

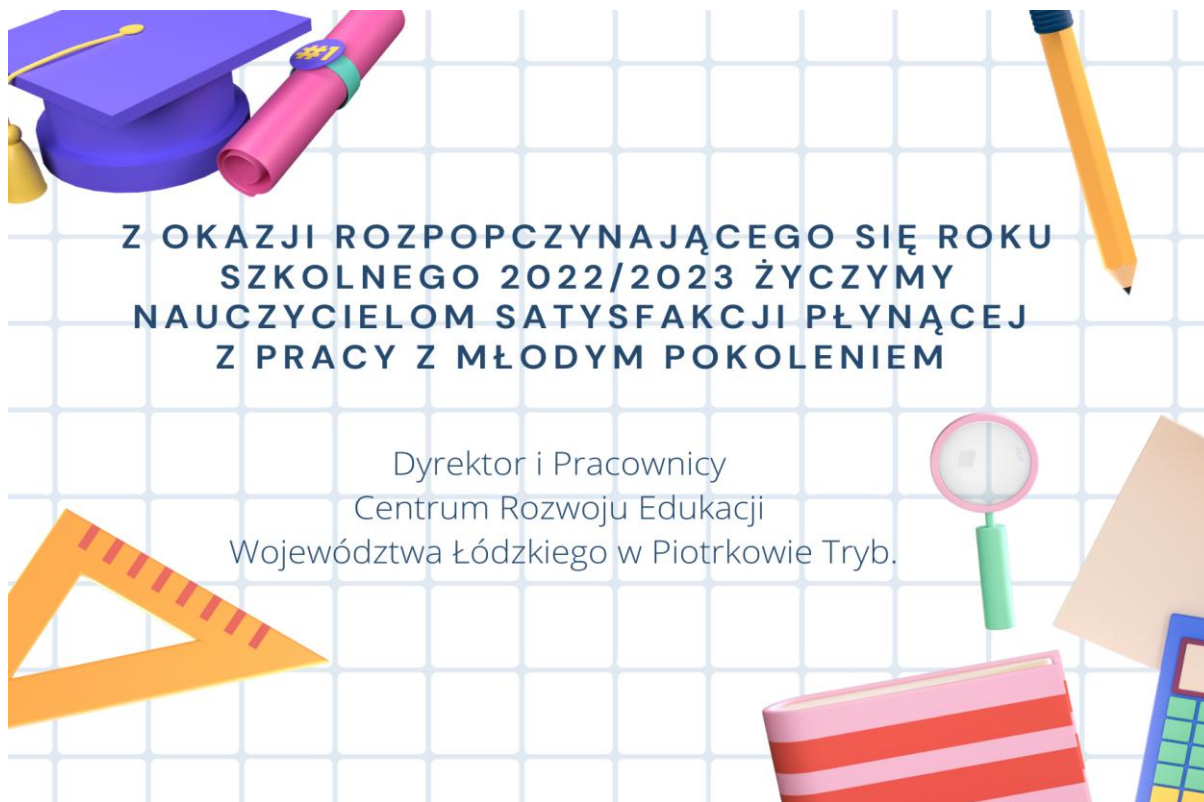
F **N** **FORUM** *nauczycielskie*

PIOTRKOWSKI KWARTALNIK OŚWIATOWY



NASZ MAŁY JUBILEUSZ

100 | 101 NUMER!



Spis treści:

Kalendarz roku szkolnego 2022/2023.....	s. 3
Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2022/2023.....	s. 4
XIX. Ekologiczna Sesja Popularnonaukowa – Małgorzata Kudyba.....	s. 5
Ćwiczenia śródlekcyjne – Aldona Bąk.....	s. 7
Tomaszowska Okrąglica turystów zachwyca! – Anna Florczyk.....	s. 10
Mnemotechniki i techniki relaksacji – Anna Maliszewska, Iga Maliszewska.....	s. 13
Szkolny konkurs wiedzy o Rotmistrzu Witoldzie Pileckim – Sebastian Wojtaś.....	s. 15
Konstruktorzy marzeń – Dariusz Maliszewski.....	s. 17
Niech się święci 3 maja!	
Nieszablonowe obchody święta państwowego – Agnieszka Kubś.....	s. 18
Analiza transakcyjna w edukacji – Iwona Przewoźnik.....	s. 20
Królowa Bona – Maria Śledzińska.....	s. 26
Wojewódzki konkurs „Żołnierze Wyklęci – niezłomni obrońcy Rzeczypospolitej” - II edycja Barbara Śpiewak.....	s. 29
Nauczaj i ucz się – Kamila Kochowicz.....	s. 32
Biblioteka Pedagogiczna CRE WŁ w Piotrkowie Trybunalskim poleca – Sylwia Kubicka.....	s. 35

Kalendarz roku szkolnego 2022/23

1.	Rozpoczęcie zajęć dydaktyczno-wychowawczych	1 września 2022 r.
2.	Zimowa przerwa świąteczna	23 - 31 grudnia 2022 r.
3.	Ferie zimowe	<ul style="list-style-type: none"> • 16 - 29 stycznia 2023 r. lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie • 23 stycznia – 5 lutego 2023 r. podlaskie, warmińsko-mazurskie • 30 stycznia – 12 lutego 2023 r. kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie, wielkopolskie • 13 – 26 lutego 2023 r. dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie
4.	Wiosenna przerwa świąteczna	6 kwietnia – 11 kwietnia 2023 r.
5.	Egzamin ósmoklasisty	Termin ustali dyrektor Centralnej Komisji Egzaminacyjnej
6.	Zakończenie zajęć dydaktyczno-wychowawczych w klasach (semestrach) programowo najwyższych liceów ogólnokształcących, techników, branżowych szkół II stopnia oraz liceów ogólnokształcących dla dorosłych w których zajęcia dydaktyczno-wychowawcze rozpoczynają się w pierwszym powszednim dniu września	28 kwietnia 2023 r.
7.	Zakończenie zajęć dydaktyczno-wychowawczych w klasach (semestrach) programowo najwyższych liceów ogólnokształcących dla dorosłych, w których zajęcia dydaktyczno-wychowawcze rozpoczynają się w pierwszym powszednim dniu lutego	5 stycznia 2023 r.

8.	Zakończenie zajęć dydaktyczno-wychowawczych w branżowych szkołach I stopnia, branżowych szkołach II stopnia, szkołach policealnych kształcących w zawodach o rocznym lub dwuletnim okresie nauczania, liceach ogólnokształcących dla dorosłych i w szkołach podstawowych dla dorosłych, w których zajęcia dydaktyczno-wychowawcze rozpoczynają się w pierwszym powszednim dniu lutego oraz w szkołach policealnych kształcących w zawodach o półtorarocznym lub dwuipółletnim okresie nauczania, w których zajęcia dydaktyczno-wychowawcze rozpoczynają się w pierwszym powszednim dniu września	27 stycznia 2023 r.
9.	Egzamin maturalny	Termin ustali dyrektor Centralnej Komisji Egzaminacyjnej
10.	Egzamin zawodowy	Termin ustali dyrektor Centralnej Komisji Egzaminacyjnej
11.	Zakończenie zajęć dydaktyczno-wychowawczych w szkołach	23 czerwca 2023 r.
12.	Ferie letnie	24 czerwca - 31 sierpnia 2023 r.

Źródło:

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/kalendarz-roku-szkolnego-20222023>



Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2022/2023

1. Wychowanie zmierzające do osiągnięcia ludzkiej dojrzałości poprzez kształtowanie postaw ukierunkowanych na prawdę, dobro i piękno, uzdalniających do odpowiedzialnych decyzji.
2. Wspomaganie wychowawczej roli rodziny przez właściwą organizację i realizację zajęć edukacyjnych wychowanie do życia w rodzinie. Ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.
3. Działanie na rzecz szerszego udostępnienia kanonu i założeń edukacji klasycznej oraz sięgania do dziedzictwa cywilizacyjnego Europy, m.in. przez umożliwienie uczenia się języka łacińskiego już od szkoły podstawowej.

4. Doskonalenie kompetencji nauczycieli do pracy z uczniami przybyłymi z zagranicy, w szczególności z Ukrainy, adekwatnie do zaistniałych potrzeb oraz kompetencji nauczycieli nowych przedmiotów wprowadzonych do podstawy programowej.
5. Wspomaganie kształcenia w szkołach ponadpodstawowych w związku z nową formułą egzaminu maturalnego od roku 2023.
6. Doskonalenie systemu kształcenia zawodowego we współpracy z pracodawcami – wdrażanie Zintegrowanej Strategii Umiejętności 2030.
7. Rozwijanie umiejętności metodycznych nauczycieli w zakresie prawidłowego i skutecznego wykorzystywania technologii informacyjno-komunikacyjnych w procesach edukacyjnych. Wsparcie edukacji informatycznej i medialnej, w szczególności kształtowanie krytycznego podejścia do treści publikowanych w Internecie i mediach społecznościowych.
8. Wsparcie nauczycieli i innych członków społeczności szkolnych w rozwijaniu umiejętności podstawowych i przekrojowych uczniów, w szczególności z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych zakupionych w ramach programu „Laboratoria przyszłości”.
9. Podnoszenie jakości kształcenia oraz dostępności i jakości wsparcia udzielanego dzieciom i uczniom w przedszkolach i szkołach ogólnodostępnych i integracyjnych.

Źródło:

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/podstawowe-kierunki-realizacji-polityki-oswiatowej-panstwa-w-roku-szkolnym-20222023>

XIX. Ekologiczna Sesja Popularnonaukowa



Po raz 19. Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego zorganizowało ekologiczną sesję popularnonaukową. Tegoroczna sesja przebiegała pod hasłem „Segregujesz – lepiej żyjesz!”. Wzięli w niej udział uczniowie z 5 szkół z Tomaszowa Mazowieckiego, Bełchatowa, Zelowa i Piotrkowa Trybunalskiego. Uczniowie z klas VII i VIII ze szkół podstawowych oraz ze szkół ponadpodstawowych przygotowali interesujące prezentacje, pokazujące ich poglądy, pomysły i refleksje związane z działaniami człowieka i ich wpływem na środowisko naturalne.

Z nadesłanych filmów i prezentacji została opracowana zbiorcza prezentacja, pokazująca efekt pracy uczestników sesji, którą można obejrzeć na naszej stronie internetowej i pod podanym linkiem <https://view.genial.ly/628dd907793b3f00199d7a7d/interactive-content-sesja-2022>

Dziękujemy wszystkim uczniom za udział w sesji, podziwiamy ich wrażliwość na świat natury i wysoką świadomość ekologiczną, a nauczycielom za zainteresowanie uczniów kwestiami ochrony środowiska, inspirowanie i zachęcanie do podejmowania działań proekologicznych.

Sesja popularnonaukowa „Segregujesz – lepiej żyjesz!” – lista uczestników

1. Aleksandra Drozdowska – Zespół Szkół Ogólnokształcących im. obrońców Praw Człowieka w Żelowie
2. Maja Słomian – Zespół Szkół Ogólnokształcących im. obrońców Praw Człowieka w Żelowie
Julia Krasoń – III Liceum Ogólnokształcące im. Juliusza Słowackiego w Piotrkowie Trybunalskim
3. Maja Twardowska – III Liceum Ogólnokształcące im. Juliusza Słowackiego w Piotrkowie Trybunalskim
4. Marta Kresińska – I Liceum Ogólnokształcące im. S. Żeromskiego w Opocznie
5. Weronika Wrzesińska – Zespół Szkół Samorządowych nr 1 im. M. Skłodowskiej-Curie w Opocznie
6. Igor Madejczyk – Szkoła Podstawowa nr 8 im. Jana Brzechwy w Bełchatowie
7. Maja Mazur – Szkoła Podstawowa nr 8 im. Jana Brzechwy w Bełchatowie
8. Alan Książczyk – Szkoła Podstawowa nr 8 im. Jana Brzechwy w Bełchatowie
9. Hanna Smolak Szkoła Podstawowa nr 9 im. ks. Jana Twardowskiego w Tomaszowie Maz.
10. Jakub Franas – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz.
11. Izabela Jarząbek – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz.
12. Antonina Zawadziło – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz.
13. Alicja Żerek – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz.
14. Bartosz Niewiadomski – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz.
15. Wiktoria Szczurtek – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz.
16. Maja Sobierska – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz.
17. Olimpia Szymańska – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz.
18. Albert Rak – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz.
19. Ewa Tys – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz.
20. Agata Mizielska – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz.
21. Julia Misiak – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz.
22. Bartłomiej Chyb – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz.

Nauczyciele – opiekunowie uczniów

1. Pani Danuta Lipińska – Zespół Szkół Ogólnokształcących im. obrońców Praw Człowieka w Żelowie
2. Pani Aneta Kołodziejaska – Szkoła Podstawowa nr 11 w Tomaszowie Maz., Szkoła Podstawowa nr 9 w Tomaszowie Maz.
3. Pani Ewa Ortyl – III Liceum Ogólnokształcące im. Juliusza Słowackiego w Piotrkowie Tryb.
4. Pan Wojciech Klepczyński – Szkoła Podstawowa nr 8 im. Jana Brzechwy w Bełchatowie

Małgorzata Kudyba
konsultant CRE WŁ w Piotrkowie Tryb.
m.kudyba@crepiotrkow.edu.pl

**Nawet najmniejsze działania czy zmiana codziennych nawyków jest cennym gestem,
by chronić środowisko Ziemi i wpływać na zatrzymanie zmian klimatu.**

Anonim

Ćwiczenia śródlekcyjne

Czy ktoś z Państwa nauczycieli jeszcze pamięta ćwiczenia śródlekcyjne? A może warto do nich wrócić? Dlaczego warto?

Jak wygląda życie przeciętnego ucznia naszej szkoły (etap edukacyjny, klasa zmienia tylko ilość tygodniowego wymiaru godzin)?

Pobudka wczesna lub na tzw. styk, aby tylko zdążyć na lekcje. Śniadanie w biegu lub słodka bułka, baton kupiony za pieniądze od rodzica. Potem najczęściej rodzicielska podwózka pod same drzwi szkoły. I początek dnia nauki, a w nim 5, 7, 8 lekcji, każda po 45 minut. 45 minut w najbardziej niekorzystnej dla człowieka pozycji. Czasem na źle dopasowanym krześle, w byle jakiej pozycji, zgarbieni, przechyleni, skręcani w 10\$. Z dyndającymi w powietrzu nogami lub z kolanami pod brodą. Z nosem nad zeszytem lub w ekranie komputera. Po lekcji krótka przerwa na przejście do kolejnej klasopracowni, ale często też cały dzień w jednej sali (to w przypadku maluchów i covidowy wynalazek). Młodszy jeszcze czasem pognają przez korytarz, ale strofowani przez dyżurujących nauczycieli w końcu również siadają podpierając ścianę. A potem jest dzwonek i kolejna lekcja. Jeśli przerwa przebiegała pod znakiem konsumpcji słodkiego batonika to mniej więcej w czasie, gdy nauczyciel po wszystkich czynnościach organizacyjnych zacznie omawiać nowy temat, uczeń zacznie zasypiać. To naturalna reakcja organizmu na słodką bombę batonikową.

Co może i co powinien zrobić nauczyciel, aby powyższy scenariusz się nie spełnił? Jeśli tylko zechce może poprzez krótkie ćwiczenia śródlekcyjne pobudzić aktywność ucznia, poprawić jego koncentrację i uwagę, skupienie na omawianym temacie/problemie. Taka krótka gimnastyka, którą nazwę „ruchową przekąską” może zdziałać wiele, gdyż sprzyja zdrowiu, poprawia procesy myślowe, jest potrzebna do lepszego funkcjonowania.

Celem ćwiczeń śródlekcyjnych czyli „ruchowych przekąsek” są:

- przeciwdziałanie negatywnym skutkom znużenia i zmęczenia;
- ożywienie funkcji wegetatywnych, pobudzenie układów krążenia i oddychania, poprawienie krążenia krwi i limfy, przemieszczenie ich z okolic miednicy i kończyn dolnych do innych części ciała tj. tułowia i głowy;
- korekcja postawy poprzez wykorzystanie ćwiczeń korygujących postawę ciała: wyprostnych, elongacyjnych;
- odciążenie analizatora wzrokowego i słuchowego;
- kształtowanie trwałego nawyku stosowania aktywnego wypoczynku podczas nauki w szkole i w domu.

Ćwiczenia śródlekcyjne powinny być przeprowadzane na każdej lekcji. O tym, w którym momencie lekcji powinny mieć miejsce decyduje nauczyciel. To on zauważa symptomy zmęczenia, znużenia i dobiera najodpowiedniejszy moment. To bardzo krótka ruchowa przekąska, bo trwająca od dwóch do trzech minut. Wbrew pozorom nie kradnie nam czasu przeznaczanego na naukę, ale sprzyja większej aktywności i lepszej koncentracji w pozostałej części lekcji. W klasach młodszych może być wydłużona do 5 minut. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy otworzyć okna, aby dodatkowa dawka tlenu zwiększyła efekt ćwiczeń.

Ćwiczenia dobieramy do miejsca, w którym odbywa się lekcja i warunków przestrzennych, wieku uczniów. Jeśli sala jest duża, pozwala na większą aktywność. W pomieszczeniach gdzie jest dużo kurzu należy unikać biegów i skoków, aby nie doprowadzić do wdychania zanieczyszczeń. Ćwiczenia powinny być tak dobrane, aby nie stwarzać zbyt dużego zamieszania i hałasu, natomiast powinny pobudzać układ krążenia, oddychania, oddziaływać korekcyjnie oraz odprężyć. Dobrze, aby nauczyciel dysponował całym wachlarzem ćwiczeń śródlekcyjnych, a do ich przeprowadzenia

wykorzystywał dostępne przybory, takie jak długopisy, zeszyty, linijki, krzesła, itp. Podczas ćwiczeń podajemy krótkie i czytelne komunikaty. Choć sala lekcyjna ogranicza przestrzeń do ćwiczeń i obszerność ruchów, ale dobrze dobrane ćwiczenia spełnią swoje zadanie. Skupienie się na ćwiczeniach, pozwala odprężyć się, zrelaksować, oderwać od trudnego tematu i stojącego przed uczniem problemu.

A jaki powinien być tok ćwiczeń śródlekcyjnych?

1. ćwiczenia mięśni szyi – skłony, skręty i krążenia głowy, których celem jest prawidłowe ustawienie głowy i kształtowanie naturalnych krzywizn kręgosłupa, warto wykorzystać ćwiczenia oparte na stretchingu;
2. ćwiczenia ramion – angażują mięśnie obręczy barkowej, ramion, przedramion i dłoni, należą do nich skurcze (poziome i pionowe), wymachy, wyprosty i krążenia wykonywane w różnych kierunkach i w różnym tempie, w ograniczonej przestrzeni należy wykonywać ćwiczenia w zgięciu łokci;
3. ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach – pobudzają układ krążenia i oddychania, korygują postawę, zwiększają gibkość i elastyczność kręgosłupa, są to skłony w przód i w tył, skłony boczne, skręty, skrętoskłony i krążenia, te ćwiczenia można wykonać również w siadzie;
4. ćwiczenia nóg – mają na celu rozruszanie stawów kończyn dolnych, należą do nich: chód, bieg, przysiady, podskoki jednonóż i obunóż, kroki taneczne, specjalne ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu, wspięcia na palce, krążenia w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych;
5. ćwiczenia oddechowe – mają na celu zwiększenie pojemności płuc i ich wentylację, a także relaksują. Skupienie się na oddechu, wykonywanie wdechów i wydechów w określony sposób lub w określonym rytmie, to nie tylko sposób na dotlenienie, ale także na relaks. Sekwencje wdechów i wydechów z fazą zatrzymania powietrza, mogą odbywać się w następujących układach, w sekwencjach np.: po 5 powtórzeń:
 - wdech nosem, wydech nosem,
 - wdech nosem wydech ustami,
 - wdech ustami wydech nosem,
 - wdech ustami, wydech ustami.

Propozycje zestawów prostych i znanych wielu nauczycielom ćwiczeń z metodami realizacji:

1. Metoda zabawowo-naśladowcza:
 - kłaniamy się sobie, mówimy gestem tak – tak, nie – nie,
 - wciągamy się po niewidocznej linii,
 - naśladujemy ramionami wycieraczki w samochodzie,
 - zbieramy leżące pod drzewem owoce,
 - naśladujemy wagę szalkową (skłony boczne),
 - żonglujemy niewidoczną piłkę raz jednym raz drugim kolanem,
 - chodzimy na wysokich obcasach,
 - zdmuchujemy świece na torcie.
2. Metoda zabawowa:
 - w parze: przybijamy prawe piątki, lewe piątki, witamy się prawymi kolanami, lewymi kolanami, prawymi barkami, lewymi barkami, plecami, gramy w łapki.
3. Metoda opowieści ruchowej (można wykorzystać opowieść wybranego dziecka):
 - Jaś smacznie spał, oczy miał zamknięte, a dłonie splecione pod głową. Gdy zadzwonił

budzik, Jaś otworzył oczy, i nie ruszając się rozglądał, a jego oczy spoglądały w prawo i w lewo, w górę i w dół. W końcu Jaś zaczął się przeciągać, wstał i rozpoczął gimnastykę...

4. Metoda zadaniowa – polecenia w formie zadań podaje nauczyciel lub wybrany uczeń):
 - spleć dłonie z tyłu głowy, wciśnij głowę w dłonie na kilka sekund, z pomocą dłoni pochyl głowę do przodu; przyłóż prawą dłoń do głowy i wciśnij głowę w dłoń, następnie lewą dłonią przyciągnij głowę do lewego ramienia i pozostań na kilka sekund w tej pozycji; powtórz ćwiczenie w drugą stronę. (wykorzystanie stretchingu, ćwiczenie bardzo bezpieczne, polega na rozgrzaniu mięśni podczas fazy napięcia, a następnie rozciągnięciu);
 - wykonaj nożyce pionowe lub poziome ramionami;
 - z pozycji stojąc, zroluj kręgosłup krąg po kręgu, aż do skłonu w przód, zostań w pozycji na 5 sekund, następnie rozwiń kręgosłup;
 - przyciągaj na zmianę uda do klatki piersiowej ze wspięciem na palce;
5. Metoda programowanego uczenia się i doskonalenia. Zestaw ćwiczeń wyświetlony na tablicy multimedialnej lub wyświetlony film nagrany przez uczniów.
 - a) ćwiczenia przy muzyce w formie aerobiku lub zumbi – film;
 - b) ćwiczenia na krześle (w sali o ograniczonej przestrzeni): skłony boczne głową, krążenia głową w prawo i w lewo; sięganie prawą dłonią do lewego ucha, lewą do prawego; skłony boczne tułowia z sięganiem dłonią do podłogi; skręty tułowia z dotknięciem dłońmi oparcia krzesła; marsz stopami w siadzie; wyprosty nóg na przemian; wznos nóg do poziomu, krążenia w stawach skokowych.

A teraz kilka słów dlaczego warto, a wręcz powinno się prowadzić ćwiczenia śródlekyjne.

Jak już wspominałam na wstępie, pozycja siedząca to najbardziej niekorzystna pozycja dla naszego organizmu. Cztery najpoważniejsze skutki zdrowotne związane z długotrwałym siedzeniem:

1. pozycja siedząca bardzo osłabia ciało, mięśnie wiotczeją i spada kondycja organizmu;
2. spowalniają się wszystkie procesy zachodzące w organizmie. A co najważniejsze w minimalnym stopniu jest stymulowany mózg. Umysł spowalnia, procesy myślowe nie przebiegają prawidłowo.
3. złe ustawienie ciała powoduje ból, przykurcze i odczucia napięcia, ale także osłabieniu ulega cała tylna taśma mięśniowa. Podczas siedzenia tych skutków nie odczuwamy. Pojawiają się dopiero w ruchu. Przykurczona przednia taśma mięśniowa i osłabiona tylna zmienia naszą postawę ciała, a ta ma już wpływ na stan naszego kręgosłupa.
4. osłabienie krążenia krwi i limfy. Krew płynie wolniej. Mogą tworzyć się zatory żyłne – nie dotyczą tylko osób starszych.

W ostatnim czasie naukowcy z University of California w Los Angeles odkryli, że długotrwałe siedzenie sprzyja zmniejszaniu się struktur mózgu. Siedzenie źle wpływa także na psychikę. Natomiast zdrowo jest się wiercić podczas siedzenia.

Mam nadzieję, że tych kilka argumentów przekona Państwa do prowadzenia ćwiczeń śródlekyjnych, a także robienia aktywnych przerw w czasie Państwa pracy przy komputerze lub sprawdzania prac klasowych i domowych.

Aldona Bąk
doradca metodyczny CRE WŁ w Piotrkowie Tryb.
a.bak@crepiotrkow.edu.pl
nauczycielka wychowania fizycznego w SP nr 8
w Tomaszowie Maz.

Tomaszowska Okrąglica turystów zachwyca!

Tomaszów Mazowiecki to malownicze miasto położone w województwie łódzkim, a dokładniej precyzując w jego południowo – wschodniej części. Jego rozwój jest głównie związany z rozwojem przemysłu w Polsce, który przypadał na XIX wiek. Przeszłość paleograficzna miasta i jego okolic jest bardzo interesująca, bowiem w dolinie rzeki Pilicy znajdują się odsłonięte skały jurajskie i kredowe, które są niebywałą rzadkością w pasie Niżu Polskiego. Dominującym elementem krajobrazu są lasy położone po oby stronach rzeki Pilicy. Tereny te potocznie nazywane są „Puszczą Spalską” lub „Puszczą Pilicką”. Istotą artykułu jest chęć przybliżenia uczniom, czytelnikom i mieszkańcom miasta jak ważna jest wyjątkowość obszarów, na których znajdują się nasze miasto.

Czym zatem jest tytułowa Tomaszowska Okrąglica? To produkt turystyczny Tomaszowa Mazowieckiego

w skład, którego wchodzi: Rezerwat „Niebieskie Źródła”, Skansen Rzeki Pilicy i Podziemna Trasa Turystyczna „Groty Nagórzyckie”. Nazwa produktu nawiązuje do gwarowego określenia urokliwych zakoli rzeki, które używane były w przeszłości. Projekt ten był współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w latach 2007 – 2013. Zatem przyjrzyjmy się tym obszarom bliżej.

Zacznę od Rezerwatu przyrody „Niebieskie Źródła”, którego nazwa obowiązuje od 1961 roku ze względu na swą niepowtarzalność. Źródła krasowe, o których mowa to tzw. wywierzyska, bowiem na ich dnie zalega biały piasek (na głębokości 2,5 – 4,5 m). Przez niego w wyniku działania ogromnej siły przebija się woda, która podrzuca go do góry. Proces ten obrazuje, że piasek jest w stanie ciągłego ruchu, czyli tzw. wrzenia. A dlaczego niebieskie? To bardzo prosta odpowiedź. Tak! To zasługa promieni słonecznych, które odbijają się od piaszczystego dna i nadaje im barwę turkusową. Barwa jest zależna od: nasłonecznienia, pory dnia, roku – wtedy przyjmuje różnorodne odcienie turkus. W rezerwacie rośnie ponad 400 gatunków roślin np. wierzba czarniawa, nasięźrzał pospolity, turówka wonna, zaś w świecie zwierząt możemy tu spotkać przede wszystkim wiele gatunków ptaków (ponad 75) m.in.: zimorodka, ohara, strzyżyka zwyczajnego. Obszar ten jest unikatowy w skali europejskiej, ponieważ występują tylko 3 tego typu źródła w Europie (z czego dwa leżą na terenie Francji a jedno w Polsce – w Tomaszowie Mazowieckim).



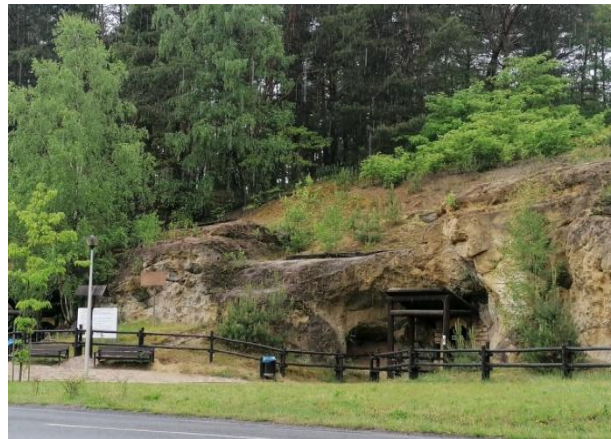
Fot. 1 i 2, A. Florczyk Rezerwat „Niebieskie Źródła”

Kolejnym miejscem, które chciałabym Wam przybliżyć jest Skansen Rzeki Pilicy, który jako pierwsze w Polsce muzeum znajduje się na wolnym powietrzu i jest poświęcone rzece. Co tutaj możemy zobaczyć? Przede wszystkim obiekty, które były związane z Doliną Rzeki Pilicy. Muzeum zgromadziło mnóstwo eksponatów, które są przedstawione w konkretnych działach. Należą do nich: Młynarstwo wodne w Dorzeczu Pilicy, Wojenne trofea Pilicy, Oś rzeki Pilicy, Pamiątki po dawnej Spale oraz Wioślarstwo i szkutnictwo ludowe. W skansenie w okresie majówki wystawiane są różnego rodzaju inscenizacje historyczne, w których biorą udział zgrupowania rekonstrukcyjne.



Fot. 3 i 4 A. Florczyk, Skansen Rzeki Pilicy

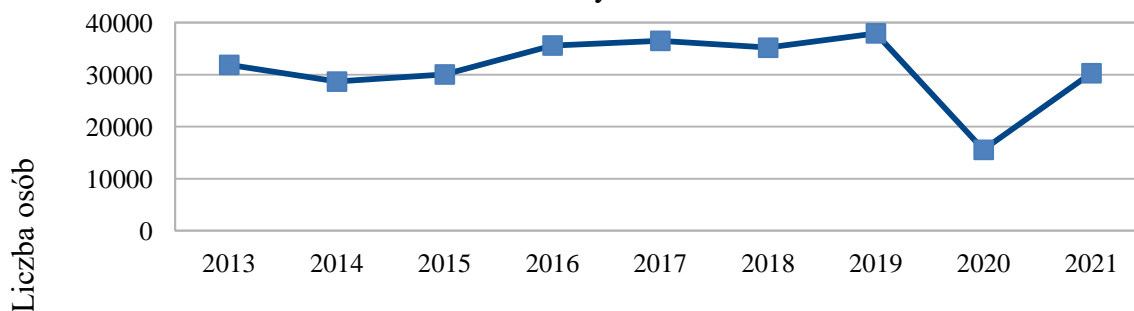
Podziemna Trasa Turystyczna „Groty Nagórzyckie” to trzecie miejsce, które wchodzi w skład Tomaszowskiej Okrąglicy. „Groty Nagórzyckie” to sztuczne wyrobiska, jakie pozostały po podziemnej kopalni piasku. W środku znajdziemy wiele korytarzy i sal, które są skutkiem procesu jego wydobywania. Dawniej było to miejsce spotkań i wagarów, na które wybierała się młodzież. Groty ze względu na ryzyko osunięcia się skał zostały na jakiś czas zamknięte. Rok 2012 to ich wielki powrót. Zostaje otwarta podziemna trasa turystyczna o długości 160 metrów. Ekspozycje przedstawiają treści, które odnoszą się do historii tego miejsca, związanych z nim legend (Legenda o zbójcu Madeju) oraz eksploatacji piasku w procesie produkcji szkła.



*Fot. 5 A. Florczyk, „Groty Nagórzyckie” - dawniej ...
Fot. 6 A. Florczyk, „Groty Nagórzyckie” ...i obecnie*

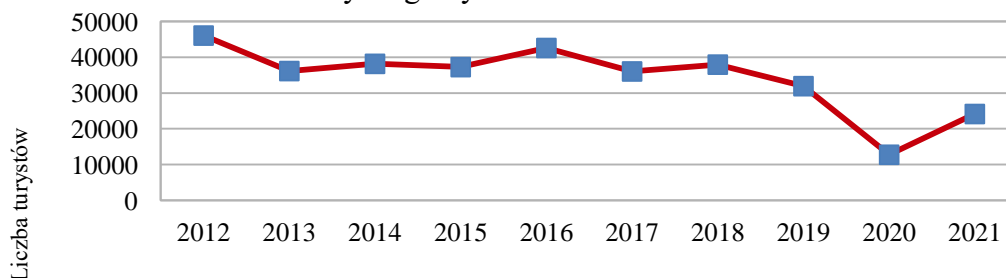
To tutaj mieszkańcy spędzają niedzielne popołudnia, spacerując po ścieżkach w towarzystwie najbliższych. Odpoczywają na łonie natury i podziwiają otaczające je piękno. Obrazem tego będą poniższe grafiki ilustrujące częstotliwość ruchu dwóch z trzech obiektów Tomaszowskiej Okrąglicy.

Ryc. 1 Zestawienie ruchu turystycznego w latach 2013 - 2021 - Skansen Rzeki Pilicy



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych uzyskanych z PCAS.

Ryc. 2 Zestawienie ruchu turystycznego w latach 2012 - 2021 - "Groty Nagórzyckie"



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych uzyskanych z PCAS.

Jak możemy zauważyć, częstotliwość odwiedzania podziemnej trasy „Grot Nagórzyckich”, jak i Skansenu Rzeki Pilicy w latach 2012 – 2019 utrzymuje się na równomiernym poziomie. Ponad 3 tys. turystów rocznie zwiedza te miejsca. Spadek następuje w latach 2020 – 2021 kiedy to rozpoczęła się pandemia, która była przyczyną zmniejszonego ruchu turystów ze względu na obowiązujące obostrzenia. Obecnie wszystko wraca do normy i ponownie można te obiekty zwiedzać.

Podsumowując Tomaszowska Okrąglica zachwycała, zachwyca i będzie zachwycała nie tylko mieszkańców naszego miasta, ale również turystów z okolicznych miejscowości czy też innych miast polskich. Wyjątkowość i niepowtarzalność miejsc jest jedyna w swoim rodzaju nie tylko w skali kraju, ale i Europy. Zachęcam wszystkich do ich zobaczenia, bowiem na żywo wyglądają jeszcze piękniej.

Bibliografia:

1. Sosnowski J., „Niebieskie Źródła – Groty. Informator turystyczny”, 1995, Tomaszów Maz.
2. Niebieskie Źródła, Słownik Geografii Turystycznej, t. I, s. 489
3. Alexandrowicz S.W., „Geografia Polski – środowisko przyrodnicze”, 1991, PWN Warszawa.

Anna Florczyk
nauczyciel geografii
Szkoła Podstawowa nr 8 w Tomaszowie Maz.



Mnemotechniki i techniki relaksacji

CZYM SA MNEMOTECHNIKI?

Mnemotechniki to sposoby ułatwiające zarówno kodowanie, jak i odtwarzanie nowych informacji. Jest to zestaw działań umysłowych, dzięki którym możemy trwale przyswoić wiedzę i sprawnie się nią posługiwać. Techniki te umiejętnie programują nasz umysł, ułatwiając nam szybkie i skutecznie zapamiętywanie.

Nauczyciele i specjaliści pracujący w szkołach i placówkach oświatowych mierzą się zarówno z tematem efektywnego nauczania jak i również efektywnego uczenia się. Dotyczy on zarówno samych nauczycieli jak i uczniów. Aby efektywnie nauczać należy przede wszystkim być świadomym mechanizmów zachodzących w procesie uczenia się oraz być zaznajomionym z metodami, które są pomocą w efektywnym uczeniu się.

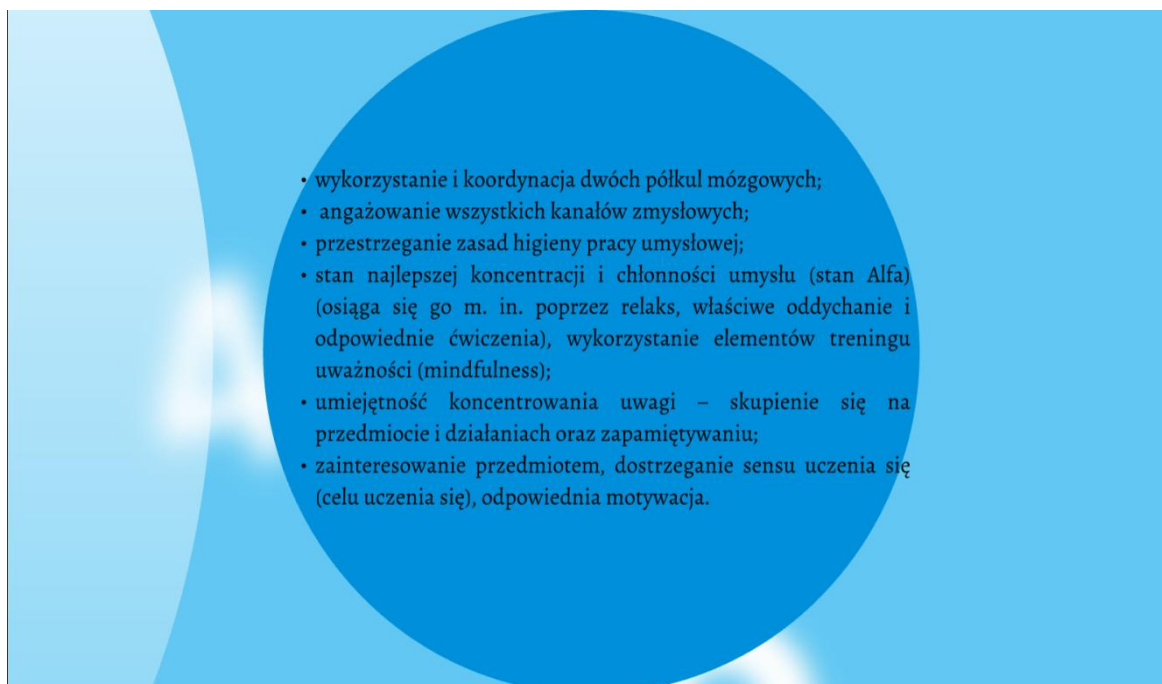
Wychodząc naprzeciw potrzebom nauczycieli w dniu 27 kwietnia 2022 r. odbył się warsztat metodyczny na temat mnemotechnik i technik relaksacji zorganizowany w Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Piotrkowie Trybunalskim. Warsztat został przeprowadzony przez p. Annę Maliszewską – konsultantkę metodyczną i nauczycielkę matematyki oraz p. Igę Maliszewską – psycholożkę.

Podczas warsztatu zostały omówione sposoby efektywnego uczenia się oraz wybrane mnemotechniki, a także przedstawiono zagadnienie technik relaksacyjnych wraz z ćwiczeniami.

- Koncentracja (hierarchizowanie działań – należy wybrać czynność najważniejszą i na niej się skupić)
- Monotasking (rezygnacja z multitaskingu – przydzielić czynnościom określony czas trwania, określić cel do osiągnięcia i na nim się skupić – warto zacząć od zrealizowania celów, których osiągnięcie nie sprawia nam radości, przestrzegać zasad higieny pracy umysłowej, pozwolić sobie na właściwy relaks i wypoczynek)
- Przy każdym działaniu zadaj sobie 3 pytania: o cel, korzyści i zgodność z zainteresowaniami
- Użyj wyobraźni, by kojarzyć ze sobą różne rzeczy („zaktowicz” pewne słowa z emocjami, zmysłami, czymś zabawnym, niedorzecznym i skojarzeniami)
- Sortuj informacje używając istniejących w Twojej głowie ścieżek (np. związanych z rytualnymi czynnościami)
- Powtarzaj wiedzę

Ogólne zasady uczenia się i zapamiętywania

W temacie efektywnego uczenia się należy najpierw przyjrzeć się zagadnieniu pamięci i zapamiętywania. Pamięć to zdolność do rejestrowania, magazynowania i przywoływania oraz odtwarzania bodźców, wrażeń zmysłowych, skojarzeń i informacji. Podstawowymi sposobami zapamiętywania są: powtarzanie, zrozumienie, przeżywanie oraz mnemotechniki. Mnemotechniki to sposoby ułatwiające zarówno kodowanie, jak i odtwarzanie nowych informacji. Postawy mnemotechnik obejmują koncentrację, kojarzenie, wyobraźnię i wizualizację. Przykładowe mnemotechniki to: akronimy, metoda pierwszych liter, metoda haków pamięciowych, metoda łańcuchowa, tworzenie opowieści, tworzenie rymowanek, pałac pamięci (metoda loci).



Warunki efektywnego uczenia się

W procesie efektywnego uczenia się bardzo istotne są warunki uczenia. Należy zwrócić uwagę min. na wykorzystanie i koordynację dwóch półkul mózgowych, zaangażowanie wszystkich kanałów zmysłowych, przestrzeganie zasad higieny pracy umysłowej oraz stan najlepszej koncentracji i chłonności umysłu. Stan ten zwany również stanem Alfa można osiągnąć poprzez relaks, właściwe oddychanie i odpowiednie ćwiczenia. Dlatego tak istotne jest, aby w codziennym życiu praktykować dobre nawyki związane z oddechem i stanem relaksu np. poprzez wykorzystanie konkretnych technik. Wśród technik relaksacji możemy wymienić: relaksację progresywną Jacobsona, trening autogenny Schultza, techniki wizualizacyjne, uważność (mindfulness).

Anna Maliszewska
konsultant CRE WŁ w Piotrkowie Tryb.
a.maliszewska@crepiotrkow.edu.pl

nauczycielka matematyki w ZSP nr 1 im. rtm. Witolda Pileckiego w Piotrkowie Tryb.
Iga Maliszewska – psycholog w Szkole Podstawowej nr 5 we Wrocławiu

Szkolny konkurs wiedzy o Rotmistrzu Witoldzie Pileckim



W dniu 25 maja 2022 r., w 74. rocznicę zamordowania przez komunistycznych oprawców rtm. Witolda Pileckiego, w Zespole Szkół Ponadpodstawowych nr 1 im. rtm. Witolda Pileckiego w Piotrkowie Trybunalskim odbył się szkolny konkurs historyczny „Rotmistrz dla Niepodległej! Życie i działalność rtm. Witolda Pileckiego na tle historii Polski”. W jego trakcie kilkudziesięciu uczniów zmagало się z rozwiązaniem testu dotyczącego patrona szkoły.



Grzegorz Pawlak z klasy 1T1 zajął I miejsce, Karolina Kuchta z klasy 3A2 zajęła II miejsce, natomiast III miejsce zajął Adrian Olszewski z klasy 2Ti2



Część konkursową poprzedził wykład pracownika pionu naukowego Oddziału IPN w Łodzi Pawła Wąsa, który przybliżył młodzieży sylwetkę niezłomnego Rotmistrza. 8 maja 1947 roku został aresztowany, torturowany przez funkcjonariuszy Urzędu Bezpieczeństwa i oskarżony o działalność wywiadowczą na rzecz rządu londyńskiego. 3 marca 1948 roku, przed Rejonowym Sądem Wojskowym w Warszawie rozpoczął się proces tzw. „grupy Witolda”. Rotmistrz Pilecki został oskarżony o: nielegalne przekroczenie granicy, posługiwanie się fałszywymi dokumentami, nielegalne posiadanie broni palnej, prowadzenie działalności szpiegowskiej na rzecz Andersa, przygotowywanie zamachu na grupę dygnitarzy Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego.

Zarzut o przygotowywanie zamachu na procesie stanowczo odrzucił, a co do działalności wywiadowczej, to uważał ją za działalność informacyjną na rzecz II Korpusu, za którego oficera nadal się uważał. Do pozostałych zarzutów przyznał się.

15 maja 1948 roku rotmistrz został skazany na karę śmierci i wkrótce stracony. Wyrok wykonano poprzez strzał w tył głowy w więzieniu mokotowskim na Rakowieckiej. Prokuratorem oskarżającym Pileckiego był major Czesław Łapiński, przewodniczącym składu sędziowskiego podpułkownik Jan Hryckowian (obaj byli dawnymi oficerami AK), sędzią kapitan Józef Bodecki. Skład sędziowski był niezgodny z ówczesnym prawem. Ówczesny prezydent Bolesław Bierut nie zgodził się na ułaskawienie skazanego, Witold Pilecki pozostawił żonę, córkę i syna. Miejsce pochówku Pileckiego jest nieznanne.



Celem konkursu było wzbudzanie wśród młodzieży zainteresowania współczesną historią Polski, kształtowanie postaw patriotycznych, a także zainspirowanie do pracy twórczej i rozwijania własnej kreatywności. Jego organizatorami byli nauczyciele historii w ZSP nr 1 w Piotrkowie Tryb. Agnieszka Kulbat i Sebastian Wojtaś.

Sebastian Wojtaś
nauczyciel historii w ZSP nr 1 w Piotrkowie Tryb

Konstruktorzy marzeń

Uczniowie Zespołu Szkół Ponadpodstawowych nr 2 w Piotrkowie Trybunalskim biorą udział w wielu projektach naukowych i technicznych, dzięki którym stale poszerzają swoją wiedzę i zyskują nowe umiejętności. Część z tych projektów to projekty realizowane w ramach konkursów ogólnopolskich i międzynarodowych.

Jednym z takich konkursów jest konkurs „Konstruktorzy marzeń” organizowany przez Centrum Nauki Kopernik, w którego dwóch edycjach uczniowie ZSP nr 2 znaleźli się w finałowych dziesiątkach najlepszych projektów.

Przedmiotem trzeciej edycji konkursu było wyłonienie najlepszych projektów konstrukcji pod hasłem „Ziemia, fabryka czy matka?” a następnie realizacja projektu, który był odpowiedzią na problemy produkcji, przechowywania i wyrzucania żywności.

Uczniowie w ramach Interdyscyplinarnego Koła Naukowego zaprojektowali i wykonali innowacyjny kosz na bioodpadki. Pierwszy etap to burza mózgów na temat funkcjonalności i estetyki projektu a następnie prace koncepcyjne nad projektem prototypu, którego wygląd i funkcje były modyfikowane.



Piąta edycja konkursu szczególną uwagę poświęciła problemowi coraz większej ilości elektrośmieci dookoła nas. Rocznie na świecie przybywa ich aż 53 miliony ton. Bardzo często zbyt pochopnie pozbywamy się różnych rzeczy. Część z nich można przecież naprawić albo wykorzystać w inny, często nieoczywisty sposób. Według danych Komisji Europejskiej, tylko 15-20% elektrośmieci podlega recyklingowi. Tematem przewodnim konkursu było, jak takim rzeczom dać drugie życie.



Uczniowie technikum mieli wiele różnych pomysłów takich jak: wytwarzanie wodoru, palnik wodorowy i minielekrownia wodorowa, maszyna do klejenia na gorąco z suszarek do włosów, eksperymentalna szklarnia do tzw. upraw miejskich. Ostatecznie zdecydowali się na pomysł zgniatarki do puszek.

I tu też były dwa konkurencyjne pomysły: zgniatanie puszek parą pod ciśnieniem i zgniatarka do puszek z pralki. Po określeniu stopnia skomplikowania, zdecydowano się wykorzystać części ze zużytych AGD takich jak pralki, miksery, części starych maszyn rolniczych. Projekt został zrealizowany i przetestowany pod względem bezpieczeństwa użytkowników.

Prace przy projektach dały uczniom możliwość nabycia nowych umiejętności, takich jak planowanie prac, projektowanie, praca w grupie, planowanie i optymalizacja zadań, zarządzanie czasem i dały satysfakcję ze stworzenia nowej, unikalnej rzeczy czyli uczucie dobrze znane wszystkim kreatywnym twórcom.

Opiekun zespołów:
Dariusz Maliszewski
nauczyciel fizyki w ZSP nr 2 w Piotrkowie Tryb.

Niech się święci 3 maja! Nieszablone obchody święta państwowego



Zdjęcie Grafika pochodzi ze strony <https://konstytucja3maja.gov.pl/pl/>, stworzonej przez Sejm RP w 230. Rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 Maja

W roku 2022 świętowaliśmy 231. rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 Maja, notabene najdłużej obchodzonego święta w historii państwowości polskiej.

Konstytucja 3 Maja, dokument przełomowy realizujący w rzeczywistości oświeceniowe zasady trójpodziału władzy, zasadę suwerenności narodu, ideę przyrodzonej wolności.

Ustawa rządowa z 1791 roku miała na celu uzdrowienie sytuacji w Rzeczypospolitej Obojga Narodów, która nękana była problemami społecznymi i politycznymi.

Święto Konstytucji 3. Maja obchodzimy rokrocznie w naszych placówkach. Każdy z nas ma w pamięci uroczyste akademie szkolne, poświęcone tematyce Ustawy Rządowej z 1791 roku.

Jedną z propozycji dla obchodów kolejnej rocznicy uchwalenia Święta Konstytucji 3 Maja może być gra dydaktyczna – escape room, pokój zagadek. Wzorem komercyjnych pokoi zagadek, w naszej placówce możemy przygotować grę edukacyjną, na terenie sali lekcyjnej lub wyjść poza ramy czasowe lekcji i przygotować grę na terenie szkoły. Potrzebny jest zamyśl gry, instrukcja do działania, stworzenie zadań, których rozwiązanie dostarczy uczestnikom gry poszczególne litery kodu, umożliwiającą dostęp do tajemnej skrytki, gdzie znajduje się nagroda. Gratyfikację możemy umieścić w zamkniętej skrzyni, która będzie przepasana kłódką, znalezienie klucza do skrzyni będzie możliwe po wpisaniu tajemniczego kodu, o który będą rywalizować uczestnicy naszej gry dydaktycznej. Uczenie się wymaga wysiłku i zaangażowania uczącego się. Sposobem na zaangażowanie uczniów może być stosowanie w procesie uczenia gier dydaktycznych. Według Wincentego Okonia gra dydaktyczna to „metoda nauczania wykorzystująca grę jako formę ułatwiającą zdobywanie wiedzy

i umiejętności. Czynnikiem charakteryzującym tę metodę jest zabawa, która jest niezwykle przydatna w procesie uczenia”.

Poziom trudności zadań, z jakimi przyjdzie zmierzyć się uczniom w trakcie gry dydaktycznej dostosowujemy do zamierzeń dydaktycznych naszego przedsięwzięcia, mając na uwadze czas jaki poświęcamy na przebieg gry. Zadania w zmaganiach mogą mieć formę papierową lub elektroniczną (wykorzystamy technologię informacyjno-komunikacyjną), mogą być krzyżówką, wykreślanką, układanką, itp. Zadania mogą przyjąć formę wydruków papierowych lub zadań odczytywanych z pomocą kodu QR, które przygotowujemy z wykorzystaniem aplikacji LearningApps, Wordwall.

Formując zespoły uczestniczące w grze, warto zastanowić się nad ilościowym składem drużyn. Jeżeli grę przeprowadzimy w klasie, wówczas dzielimy zespół klasowy na w miarę równe grupy, a przypadku zaangażowania całej społeczności szkolnej warto wybrać delegatów z poszczególnych klas i połączyć w zespoły klasowe wg rocznika.

Miejszem przeprowadzenia gry może być sala lekcyjna lub określone tereny szkoły, a także cały obiekt szkoły. W przypadku organizacji gry w sali lekcyjnej, mamy zamkniętą przestrzeń jesteśmy w stanie obserwować przebieg rywalizacji, a poszukiwanie ukrytych kopert w których umieścimy zadania, nie będzie utrudnione. Przygotowanie gry na terenie szkoły, wymaga już stworzenia mapy z oznaczeniami, w jaką lokalizację należy się udać, by przejść do kolejnych etapów. Warto, też zauważyć, że tworząc poszczególne zadania, instrukcje można dołączyć do kart z zadaniami.

Skąd uczeń będzie wiedział, gdzie pójść, co zrobić, z pomocą przyjdzie nam instrukcja do gry, którą uczestnicy otrzymają wraz z rozpoczęciem gry. Warto na instrukcji podać informację, że wszystkich obowiązują zasady fair play wobec innych uczestników wyzwania.

Organizując stacjonarny escape room, będziemy mogli stworzyć miejsca związane z procesem uchwalenia Konstytucji 3. Maja. Możemy korytarz szkolny zaaranżować na ulicę, zgodnie z dziełem Jana Matejki, *Konstytucja 3 Maja 1791 roku*, przygotować stół – jako imitacja obiadów czwartkowych, albo Salę Królewską Zamku Warszawskiego niczym dzieło Kazimierza Wojniakowskiego *Uchwalenie Konstytucji 3 maja*.

Rzeczona gra może być jednym z wielu elementów obchodów Święta Konstytucji 3. Maja, gra może kończyć cykl lekcji tematycznych, które przeprowadzimy w poszczególnych klasach, a może zastąpić szablonową akademię.

Dzięki grom dydaktycznym uczniowie uczą się przez działanie. Warto przytoczyć tu wyniki badań mówiące, iż uczymy się 10% tego co czytamy, 20% tego co słyszymy, 30% tego co widzimy, 50% tego co słyszymy i widzimy, 70% tego co sami mówimy, 90% tego co sami robimy.

Stosowanie na lekcjach metody gier dydaktycznych przynosi szereg korzyści, należą do nich między innymi: zwiększone zaangażowanie uczniów, rozwijanie kreatywności i innowacyjności, zwiększenie efektywności uczenia się, rozwijanie umiejętności współpracy.

Młodemu pokoleniu da mnóstwo wrażeń, zaspokoi potrzebę nauki przez działanie, a dodatkowo zdobędą wiedzę nt. pierwszej w Europie, a drugiej na świecie Konstytucji 3 maja 1791 roku. W organizacji tego przedsięwzięcia pomocna może okazać się strona rządowa stworzona w 2021 roku, w związku z 230. rocznicą uchwalenia Konstytucji 3. Maja, gdzie odnajdziemy mapę, ikonografię osie czasu, animację, a także oceny historyków, odnoszące się do treści Konstytucji 3 Maja 1791 roku.

Agnieszka Kubś
nauczycielka historii i wos
w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Kleszczowie

Analiza transakcyjna w edukacji

Człowiek w swoim rozwoju ontologicznym ma możliwość kształtowania w sobie potencjału osobowego i osobowościowego integrującego wszystkie sfery swojego bytu. Struktura bytowa człowieka i społeczny charakter jego egzystencji mocno osadzony jest w społeczności, z której on wyrasta. Istota ludzka potrzebuje troskliwej opieki, by mogła uczyć się ludzkich zachowań i w następstwie, by móc pretendować do określenia siebie jako logicznego, posiadającego niezachwiane racjonalne argumenty, uzasadniające egocentryczne wybory. Człowieka charakteryzuje potencjalność w zakresie cielesnej żywotności. Istota wzmacniania własnego intelektu powinna być skierowana ku poznawaniu, doświadczaniu otaczającą rzeczywistość zmiennej i nieustannie zaskakującej. Z kolei wzmacnianie swojego ciała, by podtrzymywać i dodawać siły w trudach codziennego życia.

Ubogacona, wypracowana w Europie koncepcja potencjalności i możliwości człowieka w ujęciu Karola Wojtyły, pozwala na to, by uczynić inspirującymi możliwość określaną również potencjalnością, w której autor wyróżnił potencjalności właściwe człowiekowi. Po pierwsze to potencjalność bytu osobowego, jako zdolność jednostki do stawiania się człowiekiem, która dokonują się przez czyn. Po drugie cechą istotną osobie ludzkiej jest jej świadomość siebie, świadomość tego, że działa i to działa rozmyślnie, co sprawia dla człowieka możliwość oddziaływania na siebie, gdyż posiada świadomość siebie (samowiedza – wie o sobie) i posiada zdolność samowychowania (doświadczając własnej wolności) oraz potencjalności człowieka, w tym związane z nią reaktywności i emotywności (reakcje organizmu, samostanowienie) oraz refleksyjności (zdolność do myślenia o samym sobie). Potencjalność bytu osobowego według K. Wojtyły to:

- 1) **Potencjalność somatyczno-vegetatywna** - to reaktywność związana z ludzkim ciałem, z naszym organizmem, brana pod uwagę w taki sposób, jak w medycynie.
- 2) **Potencjalność psycho-emotywna (psychiczna)** - to emotywność i w przeciwieństwie do poprzedniej ma charakter uświadomiony, a jest wyrażana, jako wrażliwość spontaniczna na wartości i dostarcza tworzywa do woli i samostanowienia. Wszelaka gama stanów emocjonalnych i przeżyć jest uświadamiana przez jednostki, jako podmiotowe, własne akty.
- 3) **Potencjalność poznawcza stanowiąca podstawę ludzkiej świadomości** - to zawdzięczenie świadomości zdolności zrozumienia i nabywania wiedzy obiektywizującej, stanowiącej kanwę do nadbudowania pełnej świadomości osadzonej w osobnym podmiocie.

Wymieniona potencjalność ujawnia się w człowieku poprzez zdolności podczas twórczej działalności, aktywności jednostki w różnorodnych czynnościach w życiu osobistym czy edukacyjnym czy zawodowym, za które w mniejszym lub większym stopniu jednostka ponosi odpowiedzialność. Mając na uwadze kształtowanie potencjalności osobowej i osobowościowej spośród metod diagnostyki edukacyjnej można wybrać i skorzystać z analizy transakcyjnej.

W kontaktach międzyludzkich podstawowym elementem są transakcje, szczególnie wyraziście występujące w procesach edukacyjnych. Nie wszystkie kontakty zorientowane są na planową zmianę, również te świadome i zdyscyplinowane, choć wprawdzie zostawiają ślady w psychice ludzkiej. Aktywność edukacyjna wywołana planowymi zmianami w podopiecznym, wychowanku wprowadza celową organizację, użyteczność, trwałość i możliwość zaobserwowania tych zmian. W wywoływaniu zmian, jako osoba kierująca uczeniem się uczestnika, ucznia, wychowanka, podopiecznego znaczącą rolę odgrywa specjalista nauk społecznych, pedagog, nauczyciel, wychowawca, opiekun czyli osoba kierująca uczeniem się, w którego powinność przede wszystkim wciela się rodzic (mama/tata), pełniący rolę mentora, doradcy, nieformalnego pedagoga, również inni lub sam uczeń (samokształcenie), lektor w studio radiowym czy aktor filmowy. Każda osoba, która często nawet okazjonalnie wytwarza informację celowo działającą na dziecko, wychowanka, ucznia, na osobę poddaną działaniom edukacyjnym daje zmianę, której pole jest szerokie.

Eric Berne w latach 50. XX wieku zapoczątkował spojrzenie na rozwój osobowości, relacji międzyludzkich w aspekcie teorii analizy transakcyjnej.

Współcześnie z perspektywy zjawisk i inspiracji edukacyjnych analiza transakcyjna stanowi rozległe dążenia do zmian edukacyjnych i możliwości tendencji „wymyślenia szkoły na nowo”.

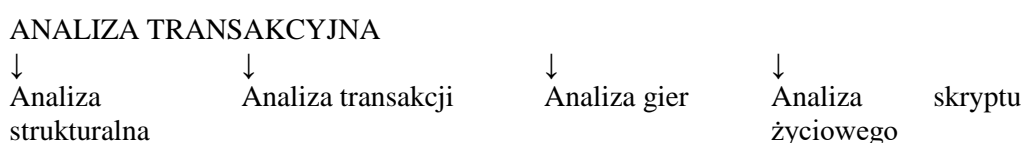
Edukacyjna Analiza Transakcyjna może być stosowana do interpretacji diagnozy edukacyjne (w tym szczególnie postaw, zachowań i prawidłowości rozwojowych uczestników procesu edukacyjnego, uczniów, wychowanków) oraz edukacyjnych procesów komunikacyjnych. W niewielu pracach badawczych, empirycznych korzysta się z egzystencjalnych pozycji transakcji i stylów przywiązania, by na ich podstawie wskazać ciekawe zależności, determinanty oraz uwarunkowania funkcjonowania ludzi. Zatem warto podkreślić, że poznanie rzeczywistości dokonuje się na poziomie zmysłowym i pojęciowym, a regulacja stosunków człowieka ze światem zewnętrznym dotyczy wykrywania, określania możliwości jednostki ludzkiej, organizowania adekwatnych do tego warunków działania, w tym działania na polu prakseologii. Naukę prakseologiczną definiuje Tadeusz Kotarbiński.

We współczesnym kształcie pedagogiki i edukacji nie sposób nie zauważyć potrzeby korzystania z Edukacyjnej Analizy Transakcyjnej (E-AT). Z E-AT korzystają zarówno teoretycy badań empirycznych nauczania i wychowania, praktykujący pedagodzy, nauczyciele, jak i studenci przygotowujący się do wybranej specjalizacji zawodowej.

Analiza transakcyjna stworzona przez Erica Berne (1910 r. – 1970 r.) kalifornijskiego psychiatrę, psychologa łącząca różne kierunki psychologiczne dała nową wiedzę i odkrywcze spojrzenie na psychikę człowieka wyraźnie nastawioną na praktykę w obszarze poradnictwa, terapii, wychowania i samowychowania. Zadaniem analizy transakcyjnej jest poznanie, analizowanie myśli, uczuć, opartych na nurcie stanów „ja” (*ego states*). Badania stanów „ja” mogą być pomocne przy analizie zachowania człowieka, a także ustosunkowania wobec różnych obszarów rzeczywistości wewnętrznej i zewnętrznej, które dotyczą porozumień o charakterze oceniająco-wartościującym (Rodzic), racjonalnym (Dorosły) i emocjonalnym (Dziecko).

Wiodące i ważne z punktu widzenia teorii analiz transakcyjnej są analizy dotyczące struktur (analizy stanów „ja” w trzech kategoriach: Dziecka, Rodzica, Dorosłego pozwalające zrozumieć, co dzieje się w osobie), bądź transakcji (analiza działań i wypowiedzi w komunikacji między osobami, pozwalająca zrozumieć relacje międzyludzkie), bądź gier (analiza ukrytych transakcji zwieńczonych korzyścią psychologiczną, pozwalająca wyjaśnić ukryte negatywne uczucia w relacjach międzyludzkich), albo skryptu życiowego (analiza specyficznych motywów realizowanych w życiu, a także pozycji życiowej, która pozwala zrozumieć „scenariusz życia”, według jakiego, którego człowiek postępuje). Rozpatrywania stanów „ja” z punktu analizy transakcyjnej obrazuje spójne, logiczne powiązanie ze sobą opisanych analiz (rysunek nr 1.) obejmujących cztery główne spojrzenia: struktury, transakcji, gier, skryptu życiowego.

Rysunek nr 1. Rodzaje analizy rozpatrywania stanów „ja” z punktu analizy transakcyjnej



Źródło: opracowanie własne na podstawie A. Ozga (2016), *O rozwijaniu korzeni i skrzydeł - uwarunkowania twórczej adaptacji młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną lekkiego stopnia*, Wydawnictwo Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Kielce, s. 33-44.

W komunikacji społecznej, w relacjach międzyludzkich podstawową jednostką jest transakcja. Transakcja przejawia się dowolną wymianą werbalną i/lub niewerbalną między osobami lub większą ilością osób. Składnikami transakcji są bodźce transakcyjne (s) i reakcje transakcyjne (r) między określonymi stanami JA osób biorących udział w procesie komunikacji. Pojedyncze transakcje (akty komunikacji) lub ich ciągi wyrażane jako diagramy transakcji określają analizę transakcyjną, niekiedy nazywaną analizą właściwą. Zwyczajowo analizę transakcyjną i podział na rodzaje opisał Jarosław Jagiełło: analizę struktury osobowości (stanów Ja), analizę transakcji (tj. komunikacji między ludźmi), analizę strukturalizacji czasu (np. gier psychologicznych), analizę skryptu (ukrytego scenariusza życia człowieka).

Komunikacja międzyludzka opisana metoda stanów EGO opiera się na wyodrębnieniu idei JA jako odczucia, zachowania na które składają się:

JA - Dorosły	JA - Rodzic	JA - Dziecko
--------------	-------------	--------------

Każdego dnia, w każdej relacji z drugim człowiekiem, w zależności od tego jaką wewnętrzną formę przyjmujemy: rodzica, dorosłego czy dziecka, nasz sposób komunikacji z innymi, będzie przybierał inne formy.

Analiza transakcyjna w kategorii koncepcji stanów „ja” (*ego states*) analizy strukturalnej (nazwy stanów „ja” zapisuje się dużą literą dla odróżnienia od potocznego języka) przedstawia osobowość, jako:

- | | | |
|---|---|---|
| 1) „ja” Rodzic
(<i>Parent ego state</i>) | 2) „ja” Dorosły
(<i>Adult ego state</i>) | 3) „ja” Dziecko
(<i>Child ego state</i>) |
|---|---|---|

Niedocenionym obszarem oddziaływań wychowawczych pozostaje stan Ja- Dorosły. Obecność analizy transakcyjnej w pedagogice stanowi w jakimś sensie *terra incognita* współczesnej edukacji.

W założeniu teorii analizy transakcyjnej, co podkreślił Zbigniew Wieczorek, każdy człowiek kształtuje i zmienia się poprzez kontakt z innymi ludźmi oddziałując na siebie werbalnie i niewerbalnie, a wpływ ten uwidacznia się w procesie wychowania. Wychowanie w znaczeniu szerokim rozumiane poprzez działania podejmowane w rodzinie, w szkole i przez samego wychowanka, które w bardziej lub mniej świadomy sposób mają kształtować założony projekt osobowości bądź zachowania. Wychowujący najczęściej w sposób nieświadomy wprowadza pewne reguły zachowania, obowiązujące normy i zasady, nie zastanawiając się, jakie będą miały wpływ na dalsze życie wychowanka, a w efekcie ma trudności z zastosowaniem zmian. Z perspektywy analizy transakcyjnej dochodzi do ustalenia, jakie cechy, czy struktury psychiczne wymagane są w zdrowej osobowości jednostki i jak je wytworzyć u wychowanka. Zastosowanie analizy transakcyjnej zmienia postać sytuacji i pozwala uczestnikom procesu na zmiany dotyczące lepszego zrozumienia siebie, prace nad sobą, a w rezultacie korzystnie wpływa na rozwój człowieka. W sytuacji wychowawczej, w której rodzic, nauczyciel, specjalista nie ma żadnego świadomego planu działania, czy też celu wychowawczego, najlepiej opisać to w kategoriach stylów wychowania. Styl ów dotyczy ustalenia, określenia dominujących rodzajów relacji występujących między wychowującym a podopiecznym. W tak ujętym sposobie technikami wychowawczymi będą kategorie dotyczące stosunku do wychowanka, sposobu komunikowania się, okazywania emocji, (itp.) widziane z punktu rozwoju osobowości, w tym samorozwoju.

E. Berne opisał „głaski” w transakcji, które mają znaczenie z punktu medycznego, psychospołecznego w prawidłowym funkcjonowaniu społecznym człowieka. Wymiana „głasków”, tworzących transakcję powinna być normą w stosunkach społecznych. Prawidłowość ta wynika z potrzeb istoty ludzkiej odczuwającej głód bodźców, a w następstwie głód poznawczy i dążenie poprzez rozmaite siły biologiczne, psychiczne, społeczne do ich zaspokojenia, by nie wywołać deprywacji emocjonalnej i sensorycznej (zmysłowej), a także w następstwie apatii. Głód bodźców w rzeczywistości może przypominać pod wieloma względami głód pożywienia. Forma dotyku od głaskania (głód bodźców), jak jest w przypadku niemowląt przechodzi w bardziej subtelny formę dotyku symbolicznego, przekształca się, aż w końcu może to być powitalne kiwnięcie głową. Człowiek dorastając wprowadza urozmaicenie w stosunkach społecznych, różnicując się w swych dążeniach poznawczych (głód poznawczy). Głód bodźców przechodzi w głód poznawczy i te właśnie różnice decydują o losie ludzi. Głaskanie występujące tu, jako ogólny termin określający kontakt fizyczny mający wpływ na prawidłowy rozwój człowieka. Aktor filmowy dla prawidłowego rozwoju i życia w zdrowiu może potrzebować setek „głasków” od anonimowych wielbicieli. U człowieka po zaspokojeniu głodu bodźców i głodu poznawczego pojawia się głód struktur wynikający z sensu egzystencjalnego funkcjonowania istot społecznych, obrazujący się wzajemnym użyczeniem sobie wsparcia w drodze do celu. Człowiek czuje się niekomfortowo, nieprzyjemnie, gdy odczuwa lukę, okres milczenia, niestrukturalizowany czas, kiedy nikt z obecnych w grupie nie potrafi powiedzieć

czegoś ciekawego adekwatnego do sytuacji. Dobre samopoczucie, brak poczucia lęku w aspekcie strukturalizowania czasu nazywany jest jako programowanie występujące pod postacią materialną, społeczną i indywidualną. Metoda strukturalizowania czasu polega na stworzeniu aktywności - planu działania w materii świata zewnętrznego, a tym samym programowanie materialne stanowi efekt zetknięcia się człowieka ze zmiennością świata zewnętrznego. Aktywność stwarza okoliczności, staje się formą do „głaskania” i innych bardziej złożonych form stosunków społecznych. Programowanie materialne opiera się na przetwarzaniu danych, a programowanie społeczne daje w efekcie tradycyjne, klasyczne wymiany rytualne lub semirytualne, znaczeniowe, rozmowy na różne tematy, potocznie zwane „dobrymi manierami”. Na całym świecie rodzice uczą swoje dzieci manier, dzięki którym poznają właściwe sposoby zachowania się podczas jedzenia, pozdrawiania się, uczą się, co im wolno, a czego nie wolno poruszać w temacie rozmowy, uczą taktu i dyplomacji. Uczenie rytuałów czy semirytuałów, rozmów na różne tematy, w tym rozrywki jest po części nauką uniwersalną, a część ma zasięg lokalny. Lepsza znajomość międzyludzka powoduje wkradanie się w ich stosunki społeczne programowania indywidualnego, a tym samym większe prawdopodobieństwo „zdarzeń przypadkowych”. Na pierwszy rzut oka zdarzenia przypadkowe są nieoczekiwane i tak też są odbierane, postrzegane przez osoby, ale w bliższych relacjach okazuje się, że przebiegają na ogół według określonych wzorów, niewypowiedzianych wprost wiadomych sekwencji rytuałów i zasad. Przepisy te są utajnione tak długo, jak przyjaźń lub wrogość i rozwijają się zgodnie z teorią stanu stacjonarnego. Reguły stają się wówczas jawne, przykładowo jak ktoś zrobi nieprzepisowy ruch, wywołując symboliczny werbalny lub niewerbalny protest („Faul”). Sekwencje programowania oparte bardziej na programowaniu indywidualnym niż społecznym określane są gramami. Prowadzenie gier psychologicznych występuje w analizie transakcyjnej, jako element podwójnej komunikacji, obok komunikacji, z którą jednostka się utożsamia (persona – działa świadomie i persona – działa intencjonalnie) i z którą się nie utożsamia (cień – działa bez intencji, nieświadomie w mowie ciała, pozornie w stanach, zdarzeniach przypadkowych, w których człowiek nie będzie uznawała za część siebie, swojej jaźni). Gra psychologiczna, choć z pozoru normalna analiza, stanowią transakcję z ukrytą pułapką, która ma na celu uzyskania korzyści w postaci przekonania o byciu kimś lepszym (np. dziecięce licytowanie, „kto ma najlepszy rysunek”). Gra korzyści pozorna, bo nie ma odnośnika, przełożenia w rzeczywistość, nie potwierdza się w cechach osobistej wartości jednostki. Osoby wprawione w prowadzeniu gier wciągają w nie inne osoby, nierzadko rezygnując z normalnej komunikacji.

Człowiek może myśleć, działać, komunikować się z innymi poprzez jeden z własnych stanów „ja” wysyłając sygnał, bodziec do któregoś ze stanów drugiej osoby. Istotne jest, że w danym momencie aktywności, działania może być tylko jeden ze stanów „ja”, ten, który będzie najbardziej adekwatny w danej sytuacji, okoliczności. Opis stanu „ja” Rodzica obejmuje postawy, zachowania pochodzące ze źródeł zewnętrznych (przede wszystkim z autorytetów, jak np. rodzice) i cechuje się sztywnością, autorytarnością, normatywnością. Stan „ja” Dorosły służy do obiektywnego kontaktu z rzeczywistością i zawiera informacje zdobyte samodzielnie, a także jest elastyczny, zdolny do przystosowania, inteligentny. Cechą charakterystyczną struktury „ja” Dorosły jest realizm, bezstronna analiza rzeczywistości. W skład stanu „ja” Dziecko wchodzi wszystkie wrodzone popędy, a także nabyte przez niego uczucia, pragnienia i zachowania, będące naturalnymi dla małego dziecka wraz z sposobami ich realizowania, formami ekspresji. Cechą charakterystyczną stanu „ja” Dziecko jest egoizm, emocjonalne podejście do kłopotów, problemów. Stany „ja” tworzą się poprzez relacje, więź z wszystkimi strukturami naszych rodziców, opiekunów czy rozmówców. Oczywiście jest, że odnajduje to odzwierciedlenie w ich strukturze. Istotnym w koncepcji stanów „ja” jest proces rozwoju osobowości, oparty po pierwsze na przejęciu przez Dorosłego kontroli nad osobowością, a po drugie jego zintegrowanie i korzystanie z Dziecka i Rodzica pod kontrolą Dorosłego. Koncepcja „ja” analizy transakcyjnej dotycząca analizy strukturalnej wskazuje i opisuje przypadki zniekształcenia tej struktury, a dzieje się to w sytuacji, gdy stany „ja” zachodzą na siebie, granice stanów są zbyt sztywne, czy zbyt płynne, albo uszkodzone. W sytuacji, gdy któryś z tych stanów „ja” jest nieprawidłowo rozwinięty to obrazuje się ta postać brakiem z jego funkcją umiejętności. W uwarunkowaniach słabego stanu „ja” Rodzic będą występowały problemy z zachowaniem zasad i norm postępowania, a słaby stan „ja” Dziecka, spowoduje, że będą problemy z przeżywaniem emocji, zaś słaby stan „ja” Dorosły nie zapewni prawidłowego kontaktu z rzeczywistością (np. często

efektem jest dialog wewnętrzny). Koncepcja stanów „ja” traktuje analizę struktury, jako niepodzielną całość, a zdrowa osobowość powinna się cechować dobrze rozwiniętą, niezachodzącą na siebie strukturami, które miałyby optymalną sztywność granic. W koncepcji stany „ja” analiza strukturalna przybliża osobowość za pomocą analizy strukturalnej I-go stopnia i analizy strukturalnej II-go stopnia.

Regulacja stosunków człowieka ze światem dotyczy wykrywania, określania możliwości jednostki ludzkiej i organizowania adekwatnych do tego warunków działania. Poznanie rzeczywistości dokonuje się na dwóch poziomach: zmysłowym (poprzez wrażenia i spostrzeżenia) oraz pojęciowym (poprzez myślenie i pamięć).

W analizie transakcyjnej niezbędne w rozwoju osobowości stanu „ja” Dorosłego są:

- metakomunikatory (w osobowości jest trzeźwo myśląca część sprawiająca, że człowiek sam decyduje o swoich czynach);

- metaumiejętności (integracja zorientowana na proces i przejawiająca się uświadomieniem tego, co się dzieje z jednostką w danym momencie i wzięcie za to odpowiedzialności, a także intencjonalne wykorzystanie w praktyce). Metaumiejętności odzwierciedlają wykorzystanie w naszych działaniach naszych cech osobowości, celowe używanie swoich emocji, postaw, a także obserwowanie ich wpływu, na jakość działania, np. współczucie, empatia, umiejętność zdystansowania, zabawy. A perspektywy analizy transakcyjnej metaumiejętności stanowią o uświadomieniu sobie przez stan „ja” Dorosłego obecności sąsiednich stanów i wzięcia za nich odpowiedzialności. Uwarunkowania takie będą występowały, gdy zostanie uznane za właściwe, świadome wykorzystanie stanów „ja” dziecko i stanu „ja” rodzic przez celowe używanie postaw i emocji oraz obserwowanie ich wpływu, na jakość działania (tworzenie podstruktur stanu „ja” Dorosły – Ethos i Pathos).

Analiza transakcyjna kierowana jest do osób: zainteresowanych samorozwojem, pracujących z ludźmi, a także zajmujących się pomocą psychologiczno-pedagogiczną, socjoterapią, psychoterapią oraz resocjalizacją, w tym szczególnie młodzieżą zagrożoną niedostosowaniem oraz młodzieżą niedostosowaną społecznie. Przykładowo EAT można zastosować w działaniu edukacyjnym u młodzieży w Ochotniczych Hufcach Pracy.

Transakcje to interakcje społeczne między partnerami relacji. Zapamiętamy te komunikaty, wydarzenia, ponieważ nasz umysł był zaangażowany w to, co wypowiadaliśmy, oglądaliśmy, czytaliśmy, słuchaliśmy, czego byliśmy świadkiem. Sytuacje te wywarły na nas jakieś wrażenie, spostrzeżenie, a nasze przeżycia pozostawiły w nas ślad. Umysł, żeby coś zapamiętać, czegoś się nauczyć, potrzebuje aktywności, nowych połączeń między neuronami. Im więcej takich połączeń zostanie wytworzonych, tym łatwiej się uczy. Trzeba tylko stworzyć ku temu sprzyjające warunki. Użyteczny proces nauczania, efektywne uczenie się, zachodzi wtedy, gdy osoba doświadcza, pracuje z materiałem, dokonuje jego analizy, przetwarza na różne sposoby, widzi go w szerszym kontekście, poddaje w wątpliwość, stawia pytania, dyskutuje, konfrontuje wnioski.

Funkcjonowanie człowieka w rzeczywistości odbywa się przy pomocy obserwacji, modelowania, stawiania się odpowiedzialnym. Obserwacja zdaniem Ewy Jarosz i Ewy Wysockiej wykorzystywana jest nie tylko w badaniach diagnostycznych, ale również w życiu codziennym umożliwiając każdemu człowiekowi funkcjonować w sposób niezagrażający jego dobru. Z kolei poczucie odpowiedzialności znaczące jest w relacji człowiek – otoczenie. Zdarzenia zachodzące w otoczeniu mogą być oceniane przez podmiot, jako te, które podlegają jego kontroli, lub takie, na które nie ma wpływu. Twórca teorii poczucia umiejscowienia kontroli Julian Rotter (1916 r. – 2014 r.) opisał działanie i jego rezultaty, które mają związek z umiejscowieniem poczucia kontroli wewnętrznej lub zewnętrznej. Z badań wynika, że osoby z wewnętrznym umiejscowieniem poczucia kontroli lepiej radzą sobie w trudnych, ekstremalnych sytuacjach zadaniowych, są lepszymi, efektywniejszymi pracownikami.

Praca nad swoją psychiką, emocjami, długoterminowym planowaniem może pozwolić zmienić własne życie i powinna być wspierana w dążeniu do lepszej egzystencji w zakresie relacji, więzi międzyludzkich, radości z życia i realizowania celów.

W rozwoju osobowości znaczenie mają postawy życiowe i skrypt określany też scenariuszem życiowym. W wyniku utrwalenia w dzieciństwie wszelkiego rodzaju nastawień do siebie i innych następuje ustalenie, że jesteś OK lub nie OK i tak też jest postrzegana otaczająca rzeczywistość. W analizie transakcyjnej tworzona jest na tej podstawie różnorodna kombinatoryka postaw. Postawa pozytywna to postawa „ja jestem OK, ty jesteś OK”, która zapewnia prawidłowy rozwój emocjonalny,

poczucie własnej wartości zaufanie do świata i w rezultacie stanowi o mocy sprawczej, kierowania sobą stając się osobą wygrywającą. W sytuacji posiadania silnej struktury stanu „ja” Dorosły pozwalającej na świadome przeżywanie emocji, niezafałszowane widzenie siebie lub opiekując się drugą osobą w dzieciństwie, istota ludzka o prawidłowo rozwiniętej strukturze osobowości wytwarza właściwą postawę emocjonalną.

Podsumowując, warto podkreślić, że Edukacyjna Analiza Transakcyjna może przyczynić się do korzystniejszego funkcjonowania życiowego człowieka, analizy relacji pomiędzy uczestnikami komunikacji, strukturalizacji transakcji, rozpoznawania skryptu życiowego w procesie edukacyjnym, działań profilaktycznych w aspekcie negatywnych zjawisk pojawiających się w środowisku społecznym (rodzinnym, szkolnym, edukacyjnym) czy w okolicznościach pojawiających się analiz transakcji gier, a także innych uwarunkowaniach w szerokiej perspektywie osobiwość i inspiracji edukacyjnych.

Iwona Przewoźnik
doradca metodyczny
CRE WŁÓ w Piotrkowie Tryb.
i.przewoznik@crepiotrkow.edu.pl

Bibliografia:

1. Berne E. (1987), *W co grają ludzie. Psychologia stosunków między ludzkich*, przełożył P. Izdebski, PWN, Warszawa.
2. Berne E. (2005), *Dzień dobry i co dalej? Jak zmienić swój scenariusz życiowy, aby być szczęśliwym*. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
3. Gębuś D. (red.) (2014), *Edukacyjna analiza transakcyjna*, „Pismo Zespołu Badawczego Edukacyjnej Analizy Transakcyjnej Instytut Pedagogiki, Zakład Pedagogiki Społecznej i Terapii Pedagogicznej Akademii im. Jana Długosza nr 3.
4. Jagiełło J. (2012), *Analiza transakcyjna jako metoda diagnozy edukacyjnej*, XVIII Konferencja Diagnostyki Edukacyjnej – Regionalne i lokalne diagnozy edukacyjne, Wrocław, Polskie Towarzystwo Diagnostyki Edukacyjnej.
5. Jagiełło J. (2012), *Edukacyjna Analiza transakcyjna w kilku odstępach*, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa.
6. Jarosz E. Wysocka E. (2006), *Diagnoza psychopedagogiczna podstawowe problem i rozwiązania*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.
7. Niemierko B. (2013), *Analiza transakcyjna jako metoda diagnostyki edukacyjnej*, *Periodyk, Edukacyjna analiza transakcyjna nr 2*, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa.
8. Karney E. (2007), *Psychopedagogika pracy*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.
9. Kotarbiński T. (1985), *Medytacje o życiu godziwym*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
10. Nowak M. (2018), *Twórcza resocjalizacja a „progowe” zasoby osób” w sytuacji izolacji więziennej*, [w]: W. Ambroziak, A. Kieszkowska, K. Sawicki (red.), *Współczesne dylematy resocjalizacyjne w stronę twórczej resocjalizacji. Księga jubileuszowa dedykowana profesorowi Markowi Konopczyńskiemu*, Impuls, Kraków.
11. Wieczorek Z. (1997), *Rozwój osobowości w analizie transakcyjnej a inne koncepcje rozwoju*, [w]: J. Jagiełło (red.), *Analiza transakcyjna w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo WSP w Częstochowie, Częstochowa.



Królowa Bona

Część druga historii królowej Bony.

(część pierwszą zamieszczono w 99. numerze FN)

Związek Zygmunta Augusta i Barbary Radziwiłłówny to najśłynniejsze jagiellońskie „love story”. Niestety kończy się ono tragicznie, ponieważ Barbara niedługo po ślubie umiera. Niektórzy sugerowali nawet, że to Bona, „zła teściowa”, otruła Barbarę. Wyobraźmy sobie te plotki, pomówienia, szeptu na Wawelu – „nie chciała Barbary, a teraz ta nie żyje...”.



Józef Simmler „Śmierć Barbary Radziwiłłówny”

O zapędach trucicielskich Bony było głośno wśród jej oszczerców. We Włoszech była to bowiem powszechna broń w rozwiązywaniu sporów, a Bona korespondowała z Lukrecją Borgią, znaną z zamiłowania do trucizn. Ale tak naprawdę nie ma żadnych dowodów na trucicielskie zapędy Bony.

Jej pozycja zdecydowanie osłabła po śmierci męża, a dodatkowo będąc w konflikcie z synem, zdecydowała się opuścić Polskę. W 1556 roku królowa-wdowa wraca do Bari, swojego dziedzicznego księstwa na południu Włoch. Przed wyjazdem, Bona musiała zrzec się wszystkich posiadanych

w Polsce dóbr ziemskich, mogła jednak zabrać ze sobą cały majątek ruchomy. Już w momencie jej wyjazdu krążyły legendy o ilości gotówki będącej w posiadaniu Bony. Historycy aż do XIX wieku interpretowali to jako ograbienie majątku Rzeczypospolitej, a nawet złodziejstwo. Nie przyjmowano do wiadomości, że był to jej majątek osobisty. Dodatkowo złe języki miały dodatkową pożywkę, gdy będąc już w Bari i nie mając żadnego poparcia politycznego, pożyczyła królowi Hiszpanii i Neapolu – Filipowi II ogromną kwotę pieniędzy. Nazywamy to w historii „kwoty neapolitańskie” lub „kwoty barskie”. Nie zostały one nigdy Bonie zwrócone. Niektórzy upominali się po jej śmierci o zwrot tych kwot Polsce, ale nie miało to żadnych podstaw prawnych.



Bona w końcu życia (domena publiczna)

Filip II nie tylko nie zamierzał zwrócić pożyczonych pieniędzy, ale miał także chrapkę na księstwo Bari. Przekupiono więc sekretarza Bony Jana Wawrzyńca Pappacodę, który zaczął ją regularnie podtruwać. Umierającej Bonie Pappacoda podsunął do podpisania fałszowany testament, na mocy którego jej księstwo przechodziło na rzecz Filipa II. Wszystkie włoskie posiadłości Bony i większość jej kosztowności zagarnęli Habsburgowie i ich współpracownicy. W chwili przebłysku świadomości królowa zmieniła testament, czyniąc najważniejszą spadkobiercą ukochanego syna oraz córki. Testamentu tego nigdy nie uznano. Możemy tylko się domyślać, co czuła wtedy chora, oszukiwana kobieta, bez żadnego wsparcia i z dala od swoich bliskich. A intrygę Habsburgów i rolę Pappacody możemy uznać za wyjątkową zbrodnię i perfidię.



W tym zamku mieszkała królowa Polski Bona Sforza.

Królowa Bona zmarła na zamku w Bari 19 listopada 1557 roku. Złośliwością i chichotem historii jest fakt, że Bona – niesłusznie posądzana o trucicielstwo – ostatecznie umiera właśnie z tego powodu. Jej przeciwników, do których grona zaliczał się i Jan Matejko nawet okoliczności jej śmierci nie skłaniają do cieplejszych uczuć. Na obrazie poniżej nie widać współczucia dla królowej, tylko suchy historyczny fakt.



Jan Matejko, "Otrucie królowej Bony"

Bona Sforza została pochowana w Bazylice św. Mikołaja w Bari. Nagrobek był początkowo bardzo skromny. Dopiero Anna Jagiellonka, córka królowej, zleciła zaprojektowanie okazałego pomnika. Zbudowano go z białego i czarnego marmuru i zwieńczono postacią klęczącej kobiety. W tej formie przetrwał on do dziś i takiego go widziałam.



Nagrobek królowej Bony z 1593 w Bazylice św. Mikołaja w Bari.

aka jest spuścizna Bony? Czarna legenda powoli odchodzi w zapomnienie. Wielu badaczy widzi pozytywy jej działalności w Polsce. Była protektorką pisarzy i uczonych. Zapoczątkowała wawelską kolekcję arrasów i ozdobiła salę poselską zamku krakowskiego słynnymi „głowami wawelskimi”. Dbała o rozwój dróg, mostów, tartaków, zakładała włoskie ogrody... . To jej Mazowsze zawdzięcza sady jabłoni i grusz. Była polską businesswoman na miarę XVI wieku. Mawiała „U was dukaty leżą na gościńcach, schylić się jeno, ażeby je zebrać. Nikt nie chce? Tym lepiej dla mnie”.

To ona, bardziej niż włoszczyznę, „sprowadziła do Polski renesans”. Na Wawelu pojawili się włoscy malarze, rzeźbiarze, muzycy...

Popularne jest stwierdzenie, że odkąd Bona przybyła na Wawel, nic nie było tam już takie jak wcześniej. Zmieniła modę, kulinaria, postrzeganie sztuki. Pojawiły się suknie z głębokimi dekolcami, w których lubowały się Włoszki. I niektóre warzywa. Stąd przekonanie, nie do końca słuszne, że to ona sprowadziła włoszczyznę do Polski. Kapusta, kalafior czy sałata były znane wcześniej, sprowadzone przez włoskich imigrantów. Ona tylko je upowszechniła. Za jej sprawą do polskiej kuchni trafiły włoskie makarony, a wina stopniowo zaczęły wypierać miód pitny.

Była kobietą o silnym charakterze, inteligentną, sprytną, zręczną i przenikliwą. Gdyby była mężczyzną lub trafiła do innego kraju, kto wie, co mogłaby zdziałać.

Być może lepiej dla Polski byłoby, gdyby rządziła ona, a nie pozbawiony energii Zygmunt Stary czy przewrażliwiony i chwiejny emocjonalnie Zygmunt August. Gdyby...

Kontrowersje wokół jej postaci nigdy nie znikną. Ale jednego nikt nie może jej odmówić. To ona wprowadziła Polskę do kręgu oddziaływania nowoczesnego renesansu. To ona zacofaną, zaściankową Polskę, tkwiącą jeszcze w średniowieczu, wprowadziła w epokę nowożytności.

Czy polubiliście Bonę? Mogę mieć tylko nadzieję, że przekonałam Was choć trochę do tej wyjątkowej kobiety i stereotyp dotyczący tej postaci odejdzie kiedyś w zapomnienie.

Maria Śledzińska – wieloletnia nauczycielka historii w Tomaszowie Maz.
obecnie na emeryturze

Wojewódzki konkurs „Żołnierze Wyklęci – niezłomni obrońcy Rzeczypospolitej”- II

W roku szkolnym 2021/2022 odbył się konkurs historyczny dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych poświęcony Żołnierzom Wyklętym, Organizatorem i realizatorem Konkursu był Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego, przy współudziale Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego (zwane dalej CRE) w Łodzi, Piotrkowie Trybunalskim, Sieradzu, Skierniewicach i Zgierzu.

Celem Konkursu było:

- 1) upamiętnienie Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych;
- 2) budzenie i utrwalanie dumy z dziedzictwa narodowego;
- 3) pielęgnowanie polskości oraz rozwój i kształtowanie świadomości narodowej, obywatelskiej i kulturowej mieszkańców, a także pielęgnowanie i rozwijanie tożsamości lokalnej;
- 4) upowszechnienie wiedzy historycznej o żołnierzach Wojska Polskiego, którzy walczyli o niepodległość Polski po II wojnie światowej;
- 5) kultywowanie wartości, ideałów i postaw żołnierzy Polskiego Państwa Podziemnego;
- 6) doskonalenie umiejętności samodzielnego poszukiwania, gromadzenia i selekcjonowania informacji z różnych źródeł.

Konkurs skierowany był do uczniów szkół podstawowych z klas V-VIII oraz uczniów szkół ponadpodstawowych mających siedzibę na terenie województwa łódzkiego. W roku szkolnym 2021/2022 tematyka konkursu obejmuje historię działalności żołnierzy Wojska Polskiego w latach 1939-1963, którzy walczyli o niepodległość Polski, ze szczególnym uwzględnieniem żołnierzy z województwa łódzkiego. Udział w Konkursie był dobrowolny.

W Centrum Rozwoju Edukacji w Piotrkowie Trybunalskim, organizacją konkursu na etapie szkolnym i rejonowym, zajmowała się komisja powołana przez Dyrektora CRE WŁ p. Iwonę Buchalską, w składzie:

- 1) Barbara Śpiewak – przewodnicząca Komisji Rejonowej
- 2) Mariusz Danielak – członek Komisji Rejonowej
- 3) Robert Rudnicki – członek Komisji Rejonowej
- 4) Agnieszka Grudzień – członek Komisji Rejonowej

Zadaniem Komisji było: czuwanie nad przebiegiem Konkursu, który przebiegał w 3 etapach, sporządzanie list i protokołów z poszczególnych etapów oraz ułożenie testu na etap rejonowy.

Uczniowie, w zależności od zainteresowań i uzdolnień, mogli wybrać kategorię, która była dla nich najciekawsza. Bowiem Konkurs obejmował następujące kategorie test wiedzy ogólnej – dla uczniów szkół podstawowych z klas V-VIII, komiks – dla uczniów szkół podstawowych, prezentacja multimedialna, film – dla uczniów szkół ponadpodstawowych.

Do II. edycji Konkursu „Żołnierze Wyklęci – niezłomni obrońcy Rzeczypospolitej” zgłosiło się 182 uczestników w 4 kategoriach:

do testu – 78 uczniów
do komiksu – 73 uczniów
do prezentacji – 28 uczniów
do filmu – 3 uczniów

Eliminacje rejonowe odbyły się w dniu 18 marca 2022 roku, oceniono prace w 4 kategoriach: test, komiks, prezentacja, film. Do etapu wojewódzkiego zostali zakwalifikowani następujący uczniowie w kategorii TEST:

- Lena Czaplą 37p 92,5% SP w Wolborzu
- Maksymilian Strojkowski 37p 92,5% SP w Przedborzu
- Oliwia Gadula 35 p 87,5% SP nr 13 w Piotrkowie Tryb.
- Kinga Duda 31 p 77,5% SP w Wolborzu
- Hubert Pawlik 30 p 75% SP nr 11 w Piotrkowie Tryb.
- Dominika Sarna 30 p 75% SP w Przedborzu
- Weronika Skrobek 29 p 72,5 % SP w Niechcicach
- Adam Stępień 29 p 72,5 % SP w Dąbrowie n/Czarną
- Natalia Podlaska 28 p 70 % SP nr 13 w Piotrkowie Tryb.

W kategorii KOMIKS:

- Natalia Zielińska – SP nr 2 w Piotrkowie Tryb.
- Zuzanna Zielińska – SP w Łękawie
- Julia Zielińska – SP w Łękawie
- Zuzanna Książek – SP w Łękawie

Wyróżnienia:

- Maria Karbownik – SP w Przedborzu
- Talula Ciesielska – SP w Woli Krzysztoporskiej
- Hanna Olga Kędzierska – SP nr 13 w Bełchatowie
- Hanna Niewadzi – SP nr 1 w Opocznie
- Julia Kacprzyk – SP w Rzeczyce

W kategorii PREZENTACJA:

- Weronika Wierzejska – II LO w Tomaszowie Maz.
- Patryk Wella – II LO w Tomaszowie Maz.
- Antonina Szczecińska – II LO w Tomaszowie Maz.
- Wiśniewska Anna Maria – I LO w Tomaszowie Maz.
- Karolina Kuchta – ZSP nr 1 w Piotrkowie Tryb.
- Łukasz Wasilewski – LO w Opocznie
- Jakub Białas – LO w Opocznie
- Bartłomiej Pietrzyk – LO w Opocznie

W kategorii FILM:

- Marcel Gąsior – II LO w Tomaszowie Maz.
- Marcel Sowiński – II LO w Tomaszowie Maz.
- Natalia Lebelt – ZSP nr 2 w Piotrkowie Tryb.
- Oliwia Lebelt – ZSP nr 2 w Piotrkowie Tryb.

Laureaci i finaliści etapu rejonowego, otrzymali dyplomy i nagrody, ufundowane przez Marszałka Sejmiku Wojewódzkiego w Łodzi podczas uroczystości podsumowującej, która odbyła się w Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Piotrkowie Tryb. w dniu 11 kwietnia 2022r.

III etap wojewódzki odbył się 8 kwietnia 2022 r. Komisja Wojewódzka wyłoniła laureatów i finalistów w 4 kategoriach. Z rejonu oddziaływania Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego.

W kategorii TEST:

Laureaci:

Lena Czaplą – Szkoła Podstawowa w Wolborzu

Oliwia Gadula – Szkoła Podstawowa nr 13 w Piotrkowie Tryb.

Finaliści:

Natalia Podlaska – Szkoła Podstawowa nr 1 w Piotrkowie Tryb.

Maksymilian Strojkowski – Szkoła Podstawowa w Przedborzu

Hubert Pawlik – Szkoła Podstawowa nr 11 w Piotrkowie Tryb.

Adam Stępień – ZSP w Dąbrowie nad Czarną

Kinga Duda – Szkoła Podstawowa w Wolborzu

Dominika Sarna – Szkoła Podstawowa w Przedborzu

Weronika Skrobek – Szkoła Podstawowa w Niechcicach

W kategorii KOMIKS:

III miejsce – **Julia Zielińska i Zuzanna Książek** – Szkoła Podstawowa im. Komisji Edukacji Narodowej w Łękawie

W kategorii PREZENTACJA MULTIMEDIALNA:

I miejsce – **Anna Wiśniewska**, II LO im. S. Żeromskiego w Tomaszowie Maz.

III miejsce – **Karolina Kuchta**, V LO im. rtm. W. Pileckiego w Piotrkowie Tryb.

W kategorii FILM:

Wyróżnienie:

Marcel Sowiński i Marcel Gąsior – II LO im. S. Żeromskiego w Tomaszowie Maz.

W Teatrze Miejskim w Sieradzu miała miejsce gala finałowa konkursu „Żołnierze Wyklęci – niezłomni obrońcy Ojczyzny”. W trwającym kilka miesięcy konkursie brała udział młodzież szkolna z całego województwa łódzkiego. Rywalizowano nie tylko w kategoriach wiekowych, ale także tematycznych, takich jak komis, prezentacja multimedialna czy film. Nagrody najlepszym wręczała Iwona Koperska, przewodnicząca Sejmiku Województwa Łódzkiego oraz Waldemar Flajszer, Łódzki Kurator Oświaty.

Nagrodzeni

Szkoły Podstawowe, klasy V-VIII

1. Karol Borkowski – SP 172 Łódź

2. Bartosz Włodarczyk – Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1 w Zduńskiej Woli) oraz Amelia Pańczyk – SP Kłódna

3. Lena Czaplą – SP Wolbórz oraz Oliwia Gadula – SP nr 13 w Piotrkowie Tryb.

Ponadto nagrodzono 19 finalistów.

Kategoria KOMIKS:

1. Lilianna Klimas – SP nr 2 w Konstantynowie Łódzkim
2. Kinga Cichowlas – SP nr 2 Pajęczno
3. Julia Zielińska oraz Zuzanna Książek – SP w Łękawie

Wyróżnienia:

1. Otylia Bolimowska – SP Królowej Pokoju w Łowiczu
2. Maja Kucharska – SP nr 2 w Rawie Mazowieckiej
3. Karolina Stachera – SP w Biała

Nagrodzono także finalistów tej konkurencji.

Kategoria PREZENTACJA MULTIMEDIALNA:

1. Anna Wiśniewska – II LO im. S. Żeromskiego w Tomaszowie Maz.
2. Paweł Kozanecki – Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Widzewie
3. Karolina Kuchta – V LO im. rtm. W. Pileckiego w Piotrkowie Tryb.

Kategoria FILM:

1. Mateusz Cieślak – ZSZ nr 2 w Skierniewicach

Wyróżnienia:

Marcel Sowiński oraz Marcel Gąsior – II LO Tomaszów Maz.

Barbara Śpiewak
konsultant CRE WŁ w Piotrkowie Tryb.
b.spiewak@crepiotrkow.edu.pl


Nauczaj i ucz się

Jako nauczyciele wciąż poszerzamy swoją wiedzę. Uczęszczamy na szkolenia, kursy, seminaria, szukamy nowych pomysłów w internecie, książkach i magazynach. Uczymy się nowych rzeczy, zdobywamy nowe informacje, poznajemy nowe metody nauczania ale zapominamy, że nauka języka obcego jest zupełnie czymś innym niż poszerzanie naszej profesjonalnej wiedzy.

Wszystkie języki mają swoje zasady, korzenie, różne znaczenia, gramatykę, różny szyk zdań, logikę. Dobrze o tym wiemy, ale na co dzień nie pamiętamy o tym. Podstawa programowa, którą musimy realizować jest tak obszerna, że nie wystarczy nam czasu na dokładne zgłębianie poszczególnych tematów.

W poniższym artykule opisuję, dlaczego warto przyjąć rolę ucznia i w jaki sposób taka rola wpłynie na jakość naszego nauczania. Pamiętajmy, że jako nauczyciele języka obcego wybraliśmy język, który lubimy i który chcemy wciąż poznawać. Nasi uczniowie po prostu muszą się go uczyć ponieważ jest to obowiązek szkolny. To jest najczęstsza przyczyna braku motywacji i zaangażowania w naukę języka, ale nie jedyna.

Nauczaj i ucz się

Czy naprawdę pamiętamy jak to jest być uczniem? Być może najwyższy czas zmienić perspektywę i przypomnieć sobie jak nauka wygląda z pozycji ucznia.

Nauczyciele wciąż się uczą. Uczęszczamy na szkolenia, kursy, bierzemy udział w konferencjach, wyszukujemy nowych pomysłów w internecie, uczymy się o nowych metodach nauczania, ale łatwo zapominamy jak bardzo różni się nauka języków obcych od poszerzania wiedzy w zakresie naszego zawodu.

Byłam pewna, że doskonale rozumiem swoich uczniów, kiedy mieli problemy ze zrozumieniem zasad gramatyki obowiązujących w języku angielskim lub nie mogli zapamiętać nowych słówek i zwrotów. Myliłam się, ponieważ opanowanie obcego języka jest zupełnie czymś innym niż zdobywanie nowej wiedzy w naszym ojczystym języku.

Wszystkie języki obce mają swoje własne reguły, różne korzenie, inne znaczenia słów, inną gramatykę, różny szyk zdań, inną logikę. Wszyscy jesteśmy tego świadomi, ale na co dzień nie bierzemy tego pod uwagę. Podstawa programowa jest dość obszerna i nie starcza nam czasu, aby poświęcać wystarczająco dużo uwagi każdemu uczniowi ani też, aby zgłębiać każdy absorbujący temat.

Bądź uczniem – podejmij naukę języka obcego

Podjęcie się kursu językowego pozwoli nam przypomnieć sobie jak bardzo nauka języka obcego jest nieoczywista. Warunkiem jest wybór języka, którego nie znamy. Rozpoczęcie nauki od podstaw. Przejście przez taki proces przyniesie nam o wiele więcej korzyści niż tylko lepsze zrozumienie najszybszych uczniów. Ucząc się nowego obcego języka, dostrzeżemy na czym powinniśmy naprawdę skupić uwagę naszych podopiecznych. Szybciej zauważymy, co może być największą przeszkodą dla uczniów, którzy nie mają talentu do języków (lub do danego języka). Pamiętajmy o tym, że jako nauczyciele wybieramy język, który lubimy, który nas interesuje i który rozumiemy (lub mamy ogromną chęć zrozumieć). W odróżnieniu od nas, nasi uczniowie mają zazwyczaj narzucony język, którego muszą się uczyć w szkole. Brak możliwości większego wyboru może być jedną z przeszkód w nauce. Jako kursanci dostrzeżemy również, że wzbogacanie nauki ciekawostkami kulturalnymi i zabawnymi faktami jest bardzo ważne w procesie nauki. Bedziemy również mieli okazję napisać klasówkę a nawet dostać ocenę.

Dobrym pomysłem jest podjęcie kursu prowadzonego w innej formie niż sami nauczamy. Na przykład, jeśli uczymy tradycyjnie w formie stacjonarnej w szkole lub prowadzimy prywatne lekcje indywidualne, wybierzmy dla siebie kurs online. Jeśli jesteśmy lektorami języka i pracujemy zdalnie, wybierzmy kurs prowadzony w szkole lub w domu. Dzięki temu zobaczymy więcej, ponieważ będziemy bardziej uważni, bardziej skupieni na różnicach i metodach stosowanych przez nauczyciela. Łatwiej dostrzeżemy, co jest dobre dla ucznia, co jest bezużyteczne. Zobaczymy, co możemy dodać do swoich lekcji, a czego powinniśmy się wyzbierać. Podejmując naukę języka hiszpańskiego w formie zdalnej, zyskałam wiele pomysłów, jak sprawić by moje lekcje w szkole nie były tak oczywiste dla uczniów.

Nauka języka obcego przez nas nauczycieli może być ciekawym pomysłem na okres ferii letnich lub zimowych. To naprawdę fajne doświadczenie, które może przerodzić się w pasję nauki kolejnego języka obcego.

Odkrywaj nowe dziedziny nauki

Każdy sposób bycia uczniem będzie dobrą okazją, aby odświeżyć naszą wiedzę na temat trudności, z jakimi mierzą się nasi podopieczni. Będzie okazją spojrzenia na proces nauki z ich perspektywy. Jak wspominałam wcześniej, bardzo ważne jest to, abyśmy byli laikami w dziedzinie, w której postanowimy „stać po drugiej stronie tablicy”. Stawiając czoło czemuś, co jest dla nas czymś zupełnie nowym będziemy bardziej przypominać naszych uczniów, którzy niemal całkowicie są zależni od swojego nauczyciela.

Nauka tańca, nauka nowego sportu, lekcje gry na instrumencie lub śpiewu z pewnością przekonają nas o tym, jak bardzo ważna jest kwestia zaufania w procesie nauki i rozwoju osobistego.

Wszyscy dokładnie znamy sytuacje, w których uczniowie zapewniają nas o braku konieczności powtarzania danego zagadnienia i przekonują, że kolejne ćwiczenia są zbędne. Czasem ulegamy, ponieważ znamy już dobrze naszych uczniów i chcemy skupić się na ćwiczeniu nowych umiejętności językowych. Pomimo tego, że nasi uczniowie być może faktycznie w dobrym stopniu już opanowali pewne tematy, nie powinniśmy się poddawać i konsekwentnie kontynuować powtórzeń. Czasem odchodzimy od naszej nauczycielskiej rutyny (systematycznego powtarzania i utrwalania) bo uważamy, że być może nie jest to zgodne z obowiązującymi trendami (a chcemy przecież być zawsze na czasie i być lubiani przez młodzież), czasem dlatego, że wiemy o uzdolnieniach językowych naszych uczniów.

Jako kursantka lekcji tańca czasami bardzo szybko potrafiłam opanować nową choreografię i byłam przekonana, że znam ją na tyle dobrze, aby odtworzyć ją w dowolnym momencie. Jednak po powrocie do domu nie byłam w stanie powtórzyć całego układu, nie pamiętałam wszystkich ruchów ani kroków. W takich momentach przypominały mi się słowa uczniów „że w klasie na lekcji wszystko wydaje się łatwiejsze” (w domu częściej pojawiały się wątpliwości, a na klasówkach, licząc sami na siebie też nie radzą sobie tak dobrze, jak pracując bezstresowo w grupie czy w parach pod naszym nadzorem).

Oczywiście są takie fragmenty czy kroki choreografii tanecznych, które jestem w stanie odtworzyć z łatwością, ale są to takie fragmenty, które były wielokrotnie powtarzane na kursie w czasie rozgrzewek lub powtarzały się w innych choreografiach. To właśnie powód dlaczego nie tylko słabsi, ale też ci uczniowie z talentem do języków muszą powtarzać wcześniej wyuczone

Wyciągaj wnioski

Bycie uczennicą na kursie językowym oraz kursantką na kursie tańca sprawiło, że zdałam sobie sprawę z tego jak bardzo ważny jest wyraźny podział lekcji na poszczególne partie (w codziennej rutynie czasem odpuszczamy i zatracamy kształt lekcji, aby zdążyć ze wszystkim, co zaplanowaliśmy).

Pierwsza część lekcji to część, w której uczymy czegoś nowego. Uczniowie wydają się zakłopotani, usiłują zrozumieć, czasem są sfrustrowani i zniechęceni. Pod koniec tej części lekcji zaczynają dostrzegać logikę nowego zagadnienia a ich nastawienie staje się bardziej pozytywne. To czas na drugą część lekcji, w której dajemy uczniom szansę pokazania ich umiejętności. Stwarzamy im okazję, aby zabłysnęli przed nami i swoimi kolegami (to może również zachęcić tych mniej pewnych siebie). W tej części powinniśmy wykonać takie ćwiczenia, które zawierają treści już dobrze znane uczniom, takie, które są oni w stanie wykonać poprawnie. Dzięki temu kończąc lekcję, uczniowie będą czuć satysfakcję. Wzmacnianie pewności siebie w uczniach jest bardzo ważne ponieważ pozwala utrzymać motywację do dalszej nauki.

Podczas zajęć tanecznych dopadały mnie momenty zwątpienia. Czułam się beznadziejna w tańcu, kiedy widziałam że inni szybciej i lepiej powtarzają nowe kroki. Po pierwszej części lekcji, kiedy uczono nas kilku nowych kroków, przychodził czas na łączenie kroków nowych z tymi, których uczyliśmy się wcześniej. Tworzyliśmy krótkie układy stworzone ze starych i nowych figur oraz kroków. Wtedy czułam się znacznie lepiej i wracała do mnie wiara, że sympatia do tańca jest dwustronna. Znowu potrafiłam odtworzyć kroki trenera i połączyć wszystko w jedną spójną całość.

Nieważne jaki kurs wybierzemy, proces uczenia się będzie taki sam. Pojawiają się te same momenty zwątpienia i chwile, w których pocujemy satysfakcję. Będą momenty, kiedy dopadnie nas znudzenie i momenty, kiedy zaangażujemy się bez opamiętania. Spojrzenie na proces nauki z perspektywy ucznia (po długim czasie bycia po drugiej stronie) pomoże nam usprawnić proces przekazywania wiedzy oraz ułatwi eliminację tych słabszych momentów.

Jako nauczyciele nie powinniśmy również obawiać się realizacji zagadnień, które wydają się przerastać możliwości naszych uczniów. Jeśli zmotywujemy ich i obudzimy w nich ducha pozytywnej rywalizacji, takie „rzucenie ich na głęboką wodę” może przynieść dobre rezultaty. Jako laik w nauce

języka hiszpańskiego, podjęłam się udziału w kilku webinarach. Były one oczywiście wspierane językiem polskim, ale zawartość merytoryczna w języku hiszpańskim była na poziomach zdecydowanie wyższych niż ten reprezentowany wówczas przeze mnie. Po udziale w trzech bądź czterech takich spotkaniach, rozpoznawałam już poszczególne słowa w języku hiszpańskim. Dostrzegłam pewne charakterystyczne cechy tego języka (pisanego oraz mówionego) i polepszyłam swoją wymowę w tym języku. Jednakże, takie wyzwania mogą okazać się skuteczne jedynie w przypadku bardziej zaangażowanych i zainteresowanych przedmiotem uczniów. Słabsi lub ci z mniejszą wiarą w siebie mogą zupełnie się poddać.

A teraz, drogi nauczycielu, idź na zakupy i przygotuj swoją szkolną wyprawkę.

Kamila Kochowicz
nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej
w Szkole Podstawowej nr 79 im. Łódzkich Olimpijczyków w Łodzi

Biblioteka Pedagogiczna CRE WŁ w Piotrkowie Trybunalskim poleca...

Aby dobrze zacząć nowy rok szkolny, przedstawiam Państwu kilka tytułów, które pozwolą zadbać o dobry klimat w szkole i wśród uczniów oraz prowadzić ciekawe, niekonwencjonalne lekcje wychowawcze. Mam nadzieję, że pozycje te przyczynią się także w dużej mierze do znalezienia przez nauczycieli, uczniów i rodziców sposobów na uzyskanie spokoju wewnętrznego, równowagi i radości. Zapraszam do lektury!



**Gwiazdowska-Stańczak Sylwia : Jak zaangażować uczniów w naukę i zbudować dobry klimat w szkole: poradnik dla nauczycieli. - Warszawa : Wydawnictwo Difin Sp. z o.o., 2022
sygn. 113741**

Poradnik skierowany jest do szerokiej grupy odbiorców związanych z pracą w edukacji oraz rodziców dzieci w wieku szkolnym (nauczyciele, pracownicy oświatowi, psychologowie, pedagodzy, studenci psychologii i pedagogiki, rodzice). Zawiera konkretne wskazówki, jakie można podejmować, aby uczeń był bardziej zaangażowany w naukę i w jaki sposób stworzyć dobry klimat w szkole, tak, aby uczniom pracowało się jak najlepiej. A co odpowiada za dobry klimat w szkole? Za klimat w szkole odpowiada nie tylko relacja z nauczycielem i rówieśnikami, ale także zasady panujące w placówce, a nawet jej wyposażenie i wygląd. W poradniku autorka odniosła się do tych zagadnień, abstrakcyjnie przedstawiając je w analogii do drzew. Las jest miejscem, które ludziom kojarzy się pozytywnie, dobrze się w nim czują o każdej porze roku. Dlatego w książce autorka odślania rąbek

tajemnicy, w jaki sposób dbać o swoją klasę tak jak o piękny las, a drzewa w nim wydadzą owoce w postaci wysokich osiągnięć szkolnych uczniów. Warto zacząć od rozdziału poświęconemu różnym rodzajom drzew, takim jak:

- drzewo relacji;
- drzewo wsparcia;
- drzewo zasad;
- drzewo środowiska;
- drzewo nauki;
- piękne drzewo, które buduje poczucie własnej wartości.

W poradniku znajdują się także gotowe scenariusze lekcji wychowawczych, m.in.:

- Wspólnie ustalamy zasady klasowe;
- Integracja w klasie;
- Budujemy relacje i zaufanie – drzewo klasowe;
- Poczucie własnej wartości – lekcja wychowawcza;
- Słowa ranią bardziej niż nóż – komunikacja bez przemocy;
- Mediacje rówieśnicze – alternatywny sposób rozwiązywania sporów;
- Współpraca – dobra komunikacja



Pedagog w klasie: scenariusze zajęć na różne okazje / [autorzy: Kinga Bialek, Magdalena Goetz, Anna Kielczewska, Marzena Koniuszewska, Izabella Lutze, Danuta Pyrdół, Kamila Raczyńska, Małgorzata Swędrowska, Alina Synakiewicz] . - Warszawa : Wydawnictwo Wiedza i Praktyka, 2020

sygn. 112269 F

Książka ta to zbiór 20 ciekawych scenariuszy do wykorzystania na zajęciach w klasie. Dzięki zamieszczonym propozycjom, nauczyciel będzie mógł przeprowadzić zajęcia na temat uczenia się, radzenia sobie ze stresem, budowania dobrych relacji w klasie, oswojania emocji oraz radzenia sobie z agresją. Scenariusze podzielone zostały na działy:

- Ucz się dla siebie, nie dla ocen;
- Konflikt? Oddziel problem od osoby;
- Stop dla hejtu i agresji;
- Masz wpływ na swoje uczucia! Jak oswoić emocje.



Pedagog w klasie: scenariusze zajęć na różne okazje. Część 2, Nowe scenariusze i karty pracy – do wykorzystania również w pracy zdalnej / [autorzy: Anna Kielczewska, Agnieszka Małkowska-Szkutnik, Grażyna Pazura, Natalia Perek, Małgorzata Szwedrowska, Katarzyna Topolska] . - Warszawa : Wydawnictwo Wiedza i Praktyka, 2021
 Sygn. 113641 F

W drugiej części znajduje się 30 scenariuszy zajęć do wykorzystania na zajęciach z uczniami w klasach I-VIII, w także do wykorzystania w trakcie nauczania zdalnego. Te gotowe scenariusze pozwolą pedagogom poprowadzić lekcje na temat kreatywnego myślenia, radzenia sobie z emocjami oraz tolerancji, akceptacji i empatii. Książka zawiera obszerne działy:

- Kreatywność czy sumienność – co nam da więcej?;
- Mój gniew jest OK. Każda emocja jest dobra;
- Każdy z nas jest inny. Empatia, akceptacja, tolerancja od najmłodszych lat.

Scenariusze zawierają wskazówki do zajęć, karty pracy, ankiety i inne praktyczne narzędzia do wykorzystania podczas zajęć.



Wielka domowa apteczka psychologiczna : 200 plansz terapeutycznych + materiały online CBT toolbox / Lisa Phifer, Amanda Crowder, Tracy Elsenraat, Robert Hull - [Olsztyn] : Levyz Books, [2021]
 sygn. 113729 W, 113790 F

„Wyobraź sobie, że znalazłeś się w przytulnym, komfortowym, pełnym ciepła domu. Tkaniny są tu puszyste i miłe w dotyku, oświetlenie miękkie i nastrojowo przytłumione, a kolory na ścianach kojące. Ten dom budzi w sercu optymizm. Jest nietuzinkowy. Będiesz w nim nie tylko pracował, ale też się bawił i odpoczywał [...]”

Tak zaczyna się wstęp do polskiego wydania „Wielkiej domowej apteczki psychologicznej”. Stąd treści zostały podzielone na sześć pokoi tematycznych oznaczonych kolorami, takich jak:

I. Pokój z widokiem na morze, w którym znajdziemy ćwiczenia pomocowe w wzmacnianiu odporności psychicznej, radzeniu sobie z sytuacją traumatyczną, z poczuciem winy, wstydem, stratą i bólem towarzyszącym ranie emocjonalnej;

II. Pokój szachowy, w którym zaproponowane ćwiczenia zostały zorganizowane wokół umiejętności, które łagodzą i powstrzymują wpływ ADHD na rozwój społeczny i intelektualny;

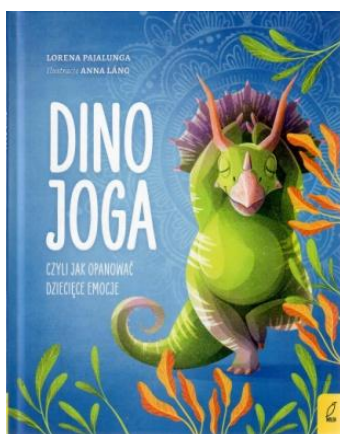
III. Pokój pełen puzzli, w którym znajdziemy ćwiczenia do pracy z osobami ze spektrum autyzmu. Pobyt tu sprawi, że staniemy się bardziej otwarci na zmiany, zaczniemy patrzeć na konkretne sytuacje z różnych perspektyw i nauczymy się, jak być uważnym w komunikacji;

IV. Pokój zimno, ciepło, gorąco, w którym przede wszystkim popracujemy nad umiejętnością dopasowania poziomu pobudzenia emocjonalnego do konkretnej sytuacji, nauczymy się oceniać swoje reakcje emocjonalne. Pokój ten został stworzony z myślą o osobach, które zmagają się z wybuchami złości, drażliwości i agresją;

V. Pokój jesienny, w którym zamieszczone zostały ćwiczenia dla osób, gdzie lęk staje się dużym problemem i zaczyna przejmować kontrolę nad myślami. Ćwiczenia te pomogą zrozumieć, co wywołuje lęk, jak się on objawia i jak nad nim zapanować;

VI. Pokój lawendowy, w którym znajduje się ogród pełen lawendy. Lawenda to kwiat o właściwościach leczniczych: łagodzi skutki stresu i napięcia nerwowego, ułatwia zasypianie, a w przypadku znużenia psychicznego pobudza aktywność umysłową. W pokoju tym znajdziemy unikalne metody radzenia sobie z obniżonym nastrojem, smutkiem i depresją.

Poradnik powstał podczas pandemii, kiedy życie przeniosło się do domu i internetu. Karty pracy zamieniły się w inspirujące plansze terapeutyczne – wypełnione łagodnymi kolorami, porami roku, dekoracjami w stylu hygge, bo Apteczka Psychologiczna to również inspiracja ku czerpaniu radości z drobiazgów, rozwijaniu uważności, budowaniu wspierających relacji i po prostu zadbania o siebie w najprostszy sposób, w każdej sytuacji. Gorąco polecam!!!



Pajalunga Lorena, Lang Anna : Dino joga czyli Jak opanować dziecięce emocje. - Warszawa : Wilga – Grupa Wydawnicza Foksal, 2021
sygn. 113728

Czworo przyjaciół: porywczy Reks (tyranozaur), spokojna Triksi (triceratops), tryskający energią Raptor (welociraptor) i marzycielska Daktyla (pterodaktyl) uczy się kilkunastu pozycji jogi, które mają im pomóc w radzeniu sobie z kłopotliwymi emocjami. Dzięki prostym wskazówkom uroczy bohaterowie dzielnie pokonują swoje słabości. Książka jest świetną inspiracją dla rodziców, jak pomóc dzieciom się wyciszyć, skupić, znaleźć spokój. Wspólnie ćwiczenie jest też dobrą okazją

do pogłębienia więzi i poczucia bliskości. Asany dobrano i opisano tak, by nawet najmłodsze dzieci łatwo mogły je wykonać i miały przy tym zabawę. „Dino joga” to zbiór prostych ćwiczeń także do wykorzystania dla nauczycieli pracujących z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, np. jako pomysł przy stosowaniu ćwiczeń śródlekcyjnych. W książce znalazły się piękne ilustracje uroczych bohaterów. Polecam!

Opracowała:
Sylwia Kubicka
Wydział Wspomagania Pracy Szkół i Placówek Oświatowych
Biblioteki Pedagogicznej Centrum Rozwoju Edukacji WŁ
w Piotrkowie Trybunalskim

