na ich motywację do nauki w kolejnych latach.

8. Rozwój kreatywności

Język niemiecki, podobnie jak inne języki obce, rozwija kreatywność u dzieci. Nauka przez zabawę, piosenki, gry i rymowanki pozwala dzieciom myśleć nieszablonowo, co wspiera ich wyobraźnię. Kreatywność rozwija się także w kontekście rozwiązywania problemów, gdy dzieci muszą znaleźć nowe sposoby wyrażenia się lub zrozumienia innych.

Metody nauczania języka niemieckiego, które stosuje w swojej pracy są dostosowane do wieku dzieci oraz ich zdolności poznawczych. W tym etapie edukacyjnym kluczowe jest stworzenie przyjaznej i angażującej atmosfery, w której dzieci będą miały szansę na naturalne przyswajanie języka poprzez zabawę, interakcje oraz codzienne sytuacje. Oto kilka metod, które praktykuję:

1. Metoda immersji językowej (zanurzenia)

Metoda immersji polega na pełnym zanurzeniu dziecka w języku obcym, czyli otaczaniu go językiem niemieckim w codziennych sytuacjach. Dzieci uczą się poprzez obserwację, słuchanie i interakcję

z nauczycielem oraz innymi dziećmi. Staram się jak najczęściej posługiwać językiem niemieckim w codziennych czynnościach, takich jak zabawa, posiłki czy organizowanie różnych zajęć.

Przykłady:

- Używam niemieckiego w codziennych poleceniach (np. „Komm, wir spielen!” – „Chodź, pobawmy się!”).
- Dzieci są zachęcane do odpowiadania na proste pytania lub wykonywania poleceń w języku niemieckim.

2. Metoda gestów i mimiki

Ta metoda łączy mówienie z gestykulacją i mimiką, co wspiera zrozumienie języka i umożliwia dzieciom łatwiejsze przyswajanie nowych słów. Dzieci uczą się kojarzyć słowa z odpowiednimi gestami i mimiką, co ułatwia im zapamiętywanie i rozumienie nowych wyrażen.

3. Metoda piosenek i wierszyków

Dzieci w przedszkolu szczególnie chętnie uczą się poprzez muzykę, rytm i rym. Piosenki i wierszyki są doskonałym narzędziem do nauki nowych słów, zwrotów oraz struktur gramatycznych w języku niemieckim. Rytmiczne powtórzenia pomagają dzieciom łatwiej zapamiętywać słownictwo, a śpiewanie czy recytowanie wierszy wprowadza w przyjazną atmosferę.

4. Metoda gier i zabaw językowych

Zabawa jest kluczowym elementem w nauce przedszkolaków, dlatego zawsze wykorzystuje ją podczas zajęć. Gry mogą obejmować różne aktywności, od prostych zabaw ruchowych po gry planszowe i interaktywne. Dzięki nim dzieci uczą się poprzez działanie i angażują się w komunikację w języku niemieckim.

Przykłady:

- Gra „Simon mówi” (w języku niemieckim: „Simon sagt”), w której dzieci wykonują polecenia nauczyciela tylko wtedy, gdy zaczynają się one od słów „Simon sagt”.
- Gra w dopasowywanie kart z obrazkami i słowami w języku niemieckim, w której dzieci łączą odpowiednie pary.

5. Metoda projektów

Metoda projektów polega na realizowaniu wspólnych, grupowych przedsięwzięć, które pozwalają dzieciom na naukę języka niemieckiego w kontekście praktycznym. Projekty tworzymy tematycznie związane z tematem tygodnia, np. zwierzęta, rodzina, pory roku, a dzieci uczą się słówek i zwrotów poprzez eksplorację tych zagadnień w sposób twórczy.

Przykłady:

- Projekt o zwierzętach: dzieci uczą się nazw zwierząt w języku niemieckim, tworzą plakaty i biorą udział w zabawach tematycznych.
- Projekt o rodzinie: dzieci uczą się słówek związanych z rodziną (np. „Mama”, „Papa”, „brat”, „siostra”) i wykonują prace plastyczne przedstawiające swoich członków rodziny.

6. Metoda wizualizacji

Dzieci w tym wieku są wzrokowcami, dlatego warto korzystać z materiałów wizualnych, które pomogą im w przyswajaniu nowego słownictwa. Obrazy, plakaty, książki obrazkowe, a także interaktywne tablice to doskonałe narzędzia wspierające naukę.

Przykłady:

- Pokazuje dzieciom obrazki lub karty z przedstawieniem przedmiotów, zwierząt, kolorów, a następnie nazywam je po niemiecku.
- Dzieci uczą się nowych słów, oglądając obrazki lub książeczki obrazkowe i powtarzając je.

7. Metoda konwersacyjna

W tej metodzie szczególny nacisk kładzie się na dialogi i rozmowy, w których dzieci biorą aktywny udział. Staram się prowadzić proste konwersacje w języku niemieckim, zadaje pytania i zachęcam dzieci do odpowiedzi. Zajęcia konwersacyjne pomagają dzieciom w oswajaniu się z wymową oraz w rozwijaniu umiejętności mówienia.

Maluchy dużo uczą się również o kulturze Niemiec, tańcach, tradycjach i zwyczajach które panują w państwach niemieckojęzycznych. Staram się angażować ich oraz rodziców w różne przedsięwzięcia które organizuje we współpracy z istniejącym w Bogacicy kołem „DFK Bodland”

które działa przy Towarzystwie Kulturalnym Niemców na Śląsku Opolskim (Sozial-Kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Oppelner Schlesien). Dzieci corocznie występują na spotkaniu adwentowym „Adventsfeier”, Dniu Mamy i Taty „Mutter- und Vatertag” prezentując tematycznie związane ze świętem niemieckojęzyczne piosenki, inscenizacje oraz tańce.

Przedszkolaki brały udział również w cyklicznym konkursie recytatorskim „Die Kleinen reimen” – Mali rymują oraz konkursie kolęd niemieckojęzycznych dla dzieci i młodzieży. Reprezentanci naszego przedszkola zakwalifikowali się przy tym do etapu wojewódzkiego zdobywając I i II miejsce, zaprezentowali się podczas Jarmarku Bożonarodzeniowego na Rynku w Opolu.

Nauka języka niemieckiego w przedszkolu to inwestycja w przyszłość dziecka. Korzyści z wczesnej edukacji językowej są niezaprzeczalne – od stymulacji rozwoju mózgu, przez poprawę umiejętności komunikacyjnych, aż po otwartość na inne kultury i możliwości zawodowe. Warto, aby przedszkola oferowały zajęcia językowe, które wprowadzą maluchy w świat języka niemieckiego, a jednocześnie uczynią naukę przyjemną i inspirującą. Wczesna nauka języka niemieckiego to krok ku globalnemu, pełnemu możliwości, światu.

Bibliografia/Netografia

- Iluk J., Teoria i praktyka nauczania języków obcych w przedszkolu, Języki Obce w Szkole, 2008, nr 4.
- Jaworowska A., Rozwijanie sprawności receptywnych w przedszkolnym nauczaniu języka obcego, Języki Obce w Szkole, 2008, nr 4.
- Komorowska, H., Podstawy metodyki nauczania języków obcych. Warszawa, 1993
- Sowa- Bacia K., Efektywność nauczania języka niemieckiego w przedszkolu, Warszawa 2016
- <https://epedagog.edu.pl/aktualnosci/metodyka-nauczania-jezyka-angielskiego-w-pracy-z-kilkulatkami> [dostęp: 20.02.2025]
- www.portaloswiatowy.pl [dostęp: 20.02.2025]



Fot. autorki: Zajęcia z wykorzystaniem różnorodnych metod



Fot. autorki: Adventsfeier - Spotkanie adwentowe w sali wiejskiej w Borkowicach, grudzień 2018



Fot. autorki: Występ z okazji Dnia Mamy i Taty; Mutter – und Vatertag na sali wiejskiej w Bogacicy maj 2016



Fot. autorki: Występ z okazji Dnia Mamy i Taty Mutter – und Vatertag, maj 2018

Katarzyna Maciejewska

Czy NUDA musi być nudna?

Czyli jak wzbudzać w dzieciach kreatywność i pobudzać ich do poszukiwania własnej, szczęśliwej drogi w edukacji. Różnorodność i trafność w doborze inspiracji na innowacje w pracy nauczyciela.

Jako nauczyciel szkolny, a swego czasu również przedszkolny i od ponad 10 lat akademicki, mając już za sobą pewien bagaż doświadczeń i obserwacji dzieci i młodzieży na różnych etapach rozwoju i kształcenia mogę śmiało stwierdzić, że słowo – NUDA... – jest w dalszym ciągu spotykane w naszej pracy. – Nudzę się...- słyszymy w przedszkolu, szkole, kiedy dziecko nie ma towarzystwa do zabaw, kiedy nie jest w stanie samo wymyślić co mogłoby robić bez odpowiedniego pokierowania. Nie tylko dzieci mają z nią problem, może ona towarzyszyć dorosłym w życiu wszędzie tam, gdzie wkrada się rutyna. Tak można by było wymieniać bez końca – mimo to nie chcę tym samym sugerować, że NUDA nie jest nam potrzebna do samorozwoju. Wręcz przeciwnie przedstawię swoją wizję odczarowania NUDY.

Moje główne studia magisterskie ukończyłam na Uniwersytecie Opolskim na kierunku pedagogicznym o specjalności Edukacja kreatywna i medialna. Bardzo się cieszę, że mogłam przez pięć lat doświadczać i przeżywać wszystkie emocje jakie nam towarzyszą w życiu – bo dzięki temu potrafię w niestandardowy sposób odnieść się choćby właśnie do słowa NUDA. Myślę, że znajdą się osoby, które poprą moją wizję nudy – bądź jej zaprzeczą.

W obecnych czasach w jakich żyjemy, największą bolączką z jaką musimy się mierzyć w szkolnictwie, ale również w domu, jest nadmierne przebodźcowanie dzieci i młodzieży elektroniką wszelakiego typu – telefony, smartwatche, tablety oraz tak dobrze wszystkim znana telewizja i komputery. NUDA, która dotykała i dotyka nasze dzieci coraz częściej znajduje ukojenie

właśnie w tych technologiach. W czasach, kiedy ja i pewnie większość czytelników tej publikacji stwierdzi, że nuda nie była niczym złym – dzieci stwierdzą, że nie lubią się nudzić, wolą coś „porobić”. Pomyślimy wtedy, to bardzo dobrze, że dzieci nie chcą tkwić w próżni, ale czy ich wizja braku nudy jest równa naszej wizji?! Wręcz przeciwnie uważam, że to właśnie dzięki nudzie miały szanse rozwinąć się największe genialne pomysły, kreatywne wytwory naszej wyobraźni. I to właśnie stało się m. in. moim celem w pracy zawodowej szkolnej oraz akademickiej, aby szerzyć wiedzę na temat sposobów wykorzystywania wyobraźni w pracy twórczej dzieci i młodzieży. Dzięki rozbudzaniu wyobraźni zarówno sfera artystyczna, ale również inne sfery – poznawcza, fizyczna, społeczna itp., będą ze sobą pięknie współpracowały.

Należy przede wszystkim zadać sobie pytania jako nauczyciel „co jest mi bliskie? W czym czuje się dobrze i co mnie kształtuje? W jaki sposób mogę zainteresować swoimi zajęciami uczniów?” Tych pytań możemy zadawać mnóstwo... ważne, abyśmy byli w tym wszystkim autentyczni.

Moim zamiłowaniem była zawsze plastyka i muzyka i odkąd pracuję, z dziećmi i dorosłymi staram się, aby te elementy zawsze mi towarzyszyły w pracy. Dzięki nim jestem w stanie poskromić NUDE i wyciągnąć z niej wszystko co się da najlepszego. Nie martwi mnie słowo NUDA w ustach dziecka – bardziej może zmartwić fakt, że w obecnych czasach dzieci nie potrafią samodzielnie zagospodarować sobie czasu wolnego, aby poskromić NUDE, aby wykreować z niej coś twórczego, własnego – często ich zapychaczem czasu wolnego staje się technologia informatyczna.

Poprzez swoją pracę i propozycje innowacji jakie do tej pory zrealizowałam w swojej placówce wiem, że dzieci lubią doświadczać i poznawać dotąd im nieznane „kontynenty”. Są głodni wiedzy, niekoniecznie tylko tej książkowej, ale przede wszystkim namacalnej, doświadczanej w życiu codziennym. Co za tym

idzie należy dać szansę im na doznawanie różnych przeżyć i emocji, a także umiejętnie pokazywać im sposoby radzenia sobie z nimi każdego dnia, nawet tymi trudnymi.

Jedną z wielu innowacji, które zrealizowałam w mojej placówce, są zajęcia w plenerze ze sztalugami pt. „Malowanie na trawie” dla uczniów klas młodszych, prowadzę już 6 rok. Uczniowie w okresie przed wakacjami, w czerwcu, kiedy mamy już piękną pogodę, wychodzą ze mną w plener, na łąkę za szkołą lub na plac szkolny. Dzieci wówczas malują na płótnach, dyktach lub innych tworzywach, swoje małe dzieła sztuki. Uwalniają dzięki temu swoje emocje i przeradzają NUDE w coś kreatywnego, a nie narzucanej im w żaden sposób wizji obrazu. Malują co czują, a pomagają im w tym ich zmysły: słuchu – tego co dochodzi do nich z otoczenia; węchu – zapachu kwiatów i powietrza w okresie letnim; dotyku – mogą malować rękoma, palcami, pędzlami, gąbkami: wzroku – analizują, jak ma wyglądać ich praca. W konsekwencji tworząc swobodnie w tematyce oraz wykonaniu prace, uwalniają swoje emocje i dają szansę na rozwój wyobraźni i kreatywności. Pomaga im to również w wyrażeniu swoich emocji, czasami skrywanych. Przeżycia jakie im w tym czasie towarzyszą są różne, ale nie boją się ich wyrażać. Kiedy prace są prezentowane w szkole na wystawie, nie wstydzą się ich upubliczniać, a wręcz przeciwnie są dumni, że zrobili krok do przodu przełamując swoje opory i bariery w wyrażaniu siebie.

I tak narodził się w mojej głowie pomysł na to, aby co roku udoskonalać swoje innowacje o dodatkowe elementy sztuki, na rozbudzanie w dzieciach ciekawości i odkrywaniu w sobie nowych pokładów twórczości i emocji, które należy uwolnić z „kajdan” rutyny. I tak właśnie w roku szkolnym 2024/25 realizuję dodatkowo dwie innowacje skierowane do uczniów klas młodszych szkoły podstawowej- „Świetliczaki na tropie.... Wartości” oraz zajęcia

umuzyczniające – doświadczanie muzyki zmysłami- słuchu, wzroku, dotyku i węchu.

Na swojej uczelni staram się podczas moich wykładów oraz ćwiczeń szerzyć wiedzę i przekazywać pomysły nowym pokoleniom kadry nauczycielskiej oraz inspirować ich do działania w zakresie m.in. zajęć muzycznych, plastycznych, umiejętności wychowawczych i innych przedmiotów – dzieląc się z nimi zdobytym doświadczeniem i kreatywnością w doborze odpowiednich metod i technik pracy.

Odkąd doświadczyliśmy pandemii i skutków wojny, emocje targały nami i naszymi uczniami w przeróżny sposób, zaburzając pewne sfery rozwoju. Od tego bowiem czasu realizuję innowacje mające na celu uwrażliwianiu dzieci na własne i cudze emocje, w tym wartości – szacunek, życzliwość, przyjaźń, miłość, asertywność, prawda, piękno, itp. Dzięki poznaniu siebie i swoich potrzeb, namacalnym odkrywaniu własnych emocji dzieci są w stanie lepiej wyrażać się poprzez sztukę, pobudzając do tego własną wyobraźnię. Kierując się tym tropem możemy to podsumować w jedyny możliwy sposób:

„Logika zaprowadzi cię z punktu A do punktu B, natomiast wyobraźnia zaprowadzi cię wszędzie” Albert Einstein.

VII. Edukacja włączająca

Beata Bryk

Rynek pracy jest dla wszystkich, część 2. Jeśli nie praca..., to co?

Doświadczenia z Kluczborka: Życie osób niepełnosprawnych w lokalnej społeczności.

"Osią, nośnikiem, na którym stoi cała konstrukcja ludzkiej osobowości to praca w wolności, w zgodzie z naturalnymi potrzebami życia wewnętrznego."

/Maria Montessori/

W dzisiejszym dynamicznym społeczeństwie, starając się stworzyć bardziej inkluzywną przestrzeń dla wszystkich jego członków, kwestie związane z integracją osób z niepełnosprawnościami na rynku pracy stają się coraz bardziej palącym tematem. Tranzycja tych jednostek z edukacji do świata zawodowego jest procesem pełnym wyzwań, ale jednocześnie stanowi nieodłączną część budowania bardziej zrównoważonej i wspierającej społeczności. Wspieranie tranzycji osób z niepełnosprawnością na rynek pracy to nie tylko wyraz troski o jednostki z unikalnymi potrzebami, ale również inwestycja w rozwój społeczeństwa jako całości. Zróżnicowanie miejsc pracy, eliminacja barier oraz tworzenie środowisk, które sprzyjają różnorodności, nie tylko podnoszą jakość życia osób z niepełnosprawnością, ale także zwiększają produktywność i tworzą bardziej współpracujące społeczeństwo. Dążąc do pełnej integracji na rynku pracy, musimy konsekwentnie pracować nad zmianą postaw, rozbijaniem stereotypów oraz tworzeniem realnych możliwości rozwoju zawodowego dla wszystkich. Poprzez wspólną troskę i działanie możemy kształtować przyszłość, w której każda jednostka, niezależnie od swoich umiejętności, ma szansę na aktywny udział w społeczeństwie oraz satysfakcjonującą karierę zawodową¹.

Wejście na rynek pracy to ważny etap w życiu każdego człowieka. Przygotowanie do podjęcia zatrudnienia zaczyna się już na etapie edukacji.

¹ P. Wolski, Jak pomagać? Tranzycja osób z niepełnosprawnościami ruchowymi na rynek pracy. Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2023, s. 4, 60

Szkoły rozwijają kompetencje (wiedzę, umiejętności i postawy), które są niezwykle ważne w pracy.

Czym jest rynek pracy? Rynek pracy to rodzaj rynku, na którym przedmiotem wymiany pomiędzy kupującym, a sprzedającym jest praca. W przypadku rynku pracy, kupującym jest oferujący zatrudnienie pracodawca, a sprzedającym – pracownik otrzymujący za swoją pracę określone wynagrodzenie². Rynek pracy jest przestrzenią, która teoretycznie powinna być otwarta dla każdego, niezależnie od jego bagażu doświadczeń, wykształcenia czy zestawu umiejętności. W rzeczywistości jednak dostępność i równość szans czasami jest znacznie bardziej skomplikowana.

Rynek pracy jako dynamiczne i interaktywne środowisko możemy podzielić na trzy rodzaje: otwarty, chroniony i wspomagany.

Rynek pracy otwarty to najbardziej powszechna forma zatrudnienia. Jest dostępny dla wszystkich osób, które spełniają wymagania pracodawców. Kluczową cechą rynku otwartego jest konkurencyjność. O jedno miejsce pracy mogą ubiegać się różni kandydaci, a decyzja o zatrudnieniu podejmowana jest na podstawie kwalifikacji, doświadczenia zawodowego, umiejętności i predyspozycji. Charakterystyczną cechą otwartego rynku pracy jest brak dodatkowych form wsparcia. Liczy się samodzielność pracownika. Pracodawcy działają na zasadach ogólnych, zgodnych z Kodeksem pracy.

Rynek chroniony – to taki segment rynku pracy, który jest przeznaczony dla osób z niepełnosprawnościami lub innych osób, które z różnych przyczyn potrzebują specjalnych warunków pracy. Przedsiębiorstwa funkcjonujące na tym rynku, tzw. zakłady pracy chronionej, mają obowiązek dostosować stanowiska pracy, a często również otoczenie, do potrzeb swoich pracowników. Często korzystają też z dofinansowań i ulg w podatkach. Charakterystyczną cechą rynku chronionego jest wsparcie ze strony pracodawcy i instytucji państwowych osób z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz dostosowanie warunków pracy do indywidualnych możliwości psychofizycznych pracowników.

² www.rynekpracy.pl Sedlak & Sedlak, Słownik rynku pracy (11.12.2024)

Rynek pracy wspomagany – to forma zatrudnienia, skierowana do osób, które mają trudności w samodzielnym znalezieniu i utrzymaniu pracy – np. osoby z niepełnosprawnością intelektualną, długotrwale bezrobotni czy osoby zagrożone wykluczeniem społecznym. Na tym rynku kluczową rolę odgrywa trener pracy lub doradca zawodowy, który wspiera pracownika nie tylko w znalezieniu zatrudnienia, ale też w adaptacji do nowego środowiska pracy i w wykonywaniu codziennych obowiązków. Pomoc może obejmować m.in. naukę zawodu, budowanie relacji ze współpracownikami czy wsparcie w rozwiązywaniu trudnych sytuacji zawodowych. Charakterystyczną cechą rynku wspomaganego jest indywidualne wsparcie trenera pracy, szansa na rozwój zawodowy i integrację społeczną.

Kiedy na rynek pracy? Dla osób z niepełnosprawnościami jest to proces pełen wyzwań, ale też szansa na samodzielność, rozwój i spełnienie zawodowe. Takim znaczącym krokiem w kierunku samodzielności i rozwoju zawodowego, momentem rozpoczęcia przygotowań do podjęcia zatrudnienia jest ukończenie szkoły. W przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną: branżowej szkoły I stopnia lub szkoły przysposabiającej do pracy, jednak w przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną, nawet osiągnięcie bardzo dobrych wyników edukacyjnych nie zawsze zapewni miejsce na rynku pracy. Czasami podjęcie zatrudnienia jest wręcz niemożliwe. Najważniejsze jednak jest to, aby młody człowiek z niepełnosprawnością intelektualną nie zatrzymywał się na przeszkodach, lecz poszukiwał różnorodnych dróg do aktywności i rozwoju. Jest wiele możliwości, aby pozostać aktywnym i zaangażowanym w życie zawodowe oraz społeczne.

Rynek pracy z punktu widzenia osoby niepełnosprawnej bardzo często ma zupełnie inny wymiar niż ten, który przedstawiłam powyżej. Dla bardzo wielu, to nie miejsce wymiany pomiędzy kupującym, a sprzedającym, w tym wypadku pracodawcą i pracownikiem otrzymującym za swoją pracę określone wynagrodzenie. Dla osób z niepełnosprawnością rynek pracy to przede wszystkim miejsce umożliwiające nawiązywanie relacji międzyludzkich, możliwość integracji społecznej, nabywanie umiejętności niezbędnych do

samodzielnego życia, możliwość uczestniczenia w wydarzeniach społecznych i kulturalnych. Niepełnosprawni bardzo często pracą nazywają miejsce, w którym mogą być aktywni, które mobilizuje do życia, aktywności i postawy twórczej. Wynagrodzenie za wykonaną pracę schodzi na drugi plan lub w ogóle nie ma znaczenia, na pierwszym planie jest możliwość bycia aktywnym w miejscu, gdzie są inni ludzie i gdzie coś się dzieje, gdzie czują się potrzebni, ktoś o nich dba i oni mogą o kogoś zadbać. Tego rodzaju interakcje mają nieocenioną wpływ na wzrost pewności siebie oraz poczucia własnej wartości.

Osoby z niepełnosprawnościami oraz z problemami zdrowotnymi, które nie mają możliwości podjęcia pracy zarobkowej, mogą angażować się w szereg różnorodnych aktywności, które sprzyjają ich osobistemu, społecznemu i emocjonalnemu rozwojowi.

Istnieje wiele sposobów, aby wykorzystać czas w sposób twórczy i satysfakcjonujący. Takim godnym polecenia sposobem, o którym chciałam dzisiaj napisać w kontekście aktywności – pracy osób z niepełnosprawnościami i problemami zdrowotnymi, czyli posiadającymi orzeczenia o stopniu niepełnosprawności są **zajęcia wspierająco-aktywizujące**, organizowane przez **środowiskowe domy samopomocy (ŚDS)**, których kluczowym zadaniem jest zapewnianie opieki podopiecznym.

Programy środowiskowych domów samopomocy oferują uczestnikom bogaty wachlarz możliwości, które sprzyjają rozwijaniu umiejętności interpersonalnych oraz odkrywaniu własnych pasji i talentów. W miłej i przyjaznej atmosferze, osoby te mają okazję na eksplorację swoich zainteresowań, udział w warsztatach artystycznych, zajęciach kulinarnych, ruchowych, a także różnorodnych spotkaniach tematycznych, które są nie tylko formą nauki, ale również przestrzenią, w której budują trwałe relacje i więzi społeczne.

Udział osób z niepełnosprawnościami w zajęciach wspierająco-aktywizujących organizowanych w środowiskowych domach samopomocy jest niezwykle wartościowym sposobem na rozwijanie kompetencji oraz kluczowym elementem w budowaniu relacji społecznych i poczucia przynależności. Wielu

uczestników podkreśla, że zajęcia są dla nich szansą na nawiązywanie znajomości i budowanie trwałych przyjaźni. Wspólna praca nad projektami oraz uczestnictwo w aktywnościach grupowych tworzy atmosferę wzajemnego wsparcia i akceptacji, co jest niezwykle istotne dla emocjonalnego dobrostanu. Wiele osób dostrzega również pozytywne skutki uczestnictwa w zajęciach w kontekście codziennego życia. Warsztaty rozwijają umiejętności praktyczne i społeczne, co może prowadzić do większej niezależności i samodzielności. Zajęcia wspierająco aktywizujące stają się miejscem nauki, przestrzenią osobistego rozwoju, wzmacniania umiejętności i społecznej integracji, co w dłuższej perspektywie przyczynia się do poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnościami i problemami zdrowotnymi.

Środowiskowy dom samopomocy, to jednostka organizacyjna resortu pomocy społecznej, działająca na zasadach zadania zleconego samorządom, fundacjom, stowarzyszeniom – jest przykładem ośrodka wsparcia³. Przepisy prawne określające funkcjonowanie środowiskowych domów samopomocy to: Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy, Ustawa o pomocy społecznej i Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego⁴. Pełnią one fundamentalną rolę w procesie integracji osób z niepełnosprawnościami i problemami zdrowotnymi w społeczeństwie.

Do zadań środowiskowych domów samopomocy należy budowanie sieci wsparcia społecznego, przygotowanie do życia w społeczeństwie i funkcjonowania w środowisku.

Środowiskowe domy samopomocy dzielą się na cztery typy:

- typ A domu dla osób przewlekłe psychicznie chorych,
- typ B domu dla niepełnosprawnych intelektualnie,
- typ C domu dla osób przejawiających inne zaburzenia czynności psychicznych,

³ <https://www.gov.pl/web/rodzina/osrodek-wsparcia> (15.03.2025)

⁴ https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%9Arodowiskowy_dom_samopomocy (15.03.2025)

- typ D domu dla osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi⁵.

Jeden środowiskowy dom samopomocy może pomagać osobom zaliczanym do więcej niż jednej kategorii. W praktyce często spotykamy się z określeniem „środowiskowy dom samopomocy typu ABC” – jest to środowiskowy dom samopomocy, w którym mogą przebywać osoby ze wszystkimi typami zaburzeń. Zajęcia w środowiskowych domach samopomocy odbywają się w ciągu dnia, ale są też ośrodki, które oferują opiekę całodobową. Na przykład jeden z warszawskich środowiskowych domów samopomocy ma w swoich zasobach całodobowe mieszkanie terapeutyczno-readaptacyjne dla 4 osób. Pobyt w nim ma przywrócić zdolność do samodzielnej egzystencji osobom, które taką zdolność utraciły na przykład wskutek choroby psychicznej. Pobyt w lokalu środowiskowego domu samopomocy jest tymczasowy – do czasu osiągnięcia zdolności do powrotu do własnego mieszkania.

Liczba miejsc w środowiskowym domu samopomocy, usytuowanym w jednym budynku nie może być mniejsza niż 15 i większa niż 60. Jeżeli środowiskowy dom samopomocy prowadzony jest w kilku budynkach, może w nim przebywać jednorazowo do 120 osób. Środowiskowy dom samopomocy powinien działać przynajmniej przez 5 dni w tygodniu po 8 godzin dziennie. W tym czasie, przez minimum 6 godzin dziennie powinny być prowadzone zajęcia z uczestnikami, pozostały zaś czas przeznacza się na czynności porządkowe, przygotowanie zajęć, a także zapewnienie opieki uczestnikom na czas transportu, jeśli są oni do ośrodka przywożeni lub z niego odwożeni. Jeżeli mamy do czynienia z całodobowym środowiskowym domem samopomocy, w którym pensjonariusze przebywają na stałe, powinno im się zapewnić 10 godzin wypoczynku w ciągu doby⁶.

Rozporządzenie w sprawie środowiskowych domów samopomocy stanowi, że wniosek o skierowanie do środowiskowego domu samopomocy na pobyt dzienny lub całodobowy składa się do ośrodka pomocy społecznej w swojej

⁵ <https://sip.lex.pl/akty-prawne/dzu-dziennik-ustaw/srodowiskowe-domy-samopomocy-17667816> (15.03.2025)

⁶ <https://cafesenior.pl/artykuly/-srodowiskowy-dom-samopomocy-sds-czym-jest,71374.html> (15.03.2025)

miejsowości. Osoby ubiegające się o miejsce w środowiskowym domu samopomocy powinny dołączyć zaświadczenie lekarskie, wydane przez lekarza psychiatrę lub lekarza neurologa, o występujących zaburzeniach psychicznych oraz zaświadczenie lekarza rodzinnego o stanie zdrowia i o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach w środowiskowym domu samopomocy. Wymagane jest też dostarczenie orzeczenia o niepełnosprawności lub orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, o ile osoba starająca się o miejsce w środowiskowym domu samopomocy takie posiada. Według rozporządzenia, skierowanie do środowiskowego domu samopomocy na pobyt całodobowy, następuje „w przypadku wystąpienia potrzeby spowodowanej sytuacją życiową lub rodzinną osoby albo w przypadku realizacji całodobowego treningu samoobsługi i umiejętności społecznych w ramach indywidualnego planu postępowania wspierająco-aktywizującego”⁷.

Uczestnikami zajęć w środowiskowych domach samopomocy mogą być osoby dorosłe z niepełnosprawnościami oraz chorobami psychicznymi, które wymagają wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, ale nie wymagają całodobowej opieki instytucjonalnej. Do grupy tej należą m.in.:

- osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z zaburzeniami psychicznymi, np.: schizofrenią, depresją, zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi,
- osoby ze spektrum autyzmu,
- osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi,
- osoby z innymi trudnościami wpływającymi na codzienne funkcjonowanie i integrację społeczną.

Zajęcia wspierająco-aktywizujące w środowiskowym domu samopomocy odbywają się w sali aktywizacji i terapii zajęciowej pod kierunkiem terapeuty. Uczestnicy biorą udział w różnych treningach, które mają na celu poprawę ich funkcjonowania w codziennym życiu.

Kluczowe obszary wsparcia:

⁷ Tamże <https://cafesenior.pl/artykuly/-srodowiskowy-dom-samopomocy-sds-czym-jest,71374.html>
(15.03.2025)

Trening funkcjonowania w codziennym życiu – obejmuje naukę planowania dnia, dbałość o higienę osobistą, organizację przestrzeni życiowej oraz gospodarowanie budżetem domowym. Uczestnicy uczą się także podstawowych czynności związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego, takich jak przygotowywanie posiłków, dbanie o czystość i porządek oraz zarządzanie zakupami. Dodatkowo rozwijane są umiejętności korzystania z transportu publicznego, załatwiania spraw urzędowych oraz dbania o własne zdrowie poprzez regularne wizyty u lekarza.

Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów – pomaga w rozwijaniu relacji z innymi ludźmi, radzeniu sobie w sytuacjach trudnych oraz podejmowaniu decyzji. Uczestnicy uczą się, jak budować pozytywne relacje, wyrażać swoje potrzeby i oczekiwania w sposób asertywny, a także jak rozpoznawać i kontrolować emocje. Trening obejmuje również ćwiczenia dotyczące rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie ze stresem i adaptacji do zmian życiowych.

Trening umiejętności komunikacyjnych – koncentruje się na nauce skutecznej komunikacji, asertywności oraz wyrażania własnych potrzeb i emocji. Uczestnicy uczą się, jak aktywnie słuchać, skutecznie wyrażać swoje myśli i uczucia oraz dostosowywać sposób komunikacji do różnych sytuacji społecznych. Trening obejmuje również naukę rozpoznawania i interpretowania mowy ciała oraz unikania barier komunikacyjnych.

Trening spędzania czasu wolnego – zachęca do aktywnego uczestnictwa w różnych formach rekreacji, rozwijania zainteresowań oraz integracji społecznej. Podopieczni mają możliwość angażowania się w zajęcia artystyczne, sportowe, rękodzielnicze oraz edukacyjne. Często organizowane są wyjścia do kina, teatru, muzeów, a także wspólne wycieczki i spotkania integracyjne. Trening pomaga również w odkrywaniu nowych pasji i rozwijaniu kreatywności, co pozytywnie wpływa na samopoczucie i motywację do działania.

Udział w zajęciach wspierająco-aktywizujących ma kluczowe znaczenie dla osób z niepełnosprawnościami oraz chorobami psychicznymi. Regularne

uczestnictwo w tego typu aktywnościach pozwala nie tylko na rozwój konkretnych umiejętności, ale także wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne i emocjonalne uczestników. Dzięki zajęciom osoby te mogą poczuć się bardziej niezależne, nauczyć się radzenia sobie w codziennych sytuacjach i poprawić swoją jakość życia.

Wielu uczestników środowiskowych domów samopomocy zmagają się z trudnościami w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji społecznych. Dlatego tak istotne jest, aby mieli możliwość regularnego kontaktu z innymi ludźmi w bezpiecznym i wspierającym środowisku. Dzięki zajęciom mogą stopniowo przełamywać swoje bariery, budować pewność siebie oraz uczyć się efektywnej komunikacji. Ponadto, aktywizacja osób z niepełnosprawnościami wpływa na ich integrację ze społeczeństwem. Poprzez udział w różnych formach aktywności, mają one szansę uczestniczyć w życiu kulturalnym i społecznym, co przeciwdziała izolacji i poczuciu wykluczenia. Wzmacnianie samodzielności i umiejętności życiowych pozwala im lepiej funkcjonować w środowisku domowym, jeśli ich stan zdrowia na to pozwala. Regularne uczestnictwo w zajęciach wspierająco-aktywizujących przynosi wiele korzyści osobom z niepełnosprawnościami i chorobami psychicznymi. Wzmacnia ich samodzielność, poczucie własnej wartości oraz umożliwia nawiązywanie i podtrzymywanie relacji społecznych. Dodatkowo, poprzez angażowanie się w różnorodne aktywności, uczestnicy uczą się radzenia sobie z trudnościami dnia codziennego, co przekłada się na ich większą niezależność. Wsparcie terapeutyczne oraz odpowiednio dobrane metody pracy pozwalają na stopniowe zwiększanie samodzielności podopiecznych, co pozytywnie wpływa na ich funkcjonowanie w społeczeństwie. Warto podkreślać znaczenie tych działań, aby zapewnić jak najlepsze warunki do rozwoju i poprawy jakości życia osób korzystających z usług środowiskowych domów samopomocy.

Środowiskowe domy samopomocy znajdują się w wielu polskich miastach, na koniec 2022 r. w Polsce funkcjonowało 855 takich domów, z których skorzystało 36 216 osób⁸.

⁸ Informacja wyszukiwarka internetowa www.google.com (15.03.2025)

W powiecie kluczborskim, jako regionie dążącym do integracji i wsparcia osób z niepełnosprawnościami, podejmuje szereg działań, które mają na celu poprawę jakości życia tej grupy społecznej. W ostatnich latach wprowadzono różnorodne inicjatywy, które sprzyjają aktywności i samodzielności osób z ograniczeniami fizycznymi lub intelektualnymi. Jednym z kluczowych aspektów jest zapewnienie dostępności budynków publicznych oraz przestrzeni miejskiej. Wiele instytucji, takich jak urzędy, szkoły, ośrodki kultury czy placówki medyczne, inwestuje w modernizację swoich obiektów, aby stały się one bardziej przyjazne dla osób z niepełnosprawnościami. Wprowadzenie udogodnień, takich jak podjazdy, windy czy odpowiednie toalety, znacząco ułatwia poruszanie się i korzystanie z oferowanych usług. W ramach wsparcia, organizuje się różnorodne programy, które obejmują dofinansowanie rehabilitacji, turnusów terapeutycznych oraz zakupu sprzętu ortopedycznego. Takie działania pozwalają osobom z niepełnosprawnościami na skuteczniejszą rehabilitację oraz poprawę jakości życia. Dodatkowo, wiele lokalnych organizacji pozarządowych angażuje się w pomoc, oferując różnorodne formy wsparcia. Ważnym elementem aktywizacji osób niepełnosprawnych są również miejsca dziennego pobytu zapewniające opiekę, rehabilitację zawodowo-społeczną, edukację oraz integrację społeczną.

Na terenie powiatu kluczborskiego znajdują się:

- Publiczne Przedszkole nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi im. Cz. Janczarskiego w Kluczborku,
- Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. M. Konopnickiej w Kluczborku, w skład którego wchodzi następujące jednostki: Przedszkole Nr 9 Specjalne, Zespół Szkół: Szkoła Podstawowa Nr 6 Specjalna, Branżowa Szkoła I stopnia Specjalna, Szkoła Specjalna Przysposabiająca do Pracy oraz Grupy wychowawcze zapewniające całodobową opiekę dla wychowanków grup wychowawczych. Ponadto w Ośrodku realizowane jest wczesne wspomaganie rozwoju dziecka oraz zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim.

- Środowiskowy Dom Samopomocy w Kluczborku z filią w Kuniowie,
- Warsztaty Terapii Zajęciowej w Kluczborku,
- Zakład Aktywności Zawodowej w Kluczborku,
- Zakład Pracy Chronionej FLAXPOL Sp. z o.o. w Kluczborku.

Kluczborski ŚDS ma już 25 lat, to miejsce, gdzie życie nabiera barw i zaczyna mieć sens. Podopiecznym czas płynie w nim niesłychanie szybko, bo ciągle coś się dzieje. Uczestnicy czują się bezpieczni, są radośni i aktywni, jest im dobrze razem, są właściwi tacy jacy są. W pełni akceptowani mają dużo czasu, aby nauczyć się, że mogą coś samodzielnie zrobić. Odkrywają swoje pasje i rozwijają zainteresowania. Nie oczekują za swoją pracę zapłaty, mówią, że dzięki uczestnictwu w zajęciach ich życie ma sens, przebiega według ustalonego planu w towarzystwie ludzi takich samych jak oni. Ich rodziny mogą realizować życie w obszarze społeczno-zawodowym w poczuciu dobrze spełnionego obowiązku zapewniania opieki najbliższym, którzy wymagają uwagi i wsparcia w czynnościach dnia codziennego. W kluczborskim ŚDS-ie i jego filii przebywa obecnie 90 podopiecznych – najmłodszy ma 21 lat, a najstarsza osoba – 92 lata, to aż 71 lat różnicy – dwa pokolenia.

Od 25 lat obserwuję, jak toczy się życie w placówce. Miałam niewątpliwie zaszczyt współpracować zawodowo z tą placówką na początku jej działalności jako pedagog specjalny, a teraz od dwóch lat jako doradca zawodowy i nauczyciel przedmiotu przysposobienie do pracy zatrudniony w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym, realizuję w ŚDS praktyki wspomagane z młodzieżą Szkoły Specjalnej Przysposabiającej do Pracy.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Kluczborku to jednostka organizacyjna Gminy Kluczbork. Siedziba placówki mieści się w Kluczborku przy ulicy Zamkowej 6, filia mieści się w Kuniowie 66. To placówka dziennego pobytu typu A, B, C dla młodzieży oraz osób dorosłych z niepełnosprawnością oraz zaburzeniami psychicznymi, świadcząca usługi osobom zamieszkałym na terenie powiatu kluczborskiego.

Celem placówki jest stworzenie społecznego wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które mają poważne trudności w życiu

codziennym i wymagają zorganizowanej pomocy. W placówce prowadzone jest postępowanie wspierająco-aktywizujące, którego celem jest usamodzielnianie uczestników poprzez uczenie, a także rozwijanie umiejętności, które są niezbędne do samodzielnego życia. Kształtowane są umiejętności zaspakajania podstawowych potrzeb życiowych, umiejętności społecznego funkcjonowania, wdrażanie do aktywności zawodowej, leczenia i rehabilitacji.

Postępowanie wspierająco-aktywizacyjne jest zindywidualizowane i oparte na elastycznym rocznym planie, który jest dostosowany do potrzeb psychofizycznych uczestnika. Aby osiągnąć te cele stosowane są indywidualne, grupowe bądź zespołowe formy pracy⁹.

Zajęcia wspierająco-aktywizujące prowadzone są w pracowniach: krawieckiej i rękodzieła artystycznego, dwóch pracowniach: „Cztery pory roku”, „Złota jesień”, małej poligrafii, plastyczno-rzemieślniczej, plastycznej, ceramicznej z elementami stolarskiej, komputerowej, stymulacji polisensorycznej, terapii ruchowej. Prowadzone jest też poradnictwo psychologiczne, terapia EEG Biofeedback, zajęcia z logopedą, zajęcia korekcyjno-kompensacyjne z pedagogiem¹⁰.

O Środowiskowym Domu Samopomocy w Kluczborku można by napisać książkę, a może nawet kilka książek, tyle się tam dzieje. To placówka, która odgrywa kluczową rolę w powiecie kluczborskim w procesie wsparcia osób, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej, w tym również młodzieży kończącej edukację w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Kluczborku. Gorąco zachęcam do odwiedzenia strony internetowej placówki i profilu na Facebooku, można tam znaleźć mnóstwo zdjęć szczegółowo obrazujących działanie placówki, opis treningów, projektów, przedsięwzięć, eventów, wycieczekitd. Poniżej zamieszczam dwa adresy internetowe placówki.

https://www.facebook.com/profile.php?id=100008555897723&locale=pl_PL

<https://sdskluczbork.naszsds.pl/>

⁹ <https://sdskluczbork.naszsds.pl/o-instytucji/klilka-slow-wstepu> (15.03.2025)

¹⁰ <https://sdskluczbork.naszsds.pl/o-instytucji/nasze-pracownie> (15.03.2025)

Podsumowując dzisiejsze rozważania o rynku pracy dostępnym dla wszystkich, który nie zawsze jest rynkiem pracy w sposób dosłowny, bo nie zapewnia niepełnosprawnym wynagrodzenia za ich pracę, ale jest rynkiem pracy, bo jest miejscem aktywności oferującym jako zapłatę: poczucie sprawstwa, zadowolenie, poczucie godności, wiarę we własne możliwości, poczucie bezpieczeństwa, akceptację, możliwość rozwoju zainteresowań i radość z działania. Bezcenne wartości.

Już dzisiaj zapraszam na ciąg dalszy ...

W następnym artykule będę chciała przybliżyć w jaki sposób uczniowie Szkoły Specjalnej Przysposabiającej do Pracy przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Kluczborku są przygotowywani na rynek pracy podczas praktyk wspomaganych, realizowanych na terenie Środowiskowego Domu Samopomocy w Kluczborku z Filią w Kuniowie i Zakładu Aktywności Zawodowej w Kluczborku.

Beata Bryk

VIII. Edukacja dla zdrowia

Ewa Wojtaszczyk

Szlachetne zdrowie – prawidłowe nawyki żywieniowe

*„Niech twoje pożywienie będzie lekarstwem,
a lekarstwo pożywieniem”
/Hipokrates/*

W zrozumieniu roli racjonalnego odżywiania dla zdrowia człowieka, będzie zdefiniowanie jej znaczenia w różnych okresach życia. W poszczególnych etapach życia będziemy potrzebowali różnych substancji odżywczych do prawidłowego funkcjonowania organizmu – w okresie dzieciństwa będziemy potrzebowali innych substancji odżywczych niż w okresie dojrzewania, dorastania, dorosłości lub starości. Świadomość konieczności szerzenia informacji o zdrowej diecie i kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych, jest coraz bardziej powszechna i powinna być wdrażana od najmłodszych lat.

Węglowodany, inaczej cukry lub sacharydy, to związki organiczne zbudowane z atomów węgla, tlenu i wodoru. Z uwagi na fakt, że każda żywa komórka w ciele człowieka „odżywia się” cukrem prostym, jakim jest np. glukoza, stanowi ona podstawowe źródło energii dla organizmu. Osoba dorosła o prawidłowej masie ciała potrzebuje ok. 200 g glukozy dziennie, z czego dwie trzecie (około 130 g) potrzebuje mózg do prawidłowej pracy neuronów.

Źródłem węglowodanów w diecie są produkty zbożowe takie jak mąka, pieczywo, kasze, ryż, makarony, płatki śniadaniowe (skrobia) oraz owoce (glukoza, fruktoza, sacharoza), warzywa (glukoza, fruktoza, sacharoza, skrobia), ziemniaki, bataty (skrobia), nasiona roślin strączkowych (skrobia), mleko i przetwory mleczne (laktoza), miód pszczele (glukoza, fruktoza), słodycze i wyroby cukiernicze (np. sacharoza, skrobia, syrop glukozowo-fruktozowy), cukier rafinowany (sacharoza).

Cukry proste powinny zostać ograniczone w codziennym jadłospisie, zaś cukry złożone powinny występować w przewadze.

Tłuszcze stanowią bardzo zróżnicowaną grupę związków, których wspólną cechą charakterystyczną jest brak rozpuszczalności w wodzie. W kontekście diety zazwyczaj mowa o tłuszczach właściwych, czyli związkach składających się z glicerolu i kwasów tłuszczowych. Do rodziny tłuszczów zaliczamy też tłuszcze złożone (zawierające dodatkowe związki, np. kwas fosforowy), woski czy sterole.

Tłuszcze jako grupa związków chemicznych, pełnią niezwykle istotne funkcje w organizmie człowieka i obok węglowodanów są głównym źródłem energii, dodatkowo najbardziej skoncentrowanym – 1 g tłuszczu wnosi aż 9 kcal (dla porównania 1 g węglowodanów dostarcza 4 kcal). Są materiałem budulcowym wszystkich komórek, w tym komórek układu nerwowego. Ułatwiają wchłanianie witamin A, D, E i K. Pod postacią tkanki tłuszczowej stabilizują położenie narządów w jamie brzusznej i chronią przed nadmierną utratą ciepła. Są nośnikiem smaku i ułatwiają przełykanie pokarmu.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (kwasy omega-3, kwasy omega-6) są materiałem wyjściowym do syntezy szerokiej grupy hormonów tkankowych, które m.in. rozszerzają naczynia wieńcowe i nasilają skurcz mięśnia sercowego. Ponadto przyczyniają się do obniżenia stężenia cholesterolu we krwi, a także zmniejszenia ciśnienia tętniczego.

Kwasy omega-3 są przede wszystkim reprezentowane przez kwas alfa-linolenowy (ALA) występujący w olejach lnianym, z pachnotki, rzepakowym, sojowym oraz siemieniu lnianym, orzechach włoskich i nasionach chia. Na szczególną uwagę w tej grupie zasługują też kwasy eikozapentaenowy (EPA), dokozapentaenowy (DPA) oraz dokozaheksaenowy (DHA) znajdujące się w rybach, szczególnie tłustych (np. łosoś, śledź, sardela, stynka, makrela).

Kwasy omega-6 najczęściej występują w żywności pod postacią kwasu linolowego (LA), który znajduje się w większości olejów roślinnych (z wyjątkiem kokosowego i palmowego). W tej grupie warto wymienić jeszcze kwas gamma-linolowy występujący w oleju z nasion wiesiołka, ogórecznika i czarnej porzeczki oraz kwas arachidonowy występujący w jajkach, rybach i orzeszkach ziemnych.

Tłuszcz w produktach spożywczych dzieli się na widoczny i niewidoczny. Źródłami tłuszczu widocznego są oleje, masło, margaryny i smalec. Natomiast niewidoczny tłuszcz występuje w większości produktów spożywczych, m.in. w mięsie i jego przetworach, mleku i produktach mlecznych (w największych ilościach w serach żółtych), awokado, orzechach, nasionach, pestkach, ale też produktach przetworzonych (np. chipsach, ciasteczkach). W przeciętnej polskiej diecie to właśnie niewidoczny tłuszcz stanowi ponad połowę (55%) ogólnego spożycia tłuszczu.

Białko jest najważniejszym materiałem budulcowym ludzkiego organizmu, pełni też funkcje transportowe (np. jako hemoglobina, transferyna), regulujące (np. hormony, enzymy) oraz bierze udział w reakcjach układu odpornościowego

(np. pod postacią przeciwciał) i wielu innych procesach. Białko jest substancją złożoną o dużej masie cząsteczkowej. Składa się przede wszystkim z węgla, tlenu, azotu, wodoru i siarki, ale niektóre białka zawierają też inne pierwiastki jak fosfor czy żelazo. Podstawową strukturą budującą białko są aminokwasy. W białkach zwierzęcych występuje 20 różnych aminokwasów, które dzieli się na: egzogenne czyli tzw. niezbędne, które nie mogą zostać wyprodukowane w organizmie człowieka i muszą być dostarczane z diety oraz endogenne, które mogą być wytwarzane w organizmie człowieka, warunkowo niezbędne, które są syntetyzowane z aminokwasów egzogennych.

Białko ustrojowe podlega ciągłemu obrotowi i codziennie tracona jest pewna jego część, m.in. na skutek procesów przemian metabolicznych, złuszczenia się naskórka, wzrostu włosów i paznokci. Straty te ulegają zwiększeniu w sytuacji wystąpienia, np. oparzeń skóry czy krwotoków. Rolą diety jest pokrycie zapotrzebowania na składniki pokarmowe, w tym białko. Z tego powodu nie tylko dzieci i młodzież potrzebują jego odpowiedniej podaży, ale też osoby dorosłe oraz seniorzy.

Zapotrzebowanie organizmu na białko jest zależne od wielu czynników. Wśród najważniejszych jest realizacja zapotrzebowania na energię, która ma nadrzędne znaczenie. W sytuacji niewystarczającego spożycia węglowodanów (głównego źródła energii) oraz tłuszczów, białko staje się zastępczym źródłem energii, co zmienia jego gospodarkę. Niektóre aminokwasy mogą zostać przekształcone w cukry, inne w ciała ketonowe. Wiek i odmienne stany fizjologiczne np. kobiet w ciąży i karmiących lub wzrost młodego organizmu wymagają zwiększonej podaży białka. Ponadto osoby starsze (≥ 65 roku życia) w celu utrzymania masy mięśniowej powinny spożywać białko w większych ilościach, jeśli nie występują stany chorobowe wymagające zapotrzebowania na innym poziomie. Wiele chorób wiąże się z ubytkiem tkanki mięśniowej, dlatego w okresie rekonwalescencji, kiedy jest ona odbudowywana, zapotrzebowanie na białko wzrasta. Również wysiłek fizyczny stymuluje przyrost tkanki mięśniowej i wymaga zwiększonej ilości białka np. na regenerację uszkodzeń mięśni.

Masa ciała stanowi podstawowy przelicznik zapotrzebowania na białko. Warto pamiętać, że do wyliczeń wykorzystuje się aktualną masę ciała, kiedy jest ona prawidłowa lub należną masę ciała, kiedy aktualna jest poniżej lub powyżej prawidłowego zakresu BMI.

Pojęcie zapotrzebowania na białko jest pewnym uproszczeniem, ponieważ w rzeczywistości organizm nie wykorzystuje białka dostarczonego z pożywieniem, ale aminokwasy powstałe w wyniku rozkładu tych białek. Dieta powinna dostarczać różnych aminokwasów, z których później w organizmie człowieka mogą powstać nowe białka. Najważniejsze jest jednak dostarczenie aminokwasów egzogennych w odpowiedniej ilości i proporcjach.

Dobre źródła białka cechują się jego wysoką wartością odżywczą. Są to: produkty zwierzęce takie jak jajka, mleko i produkty mleczne, mięso (z wyłączeniem tkanki łącznej np. chrząstek), ryby oraz produkty roślinne jak nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzyca, fasola, groch, soja, bób).

Większość produktów roślinnych cechuje się niską zawartością niektórych aminokwasów egzogennych np. w przypadku produktów zbożowych jest to lizyna. Niedostateczna podaż jednego z aminokwasów ogranicza wykorzystanie białka, nawet jeśli zostało ono spożyte w dużej ilości. Z tego powodu warto jest łączyć produkty roślinne, np. zboża, z nasionami roślin strączkowych, co spowoduje uzupełnienie brakujących aminokwasów i umożliwi organizmowi wykorzystanie ich do wytworzenia białek ustrojowych.

Witaminy i składniki mineralne stanowią liczną grupę składników odżywczych występujących zarówno w organizmie człowieka jak i w produktach spożywczych w małych lub bardzo małych ilościach. Mimo to mają ogromne znaczenie dla rozwoju i funkcjonowania organizmu, a ich niedobór lub nadmiar może skutkować zaburzeniami stanu zdrowia.

Witaminy i minerały wchłaniają się w układzie pokarmowym skąd następnie, zgodnie z zapotrzebowaniem i przeznaczeniem, są rozprowadzane po całym organizmie. Zdarza się jednak, że określone narządy mogą magazynować dany składnik i w razie jego niedoboru przekazują go innym częściom organizmu. Najlepszym tego przykładem jest wapń, którego aż 99% znajduje się w kościach. W sytuacji niedoboru (np. braku wapnia w diecie) pierwiastek ten jest pobierany z miejsca magazynowania i dostarczany do innych organów potrzebujących wapnia do prawidłowego funkcjonowania. Konsekwencją tego zjawiska może być odwapnienie kości, często występujące u kobiet po ciąży lub w okresie menopauzalnym.

Wśród składników odżywczych wyróżnia się też witaminy, makroskładniki (np. sód, potas, magnez, wapń, fosfor, chlor, siarka) oraz pierwiastki występujące w postaci śladowej tzw. mikroelementy (m. in. żelazo, cynk, jod, fluor, miedź,

selen). Witaminy i minerały odpowiadają za ogólny rozwój organizmu (budowę komórek i tkanek) i utrzymanie go w zdrowiu (zwalczają wolne rodniki, chronią przed infekcjami). Ponadto warunkują procesy metaboliczne, równowagę kwasowo-zasadową i hormonalną, uczestniczą w przemianie białek, tłuszczów i węglowodanów.

Między składnikami odżywczymi zachodzą bardzo ścisłe relacje: jedne mogą wspomagać przyswajanie innych (np.: witamina D – wspomaga przyswajanie wapnia; magnez – przyswajanie potasu i wapnia, a witamina B6 – magnezu; wit. C – żelaza). Wspólnie wpływają na poszczególne procesy i organy (np.: magnez i potas – na kurczliwość mięśni, witamina B1 i magnez – na pracę serca).

Ponieważ witaminy i minerały mocno współpracują ze sobą, już brak jednego składnika może zaburzyć równowagę w organizmie i utrudnić przyswajanie innych składników, co może powodować uciążliwe dolegliwości, a nawet problemy ze zdrowiem. Przykładem mogą być witaminy z grupy B, które zaliczamy do witamin rozpuszczalnych w wodzie, czyli takich, które nie mają większej zdolności do kumulowania się w tkankach, a ich nadmiar wydalany jest z moczem. Na co dzień dostarczamy je z pożywieniem oraz w razie potrzeby, także poprzez suplementację gotowymi preparatami.

Witamina B1, inaczej tiamina, uczestniczy w procesach metabolicznych aminokwasów i węglowodanów. Odpowiedni poziom tiaminy jest niezbędny do pracy układu nerwowego. Witamina B2, czyli ryboflawina, uczestniczy w procesach dostarczania energii oraz reakcjach utlenienia i redukcji. Podobnie jak tiamina, jest niezbędna dla pracy układu nerwowego. Dodatkowo jest to jeden z czynników warunkujących prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku. Niedobór ryboflawiny skutkuje stanami zapalnymi w obrębie błon śluzowych. Witamina B3 (witamina PP) inaczej niacyna, również wymagana jest do utrzymania prawidłowej pracy układu nerwowego. Jako koenzym enzymów, czuwa nad przebiegiem reakcji utleniania i redukcji oraz bierze udział w wielu przemianach metabolicznych. Ważną rolą niacyny jest udział w syntezie cholesterolu i hormonów steroidowych – kortyzolu i hormonów płciowych. Witamina B6, inaczej pirydoksyna, jest kofaktorem wielu enzymów i wpływa na prawidłowy metabolizm. Jest również istotnym czynnikiem wpływającym na funkcjonowanie układów nerwowego i sercowo-naczyniowego. Dodatkowo, pirydoksyna uczestniczy w produkcji hemoglobiny i przeciwciał. Witamina B5,

czyli kwas pantotenowy, wchodzi w skład koenzymu A, wpływając na gospodarkę energetyczną. Uczestniczy w syntezie cholesterolu, hormonów sterydowych oraz powstawaniu pierścieni hemoglobiny. Wpływa też na stan zdrowia skóry. Witamina B7 (biotyna) jako koenzym wpływa na metabolizm i syntezę kwasów tłuszczowych oraz z witaminą K bierze udział w syntezie protrombiny, niezbędnej w procesie krzepnięcia krwi. Udowodniono także związek biotyny ze zdrowiem skóry, włosów i paznokci. Witamina B9, inaczej kwas foliowy, reguluje wzrost i prawidłowe funkcje komórek, biorąc udział w syntezie kwasów nukleinowych. Dodatkowo jest niezbędna w procesie krwiotwórczym oraz warunkuje funkcjonowanie układu nerwowego. Suplementacja organizmu kwasem foliowym zalecana jest szczególnie kobietom w ciąży i w okresie planowania ciąży, ze względu na wpływ na rozwój cewy nerwowej płodu. Niedobór witaminy B12, inaczej kobalamina, jest przyczyną tzw. anemii megaloblastycznej, wpływa na pracę układu nerwowego i przemianę folianów. Odpowiedni poziom kobalaminy umożliwia metabolizm homocysteiny, będącej czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia.

Znajomość zasad prawidłowego żywienia i ich przestrzeganie w praktyce dotyczy tylko niewielkiego odsetka populacji. Wynika z tego konieczność podejmowania różnych działań korygujących sposób odżywiania w zależności od grupy wiekowej i stanu zdrowia człowieka, również poprzez edukację zdrowotną i propagowanie zdrowego stylu życia w poszanowaniu matki natury.

Racjonalizacja diety każdego organizmu człowieka poprzez dobór odpowiednich produktów i jej urozmaicenie oraz poprawne strategie eliminowania niedoborów witamin i składników mineralnych jest koniecznością szczególnie w epoce pandemii chorób metabolicznych.

Netografia:

- <http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2011/hyg-2011-2-244.pdf> [dostęp: 17.02.2025]
- <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/cz-1-weglowodany-nie-takie-straszne-jak-je-maluja/> [dostęp: 17.02.2025]
- <https://ncez.dev.foreto.com/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/tluszcz-czesc-1-czym-sa-dlaczego-sa-potrzebne-i-gdzie-je-znalezc/> [dostęp: 17.02.2025]
- <https://ncez.dev.foreto.com/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/bialko-rola-w-organizmie-zapotrzebowanie-i-dobre-zrodla-pokarmowe/> [dostęp: 17.02.2025]
- https://wydawnictwo.pttz.org/wp-content/uploads/pelne_zeszyty/full_2005445S.pdf [dostęp: 17.02.2025]
- <https://www.doppelherz.pl/zdrowie/witaminy-i-mineraly-od-a-do-z> [dostęp: 17.02.2025]
- <https://pantabletka.pl/witaminy-b-complex-analiza-i-opinia/> [dostęp: 17.02.2025]

IX. Stąd jest

Zofia Wietrzyk

Z Kluczborka na światowe sceny. Artystyczna droga Grzegorza Łabudy

Grzegorz Łabuda to pochodzący z Kluczborka aktor-tancerz, choreograf i kostiumograf. Już jako dziecko Grzegorz był nie do zatrzymania: brał udział we wszystkich możliwych zajęciach teatralnych, plastycznych i tanecznych, zarówno w I Liceum Ogólnokształcącym w Kluczborku, jak i w Młodzieżowym Domu Kultury, a także Kluczborskim Domu Kultury. Rysował, grał, tańczył, chłonał sztukę wszystkimi zmysłami. A kiedy w wieku 14 lat trafił na zajęcia z tańca towarzyskiego prowadzone przez Mariusza Mierzwę i Adrianę Przybył, przepadł na dobre. Lata ciężkich treningów, licznych turniejów, podróży po całej Polsce (i nie tylko) zaowocowały uzyskaniem klasy tanecznej A. To doświadczenie dało mu coś więcej niż tylko technikę – zbudowało dyscyplinę, odporność i głód sceny.

Wybór studiów był naturalny – Akademia Sztuk Teatralnych im. Stanisława Wyspiańskiego w Krakowie (dawna PWST), Wydział Teatru Tańca w Bytomiu. Ten wydział to zjawisko unikatowe nie tylko w Polsce, ale i w Europie – łączy edukację aktorską z intensywnym treningiem fizycznym, rozwijając wszechstronnych performerów, którzy potrafią mówić ciałem tak samo ekspresyjnie jak słowem. Grzegorz studiował pod okiem wybitnych pedagogów: Jerzego Stuhra, Seba Majewskiego, Błażeja Peszka, Sylwii Hefczyńskiej-Lewandowskiej, Jadwigi Leśniak-Jankowskiej, Moniki Jakowczuk, Jacka Łumińskiego, Briana Michaela i wielu innych. Już w trakcie studiów pojawiał się na profesjonalnych scenach – grał m.in. tytułową rolę w „Bastien und Bastienne” w Krakowskiej Operze Kameralnej czy występował w „Wyzwoleniu” Radosława Rychcika na deskach Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie.

W 2018 roku rozpoczął współpracę z Thomasem Richardsem – spadkobiercą dziedzictwa Jerzego Grotowskiego – jednego z najważniejszych twórców teatru. Po warsztatach najpierw we Włoszech, a później w wielu innych miejscach na świecie, w 2022 roku Grzegorz dołączył do zespołu Theatre No Theatre jako aktor gościnny. Obecnie posiada w repertuarze monodram w reżyserii Richardsa, prezentowany głównie na zagranicznych scenach. Praca z Richardsem, oparta na intensywnym procesie twórczym, pracy z ciałem i głosem oraz precyzji scenicznej obecności, na nowo zdefiniowała jego podejście do aktorstwa.

Równolegle, Grzegorz rozwijał się jako pedagog i aktor techniki Michaiła Czechowa – jednej z najbardziej fizycznych metod aktorskich, opartej na pracy z wyobraźnią, energią i ruchem. Przez kilka lat szkolił się w nowojorskiej Michael Chekhov School pod okiem m.in. Teda Pugh i Fern Sloan – aktorów podbijających broadwayowskie sceny pod koniec ubiegłego wieku i będących drugim pokoleniem studentów Czechowa. To oni certyfikowali Grzegorza jako uprawnionego nauczyciela tej metody.

Podczas pandemii, która ograniczyła pracę sceniczną, Grzegorz zdecydował się na poszerzenie swojego zakresu umiejętności. W 2020 roku otrzymał amerykańskie **stypendium Fulbrighta**, które umożliwiło mu trzyletnie studia na prestiżowej **Carnegie Mellon University** w Pittsburghu. To najstarsza szkoła teatralna w USA a zarazem jedna z najlepszych uczelni artystycznych w tym kraju, znana z kształcenia wszechstronnych twórców scenicznych i filmowych. Wśród wykładowców znajdują się uznani artyści z Hollywood czy Broadwayu. Tam Grzegorz zgłębiał tajniki kostiumografii, ale też prowadził zajęcia, rozwijał projekty choreograficzne i kontynuował pracę performatywną.

Projektowanie kostiumów stało się naturalnym rozwinięciem jego artystycznej ścieżki – po latach pracy z ciałem scenicznym zyskał nową

perspektywę: jak materiał, kolor i forma mogą wspierać ekspresję aktora. A że plastyka towarzyszyła mu od najmłodszych lat, wejście w świat kostiumu było jak powrót do dziecięcych fascynacji. W USA pracował dla tamtejszych teatrów m.in. Quantum Theatre w Pittsburghu, a jego projekty zostały szybko docenione – zdobył m.in. **Zelma H. Weisfeld Costume Design Award**, przyznaną przez USITT, a także nagrodę **Fundacji Księżniczki Monako** w dziedzinie teatru.

W międzyczasie współpracował z takimi twórcami jak Edan Gorlicki, Katarzyna Raduszyńska, Wojciech Faruga, K.J. Holmes, Maciej Kuźmiński czy Sylwia Hefczyńska-Lewandowska, występując w spektaklach zarówno dramatycznych, jak i tanecznych, w Polsce i za granicą m.in. w Chinach, Korei Południowej, USA, Portugalii, Włoszech czy Holandii. Naturalną kontynuacją performatywnej drogi była dla niego choreografia – nie tylko jako autorski język ruchowy, ale także jako sposób współtworzenia teatralnej wypowiedzi. Tworzył ruch sceniczny do wielu spektakli tanecznych i dramatycznych, w tym do „Tchnienia” w Teatrze im. Wilama Horzycy w Toruniu oraz „Po Galicji” w Teatrze im. L. Solskiego w Tarnowie.

Grzegorz jest także współzałożycielem **Living Space Theatre** – niezależnego kolektywu artystycznego, który łączy teatr tańca z działaniami społecznymi i edukacyjnymi. LST od lat organizuje spektakle, warsztaty, performanse i konferencje, współpracując z artystami z Polski, USA, Chin, Belgii czy Bułgarii. Produkcje takie jak „**Ferdydurke**” (wyróżnienie w Konkursie „Klasyka Żywa”), „**Kaj Dzas**” (wystawiane w ramach Europejskiej Stolicy Kultury w Bułgarii) czy „**Q&A**” (Nagroda publiczności na 33. Alternatywnych Spotkaniach Teatralnych Klamra w Toruniu) zdobywały uznanie zarówno w Polsce, jak i za granicą. W tym roku zespół rozpoczyna prace nad nowym spektaklem tworzonym wspólnie z brytyjsko-izraelską choreografką, którego premiera planowana jest na jesień w Krakowie.

Pośród tak wielu odwiedzonych przez Grzegorza zakątków świata, szczególne miejsce zajmują Chiny – kraj, który odwiedził już pięciokrotnie, najpierw w ramach projektów badawczych, a później jako performer i pedagog. Wystawiał tam spektakle, prowadził warsztaty i współpracował z lokalnymi artystami, poznając z bliska kulturę, estetykę i filozofię ruchu, które silnie wpłynęły na jego późniejsze prace.

Obecnie Grzegorz pracuje jako niezależny performer, choreograf i kostiumograf. Występuje gościnnie w Polsce i za granicą, łącząc doświadczenie teatralne z pasją do sztuk wizualnych. Jego artystyczna droga – od dziecięcych fascynacji teatrem rozwijanych w Kluczborku, przez taniec, aktorstwo, choreografię i projektowanie – to opowieść o nieustannym rozwoju, ciekawości świata i wierze w siłę sztuki. Z perspektywy Kluczborka to być może historia spektakularna – z “MDK-u” do scen Nowego Jorku, Lizbony czy Pekinu. Ale z perspektywy Grzegorza to po prostu ciągła droga rozwoju – od tańca, przez aktorstwo, po kostium i choreografię. I najważniejsze: ta droga wciąż trwa.



X. Warto zobaczyć

Tomasz Paluch

Pasieka zarodowa w Maciejowie, to miejsce gdzie spotyka się historia, przyroda i tradycja

Nauka nie zna granic, jest wartością wspólną.

/Jan Dzierżon/

Pasieka Zarodowa w Maciejowie to miejsce, gdzie ostatnie lata swojego życia spędził Jan Dzierżon odkrywca partenogenezy pszczoł zwany Kopernikiem ula. To tutaj można dowiedzieć się o jego odkryciach, historii jego życia oraz o tradycjach pszczelarskich, które kultywował przez całe swoje życie.

Pasieka Zarodowa w Maciejowie to miejsce, gdzie powstała wyjątkowa wystawa EntomoPolis, która zabiera nas w niezwykle świat owadów. To tutaj zdobędziesz wiedzę, która pozwoli Ci zrozumieć owady żyjące wokół nas i dowiedzieć się, dlaczego są tak ważne dla naszej planety.

Pasieka Zarodowa w Maciejowie od 50 lat dostarcza matki pszczele pszczelarzom na terenie całej Polski. To tutaj zdobędziesz wiedzę na temat pszczoł i pszczelarstwa, roli jakie pełnią w dzisiejszym świecie, a także dowiesz się jakie tajemnice skrywają produkty pszczele: miód, pyłek, pierzga, propolis, воск, mleczko pszczele i jad pszczeli. Pasieka Zarodowa w Maciejowie to miejsce, które warto odwiedzić.

Zapylamy do Maciejowa.









AUTORZY:

Beata Bryk, nauczycielka i doradca zawodowy w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Kluczborku

Harry Duda, poeta, prozaik, publicysta, działacz społeczny

Anna Dzierżan, konsultantka ds. informacji pedagogicznej i systemu doskonalenia w Powiatowym Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Kluczborku

Justyna Gembara, doradca metodyczny nauczycieli języka niemieckiego w Powiatowym Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Kluczborku, nauczycielka języka niemieckiego w Zespole Szkół Ogólnokształcących w Kluczborku

Katarzyna Maciejewska, nauczyciel akademicki w Akademii Nauk Stosowanych we Wrocławiu, wychowawca świetlicy w Publicznej Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Lubszy

Tomasz Paluch, prezes zarządu Spółki Dolina Stobrawy Sp. z o. o., prezes zarządu Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Dolina Stobrawy

Justyna Respondek, germanistka, nauczycielka w Publicznym Przedszkolu w Bogacicy z Oddziałem Zamiejscowym w Bażanach,

Iwona Szczepanowska, doradca metodyczny nauczycieli biologii, geografii i przyrody w Powiatowym Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Kluczborku, nauczycielka geografii w Zespole Szkół nr 2 Centrum Kształcenia Praktycznego w Kluczborku

Zofia Wietrzyk, dyrektorka Powiatowego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Kluczborku, konsultantka ds. wczesnej edukacji i systemu wspomagania

Ewa Wojtaszczyk, studentka psychologii w Wyższej Szkole Nauk Pedagogicznych w Warszawie