

Spis treści

<i>L.p.</i>	<i>Tytuł i autorzy</i>	<i>Str.</i>
1	Budowanie relacji w katechezie online. Możliwe? - Urszula Zagan	4
2	Zapomniani polscy badacze i wynalazcy. Jan Czochrański. Część 1 - Joanna Ciesielska	7
3	Ocena wspierająca rozwój ucznia a ocena obiektywna - Maria Bartnicka, Ketty Kołomyjska	11
4	Czy warto uczyć dzieci programowania? Cz.2 - Jerzy Okrański	14
5	Przykład wykorzystania technologii informacyjno - komunikacyjnej na lekcji wychowania fizycznego - Emilia Lapińska	18
6	Przykłady ćwiczeń doskonalących umiejętności sprawdzane w trakcie egzaminu maturalnego z języka niemieckiego na poziomie podstawowym - Justyna Agnieszka Madeja	22
7	Współczesne wyzwania, możliwości i trudności w nauczaniu religii prawosławnej w szkole - Mirosława Pietkiewicz	25
8	Spotkania klasowe - Barbara Osipczuk	28
9	Asertywność - Katarzyna Szczęsnowicz	31
10	Konspekt lekcji plastyki w klasie IV: Kreska jako środek wyrazu artystycznego. Ptak dziwak. - Elżbieta Baruch	37



Budowanie relacji w katechezie online. Możliwe?

**Urszula Zagan - doradca metodyczny religii katolickiej
MODM w Białymstoku**

Budzik - 5:30 - w Imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen - dzień się rozpoczyna. 6:30 - Eucharystia (jestem szczęściarą, bo do kościoła mam 5 minut i możliwości, powiedzmy, życiowe). Uczniowie, katechezy powierzone Panu Bogu. Powrót - śniadanie. Ok. 7:45 - włączam komputer, odpalam to, co przygotowałam np. dnia poprzedniego. 8:00 - Klikam: Rozpocznij lekcję. Kamerka włączona. Uśmiecham się, wyrażam radość, że są, że wstali, witam wszystkich, którzy jeszcze przez chwilę dołączają spóźnieni. Czasem jakoś zagaduję. Czasem słyszę pytania: Jak Pani dzień się rozpoczął? Lub: Czy długo Pani dziś będzie przy komputerze pracować? (część uczniów wie, że moja praca na lekcjach się nie kończy). Obok komputera stoi drewniany krzyż. Uczniowie go widzieli. Wiedzą, gdzie podczas modlitwy mam skierowane spojrzenie (uczniów także zachęcałam, by mieli w zasięgu wzroku krzyż czy chociażby obrazek). Mówimy o intencjach i modlimy się często modlitwą *Ojcze nasz, Wierzę w Boga Ojca*. W tym czasie uczniowie mają wyłączone mikrofony, chyba że dany uczeń prowadzi modlitwę.

Po powrocie do szkoły rozmawialiśmy o lekcjach online. Pytałam także o to, czy modlili się rzeczywiście na naszych lekcjach - stanowcza większość odpowiedziała, że tak. Ucieszyłam się. Potem dziękuję za wspólną modlitwę i lekcja trwa. W mojej szkole lekcje trwały 30 minut, pozostałe 15 - czas na rozmowy indywidualne czy grupowe z ich inicjatywy lub mojej. Lekcja wypełniona różnymi aktywnościami, rozmowami, pytaniami i odpowiedziami, różnymi metodami i formami. I czasem żał było kończyć. Czasem zwyczajnie nie żał..., bo boli kręgosłup, bo bolą oczy, bo potrzebuję

świeżego powietrza...

Czy scenariusz: *Klikam: Rozpocznij lekcję* powtórzy się? Zobaczymy.

Z tyłu głowy często mam myśl, że to ja jako osoba dorosła odpowiadam za relacje z moimi uczniami i w znacznej mierze zależą one ode mnie - od mojego nastawienia, od mojego na nich patrzenia, od tonu głosu, od jakości komunikowania się czy jakości przygotowywanych katechez.

Kiedyś mówiono o świecie realnym i wirtualnym. I może dobrze, że te sformułowania już odchodzą. Teraz mówi się o rzeczywistości offline i online. Czy one obie nie są realne? Może po prostu są inne.

W Internecie przeczytałam zdanie pani Magdaleny Wieczorek - konsultanta z ośrodka metodycznego w Katowii-

cach: "Wszyscy przechodziliśmy próg ze świata offline do świata online. Trzeba zatem zastanowić się, jak nie odgrodzić się od tego, co zbudowaliśmy w tamtym świecie, ale postarać się zbudować most relacji". Zbudować - budować, mając na uwadze to, że często potrzebna będzie renowacja, bo będą uszczerbki, zawieruchy, załamania niektórych elementów...

Most pomiędzy offline a online to zawsze będzie most pomiędzy człowiekiem a człowiekiem, mną a moim uczniem, między mną a Chrystusem będącym w tym drugim człowieku - uczniu, jakikolwiek by nie był - zawsze umiłowanych przez Boga. Uczniu, którego czasem trudno kochać tak po ludzku - wtedy kocha go Chrystus obecny we mnie...

Most relacji w katechezie - modlitwa, empatia, uważność, wsparcie, zaufanie itd.

Wiemy, że bez modlitwy nie będzie pozostałych "elementów" mostu. Bez mojej relacji z Jezusem, codziennie pielęgnowanej - dobrych relacji z uczniami się nie zbuduje. Śmiem powiedzieć, że bez modlitwy nic dobrego nie powstanie. Książd Profesor wspominał o uważności, której bardzo potrzebują nasi uczniowie. Przyjrzałam się słowu uważność. Przyszła myśl: pierwsza litera *u* - uczeń, potem słowo - *ważność*. W budowaniu relacji z uczniami pomaga to, jeśli oni wiedzą i doświadczają tego, że są ważni, potrzebni. Że to, co mówią, jest przez nas słyszane. Że mimo trudności, które mają, mimo trudnych zachowań, są przez nas szanowani i że nasze odpowiedzi na ich postępowanie będą dojrzałe, pełne szacunku i - odważę się powiedzieć - właśnie ze względu na te trudności - pełne miłości.

Wspominałam o słyszeniu tego, co mówią. Tak, to istotne. Często jakże jeszcze istotniejsze jest "słyszanie" tego, czego uczniowie nie mówią, także w lekcjach online. Do tego potrzebna jest wspomniana już empatia. A Mistrza empatii mamy najdoskonalszego - samego Jezusa.

Na lekcjach w szkole, w ławkach oprócz słyszanych słów zyskujemy gesty, mimikę, spojrzenia. I to jest bardzo ważne. Ale czy na pewno możemy powiedzieć, że bez tego naszej relacji nie ma?

Nasze relacje z uczniami mogą być różne:

- uczeń - po prostu nauczyciel przekazujący wiedzę, chcący coś istotnego przekazać czy usłyszeć (relacje tak zwane poprawne);

- uczeń - nauczyciel przewodnik (niektórzy mówią, że to już "górna półka relacji");

- uczeń - nauczyciel przyjaciel (i takie relacje się zdarzają);

- uczeń - nauczyciel... (tu proszę pomyśleć o innych możliwościach).

Pytania: Na jakich relacjach mi zależy? O jakie relacje się modłę? Czy jestem przygotowany, że budowanie dobrych, pięknych relacji wymaga czasu, zgody na to, że nic nie ma od razu, że potrzeba poświęcenia, czyli uświęconego czasu, który możemy ofiarować uczniom także po lekcjach? Ale także czasu na przygotowanie dobrej jakości lekcji.

Myślę, że warto (nie wiem, czy to dobre sformułowanie) zgodzić się na to, że nie ze wszystkimi zbudujemy relację taką, jakbyśmy chcieli, że być może czasem nie pokonamy barier, które są w nas albo ze względu na zwyczajną obojętność naszego ucznia czy inne czynniki. Bywa i tak.

I czy lekcja będzie online czy w sali lekcyjnej, budowanie relacji może być możliwe.

Możliwe?

Zatrzymałam się na kilka chwil i zapisałam kilka rzeczy, na które warto w budowaniu relacji zwrócić uwagę. Na początek roku szkolnego, po refleksji i analizie dokonanej w czerwcu dzięki ankiecie, którą skierowałam do wszystkich moich uczniów, zapisałam je także sobie:

- patrzeć na uczniów serdecznym spojrzeniem

- starać się zauważać każdego ucznia, także tego milczącego

- uszy i serce otworzyć na uważne słuchanie

- starać się nie osądzać

- okazywać zainteresowanie tym, co mówią, i nawiązywać do tego

- o milczeniu uporczywym czy o spóźnieniach nagminnych rozmawiać po lekcjach lub w rozmowie telefonicznej (nie publicznie)

- stosować zasadę, którą od lat sta-

ram się stosować - zasadę "czystej kartki" -każdy dzień, każda lekcja to nowe możliwości

- zwracać uwagę na emocje nasze i naszych uczniów, ze swoimi współpracować, uczniom dać odczuć, że ich emocje są zauważone i że nie są złe, o złych zachowaniach umiejętnie rozmawiać

- dawać konstruktywną informację zwrotną

- rozmawiać też na tematy niezwiązane z lekcją

- choć to czasem niełatwe, myśleć i mówić dobrze o swoich uczniach...

- korzystać z wartościowych możliwości technicznych

- i co bardzo ważne, zatroszczyć się o swoje ciało, o zdrowie i o ducha - czyli o tę najistotniejszą relację z Pierwszym Nauczycielem.

I na koniec moje doświadczenie z wakacji :).

Szesnastomiesięczna dziewczynka, która do pewnego wakacyjnego dnia widziała i słyszała mnie jedynie przez WhatsAppa. Jechałam do niej dwa tysiące kilometrów z bijącym sercem,

rozmyślając, jakie będzie nasze pierwsze spotkanie offline. Rosie - moja młodsza wnuczka, to o niej mówię. Z powodu lockdownu przez wiele miesięcy nie widziała nikogo oprócz rodziców i siostry. Do osób z zewnątrz podchodzi z dużą rezerwą. Wchodzę do domu, siadam na dywanie, Rosie patrzy na mnie i lekko się uśmiecha, podaje mi klocek jako zachętę do zabawy. Za kilka godzin jest bliżej i bliżej. Po dwóch tygodniach, kiedy wyjeżdżam, serce drży jeszcze inaczej... Od tego czasu, kiedy spotykamy się na WhatsAppie (mówię bardzo świadomie - spotykamy się), Rosie patrzy na mnie, uśmiecha się szczerze, podchodzi bliżej do ekraniku smartfona, macha rączką na dzień dobry i końcowe papa... Relacja, która rozpoczęła się online, trwa...

Życzę Wszystkim dobrego roku. Roku wierności w relacji z Jezusem, sił, zdrowia, pokoju serca, który jest tak bardzo ważny w budowaniu dobrych relacji z uczniami, opartych na Słowie przez duże S.

Zapomniani polscy badacze i wynalazcy. Jan Czochralski. Część 1.

Joanna Ciesielska - doradca metodyczny fizyki
MODM w Białymstoku

To polski Tesla. Bez jego odkrycia nie byłoby całej współczesnej elektroniki. Za granicą wymieniają go na równi z Kopernikiem i Skłodowską, u nas tymczasem jest nieznany.

Jan Czochralski to jeden z najwybitniejszych uczonych, który przyczynił się do trwałej zmiany cywilizacji. Był to także uczony o duszy wielkiego humanisty, który tęsknotę za wartościami najwyższymi wyraził w działalności społecznej i kulturalnej oraz w tomach własnej poezji.

Trzeba zauważyć, że Czochralskiemu przyszło żyć w szczególnych czasach poruszając od zaborów, przez pracę w Niemczech i niepodległej ojczyźnie, przez wojnę aż do zniewolenia komunistycznego. Był to okres niezwyklego rozwoju nauki i techniki, w którym Jan Czochralski wniósł swój ogromny wkład. Mimo tego, lata powojenne zaznaczyły się tak silnym pominięciem osoby Czochralskiego, że trudno dziwić się autorom Wielkiej Sowieckiej Encyklopedii z 1978 r., że uznali go za „czeskiego chemika”. Z kolei część polskich wykładowców uważała go za „radzieckiego uczonego”. Niektórzy z kolei mówili „niemiecki metalurg”, by ukryć jego polskość. Przez dziesięciolecia znany był tylko bardzo nielicznym osobom, wspominany w zaledwie kilku podręcznikach akademickich, wymazany z polskich encyklopedii... Dopiero działania podjęte po 20 latach od jego śmierci zapoczątkowały mozolne przywracanie wiedzy o tym wybitnym polskim uczonym. Mozolne, bo musiało upłynąć 30 lat, by przywrócono mu należne miejsce w polskiej nauce.



Jan Czochralski - profesor Politechniki
Warszawskiej, kierownik Instytutu
i Zakładu Metalurgii i Metaloznawstwa.

Źródło: Narodowe Archiwum Cyfrowe

Kim był Jan Czochralski?

Jan Czochralski urodził się 23 października 1885 roku w Kcyni, wielkopolskim miasteczku na Pałukach w zaborze pruskim, niedaleko Bydgoszczy, w szanowanej rodzinie stolarskiej. Rodzicami byli Franciszek, ceniony mistrz stolarstwa i Marta z Suchomskich. Był ósmym z dziesięciorga dzieci.

Lata dziecięce i młodzieżowe to nauka w germanizowanych szkołach, ale i wychowanie w polskości prowadzone w domu przez matkę przy dyskretnej pomocy księdza proboszcza. Jej opowieści o dziejach i losach Polski, o jej prześladowaniach, że być Polakiem znaczy cierpieć, że z cierpienia i miłości rodzi się polski patriotyzm jakże inny niż patriotyzm innych narodów, głęboko zapadły w serca dzieci i zaowocowały piękną postawą w latach późniejszych. „Ojczyzna ponad wszystko” – tak zapamiętała córka myśl przewodnią ojca. „O Niej myślał, dla Niej pracował, dla Niej zdobył sławę i dla Niej tyle cierpiał do ostatnich chwil życia” – zapisała po latach.

To także okres fascynacji przyrodą, pierwszych eksperymentów chemicznych, konstruowania przyrządów. Janek znajduje na strychu stare polskie podręczniki do chemii, łapie bakcyli i zaczyna eksperymentować, mieszać substancje i czynić pirotechniczne fajerwerki tak, że w domu rodzinnym oraz u sąsiadów wylatują szyby. Sam wspominał, że zastanawiał się nad wszystkim, co widział, obserwował przyrodę, usiłował zbadać i odgadnąć jej tajemnice. To dlatego zbudował aparat fotograficzny i „planetarium” (dziś zwane „tellurium” – przyrząd będący modelem ruchów Ziemi i Księżyca względem Słońca, służący do pokazywania oświetlenia Ziemi w różnych porach dnia i roku, faz Księżyca, zaćmień Słońca i zaćmień Księżyca), będącym ruchomym modelem

Wszczęświata.

Był częstym gościem „Drogerii pod Lwem” Wojciecha Siemianowskiego, a może i w „Aptece pod Czarnym Orłem” Paula Gneuthera i Bruno Pardona. Bo gdzie indziej mógł zaopatrzyć się w chemikalia i szkło laboratoryjne? Gdzie mógł poznać tajniki chemii, jak nie w tych małych fabryczkach chemicznych?

Według rodzinnych opowieści, z powodu zaniżonych ocen nie odebrał świadectwa maturalnego miejscowego Seminarium Nauczycielskiego. Podobno podarł świadectwo na oczach swojego profesora, krzycząc: "Proszę przyjąć do wiadomości, że nigdy nie wydano bardziej krzywdzących ocen!".

W końcu ojciec wyrzuca niesfornego młodzieńca z domu, bojąc się, że z dymentem pójdzie całe gospodarstwo i prowadzony interes (nad oknami parterowego domku rodzinnego wisiał szyld po polsku i niemiecku: "Stolarnia budowl i skład gotowych trumien. Oprawa obrazów"). Mający zaledwie 16 lat Jan przenosi się do Krotoszy, gdzie podejmuje pracę w aptece.

W 1904 roku wyjechał do starszego brata Stanisława (1880-1947) do miasta uniwersyteckiego - Berlina. Tu, w 1806 r. podjął pierwszą pracę w aptece dr. Augusta Herbranda (1869-1948) – to środowisko znał z wcześniejszych kcyńskich kontaktów. Później pracował w fabryce chemicznej Kunheima, a w końcu jako kierownik laboratorium metaloznawczego w fabryce kabli koncernu Allgemeine Elektrizitäts-Gesellschaft, AEG. Tu rozpoczął pierwsze prace metaloznawcze i związane z metalurgią, gdy zlecono mu m.in. wprowadzenie aluminium do elektrotechniki i przemysłu motoryzacyjnego. Pracując, równolegle zdobywał wykształcenie i w 1910 roku otrzymał tytuł inżyniera chemika na Politechnice Berlińskiej.

W ten sposób kontynuował swoje

zainteresowania farmacją i chemią gospodarczą, do czego po latach wrócił niejako z przymusu wojennego i powojennego (m.in. założył w Kcyni Zakłady Chemiczne BION). Zresztą bez wiedzy i doświadczenia wyniesionego z pracy w aptekach, połączonego z wielkopolską solidnością i szacunkiem do pracy, nie byłoby ani słynnej „metody Czochralskiego”, ani własnych opracowań z tego zakresu.

Tu też ożenił się 2 października 1910 roku z pianistką i córką miejscowego przedsiębiorcy budowlanego, Margaretą Haase, z którą miał trójkę dzieci. To był klasyczny mezalians dziewczyny z zamożnej rodziny, mającej spore posiadłości w Niemczech, z biednym (jeszcze) samoukiem. Ślub z Margaretą Haase zasadniczo zmienił jego status materialny.

Warto zauważyć, że chociaż mieszkał w Niemczech, ożenił się z Niemką, to o Polsce i Polakach nie zapomniał. Wspierał polskich studentów, utrzymywał kontakt z rodziną w Polsce i polskimi uczonymi. Nie udało się ustalić, kiedy podjął współpracę z polskim wywiadem wojskowym, ale była to służba, którą pełnił do końca wojny.

Ważna jest jego pierwsza publikacja pt. „Technologiczne wnioski z krystalografii metali” z 1913 r., w której zaprezentował program prac nad wdrożeniem metod krystalograficznych do badania własności metali i stopów. Kilka lat później dodał do tego nowoczesne badania-twórcze zastosowanie tak niedawno odkrytej dyfrakcji promieniowania rentgenowskiego.

W 1916 roku Jan Czochralski dokonał odkrycia, które po latach okazało się jego największym osiągnięciem: opracował metodę pomiaru szybkości krystalizacji metali i produkcji monokryształów o doskonałych właściwościach technicznych, nazwaną później jego imieniem. Podobno udało mu się

to przez przypadek, wskutek roztargnienia. Robiąc notatki, stalówkę pióra zamiast w kałamarzu zanurzył w tygielku z roztopioną cyną. Gdy ją wyciągał, ciągnął się za nią długi metalowy pręcik. Czochralskiego zaintrygowało to, co się stało i uzyskany w ten sposób cynowy pręcik zaczął badać. Okazało się, że nie jest on zwykłym metalowym pręcikiem, tylko monokryształem, czyli materiałem, w którym atomy mają uporządkowaną strukturę. W wyniku badań, w 1918 r. opracował metodę hodowli monokryształów. Taka metoda wytwarzania monokryształów – przez tzw. wyciąganie – była w czasach Czochralskiego ciekawostką. Czymś, co interesowało w zasadzie tylko specjalistów – metalurgów. Gdyby zapytać samego odkrywcę, pewnie powiedziałaby, że nie widzi jakiegokolwiek praktycznego zastosowania monokryształów. Ta praca nie przyniosła swojemu odkrywcy ani sławy, ani pieniędzy.

Metoda ta, zwana także metodą wyciągania z roztworu, polega na powolnym, stopniowym wyciąganiu z roztopionego metalu zarodka krystalicznego, w sposób zapewniający kontrolowaną i stabilną krystalizację metalu na powierzchni zarodka. Jeśli wymagają tego warunki procesu krystalizacji zarodek oraz tygiel mogą zostać wprawione w ruch obrotowy celem polepszenia warunków transportu masy i ciepła. W rezultacie otrzymuje się cylindryczny monokryształ o orientacji krystalograficznej zarodka. Wymiary i kształt: średnica oraz długość hodowanego kryształu kontrolowane są poprzez prędkość przesuwu i prędkość obrotową zarodka, ograniczone są jednak poprzez parametry układu zastosowanego do hodowli. Jest to najszybsza z metod hodowli monokryształów i wynosi od 1 do 40 mm/h. Najczęściej stosowanymi piecami do hodowli monokryształów metodą Czo-

chrałskiego są piece indukcyjne. W zależności od topionego metalu do topienia stosuje się tygle wykonane z kwarcu, grafitu, azotku boru bądź innego materiału żaroodpornego nie wchodzącego w reakcję z topionym metalem. W celu zapewnienia czystych warunków hodowli i zapobieżenia utlenieniu proces przeprowadzany jest w próżni bądź atmosferze gazu obojętnego. Metodę Czochrałskiego na skalę przemysłową stosuje się do produkcji monokryształów krzemu.

Dzisiaj w fabrykach największych producentów układów scalonych - Intela, Samsunga, Toshiba - długie walce idealnie czystego krzemu o średnicy kilkudziesięciu centymetrów są powoli wyciągane z roztopionej substancji, tak jak Czochrałski wyciągał pióro z tygla.

Źródła:

- Cieśliński P., Sceny z życia patrioty, którego uznano za zdrajcę. [online] [dostęp 16.09.21], dostępny w: <https://wyborcza.pl/7,75400,9953629,sceny-z-zycia-patrioty-ktorego-uznano-za-zdrajce.html>
- Henzler M., Rok 2013-rokiem Jana Czochrałskiego. w: Polityka [online] [dostęp 16.09.21], dostępny w: <https://www.polityka.pl/search?phrase=Marek%20Henzler>
- Maćkowska R., Jan Czochrałski – fenomenalny odkrywca, którego odkrycie zmieniło świat [online] [dostęp 16.09.21], dostępny w: https://mscdn.pl/mscdn2018/images/warszawa/Pokonferencyjne/EPG/R.Ma%C4%87kowska_Jan%20Czochrałski.pdf
- PAP., Technologia, która zmieniła świat. [online] [dostęp 24.09.21], dostępny w: <https://www.wnp.pl/tech/technologia-ktora-zmienila-swiat,209261.html>
- Rożek T., Nieznany geniusz. [online] [dostęp 16.09.21], dostępny w: https://www.gosc.pl/doc_pr/1766936.Nieznany-geniusz
- Shamot G., Nieznany geniusz – profesor Jan Czochrałski. [online] [dostęp 16.09.21], dostępny w: <https://www.blog-wajkomp.pl/nieznany-geniusz-profesor-jan-czochrałski-czesc-ii/>
- Tomaszewski P., Jan Czochrałski - historia człowieka niezwykłego. w: Prace Komisji historii Nauki . Polska Akademia Umiejętności. Tom XIII. [online] [dostęp 16.09.21], dostępny w: <http://pau.krakow.pl/PKHN-PAU/pkhn-pau-XIII-2014-4.pdf>
- Tomaszewski P., Jan Czochrałski (1885-1953). [online] [dostęp 21.09.21], dostępny w: https://www.researchgate.net/profile/Pawel-Tomaszewski-3/publication/298033405_Jan_Czochrałski_1885-1953/links/56ef01a808aea35d5b9a403d/Jan-Czochrałski-1885-1953.pdf
- Tomaszewski P., Jan Czochrałski - uczony i poeta. [online] [dostęp 16.10.21], dostępny w: https://www.researchgate.net/publication/297918743_Jan_Czochrałski_-_uczony_i_poeta_Jan_Czochrałski_-_scientist_and_po

Ocena wspierająca rozwój ucznia a ocena obiektywna

Maria Bartnicka – doradca metodyczny języka polskiego MODM w Białymstoku

Ketty Kołomyjska – doradca metodyczny matematyki MODM w Białymstoku

Ocenianie szkolne jest jak dzielnica slumsów, zapadłe przedmieście kapitalistycznej metropolii, niezalecane w przewodnikach do zwiedzania. W dzielnice te nie inwestuje się, gdyż panuje opinia o nieekonomiczności takich inwestycji. Podlegają one pozornej trosce władz miasta; często się o nich mówi i pisze, ale praktycznie nic się z nimi nie robi. Dobrze poinformowani wiedzą – i dają niekiedy do zrozumienia, że ratowanie tych dzielnic przed dalszą degradacją to sprawa beznadziejna. Nie mówi się tego głośno, bo przecież mieszkają tam ludzie, którzy zasługują na współczucie. Ale mieszkańcy tych dzielnic też nie są tacy, jak rezydenci głównych alei miasta. Jedni marzą o szklanych domach i zwycięstwie miłości w stosunkach międzyludzkich. Inni cynicznie uprawiają swoje brudne interesy, realizując pomysły, które nie mogłyby ujrzeć światła dziennego w porządnym dzielnicy miasta. Kwitną tam wszelkie formy oszustwa i znęcania się silniejszego nad słabszym. (B. Niemierko 1997)

Bolesław Niemierko pisał swoją książkę 24 lata temu, a przez niemal ćwierć problem oceniania stał się ważny i obiektywnie rzecz biorąc zrobiono wiele, żeby owa metaforyczna Niemierkowska wizja nie była do końca prawdziwa. Powstały szkolne i przedmiotowe systemy oceniania. Abstrahując od jakości tych dokumentów, na pewno trzeba stwierdzić, że poprzedzała je refleksja pedagogiczna i metodyczna nad problemem oceniania.

Czy jednak mimo tylu prac i zmian, mimo istnienia szkolnych i przedmiotowych systemów oceniania, możemy stwierdzić, że kwestie związane z oceną szkolną są w

satysfakcjonujący nas sposób uporządkowane? Na to pytanie każdy z nas musi sam sobie odpowiedzieć.

Powszechnie znana hierarchia potrzeb człowieka zdefiniowana przez Masłowa przedstawia się następująco:

1. Potrzeby fizjologiczne, obejmujące m.in. jedzenie, picie, spanie, oddychanie, wypoczynek..
2. Potrzeby bezpieczeństwa, wynikające z zagrożeń życia, zdrowia, dobrego samopoczucia...
3. Potrzeby przynależności i miłości polegającej na odbieraniu i wyrażaniu uczuć w rodzinie, grupie rówieśniczej, społeczności.
4. Potrzeby uznania, wyrażające się w dążeniu do znaczących osiągnięć, do

podziwu, szacunku, niezależności i wiary w siebie.

5. Potrzeby samorealizacji, skłaniające człowieka do poszukiwania drogi do najwyższych osiągnięć, osiągnięć to bez względu na chwilowe uznanie lub brak uznania ze strony innych.

Nietrudno dostrzec, że hierarchia ta jest zróżnicowana jakościowo – od potrzeb elementarnych, do tych najwyższego rzędu. W pomocy zaspokojeniu potrzeb dziecka nadrzędną rolę spełniają rodzice, jednak nie bez wpływu na ów proces pozostaje szkoła. Oceniając ucznia, mamy szansę zaspokoić wrodzoną **potrzebę uznania**. Mamy szansę ją **zaspokoić, jeżeli oceniamy sprawiedliwie, rzetelnie i poważnie podchodzimy do samego proceduru oceniania**.

Ocenianie nie jest łatwe, ocenianiu towarzyszą liczne błędy. Nasze doświadczenia doradców metodycznych pozwalają dostrzec najczęstsze błędy szkolnego oceniania:

1. Przypadkowość ocen: wpisanie ocen do dziennika to nauczycielski obowiązek, łatwy też do wyegzekwowania, bo rząd ocen widać, a więc tzw. rytmiczność oceniania jest kontrolowana. Wiedząc o tym, często robimy jakieś kartkówki, dając pytania, które przyszły nam do głowy – i serwując rząddek ocen. Podobnie przypadkowo pojawiają się jedyinki za nieprzygotowanie się do lekcji czy, co jeszcze gorsze, złe zachowanie.
2. Brak właściwej selekcji materiału nauczania i wyodrębnienie do sprawdzania tych partii, które są rzeczywiście najbardziej istotne.
3. Brak mądrego powtórzenia wiadomości przed sprawdzianem czy klasówką – i wyeksponowaniem treści najważniejszych. Przecież ocena jest tylko symbolem, a naprawdę powinno nam zależeć na tym, żeby uczeń umiał to, co najważniejsze. Najpierw trzeba nauczyć – potem sprawdzić i ocenić.
4. Szafowanie ocenami czyli stawianie ich za różne czynności bez przemyślanej koncepcji oceniania, bez przemyślenia sobie i przedstawienia uczniom tych obszarów wiedzy i umiejętności, które będą podlegać ocenie. W tej kategorii błędów mieszczą się tzw. represyjne kartkówki, bo nauczyciel z różnych powodów jest zdenerwowany. A tymczasem ocena jest wyrazem stopnia opanowania wiedzy i umiejętności, więc nie ma sensu sprawdzanie przez zaskoczenie. Sami też nie lubimy być zaskakiwani.
5. Faworyzowanie uczniów poprzez serwowanie im zawsze dobrych not, a innym złych. My – nauczyciele jesteśmy często skłonni do kierowania się

stereotypami. Chcąc rozpoznać klasę, zwykle dość liczna szybko przypinamy uczniom etykiety, kierując się często bardzo przypadkowymi spostrzeżeniami z psychologicznego punktu widzenia jest to coś naturalnego, jednak jeśli owym naszym spostrzeżeniom przypisujemy dość duże znaczenie i nie staramy się ich weryfikować – to wyrządzamy krzywdę uczniom, bowiem nie dajemy im szans na zaistnienie w innej roli niż ta, którą im przypisaliliśmy.

Chociaż ocenianie jest tylko elementem procesu nauczania, spełnia bardzo ważną rolę. **Sprawiedliwie nieprzypadkowo oceniający nauczyciel wpływa na motywację zdobywania wiedzy przez swoich uczniów, dyscyplinuje ich w sposób naturalny bez dodatkowych bodźców. Szczególnie ważne wydaje się owo motywowanie do nauki, bo dobry nauczyciel wie, że powodzenie szkolne podnosi motywację, a niepowodzenie ją obniża.** Niemierko pisze: *Uczeń, który odczuł wynik uczenia się jako sukces, chętniej się uczy dalej niż ten, który odczuł ten wynik jako porażkę. Nasza teza więc brzmi: Ocena wspierająca rozwój ucznia ma szansę być oceną obiektywną.* Jeśli uczniowie zostaną poinformowani jak będą zdobywali oceny i czym powinni się wykazać, żeby otrzymać notę ich satysfakcjonującą, to z pewnością niewielki ich % nie będzie starał się pracować na dobre stopnie. Nie żałujmy dobrych stopni nawet tym, którzy w naszej często na prędko budowanej opinii na dobre stopnie nie zasługują. Nic nam nie da rząd jedynek (**a zawsze jest dowodem nauczycielskiej słabości, nieporadności lub co gorsze lenistwa**), a bardzo dużo może dać postawiona trochę nawet na wyrost czwórka czy piątka. Da nam dużo, bo zachęca, bo inspirowuje dziecko do tego, by się uczyć, bo

mówi mu, że go stać na lepszy stopień. Oczywiście nie namawiamy tu Państwa do stawiania czwórek i piątek bez pokrycia, chcemy tylko powiedzieć, że motywację uczenia zdobywamy przez zachętę, a nie groźbę. A więc możemy wspierać rozwój ucznia, obiektywnie go oceniając. Systematyczność uczenia też zdobywamy przez uczciwą grę z uczniem, a więc nie przez niezapowiedziane restrykcje lecz przez dobrze przygotowaną klasówkę, którą poprzedzi powtórzenie materiału – solidnie przygotowane przez nauczyciela.

Zanim więc postavimy jedynkę – zastanówmy się głęboko, pomyślimy,

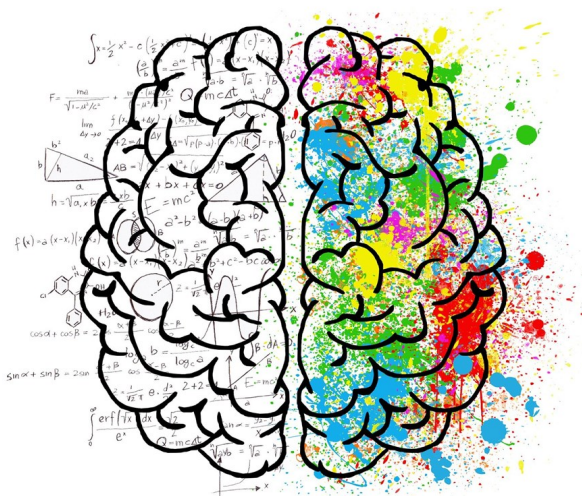
jaką funkcję spełni ta nota w szkolnej karierze naszego ucznia. Jeśli musi być znakiem braku wiedzy, postavmy ją, dając jednocześnie uczniowi szansę na jej poprawę. Warto jednak mieć w pamięci słowa profesora Niemierki: ***Pierwszoklasista przynosi piątkę rodzicom jako spełnienie ich najpiękniejszych nadziei. Jego kariera szkolna zaczyna się od zaufania do stopni i oceniania...***nie niszczy tego zaufania, a jeśli nasz uczeń przychodzi już bez tego zaufania, pomóżmy mu je odbudować!

Czy warto uczyć dzieci programowania? Cz.2

Jerzy Okraśiński – doradca metodyczny informatyki MODM w Białymstoku

Już na początku drogi dalszych poszukiwań odpowiedzi na tytułowe pytanie wpadł mi w ręce artykuł, a właściwie abstrakt ciekawie zapowiadającej się publikacji naukowej, w którym czytamy:

„...Aby wyciągnąć bardziej wiarygodne wnioski w tej kwestii, przeprowadzono metaanalizę w celu syntezy istniejących badań dotyczących wpływu programowania komputerowego na wyniki poznawcze. (...) Analiza wykazała, że 58 lub 89 procent rozmiarów efektów ważonych badaniem było pozytywnych i faworyzowało grupę programowania komputerowego nad grupami kontrolnymi. Ogólna średnia wielkości efektu ważonego badaniem dla wszystkich 432 porównań wynosiła 0,41; sugeruje to, że uczniowie mający doświadczenie w programowaniu komputerowym uzyskali około szesnastu punktów centylowych wyżej w różnych testach zdolności poznawczych niż uczniowie, którzy nie mieli doświadczenia w programowaniu. ...” („Effects of Computer Programming on Cognitive Outcomes” A Meta-Analysis, Yuen-Kuang Cliff Liao, George W. Bright, źródło: <https://journals.sagepub.com/>, tłum. z jęz. angielskiego: Google, autor).



fot: ElisaRiva/Pixabay

Pierwsza publikacja powyżej cytowanego artykułu ukazała się w sierpniu 1991 roku. Minęło więc już sporo lat. Od tamtej daty techniki badawcze uległy znacznemu rozwojowi, a sami naukowcy korzystają dziś ze wsparcia

wysokiego wyspecjalizowanych maszyn i komputerów zwiększających dokładność, zakres badań i otwierających na nowe ich metody. Co więc obecnie możemy jeszcze powiedzieć o dobrodziejstwach nauki programowania dla

rozwoju człowieka?

Już od dawna wiadomo, że stały i systematyczny wysiłek umysłowy pozwala na długo zachować wysoką sprawność naszego mózgu. Kiedyś jeden z moich znajomych opowiadał o staruszce spotkanej na jakimś bankiecie za granicą. Ta pani miała opowiadać gościom, że zapisała się na kurs języka chińskiego. Na pytanie po co jej znajomość tego języka na starość odpowiedziała, że nie uczy się języka, aby jego używać, ale po to, aby ćwiczyć na jego trudnych zasadach swój mózg.

W 1999 r. przeprowadzono badania (*Use it or lose it: engaged lifestyle as a buffer of cognitive decline in aging?* D.F. Hultsch, C. Hertzog, B.J. Small, R.A. Dixon, zob. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10403712/>), które potwierdziły to powszechne przekonanie, że zajęcia wymagające wyęźnionej pracy umysłowej pozwalają na zwiększenie możliwości poznawczych człowieka. Dowiodły także, że taka aktywność może chronić ludzi przed demencją i nawet przed chorobą Alzheimera.

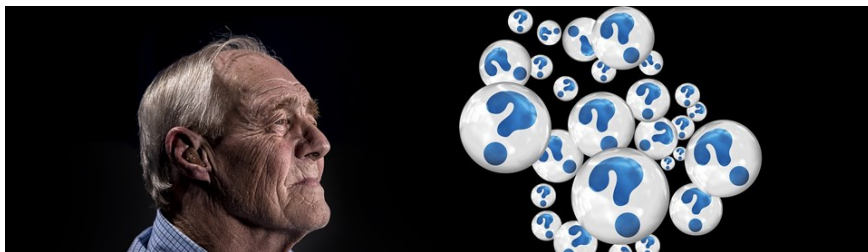
Ciekawy artykuł pośrednio związany z naszym tematem i nawiązujący w swej treści do poprzedniego z 1999 r. pojawił się w zeszłym roku na stronie wspomnianej już uczelni w Massachusetts autorstwa pani Anny Trafton pt.

„Study links gene to cognitive resilience in the elderly”. Dotyczy on także choroby Alzheimera. W nim badacze nie tylko stwierdzają fakt wpływu aktywności intelektualnej na zatrzymanie rozwoju tej choroby, ale także tłumaczą to zjawisko. Oto jego dłuższy fragment:

„Wiele osób z wiekiem zapada na chorobę Alzheimera lub inne formy demencji. Jednak inne pozostają sprawne umysłowo do starości, nawet jeśli ich mózgi wykazują podstawowe oznaki neurodegeneracji.

Wśród tych odpornych poznawczo osób naukowcy zidentyfikowali wpływ poziomu wykształcenia i ilości czasu poświęcanego na czynności stymulujące intelektualnie jako czynników, które pomagają zapobiegać demencji. Nowe badanie przeprowadzone przez naukowców z MIT pokazuje, że tego rodzaju wzbogacenie [wzbogacenie o aktywność intelektualną - przyp. aut.] wydaje się aktywować rodzinę genów zwaną MEF2, która kontroluje program genetyczny w mózgu, pormiującego odporność na pogorszenie funkcji poznawczych.

Naukowcy zaobserwowali ten związek między MEF2 a odpornością poznawczą zarówno u ludzi, jak i myszy. Odkrycia sugerują, że zwiększenie aktywności MEF2 lub jego celów może chronić przed demencją związaną z wiekiem.” (<https://news.mit.edu/2021/gene-cognitive-resilience-elderly-1103>).



fot: Gerald/Pixabay

thum. Google, autor).

Badania z roku 2013 („*The Impact of Sustained Engagement on Cognitive Function in Older Adults: The Synapse Project*” Denise C. Park, Jennifer Lodi-Smith, Linda Drew, Sara Haber, Andrew Hebrank, Gérard N. Bischof, Whitley Aamodt, zob. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797613499592>) po-

twierdzą inne uznane przez ogół ludzkości przeświadczenie, że im więcej się uczymy, tym łatwiej nam ta nauka przychodzi. Myślę, że tej prawdy niejednokrotnie doświadczaliśmy sami na drodze naszego nieustannego kształcenia oraz awansu zawodowego i z pewnością nie trzeba do niej nikogo przekonywać. Oczywiście nie mówimy tutaj o sytuacjach wyjątkowych związanych z przemęceniem nauką i pracą.

Rok 2014 przyniósł kolejne ciekawe wnioski zespołu naukowców analizujących aktywności obszarów mózgu u 17 programistów przy użyciu rezonansu magnetycznego (zob. http://www.cs.cmu.edu/~ckaestne/pdf/icse14_fmri.pdf). Uczestnicy eksperymentu wykonywali dwa rodzaje zadań. W pierwszym rodzaju (określanym jako rozumienie) programiści musieli zrozumieć fragmenty kodu i określić efekt jego działania. W drugim rodzaju zadań (określanym jako zadań składniowych) programiści identyfikowali błędy składniowe we fragmentach kodu, co jest podobne do zadań ze zrozumieniem, ale nie wymaga rzeczywistego rozumienia programu.

W wyniku tych badań znaleziono dowody na to, że podczas wykonywania zadań drugiego rodzaju były używane różne procesy poznawcze. Zauważono także podczas eksperymentu aktywację obszarów mózgu związanych z pamięcią roboczą, uwagą, rozumieniem języka oraz lateralizację lewej półkuli.

Ciekawym było spostrzeżenie, że podczas analizy kodu źródłowego najbardziej aktywne nie były te obszary, których moglibyśmy się spodziewać, czyli części mózgu odpowiedzialne za kalkulowanie i logiczne myślenie, ale te, które są związane z uwagą, pamięcią roboczą oraz te, które są odpowiedzialne za zdolności językowe. Odkrycie postawiło pytanie o wpływ umiejętności językowych na naukę programowania i odwrotnie. Przyjmuje się w wyniku tego eksperymentu, że ów związek wyraźnie istnieje i powinien być dalej badany. Płynące stąd wnioski stanowią więc ważną informację dla osób decydujących o treściach kształcenia dzieci i młodzieży.

W ostatnim czasie naukowcy z MIT (Massachusetts Institute of Technology) dokonali nowego sensacyjnego odkrycia. Zauważyli, że podczas analizy przez uczestników badania problemów z kodem (Python i ScratchJr) mózg uaktywnia naraz wiele swoich obszarów, co w neurobiologii nazywa się „multiple-demand network”. Podczas rozwiązywania zadań matematycznych wprowadzie też mamy do czynienia z tym zjawiskiem, jednakże występuje ono jedynie w obszarze jednej półkuli. Zadania matematyczne oraz problemy logiczne uaktywniają obszary zasadniczo w lewej półkuli mózgu, zaś programowanie ku zaskoczeniu - w obu półkulach. Wyniki tych badań zostały przedstawione w artykule naukowym „Comprehension of computer code relies primarily on domain-general executive brain regions” (źródło: http://web.mit.edu/evlab/assets/papers/Ivanova_et_al_2020_eLife.pdf)

Reasumując, nie ulega wątpliwości, że programowanie należy do jednych z najbardziej wymagających dla umysłu czynności. Uaktywnia wiele obszarów mózgu w obu jego półkulach. W świetle przytoczonych badań możemy mieć

pewność, że ten wysiłek umysłowy zdecydowanie wpływa na rozwój intelektualny programisty. Ma też znaczenie dla zachowania sprawności umysłowej przez długie lata przeciwdziałając ponadto powstaniu i rozwojowi choroby Alzheimera.

Myślę także, że nie wywoła dyskusji stwierdzenie, że nauka kodowania, jak i samo kodowanie wymaga, poza znacznym wysiłkiem umysłowym i nieustannym rozwiązywaniem nowych problemów, także ustawicznego uczenia się. Jest więc prawdopodobne, że programiści należą także do osób, którym zdobywanie nowej wiedzy przychodził ła-

twiej niż innym, a to z kolei powinno otwierać ich na możliwości łatwiejszego odnoszenia sukcesów zarówno w zakresie ich rozwoju intelektualnego, jak i zawodowego.

Zatem nie pozostaje nam nic innego, jak rzucić się w wir programowania i zachęcić do tego innych. Wyżej przytoczone badania jednoznacznie sugerują nam, że nie jest to praca bez nagrody. Wręcz przeciwnie, można powiedzieć, że jest to praca z podwójną nagrodą. Każdy bowiem, kto uczy się kodowania dokonuje jednocześnie dwóch inwestycji - krótko i długoterminowej.

Przykład wykorzystania technologii informacyjno - komunikacyjnej na lekcji wychowania fizycznego.

Emilia Łapińska – doradca metodyczny wychowania fizycznego
MODM w Białymstoku

Dziś Internet, to źródło wiedzy. Daje wiele możliwości od wyszukiwania informacji z każdej dziedziny życia. Nowoczesne technologie ułatwiają nawiązywanie kontaktu między ludźmi (e-maile, komunikatory, telefony komórkowe itd.), służą dziś wymianie myśli i spostrzeżeń, a także sprzyjają wymianie doświadczeń.

Również w obszarze wychowania fizycznego Internet ma szeroką skalę zastosowania. Daje wiele możliwości od wyszukiwania informacji z zakresu kultury fizycznej, edukacji zdrowotnej. To obszar poszukiwań np. zasad i przepisów gier z innych rejonów Europy, Świata, wyników poszczególnych konkurencji sportowych, nowości sprzętowych itp.

Podstawa programowa wprowadzona w 2017 r. dla szkół podstawowych, a w 2019 r. do szkoły ponadpodstawowej w swych założeniach wskazuje wykorzystanie technologii informacyjno – komunikacyjnych w zajęciach wychowania fizycznego. W bloku „Aktywność fizyczna” dla szkoły podstawowej widnieje zapis: „KLASY VII–VIII. W zakresie wiedzy. Uczeń: wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej. W zakresie umiejętności. Uczeń: diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)”. Dla liceum, technikum, szkoły branżowej w bloku tematycznym „Aktywność fizyczna”: W zakresie umiejętności. Uczeń: diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną, z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych

(np. WHO lub UE)”. Oprócz tego należy podkreślić, że diagnoza sprawności fizycznej i motorycznej to również treści z podstawy programowej.

W niektórych przypadkach TIK mogą wspierać pracę nauczyciela wychowania fizycznego, wspomagać proces uczenia się uczniów oraz uczynić zajęcia atrakcyjniejszymi. Nowoczesna technologia cyfrowa może być przydatna w wielu dyscyplinach sportowych, np. w gimnastyce, lekkoatletyce i grach zespołowych. Podczas wykonywania ćwiczeń dzieci i młodzież mogą zrobić zdjęcia, nakręcić krótki film za pomocą aparatu cyfrowego, kamery albo telefonu komórkowego. Wspólnie z nauczycielem albo z rodzicami mogą wówczas przeanalizować utrwalonego materiał, dokonać

samooceny wykonanego działania. Sam nauczyciel czy uczniowie mogą też tworzyć filmy instruktażowe do nauki elementów technicznych lub taktycznych w poszczególnych dyscyplinach sportowych. Kolejną możliwością jest wykorzystywanie, np. fragmentów filmów, relacji, transmisji z różnych portali, np. You-Tube. Może to być, np. film z obszaru kultury fizycznej, np. na temat historii olimpizmu, wydarzenie sportowe, np. analiza meczu czy konkurencji lekkoatletycznych, filmy o tematyce sportowej do pokazania pewnych cech osobowości, czy postaw związanych z wysiłkiem fizycznym i rywalizacją lub fragmentów, np. zajęć fitness.

Użycie narzędzi multimedialnych jest wykorzystywane do wykonania prezen-

tacji, fotografii, czy plakatu o tematyce sportowej (np. w połączeniu z metodą projektu) ale i również dyplomów, gazetek o tematyce sportowej, tabel wyników i osiągnięć sportowych.

W aktywności fizycznej pojawia się wiele nowych możliwości związanych z wykorzystaniem multimedialnych urządzeń monitorujących aktywność, rejestrujących jej przebieg i zakres. Pojawiły się aplikacje programów dostępnych on-line (np. programy Endomondo, Indares, czy aplikacje firm Polar, Garmin, Nike, Samsung) wraz z nowoczesnymi urządzeniami monitorującymi poziom aktywności. Aplikacje umieszczane są w telefonach komórkowych. Największe marki na rynku sportowo-rekreacyjnym prześcigają się w tworzeniu atrakcyjnych pomysłów na monitorowanie aktywności fizycznej. Opaska monitorująca liczbę kroków, przebyty dystans, spalone kalorie to urządzenia, które coraz częściej zastępują zegarek. Wszystkie te dane zapisywane są w specjalnych zindywidualizowanych programach, które pozwalają śledzić własny progres, miesięczną aktywność. Programy promujące aktywność fizyczną są jedną z możliwości

kształtowania postaw wobec zdrowego stylu życia młodzieży.

Nauczyciele wychowania fizycznego muszą wyjść naprzeciw tym nieodwracalnym zmianom i związanym z nimi oczekiwaniom. Nauczyciele wychowania fizycznego chcąc sprostać nowym wymaganiom powinni zacząć uwzględniać i wykorzystywać nowoczesne technologie zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami dydaktyki. Dla podwyższenia efektywności nauczania i kształcenia umiejętności samodoskonalenia u uczniów, nauczyciele powinni stwarzać szansę na rozwój kreatywności wychowanków.

Chciałabym Państwu zaprezentować kartę pracy uczniów, którą stworzyłam i wykorzystywałam na lekcjach wychowania fizycznego podczas zdalnego nauczania. Poprzez wyznaczone zadanie uczniowie mieli dokonać oceny poziomu 6 cech motorycznych (szybkość, skoczność, siła ramion, gibkość, siła mięśni brzucha oraz wytrzymałość). Wykorzystany został w tym przypadku Test Zuchory. Ważna jest tu prostota proponowanych prób, które uczeń jest w stanie samodzielnie wykonać. Przygotowałam przykładową for-

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ wg ZUCHORY

Kalkulator wspomagający obliczenia oraz interpretację wyników testów sprawnościowych oraz wyznacza INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci/młodzieży oraz osób dorosłych.

[Więcej informacji](#)

Imię: Nazwisko: Płeć: Żenska Męska Wiek: [lat]

FITNESS - WYNIKI - INTERPRETACJA:

POMIARY		OCENA						
		0	1	2	3	4	5	6
☒ 1. Szybkość:	n [liczba kłasnęć / 10 s]							
☒ 2. Skoczność:	n [liczba stóp]							
☒ 3. Siła ramion:	[punkty]							
☒ 4. Gibkość:	[punkty]							
☒ 5. Siła mięśni brzucha:	t [s]							
☒ 6a. Wytrzymałość - czas:	t [min]							
☐ 6b. Wytrzymałość - dystans:	s [m]							

INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

[Wyczyść formularz](#) [Stoper](#) [Metronom](#) [Oblicz!](#)

Zdjęcie 1. Kalkulator wyników Testu Zuchory – bez wprowadzonych danych i wyników testu.

Źródło: http://kalkulatoryzdrowia.umed.lodz.pl/kalkulatory/Fitness_Zuchora/index.html

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ wg ZUCHORY

Kalkulator wspomaga obliczenia oraz interpretację wyników testów sprawnościowych oraz wyznacza INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci/młodzieży oraz osób dorosłych.

W więcej informacji

Imię: Kowalska Nazwisko: Xymena Płeć: Żenska Wiek: 16-18 [lat]

FITNESS - WYNIKI - INTERPRETACJA:

POMIARY	OCENA
1. Szybkość: 19 n [liczba kłaśnień / 10 s]	Dostateczny
2. Skoczność: 7 n [liczba stóp]	Dobry
3. Siła ramion: 6 [punkty]	Wybory
4. Głębokość: 6 [punkty]	Wybory
5. Siła mięśni brzucha: 123 t [s]	Wysoki
6a. Wytrzymałość - czas: 14 t [min]	Bardzo dobry
6b. Wytrzymałość - dystans: 1000 s [m]	Nie wybrany do testu

INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ: Wynik wysoki

Wyciszyć formularz Stoper Metronom Oblicz!

Zdjęcie 2. Kalkulator wyników Testu Zuchory – uzupełnione dane i wyniki testu (wymyślone).

Źródło: http://kalkulatoryzdrowia.umed.lodz.pl/kalkulatory/Fitness_Zuchora/index.html

mę rozgrzewki oraz filmy instruktażowe pokazujące poprawność techniczną wykonywanych zadań. Otrzymane wyniki uczniowie wstawiali w przygotowany kalkulator wyników, co pozwoliło mi i uczniom na wstępną diagnozę i autorefleksję. W kalkulatorze uczniowie uzupełniali następujące dane: imię i nazwisko, płeć, przedział wiekowy.

Uczniowie otrzymali kartę pracy, w której są dokładnie opisane zadania do wykonania.

Temat: Testy sprawności fizycznej jako forma kontroli i ocena sprawności fizycznej - analiza wyników, samoocena i samokontrola.

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Przeczytaj:

Jak zapewne świetnie się orientujesz istnieje wiele możliwości sprawdzenia swojej sprawności fizycznej. Służą do tego wszelakie testy i próby. Jako nauczyciel wychowania fizycznego w swojej pracy wykorzystuję najczęściej:

• Międzynarodowy Test Sprawności

Fizycznej (z którego wykorzystuję próbę wytrzymałości, czyli bieg ciągły na dystansie 600 m (dziewczeta) i 1000 m (chłopcy); próbę siły mięśni brzucha – skłony w przód z leżenia na plecach w czasie 30 sek.; próbę siły rąk i barków - wytrzymanie w zwisie na drążku.),

- **Test Chromińskiego** (Bieg na 60 m ze startu niskiego, Rzut piłką lekarską (3 kg) w tył ponad głowę, Bieg na dystansie 600 m (dziewczeta) i 1000 m (chłopcy),
- **Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory** (Skoczność - Skok w dal z miejsca, i próbę głębokości).

Zadanie nr. 2 Zapoznaj się:

Test opracowany przez dr K. Zuchorę (Indeks Sprawności Fizycznej) pozwala w prosty sposób ocenić poziom 6 cech motorycznych (szybkość, skoczność, siła ramion, głębokość, siła mięśni brzucha oraz wytrzymałość). Poszczególne próby testu zostały tak dobrane aby można było je wykonać w każdych warunkach, bez użycia skomplikowanej aparatury pomiarowej. Suma punktów

uzyskanych przez ćwiczącego we wszystkich próbach przy uwzględnieniu kategorii wiekowej stanowi podstawę obliczenia Indeksu Sprawności Fizycznej (ISF). Ocena ISF może stać się elementem prozdrowotnej zabawy oraz pozytywnego współzawodnictwa na przykład w rodzinie.

Poniżej jest link do opisu wszystkich prób Indeksu Sprawności Zuchory, zapoznaj się:

<http://sporttopestka.pl/test-sprawnosci-fizycznej-indeks-zuchory/>

Przeczytaj dokładnie co należy wykonać, nie musisz wykonać wszystkiego od razu, podziel sobie na kilka dni.

Pamiętaj, żeby nie narażać siebie wychodząc z domu w obecnej sytuacji, a także unikaj dużych skupisk ludzi, i o utrzymywaniu od nich bezpiecznej odległości.

Pamiętaj wszystkie ćwiczenia muszą być poprzedzone rozgrzewką, wykonuj próby na odpowiednim podłożu i w odpowiednim obuwiu i stroju.

Zanim przystąpisz do próby przygotuj organizm rozgrzewką. Możesz wykonać rozgrzewkę zgodnie z niżej zamieszczonymi propozycjami lub wykonać według własnego pomysłu.

ROZGRZEWKA

Propozycja :

ROZGRZEWKA 1

1. Trucht w miejscu. 30s

Skip C w miejscu 30s

Trucht w miejscu 30s

Skip a w miejscu 30s

Trucht w miejscu 30s

Pajacyki 30 s

Przeskoki zmienne 30 s

2. W miejscu. Postawa wysoka, w rozkroku stopy na szerokość bioder, RR wzdłuż T.

Krażenie barków w przód (prawy bark i lewy razem – tzw. jednoimiennie) 15 razy

Krażenie RR w przód (jednoimiennie)

15 razy

Krażenie barków w tył (prawy bark i lewy razem – tzw. jednoimiennie) 15 razy

Krażenie RR w tył (jednoimiennie) 15 razy

Krażenie bioder (dłonie na biodra) krążenie w prawo 10 razy

Krażenie bioder (dłonie na biodra) krążenie w lewo 10 razy

3. W postawie.

Ugięcie kolana, przyciągnięcie prawej pięty do pośladka, prawa dłoń trzyma stopę, lewe ramię wyprostowane w górę – 20s

Ugięcie kolana, przyciągnięcie lewej pięty do pośladka, prawa dłoń trzyma stopę, prawe ramię wyprostowane w górę – 20s

ROZGRZEWKA 2 (<https://www.youtube.com/watch?v=weBMHwG8Jgc>)

Zadanie nr 3. Wykonaj samodzielnie wszystkie próby, następnie dokonaj samokontroli

i samooceny sprawności fizycznej na podstawie Indeksu Sprawności Fizycznej Zuchory.

Kalkulator uzyskanych wyników znajdziesz tutaj, również stoper jest w tym kalkulatorze wyników:

http://kalkulatoryzdrowia.umed.lodz.pl/kalkulatory/Fitness_Zuchora/

a tutaj inny link do testu, jeżeli coś byłoby niejasne:

http://kalkulatoryzdrowia.umed.lodz.pl/kalkulatory/Fitness_Zuchora/help.html

Może ktoś z rodziców czy rodzeństwa będzie chciał się z Tobą zmierzyć.

Daj znać, jak Ci poszło. Uzyskane wyniki wpisane w kalkulatorze (screen, zdjęcie) prześlij na e-mail:

.....

Życzę powodzenia i trzymam kciuki!

Przykłady ćwiczeń doskonalących umiejętności sprawdzane w trakcie egzaminu maturalnego z języka niemieckiego na poziomie podstawowym

Justyna Agnieszka Madeja – doradca metodyczny języka niemieckiego
MODM w Białymstoku

W niniejszym artykule przedstawione zostaną wnioski z analizy wyników egzaminu maturalnego z języka niemieckiego na poziomie podstawowym (za rok 2021) wraz z przykładami ćwiczeń stosowanych w codziennej praktyce na lekcjach. Zestawienia te opracowane przez właściwe jednostki służą wypracowywaniu takich sposobów i technik pracy, aby przystępujący do egzaminu mogli skutecznie i z sukcesem poradzić sobie z rozwiązywaniem zadań na egzaminie.

W 2022 r. egzamin maturalny z języka niemieckiego będzie przeprowadzony na podstawie wymagań egzaminacyjnych zawartych w dołączonych do rozporządzenia załącznikach, a nie jak w ubiegłych latach (oprócz roku 2021) na podstawie wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego z języka niemieckiego (Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z 16 grudnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19). Wymagania te określone zostały w załączniku nr 2 do wymienionego wyżej rozporządzenia. Analiza porównawcza dokumentów zawierających wymagania w zakresie kształcenia językowego wskazuje, w jakich obszarach dokonano zmian w zakresie oczekiwanych umiejętności.

Podobnie jak w roku ubiegłym, nie ma obowiązku przystąpienia do egzaminu ustnego z języka obcego, chyba że *[absolwent]* „w postępowaniu rekrutacyjnym na

uczelnię zagraniczną zobowiązany jest przedstawić wynik z części ustnej egzaminu maturalnego z języka polskiego, języka mniejszości narodowej, mniejszości etnicznej, języka regionalnego lub języka obcego nowożytnego, lub zobowiązany jest do przystąpienia do części ustnej egzaminu maturalnego z języka obcego nowożytnego w celu zrealizowania postanowień umowy międzynarodowej” (źródło: CKE).

Wobec tego należałoby skupić się przede wszystkim na zagadnieniach wynikających z analizy wymienionych wyżej dokumentów, uwzględniając opisaną sytuację, w której absolwenci przystępują w przeważającej części do egzaminu pisemnego.

Kolejną krokiem jest analiza dokumentacji wypracowanej przez m.in.

CKE oraz OKE w poszczególnych regionach po przeprowadzeniu egzaminu maturalnego w roku 2020/2021, podczas którego obowiązywały przepisy wprowadzone przepisami, o których była mowa na początku artykułu.

W przywoływanych opracowaniach wskazuje się na dobre praktyki, dzięki którym można skuteczniej wyćwiczyć wymagane na egzaminie umiejętności.

W dalszej części artykułu wskazane zostaną obszary umiejętności wraz z przykładami ćwiczeń doskonalących.

1. Umiejętność rozumienia ze słuchu oraz czytania, w tym czytania selektywnego

- **Kontekst wypowiedzi**

Dobrą praktyką jest wymaganie od

uczniów, aby potrafili uzasadnić zarówno wybór poprawnej odpowiedzi, jak i powody odrzucenia pozostałych opcji. Ważne jest też, aby zdający po wybraniu poprawnej odpowiedzi upewnili się, że żaden jej element nie jest sprzeczny z tekstem (źródło: *materiały ORE*). W trakcie pracy na lekcji można prosić uczniów, aby zaznaczali w podczas czytania fragmenty, w których- ich zdaniem- zawarte są informacje niezbędne do rozwiązania zadania. Warto też poprosić uczniów, aby uzasadniali swój wybór, posilając się wybranymi przez siebie fragmentami tekstu.

Przykład:

- Warum hast du Antwort... gewählt?
- Warum passt Antwort... nicht? (odszukiwanie w tekście pasujących fragmentów) (źródło: *materiały ORE*)
- **Gramatyczne i leksykalne związki w tekście, w tym wyrażenia, które wskazują na kontynuację myśli, zapowiadają opisanie jakiegoś problemu, czy wprowadzają przeciwny punkt widzenia**

Należy zwracać uwagę uczniów na gramatyczne i leksykalne związki w tekście, w tym na wyrażenia, które wskazują na kontynuację myśli, zapowiadają opisanie jakiegoś problemu czy wprowadzają przeciwny punkt widzenia.

Przykłady:

- układanie fragmentów testu we właściwej kolejności
- łączenie poszczególnych fragmentów tekstu
- dopisywanie kolejnych zdań na zadany temat
- zestawianie wyrażen o podobnych

znaczeniach

- usuwanie pojedynczych zdań z tekstu i ponowne ich wpasowywanie

Modyfikację tekstu mogą przeprowadzać również uczniowie; w grupach usuwają zdania z tekstu, a następnie wymieniają się zdaniami.

2. Tworzenie wypowiedzi pisemnej

W sprawozdaniu CKE z egzaminu maturalnego z języka niemieckiego w zakresie tworzenia wypowiedzi pisemnej wskazuje się również, iż: *Redagując wypowiedź pisemną na poziomie podstawowym, wielu zdających pomijało informacje istotne dla realizacji danego podpunktu polecenia. Czasami takie usterki były wynikiem błędów językowych, ale często ich powodem było realizowanie polecenia „na skróty”, bez przywoływania elementów, które tworzą jasny kontekst. Należy zwracać uwagę uczniów, że każda wypowiedź powinna być napisana w taki sposób, aby osoba nieznająca polecenia nie musiała się niczego domyślać (źródło: CKE).*

Wdrażając w pracy z uczniami powyższe wnioski i obserwacje należy więc zwrócić uwagę na te informacje, które są istotne dla realizacji poszczególnych podpunktów. Ważne jest również to, aby zdający pamiętali o tym, iż należy odnosić się do każdego z wymaganych podpunktów w sposób klarowny i jednoznaczny. Jednocześnie istotną kwestią są również ćwiczenia doskonalące umiejętność tworzenia spójnej wypowiedzi. Warto wdrożyć aktywności doskonalące pisanie w sposób koherentny, np. poprzez pisanie krótkich tekstów z naciskiem na zastosowanie elementów wpływających na spójność tekstu.

Kolejną kwestią jest ćwiczenie pisanie z rozwinięciem informacji o dodatkowe, np. trzy elementy. Przykładem może być przygotowanie listy różnych

sytuacji i poproszenie uczniów o odniesienie się i rozwinięcie. Wariantem tego ćwiczenia może być dopisywanie przez kolejnych uczniów informacji stanowiących rozwinięcie podpunktu.

Przykłady:

- Uczniowie formułują trzy zdania do określonej sytuacji, np.: napisz, dla czego się przeprowadziłeś
- Poinformuj, w jaki sposób dowiedziałeś się o np.: debacie, wystawie, konkursie
- Napisz, jak doszło do zgubienia portfela, plecaka, torby, etc. i co się w nim znajdowało

Pomocnym narzędziem może być tworzenie banku wyrażen (punkt: wyrażanie emocji), np.: Ich bin traurig/ glücklich, sauer, weil....; zaproponuj..., wyraż nadzieję, etc. i proszenie uczniów podczas lekcji o zastosowanie wybranych wyrażen, tak aby pasowały do konkretnej sytuacji.

Analizując powyższe dane i propozycje ćwiczeń warto również wypracować z uczniami pomysły narzędzi i form pracy, które będą wsparciem aktywno-

ści uczących się, także w kontekście pracy samodzielnej w domu. Można np. poprosić uczniów, aby każdy z nich kolejno przygotowywał po każdej lekcji listę ćwiczonych słówek lub zwrotów i udostępniał ją pozostałym uczniom w formie jednej z dostępnych aplikacji do utrwalania słownictwa. Pomoże to w systematyzowaniu wiadomości i wzmocni poczucie odpowiedzialności za proces dydaktyczny. Jednocześnie może być dobrym uzupełnieniem tradycyjnych technik i metod, uwzględniającym cyfrowe środowisko pracy uczniów.

Bibliografia:

1. *Centralna Komisja Egzaminacyjna: Język niemiecki. Sprawozdanie za rok 2021*
2. *Ośrodek Rozwoju Edukacji: Zmiany wymagań na egzaminie maturalnym w roku 2021 (materiały szkoleniowe)*
3. *Okręgowa Komisja Egzaminacyjna w Łomży- sprawozdanie za rok 2021*

Współczesne wyzwania, możliwości i trudności w nauczaniu religii prawosławnej w szkole.

Mirosława Pietkiewicz – doradca metodyczny religii prawosławnej
MODM w Białymstoku

Z ewangelicznej nauki Jezusa Chrystusa wypływa obowiązek religijnego wychowania dzieci. Rodzice, katecheci i duchowni to grupa ludzi odpowiedzialna za realizację tego procesu. Wspólnym naszym celem jest nauczanie dziecka miłości do Boga i bliźnich, a także przekazanie wiedzy dotyczącej wartości chrześcijańskich, norm etycznych, wzorów właściwego zachowania, niezbędnych w dorosłym życiu.

Od września 1990 roku lekcje religii wyszły z sal parafialnych do sal lekcyjnych szkół publicznych i przedszkoli, chwilę później również niepublicznych oraz społecznych. Tak też nauka religii w szkołach to doświadczenie ponad trzydziestu lat.

Katecheta w szkole to nauczyciel, zatrudniony przez dyrektora placówki na podstawie misji kanonicznej swojego biskupa. Dzisiaj osoba nauczająca religii musi legitymować się wykształceniem wyższym z przygotowaniem pedagogicznym.

W Polsce religii prawosławnej uczą katecheci świeccy i duchowni. W większości to absolwenci Wyższego Prawosławnego Seminarium Duchownego, Chrześcijańskiej Akademii Teologicznej w Warszawie lub Podyplomowego Studium Teologii Prawosławnej Uniwersytetu w Białymstoku, posiadający tytuł licencjata, magistra lub doktora. Nauczyciel katecheta zobowiązany jest do przestrzegania przepisów prawa oświatowego, ujętych w Karcie Nauczyciela. Obowiązują go te same obowiązki, co innych nauczycieli: uczestnictwo w Radach Pedagogicznych, zebrania z rodzicami, dyżury, przygotowywanie i pomoc w organizacji uroczystości szkolnych, praca w zespołach przedmiotowych oraz problemowych, zajęcia opiekuńcze, prowadzenie dokumentacji szkolnej, uczestnictwo w doskonaleniu zawodowym.

Nauczyciele religii prawosławnej mają obowiązek realizacji podstawy programowej

nauczania religii prawosławnej we wszystkich typach szkół i przedszkoli, zatwierdzonej do użytku przez Święty Sobór Biskupów PAKP z dn. 15 listopada 2018 r.

W szkole nauczyciel katecheta sprawdza wiedzę i umiejętności, ale również wychowuje, kształtuje postawy społeczne, naucza miłości do Boga i bliźniego.

Nie zapominajmy jednak, że katecheta w budowaniu religijności dziecka nie wyręczy rodziców. Pierwszym środowiskiem oddziaływania na dziecko jest jego dom rodzinny.

Z rodzinnego domu wynosi się umiejętność właściwego zachowania się wobec ludzi i problemów, przejmując nawyki i przyzwyczajenia, a także model życia religijnego (nawyk modlitwy porannej, wieczornej, przed i po posiłku, potrzebę uczestnictwa w nabożeń-

stwach i sakramentach). Błogosławiony Augustyn nauczał, że jeżeli Bóg w naszym życiu jest na pierwszym miejscu, to wszystko inne znajdzie się na właściwym miejscu.

Obecnie zmienił się charakter i struktura współczesnej rodziny. Dawniej powszechnie małżonkowie mieszkali razem ze swoimi rodzicami. To dziadkowie dbali szczególnie o rozwój duchowy swoich wnuków. Dzisiaj zazwyczaj małżonkowie z dziećmi mieszkają oddzielnie, oboje pracują zawodowo, dzieląc się obowiązkami związanymi z funkcjonowaniem domu i wychowaniem potomstwa. Tempo życia, troska o poprawę statusu materialnego, często mają negatywny wpływ na relacje domowników, coraz mniej czasu spędza się wspólnie.

Świat dziecka nie toleruje pustki.

Ogromne oddziaływanie na wychowanie dzieci i młodzieży mają środki masowego przekazu – telewizja, Internet, świat portali społecznościowych – z których nie zawsze nauczono nas właściwie korzystać. Moda lansowana przez telewizję, różne komunikatory i portale internetowe rozmywa w nas i naszych dzieciach poczucie dobra, godności i szacunku. Żyjemy w świecie, który skupia się na potrzebach jednostki, samozadowoleniu i egocentryzmie. Dzieci nas obserwują i naśladują. Niestety, proces globalizacji oraz laicyzacji społeczeństwa stał się również i naszym udziałem.

Nauczanie religii w Polsce odbywa się w oparciu o **Rozporządzenie MEN z dnia 14 kwietnia 1992 r z późn. zm. w sprawie warunków i sposobu organizowania nauki religii w publicznych przedszkolach i szkołach.**

Przedszkole i szkoła mają obowiązek zorganizowania lekcji religii dla grupy nie mniejszej niż siedmiu uczniów danej klasy lub oddziału. Dla mniejszej liczby uczniów w klasie lub oddziale lekcje religii w przedszkolu lub szkole powinny być organizowane w grupie międzyoddziałowej lub międzyklasowej. Przy małej liczbie deklarujących uczestnictwo, dzieci często są łączone w tzw. grupy katechetyczne, obejmujące uczniów różnych klas, co wiąże się z trudnością dostosowania planu lekcji i programu nauczania zajęć religii prawosławnej. W Polsce, w wielu miastach wojewódzkich, wyłączając Podlasie, katecheza prawosławna nauczana jest w punktach katechetycznych, prowadzonych przez parafie.

Lekcje religii stają się obowiązkowe, po złożeniu przez rodzica lub pełnoletniego ucznia pisemnej deklaracji o chęci uczestniczenia w takich zajęciach. Oświadczenie to może być zmienione w dowolnym momencie roku szkolnego. W szkołach ponadpodstawowych: liceach, technikach, szkołach branżowych

istnieje niepokojący problem rezygnacji z zajęć religii, niezależnie od wyznania. Powodem jest zazwyczaj obciążenie czasowe uczniów, związane z przygotowaniem do egzaminu maturalnego, brak czasu na korepetycje, usytuowanie religii jako ostatniej lekcji w ciągu dnia, wygodnictwo lub niezgodność własnego światopoglądu z nauką Kościoła, dotyczącą kwestii moralnych. Jak już wcześniej wspomniałam środki masowego przekazu propagują nową jakość życia, często z wykluczeniem wartości chrześcijańskich, która trafia na bardzo podatny, nieukształtowany grunt – młodego niedojrzałego emocjonalnie człowieka. W kontekście powyższych argumentów nauczyciel katecheta musi wykazać się dużym wyczuciem, taktem, cierpliwością, pokorą i życzliwością wobec swoich podopiecznych, zachowując spokój i wyznaczając właściwą granicę uczeń – nauczyciel. Młodzież chce rozmawiać, często emocjonalnie podchodzi do tematu, zadaje *trudne* pytania, dlatego ważnym jest otwartość na problemy młodzieży i zbudowanie relacji opartej na szacunku oraz zaufaniu.

W odbiorze dzieci i młodzieży niezwykle istotny jest sam obraz i świadectwo katechety. Dlatego bardzo ważnym jest, by obraz katechety był spójny, wiarygodny, niekontrowersyjny, by treści, których naucza korespondowały z jego osobistym codziennym życiem.

W latach 90-tych, kiedy katecheza wchodziła do szkół, problemem zazwyczaj był brak sali katechetycznej w placówce. Zajęcia religii często odbywały się w bibliotece, czytelní, czy na korytarzu lub w późnych godzinach popołudniowych. Często katecheta nie miał do dyspozycji tablicy, podręczników. Sam tworzył materiały dydaktyczne. Dzisiaj są podręczniki, wypracowane środki dydaktyczne, portale edukacyjne, na których jest możliwość tworzenia

spersonalizowanych gier i pomocy dydaktycznych, dostęp do komputera i zasobów Internetu, niemalże w każdej placówce oświatowej wprowadzone zostały dzienniki internetowe, umożliwiające szybki kontakt z uczniem i rodzicem, a mimo to postęp techniczny nie przekłada się na świadomość i aktywność życia parafialnego młodych ludzi. Niestety nikogo nie zmusimy do praktyki żywej wiary, gdyż przymus i agresja rodzi odwrotny skutek. Bóg stworzył człowieka wolnym i szanuje jego wolność. Wysiłek katechetyczny nie zawsze jest współmierny do oczekiwanych efektów. Wierzmy, że skoro uczęszczają na zajęcia religii, to wciąż są poszukujący. Czasy są trudne, ale to nie zwalnia katechetów z obowiązku rzetelnej pracy. Pozostaje nam nadzieja, że efekty właściwych oddziaływań wychowawczych dotrą do naszych uczniów po latach. Młody człowiek zanim osiągnie dojrzałość uczuciową i umysłową musi poradzić sobie z trudnym okresem dorastania, zrewidować swój światopogląd. Ważne jest, aby wtedy nie pozostawić go samego.

W obecnych czasach katecheza prawosławna w Polsce stoi przed jeszcze jednym wyzwaniem – opieką i włączeniem do nauki religii w szkołach dzieci narodowości ukraińskiej i białoruskiej. Zazwyczaj są to uczniowie wycofani, zamknięci, często nie rozumiejący i nie mówiący w języku polskim. Komunikują się w szkole w języku rosyjskim lub angielskim. Ci, którzy deklarują się jako wierzący przyznają się, że ich życie religijne, często zamknęło się na przyjęciu sakramentu chrztu. Nie znają oni podstawowych modlitw, nie uczęszczali na nabożeństwa. Przez władze kościelne naszego państwa, podejmowany jest wzmożony wysiłek, ukierunkowany na edukację i organizację ich życia religijnego w nowej rzeczywistości. Niewątpliwie jednak w tym obszarze należy jeszcze wiele uczynić.

Tematyka artykułu dotyczyła trudności, problemów i wyzwań, związanych z nauczaniem religii w szkołach, co nie pokazuje całego spektrum pracy katechetycznej. Nie możemy generalizować i patrzeć jednokierunkowo na sprawę, dostrzegając tylko negatywy. Czterdzieści lat temu, na niedzielnych i świątecznych nabożeństwach okazjonalnie spotykaliśmy w cerkwiach całe rodziny z dwójką, trójką czy większą liczbą małych dzieci, dzisiaj obecność rodzin z dziećmi na liturgiach stała się normą, nie zmieniła tego również pandemia. Taki obrazek raduje serce i napawa radością. Mamy też wspaniałą młodzież, zaangażowaną, poszukującą, zarówno w przestrzeni życia parafialnego, jak i w świecie wirtualnym.

Katecheci, nie ustają w działaniach aktywizujących dzieci i młodzież, proponując im różnorodne formy wychowania religijnego – organizowane są koncerty, konkursy plastyczne, recytatorskie, multimedialne, wiedzy biblijnej, olimpiady, turnieje czytania tekstów cerkiewnosłowiańskich, pielgrzymki, rekolekcje, wyjścia do cerkwi, spotkania integracyjne, ogniska, zawody sportowe. Zachęcają do włączania się w inicjatywy Bractwa Młodzieży Prawosławnej, Prawosławnego Ośrodka Miłosierdzia – Eleosu, Związku Harcerstwa Polskiego, do uczestnictwa w chórze parafialnym, podjęcia służby ołtarza lub przedsięwzięć związanych z wolontariatem i pomocą drugiemu człowiekowi. W swojej codziennej pracy nie zapominają też, że wszyscy ludzie, a wśród nich i katecheci, nigdy nie są zdani tylko na własne siły, umiejętności i zdolności, nie są pozostawieni samym sobie.

Wielokrotnie w swoim życiu odczuwamy obecność i pomoc Bożą. Zawsze w naszej pracy towarzyszy nam Bóg, który ma moc sprawczą, by przemienić serca naszych wychowanków i wskazywać właściwą drogę.

Spotkania klasowe

Barbara Osipczuk - doradca metodyczny języka rosyjskiego
MODM w Białymstoku

W SKRÓCIE

Spotkania klasowe pozytywnej dyscypliny to regularne, trwające od 15 do 20 minut zgromadzenia w kręgu, które przebiegają zgodnie z bardzo konkretnym programem, z użyciem agendy. Podczas spotkań klasowych wykorzystuje się przedmiot wybrany na pałeczkę mówcy. Rozpoczyna się je od pochwał. Następnie dokonywana jest analiza wcześniejszych rozwiązań i klasa zajmuje się aktualnymi problemami zapisanymi w agendzie. W klasach posiadających odpowiednie umiejętności spotkania prowadzą sami uczniowie.

Dlaczego spotkania klasowe są ważne?

Spotkania klasowe oferują uczniom możliwość wykorzystania autentycznych i ważnych problemów w celu praktykowania umiejętności, których się w danym momencie uczą. W trakcie tego procesu opanowują również wiele umiejętności sprzyjających odnoszeniu sukcesów w nauce, takich jak:

- wykorzystywanie własnego głosu;
- słuchanie innych;
- analizowanie problemów z różnych punktów widzenia;
- dostrzeganie błędów jako okazji do nauki;
- dostrzeganie mocnych stron swoich koleżanek i kolegów;
- rozumienie siły współpracy;
- poczucie użytecznych społecznie własnych możliwości i wpływu;
- poczucie spełnienia wynikające z wnoszenia użytecznego wkładu.

SZEŚĆ KRYTERIÓW UDANYCH SPOTKAŃ KLASOWYCH:

1. Odbывaj je regularnie (3–5 razy tygodniowo w szkole podstawowej).

2. Utwórz krąg.
3. Skupiaj się na rozwiązaniach.
4. Wykorzystuj przedmiot pełniący funkcję pałeczki mówcy, pozwalający zabrać głos („mówiący przedmiot”).
5. Pozwól uczniowi, który umieścił problem na agendzie (albo jest punktem centralnym problemu), aby wybrał pomocne rozwiązanie.
6. Daj wszystkim czas, aby mogli nauczyć się procesu.

Cel spotkania klasowego:

Rozwijanie umiejętności

- a) Odwaga, aby myśleć
- b) Jak myśleć
- c) Rozwiązywanie problemów
- d) Wzajemny szacunek
- e) Umiejętności komunikacyjne
 - - Słuchanie
 - – Wyrażanie myśli i uczuć
 - – Szanowanie różnic
- f) Użyteczna władza
- g) Praktyka w planowaniu wydarzeń

Samodzielność

- a) Pewność siebie oparta na umiejętnościach

- b) Samoocena oparta na poczuciu przynależności
- c) Odwaga oparta na posiadaniu znaczącego wpływu

3. Rozwiązywanie problemów

- a) Posiadanie poprzez zaangażowanie
- b) Interes społeczny
- c) Praktykowanie wzajemnej pomocy
- d) Zmniejszenie liczby problemów z dyscypliną, kiedy dzieci są zaangażowane

Podejście dorosłych i umiejętności konieczne, aby osiągnąć powyższe:

1. Szczere pragnienie stworzenia atmosfery wzajemnego szacunku, obejmującego przez cały czas i uczniów, i dorosłych.
2. Wiara w umiejętności uczniów wykorzystania mądrości i rozwijania zdolności przez młodych ludzi (powtarzanie im jak „zdartą płytą”)
3. Zainteresowanie długofalowymi, a nie krótkofalowymi rezultatami u młodych ludzi (zastąpienie metod autorytarnych demokratycznymi).
4. Zastąpienie pouczania umiejętnością zadawania pytań pozwalających wydobyc mądrość z młodych ludzi (pytanie „Co?” zamiast dyktowania).
5. Zainteresowanie tym, co myślą uczniowie (zajrzenie do ich świata).
6. Dawanie wyborów zamiast wydawania rozkazów.
7. Wyeliminowanie kary i nagrody na rzecz rozwiązywania problemów, dyskusji, dzielenia się oraz czasami naturalnych bądź logicznych konsekwencji.
8. Pozyskiwanie do współpracy zamiast sprawowania kontroli.
9. Cierpliwość (proces potrzebuje czasu).

SPOTKANIA KLASOWE: ŚCIA-GA DLA NAUCZYCIELI

(Suzanne Smith)

Cel

1. Udzielić pochwał.
 2. Pomóc sobie nawzajem.
 3. Rozwiązać problemy.
 4. Zaplanować wydarzenia.
- (Z punktu widzenia dorosłego głównym celem jest nauczać i ćwiczyć umiejętności życiowe).

Harmonogram

Przynajmniej 3 razy w tygodniu, maksymalnie 20 minut na jedno spotkanie.

Rozmieszczenie

Wszyscy (włącznie z nauczycielem) siedzą w kręgu, na tym samym poziomie.

Wskazówki

Ustalone przez grupę. Kluczowe jest, aby były pomocne, a nie krzywdzące.

Docenianie „_____ (imię), chciałbym docenić cię za _____”.

Otrzymujący odpowiada: „Dziękuję”.

Wykorzystaj jakiś przedmiot do przekazywania w kręgu, aby wskazać, kto zabiera głos.

Wstrzymanie się od głosu nie jest niczym nagannym (spasowanie jest w porządku).

Docenianie koncentruje się na byciu pomocnym i osiągnięciach.

Agenda

Wykorzystaj tabelę, pudełko albo zeszyt.

Uzgodnij sposób dodawania punktów do agendy.

Problemy Zajmuj się wyłącznie punktami umieszczonymi wcześniej w agendzie (ważny jest czas na ochłonięcie).

Problemy są rozwiązywane pojedynczo, w kolejności pojawienia się.

Niedokończone sprawy z agendy przenoszone są na następne spotkanie.

Osoba z problemem wybiera podczas spotkania sposób rozwiązania:

podzielenie się uczuciami albo dyskusja bez rozwiązania, albo prośba o pomoc w rozwiązaniu.

Propozycje muszą być powiązane, proporcjonalne, pełne szacunku i pomocne.

Odgrywanie ról może być wykorzystywane, jeśli przyda się w analizie problemu lub

znalezieniu rozwiązania.

Wybór rozwiązania:

- problemy dotyczące całej klasy: głosowanie klasowe;

- problemy między uczniami: uczniowie, których dotyczy problem, wybierają rozwiązanie korzystne dla obu stron.

Notatki:

- Sekretarz zapisuje wszystkie propozycje i zaznacza, która została wybrana.

- Notatki przechowywane są jako część protokołu spotkania klasowego.

Planowanie Wolny czas, wycieczki klasowe, właściwy materiał nauczania, terminy itd.

Role Lider spotkań klasowych i sekretarz, a po osiągnięciu wyższego poziomu umiejętności

„pomocny i niekrzywdzący monitor”

Systematyczna zmiana ról.

Rodzice Informacja o procesie i umiejętnościach rozwijanych podczas spotkań klasowych.

Bibliografia:

T. La Sala, J. McVittie, S. Smitha, Pozytywna dyscyplina w szkole i klasie. Przewodnik nauczyciela: ćwiczenia dla uczniów

J. Nelsen, L. Lott, S. Glenn, Pozytywna dyscyplina w szkole

Asertywność

Katarzyna Szczęsnowicz - doradca metodyczny historii i wos
MODM w Białymstoku

"Jeśli masz wątpliwości, czy dane zachowanie jest asertywne, sprawdź, czy choć trochę zwiększa twój szacunek do samego siebie".

Herbert Fensterheim, amerykański psycholog, współtwórca teorii asertywności

Prawa człowieka według Herberta Fensterheim obejmują:

- prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć – tak długo, dopóki nie raniśz innych,
- prawo do wyrażania siebie – nawet, jeśli rani to kogoś innego – dopóki twoje intencje nie są agresywne,
- prawo do przedstawiania innym swoich prośb – dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić,
- prawo do korzystania ze swoich praw.

Psycholog uważa, że są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna. Zawsze jednak mamy prawo do przedyskutowania tej sytuacji z drugą osobą.

Według Shan Rees & Roderick S. Graham są także prawa, które pośrednio wiążą się z asertywnością. Należą do nich:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • prawo do robienia wszystkiego, co nie narusza praw innych ludzi • prawo do zachowania się w sposób asertywny lub nieasertywny • prawo do dokonywania wyborów • prawo do zmian • prawo do dysponowania swoim ciałem, czasem i własnością • prawo do wyrażania opinii i przekonań • prawo do myślenia dobrze o sobie • prawo do wyrażania życzeń • prawo do ekspresji swojej seksualności • prawo do posiadania potrzeb i pragnień • prawo do marzeń • prawo do informacji • prawo do dóbr i usług, za które się zapłaciło • prawo do niezależności i nieingerencji ze strony innych | <ul style="list-style-type: none"> • prawo do odmowy i sprzeciwu • prawo do poszanowania ze strony innych. <p>Asertywność jest umiejętnością wyrażania własnego zdania, uczuć, postaw w sposób otwarty, w granicach nie naruszających praw, ani psychicznego terytorium innych osób oraz własnego. To umiejętność zachowania się z szacunkiem dla siebie i dla innych.</p> <p>Osoba asertywna kieruje się dewizą: „Twoje prawa i potrzeby są równie ważne jak moje. Jeśli dochodzi między nami do konfliktu – poznajmy swoje punkty widzenia, uszanujmy je tak samo jak ich możliwą odmiennność. Poszukajmy najlepszego dla nas obojga rozwiązania, być może czegoś ważnego się przy tym nauczymy”.</p> <p>Na postawę asertywną mocny wpływ ma dzieciństwo.</p> <p>Dzieci uczą się tego, czego doświadczają:</p> |
|---|--|

- dziecko otoczone zazdrością – uczy się zawiści,
- dziecko zawstydzane – uczy się poczucia winy,
- dziecko zachęcane – uczy się wiary w siebie,
- dziecko otoczone wyrozumiałością – uczy się cierpliwości,
- dziecko chwalone – uczy się wdzięczności,
- dziecko akceptowane – uczy się kochać,
- dziecko otoczone aprobatą – uczy się lubić siebie,
- dziecko darzone uznaniem – uczy się, że dobrze mieć cel,
- dziecko żyjące w otoczeniu, które potrafi się dzielić – uczy się hojności,
- dziecko traktowane uczciwie – uczy się prawdy i sprawiedliwości,
- dziecko żyjące w poczuciu bezpieczeństwa – uczy się ufności,
- dziecko otoczone przyjaźnią – uczy się radości życia.

Dryden G., Vos J. Rewolucja w uczeniu

Ważne jest uzmysłowienie dziecku, że jest wystarczająco dobre takie, jakie jest i nie musi się zmieniać, aby zasłużyć na akceptację i miłość. Rodzice kochający swoje dzieci bezwarunkowo, uczą szanowania drugiego człowieka, bo dziecko szanowane i uznawane przez rodziców, będzie szanować i uznawać wartość innych ludzi. Przykład dawany przez dorosłych- w myśl zasady „słowa pouczają, czyny pociągają” wystarczy.

Co jeszcze jest ważne? Marzena Jasińska („Szanuj siebie i nauczysz dziecko szanować siebie i innych”) zwraca uwagę na to, że:

- szanowanie uczuć i przeżyć dziecka to dawanie mu przestrzeni i towarzy-

szanie, kiedy robi się mu ciężko, poważne traktowanie tego, co dziecko przeżywa,

- odzywanie się do dziecka z szacunkiem –to brak ośmieszania, krytykowania, oceniania,
- interesowanie się jego poglądami oraz opiniami powinno występować także wtedy kiedy są inne od naszych, zakłada proszenie o wyjaśnienie i doprecyzowanie, kiedy ich nie rozumiemy,
- szanowanie granic dziecka i jego integralności oznacza szanowanie jego myśli, pragnień, marzeń, przekonań, potrzeb, uczuć,
- to także zakładanie, że dziecko ma zawsze dobre intencje, podobnie jak sami uznajemy, że nasze zachowanie też jest wynikiem dobrych intencji,
- to troska o potrzeby dziecka,
- mówienie NIE dziecku z szacunkiem – bez krytykowania, obrażania się, upokarzania,
- okazywanie podziwu i uznania,
- docenianie tego, co dziecko robi i dziękowanie mu za to.

Autorka podkreśla, że istotne jest dbanie o swoje potrzeby (to wyraz szacunku do siebie).

„Dopiero wtedy, kiedy rodzic zadba o swój dobrostan, jest w stanie budować satysfakcjonujące relacje z dziećmi i cieszyć się ich towarzystwem. Dzieci poznają, że rodzice to normalni ludzie, którzy też mają swoje potrzeby i mają prawo do ich zaspokajania. Tak jak rodzice szanują potrzeby dziecka, tak dziecko szanuje potrzeby rodzica, a w konsekwencji uczy się szanować potrzeby innych ludzi wokół. Nie ma żadnej wątpliwości, że rodzice tylko wtedy będą w stanie towarzyszyć dzieciom z szacunkiem i wspierać je w rozwoju oraz zaspokajaniu potrzeb, gdy ich osobiste potrzeby będą brane pod uwagę i zaspokajane.”

Szacunek do dziecka nie oznacza, że musimy się zgadzać na wszystko, czego dziecko od nas chce. Zdaniem duńskiego pedagoga Jespera Juul, „dzisiejsze dzieci mają za dużo tego, co chcą, a za mało tego, czego potrzebują”. Rodzic ma prawo na coś się nie zgadzać. Powinien to jednak odpowiednio zakomunikować dziecku: „Rozumiem, że to jest dla Ciebie ważne, ale nie mogę zgodzić się na to, żebyś pojechał z kolegami na weekend nad morze (plus uzasadnienie – jestem za Ciebie odpowiedzialny).

Jakość relacji między rodzicem i dzieckiem ma kluczowe znaczenie dla jakości życia, i to zarówno dziecka jak i rodzica.

Sposób komunikacji z dzieckiem, w którym oceniamy, porównujemy do innych, krytykujemy, wytykamy błędy, ośmieszamy – nie będzie służył uczeniu dziecka szacunku, ani do rodzica ani do samego siebie.

Zofia Żuczkowska opisując rolę rodziny w kształtowaniu asertywności zwraca uwagę, że na przypadki rodzin dysfunkcyjnych, w których na co dzień dzieci doświadczają głównie krytyki i negacji – zamiast uwagi i szacunku.

Język oparty na szacunku to świadomość siebie i tego:

- co widzę i słyszę,
- co czuję,
- czego potrzebuję,
- co chcę.

Ważne jest wysłuchanie dziecka, czyli:

- co ono widzi i słyszy,
- co czuje,
- czego potrzebuje,
- czego chce.

„W języku opartym na szacunku bardzo ważna jest intencja, z jaką wchodzimy. Warto pokazać chęć porozumienia i nawiązania relacji. Pomocne jest też zatrzymanie się i zastanowienie, co dziecko chce mi powiedzieć. Kiedy

dziecko mówi, rodzic wchodzi w rolę ciekawego słuchacza – bez oceny czy krytyki, a ze świadomością swoich uczuć i potrzeb oraz świadomością uczuć i potrzeb dziecka. Tylko taka interakcja jest wyrazem szacunku i umożliwia porozumienie.”

W lękowym i unikającym stylu przywiązania dziecko dostaje komunikat: Twoje uczucia i emocje są nieważne (w dorosłym życiu skutkuje to ich wypieraniem). Dziecko w takich modelach odcina się, wycisza, bo samo sobie nie umie poradzić z rzeczywistością. W dorosłym życiu powielają schemat, wybierają więc kosztem siebie, odczuwając ciągły głód miłości...

Osoba z brakami emocjonalnymi, zamiast przejawiać asertywność, będzie pozwalać na to, by inni ją wykorzystywali.

Takie osoby, kiedy stają się dorosłe, nadal nie potrafią rozpoznawać swoich emocji, które dawno temu nauczyły się skutecznie wyciszać i ignorować. Jako dorośli już ludzie będą czuli frustrację, ale nie będą w stanie ocenić z jakiego powodu.

Jedną z podstaw tworzenia dobrego fundamentu, na którym buduje się asertywność jest okazywanie jak ważne są dla nas uczucia dziecka, a także to, co ono czuje. Nie powinniśmy oceniać jako głupotę lub mało znaczący fakt, że dziecko płacze z powodu kłótni choćby z kolegą z piaskownicy.

W bezpiecznym stylu przywiązania stworzyliśmy więzi z opiekunem, mamy możliwość wyrażania siebie. Nauczyliśmy się regulować emocje.

1. Warto pamiętać, że to co dla nas jest proste, dla dziecka może być ogromną przeszkodą.
2. Kolejną sprawą, z której powinniśmy sobie zdawać sprawę jest nauczanie dzieci, by potrafiły określać, co czują, a także by umiały odczuwane emocje klasyfikować.

To pomoże im w przyszłości lepiej rozumieć, co czują.

Trzecią ważną sprawą jest utrzymywanie z naszym dzieckiem odpowiedniej komunikacji.

Pomocne będą proste pytania: "co myślisz...?", "co czujesz?", "jak się czujesz?", "czego potrzebujesz?" czy "co chcesz przez to powiedzieć?".

"Dzisiejsze nieśmiałe dziecko, to to, z którego wczoraj się śmialiśmy. Dzisiejsze okrutne dziecko, to to, którego wczoraj nie szanowaliśmy. Dzisiejsze zbuntowane dziecko, to to, nad którym się wczoraj znęcaliśmy. Dzisiejsze roztropne dziecko, to to, któremu wczoraj dodaliśmy otuchy. Dzisiejsze serdeczne dziecko, to to, któremu wczoraj okazaliśmy zrozumienie.

Dzisiejsze wyrozumiałe dziecko, to to, któremu wczoraj wybaczyliśmy. Dzisiejszy człowiek, który żyje miłością i pięknem, to dziecko, które wczoraj żyło radością."

Ronald Russell

Czasami nie zdając sobie z tego sprawy wchodzimy w trójkąt dramatyczny.

"Wybawca uosabia dary umiejętności mediacji oraz rozwiązywania problemów, jednakże w niezdrowy sposób przeszkadza tym, którzy przejawiają te cechy. (...) Prześladowca stanowi część nas samych, która posiada znajomość użycia tej (pozytywnej) siły oraz asertywności, jednakże wykorzystuje te dary w negatywny sposób. (...) W przypadku kiedy tłumimy w sobie zarówno nasze zdolności do rozwiązywania problemów, jak i naszą chęć do podejmowania asertywnych czynów, przybieramy rolę Ofiary. (...) Kiedy postrzegamy samych siebie jako przede wszystkim mediatorów i opiekunów, zaprzeczamy sobie poprzez wyznaczanie nieodpowiednich granic. Wcielamy się wtedy w rolę Wybawcy. Z kolei Prześladowcy posiadają ukryte zdolności

opiekuńcze i dlatego też mają tendencję do rozwiązywania problemów za pomocą złości, przemocy oraz kontroli. W istocie taniec ofiary to stałe, nieświadome wynurzanie niechcianych aspektów naszych osobowości, które wywołują bezustanne dramaty".

Co utrudnia asertywność? Przekonanie, że naszym zadaniem jest sprawienie, aby dziecko było zawsze zadowolone, szczęśliwe, pogodne i uśmiechnięte., że miarą bycia dobrym nauczycielem jest radzenie sobie z emocjami ucznia – czyli np. uspokajanie go, że dorośli muszą coś zrobić, żeby dziecko nie odczuwało trudnych emocji.

Bycie asertywnym oznacza umiejętność przyjmowania i wyrażania krytyki, pochwał i innych opinii, umiejętność reagowania w sposób nieuległy, w tym odmawiania.

Postawa asertywna zwykle towarzyszy ludziom, którzy posiadają adekwatny do rzeczywistości obraz własnej osoby (tego kim są), a w związku z tym stawiają sobie realistyczne cele i w znacznej mierze wykorzystują swoje możliwości.

Osoba asertywna czuje się swobodnie odsłaniając (w rozsądnych granicach) siebie innym.

Bez nadmiernego lęku, uczciwie i bezpośrednio buduje relacje, potrafi współpracować. Ma też adekwatną świadomość własnych mocnych i słabszych stron, dzięki czemu nie jest mocno zależna od chwilowych sukcesów i porażek. Potrafi pozwolić sobie na popełnianie błędów i potknięć jako pretekstów do dalszej nauki.

Co robić, gdy ktoś nie respektuje naszych granic?

Pomocna będzie procedura stopniowania reakcji Pameli Butler.

Pierwszym etapem jest udzielenie informacji. Jeśli czyjeś zachowanie nam nie odpowiada, drażni nas lub złości, zwracamy mu uwagę i prosimy, żeby zacho-

wywał się inaczej. Zazwyczaj ludzie nie chcą być nieprzyjemni i zmieniają swoje zachowanie.

Drugi etap to wyrażanie uczuć. Jeżeli ktoś mimo zwróconej uwagi dalej źle się zachowuje, drugi raz mówimy, aby zmienił zachowanie. Tym razem ton naszego głosu powinien być bardziej stanowczy i zdecydowany. Informujemy również, co czujemy w związku z jego zachowaniem.

Trzeci etap to przywołanie zaplecza, czyli ostrzeżenie o konsekwencjach, jakie mu grożą, jeśli nie zmieni swojego zachowania. Pamiętajmy, aby konsekwencje były realne (takie, które naprawdę zastosujemy).

Czwarty etap to skorzystanie z zaplecza. Jeśli cały czas mimo naszej reakcji ktoś nie zmienia zachowania, stosujemy zapowiedzianą konsekwencję.

Inną metodą jest FUKO:

- F – Fakty
- Na początku przywołaj konkretne fakty, które miały dla Ciebie znaczenie. Unikaj ogólników, stawiaj na konkretne wydarzenia, które chciałbyś omówić. Opisz zachowanie, nie etykietuj („Już drugi raz w tym miesiącu zaplanowałeś/aś weekend beze mnie”).
- U- Uczucia
- Powiedz o swoich uczuciach i emocjach, jakie wywołały w Tobie opisywane wydarzenia. Nie oceniaj drugiej strony i staraj się formułować swoją przemowę jako tzw. komunikat „Ja” – mówiący o Tobie i Twoich przeżyciach. („Przykro mi z myślą, że nie uwzględniasz mnie w swoich planach. Czuję się nieważny/a”).
- K- Konsekwencje
- Wspomnij o konsekwencjach, z jakimi może wiązać się zachowanie partnera/ki. Nie chodzi tutaj o straszenie jej, grożenie czy karanie. Mowa o tym, by przedstawić własną perspek-

tywę tej relacji w przyszłości, jeśli nie dokonają się żadne zmiany. („Myślę, że jeśli dalej tak będzie to zaczniemy się od siebie oddalać”).

- O – Oczekiwanie
 - Opisz to, jak wyglądać miałyby zmiana w zachowaniu partnera/ki, która miałyby się wydarzyć i jakiej modyfikacji oczekujesz. („Chciałbym/abym, żebyśmy wspólnie zastanawiali się nad tym jak będziemy spędzać weekendy”).
- Możemy zastosować metodę Z-FUKO-PZK:

- Z – Zależy mi
 - F, czyli Fakty może poprzedzić Z, czyli Zależy mi. Zależy mi... to przedstawienie naszych intencji, zanim przejdziemy do konkretów.
 - Po wykorzystaniu wszystkich kroków, które podpowiada nam metoda FUKO, możemy również wykorzystać trzy kolejne.
 - P – Propozycja rozwiązania.
 - Pierwszym z nich jest propozycja rozwiązania. W tym przypadku przekazujemy rozmówcy, co może zrobić, aby sytuacja się już więcej nie powtórzyła.
 - Z – Zgoda
 - Kolejny krok jest krótki, aczkolwiek może okazać się bardzo istotny. Z to Zgoda, czyli po prostu zapytanie rozmówcy, czy zgadza się z tym, o czym mówiliśmy, z naszymi oczekiwaniami i proponowanymi rozwiązaniami problemu.
 - K – Krytyka
 - Ostatni punkt również jest krótki, ale istotny. Przeprowadzający rozmowę powinien zapytać o to, czego druga strona potrzebuje od niego, aby sytuacje czy zachowania, o których mowa, już się nie powtórzyły.
- Cenna jest także technika FUKO:
Technika FUKO, czyli fakt-

ustosunkowanie-oczekiwanie: „Jest mi przykro, kiedy czekam na ciebie z obiadem, a ty nie piszesz, że się spóźnisz. Dawaj proszę znać, jeśli coś zatrzymuje cię w pracy”.

Trudności z odmawianiem paraliżują naszą asertywność. Decyduje o tym między innymi czynnik Aladyna czyli koncepcja, która zakłada, że nie spełniamy wielu naszych życzeń i pragnień, ponieważ o nie zwyczajnie nie prosimy. Nie doceniamy prawdopodobieństwa tego, że ludzie powiedzą „tak”, gdy poprosimy ich o jakąś przysługę. Nie doceniamy tutaj zjawiska określanego jako „czynnik Aladyna”, które twierdzi, że to, o co prosimy, zostanie spełnione (badania z pożyczaniem telefonu, zniszczeniem książki z biblioteki, podpisaniem petycji).

„Wiele osób zgadza się robić rzeczy, nawet takie, których woleliby nie robić, po prostu po to, aby uniknąć znacznego dyskomfortu związanego z odmową”.

Vanessa Bohns

ŹRÓDŁA:

- Dryden G., Vos J. Rewolucja w uczeniu
- Tracy B., Zmień myślenie a zmienisz swoje życie; Zjedz tę żabę!; Potęga pewności siebie; Motywowanie
- <https://pieknoumyslu.com/czynnik-aladyna-i-asertywnosc/>
- <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-metoda-fuko-na-czym-polega-i-jak-ja-stosować>
- <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/jak-wspierac-uczniow-w-radzeniu-sobie-z-emocjami>
- <https://siedemosmych.pl/trojkat-dramatyczny-przesladowca-wybawiciel-ofiara/>

Konspekt lekcji plastyki w klasie IV: Kreska jako środek wyrazu artystycznego .Ptak dziwak.

Elżbieta Baruch – doradca metodyczny plastyki MODM w Białymstoku

Lekcje plastyki powinny umożliwiać kreatywne myślenie i twórcze podejście do tematu. Należy stwarzać takie sytuacje , dzięki którym dziecko w swojej twórczości może wyjść poza schematy. Odkryć nowe możliwości plastycznych środków wyrazu oraz stosowanych materiałów i przyborów. Aktywność twórcza rozwija z jednej strony wrażliwość estetyczną , a z drugiej stymuluje rozwój i pozwala poznać świat.

W dziecięcym procesie twórczym ważna jest też rola nauczyciela, który powinien inspirować , tworzyć warunki i okoliczności do działań plastycznych , zachęcać ,podsuwać nowe rozwiązania.

W dziecięcej edukacji plastycznej nie może zabraknąć kontaktu z dziełem sztuki i jego twórcą. Sztuka bowiem uczy nowych możliwości twórczych, form przekazu, a na przyszłość buduje wrażliwość na piękno i rozwija zainteresowanie sztuką oraz potrzebę kontaktu z nią.

Temat: Kreska jako środek wyrazu artystycznego .Ptak dziwak.

Klasa IV

Cele:

Cel główny:

Poznanie pojęcia kreski , linii jako środków wyrazu w rysunku oraz rysunku jako dziedziny sztuki.

Tworzenie kompozycji , której zasadniczym środkiem wyrazu jest kreska .

Cel operacyjny:

Rozwijanie własnych możliwości twórczych i kreatywności..

Metody:

Demonstracja multimedialna, ćwiczenie praktyczne, pogadanka .

Formy:

Indywidualna i zbiorowa

Środki dydaktyczne:

Prezentacja multimedialna z przykładami rysunków wybranych twórców.

Technika:

Rysunek ołówkiem, kredkami, cienkopisami.

Materiały i narzędzia:

Kartka A4 , ołówek, kredki różnego rodzaju, cienkopisy

Przebieg lekcji:

Faza wstępna

1. Czynności organizacyjno- porządkowe.
2. Nauczyciel prosi uczniów o wykonanie na kartkach dowolnych śladów kilku przyborów potrzebnych na lekcję , celowo nie posługując się słowem kreska, linia.
3. Wspólne zastanowienie się jak nazwiemy ślady powstałe na kartkach. -wyegzekwowanie słowa kreska.

Podanie tematu oraz celu lekcji .

1. Poszukiwanie w najbliższym otoczeniu , naturze kresek jako analogii do śladu narzędzi- ołówka, kredek, cienkopisów.
2. Na podstawie obserwacji własnej pracy zastanowienie się czym różnią się kreski .
3. Obejrzenie prezentacji z kilkoma przykładami rysunków Leonarda da

Vinci, Petera Paula Rubensa, Pablo Picasso, Tadeusza Kulisiewicza, Henri Matisse, Alberto Giacomettiego nastawionej na analizę środków wyrazu.

4. Poznanie pojęcia rysunku jako dzieła sztuki plastycznej, którego istotą jest posługiwanie się linią na płaszczyźnie; wykonywany głównie ołówkiem, kredką, węglem, najczęściej na papierze; także dzieło wykonane w ten sposób.
5. Zaobserwowanie, że przemyślane, uporządkowane kreski budują rysunek.
6. Znaczenie rysunku jako wstępnego etapu dzieła lub dzieła finalnego.

Faza ekspresji twórczej

1. Podanie tematu pracy. Polecenie uczniom, aby przyjrzeni się kreskom na swoich kartkach i dojrzeni wśród nich ptaka dziwaka. Zastanowienie się jakie

cechy posiada ptak i czym będzie charakteryzował się ptak dziwak. Zwrócenie uwagi na proporcje połączenie cech różnych ptaków oraz bogactwo kresek

2. Uczniowie za pomocą zgromadzonych przyborów realizują temat lekcji. Wykorzystują istniejące linie, dorysowują nowe, wypełniają wybrane elementy stosując kreski jak najbardziej zróżnicowane.

3. Ustalenie kryteriów oceny.

4. Praca własna.

5. Nauczyciel dokonuje korekty prac dotyczącej kresek jako środka wyrazu. Nie ingeruje w pomysły i formy.

Faza podsumowująca

1. Wystawa prac i wspólna ocena zgodna z przyjętymi kryteriami oraz utrwalenie pojęć rysunek, kreska, linia.

2. Podanie materiałów na następną lekcję.

3. Czynności porządkowe.