

Spis treści

<i>L.p.</i>	<i>Tytuł i autorzy</i>	<i>Str.</i>
1	Zapomniani polscy badacze i wynalazcy. Jan Czochralski. Część 2. - Joanna Ciesielska	4
2	Zabawy i ćwiczenia wspierające rozwój dużej motoryki dziecka. - Emilia Łapińska	10
3	Pozytywna edukacja w szkole- przykłady dobrych praktyk - Katarzyna Dral, Justyna Madeja	15
4	Lekcja języka rosyjskiego w plenerze. - Barbara Osipczuk	21
5	Problemy nastolatka - Katarzyna Szczęsnowicz	23
6	Trening funkcji słuchowo-językowe - Anna Danielczuk	28
7	Scenariusz przedstawienia z okazji 15. Rocznicy urodzin Marii Skłodowskiej – Curie - Aneta Wilczewska	30
8	Człowiek niepełnosprawny w ujęciu antropologii chrześcijańskiej - Urszula Anna Zagan	35
9	Konspekt lekcji plastyki w klasie 5. - Elżbieta Baruch	40



Zapomniani polscy badacze i wynalazcy. Jan Czochralski. Część 2.

Joanna Ciesielska - doradca metodyczny fizyki
MODM w Białymstoku

Dla jednych był geniuszem formatu Kopernika i Skłodowskiej-Curie, inni mieli go za zdrajcę i hochsztaplera. I tak już by pozostało, gdyby nie sensacyjne znalezisko w archiwach Politechniki Warszawskiej.

W 1917 r. Jan Czochralski przeniósł się z rodziną do Frankfurtu nad Menem. Tu koncern Metallbank und Metallurische Gesellschaft ufundował mu laboratorium metaloznawcze-ponoć największe w ówczesnej Europie. A miał zaledwie 32 lata. Czochralski wprowadził surowe rządy, bano się go jako szefa, ale poważano za poczucie sprawiedliwości i za ludzkie zrozumienie. Tu powstało wiele prac naukowych i wdrożeniowych.

W roku 1919 Czochralski założył Niemieckie Towarzystwo Metaloznawcze, którego został prezesem w roku 1925. Pomimo braku tytułów i dyplomów dokonał wielu ważnych odkryć. W jego laboratorium stworzono między innymi lekki i bardzo wytrzymały stop duraluminium, który jest do dziś stosowany przy budowie samolotów.

W 1924 roku światło dzienne ujrzał inny ważny wynalazek Czochralskiego: odporny na korozję stop, świetnie nadający się na panewki do produkcji ślizgowych łożysk kolejowych (znany później jako bahnmatal lub metal B). Stop nie zawierał kosztownej i trudno dostępnej cyny. Stop miał być na tyle miękki, żeby dobrze smarować oś wagonu, ale jednocześnie na tyle twardy, aby nie zużywał się zbyt szybko. Patent natychmiast kupiła kolej niemiecka. Dla państwa niemieckiego, które musiało po przegranej wojnie spłacać reparacje i objęte było jeszcze embargiem na materiały strategiczne, wynalazek, dzięki któremu nie trzeba już było importować drogiej cyny był na wagę złota.

Patent przyniósł Polakowi fortunę. Dzięki metalowi B można było zwiększyć prędkość jazdy pociągów i w znacznym stopniu rozwinąć kolejnictwo w Niemczech, Polsce, Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i ZSRR.

Za sukcesami szły rozgłos i pieniądze. W 1925 roku Czochralski został przewodniczącym Zarządu Głównego Niemieckiego Towarzystwa Metaloznawczego. Polskim uczonym zainteresował się Henry Ford, założyciel słynnego koncernu samochodowego. Zaprosił Czochralskiego do zwiedzenia swoich fabryk, po czym zaproponował objęcie stanowiska dyrektora w nowopowstałej fabryce duraluminium. Mimo kuszącej oferty Czochralski odmówił. Już wtedy myślał o powrocie do odradzającej się Ojczyzny.

W końcu 1928 r. został ewakuowany przez polski wywiad do Warszawy i na zaproszenie prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, prof. Ignacego Mościckiego, też chemika, rozpoczął pracę na Politechnice Warszawskiej. Objął stanowisko profesora kontraktowego Politechniki Warszawskiej, a w listopadzie 1929 roku został jej doktorem honoris causa. W kolejnym roku z rąk prezydenta Polski przyjął tytuł profesora zwyczajnego. Zrzekł się obywatelstwa niemieckiego, lecz procedura nie została formalnie zakończona.

Dzięki pomocy wojska utworzył, wybudował i uruchomił Instytut Metalurgii i Metaloznawstwa zatrudniający około 40 osób i formalnie działający w strukturze Politechniki. W ten sposób po raz

trzeci (po Berlinie i Frankfurcie) budował swój warsztat pracy, i to od podstaw. Ale to wojsko zarządzało tą świetnie wyposażoną placówką. Zachował się komplet zamówień na aparaturę i odczynniki dla Instytutu składanych przez...Instytut Techniczny Uzbrojenia do Biura Przemysłu Wojennego Ministerstwa Spraw Wojskowych! O wspinałym i nowoczesnym wyposażeniu placówki mogli tylko marzyć jego kole-dzy, a także Niemcy odwiedzający Warszawę (choć tym pokazano tylko część „cywilną” Instytutu).

Otwarcie, specjalnie dla niego, katedry na Politechnice Warszawskiej, niegraniczone środki na badania, a przede wszystkim tytuł profesora nadany mu z pominięciem standardowej drogi akademickiej, przysporzyło mu wielu wrogów. Nie miał tytułu magistra, doktora i habilitacji, a otrzymał tylko honorowy doktorat, a potem profesurę. Najbardziej zajadłym wrogiem profesora stał się inny profesor Politechniki Warszawskiej Witold Broniewski, uczeń Marii Skłodowskiej-Curie, promotor jego doktoratu. Według prof. Broniewskiego Jan Czochralski bardziej interesował się swoją karierą i korzyściami finansowymi, niż pracą naukową na rzecz kraju. Broniewski był przeciwnikiem wykorzystywania wynalezionej przez Czochralskiego metalu B. Uważał, że znacznie lepsze i wytrzymalsze są stopy z domieszką cyny. Kiedy metal B został wykorzystany w produkcji dla polskich kolei, Broniewski zarzucił Czochralskiemu sabotowanie polskiego przemysłu oraz to, że bardziej się czuje Niemcem niż Polakiem, a taka osoba nie powinna być kierownikiem tak ważnego strategicznie instytutu. Jan Czochralski najpierw, jak to było w zwyczaju w II RP, wyzwiał obrażającego go adwersarza na pojedynek, prawdopodobnie na szable, a ponieważ nie przyniósł on rozstrzygnięcia, skierował sprawę na

drogę sądową, składając pozew o zniesławienie. Sprawa sądowa była jedną z najbardziej medialnych rozpraw w II RP. Na rzecz prof. Czochralskiego składali zeznania ludzie z pierwszych stron gazet: wojskowi i urzędnicy wysokiego szczebla, Prezydent RP Ignacy Mościcki oraz oficerowie wywiadu. Sprawa rozpatrywana była w trzech instancjach i we wszystkich Czochralski wygrał, a Broniewskiego skazano na symboliczną karę więzienia w zawieszeniu. Sprawa zakończyła się sukcesem naszego bohatera, lecz paradoksalnie przysporzyła mu kolejnych wrogów w środowisku akademickim, a zwłaszcza wśród uczniów i popleczników prof. Broniewskiego. Miało to zaowocować w przyszłości kolejnymi oskarżeniami.

W 1932 roku Czochralski zakupił neoklasycystyczny pałacyk w Warszawie przy ul. Nabelaka, który stał się miejscem przyjęć osób ze sfer rządowych i artystycznych. Działalność Czochralskiego w Polsce przedwojennej wykraczała daleko poza świat akademicki. Miał pieniądze i wcale się z tym nie krył. Z jednej strony lubił luksus i żył komfortowo. Wydawał np. duże sumy na szybkie, nowoczesne samochody, a w swojej willi w Kcyni miał dwa baseny. Lubiał towarzystwo, obracał się wśród elit, nie stronił od zabaw i rozrywek. Ale z drugiej strony działał społecznie, był członkiem Polskiego Towarzystwa Chemicznego, należał do wielu towarzystw naukowych, był prezesem i członkiem rad naukowych i kolegów, współorganizował Muzeum Przemysłu i Techniki, prowadził ożywioną działalność, jako mecenas kultury, wspierał pisarzy i artystów, ratował zbiory muzealne. Willa Państwa Czochralskich w Warszawie przy ul. Nabelaka była miejscem spotkań świata artystycznego stolicy. Co tydzień odbywały się tam „Czwartki literackie”, na których bywali pisarze, poeci, aktorzy i inni artyści

m.in. Kornel Makuszyński, Leopold Staff, Juliusz Kaden-Bandrowski czy Ludwik Soliski. Swoją majątek Czochralski przeznaczał m.in. na restaurację Dworku Chopina, wykopaliska w Biskupinie, a także na kolekcje dzieł sztuki, zwłaszcza polskich artystów, których wspierał w latach 30. jak i w okresie II wojny światowej.

Kiedy jesienią 1939 r. Niemcy rozpoczęły okupację Polski, jedną z pierwszych decyzji władz hitlerowskich było zamknięcie polskich szkół średnich i wyższych uczelni. Zamknięto także Politechnikę Warszawską. Ponieważ prof. Jan Czochralski miał nadal obywatelstwo niemieckie, jego żona była Niemką, był przez Niemców doceniany jako osoba, która wiele zrobiła dla Rzeszy Niemieckiej (choćby unowocześnienie kolei niemieckich dzięki wynalezieniu przez profesora metalu B), zatem dla nich był obywatelem niemieckim. Hitlerowcy chcieli, żeby oficjalnie pracował dla Rzeszy, będąc pośrednikiem między władzami okupacyjnymi, a podbitymi Polakami. Na to się profesor nie zgodził, zawsze podkreślał swoją polskość, nigdy nie współpracował z okupantem.

Podczas wojny Niemcy nie wywieźli Instytutu Metalurgii i Metaloznawstwa, ale zezwolili Czochralskiemu na prowadzenie usługowego Zakładu Badań Materiałów współpracującego z warsztatami naprawczymi wojsk lądowych. Był to jeden z kilkunastu zakładów naukowych Politechniki i Uniwersytetu.

Właśnie fakt, że Czochralski wykonywał zlecenia, za zgodą władz okupacyjnych, dla wojsk niemieckich, wykorzystali jego przeciwnicy, oskarżając go o kolaborację. Miało to po wojnie doprowadzić do tragicznych wydarzeń w jego życiu.

Zakład Badań Materiałów pracował głównie na rzecz firm polskich wyko-

nując różnego rodzaju analizy chemiczne czy metaloznawcze. Zlecenia niemieckie, zwłaszcza na elementy uzbrojenia, były sabotowane przy równoczesnym zaopatrywaniu Armii Krajowej w potrzebne jej uzbrojenie. Istotnym elementem działalności było zaopatrzenie pracowników rzeczywistych i fikcyjnych (członkowie AK) w tzw. „mocne” dokumenty niemieckie. Warto zaznaczyć, że choć formalnie Czochralski nie należał do AK, to wspierał jej działania (m.in. niszcząc części rakiet V1 i V-2 przebadane przez kolegów profesorów). Do wybuchu Powstania Warszawskiego warsztaty Zakładu wykonywały elementy uzbrojenia dla armii podziemnej: odlewano granaty, części do pistoletów i drukarni, robiono miny do wysadzania pociągów, gromadzono środki chemiczne mogące zostać użyte jako materiały wybuchowe. Sam Czochralski, dzięki swojemu wpływowi i zdolnościom organizacyjnym, wyciągał od Niemców środki na roboty remontowe dla wojska, a część tych środków przeznaczał na wspieranie ruchu oporu.

Dzięki naukowcowi około 150 osób zostało uchronionych przed aresztowaniem i wywiezieniem do obozów. W tym czasie uczony wspomagał także Żydów z getta oraz pomagał w wydostaniu więźniów z obozów koncentracyjnych. Dzięki znajomości wśród Niemców stał się pośrednikiem i pomocnikiem dla rodzin próbujących ocalić swoich bliskich. Jan Czochralski ratował także zbiory niszczonego muzeum oraz majątek Politechniki Warszawskiej.

Jan Czochralski był przez całą wojnę zaangażowany w pomoc cywilom. W pomoc zaangażowana była cała rodzina, zwłaszcza najstarsza córka Leonia. W domu swoim Czochralski ukrywał dwie Żydówki: panie Lesser i Krzesińską (za pomoc Żydom groziła w okupowanej Polsce kara śmierci). Jego szerokie zna-

jomości wśród Niemców pomogły wielu Polakom. Dzięki jego staraniom zwolniono z obozu koncentracyjnego profesorów Politechniki Stanisława Porejko i Mariana Świderka, wnuka słynnego aktora Ludwika Solskiego. Szacuje się, że co najmniej 30 osób wyciągnął z więzień Gestapo, czyli praktycznie uratował przed śmiercią. Jednym z nich była Adolf Nowaczyński, znany pisarz i działacz narodowy. W czasie okupacji, tak jak przed wojną, w swojej willi wraz z żoną prowadzili „Literackie Czwartki”, wspomagając w ten sposób wielu polskich artystów. Bywali u nich: Waław Berent, Ludwik Solski, Leopold Staff, Alfons Karny, Adolf Nowaczyński, Juliusz Kaden-Bandrowski, Kornel Makuszyński i wielu innych.

Spokojną działalność naukowca przerwało Powstanie Warszawskie. Po zakończeniu walk trafił do Milanówka, gdzie znowu skorzystał ze swojej „uprzywilejowanej” pozycji wśród Niemców i dostał od nich przepustkę, dzięki której mógł wyjeżdżając do bezustannie niszczonej Warszawy i wywieźć z miasta dużą część wyposażenia swojego Instytutu Metalurgii i Metaloznawstwa.

Do końca wojny profesor Czochralski mieszkał Piotrkowie Trybunalskim. Wyzwolenie i nowa władza, które przyszły w 1945 r. wraz z sowieckim wojskiem okazały się, bardziej tragiczne dla profesora niż okupacja hitlerowska. W kwietniu 1945 r. „władza ludowa” aresztowała go pod zarzutem „współpracy z niemieckimi władzami okupacyjnymi na szkodę osób spośród ludności cywilnej, względnie Państwa Polskiego”. Oczywiście jakiś „życzliwy” złożył donos na profesora. Autorem donosu prawdopodobnie było środowisko akademickie z Politechniki – ktoś z jego przedwojennych przeciwników. Zarzucono mu, że kolaborował z

hitlerowcami, bo bez zgody władz Politechniki założył Zakład Badań Materiałów, gdzie pracował na rzecz wojska hitlerowskiego, a także, że wywiózł po Powstaniu mienie Politechniki do swojej fabryki, a nawet to, że pomagał ratować ludzi z obozów czy więzień w zamian za korzyści majątkowe.

Jan Czochralski spędził 4 miesiące w więzieniu. Specjalny Sąd Karny Oddział w Łodzi przeprowadził w tym czasie dokładne śledztwo, jednak w sierpniu zwolniono go. W piśmie do władz Politechniki prokurator prowadzący sprawę napisał, że Jan Czochralski został uniewinniony, gdyż nie znaleziono żadnych dowodów na współpracę z okupantem niemieckim. Co więcej, w trakcie śledztwa okazało się, że Czochralski dzięki kontaktom wśród Niemców, pomagał wydostać z więzień czy obozów wiele osób.

Profesor został oczyszczony z zarzutów przez sąd, ale w oczach wielu oponentów dalej był zdrajcą. Przekonał się o tym już wkrótce. Pod koniec 1945 r. Senat Politechniki Warszawskiej w specjalnej uchwale napisał, że prof. Jan Czochralski złamał w czasie wojny niepisany zakaz kontaktów z okupantem i w związku z tym od końca 1939 r. przestał być uważany za profesora Politechniki. Profesor nie mógł się bronić, bo samo przyznanie się do współpracy z Armią Krajową mogło w tamtych czasach jeszcze bardziej zaszkodzić i jemu, i osobom, z którymi współpracował. W obronie poszkodowanego, dając świadectwo jego patriotyzmu, wystąpił m.in. Gustaw Olechowski, były konsul Rzeczypospolitej.

Dla Czochralskiego decyzja senatu była ciosem. Nigdy nie kolaborował z Niemcami, co potwierdził sąd komunistyczny, ale też potwierdziła to Armia Krajowa swoimi czynami czy raczej ich brakiem. Wiadomo, że osoba tak znana jak on, działająca na szkodę Polski w czasie

okupacji hitlerowskiej zostałyby skazane przez sąd Państwa Podziemnego na karę śmierci i zastrzelona przez egzekutorów z AK, jak wielu zdrajców czy konfidentów gestapo. A tak się nie stało. W archiwach AK, które badał sąd, nie było żadnej wzmianki na temat Czochrańskiego.

W sierpniu 1945 roku upokorzony Czochrański powrócił do swojego miasta rodzinnego - Kcyni, gdzie miał swój drugi dom. Nie przyjął propozycji wyjazdu do Austrii. Zainteresował się tym, co dotyczyło okolic rodzinnych. Wspomagał zarówno badania archeologiczne (wykopaliska w Biskupinie), jak i poszukiwania geologiczne złóż ropy naftowej.

1 kwietnia 1946 r. w Kcyni Jan Czochrański uruchomił firmę Zakłady Chemiczne BION – dr inż. M. Wojciechowski S-ka. Fabryka mieściła się w pomieszczeniach domu przy ul. Poznańskiej 28 (dziś Poznańska 43). Zakłady te produkowały różnego rodzaju wyroby kosmetyczne i drogeryjne, takie jak lak butelkowy, lak stemplowy, świece, sól szybko pekująca w papierowych workach oraz słynny proszek od kataru z Gołąbkim czy płyn do trwałej ondulacji. Do dziś płyn do trwałej "na gorąco" powstaje według jego receptury.

Proszek, wymyślony przez profesora był niezwykle mieszkanką wielu składników chemicznych i ziół, jak potwierdzili współcześni lekarze, faktycznie pomagał przeziębionym. Formalnie właścicielem firmy był zięć Czochrańskiego, zapewne z obawy przed represjami reżimu komunistycznego, który tępił każdy przejaw wolności, także gospodarczej. Zięć kierował firmą, a profesor przesiadywał całymi dniami w swoim laboratorium prowadząc badania, można powiedzieć, że była to dla niego emigracja wewnętrzna. Praca badawcza

była jego żywiołem, a Senat Politechniki, w sumie jego koledzy, odebrali mu możliwość jej wykonywania.

Więzienie, oskarżenia, wyrzucenie z Politechniki i ostracyzm środowiska akademickiego odbiły się na zdrowiu profesora. Do tego Czochrański, umieszczony na czarnej liście Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego, był przez nich inwigilowany, czasem robiono mu nieoczekiwane wizyty i przeszukiwano jego willę. Po rewizji, przeprowadzonej w willi naukowca przez Urząd Bezpieczeństwa, Jan Czochrański doznał ataku serca i 22 kwietnia roku 1953 zmarł w szpitalu w Poznaniu. Został pochowany w grobowcu koło kaplicy na starym cmentarzu w mieście rodzinnym.

Profesor zmarł, ale nie dane mu było spocząć spokojnie. Leżał w grobowcu bez nazwiska do lat 80. (był kapitalistą i wrogiem władzy ludowej, więc nawet nagrobka mu nie zrobiono). W 1984 r. próbowano przywrócić mu dobre imię, ale okres tuż po stanie wojennym, nie był dogodną porą na takie działania i nic z tego nie wyszło. W 1993 r. po kolejnej próbie oczyszczenia profesora Senat Politechniki uznał, że dorobek naukowy Czochrańskiego przynosi zaszczyt Politechnice, ale nie widzi możliwości zmiany postanowienia z 1945 r. odnośnie kolaboracji.

Dopiero w 2011 roku, kiedy zmarli jego wrogowie, na prośbę Rektora Politechniki przeprowadzono w IPN kwerendę dokumentów AK. Nie tylko nie znaleziono dokumentów obciążających profesora, ale przeciwnie – odszukano meldunki Czochrańskiego pisane dla potrzeb wywiadu AK z 1944 r., wskazujące, że pracował dla polskiego podziemia.

Uchwałą z 29 czerwca 2011 roku, Politechnika Warszawska całkowicie zrehabilitowała prof. Czochrańskiego i przywróciła dobre imię współtwórcy dzi-

siejszej, nowoczesnej elektroniki. Senat po 66 latach oczyścił Czochralskiego z zarzutu współpracy z okupantem a Sejm Rzeczypospolitej, w celu uhonorowania wybitnego uczonego, ustanowił rok 2013 Rokiem Jana Czochralskiego.

Od kilku lat pisze się o nim artykuły, nakręcono kilka filmów dokumentalnych, a pan Paweł E. Tomaszewski napisał najobszerniejszą książkę na jego temat pt. "Powrót. Rzecz o Janie Czochralskim"- efekt wieloletnich badań niezwyklego życiorysu polskiego naukowca. Ale to wszystko mało, profesor jak „wyklęci” dopiero pojawił się w naszej świadomości i minie jeszcze wiele czasu zanim stanie się powszechnie znany Polakom. Będzie to proces bardziej czasochłonny, niż w przypadku żołnierzy. Powstania, wojny i ich bohaterowie, zwłaszcza ginący śmiercią tragiczną, szybko zapisują się w pamięci naszego narodu. Naukowcy, inżynierowie i ich dokonania poparte wieloletnią, żmudną pracą są mniej doceniani.

Źródła:

- Cieśliński P., Sceny z życia patrioty, którego uznano za zdrajcę. [online] [dostęp 15.10.21], dostępny w: <https://wyborcza.pl/7,75400,9953629,sceny-z-zycia-patrioty-ktorego-uznano-za-zdrajce.html>
- Henzler M., Rok 2013-rokiem Jana Czochralskiego. w: Polityka [online] [dostęp 16.09.21], dostępny w: <https://www.polityka.pl/search?phrase=Marek%20Henzler>
- Maćkowska R., Jan Czochralski – fenomenalny odkrywca, którego odkrycie zmieniło świat [online] [dostęp 16.10.21], dostępny w: <https://mscdn.pl/mscdn2018/images/warszawa/Pokonferencyjne/EPG/>

R.Ma%C4%87kowska_Jan%20Czochralski.pdf

- PAP., Technologia, która zmieniła świat. [online] [dostęp 24.09.21], dostępny w: <https://www.wnp.pl/tech/technologia-ktora-zmieniła-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 Czochralski. [online] [dostęp 29.09.21], dostępny w: <https://www.blog-wajkomp.pl/nieznany-geniusz-profesor-jan-czochralski-czesc-ii/>
- Tomaszewski P., Jan Czochralski-historia człowieka niezwyklego. w: Prace Komisji historii Nauki . Polska Akademia Umiejętności. Tom XIII. [online] [dostęp 16.10.21], dostępny w: <http://pau.krakow.pl/PKHN-PAU/pkhn-pau-XIII-2014-4.pdf>
- Tomaszewski P., Jan Czochralski (1885-1953). [online] [dostęp 21.10.21], dostępny w: https://www.researchgate.net/profile/Pawel-Tomaszewski-3/publication/298033405_Jan_Czochralski_1885-1953/links/56ef01a808aea35d5b9a403d/Jan-Czochralski-1885-1953.pdf
- Tomaszewski P., Jan Czochralski - uczony i poeta. [online] [dostęp 16.10.21], dostępny w: https://www.researchgate.net/publication/297918743_Jan_Czochralski_-_uczony_i_poeta_Jan_Czochralski_-_scientist_and_poet

Zabawy i ćwiczenia wspierające rozwój dużej motoryki dziecka.

Emilia Łapińska – doradca metodyczny wychowania fizycznego
MODM w Białymstoku

Ruch jest naturalną, fizjologiczną potrzebą dziecka, jednocześnie warunkuje prawidłowy jego rozwój. Z aktywnością ruchową wiązą się bardziej szczegółowe pojęcia, a mianowicie umiejętności motoryczne. Można je podzielić na dwie grupy: mo-

torykę dużą oraz motorykę małą. Rozwijanie tych umiejętności w znaczący sposób przyczynia się do poprawy całościowego rozwoju dziecka (także w kontekście społecznym), czyli wpływa na lepsze radzenie sobie w grupie przedszkolnej.

Motoryka duża to aktywność całego ciała - czyli ogólna sprawność fizyczna człowieka i jego zdolność do wykonywania wszelkich działań związanych z ruchem. Duża motoryka to tak zwany duży ruch. Samo pojęcie motoryki nasuwa skojarzenia z ruchem, sprawnością fizyczną. Jednak, nawet najprostszy ruch wynika ze złożonych procesów, których wykonawcą są mięśnie, a zarządcą jest mózg.

Sprawność ruchowa kształtuje się najmocniej w pierwszych latach życia. Dziecko intensywnie rośnie, nabywa nowe umiejętności, staje się coraz bardziej sprawne i to właśnie te wszystkie umiejętności związane z ruchem i sprawnością fizyczną nazywamy motoryką dużą. Obejmuje i angażuje ona ruchy poszczególnych części ciała: głowy, nóg, rąk czy tułowia. Prawidłowy rozwój motoryki dużej umożliwia opanowanie przez dziecko takich umiejętności, jak siadanie, stanie, chodzenie, skakanie, gra w piłkę czy jazda na rowerze.

Składowe motoryki to między innymi:

- wytrzymałość i kondycja,
- siła i jej zastosowanie,
- ruchomość,

- koordynacja i świadomość ciała,
- szybkość i zdolność reakcji,
- równowaga.

Zabawa może być samodzielna lub kierowana. Zabawy ruchowe można przeprowadzać w terenie lub w sali przedszkolnej.

Zabawy - konstrukcyjne, dydaktyczne, manipulacyjne, tematyczne - mogą być zabawami zawierającymi ruch. W trakcie zabaw, nauczyciel powinien kierować się kilkoma regułami: jasność formułowanych reguł i przepisów, instrukcji i konsekwentność w ich przestrzeganiu. Nauczyciel powinien zawsze brać pod uwagę zmęczenie uczestników i umiejętność zwolnienia tempa zabawy we właściwym czasie bądź przerywania jej. Nauczyciel musi pamiętać o ciągłym odnawianiu, a także wzbogacaniu zasobów gier i zabaw. Towarzyszyć temu musi chęć poszukiwania nowych metod prowadzenia zabawy, a także obserwacja jej wpływów wychowawczych na grupę dzieci.

Warto bliżej przyjrzeć temu, co dany typ zabaw i gier umożliwi dzieciom:

- Zabawy i gry orientacyjno - porządkowe, które bardzo często proponujemy przedszkolakom, umożliwiają im wytworzenie zdolności skupiania uwagi oraz opanowania innych umiejętności. Nauczycielowi pozwalają na odpowiednią manipulację czy zarządzanie grupą dzieci, uczą zajmować stanowiska we właściwym miejscu. Umożliwiają zdobywanie przez dzieci nowych informacji, jak ustalone wcześniej znaki i sygnały.

Dzieci mogą kontaktować się bez słów, opanować zasady ruchu drogowego, nauczyć się jak przechodzić przez jezdnię. Zabawy orientacyjno-porządkowe wpływają na kształtowanie właściwej i szybkiej reakcji. Umożliwiają zdobycie zdolności orientacji, spostrzegawczości i kojarzenia. Uczą zachowywania porządku oraz ładu, jak na przykład odpowiedzialnie ustawienie grupy przy podziale przedszkolaków na zespoły, zwoływania dzieci do zbiórki, ustawiania się w rzędzie lub w dwurzędzie, w kole, w rozsypce. Pozwalają na wykształcenia szybkich i właściwych reakcji na dany bodziec. Pokazują dzieciom odpowiednie formy i normy zachowań.

- Zabawy z elementami równowagi, to zabawy, które rozwijają sprawność fizyczną bowiem kształtują umiejętność zachowywania równowagi. Są one związane z ćwiczeniami, które będziemy proponować przedszkolakom- chodzenie po równoważni, utrzymanie równowagi na jednej nodze. Oczywiście stopień trudności tych ćwiczeń musi być odpowiednio dostosowany do grupy dzieci- do ich wieku, możliwości i etapu rozwoju.

- Zabawy na czworakach, nie tylko rozwijają fizycznie, ale korygują wady postawy. Korzystnie wpływają na motorykę, wzmacniając aparat więzadłowy oraz kostno - stawowy.

- Zabawy bieżne, czyli wyścigi i te, w których dzieci biegają - wpływają korzystnie nie tylko na układ ruchowy, ale wszechstronnie pobudzają ustrój. Pozytywnie wpływają na układ krążenia jak i oddychania. Przyspieszają przeminę materii. Dzięki temu zwiększają wydajność fizyczną dziecka. Rozwijają u dzieci szybkość, zręczność, wytrzymałość i zwinność. Zabawy zawsze dobieramy do możliwości dzieci.

- Zabawy rzutne, chwytne z celowaniem, toczeniem, są uznawane za najbardziej atrakcyjne formy aktywności

fizycznej. Kształtują u dzieci siłę oraz celność rzutu. Koordynują układ wzrokowy z układem ruchowym, doskonałą koncentrację oraz skupianie uwagi.

- Zabawy skoczne, rozwijają motorykę głównie przez wzmacnianie stawów kończyn dolnych (szczególnie skokowego i kolanowego), wpływają także na kształtowanie koordynacji ruchowej - nerwowej, głównie gdy skok połączony jest z biegiem.

- Zabawy kopne, doskonałą u dzieci umiejętność prowadzenia oraz podbijania piłki nogą. Są pierwszym krokiem wprowadzającym w umiejętność gry w piłkę nożną. Dlatego największym zainteresowaniem cieszą się już wśród kilkuletnich chłopców. Wpływają na zdolność koordynacji ruchu połączonej z szybkością i zwinnością, rozwijają właściwą reakcję, spostrzegawczość i koncentrację. Oprócz tego uczą współpracy w zespole oraz dyscypliny.

- Zabawy z elementami wspinania się, mają wpływ ogólnorozwojowy. Przyczyniają się do kształtowania mięśni całego ciała. Szczególnie w okolicy barkowej, ramiennej i tułowia. Uczą bezpiecznego chwytu oraz pokonywania przeszkód w sposób naturalny. Kształtują charakter oraz siłę woli. Wpływają na rozwijanie logicznego myślenia i ich praktycznego zastosowania a także wykorzystywania we właściwy sposób spostrzeżeń. Umożliwiają dzieciom zdobycie takich cech jak: opanowanie, samodyscyplina, dokładność, a także śmiałość, odwagę, samodzielność i kreatywność.

Zabawy i ćwiczenia ruchowe (świetnie, gdy są przeprowadzane na powietrzu), są wspaniałą metodą służącą prawidłowemu rozwojowi dziecka. Wszystkie cechy, które zabawy te kształtują u dzieci, będą przez nie wykorzystywane w późniejszym życiu. Dlatego ruch jest ważnym środkiem, którego nie może zabraknąć w procesie

wychowywania i edukacji dzieci. Właściwie prowadzone zajęcia wychowania fizycznego i wszelkie zabawy ruchowe angażujące całe ciało przedszkolaka, są niezbędne dla odpowiedniego rozwoju dzieci, nie tylko fizycznego, ale także psychicznego.

Proponuję ćwiczeń i zabaw usprawniających motorykę dużą.

- Chodzenie po torze - wytycz dzieciom ścieżkę np. naklejając na podłogę grubą, papierową taśmę klejącą. Zadaniem dziecka jest przejście po taśmie, tak, żeby z niej nie 'zlecieć'.

- Naśladowanie - naśladowując zwierzęta wykorzystuj z dziećmi ćwiczenia 'na czworaka'. Powiedz dzieciom, że są psem, kotem, kurą. Zadaniem dziecka będzie naśladowanie tych zwierząt. Możesz ustawić tor przeszkód, a dzieci będą omijać je 'na czworaka'. Skakanie w pozycji kucznej to też fajne ćwiczenie - poproś dzieci, żeby były żabką, zajączkiem, aby naśladowały latanie, pływanie, jazdę na rowerze (leżąc na podłodze na plecach), skakały jak pajacyki, pokazywały rękoma jak rośnie balon, skakały na jednej nodze, skakały na skakance (jeśli nie masz skakanek to niech dzieci udają, że skaczą na skakance), pokazywały jak kopią dół, jak przenoszą coś ciężkiego z jednej strony sali na drugą.

- Rzucanie do celu - dziecko będzie rzucać do wskazanego przez Ciebie 'celu' - pudełka, kosza, torby- kolorowe piłeczki. W tej zabawie warto uwzględnić kolory. Możecie później policzyć piłeczki.

- Zakładanie i zdejmowanie skarpet - to proste ćwiczenie, które w każdej chwili możesz zaproponować dziecku. Tylko mu nie pomagaj!!! Ale możesz zaproponować zdejmowanie np. przeciwną stopą, jedną ręką.

- Taniec z balonem - przygotuj nadmuchane balony w różnych kolorach. Włącz muzykę. Dzieci będą tańczyć w

parze z innymi przedszkolakiem taki sposób, żeby balon nie upadł na podłogę. Poproś, aby dzieci przytrzymały balon brzuchami, kolanami lub plecami.

- Rzucanie piłką - rzucajcie do siebie piłką. Wy tłumacz dziecku, że gra polega na tym, że jeśli wypowiesz słowo, (na które wcześniej się umówicie), ono nie może złapać piłki.

- Rysowanie w powietrzu ręką lub nogą - mów dzieciom, co chcesz, żeby narysowały w powietrzu- słońce, piłkę, kształty. Nazywaj poszczególne przedmioty. Zadaniem dzieci jest narysowanie tego, co usłyszą.

- Zbijanie butelek i zadania - poustawiaj w sali/ogrodzie butelki (kręgle). Daj dziecku niewielką piłeczkę. Zadaniem dziecka będzie 'zbić' butelek/kręgli. Dodatkowo możesz je ponumerować. Każda liczba powinna odpowiadać konkretnemu zadaniu, które wykona dziecko po zбиciu swojego kręgla. Zadania przygotuj sobie wcześniej.

- Klasy - użyj grubej, papierowej taśmy klejącej. Na podłodze wyklej klasy (czyli grzybka). Jeśli jesteście na podwórku, możesz narysować grzybka kredą. Zadaniem dziecka będzie skakanie po grzybku według wcześniej ustalonych zasad.

- Poszukiwanie ukrytych skarbów - porozmieszczaj w sali przedszkolnej lub na dworze różne przedmioty. Postaraj się aby dzieci musiały się troszkę 'naszukać'. Zachęć przedszkolaki, aby chodziły po sali/ po dworze, zaglądały pod stoły, pod krzesła i poszukiwały przedmiotów, o które zapytasz lub szukały pod drzewami czy pod ławkami na podwórku przedszkolnym. Mogą chodzić w określony przez ciebie sposób.

- Zabawy ruchowe na dużych gumowych piłkach - dzieci bardzo je lubią. Na piłkach można siadać lub leżeć na brzuchu próbując utrzymać równowagę (pracują mięśnie głębokie). Na piłkach można robić tak zwane 'brzuszki', pra-

cować nogami lub rękami, relaksować się lub leżeć na podłodze na karimacie, a na piłce mieć obie nogi i pracować uaktywniając właśnie tę część ciała. Dodatkowo - ponieważ piłki są kolorowe pobudzają zmysł wzroku. Mają też różne wielkości, a czasem nawet faktury - co dodatkowo usprawnia zmysł dotyku.

- Zabawy z chustą animacyjną - z chustą można pracować na wiele sposobów. Dzieci mogą wykonywać ruchy rękami w taki sposób, aby chusta falowała na jednej wysokości. Mogą podnosić chustę raz w górę, raz w dół. Mogą podrzucać balony lub piłki w taki sposób, aby nie spadły na podłogę. Na jakiś umowny znak dzieci mogą chować się pod chustę. Na komendę nauczyciela wywołane dziecko może pod nią przebiegać.

- Wyścigi i tory przeszkód - w ten sposób możecie bawić się na podwórku przedszkolnym bądź w sali jeśli jej powierzchnia wam na to pozwoli. Tor przeszkód możesz zorganizować używając bardzo profesjonalnych, specjalnie na ten cel zakupionych pachołków i różnorodnych elementów plastikowych przeznaczonych do ustawiania torów przeszkód. Jeśli nie dysponujesz takim sprzętem, możesz wykorzystać dosłownie to, co masz pod ręką i z tego stworzyć przeszkody. Pamiętaj o jednej rzeczy - w tym wieku dzieci bardzo kłopotliwie radzą sobie z porażką. Nie umieją się jeszcze z nią zmierzyć. Nie są jeszcze dojrzałe emocjonalnie. Zabawa - nawet wyścigi i tory przeszkód - nie mogą sprawiać dziecku przykrości i powodować, że jego poczucie wartości spada. Określ jasno zasady. Może byłoby dobrze, żeby każde dziecko mierzyło się z samym sobą i pokonywało swoje własne słabsze strony. W takiej sytuacji wszyscy powinni być zadowoleni.

- Przeciąganie liny - zabawa bardzo znana i lubiana. Możesz zaproponować

dzieciom sznurek, grubsza taśmę lub nawet szeroki, elastyczny bandaż.

- Zabawy ruchowe, grupowe do znanych rymowanek czy piosenek - to tak zwane zabawy tradycyjne - "Stary niedźwiedź mocno śpi" czy "Chodzi lisek koło drogi" - które mają na celu angażować i ruchowo i muzycznie i językowo całą grupę. Z racji swojego charakteru angażują także dzieci ruchowo czyli usprawniają także motorykę dużą. Zawsze kiedy dziecko nie siedzi w miejscu w bezruchu, a dodatkowo podczas wspólnego śpiewania czy recytowania wykonuje gesty i angażuje całe ciało - usprawniamy motorykę dużą.

- Gry i zabawy terenowe/ poszukiwania - wspaniały pomysł na aktywność ruchową - zwłaszcza kiedy możesz zaangażować rodziców na przykład przy okazji dnia wiosny, dnia jesieni czy pikniku rodzinnego. Zorganizujcie podchody, zbieranie drewna na wspólne ognisko, poszukiwanie skarbów w lesie czy wycieczkę rowerową.

- Zamiatanie - sprzątanie w przedszkolu, jeśli chodzi o obowiązki przedszkolaków - sprowadza się najczęściej do segregowania zabawek, układania ich na półkach lub wrzucania do odpowiednich pudeł. Rzadko dzieci zmiatają, ścierają kurze czy odkurzają. Możesz zmienić to w swojej grupie i zachęcić przedszkolaki do wspólnego wielkiego sprzątania. Ponieważ dzieci rzadko sprzątają w ten sposób nawet w swoich domach - powinny być bardzo z takiej aktywności ruchowej zadowolone.

- Wieszanie prania - przynieś do swojej grupy walizę z różnymi ubraniami i klamerki do wieszania prania. Rozwieś sznury w jakimś wyznaczonym miejscu w sali. Ważne - sznury muszą znajdować się na wysokości mniej więcej pasa dziecka. Pozwól przedszkolakom wieszać pranie - rozkładać ubrania, przyczepiać je klamrami do sznura.

- Prasowanie - w krajach skandynawskich w przedszkolach jest normalną rzeczą wśród zabaw przedszkolaków. Oczywiście deseczka do prasowania i żelazko są przystosowane rozmiarami do dziecka w wieku przedszkolnym. Żelazko jest ciepłe, nie gorące. Dzieci otrzymują ubrania i prasują je. Bardzo lubiane zajęcie.

- Zabawy konstrukcyjne, które angażują całe ciało - jeśli mamy ćwiczyć motorykę dużą do konstruowania musimy zaproponować przedszkolakom duże elementy - olbrzymie klocki plastikowe, drewniane, kartonowe, długie rurki do łączenia, deski, wielkie poduchy, wielkie gąbki, bryły styropianu, krzesła, koce, balony.

- Balony - tańce z balonami, podrzucanie, odbijanie, łapanie, przytrzymywanie brzuskami, kolankami, pleckami.

Literatura:

1. Przewęda R.: O zmianach motorycznych w życiu człowieka. Warszawa, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, 1980.
2. Przewęda R.: Rozwój motoryczny, [w:] A. Jaczewski, Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2003.
3. Woynarowska B.: Rozwój motoryczny. W: Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania: podręcznik akademicki. Woynarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Komosińska K. Warszawa, Wydaw. Nauk. PWN, 2010.

Pozytywna edukacja w szkole- przykłady dobrych praktyk

Katarzyna Dral, Justyna Madeja

Niniejszy artykuł powstał na podstawie materiałów ze szkolenia, w którym uczestniczyła pani Katarzyna Dral: „Happy Schools: Positive Education for Well-Being and Life-Skills Development” w ramach projektu „Żeby znowu chcieć - w poszukiwaniu motywacji i radości z nauczania” o numerze 2019-1-PL01-KA101-064598 zrealizowanego w III Liceum Ogólnokształcącym w Białymstoku w ramach projektu Międzynarodowa mobilność kadry edukacji szkolnej realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+sektor Edukacja szkolna oraz szkolenia e-learningowego, prowadzonego przez panią Katarzynę Dral oraz panią Justynę Madeję- metodyka w MODM w Białymstoku.

Artykuł przedstawia główne założenia pozytywnej edukacji w szkole oraz podaje

przykłady dobrych praktyk, do wykorzystania w codziennej pracy w szkole i klasie.

Zacznijmy od prostego pytania- czy dobrego samopoczucia należy uczyć w szkole? Częstość występowania depresji wśród młodych ludzi jest szokująco wysoka na całym świecie. Niepokojącym faktem jest to, że rosnący procent młodzieży doświadcza epizodu depresji w trakcie edukacji w szkole. Według niektórych szacunków depresja jest około dziesięciokrotnie częstsza niż 50 lat temu (Wickramaratne i in., 1989). Ponadto kilka badań sugeruje, że wiek pierwszego zachorowania zmniejszył się od wieku dorosłego do okresu dojrzewania (Weissman, 1987; Lewinsohn i wsp., 1993). Chociaż badacze dyskutują, czy wyniki te odzwierciedlają wzrost częstości występowania depresji, wzrost świadomości depresji lub problemy metodologiczne, praktycznie wszyscy badacze są przerażeni tym, jak duże jest zjawisko depresji i -w większości przypadków- nie jest ona leczona (Twenge i Nolen-Hoeksema, 2002; Costello i in., 2006).

Szczególnie dzisiaj, kiedy z jednej strony mamy do czynienia z młodzieżą, która wraca do szkół po dwóch latach nauczania zdalnego, a z drugiej doświadcza wojny blisko naszych granic,

potrzeba skupienia się na trosce o dobrostan i dobre samopoczucie zarówno uczniów, jak i nasze własne- nauczycieli i pedagogów, staje się tak ważna, jak nigdy dotąd.

W dalszej części artykułu przedstawiona zostanie definicja pozytywnej psychologii, pojęcie szczęścia w jej ujęciu, a następnie przykłady praktycznego zastosowania edukacji pozytywnej.

Psychologia pozytywna skupia się na pozytywnych wydarzeniach i wpływach w życiu, w tym na:

- Pozytywnych doświadczeniach (takie jak szczęście, radość, inspiracja i miłość).
- Pozytywnych stanach i cechach (takie jak wdzięczność, odporność i współczucie).
- Pozytywnych instytucjach (stosowanie pozytywnych zasad w całych organizacjach i instytucjach).

Martin Seligman, znany pionier psychologii pozytywnej, wyjaśnia, że szczęście nie zawsze zależy od naszego statusu społecznego, religii czy fizycznego piękna. Szczęście jest w rzeczywistości wyjątkową kombinacją tego, co nazywał “mocnymi stronami”, takimi jak poczucie człowieczeństwa, wstrętność, wytrwałość i umiejętność

prowadzenia pełnego sensu życia. Psycholodzy, tacy jak Seligman, Ed Diener i Mihaly Csikszentmihalyi, zanurzają się w badaniu pozytywnych emocji z rygorystycznej perspektywy naukowej. Chcą się dowiedzieć, jakie procesy i sytuacje mogą najbardziej wpłynąć na nasze zdrowie, wydajność i ogólne zadowolenie z życia.

Model Autentycznego Szczęścia

W omawianym modelu szczęście jest traktowane jako efekt uboczny określonego sposobu funkcjonowania. **To wypadkowa stylu życia, który w wersji optymalnej powinien uwzględniać doświadczanie pozytywnych emocji, zaangażowania oraz poczucia sensu.** Zatem – po pierwsze powinno być to życie przyjemne, po drugie – zaangażowane i po trzecie – sensowne. Te trzy ścieżki mają doprowadzić nas do szczęścia.

1. Życie przyjemne

To najbardziej oczywista ze ścieżek do podniesienia samopoczucia. Szczęście przez wielu utożsamiane jest z przyjemnością i nie zabrakło jej również w modelu Seligmana. Interesujące jest jednak w tym ujęciu to, że w kontekście przyjemności uwzględnia ono nie tylko **aktywne poszukiwanie pozytywnych emocji w teraźniejszości, ale także w przeszłości i przyszłości.**

Jak zatem odczuwać zadowolenie z przeszłości, kiedy nie dostrzega się ku temu powodów? Seligman nie oferuje magicznych metod na zmianę przeszłości czy usunięcie niechcianych wspomnień. Proponuje jednak, aby spróbować spojrzeć na swoją przeszłość z innej perspektywy i postarać się – nie negując negatywnych wydarzeń – dostrzec również pozytywne wątki w swojej historii życia. Słowem: chodzi o to, by nie generalizować złych doświadczeń na swoją całą przeszłość. Niedostrzeganie dobrych wydarzeń i skupianie się wyłącznie na złych znacząco

przyczynia się do obniżenia poczucia szczęścia. Seligman **radzi, wobec tego, aby podjąć próbę wypracowania w sobie wdzięczności za dobre aspekty swojego życia.**

Optymizm – zalecenia

Metoda zwiększania optymizmu i nadziei proponowana przez Seligmana polega na rozpoznawaniu i kwestionowaniu pesymistycznych myśli. W uproszczeniu chodzi o to, żeby spojrzeć na katastroficzne przekonania z dystansem i rzeczowo przeanalizować dowody, na których opieramy swój osąd. Jak radzi Seligman, te niekorzystne przekonania należy traktować jak rywala, którego celem jest uprzykrzenie nam życia. Należy podjąć z nim walkę na argumenty i ostatecznie wyprowadzić go z błędu.

W dyskusji z przekonaniami można się posłużyć modelem TPSKA, gdzie:

- T – oznacza trudność, czyli jakiś frapujący problem czy wydarzenie, które nas martwi;
- P – przekonanie wywołane przez trudność, czyli myśli, które pojawiają się w głowie w obliczu tego problemu;
- S – skutki przekonania, czyli nastrój i zachowanie wywołane przez przekonanie;
- K – kwestionowanie, czyli krytyczna analiza przekonań pod kątem ich słuszności, a zatem rozważenie: Dlaczego tak myślę? Na jakich dowodach opieram swoje przekonanie? Czy to są fakty? Czy taka jest prawda? Czy można tę sytuację zinterpretować inaczej?
- A – aktywizacja, czyli przypiły energii do alternatywnego postępowania w obliczu trudności, który pojawia się po zakwestionowaniu przekonania – nabranie dystansu do sytuacji.

2. Życie zaangażowane

Kolejną drogą do szczęścia jest wykorzystywanie swoich umiejętności i mocnych stron charakteru w różnych obszarach życia: osobistym, duchowym, rodzinnym czy zawodowym. Według Seligmana chodzi tu o angażowanie się w przedsięwzięcia, przy realizacji których mamy okazję rozwijać swój potencjał.

3. Życie w poczuciu sensu

Ostatnia ścieżka prowadząca do szczęścia wiąże się z wykorzystywaniem swoich umiejętności i zasobów w służbie większej idei – czegoś, co wykracza poza nasz osobisty interes. O ile zatem na **ścieżce zaangażowania chodzi o to, aby stawać się coraz lepszym człowiekiem, o tyle w punkcie dotyczącym sensu chodzi o to, aby czynić lepszym świat wokół siebie.**

ĆWICZENIE: Zapisz od jednej do czterech chwil szczęścia, których doświadczyłeś/łaś w ciągu dnia, np. poranna kawa na tarasie, wieczorny spacer z psem. Bądź konkretny/na, opisz miejsce, ludzi, z itp. Jeśli nie możesz znaleźć takich chwil, przypomnij chwilę szczęścia z przeszłości.

Edukacja pozytywna to połączenie tradycyjnych zasad edukacji z badaniem szczęścia i dobrostanu, z wykorzystaniem modelu PERMA Martina Seligmana i klasyfikacji wartości w działaniu (VIA).

Seligman, jeden z twórców psychologii pozytywnej, włączył psychologię pozytywną do modeli edukacyjnych jako sposób na zmniejszenie depresji u młodych ludzi oraz poprawę ich samopoczucia i szczęścia. Wykorzystując jego model PERMA (lub jego rozszerzenie PERMAH) w szkołach, edukatorzy i praktycy mają na celu promowanie pozytywnego zdrowia psychicznego wśród uczniów i nauczycieli.

„PERMA” to skrót od pięciu aspektów dobrego samopoczucia według Seligmana:

P – Pozytywne emocje: chociaż poszukiwanie samych pozytywnych emocji nie jest zbyt skutecznym sposobem na poprawę samopoczucia, doświadczanie pozytywnych emocji jest nadal ważnym czynnikiem. Częścią dobrego samopoczucia jest cieszenie się chwilą, tj. doświadczanie pozytywnych emocji;

E – Zaangażowanie: Poczucie zaangażowania, w którym możemy stracić poczucie czasu i całkowicie pochłonąć się w coś, co lubimy i w czym się wyróżniamy, jest ważnym elementem dobrego samopoczucia. Trudno jest mieć rozwinięte poczucie dobrostanu, jeśli nie jesteś naprawdę zaangażowany w nic, co robisz;

R: (Pozytywne) Relacje: Ludzie są istotami społecznymi i polegamy na kontaktach z innymi, aby naprawdę się rozwijać. Posiadanie głębokich, znaczących relacji z innymi jest niezbędne dla naszego dobrego samopoczucia;

M – Znaczenie: Nawet ktoś, kto jest szalenie szczęśliwy przez większość czasu, może nie mieć rozwiniętego poczucia dobrostanu, jeśli nie znajduje sensu w swoim życiu. Kiedy poświęcamy się sprawie lub rozpoznajemy coś większego niż my sami, doświadczamy poczucia sensu, którego po prostu nie można zastąpić;

A – Osiągnięcie/a: Wszyscy dobrze się rozwijamy, gdy odnosimy sukcesy, osiągamy nasze cele i poprawiamy się. Bez dążenia do osiągnięcia sukcesu brakuje nam jednego z puzzli autentycznego dobrego samopoczucia.

Jak wzbudzić pozytywne emocje w klasie i szkole?

1. Ułatwiał współpracę.
2. Pozwól wyrażać siebie poprzez kreatywne działania.
3. Poświęć kilka chwil na początku każdej lekcji, aby dostroić się do emocjonalnego stanu klasy i wesprzeć tych, którzy mogą tego potrzebować.

4. Poproś uczniów, aby Ci pomogli, kiedy tego potrzebujesz; poczują się docenieni.
5. Używaj muzyki w tle, aby stworzyć przyjemne otoczenie i pozwalaj na korzystanie z niej, kiedy tylko jest to możliwe.
6. Pozwól uczniom poruszać się co 20-30 minut, rozciągnąć ciało gdy czują się ospali lub zmęczeni.
7. Organizuj wyjścia i wycieczki klasowe.
8. Wyznacz miejsce na podwórku lub w szkole, w którym uczniowie mogą się w razie potrzeby wyciszyć.
9. Stwórz ładny pokój nauczycielski.
10. Poproś o wsparcie kolegę, kiedy go potrzebujesz. Nauczyciele są wspólnymi, ale nie są super bohaterami.

ĆWICZENIE: **Pozytywne słownictwo emocjonalne i mapa myśli w klasie**

1. Poproś uczniów, aby wymienili kilka pozytywnych emocji, które przychodzą im do głowy i poproś ich, aby podali krótką definicję każdej z nich.
2. Następnie możesz omówić definicje, które podali, i poprosić uczniów o zrobienie następującego quiz'u <https://www.studystack.com/quiz-3223323> (quiz w języku angielskim)
3. Później możesz zaprosić uczniów do stworzenia mapy myśli o tym, jakie czynności/czynności sprawiają, że odczuwają pozytywne emocje.
4. Na koniec zastanów się i przeprowadź burzę mózgów na temat tego, jak mogą zwiększyć te pozytywne emocje w klasie.

To ćwiczenie pomoże im zwiększyć ich słownictwo dotyczące pozytywnych emocji, świadomość tego, co sprawia, że czują się dobrze, oraz ułatwi nawiązywanie więzi i pozytywnych relacji we wspólnych dążeniach by znaleźć odpowiedź na pytanie „co możemy razem zrobić, aby czuć się dobrze w szkole?”.

ĆWICZENIE:

1. Każdego dnia kończ zajęcia prosząc uczniów, aby zastanowili się i zapisali trzy rzeczy, które poszły dobrze w ciągu dnia lub na Twoich zajęciach. Mogą one dotyczyć czegoś, co osiągnęli, czegoś dobrego, co zrobili dla innych lub ćwiczeń, które im się podobały. Jeśli uczniowie chcą, mogą podzielić się z Tobą i kolegami z klasy swoimi spostrzeżeniami.

2. Stwórz wspólną tablicę ogłoszeń o rzeczach, które osiągnęli jako zespół, zajęciach, które im się podobały, itp. Na tablicy uczniowie mogą również przyczepiać zdjęcia, które sprawiają, że poczują się dobrze.

Innym dobrze znanym tematem w psychologii pozytywnej jest **‘Flow’**, czyli stan między satysfakcją a euforią, wywołany całkowitym oddaniem się jakiejś czynności. Oznacza on także minimalizowanie znaczenia czynników zakłócających pracę, na rzecz koncentracji na wykonywanej aktywności.

Jak zwiększyć przepływ w klasie?

1. Połącz ćwiczenia na zajęciach z czymś, co lubią robić Twoi uczniowie. Mogą Ci nawet pomóc w ich zaprojektowaniu.
2. Upewnij się, że cel wykonanego ćwiczenia jest jasny, a informacja zwrotna jest natychmiastowa.
3. Rzuć wyzwanie swoim uczniom za pomocą otwartych ćwiczeń, aby mogli w nich uczestniczyć pomimo różnych poziomów umiejętności (nie za trudne, nie za łatwe).
4. Zachęcaj uczniów, aby nabrali pewności co do swoich umiejętności. Często uczniowie mają wystarczające umiejętności, aby wykonać zadanie, ale nie są pewni siebie i czują, że popełnią błąd, więc się wycofują. Twoje zachęty podniosą ich samoocenę.
5. Zbadaj z uczniami, jakie mocne strony posiadają i na których mogą

polegać podczas zajęć.

6. Unikaj niepotrzebnych zakłóceń i zapewnij przyjemne środowisko do pracy (dobre światło, muzyka).
7. Zidentyfikuj i zaplanuj ramy czasowe, których potrzebują, aby bez pośpiechu ukończyć ćwiczenie.
8. Bądź wzorem do naśladowania! Jeśli jesteś zaangażowany w proponowane przez siebie działanie, przyciągniesz uwagę uczniów swoim entuzjazmem.

Jak praktykować wdzięczność w szkole?

1. Bądź przykładem. Okazuj wdzięczność swoim uczniom, kolegom, rodzicom, personelowi szkoły.
2. Zawieś tablice wdzięczności, na których uczniowie będą napisać, za co są wdzięczni.
3. Poproś uczniów, aby na koniec zajęć powiedzieli za co są wdzięczni.
4. Poproś uczniów, aby prowadzili osobisty dziennik wdzięczności.
5. Napisz list do kogoś, opisując za co jesteś mu wdzięczny.
6. Medytuj nad wdzięcznością.
7. Poćwicz szczere podziękowanie.

Jak rozwijać nastawienie na rozwój u uczniów?

Nastawienie nauczyciela jest bardzo ważne: badania potwierdziły pogląd, że wpływa on na sposób, w jaki nauczyciele reagują na uczniów.

- Unikaj chwaleń inteligencji
Gdyby inteligencja była cechą, szkoła nie miałaby racji bytu.
- Unikaj chwaleń prostego wysiłku
Czasami uczniowie naprawdę bardzo się starają, ale nie osiągają tego, czego chcą. Może muszą bardziej się wysilać, ale używając innego podejścia, planu, nastawienia lub pracy nad swoimi emocjami.

- Wprowadź nowy pozytywny język.
Na przykład:
Jeszcze nie mogę tego zrobić- To nie jest trudne, to nowa okazja do przećwi-

czenia tego, czego się nauczyłem- Błąd to okazja do nauki.

- Śledź proces wizualnie i celebryj każdy krok w kierunku osiągnięcia sukcesu.

Wszyscy nosimy w sobie pragnienie osiągnięć, wysokiej kompetencji i sukcesu w przeróżnych dziedzinach: w pracy, sporcie, w grach, w hobby. Warto zatem wyznaczać sobie mniejsze i większe cele, których realizacja da nam poczucie osiągnięcia czegoś dla nas ważnego, bo wtedy będziemy się lepiej ze sobą czuli.

Działania wspierające osiągnięcia w klasie

- pochwal wysiłek, zwracając uwagę na wytrwałość i zastosowaną strategię
- docen pracę w klasie
- napisz pochlebną notatkę na tablicy ogłoszeń w klasie
- załóż stronę na Instagramie lub Facebooku, aby uwieczniać udane chwile i uroczystości
- stwórz system nagradzania klas: np. zorganizuj specjalną klasową imprezę, gdy uczniowie ukończą długo-terminową pracę/projekt
- zadbaj o uznanie przez rówieśników: to ćwiczenie można wykorzystać jeszcze przed osiągnięciem sukcesu, aby wzmocnić zniechęconych uczniów lub zwiększyć zaufanie wszystkich. *Każdy uczeń otrzymuje kopertę z kartką w środku lub karteczkę samoprzylepną, na której musi wpisać swoje imię. Będąc w kręgu, uczniowie podają kopertę (lub karteczkę samoprzylepną) osobie po prawej i wpisują mocny punkt, który według nich charakteryzuje kolegów z klasy, którzy są właścicielami kopert (lub karteczek samoprzylepnej).* Gwarantowany jest wzrost poczucia własnej wartości!

Bibliografia:

1. Seligman, Martin E. P. Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia. Poznań: Media Rodzina, cop. 2005.
2. Martin E. P. Seligman. Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie. Poznań: Media Rodzina of Poznań, 1996.
3. Czapiński, Janusz. Psychologia szczęścia. Kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli Nowa odsłona teorii cebulowej. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2017.
4. Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Redakcja naukowa Janusz Czapiński. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2015.
5. Goldie Hawn, Wendy Holden. 10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o., 2020.
6. Louise Hayes, Joseph Ciarrochi. Trudny czas dojrzewania. Jak pomóc nastolatkom radzić sobie z emocjami, osiągać cele i budować więzi, stosując terapię akceptacji i zaangażowania oraz psychologię pozytywną / Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019.
7. Uz Afzal. Mindfulness dla dzieci. Pomóż swojemu dziecku osiągnąć spokój i zadowolenie od śniadania do dobranocki. Łódź: Studio Koloru, 2020.

Lekcja języka rosyjskiego w plenerze.

Barbara Osipczuk – doradca metodyczny języka rosyjskiego
MODM w Białymstoku

Kiedy za oknem pojawiają się słońce, temperatura rośnie, drzewa się zielenią, ptaki śpiewają, trudno jest skupić uwagę uczniów w dusznej i ciasnej klasie. A może da się temu zaradzić? Oczywiście! Odpowiedzią są lekcje języka rosyjskiego na świeżym powietrzu. Tylko jak nauczyć rosyjskiego na dworze?

Ważną sprawą jest sam przebieg lekcji. Bo o ile możemy się zgodzić na poluzowanie pewnych zasad, to nie może być to czas, który będzie dla uczniów edukacyjnie stracony. Nawet, jeśli pierwszym celem lekcji jest rozniecenie gasnącej pod koniec roku motywacji i rozkochanie na nowo w zajęciach, to językowo też musi się tam wiele zadziać. Oto moje propozycje aktywności, które zawsze się sprawdzają.

Poszukiwacze skarbów

Szukanie skarbów, *escape room*, podchody – którego terminu byśmy nie użyli, chodzi o poszukiwanie kolejnych wskazówek i rozwiązywanie zagadek. Zabawa opiera się na tym, że uczniowie muszą w określonym czasie (czasie lekcji) wypełnić pewną liczbę zadań. Po rozwiązaniu pierwszego dostają informację, gdzie schowane jest kolejne. Może pod kamieniem po lewej stronie od trzepaka? A może w skrzynce na listy? Ta informacja może być albo rozwiązaniem poprzedniej zagadki, co wymaga od nauczyciela więcej przygotowania (ale moim zdaniem warto!) albo być po prostu przekazana za podanie poprawnej odpowiedzi.

Jak to wygląda w praktyce? Załóżmy, że pierwszym zadaniem uczniów jest podpisać zwierzątka, które widzą na obrazkach. Pod każdym obrazkiem jest tyle miejsc, ile liter w słowie. W pierwszej opcji do każdej literki przyporządkowany jest numer. Po zapisaniu nazw, dzieci przepisują literki oznaczone konkretnymi numerami do tabelki z kluczem do zagadki. Te literki składają się w hasło, np. под скамейкой, i uczniowie wiedzą już, gdzie szukać kolejnej zagadki. W opcji drugiej, dzieci przekazują nauczycielowi rozwiązane

zadanie, a ten mówi im, gdzie znajdują kolejne.

Warto pamiętać, żeby planować takie poszukiwania z zapasem czasowym – lepiej na końcu zajęć mieć czas zaśpiewać ulubioną piosenkę, albo pobawić się w jakąś grę, niż nie mieć go na dokończenie poszukiwań. Uczniowie powinny mieć poczucie sukcesu.

Rozbiegane dyktando

To jedna z moich ulubionych gier, w których ćwiczymy umiejętność czytania, pisania i pamięć krótkotrwałą. Można w nią grać w parach i w grupach. Na jednym końcu toru leży tekst, a na drugim czysta kartka. Grupa musi jak najszybciej przepisać tekst na kartkę. Sposobów jest kilka: każdy zapamiętuje jedno zdanie i biegnie je przepisać, albo jedna osoba zapamiętuje, podbiega i dyktuje, a druga zapisuje, a później następuje zmiana. Ważne, żeby role się zmieniały, i każdy musiał zarówno zapamiętać, jak i zapisać część tekstu. Można wyznaczyć limit czasowy.

Rosyjskie lody

Ta gra jest bardzo **pożyteczna komunikacyjnie**, ponieważ odzwierciedla prawdziwą sytuację, ale jest też najtrudniejsza do przeprowadzenia, bo wymaga zaangażowania osób trzecich. W

skrótce chodzi o to, żeby **umożliwić dzieciom kupienie** lodów, słodczy czy hot doga po rosyjsku.

Trzeba w tym celu **namówić na współpracę** sprzedawcę w okolicy, w lokalnym sklepiu czy budce ze smakołykami. Jeśli ta osoba zgodzi się na odgrywanie scenki, to fantastycznie, ale czasami łatwiej jest ją namówić, żeby ustąpiła nam, lektorowi, **miejsca za kasą** na tych kilka chwil. Uczniowie z wielkim przejęciem **stosują w praktyce** zwroty, które do tej pory ćwiczyły z nami tylko „na sucho”.

Usłysz i zobacz

Prosta, nie wymagająca przygotowań zabawa z zakresu uważności. Staramy się dostrzec, usłyszeć i nazwać jak najwięcej z otaczającego nas świata. Możemy zawęzić kryteria pytając:

Какие зеленые вещи вы видите? Что ты слышишь? itd. Możemy prosić o opisanie czegoś, co widać tak, żeby reszta zgadła o co chodzi. Albo podać jakąś definicję, i dobrać do niej rzeczy, które mamy w zasięgu wzroku, np.

Это выше машины, но ниже дерева – Школа. Учитель. Магазин.

Popularne klasy.

Starą i ciągle lubianą grę w klasy można także rozegrać po rosyjsku wymawiając w tym języku cyfry i czasowniki opisujące ruch.

Gra planszowa na chodniku.

Rysujemy kredą na chodniku pola do gry planszowej, na polach umieszczamy napisy lub symbole z zadaniami do wykonania. Może to być wypowiedzenia pojedynczego zdania na jakiś temat, np. *мой день*, albo nazwanie 3 produktów spożywczych po rosyjsku, albo polecenie dotyczące aktywności fizycznej np. *иди к учителю*. Dostosujcie polecenia do poziomu uczniów. Na

poszczególne pola można dostawać się za pomocą kostki i wyrzuconych na niej liczby kroków. Te kroki liczymy oczywiście po rosyjsku.

Kategorie

Uczniowie stają w dwóch rzędach gęsiego - dwie drużyny. Ostatnia osoba w rzędzie otrzymuje piłkę i podaje do przodu, ale tylko wtedy, kiedy powie odpowiednie słowo - np. gramy w zwierzaki/ meble/ sporty, itd. Słowa nie mogą się powtarzać. Kiedy piłka dochodzi do pierwszej osoby, ta osoba biegnie na koniec rzędu i zaczyna od początku - można za każdym takim przejściem zmieniać typ słów, które mówimy, wcześniej zapisujemy je np. kredą na boisku. Ustalamy miejsce, gdzie będzie meta. Drużyna, która pierwsza dotrze do mety wygrywa.

Kalambury

Na powietrzu świetnie sprawdzają się kalambury, zarówno pokazywane, jak i rysowane - wystarczy wziąć kredę.

Kółko krzyżyk

Kółko i krzyżyk: Kredą rysuję tabelę, na której wypisuję dziewięć kategorii. Uczniowie są podzieleni na dwie drużyny - dana drużyna wybiera kategorię, jedna osoba staje na wybranym polu - czytamy pytanie, drużyna odpowiada i dzięki temu może zaznaczyć sobie na polu kółko/krzyżyk.

Słowo na literę

Jeśli nie jest wietrznie, to możemy wykorzystać na powietrzu balon. Uczniowie stoją w kole, podajemy jakąś literę alfabetu, a uczniowie odbijają balonik - mogą go odbić tylko wtedy, kiedy wypowiadają słowo. Słowa nie mogą się powtarzać. Liczymy czas, kiedy balon jest w powietrzu, a uczniowie starają się pobić rekord.

Problemy nastolatka

Katarzyna Szczęsnowicz - doradca metodyczny historii i wos
MODM w Białymstoku

Współcześnie kryzys definiowany jest:

- jako utrata lub zachwianie równowagi emocjonalnej lub psychicznej,
- jako zablokowanie lub brak w zasobach jednostki nawykowych dotychczas dostępnych strategii zaradczych i obronnych adekwatnych do sytuacji zagrożenia,
- jako moment zwrotny, krytyczny, przełomowy, wymuszający konieczność zmiany życiowej,
- jako zagrożenie „ja” , względnie utratę dotychczasowej tożsamości,
- jako zagrożenie dotychczasowego sensu życia i systemu wartości.

Okres dojrzewania jest jednym z trzech kryzysów rozwojowych. Doświadczanie trudności w okresie kryzysu rozwojowego może stanowić duże obciążenie, szczególnie, gdy w dzieciństwie, które przygotowuje dziecko do wejścia w okres dojrzewania, młody człowiek doświadczył wielu trudnych wydarzeń. Nastolatek nie rozumie kotłujących się w nim emocji, jest labilny emocjonalnie, doświadcza ogromnego pobudzenia emocjonalnego, gwałtownych zmian nastrojów: od miłości do nienawiści, od aktywności do bierności, od wybuchu radości do otchłani rozpacz, doświadcza lęków związanych z nieumiejętnością radzenia sobie w nowej sytuacji, doświadcza intensywnych zamian w swoim wyglądzie zewnętrznym, jest skoncentrowany na sobie (egocentryzm młodzieńczy), świat widzi dychotomicznie, czarno - biało, o samym sobie myśli w kategoriach negatywnych, czuje się niezrozumiany przez dorosłych, potrzebuje niezależności, pogłębia relacje z rówieśnikami - wśród nich szuka akceptacji, eksperymentuje szukając

własnej tożsamości, nie wie, jak radzić sobie z popędem seksualnym, uważa za ważne pokazywanie światu swojej męskości/kobiecości – to świadczy o jego wartości.

Wielu młodych ludzi znajduje się w niekorzystnej sytuacji rodzinnej. Niektóre problemy związane z alkoholizmem, przemocą psychiczną lub przemocą fizyczną, rozluźnieniem więzi rodzinnych, porzuceniem dziecka/rodziny przez jednego z rodziców, rozpadem więzi małżeńskiej, zaburzoną komunikacją, błędami wychowawczymi (wychowanie wahadłowe: jeden rodzic pozwala, drugi zabrania), niezaspokojonymi potrzebami emocjonalnymi, samobójstwem w rodzinie (wzorzec rozwiązywania problemów), trudną sytuacją ekonomiczną, nagłym pogorszeniem sytuacji materialnej, bytowej diametralnie pogarszają ich samopoczucie.

Depresyjność to trudność/ nieumiejętność radzenia sobie ze stresem, nieumiejętność radzenia sobie z niechcianymi emocjami, brak poczucia sprawstwa. zaburzenia zachowania w postaci zaniedbywania nauki, wagary, ucieczki z domu, apatia, bierność, skargi somatyczne, trudności ze snem. Chociaż kryzys niesie ze sobą szereg zagrożeń, towarzyszą mu także czynniki chroniące. Do najważniejszych należą:

- bezpieczna więź z opiekunem
- zaangażowanie w życie rodzinne
- umiejętność regulowania emocji
- dobre umiejętności społeczne: asertywność, sposoby radzenia sobie ze stresem
- dobry kontakt z rodzicami lub innym autorytetem

- zainteresowania, hobby, pasje lub zajęcia dodatkowe
- dla wielu, religijność
- umiejętność poszukiwania i korzystania z pomocy.

Do najważniejszych zadań szkoły należą:

- obserwacja
- prewencja
- interwencja.

Nauczyciel spełnia doniosłą rolę w realizowaniu tych zadań poprzez:

- rozmowę z uczniem
- budowanie relacji
- wzmacnianie samooceny ucznia
- upewnianie ucznia w przekonaniu, że jest dla niego ważny
- uczenie rodzica oddzielania dziecka od jego zachowania.

Wśród wielu wskazówek dla nauczycieli dominują te, które zalecają uważne słuchanie, okazywanie zainteresowania, upewnianie się, że wszystko dobrze zrozumieliście, zachęcanie do wyrażania swoich potrzeb, opinii i uczuć. Duże znaczenie ma panowanie nad emocjami. Bycie empatycznym nie oznacza współczucia czy okazywania litości. Nie wzmaga krytyki, nie prowadzi do pouczania. Nauczyciel kieruje prośby, unika zakazów, poleceń i nakazów.

Co powinno nas zaniepokoić?

Każda drastyczna zmiana w zachowaniu i charakterze osoby- „dziecko nie do poznania” , zaniedbanie w wyglądzie zewnętrznym, zamiana sposobu ubierania się, zanik dotychczasowych pasji, zainteresowań, izolacja społeczna – młody człowiek wycofuje się z kontaktów, interesowanie się tematyką śmierci – strony internetowe poświęcone tematyce śmierci, rysunki, teksty o śmierci, rozmawianie o samobójstwie, metodach jego dokonania, planowanie ,poważne zmiany nastroju - zwykłe

znaczne obniżenie lub wahania nastroju, nasilony smutek, rozpacz, ale i rozdrażnienie, złość, trudność w kontrolowaniu emocji wzrost impulsywności – zachowania impulsywne, stosowanie przemocy, zachowania agresywne ucieczki z domu, wagary, zachowania buntownicze, trudności w szkole – obniżeni stopni,

problemy z koncentracją uwagi itp. niepotrzebne podejmowanie ryzyka (chodzenie po poręczu mostu, dachach wieżowców), samookaleczenia lub takie próby, wcześniejsze próby samobójcza i grożenie samobójstwem, używanie alkoholu i/lub narkotyków, dopalaczy, odrzucanie pomocy – „nikt nie może mi pomóc” , „już nic nie da się zrobić” , przygotowywanie się do śmierci poprzez pisanie testamentu lub porządkowanie swoich spraw, rozdawanie swoich rzeczy, nawet cennych, szukanie opiekuna dla zwierząt domowych, uwagi: „nie będziecie się musieli już dłużej martwić” , oskarżanie się, nasilone poczucie winy – „zasłużyłem sobie na to” , sama tego chciałam” , komunikaty werbalne dotyczące własnej bezwartościowości i beznadziejności: „wszystko jest bez sensu” , „do niczego się nadaję” , „mogłoby mi się coś przydarzyć” , poważna strata w życiu tej osoby, w ostatnim czasie.

Co może i powinien zrobić nauczyciel:

- powiedz uczniowi, co zauważyłeś, co ciebie zaniepokoiło,
- zadawaj uczniowi konkretne pytania, wprost,
- okazuj uznanie dla emocji i myśli ucznia, przyjmuj to co mówi z akceptacją,
- nie neguj,
- zachęcaj do rozmowy.

Rozmowa nauczyciela z uczniem może przebiegać w sposób następujący:

"Zosiu, w ciągu ostatniego tygodnia słyszałam kilka razy, jak mówisz kole-

żance, że życie nie ma sensu i że nikt ciebie nie rozumie. Zaniepokoiłam się tym. Powiedz mi, jak się czujesz?"

"Czy te myśli rezygnacyjne, często do ciebie wracają? Czy mają związek ze szkołą? Jakie sytuacje sprawiają, że czujesz smutek i samotność?" "Czy jest coś jeszcze, co ciebie smuci, niepokoi, odbiera energię? Bardzo dobrze, że zechciałaś ze mną porozmawiać. Zawsze, gdy czujesz, że nie masz siły możesz do mnie przyjść i porozmawiać."

Uprawomocniaj emocje dziecka. Daj wiedzę na temat aktualnego stanu i procesu pomocy.

Rozmowa nauczyciela z uczniem jest prawdziwą sztuką. Możemy wykorzystać następujące zwroty:

- „Mówisz, że czujesz smutek i rezygnację, kiedy twoje starania nie przynoszą skutku, a koleżanki odrzucają cię."
- „To, że trudno ci budować relacje z koleżankami i czujesz się samotna, i smutna i masz myśli rezygnacyjne, nie oznacza, że zawsze tak będzie. To się może zmienić. Są różne sposoby, by to zmienić, by uzyskać pomoc. Możesz na przykład skorzystać z wsparcia psychologa szkolnego lub pedagoga."
- „Jednym ze sposobów poradzenia sobie, jest psychoterapia ". "W niektórych przypadkach potrzebna jest pomoc lekarza psychiatry".

Informuj o działaniach, jakie zamierzasz podjąć. Jasno zaznaczaj obszar decyzji ucznia.

Uprowadzaj o tym, że porozmawiasz z psychologiem, rodzicami. Zapewnij o swojej trosce i gotowości pomocy (na przykład pójścia do psychologa).

Rozmowa może być początkiem rozwiązania problemów. „Przychodząc po pomoc, przychodzisz po moc; każda osoba przeżywająca trudności zasługuje na pomoc i wsparcie; wszystkie emocje są dobre i potrzebne. Nie musisz się ich

wstydzić. One mówią o twoich ważnych potrzebach”.

Czego nie należy mówić?

"Inni mają gorzej i nie marudzą."

"Wylolbrzymiasz, to nie są jakieś poważne trudności.,,

"Zobacz, jaki ładny dzień. Fajne koleżanki masz w klasie."

"Prześtań się mazać."

"W życiu trzeba być silnym, a nie mązgajem".

"Uśmiechnij się, bo nikt nie lubi ponuraków."

"Odkąd pamiętam, ty zawsze masz jakieś kłopoty, nic ci nie pasuje."

"Ogarnij się i weź przykład z kolegów, którzy dobrze sobie radzą.,,

"Wyjdź na podwórko, pograj w piłkę albo idź na rower, problemy znikną."

"Tyle ludzi w pandemii umiera, a ty wymyślasz problemy."

"A czego ci brakuje, taka ładna dziewczyna.,,

"Ta depresja to jakaś moda."

Należy pamiętać, że rodzic dowiadując się, że coś niepokojącego dzieje się z jego dzieckiem może odczuwać bardzo silne trudne emocje (niepokój, złość, frustrację).

Możemy spotkać się z oporem rodzica, niedowierzaniem.

Rodzic może zaprzeczać problemom dziecka mówiąc: "Jest leniwe", "coś wymyśla" lub bagatelizować: "też tak miałem, to taki wiek", "Chce zwrócić na siebie uwagę".

Pracując z oporem rodzica, warto zadbać o atmosferę bezpieczeństwa podczas spotkania, aby rodzic nie czuł się atakowany. Pomocne pytania:

"Czy jest coś, co państwa w tej chwili niepokoi?"

"Czego oczekują państwo od naszego spotkania?,,

"Czy jest coś, czego państwo się obawiacie w związku z tą sytuacją i naszym spotkaniem?,,

"Co jest dla państwa najważniejsze

jeśli chodzi o dobrostan państwa dziecka?,,

"Czy jest coś, czego państwo obawiają się w związku z wizytą dziecka u psychologa, psychiatry?,,

"Jeśli zależałoby tylko od pani, to jak wyglądałaby sytuacja pani dziecka?"

Przedstaw fakty - sygnały świadczące o sytuacji kryzysowej ucznia. Przedstaw wnioski z rozmowy z dzieckiem i swoją opinię.

Wysłuchaj opinii rodziców.

Przedstaw skutki kryzysu emocjonalnego/psychicznego dziecka na jego rozwój, funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne, społeczne, szkolne.

Zaproponuj formy pomocy dostępne w szkole, a w sytuacji tego wymagającej zobowiąż rodzica do zapewnienia dziecku pomocy lekarskiej i terapeutycznej (przedstawić ośrodki, gdzie rodzina i uczeń otrzymają pomoc medyczną i/lub terapeutyczną).

Ustal termin realizacji zobowiązań i konsekwencje przy braku realizacji zobowiązań.

Należy pamiętać, że depresja w rozumieniu medycznym jest chorobą zaliczaną do zaburzeń afektywnych jednobiegunowych. Jej głównym obszarem są emocje. W obrazie klinicznym obserwujemy obniżony nastrój, spadek poczucia własnej wartości, poczucie winy, obniżenie napedu. Należy ją odróżnić od przejściowego przygnębienia, obniżonego nastroju czy krótkotrwałej reakcji na trudną sytuację. Choroba ta może dezorganizować różne obszary życia chorującego.

Do jej objawów poznawczych należą:

- poczucie beżużyteczności, beżsensu, niska samoocena,
- rozpamiętywanie porażek - rumina-cje
- dokonywanie atrybucji wewnętrznych, stabilnych i globalnych
- problemy z koncentracją, zapamię-

tywaniem,

- poczucie beżużyteczności, beżsensu,
- niska samoocena,
- utrata zainteresowań ,
- myślenie dychotomiczne (czarno-białe),
- poczucie beżużyteczności, beżsensu,
- negatywny sposób myślenia o sobie: "Jestem beżnadziejny", o innych: "Oni mnie nie lubią" , o swojej przyszłości: "Nic mi się nie uda" ,
- myśli rezygnacyjne/samobójcze.

Do głównych objawów behawioralnych zaliczamy :

- zmniejszenie aktywności,
- apatia,
- zmęczenie,
- brak energii,
- zmiana apetytu (zmniejszenie lub zwiększenie),
- zaburzenia snu (problemy z zasypianiem, budzenie się nad ranem, nadmierna senność),
- ograniczenie zainteresowań,
- zmiany w zakresie aktywności psychoruchowej, w postaci pobudzenia lub zahamowania,
- samookaleczenia.

Wśród objawów emocjonalnych wyróżniamy:

- obniżony nastrój utrzymujący się przez większość dnia, w zasadzie nie podlegający wpływowi wydarzeń zewnętrznych,
- utrzymujący się co najmniej 2 tygodnie, smutek, płaczliwość, brak odczuwania przyjemności anhedonia, poczucie winy, dysforia - smutek z drażliwością, napięcie wewnętrzne, niepokój, lęk, lub podniecenie, brak nadziei, nadmierne i nieuzasadnione poczucie winy.

Depresja w okresie dojrzewania zdarza się stosunkowo często.

Polskie badania epidemiologiczne

wskazują: 27- 54% - zachorowań w grupie nastolatków (3,5% uczniów potwierdziło próbę samobójczą w ciągu roku 7% uczniów w ciągu życia dokonało zamierzonego samouszkodzenia ciała).

Postaci depresja:

- postać buntownicza – gwałtowna lub cicha, bierny opór, złośliwość, negowanie autorytetów. Niemożność wyładowania agresji może prowadzić do autoagresji.
 - postać rezygnacyjna – dominującym objawem jest lęk przed przyszłością, przewidywanie niepowodzeń, niskie poczucie własnej wartości, brak przekonania, że sobie poradzę.
 - postać apatycznie – abuliczna – brak energii do działania, senność, smutek, silny lęk przed relacjami społecznymi. Młody człowiek odczuwa pustkę, nudę, nic go nie interesuje, nic mu się nie chce.
 - postać labilna –łączy wszystkie w/w objawy.
-
- D. Kubacka-Jasiecka, Kryzys emocjonalny i interwencja kryzysowa - spojrzenie z perspektywy zagrożenia ja i poczucia tożsamości
 - <https://forumprzeciwdepresji.pl>
 - <https://dziecisawazne.pl>
 - Ambroziak Konrad, Kołakowski Artur, Siwek Klaudia, wydawnictwo: GWP
 - Depresja nastolatków. Jak rozpoznać, zrozumieć i pokonać (2018). Ambroziak Konrad, Kołakowski Artur, Siwek Klaudia, wydawnictwo: GWP
 - Forum przeciw depresji - <https://forumprzeciwdepresji.pl> Depresja nastolatków. Jak rozpoznać, zrozumieć i pokonać (2018).

Trening funkcji słuchowo-językowe

Anna Danielczuk - doradca metodyczny wychowania przedszkolnego
MODM w Białymstoku

Prawidłowy słuch u dziecka ma niebagatelny wpływ na jego zdolność i efektywność uczenia się. Jeśli dziecko ma problemy z koncentracją i zrozumieniem poleceń, może to oznaczać, że ma zaburzenia przetwarzania słuchowego. My jako nauczyciele wychowania przedszkolnego powinniśmy doskonalić, usprawniać, wzmacniać, stymulować deficytowe funkcje słuchowo-językowych wśród swoich wychowanków. Ale zacznijmy od teorii by jak najlepiej zrozumieć kwintesencję danego problemu.

Mówiąc o słuchu wyróżniamy:

- *słuch fizjologiczny*, inaczej fizyczny prawidłowo funkcjonujący pozwala określić, czy słyszymy dany dźwięk, czy też nie, umożliwia prawidłowy rozwój kolejnych rodzajów słuchu;
- *słuch muzyczny* charakterystyczny tylko dla ludzi, umożliwia różnicowanie dźwięków pod względem wysokości, barwy, czasu trwania;
- *słuch mowny* zawiązany z percepcją dźwięków mowy, prawidłowo funkcjonujący odpowiada za rozumienie i nabywanie mowy.

Kluczową funkcją mówiąc o słuchu jest *percepcja słuchowa* czyli zdolność odbierania, rozpoznawania, rejestrowania (zapamiętywania) i identyfikowania (różnicowania, wyróżniania, syntetyzowania i analizowania) bodźców dźwiękowych z otoczenia. Prawidłowe działanie percepcji słuchowej stanowi podstawę słyszenia mowy, a zatem nabywania przez nie również mowy czynnej, a także umiejętności czytania, które wymaga dźwiękowego odtwarzania słów na podstawie widzianych liter, oraz pisania, gdzie usłyszane w wyrazie dźwięki wyznaczają kolejność ich zapi-

sywania za pomocą liter.

Na *percepcję słuchową* składają się:

- słuch fizjologiczny – możliwość odbioru bodźców akustycznych z otoczenia za pomocą narządu słuchu,
- słuch fonemowy – zdolność do kwalifikowania wyróżnionych z potoku mowy głosek jako przynależnych do określonych, fonologicznie zdeterminowanych klas głosek – fonemów,
- słuch fonetyczny – zdolność odróżniania poszczególnych wariantów realizacyjnych fonemów – głosek oraz zjawisk prozodycznych (akcentu, tempa, rytmu, intonacji, donośności mowy),
- analiza słuchowa – umiejętność wyodrębniania z potoku mowy zdań, w zdaniach wyrazów, w wyrazach sylab, a w sylabach głosek z zachowaniem ich kolejności,
- synteza słuchowa – scalanie głosek, sylab i wyrazów w określone, złożone struktury językowe – słowa, zdania, teksty,
- pamięć słuchowa – pamięć długości wyrazów (liczby sylab i głosek oraz ich kolejności w wyrazie) oraz zdolność zatrzymywania w pamięci ciągów wyrazów (np. dni tygodnia, nazwy miesięcy), zdań i tekstów (zapamiętywanie wierszy, piosenek).

Poruszając temat treningu językowo-słuchowego nie możemy zapomnieć o *semantyzacji dźwięków mowy* czyli umiejętności skojarzenia dźwięków z ich znaczeniem; łączenie wzorców słuchowych wyrazów z odpowiednimi pojęciami i przypisywanie znaczeń wy-

powiedziom wiąże się z powstawaniem odmiennych reakcji na bodźce słuchowe.

Kończąc nasze rozważania teoretyczne musimy również wspomnieć o *świadomości fonologicznej* czyli świadomość dźwięków i intonacji mowy, rymów i podobieństw dźwięków, sylab i fonemów oraz manipulowanie fonemami.

Pamiętając o tym jak ważną rolę w naszym życiu odgrywa słuch i co się składa na jego prawidłowe funkcjonowanie należy tak zaplanować zajęcia w przedszkolu, terapię logopedyczną oraz terapię pedagogiczną aby możliwie najlepiej pomóc swoim podopiecznym.

Literatura:

1. M. Bogdanowicz, M. Rożyńska, A. Adryjanek „Uczeń z dysleksją w domu. Poradnik nie tylko dla rodziców” Wyd. Operon
2. Gąsowska T., Stępkowska Z. „Praca wyrównawcza z dziećmi mającymi trudności w czytaniu i pisaniu”
3. Sawa B. „Jeżeli dziecko źle czyta i pisze”
4. Spionek H. „Zaburzenia rozwoju uczniów, a niepowodzenia szkolne”
5. Styczek I. „Badanie i kształtowanie słuchu fonematycznego”
6. Zakrzewska B. „Reedukacja dzieci z trudnościami w czytaniu i pisaniu”
7. Franczyk A., Krajewska K., „Skarbiec nauczyciela – terapeuty”
8. Cieszyńska J., Korendo M., „Wczesna interwencja terapeutyczna”

Scenariusz przedstawienia z okazji 15. Rocznicy urodzin Marii Skłodowskiej – Curie

Aneta Wilczewska - doradca metodyczny chemii
MODM w Białymstoku

Recytator: "Jedyna, której nie zepsuła sława" - mawiał o niej Einstein. Kim była ta najstojniejsza kobieta przełomu wieków? Jakie wydarzenia z jej życia zdecydowały, że wybrano ją Polką wszechczasów?

Narrator 1: Jak daleko sięga pamięć, liczni Skłodowscy byli gospodarzami w Skłodach, skąd się wywodzą. Wszyscy należeli do drobnej szlachty i nosili wspólny herb.

Narrator 2: W ciągu ośmiu lat pani Skłodowska urodziła pięcioro dzieci. W roku, w którym Maria przyszła w Warszawie na świat, okupowana Polska straciła nawet swoją nazwę.

Narrator 3: Mania miała wtedy dziewięć lat. Chorą, choć po kilku zagranicznych kuracjach matkę, dobiła śmierć pierwotnej córki Zosi, która towarzyszyła jej niczym pielęgniarka przez cały rok podczas ostatniego leczniczego pobytu w Nicei. Dwa lata później, 9 maja 1878 roku, zmarła i ona... Mania, do tej pory bardzo wierząca, podczas najbliższej niedzielnej mszy świętej przysięgła, że już nie wierzy w dobroć Boga...

Narrator 4: Bolesne przeżycia spowodowały u Marii „głębką depresję”, jak to określała, i był to załazek syndromu, który będzie się pojawiać w całym jej dalszym życiu. Musiały minąć miesiące, zanim Mania przestała chować się po kątach i płakać. Po śmierci matki i siostry jeszcze bardziej zatracala się całymi godzinami w książkach, starając się zabić uczucie osamotnienia, sierocstwa, pustki. Wyznała w Autobiografii:

Maria: Przez wiele lat wszyscy odczuwaliśmy ciężar straty tej, która była duszą domowego ogniska. Ogromnie przybitą śmiercią żony, ojciec, poświęcił się całkowicie swojej pracy i trosce o nasze wychowanie.

Narrator 5: Od urodzenia Maria miała trzy cenione przez nauczycieli przymioty charakteryzujące umysły wybitne: pamięć, zdolność koncentracji i głód wiedzy.

Narrator 6: Marię, jako najlepszą, choć najmłodszą uczennicę w klasie, często wywoływano do tablicy, wezwana do odpowiedzi imponowała nie tylko opanowaniem pamięciowym materiału, ale także znakomitą znajomością języka rosyjskiego i pięknym akcentem. Dla każdego dziecka byłby to powód do dumy, ale nie dla Mani, dla której bezbłędne wymienienie kolejnych władców Rosji i członków jego rodziny, było przysięgą. Miała bowiem inne upodobania.

Maria: Od dzieciństwa kochałam poezję i chętnie uczyłam się na pamięć długich nierzaz utworów lub urywków z dzieł naszych wielkich poetów; do najbardziej ulubionych należeli Mickiewicz, Krasiński i Słowacki. Zainteresowanie poezją rozwinęło się jeszcze bardziej, kiedy opanowałam języki obce; wcześniej bowiem zaczęłam się uczyć francuskiego, niemieckiego i rosyjskiego. Szybko zasmakowałam w literaturze pięknej tych języków. Później uczyłam się angielskiego – poznałam ten język i jego literaturę.

Narrator 7: Maria ma szesnaście lat... Warszawski Uniwersytet jest niedostępny dla kobiet.

Maria: Młoda dyplomowana, udziela lekcji: Arytmetyka, geometria, francuski. Ceny umiarkowane.

Narrator 8: 1 stycznia 1886 roku objęła posadę guwernantki u Żorawskich

Maria: Jak przykładnie się tu prowadzę! Chodzę do kościoła w każdą niedzielę i święto. Prawie nigdy nie mówię o wyższych studiach dla kobiet.

Narrator 8: Gdy na Boże Narodzenie wracają z Warszawy synowie Żorawskich. Najstarszy, Kazimierz, zakochuje się w młodej dziewczynie tak różnej od innych.

Narrator 1: Kiedy nie doszedł do skutku wymarzony związek z Kazimierzem Żorawskim, późniejszym profesorem matematyki na Politechnice Warszawskiej, gdyż nie poślubia się guwernantki, gdy do tego zaszczytu kandyduje pięć panien z posagiem, Maria napisała:

Maria: Przeszłam bardzo ciężkie dni i jeżeli mi co pamięć ich osładza, to tylko to, że bądź co bądź, wyszłam z tego wszystkiego uczciwie i z podniesioną głową...

Gdyby nie troska o siostrę Bronkę, w jednej chwili podziękowałabym Żorawskiemu za miejsce i poszukała innego.

Narrator 2: Kuzyn Marii, Józef Boguski, zorganizował w Warszawie Muzeum Przemysłu i Rolnictwa. Pod tym szyldem krył się jeden z ośrodków tajnego nauczania, które rozkwitały w mieście. W dodatku muzeum kryło małe laboratorium, w którym Maria doskonaliła się w analizie chemicznej.

Narrator 3: Wyniki bywały nieraz zupełnie niespodziewane... zaczęła w sobie rozwijać powoli zamiłowanie do badawczej naukowej pracy, przekonując się jednocześnie własnym kosztem o tym, że postępy w tej dziedzinie robi się z trudem i bardzo powoli.

Narrator 4: W 1891 roku dwudziestoczteroletnia Polka rusza na podbój Francji. W dniu w którym obladowana paczkami wysiada na paryskim Dworcu Północnym z IV klasy pociągu, w którym jechała siedząc tylko na drewnianym stołeczku nie myśli, że kiedyś będzie sławna. Za dziesięć dni skończy dwadzieścia cztery lata.

Narrator 5: Maria - studentka biega z auli Sorbony do laboratoriów przy ulicy Saint-Jacques, z laboratoriów do biblioteki Świętej Genowefy, z biblioteki do domu.

Narrator 6: Kiedy w obecności wszystkich kandydatów ogłaszali wyniki poczynając od najlepszych, jej nazwisko było wyczytane jako pierwsze. Maria Skłodowska uzyskała licencjat nauk fizycznych Uniwersytetu Paryskiego, a w lipcu 1893 roku zrobiła licencjat z matematyki. Była drugą na liście absolwentów.

Narrator 7: Od kilku tygodni spotyka się z pewnym fizykiem. Jak inni ofiarowują czekoladki tak on przychodząc do niej w odwiedziny przynosił odblask artykułu zatytułowanego "O symetrii w zjawiskach fizycznych, pola elektrycznego i pola magnetycznego" na broszurce dedykacja:

(Piotr pojawia się obok Marii, podaje jej książkę oraz czerwoną różę)

Piotr: "Pannie Skłodowskiej z wyrazami szacunku i przyjaźni od autora." Piotr Curie.

Narrator 8: Dla Piotra była taka, jaką najbardziej chciałby się widzieć w oczach uczonego, którego poziom wiedzy jest o tyle wyższy niż jej własny: kobietą pociągającą zarówno przez żywotność swej inteligencji, jak i przez swój urok.

Narrator 7: Zbrojna w dyplomy dokonała wyboru między Polską, z którą wiązał ją każdy nerw, do której wzywał ją patriotyzm, a wiedzą - jej prawdziwą ojczyzną.

Narrator 8: Po roku starań zakochany Piotr przełamuje opory i wahania Marii. W 1895r. Maria Skłodowska zostaje Marią Curie.
(Piotr oświadcza się Marii)

Narrator 8: W liście do przyjaciółki mieszkającej w Warszawie Maria napisała:

Maria: Wychodzę za człowieka, o którym mówiłam ci ubiegłego roku w Warszawie. Bardzo to dla mnie bolesne zostać na stałe w Paryżu, ale co robić? Przeznaczenie sprawiło, że jesteśmy głęboko do siebie przywiązani i nie możemy znieść myśli o rozstaniu...

Narrator 1: Jeden z kuzynów wpadł na dobry pomysł, aby zamiast prezentu ślubnego przysłać czek. Został on zamieniony na dwa rowery. Ten najnowszy wynalazek stał się pojazdem na podróż poślubną państwa Curie.

Narrator 2: Najwięcej czasu poświęcali pracy naukowej. Prowadzili badania nad pierwiastkami promieniotwórczymi. 10 grudnia 1903 roku jako małżeństwo otrzymali nagrodę Nobla. Polka Maria Curie z domu Skłodowska była pierwszą kobietą, laureatką tej prestiżowej nagrody.

Narrator3: Zajrzyjmy teraz do laboratorium...

Piotr: Mario, mam dla ciebie wspaniałą wiadomość. Udało mi się załatwić pechblendę. Mój znajomy z wiedeńskiej Akademii Umiejętności wystąpił do rządu austriackiego z prośbą o pozwolenie zabrania paru ton odpadów smółki, składowanej w lesie, koło Jachmikowa w Czechach.

Maria: To wspaniale, Piotrze. Martwiłam się, że będziemy musieli przerwać badania. Koszt zakupu smółki uranowej, w ilościach potrzebnych do doświadczeń, przekracza nasze finansowe możliwości.

Piotr: Więc nie musisz się już martwić.

Maria: Cały czas zastanawiam się, czy nie popełniłam jakiejś pomyłki w obliczeniach. Badałam emitowanie promieni ze smółki uranowej. Obliczenia aktywności charkolitu nie zgadzają się z wynikami pomiarów przyrządów. Jestem pewna, że istniejący w niej pierwiastek jest o wiele aktywniejszy od toru i uranu. Osad wykazał aż 150-krotnie większą aktywność.

Piotr: Pomyłka jest wykluczona.

Maria: Czyli występujący w nich pierwiastek jest w śladowych ilościach. Czekamy zatem dużo pracy zanim otrzymamy go w stanie czystym.

Piotr: Wiesz Mario, jestem z ciebie bardzo dumny. Przyznam się, że nie do końca wierzyłem twojej teorii. W tej sytuacji przerwę na jakiś czas pracę nad właściwościami kryształów i pomogę ci wypreparować ten pierwiastek.

Narrator 1: Po kilku miesiącach ciężkiej pracy w laboratorium urządzonym po byłym prosektorium wyodrębniają substancję dużo bardziej aktywną od uranu.

Maria: Jest. Nareszcie. Wiele miesięcy

ciężkiej pracy, ale warto było podjąć trud.

Piotr: Jak go nazwiemy?

Maria: Chciałabym, żeby ten pierwiastek rozślawił w świecie moją Ojczyznę. Nazwiemy go polonem.

Narrator 2: 18 lipca 1898 roku została ogłoszona praca o odkryciu polonu. A 26 grudnia tego samego roku ukazała się praca o odkryciu radu.

Maria: Czasem żałuję, że pospieszyłam się i pierwszemu odkrytemu przez nas pierwiastkowi nadałam nazwę "polon", aby przypominał mi ojczyznę. Teraz rad będzie sławniejszy.

Piotr: Produkcja radu zważywszy na jego zalety - w przyszłości zapewne szeroko się rozwinie. Musimy zastanowić się czy zdradzić wszystkie wyniki naszych prac łącznie z metodą wydzielania czystego radu? Czy opatentujemy tę metodę, aby zapewnić sobie prawo do udziału w zyskach z produkcji?

Maria: Nie, to byłoby sprzeczne z duchem nauki.

Piotr: Ja też tak myślę, jednak nie chciałbym, abyśmy tę decyzję podjęli lekkomyślnie. Mamy rodzinę. Taki patent to dla nich i dla nas majątek. Duży majątek! To zapewnienie sobie wygodnego życia. także możliwość posiadania pięknego laboratorium.

Maria: Fakt, że nasze odkrycie ma przed sobą także i handlową przyszłość, jest zbiegiem okoliczności, z którego nie wolno nam korzystać.

Piotr: Tak, wiem to byłoby sprzeczne z duchem nauki.

Maria: Zrobiło się późno, musimy już

wracać do domu. (*Piotr przytula Marię*)

Piotr: Wiesz Mario, kiedyś napisałem w swoim pamiętniku, że kobiety genialne zdarzają się rzadko. Teraz wiem, że jedną z nich spotkałem.

Narrator 3: W czwartek 19 kwietnia 1906 roku w wypadku zginął Piotr Curie.

Maria: Piotrze, wstałam po nocy dość dobrze przespanej, stosunkowo spokojnej. To było zaledwie kwadrans temu - a teraz oto znowu chciałabym wyć, jak dzikie zwierzę, Piotrze. Piotrusiu Chcę ci powiedzieć także, że dostałam nominację na twoją katedrę i że się znalazli głupcy, którzy mi tego winszowali. Chcę ci powiedzieć, że już nie kocham ani słońca, ani kwiatów, ich widok sprawia mi ból, całymi dniami pracuję w laboratorium: to jedyne co mogę robić! Jest mi tam lepiej niż gdziekolwiek. Nie wiem, co mi mogłoby sprawić radość osobistą, prócz - może - naukowej pracy, chociaż i to nie, bo gdzieżby mi teraz żyć, nie widząc ciebie, nie uśmiechając się do mojego miłego towarzysza.

Narrator 4: Ostatecznie - jak można się było spodziewać - uratowała ją praca. Maria nie tylko powróciła do badań w laboratorium, ale również przyjęła propozycję Sorbony, aby przejąć profesurę po Piotrze; była pierwszą kobietą we Francji, która objęła podobne stanowisko. W 1911 roku otrzymała po raz drugi Nagrodę Nobla, tym razem w dziedzinie chemii za wyodrębnienie czystego radu.

Narrator 5: Podczas I wojny światowej zorganizowała przy pomocy córki Ireny tabor składający się z dwudziestu radiologicznych ambulansów i wagonów, w których prześwietlano promieniami

Roentgena żołnierzy rannych na froncie.

Chociaż publicznie starała się dementować przypuszczenia, że rad może stanowić groźbę dla jej zdrowia, prywatnie przyznała się do podejrzeń, iż to właśnie on jest powodem nie gojących się ran na jej rękach oraz dokuczliwej katarakty.

Narrator 6: Zawsze zastanawiałam się co skłoniło Marię do opuszczenia Polski i bliskich osób?

Narrator 7: Z całą pewnością nie brak miłości do ojczyzny. Po prostu poszła za wiedzą. Nigdy nie zapomniała o swojej ojczyźnie. Dzieci posyłała często na wakacje do Polski i kilkakrotnie sama tam była.

Narrator 8: W swej paryskiej pracowni ze szczególną troskliwością szkoliła polskich fizyków i chemików, którzy nabytą wiedzę i umiejętności stosowali następnie w krajowych placówkach badawczych.

Narrator 5: Zasługą Marii była budowa Instytutu Radowego w Warszawie.

Dzięki jej wysiłkom i bezpośredniej pomocy rozwinać się mogły w Polsce badania z zakresu promieniotwórczości.

Narrator 4: W 1929 roku w czasie drugiej podróży do Ameryki Maria Skłodowska - Curie otrzymała w darze 50 000 dolarów na zakup grama radu, który ofiarowała Polsce, dzięki temu powstał Instytut Radowy, w celu leczenia nowotworów.

Narrator 3: 4 lipca 1934 roku gazety obwieściły światu smutną wiadomość – śmierć wielkiej uczonej. Maria zmarła na białaczkę w austriackim sanatorium. Jeszcze przed śmiercią zdążyła otrzymać wiadomość o odkryciu przez córkę Irenę sztucznej promieniotwórczości.

Prowadzący: W roku 1995 prochy Marii Skłodowskiej-Curie zostały umieszczone wraz z prochami Piotra w paryskim Panteonie, miejscu gdzie spoczywają najwybitniejsi francuzi. Jest jedyną kobietą, która za swe zasługi dostała tego zaszczytu.

Człowiek niepełnosprawny w ujęciu antropologii chrześcijańskiej

Urszula Anna Zagan – *doradca metodyczny religii katolickiej
MODM w Białymstoku*

Fundamentem chrześcijańskiej refleksji nad człowiekiem niepełnosprawnym jest refleksja nad człowiekiem w ogólności. Jan Paweł II zwykł mawiać, że w dzisiejszych czasach toczy się spór o definicję człowieka. A zatem każda współczesna dyskusja nad zagadnieniami etycznymi opiera się w istocie na znanym pytaniu psalmisty: „Kim jest człowiek, że o nim pamiętasz i kim syn człowieczy, że się o niego troszczysz?” (Ps 8). Odpowiedź na pytanie o to, co jest dobre i złe w stosunku do poszczególnego człowieka jest uzależniona od owej zasadniczej kwestii - kim jest człowiek. Odpowiedź również na pytanie o status i stosunek wobec człowieka niepełnosprawnego jest uzależniona od odpowiedzi na tego rodzaju pytanie.

Chrześcijańska refleksja nad człowiekiem opiera się przede wszystkim na przekonaniu o jego niezbywalnej godności. Temat godności człowieka szeroko rozwijał w swoim nauczaniu Jan Paweł II. Podczas spotkania z młodzieżą akademicką przed kościołem św. Anny 3 czerwca 1979 roku w Warszawie tak pytał: „Jaką miarą mierzyć człowieka? Czy mierzyć go miarą sił fizycznych, którymi dysponuje? Czy mierzyć go miarą zmysłów, które umożliwiają mu kontakt z zewnętrznym światem? Czy mierzyć go miarą inteligencji, która sprawdza się poprzez wielorakie testy czy egzaminy? [...] Człowieka trzeba mierzyć miarą serca [...] Człowieka więc trzeba mierzyć miarą sumienia.” W swojej pierwszej encyklice „*Redemptor hominis*” Papież za Soborem Watykańskim II przypomina, że człowiek jest jedynym na ziemi stwo-

rzeniem, którego Bóg chciał dla niego samego”. Człowiek posiada godność ponieważ jest osobą. „Każdy człowiek jest celem samym w sobie i nie może być w żadnym przypadku wykorzystywany jako środek do osiągnięcia innych celów, nawet w imię dobrobytu i postępu całej wspólnoty.”

Zagadnienie godności człowieka w bezpośredni sposób przekłada się na myślenie o człowieku niepełnosprawnym. W przesłaniu do uczestników międzynarodowego sympozjum poświęconego godności i prawom osoby z upośledzeniem umysłowym Jan Paweł II pisze: „Punktem wyjścia każdej refleksji nad niepełnosprawnością muszą być fundamentalne założenia chrześcijańskiej antropologii: „osoba niepełnosprawna — mimo wszelkich ograniczeń i cierpień, jakie są jej udziałem — każe nam pochylić się z szacunkiem i mądrością nad tajemnicą człowieka. Im bardziej bowiem zagłębiamy się w mroczne i nieznanne obszary ludzkiej rzeczywistości, tym lepiej rozumiemy, że właśnie w sytuacjach najtrudniejszych i najbardziej niepokojących ujawnia się godność i wielkość ludzkiej istoty. Zranione człowieczeństwo osoby niepełnosprawnej jest dla nas wyzwaniem, aby dostrzec, zaakceptować i ukazywać w każdym z tych naszych braci i sióstr niezrównaną wartość ludzkiej istoty, którą Bóg stworzył, stworzył po to, by była synem w Synu”. Mając na względzie owo głębokie przekonanie o niezwykłej wartości człowieka w oczach Boga, Papież przypomina, że człowiek jest drogą Kościoła, ale też dodaje, że zawsze chodzi nie o człowieka abstrakcyjnego, ale o człowieka konkretnego,

rzeczywistego, historycznego, chodzi o człowieka każdego. Kontynuując papieską myśl, można rzec, że chodzi również o człowieka niepełnosprawnego.

Refleksja chrześcijańska nie tylko wskazuje na godność osób niepełnosprawnych. Ojciec Jacek Salij, pisząc o osobach niepełnosprawnych intelektualnie stwierdza, że Kościół na ich temat wie coś jeszcze więcej: „Są one, tak jak wszyscy ludzie, darem Bożym zarówno dla społeczeństwa, jak zwłaszcza dla swoich najbliższych.” W opinii prof. Salija, Kościół tę prawdę zawsze głęboko przeżywał głosząc, że absolutnie do wszystkich istot ludzkich odnosi się zasada: „nie zabijaj”; nawet najgłębsze upośledzenie umysłowe nie usprawiedliwia nie respektowania prawa człowieka do życia. Kościół również wiedział, że osobę niepełnosprawną, nawet głęboko upośledzoną umysłowo – jeżeli ona jest członkiem wspólnoty wierzących – nie tylko wolno, ale należy chrzcić.

Ciekawym przykładem tego, w jaki sposób ludzie z niepełnosprawnością umysłową są darem Bożym dla świata jest sytuacja opowiedziana przez Jean’a Vanier, człowieka, który swoje życie poświęcił pracy właśnie z osobami niepełnosprawnymi. Jean Vanier podaje przykład Łukasza, chłopca upośledzonego umysłowo, który biegnąc w zawodach sportowych zwycięsko do mety, zatrzymał się, aby pomóc wstać jego konkurentowi, który właśnie upadł. Jean Vanier stawia słuszne pytanie: Kto tu jest bardziej normalny?

Innym niezwykłym świadectwem tego, w jaki sposób człowiek niepełnosprawny stał się autentycznym darem dzielił się Henri J. M. Nouwen. W tekście noszącym tytuł „Opowieść Adama: pokój, który nie jest z tego świata” przybliżył postać człowieka, wobec którego sformułowanie niepełnosprawny jest chyba zbyt ubogie. Oto jak go opi-

suje: „Adam jest w naszej rodzinie osobą najsłabszą. Ma dwadzieścia pięć lat. Nie umie mówić, nie potrafi się sam ubrać ani rozebrać, nie może sam chodzić, ani jeść bez pomocy. Nie płacze, ani się nie śmieje i tylko czasami jest z nim wzrokowy kontakt. Ma wykrzywione plecy, ruchy nóg i rąk są bardzo niezborne. Cierpi z powodu ciężkiej epilepsji i pomimo, że dostaje silne leki w jego życiu jest niewiele dni bez dotkliwych ataków. Czasami, kiedy robi się nagle sztywny, z jego ust wydobywa się wycie. Kilka razy widziałem w takich chwilach, jak wielka łza spływa po jego policzku. Budzenie Adama, podanie mu lekarstwa, rozebranie, zaprowadzenie do wanny, umycie, ogolenie, umycie mu zębów, ubranie go, pójście z nim do kuchni, podanie mu śniadania, wsadzenie go na wózek i zawiezenie go do miejsca, gdzie spędza większość dnia na różnych terapeutycznych zajęciach, zajmuje mi codziennie ok. półtorej godziny. [...]” Henri Nouwen przeprowadził się z Harvardu do Daybreak, to znaczy, co sam zauważa, „z instytutu dla najlepszych i najzdolniejszych do wspólnoty ludzi upośledzonych umysłowo.” Daybreak niedaleko Toronto jest częścią międzynarodowej federacji wspólnot zwanych Arką, gdzie ludzie upośledzeniu umysłowo i ich asystenci próbują wspólnie żyć w duchu błogosławieństw. Henri Nouwen pisząc o swoich owocach pracy z Adamem rozwija myśl, jaką wnieśli w jego myślenie rodzice Adama. Na pytanie co im dał Adam przez lata kiedy z nimi przebywał odpowiedzieli: „On dał nam pokój ... jest naszym pojednawcą ... naszym synem pokoju. H. Nouwen opisując historię Adama opowiada zatem o pokoju, jaki Adam wniósł w jego życie. „Większość mojego życia, zauważa Nouwen, była zbudowana wokół przekonania, że moja wartość zależy od tego, co robię [...] Adam powiada do

mnie <pokój jest przede wszystkim sztuką bycia>.” Istnienie, bycie jest ważniejsze niż działanie.

H. Nouwen zauważa, że pokój jaki wniósł Adam jest nie tylko pokojem zakorzenionym w byciu, ale pokojem zakorzenionym w sercu. „Przez stulecia, pisze autor wspomnień, uwierzyliśmy, że to nasze umysły czynią nas ludźmi. Wydaje się, że wielu chociaż nie zna łaciny zna jednak definicję istoty ludzkiej jako rozumnego zwierzęcia: *rationale animal est homo* (Seneka). A Adam bezustannie powtarza mi, że to, co czyni nas ludźmi, to wcale nie nasze umysły, a nasze serca, nie nasza zdolność do rozumowania, a zdolność do kochania. Ktokolwiek mówi o Adamie jako o stworzeniu podobnym do zwierzęcia, gubi tę świętą tajemnicę, że Adam jest w pełni zdolny przyjmować i dawać miłość, jest w pełni człowiekiem, a nie tylko trochę człowiekiem, nie pół-człowiekiem, nie prawie człowiekiem, ale człowiekiem w pełni, całkowitym ponieważ on cały jest sercem. To właśnie nasze serce zostało stworzone na obraz i podobieństwo Boga. Gdyby tak nie było, jakże mógłbym wam powiedzieć, że Adam i ja wzajemnie się kochamy”.

Trzecią, najbardziej poruszającą, zdaniem Nouwena wartością Adamowego pokoju jest to, że będąc zakorzenionym bardziej w byciu niż działaniu, i bardziej w sercu niż w umyśle, jest to pokój, który stwarza wspólnotę. „Najbardziej znaczącym aspektem mojego życia w Arce jest to, że ludzie upodlegnieni trzymają nas razem jak rodzinę. Adam jest najbardziej złamanym z nas wszystkich, lecz niewątpliwie stanowi najsilniejszą więź między nami. Z powodu Adama zawsze ktoś jest w domu, z powodu Adama ten dom ma swój rytm, z powodu Adama są chwile ciszy i spokoju, z powodu Adama są zawsze słowa czułości, łagodności, delikatno-

ści. Z powodu Adama istnieje cierpliwość i wytrwałość. Z powodu Adama jest uśmiech i są łzy widoczne dla wszystkich, w powodu Adama istnieje zawsze przestrzeń dla wzajemnego przebaczenia i uzdrowienia. Tak, z powodu Adama pomiędzy nami jest pokój”.

Zachęta Kościoła do szczególnego traktowania osób niepełnosprawnych wypływa nie tylko z przekonania o ich ludzkiej godności, rodzi się również pod wpływem tendencji kulturowych, przeciwnych życiu jako takiemu, ale w szczególności życiu, które domaga się opieki. Odnosząc się do tej sytuacji Jan Paweł II w encyklice „*Evangelium Vitae*” wskazuje przede wszystkim na niewłaściwe czy nawet wynaturzone pojmowanie wolności. Wolność ta, w opinii Ojca Świętego, absolutyzuje znaczenie jednostki i pozbawia ją właściwej relacji z innymi. Przekreśla solidarność z innymi, akceptację drugiego człowieka i służenie innym. Jest to zatem wolność w ujęciu czysto indywidualistycznym, która staje się często wolnością *silniejszych* wymierzoną przeciw *słabszym* skazanym na zagładę. Taka koncepcja wolności dotyczy nie tylko poszczególnych jednostek. Wpływa ona również w swoisty sposób na życie społeczne. Społeczeństwo wówczas jest zbiorem jednostek żyjących obok siebie, pozbawionych wzajemnej solidarności, gdzie każdy realizuje własne cele, nie oglądając się na innych.

Papież wskazuje nie tylko na swoje pojmowanie wolności. Mówi również o „osłabieniu wrażliwości na Boga i człowieka”, co jego zdaniem, prowadzi do materializmu praktycznego, który z kolei przyczynia się do rozpowszechnienia się utylitaryzmu. Utylitaryzm, jak zauważa Papież – to „cywilizacja skutku, użycia – cywilizacja *rzeczy*, a nie *osób*. Utylitaryzm rodzi postawę antysolidarystyczną w rodzi-

nie, gdzie nie ma miejsca na życzliwość i miłość, a życie które wymaga opieki uważa się za bezużyteczne.

Mając na względzie współczesne tendencje kulturowe Kościół wskazuje konkretne kierunki troski o ludzi niepełnosprawnych. Jan Paweł II pisząc o ludziach najsłabszych i najbardziej potrzebujących zauważa, że miarą jakości życia w społeczności jest opieka jaką ona ich otacza. „Prawa nie mogą być przywilejem tylko zdrowych. Także osobie niepełnosprawnej należy umożliwić uczestniczenie – w miarę jej możliwości – w życiu społeczeństwa i wspomóc w wykorzystywaniu całego swojego potencjału fizycznego, psychicznego i duchowego. Tylko wówczas, gdy uznawane są prawa najsłabszych, społeczeństwo może twierdzić, że zbudowane jest na fundamencie prawa i sprawiedliwości: niepełnosprawny nie jest osobą w inny sposób niż pozostali, a zatem uznając i chroniąc jego godność i prawa, uznajemy i chronimy godność i prawa nas wszystkich i każdego.” Dyskryminacja, zdaniem Papieża, według kryterium sprawności jest niemniej haniebna niż dyskryminacja z powodu rasy, płci czy religii.

Ojciec Święty stwierdza, że uznanie praw osoby niepełnosprawnej musi łączyć się ze stworzeniem konkretnych warunków życia. Osoby opóźnione umysłowo potrzebują bardziej niż inni chorzy naszej uwagi i życzliwości, zrozumienia i miłości: nie można ich pozostawić samych, aby niemal bezbronne i bezradne stawiały czoło trudnemu zadaniu, jaki jest życie.

Wśród wielu potrzeb osób o zranionym człowieczeństwie Ojciec Święty wymienia potrzeby uczuciowe i seksualne. „Osoba niepełnosprawna chce kochać i być kochana, potrzebuje czułości, bliskości, intymności. W praktyce niestety osoba niepełnosprawna przeżywa te upragnione i naturalne potrzeby w

sytuacji trudniejszej, co staje się tym bardziej widoczne w miarę przechodzenia od wieku dziecięcego do dorosłego. Osoba niepełnosprawna mimo upośledzenia umysłu i zaburzenia więzi międzysobowych, poszukuje autentycznych relacji, dzięki którym inni doceniają i uznają jej osobową godność”.

Fundamentalne zasady na temat stosunku do osób niepełnosprawnych zostały sformułowane w Dokumentie Kongregacji Nauki Wiary z 1981 r.

Pierwszą z nich jest zasada integracji. Chodzi o to, aby osób niepełnosprawnych nie izolować, nie segregować, nie marginalizować. Jeżeli to możliwe, trzeba zrobić wszystko, żeby ta osoba mogła pozostać we własnej rodzinie, a ponadto żeby mogła jak najwięcej wejść w normalne życie.

Druga - zasada normalizacji mówi o tym, że osobie niepełnosprawnej należy się rehabilitacja w stopniu, w jakim jest ona osiągalna. Należy dążyć do tego, żeby osoba ta mogła prowadzić życie jak najbardziej zbliżone do zwyczajnego.

Trzecią zasadą jest zasada personalizacji. Chodzi w niej o to, żeby chronić osobową niepowtarzalność człowieka niepełnosprawnego, w tym także człowieka choćby najgłębiej upośledzonego. Polega to na ochronie jego godności, dobra, integralnego rozwoju, na przekraczaniu stylu kolektywizmu i anonimowości, który nieraz dominuje w zakładach opieki. Każda z tych osób ma prawo do tego, żeby była zauważona jako ktoś odrębny i niepowtarzalny.

Na zakończenie należy przywołać słowa jakie Papież Jan Paweł II, obrońca godności człowieka, skierował do uczestników międzynarodowego sympozjum na temat: „Godność i prawa osoby z upośledzeniem umysłowym.” „Drodzy uczestnicy sympozjum, wasza obecność tutaj i wasza działalność są dla świata świadectwem, że Bóg zaw-

sze jest po stronie małych, ubogich, cierpiących i odepchniętych. Stając się człowiekiem i przychodząc na świat w ubogiej stajence, Syn Boży na własnym przykładzie ukazał, czym jest błogosławieństwo strapiionych, i we wszystkim z wyjątkiem grzechu podzielił los człowieka, stworzonego na Jego obraz. Po wydarzeniu na Kalwarii to właśnie krzyż, przyjęty z miłością, staje się drogą życia i nauką dla każdego, że jeśli będziemy umieli z ufnyim zawierzeniem podążać szlakiem ludzkiego cierpienia, trudnym i uciążliwym, wówczas my sami i nasi bracia zaznamy radości Chrystusa żywego, która przewyższa wszelkie pragnienia i oczekiwania”

Literatura:

1. Jan Paweł II. Encyklika Redemptor hominis. Tekst i komentarze. Lublin 1982.
2. Jan Paweł II, Encyklika Evangelim vitae. W: Encykliki Ojca Świętego Jana Pawła II. T. II. Kraków 1996.
3. Jan Paweł II. Przemówienie do młodzieży akademickiej. Warszawa – przed kościołem św. Anny, 3 czerwca 1979. W: Jan Paweł II do młodzieży. Listy, orędzia, przemówienia, homilie. Poznań 2005, s. 382.
4. Jan Paweł II. Ludzie najsłabsi i najbardziej potrzebujący w życiu społeczeństwa. Przesłanie Jana Pawła II do uczestników międzynarodowego sympozjum na temat: "Godność i prawa osoby z upośledzeniem umysłowym", 05.11.2004. W: http://www.opoka.org.pl/nauczanie/papiez/jan_pawel_ii/przemowienia.php
5. Gubała Wacław. Rodzina – sanktuarium życia. W: Evangelium vitae. Dobra nowina o życiu ludzkim s. 69-81.
6. Nouwen Henri J. M. Opowieść Adama: pokój, który nie jest z tego świata. W: „W drodze” 8 (300) 1998, s. 14-23.
7. Salij Jacek. Godność osób z intelektualną niepełnosprawnością. W: http://www.opoka.org.pl/biblioteka/T/TD/wybijerajmy_zycie/itel_niepelnospr.html

Konspekt lekcji plastyki w klasie 5.

Elżbieta Baruch - doradca metodyczny plastyki
MODM w Białymstoku

Twórczość jest naturalną formą aktywności dzieci. Tworzenie sprawia młodym artystom wiele radości, pobudza kreatywność, pozwala poznać świat.

Stymulacja sensoryczna ma wpływ na rozwój mózgu dziecka. Dlatego też wszelkie prace manualne usprawniają małą motorykę. Sprawiają, że wykonywane codzienne czynności nie sprawiają problemów i trudności. Duże znaczenie mają czynności wykonywane podczas tworzenia prac plastycznych- wycinanie, wycinanie, nawleknięcia itp. oraz związane z tym posługiwanie się różnymi przyborami.

Temat : Dzieło sztuki w trzech wymiarach- Ptaki z kartonu

Cele:

Cel główny:

1.Poznanie rzeźby jako dziedziny sztuki, której środkiem wyrazu jest bryła.

Cele operacyjne:

1.Wskazywanie cech rzeźby
2.Planowanie i wykonanie ciekawej pod względem plastycznym formy z kartonu.

Metody:

Podające: wyjaśnienia, rozmowa
Ekspozycyjna:prezentacja multimedialna
Praktyczna: praktycznego działania

Formy: indywidualna, zbiorowa

Pomoce: prezentacja nauczyciela o środkach wyrazu w rysunku i malarstwie, prezentacja multimedialna nauczyciela na temat rzeźby, film „W pracowni rzeźbiarza”(WSiP 2013 Klub

Nauczyciela), albumy z przykładami dzieł z różnych dziedzin sztuki, 3 zdjęcia dowolnych ptaków.

Materiały i przybory: karton, nożyce, klej, sznurek

Przebieg zajęć:

Faza wstępna

1.Czynności organizacyjno porządkowe - przygotowanie materiałów i przyborów.
2.Prezentacja nauczyciela z przykładami rysunku i malarstwa z różnych epok.
3.Rozmowa kierowana. Przypomnienie środków wyrazu w rysunku i malarstwie.

Zapoznanie z tematem oraz celami lekcji:

Dzieło sztuki w trzech wymiarach- ptak z kartonu

Cechy rzeźby jako dziedziny sztuki, której środkiem wyrazu jest bryła.

Planowanie i wykonanie ciekawego pod względem plastycznym kształtu rzeźby z kartonu.

1.Oglądanie w albumach przykładów rzeźby oraz malarstwa ukierunkowane na różnice między nimi :dzieło płaskie, trójwymiarowe.

2. Obejrzenie filmu „W pracowni rzeźbiarza” z uwzględnieniem słownictwa związanego z rzeźbą.

3.Prezentacja nauczyciela ukazująca przykłady rzeźb z różnych epok: omówienie cech rzeźby i materiałów rzeźbiarskich.

Faza ekspresji twórczej

1. Wykonanie z przyniesionych kartonów formy przestrzennej przedstawiającej ptaka.
2. Omówienie cech ptaka na przykładzie kilku zdjęć – pióra, dziób, skrzydła, które pojawią się w rzeźbie.
3. Zwrócenie uwagi na :
 - zachowanie cech rzeźby
 - sposobów zastosowania kartonu
 - sposobów łączenia elementów.
4. Ustalenie kryteriów oceny uwzględniających:
 - trójwymiarowość pracy
 - twórcze podejście do tematu
 - trwałe łączenia elementów

Faza podsumowująca

1. Utrwalenie cech rzeźby i słownictwa związanego z rzeźbą.
2. Wystawa prac uczniów- ocena i samoocena.

