

# diologii

Miesięcznik pedagogiczny

Nr 4 (211)  
Kwiecień 2017  
Szczecin  
ISSN 2300-9691

**Profilaktyka  
przede wszystkim**



*Szczecin 2017*  
*A Teraz My*  
Zdjęcia: Monika Wilczyńska



**„Dialogi” Miesięcznik  
Pedagogiczny**

e-mail:  
dialogi@palac.szczecin.pl

**Wydawca:**  
Pałac Młodzieży –  
Pomorskie Centrum  
Edukacji

**Redagują:**  
*Ewa Karasińska*  
(redaktor naczelna)  
*Ryszard Goclan*  
(redaktor techniczny)

**Kolegium redakcyjne:**

*Paweł Bartnik*  
*Katarzyna Fenczak*  
*Róża Czerniawska-  
Karcz*  
*Bogdan Matławski*  
*Wiesław Seidler*

Zastrzegamy sobie  
prawo do skracania,  
opracowań,  
redagowania  
i adiestacji tekstów  
oraz zmiany ich  
tytułów.

Za treść ogłoszeń  
odpowiedzialności  
nie ponosimy.

**Adres redakcji:**  
Pałac Młodzieży – PCE  
al. Piastów 7  
70-327 Szczecin  
tel. 91 422 52 61  
Konto: **PeKaO S.A.**  
**II O/Szczecin**  
**75124039271111**  
**001006361605**

**W numerze:**



\* **Jak ustrzec dzieci przed zagrożeniami ..?** ..... 4-8



\* **Każdy Ci to powie, warto dbać o zdrowie ...** 9-10

\* **Priorytety i cele promocji zdrowia** ..... 11



\* **Aktywni i zdrowi** ..... 12-13



\* **O zdrowiu wiemy coraz więcej**..... 14



\* **„Jestem bezpieczny. Pierwsza pomoc”** ... 15



\* **Zdrowi jesteśmy, bo zdrowo jemy** ..... 16-17



\* **Bezpieczeństwo dzieci przede wszystkim...** ..... 18-19

\* **TAK dla profilaktyki** ..... 20



\* **Nasza „Królowa Śniegu”** ..... 21-25



\* **A może wycieczka turystyczna?** ..... 26-28

\* **Dobry start przedszkolaka** <sup>(2)</sup> ..... 29-34

**Warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje  
Sala do wynajęcia**

Pałac Młodzieży oferuje do wynajęcia salę multimedialną na 50 osób. Sala znajduje się w budynku nowej siedziby, przy al. Piastów 7 (centrum Szczecina). Wyposażona jest w nowoczesny sprzęt techniczny, m.in. projektor, rzutnik multimedialny i nagłośnienie w systemie dźwiękowym dolby surround. Można tu zorganizować m.in. warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje. Gwarantujemy pomoc techniczną przy obsłudze.

Warunki wynajmu i terminy rezerwacji – w sekretariacie PM-PCE, tel. 91 422 52 61



Szkoła Podstawowa Nr 59

## Jak ustrzec dzieci przed zagrożeniami niesionymi przez współczesny świat?

Głównym celem profilaktyki jest ochrona dzieci i młodzieży w ich rozwoju przed zagrożeniami, jakie istnieją w obecnym świecie. Zwiększyła się liczba czynników utrudniających rozwój społeczny dzieci. Rośnie liczba nastolatków, którzy przejawiają trudności wychowawcze, emocjonalne i społeczne. Cele profilaktyki w szkole powinny skupiać się więc na osłabieniu czynników ryzyka i wzmacnianiu dziecka oraz poszerzaniu jego wiedzy i świadomości.

**Miejscem szczególnie ważnym dla tego typu działań jest szkoła.**

Wynika to z kilku powodów:

- **szkoła** to miejsce intensywnego rozwoju w zakresie funkcjonowania interpersonalnego i społecznego w grupie rówieśniczej,
- **szkoła** to miejsce działalności zadaniowej uczniów, a więc wyzwała trudności dzieci
- **szkoła** to miejsce konfrontacji autorytetów i kształtowania poczucia własnej tożsamości ucznia,
- **szkoła** wypełnia znaczną część aktywnego życia dzieci i młodzieży.

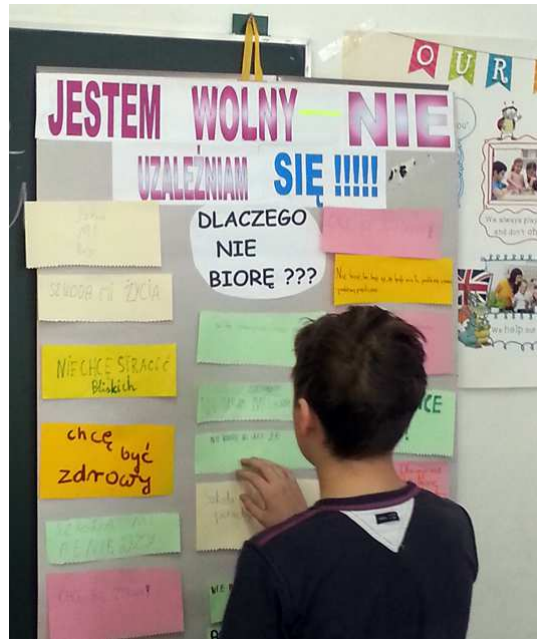
**I. Profilaktyka realizowana w szkole z uwzględnieniem współczesnych zagrożeń – uzależnienia w cyberprzestrzeni, narkotyki, dopalacze, tytoń.**

Działania :

Styczeń – maj; wrzesień – grudzień 2016 r. – tytoń, narkotyki , dopalacze:

1. Uczniowie klas I-III i IV-VI uczestniczyli w rozmowach na temat zgubnych działań tytoniu, narkotyków i dopalaczy (tematyka w konwencji odpowiedniej dla grup wiekowych).

Celem zajęć było zapoznanie z podstawowymi informacjami związanymi z profilaktyką uzależnień i zrozumienie potrzeby walki z uzależnieniami, a przede wszystkim uświadomienie dzieciom jakie szkody zdrowotne i społeczne powoduje przyjmowanie substancji psychoaktywnych.



\* W klasach I-III pedagog szkolny przeprowadziła rozmowy z dziećmi pod hasłem „*Mamo tato nie pal przy mnie – proszę!*”.

\* W klasach IV-VI nauczyciel przyrody przeprowadziła zajęcia na podstawie prezentacji: „*Wybierz życie bez tytoniu*”. Wyjaśniła uczniom co to jest uzależnienie i do jakich konsekwencji zdrowotnych może prowadzić. Poruszyła z dziećmi również sprawy dotyczące:

- wpływu uzależnienia od nikotyny na rodzinę, aspekt finansowy;
- przyczyn sięgania przez dzieci i młodzież po papierosy;
- szkodliwości składników i substancji w papierosach i dymie papierosowym na zdrowie człowieka;
- biernych palaczy;
- zachowań asertywnych w sytuacji, kiedy ktoś proponuje im palenie papierosów.

2. W klasach V-VI pedagog przeprowadziła zajęcia nt: „*JESTEM WOLNY – NIE UZALEŻNIAM SIĘ; Dlaczego nie biorę ???*”.

Pedagog szkolny nawiązała kontakt z terapeutą uzależnień Zachodniopomorskiego Oddziału Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „*POWRÓT Z U*”. Została opracowana ankieta nt. dostępności środków odurzających dla uczniów klas V-VI. Wyniki ankiety zostały omówione z dyrektorem szkoły, następnie przedstawione rodzicom uczniów na zebraniach 6 i 7.04.2016 r. Szkoła wyszła z propozycją dla rodziców zorganizowania spotkania z terapeutą uzależnień.

Na przeprowadzonych zajęciach osoby prowadzące (pedagog, nauczyciel przyrody) przekazały dzieciom szereg informacji o środkach psychotropowych, używkach oraz o skutkach ich zażywania.

Uczniowie udzielali się w zajęciach, wyrażali swoje opinie i spostrzeżenia. Z łatwością potrafili wymienić przykładowe zachowania, które pokazały, że stosowanie używek może wyrządzić znaczne krzywdy dzieciom i dorosłym.

Dzieci doszły do wniosku, że rodzina, bliscy, zdrowie i życie, panowanie nad swoją świadomością to zdecydowanie lepsza alternatywa życia dla omawianych używek i skutków ich stosowania.

#### Po zakończeniu zajęć uczeń:

- a) posiada podstawową wiedzę o różnorodności form środków odurzających;
- b) będzie miał świadomość skutków zażywania środków psychoaktywnych, palenia papierosów;
- c) będzie wiedział gdzie/do kogo zgłosić się z problemem dotyczącym środków psychoaktywnych i innych uzależnień;
- d) zna szkodliwość działania dymu tytoniowego;
- e) wie, że zachowanie asertywne jest najlepszą obroną przed nałogiem.

3. Współpraca z Zachodniopomorskim Oddziałem Towarzystwa Pomocy Dzieciom i Rodzinom Uzależnionym „POWRÓT z U”;

Działania:

- Przeprowadzenie w klasach szóstych zajęć warsztatowych z zakresu profilaktyki uzależnień ze szczególnym uwzględnieniem środków psychoaktywnych (alkohol, tytoń, dopalacze) – „**JESTEM BEZPIECZNY – NIE BIORĘ**”, w listopadzie 2016 roku.

Zrealizowane zajęcia, to profilaktyczne zajęcia warsztatowe dotyczące zachowań problemowych ze szczególnym uwzględnieniem środków psychoaktywnych – alkohol, tytoń, dopalacze.



Celem zajęć było zapobieganie, poprzez działalność profilaktyczną uzależnieniom od środków psychoaktywnych oraz promowanie zdrowego stylu życia. Po przeprowadzonych zajęciach uczeń powinien:

- rozumieć pojęcie „środki psychoaktywne” i poznać ich wpływ na organizm;
- wiedzieć, jakie są przyczyny sięgania po środki psychoaktywne;
- umieć odmówić, gdy ktoś proponuje mu papierosa, alkohol lub narkotyki – znać pojęcie asertywności;
- potrafić dokonać wyboru z korzyścią dla swojego zdrowia, wiedzieć, jakie są zasady zdrowego stylu życia.

- Spotkanie dla rodziców uczniów klas szóstych w dniu 07.12.2016 prowadzone przez terapeutę uzależnień – podsumowanie zajęć warsztatowych z dziećmi.

- Obecnie, od 06.03.2017 trwa terapia dla 8 rodzin razem z dziećmi wg „Programu wzmocnienia rodziny”, która jest prowadzona przez pedagoga, psychologa oraz terapeutę uzależnień.

- Na przełomie maja-czerwca 2017 roku odbędą się zajęcia warsztatowe dla uczniów klas szóstych z zakresu uzależnień od środków medialnych.

4. Stała współpraca ze Strażą Miejską ( styczeń – czerwiec 2016; wrzesień-grudzień 2016 ; styczeń – czerwiec 2017).

Uczniowie klas IV-VI miały spotkania ze Strażą Miejską na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i cyberprzemocy. Uczniowie zostali zapoznani z konsekwencjami obrażania innych na portalach społecznościowych, umieszczanie zdjęć kolegów i koleżanek bez zgody osób zainteresowanych i ich rodziców.

#### 5. Cyberprzestrzeń:

a) W roku szkolnym 2016/2017 nasza szkoła przystąpiła do projektu „*Cyfrowobezpieczni.pl – Bezpieczna Szkoła Cyfrowa*” realizowanego celu upowszechniania wiedzy na temat zasad bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli. Projekt wdrażany jest po to, by skutecznie odpowiedzieć na problemy i wyzwania związane z bezpiecznym korzystaniem z zasobów cyberprzestrzeni. W ramach projektu zachęca się rodziców do aktywności w sferze profilaktyki bezpieczeństwa w Internecie, uczniów do odpowiedzialnych zachowań w sieci, a także rozwija się potrzebne do tego kompetencje. Projekt przedstawia systemowe rozwiąza-

nia, które pomagają lepiej wykorzystywać narzędzia cyfrowe dla wspierania rozwoju uczniów, przy jednoczesnym zapewnieniu bezpieczeństwa i nauczania ich zasad mądrego korzystania z Internetu i urządzeń cyfrowych.

Projekt „*Cyfrowobezpieczni.pl – Bezpieczna Szkoła Cyfrowa*” jest współfinansowany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej w ramach zadania publicznego „Poprawa kompetencji pracowników szkoły, uczniów i ich rodziców w zakresie bezpiecznego korzystania z cyberprzestrzeni oraz reagowania na zagrożenia”.

13.12.2016 r. odbyły się zajęcia warsztatowe z zakresu bezpieczeństwa cyfrowego oraz szkoleniowa Rada Pedagogiczna dla nauczycieli.

b) W ramach obchodów Dnia Bezpiecznego Internetu realizowanego w roku 2016 pod hasłem „*Lepszy Internet zależy od Ciebie!*” uczniowie klas IV-VI podczas zajęć wymieniali się pomysłami w jaki sposób każdy może przyczynić się do tego, że Internet będzie miejscem bezpiecznym. Uświadamiali sobie, że każdy ponosi odpowiedzialność za to, co robi w sieci i w jaki sposób z niej korzysta. Uczniowie klas czwartych zostali zapoznani z zasadami bezpiecznego korzystania z Internetu oraz zasadami netykiety. Podczas zajęć prezentowany był materiał edukacyjny 3..2..1..Internet.

Uczniowie klas piątych i klasy szóstej po zapoznaniu się z filmami edukacyjnymi „*Lekcja bezpieczeństwa*”, „*Gdzie jest Mimi?*”, których celem było zapoznanie uczniów z zagrożeniami prywatności w sieci, pokazanie konsekwencji nierozważnych działań online, takich jak: wysyłanie i publikowanie „odważnych” zdjęć oraz lekkomyślne zamieszczanie w sieci innych treści tego typu, przyjmowanie do grona „znajomych” osób bliżej nieznanymi, niewylogowywanie się z konta po zakończeniu użytkowania serwisu, udostępnianie haseł i loginów, ignorowanie ustawień prywatności w portalach społecznościowych, itp. Podsumowaniem zajęć były wypracowane zasady bezpiecznego korzystania z sieci oraz realizacja projektu na temat zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z Internetu. Uczniowie podczas zajęć otrzymują informacje o sposobach radzenia ze zjawiskiem cyberprzemocy, konieczności reagowania na niewłaściwe zachowania w sieci.

W czerwcu 2016 roku były przeprowadzone zajęcia mające na celu zapoznanie się z zasobami portalu 116 111.pl

c) 16.02.2016 r. rodzice uczniów klas IV-VI uczestniczyli w spotkaniu ze specjalistą ds. nieletnich st. poster. Przemysławem Skarżyńskim, który uwrażliwiał rodziców na niebezpieczeństwa czyhające na nasze dzieci w sieci.

d) W marcu 2017 roku uczniowie klas czwartych uczestniczyli w spotkaniach z funkcjonariuszami KMP Wydziału Prewencji na temat bezpieczeństwa w Internecie na podst. programu „*Cyberdżungla*”.

## II. Wdrażanie w Szkole Podstawowej Nr 59 programu profilaktyki przemocy na podstawie programu wychowawczo – profilaktycznego szkoły:

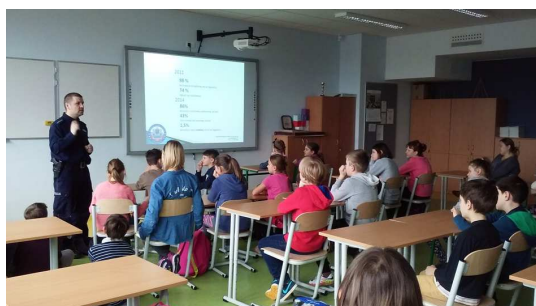


### Zadania szkoły jako środowiska wychowawczego i profilaktycznego:

1. Wzmacnianie pozytywnych wzorców zachowania.
2. Promowanie działań, które służą akceptowanym normom społecznym.
3. Kształtowanie pożądanych cech osobowości i kultury osobistej uczniów.
4. Kształtowanie postaw patriotycznych wśród uczniów.
5. Promowanie zdrowego stylu życia.
6. Zapobieganie zachowaniom agresywnym.
7. Zapobieganie zachowaniom problemowym, ze szczególnym uwzględnieniem środków psychoaktywnych (alkohol, tytoń, środki psychoaktywne).
8. Promowanie świadomego korzystania z nowoczesnych technologii informatycznych – cyfrowobezpieczni: projekt „*Cyfrowobezpieczni.pl – Bezpieczna Szkoła Cyfrowa*” realizowany celu upowszechniania wiedzy na temat zasad bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli. Projekt wdrażany jest po to, by skutecznie odpowiedzieć na pro-

blemy i wyzwania związane z bezpiecznym korzystaniem z zasobów cyberprzestrzeni.

**Działania w zakresie: bezpieczeństwa dziecka w kontaktach z osobami obcymi, profilaktyka przeciwdziałania przemocy, profilaktyka w zakresie korzystania ze środków medialnych, Internetu i portali społecznościowych, bezpieczne zachowania na terenie szkoły:**



- \* tworzenie kodeksów klasowych, ustalanie norm i zasad współżycia w grupie rówieśniczej

- \* dla uczniów klas szóstych odbyły się spotkania z asystentem Policji ds. nieletnich na temat: „Odpowiedzialność prawna po 13 roku życia. Konsekwencje bójek, gróźb, wulgaryzmów”, „Co to jest stalking – konsekwencje”.

- \* W klasach I-IV Straż Miejska przeprowadziła rozmowy nt: „Zasady bezpiecznego zachowania się wobec osób obcych” oraz bezpiecznej drogi do i ze szkoły;

- \* w klasach VI odbyły się godziny wychowawcze przeprowadzone przez pedagoga na temat: „Moja pierwsza edukacja prawna” wg programu profilaktyki KMP;

- \* profilaktyka uzależnień – zajęcia warsztatowe dla uczniów klas szóstych z zakresu profilaktyki uzależnień;

- \* cyberbezpieczeństwo;

- \* profilaktyka przeciwdziałania przemocy – godziny wychowawcze z wychowawcami klas, pedagogiem szkolnym, rozmowy – ustalenie w klasach norm i zasad zachowania w grupie rówieśniczej, uświadomienie uczniom znaczenia agresji słownej i fizycznej oraz jej konsekwencji;

- \* współpraca z Policją, Strażą Miejską, MO-PRem, PPP Nr 2, CPP, Sądem Rodzinnym i Nieletnich, Fundacją Kultury i Sportu Prawobrzeże, Centrum Rozwoju Rodziny Prawobrzeże, Klubem Młodzieżowym Talenciarnia. Zachodniopomorskim Oddziałem Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „POWRÓT Z U”.

**W roku szkolnym 2015/2016 klasach IV-VI odbyły się konserwatoria na temat: „Kibole, blokery, grupy podwórkowe – co robić**

**jeśli rozpoznasz zagrożenie...”? Spotkania prowadziła pedagog – specjalistka z zakresu resocjalizacji.**

Pani pedagog przedstawiła uczniom czym są grupy podwórkowe, wyjaśniła znaczenie słów: „kibole, blokery”, wyjaśniła rodzaje zagrożeń i problemy społeczne związane z funkcjonowaniem tych grup w środowisku. Uczniowie zastanawiali się w jaki sposób określić „złą i dobrą” grupę podwórkową i jak rozpoznawać zagrożenia płynące z kontaktów z grupami podwórkowymi. Poruszono również ważny aspekt zachowania się, jakim jest asertywność. Uczniowie wypełniali TEST asertywności.

**III. Promocja wartości, zasad i metod wychowania bez przemocy na podstawie programu wychowawczo – profilaktycznego szkoły:**

**Program wychowawczo – profilaktyczny szkoły;**

**I. Cele programu:**

1. Zapewnienie uczniom sprzyjających warunków dla rozwoju;

2. Diagnozowanie zachowań uczniów, w tym zachowań ryzykownych;

3. Wzmacnianie pozytywnych zachowań uczniów;

4. Promowanie wolontariat jako dostarczanie przykładu właściwych;

5. Promowanie zdrowego stylu życia;

6. Kształtowanie postaw i zachowań społecznych warunkujących prawidłowy rozwój;

7. Profilaktyka uzależnień.

**II. Zadania szkoły jako środowiska wychowawczego i profilaktycznego:**

1. Wzmacnianie pozytywnych wzorców zachowania.

2. Promowanie działań, które służą akceptowanym normom społecznym.

3. Kształtowanie pożądanых cech osobowości i kultury osobistej uczniów.

4. Kształtowanie postaw patriotycznych wśród uczniów.

5. Promowanie zdrowego stylu życia.

6. Zapobieganie zachowaniom agresywnym.

7. Zapobieganie zachowaniom problemowym, ze szczególnym uwzględnieniem środków psychoaktywnych (alkohol, tytoń, środki psychoaktywne).

8. Promowanie świadomego korzystania z nowoczesnych technologii informatycznych – cyfrowobezpieczni.

**Działania:**

- Praca bieżąca nauczycieli, wychowawców, pedagoga, dyrekcji szkoły:
  - Spotkania i rozmowy z rodzicami, zbieranie i analiza wniosków.
  - Wywiady środowiskowe.
  - Rozmowy, spotkania i konsultacje dla rodziców z pedagogiem wychowawcami klas, dyrekcją szkoły.
  - Ustalanie norm i zasad zachowania dziecka w szkole i w domu; wsparcie psychologiczno-pedagogiczne – ustalanie wspólnych działań profilaktycznych, wychowawczych, opiekuńczych oraz ich monitorowanie wspólnie z rodzicami .
  - Omawianie sprawowania opieki nad dziećmi, rozmowy nt. odpowiedzialności prawnej i karnej opiekuna prawnego za bezpieczeństwo swojego dziecka oraz odpowiedzialność prawną dziecka po 13 roku życia.
- Godziny wychowawcze prowadzone przez pedagoga i wychowawców na tematy związane z promowaniem wartości, postaw społecznych, zasad i metod wychowania bez przemocy – przeprowadzone rozmowy, spotkania nt: nawiązywania dobrych relacji z rówieśnikami; sposoby rozwiązywania konfliktów, budowanie poczucia własnej wartości, samoocena.
- Nagradzanie dzieci za pozytywną postawę.
- Przeprowadzane godziny wychowawcze, rozmowy, prezentacje z zakresu bezpieczeństwa, integracji zespołu klasowego, poprawnej komunikacji, nawiązywania dobrych relacji, okazywania szacunku sobie wzajemnie i osobom starszym. Rozmowy nt. obrażania, pomówienia na portalach społecznościowych oraz konsekwencje za ww. czyny;
- Realizowanie programu „**Wychowanie patriotyczne i obywatelskie**”;
- Indywidualna terapia pedagogiczna na terenie szkoły – stałe, cykliczne spotkania z uczniami. Wezwania rodziców do szkoły – analiza sytuacji – omawianie, wyjaśnianie zachowań, sytuacji, stanów emocjonalnych, problemów szkolnych i rodzinnych. Diagnoza trudności emocjonalnych – obserwacja uczniów;
- Posiedzenia Zespołu Wychowawczego – omawianie sytuacji rodzinnej ucznia, trudności wychowawczych, wypracowanie działań wspierających rodzinę oraz kroków wychowawczych zapobiegających procesowi demoralizacji ucznia;
- Współpraca z instytucjami wspierającymi proces wychowawczy i pomocowy dla rodziny.



W listopadzie 2015 roku Szkoła Podstawowa Nr 59 w Szczecinie przystąpiła do ogólnopolskiego konkursu „**Bezpieczna szkoła – bezpieczny uczeń**”, który trwał do 31 maja 2016 roku. W ramach konkursu zrealizowano następujące zadania:

1. „Prawo, państwo, społeczeństwo, obywatel – debaty uczniowskie”.
2. Szkolny konkurs – „Co powinno się zmienić w Twojej szkole, rodzinie, otoczeniu, by poprawić relacje między ludźmi”.
3. „Bezpieczne zachowanie w szkole, w domu, na ulicy, zagrożenia, udzielanie pomocy, obrona konieczna itp.”.
4. „Prawna ochrona dóbr osobistych człowieka, w tym nietykalności cielesnej, a zwyczajnie szkolne”.
5. „Tytoń, narkotyki, dopalacze – jak się przed tym bronić”.
6. „Kibole, blokery, grupy podwórkowe – co robić, jeśli rozpoznasz zagrożenie, jak się bronić przed wciągnięciem do paczki?” – zajęcia prowadzone odpowiednio do wieku uczniów.
7. „Mój przyjaciel jest osoba niepełnosprawna – jak kształtować postawy akceptujące niepełnosprawność”.
8. „Przestrzeganie prawa to obowiązek każdego, także ucznia”
9. „Nie jesteś sam. Jak monitorować sytuację osób z otoczenia szkolnego lub środowiskowego, które znalazły się w biedzie, chorobie, stanie sieroctwa społecznego lub „eurosieroctwa”, gdzie szukać pomocy?”
10. „Jestem asertywny – jestem bezpieczny. Jestem bezpieczny – bo jestem asertywny”.

**31 maja 2016 roku otrzymaliśmy certyfikat „BEZPIECZNA SZKOŁA”.**

**Dorota Politewicz**  
– pedagog w Szkole Podstawowej Nr 59  
w Szczecinie

Szkoła Podstawowa Nr 59

## Każdy Ci to powie, warto dbać o zdrowie

Szkoła Podstawowa Nr 59 w Szczecinie obecnie ubiega się o przyznanie certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie. Głównym zadaniem takiej placówki staje się stworzenie takich warunków, w których dzieci nie tylko poznają właściwe zasady postępowania, ale przyjmują je, jako konkretne działania na rzecz ochrony zdrowia. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania naszej szkoły.

Zdrowy styl życia całej społeczności szkolnej, nauczycieli, uczniów i ich rodziców traktujemy holistycznie. Wychodząc z założenia, że stan umysłu, ducha i ciała wzajemnie wpływają na siebie opracowaliśmy program „**Szkoły Promującej Zdrowie**” w trzech obszarach działań. Pierwszy związany jest ze zdrowym odżywianiem, drugi obszar to znaczenie aktywności ruchowej na prawidłowy rozwój fizyczny. Trzeci obszar to szeroko rozumiany zdrowy styl życia.

Właściwe żywienie to jeden z czynników, który ma wpływ na harmonijny rozwój i zdrowie. Dbając o zdrowe nawyki żywieniowe naszych podopiecznych realizujemy programy: „*Szklanka mleka*”, „*Owoce i warzywa w szkole*”, „*Mam kota na punkcie mleka*”, „*Śniadanie daje moc*”. Ciekawą formą promocji zdrowego odżywiania jest realizowany innowacyjny program nauczania matematyki w klasach 1-3 szkoły podstawowej „*Matematyka ze smakiem*”, dzięki któremu uczniowie nie tylko zdobywają wiedzę i umiejętności matematyczne, ale też kształtują i podejmują świadome wybory żywieniowe i samodzielnie przygotowują pełnowartościowe posiłki.

Dla naszych działań pozyskaliśmy wsparcie społeczności szkolnej i lokalnej. Dzięki temu aktyw-

nie realizujemy liczne projekty: „*Dzień Zdrowego Śniadania*”, „*Owocowy dzień*”, „*Dzień jabłka*”, „*Owocowy zawrót głowy*”, „*Z sercem dla serca*”. Rada Rodziców Szkoły Podstawowej Nr 59 ufundowała uczniom sokowirówkę, dzięki której realizujemy szkolną akcję „*Łyk zdrowia*”.

Od 2015 roku uczniowie naszej szkoły mają możliwość uczęszczania do klasy sportowej o profilu „piłka ręczna”, a od września 2016 roku doskonale wyposażone zaplecze sportowe daje większe możliwości rozwój. Poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego nasi uczniowie podejmują aktywność ruchową podczas organizowanych dla nich zespołowych rozgrywek sportowych, zajęć na basenie, w przystani żeglarskiej oraz na kortach tenisowych. Ponadto uczniowie naszej szkoły biorą udział w zajęciach tanecznych i objęte są gimnastyką korekcyjną, korygującą wady postawy zdiagnozowane przez ortopedę.

Wykorzystując lokalizację naszej placówki nieopodal Puszczy Bukowej realizowane są wycieczki, rajdy piesze i rowerowe, lekcje w terenie.

Na stałe w kalendarzu imprez szkolnych wpisał się **Festyn Rodzinny – Złaz**, propagujący aktywność ruchową. Podczas tego rodzinnego spotkania organizowane są rozgrywki sportowe, rajdy rowerowe i piesze, w które zaangażowani są nauczyciele, rodzice i dzieci. Dodatkową atrakcją stanowią zdrowe przekąski przygotowane przez rodziców i uczniów.

Zdrowie psychiczne w dużej mierze zależy od poczucia bezpieczeństwa. Już uczniowie klas I oraz dzieci w oddziale przedszkolnym poznają zasady bezpieczeństwa w drodze, w szkole, w domu, na boisku, realizując projekty „*Bezpiecznie droga do szkoły i ze szkoły*”, „*Odblaskowe pierwszaki*”, „*Bezpieczeństwo p.poż*”. Organizu-





jemy spotkania z przedstawicielami służb mundurowych Policji, Straży Miejskiej, Straży Granicznej. Zwracamy uwagę na zachowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas dni wolnych od nauki.

Dzięki zdobytym kwalifikacjom naszych nauczycieli, uczniowie uczą się udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, biorą udział w warsztatach w Centrum Powiadomienia Ratunkowego, przygotowują się i z powodzeniem zdają egzaminy na kartę rowerową.

Obecnie realizujemy program „Cyfrowo bezpieczni”. Uświadamiamy uczniów i rodziców o niebezpieczeństwie, jakie niesie ze sobą

niewłaściwe korzystanie z sieci, uzależnienie od gier komputerowych, Internetu, telewizji i telefonów komórkowych. Prezentujemy zasady bezpiecznego korzystania z gier komputerowych dostępnych w sieci.

Ważnym elementem zdrowia fizycznego jest higiena osobista i higiena otoczenia, dlatego dbamy o to, aby nasi wychowankowie potrafili dokonywać odpowiednich wyborów i nie zaniedbywali codziennych czynności higienicznych.

Osobą wspierającą te działania na terenie szkoły jest pielęgniarka szkolna, która reaguje na bieżące potrzeby i problemy naszych uczniów, nauczycieli i rodziców. W naszej placówce organizujemy również zajęcia profilaktyczne, których celem jest przekazanie uczniom elementarnej wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania i krzewienie właściwych postaw. Podejmowane działania zawsze poprzedza prelekcja związana z tematyką zaplanowanych akcji.

Ponadto realizujemy wiele programów profilaktycznych, w tym:

„Profilaktyka próchnicy zębów”, „Bezpieczna droga do szkoły i ze szkoły”, „Dzieci w sieci”, „Zdrowa stópka, zdrowy kręgosłup”, „Profilaktyka podologiczna u dzieci”, „Między nami kobietkami”, „Lekki tornister”.

Nasze dotychczasowe działania spotkały się z zainteresowaniem i radością naszych podopiecznych, z zaangażowaniem grona pedagogicznego i z wsparciem i aktywnością rodziców. Dlatego planujemy kolejne działania na rzecz promowania zdrowego stylu życia jako elementu profilaktyki i wychowania.

**Opracowanie:**

**Izabela Misztal**

– nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej  
Szkoła Podstawowa Nr 59  
im. Bolesława Krzywoustego  
w Szczecinie



Szkoła Podstawowa Nr 54

## Priorytety i cele promocji zdrowia

Szkolny Zespół Promocji Zdrowia w roku szkolnym 2016/2017 realizuje następujące priorytety i cele:

### PRIORYTETY

1. Zdrowy styl odżywiania.
2. Higiena osobista i otoczenia.
3. Profilaktyka uzależnień.

### CEL GŁÓWNY:

Wychowanie człowieka świadomie dbającego o swoje zdrowie i kondycję fizyczną oraz troszczącego się o środowisko przyrodnicze, w którym żyje.

### Cele szczegółowe:

Uczeń:

- a. przestrzega zasad higieny osobistej,
- b. dba o higienę jamy ustnej,
- c. dostrzega skutki złego odżywiania,
- d. aktywnie spędza wolny czas,
- e. przestrzega zasad zdrowego odżywiania,
- f. wie jakie skutki i niebezpieczeństwa towarzyszą uzależnieniom od środków psychoaktywnych,
- g. umie bezpiecznie zachowywać się podczas zajęć szkolnych i w wolnym czasie.

Realizowane zadania:

- Poinformowanie grona pedagogicznego, rodziców i uczniów o planowanych działaniach prozdrowotnych i zapoznanie z akcją „Wyciszamy przerwy w szkole”, przeprowadzenie pomiaru hałasu w czasie przerw, zebranie pomysłów i opracowanie harmonogramu działań.
- Festyn rekreacyjno-sportowy „Witaj szkoło!”.
- Prelekcje pielęgniarki na temat higieny (skóra głowy, mycie rąk) dla uczniów i rodziców klas 0-6.
- PIĘKNY UŚMIECH – spotkanie ze stomatologiem dotyczące higieny jamy ustnej dla uczniów klas 0-1, z udziałem rodziców .
- Konkurs plastyczny „Nie pal przy mnie proszę” dla klas 1-6.
- „UODPORNIJ SIĘ NA ZIME” – pogadanki, konkursy, gry i zabawy dla klas 4-6, podczas Tygodnia matematyczno-przyrodniczo-informatycznego.
- Akcja „Śniadanie daje moc” dla klas 0-3 – (8.11.2016.)

- Konkurs wiedzy dla klas 3 „Moje miasto bez elektrośmieci”.

- DNI ZDROWIA I EKOLOGII ( kwiecień):

Wykonanie z uczniami klas 0-6 prac plastycznych o tematyce:

- ekologicznej – „EKOZABAWKA”,
- zdrowego odżywiania – „PRODUKTY NA ZDROWY POSIŁEK”,
- bezpiecznego wypoczynku:
  - \* PRACA PLASTYCZNA „BEZPIECZNE PODWÓRKO, PLAC ZABAW” klasy 4-6 (makieta),
  - \* RYSUNEK klasy 2-3,
  - \* KOLOROWANKI klasy 0-1,
- Konkurs kulinarny „Sałatkowy zawrót głowy” dla klas 5-6,
- Konkurs „Kanapka dla niejadka” dla klas 4,
- Udział w akcji „Ratowanie ropuch szarych”
- Udział w akcji „Wiosenne porządki w lasach”
- Wojewódzki konkurs dla klas 4-6 PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA w SP 11.
- Międzyszkolny konkurs dla klas 4 PIRAMIDA ZDROWIA w SP 1.
- Światowy Dzień bez Tytoniu – 31 maja 2017.

### Udział w programach i akcjach:

- Kampania TRZYMAJ FORMĘ – kontynuacja
- Program ogólnopolski „Europejski kodeks walki z rakiem”.
- Dzieciaki Mleczki dla klas 0-1, kontynuacja.
- MAM KOTA NA PUNKCIE MLEKA – KLASY 2-6.
- KAMPANIA 2016 Zachowaj trzeźwy umysł pod hasłem „Teraz Twój czas” – substancje psychoaktywne klasy 4-6; spotkania ze Strażą Miejską, warsztaty dla uczniów – pedagodzy szkolni; kontynuacja.
- Rajdy raz w miesiącu w ramach Szkolnego Koła Edukacji Morskiej.
- AKADEMIA CZYSTYCH RĄK.
- Warsztaty udzielania pierwszej pomocy dla uczniów klas 4-6 .
- Całoroczna edukacja morska.
- „Kwiat za grat”.
- Akcja szkolna „Wyciszamy przerwy w szkole”.
- Spotkanie ze sportowcem.
- Spotkanie z dietetykiem.
- OWOCE W SZKOLE.
- SZKLANKA MLEKA.

*Agnieszka Haptar*

– lider Zespołu Promocji Zdrowia w Szkole Podstawowej Nr 54 w Szczecin

Szkoła Podstawowa Nr 23

## Aktywni i zdrowi

*Profilaktyka w szerokim i ogólnym rozumieniu to takie działania, które stwarzają człowiekowi okazje do aktywnego gromadzenia różnych doświadczeń, a te z kolei powodują wzrost jego zdolności do dokonywania wyborów i do radzenia sobie w trudnych sytuacjach.*

Wykształcenie zdrowych nawyków żywieniowych to niezwykle trudne wyzwanie. Wymaga zaangażowania nauczycieli, rodziców oraz takiego sposobu przekazywania dzieciom wiedzy, który będzie dla nich ciekawy i inspirujący. Zdrowe nawyki żywieniowe zaszczerpione dzieciom procentują w przyszłości zdrowszym społeczeństwem. Dlatego właśnie uczniowie SP Nr 23 im. M. Zaruskiego w Szczecinie uczestniczą w ramach edukacji zdrowotnej w wielu programach i projektach dotyczących dobrych nawyków żywieniowych i aktywnego stylu życia.

Poprzez projekt „Mleko w szkole” działamy na rzecz promocji mleka jako źródła wielu cennych składników odżywczych. We wrześniu każdego roku wychowawcy przeprowadzają zajęcia edukacyjne dotyczące zasad prawidłowego żywienia i aktywnego stylu życia, które procentują u dzieci lepszymi wynikami w nauce, wpływają korzystnie na kondycję i zapewniają prawidłowy rozwój i funkcjonowanie organizmu. Nauczyciele zachęcają uczniów do włączenia mleka, jogurtów czy serów do codziennego jadłospisu. W szkole realizowany był ponadto program promocyjno – informacyjny Polskiej Federacji Hodowców Bydła i Polskiej Izby Mleka „Mam kota na punkcie mleka”, w ramach którego realizowane były scenariusze zajęć pt.: „Mleko i przetwory mleczne”, „Skąd się bierze mleko?”, „Skarby ukryte w mleku”.

Kolejny realizowany w naszej szkole program to propozycja Agencji Rynku Rolnego „Owoce w szkole”. Program ten ma zachęcić uczniów do spo-



żywania większych ilości owoców i warzyw, a tym samym przyczynić się do ukształtowania dobrych nawyków żywieniowych, które będą się utrzymywały w późniejszych latach życia. Celem programu „Owoce w szkole” jest trwała zmiana nawyków żywieniowych dzieci oraz podniesienie świadomości społecznej dotyczącej zdrowego odżywiania, a także propagowanie zdrowego odżywiania poprzez działania edukacyjne realizowane w szkołach. W każdym semestrze w ramach edukacji przyrodniczej lub wychowania fizycznego realizowane są zajęcia informujące uczniów o zdrowych nawykach żywieniowych. Realizacja programu pozwoliła w ciągu minionych lat na zwiększenie ilości spożywanych przez dzieci owoców i warzyw, zwiększenie wiedzy dzieci na temat zdrowego odżywiania, wpłynęła pozytywnie na zmianę nastawienia uczniów do jedzenia warzyw i owoców.

Wiedza na temat zasad racjonalnego odżywiania się jest uczniom przekazywana również w formie gazetek ściennych umieszczonych na korytarzu szkolnym, w salach lekcyjnych oraz w jadalni. Ich celem jest przypominanie wszystkim uczniom o potrzebie zdrowego odżywiania. Uczniowie samodzielnie przygotowują plakaty i prace plastyczne związane ze zdrowym odżywianiem, przygotowują inscenizacje, prezentują opowiadania i wiersze o tematyce zdrowotnej. Najwięcej radości sprawia dzieciom, prezentowanie wiedzy w praktyce. Podczas zajęć dydaktycznych uczniowie dowiadują się jak sposób odżywiania wpływa na zdrowie i samopoczucie człowieka. Uczniowie samodzielnie dokonują właściwych wyborów żywieniowych i poznają znaczenie odpowiedzialności za to, co jedzą. Szczególną uwagę nauczyciele zwracają na znaczenie roli śniadania i zależność pomiędzy odżywianiem a osiąganiem sukcesów w nauce.

W listopadzie z okazji Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania uczniowie naszej szkoły uczestniczyli w programie „Śniadanie daje moc”,



którego celem jest zwiększenie świadomości na temat zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka oraz przyczynianie się do obniżania poziomu niedożywienia dzieci w Polsce poprzez edukację i promocję prawidłowego żywienia. Realizacja programu odbywała się poprzez organizację w szkole **Tygodnia Zdrowych Śniadań**, podczas którego nauczyciele wraz z uczniami gromadzili wiedzę na temat wartości odżywczych wybranych produktów, przygotowywali wspólne zdrowe śniadania zwracając uwagę na higienę i kulturę spożywania posiłków. Uczniowie poprzez aktywne włączenie się w przygotowanie zdrowego, pełnowartościowego posiłku poznali, zapamiętali i wykorzystali w praktyce zasady zdrowego odżywiania ze szczególnym uwzględnieniem śniadania jako najważniejszego posiłku dnia.

Promocja zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety odbywa się w naszej szkole również poprzez udział w programie Państwowej Inspekcji Sanitarnej i Polskiej Federacji Producentów Żywności **„Trzymaj Formę”**, którego celem jest zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie poprzez edukację w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród dzieci. W ramach programu nauczyciele realizowali w klasach scenariusze zajęć przygotowane przez dr Marię Łuszczczyńską, obejmujące następujące zagadnienia: *„Každy jest kowalem swojego losu – tworzymy makietę talerza zdrowia”*, *„Kolorowy świat witamin”*, *„Ruszaj nogą, ruszaj głową”*, *„Ruch jest ławy – jak zamienić bierność na aktywność”*. Każdego roku organizowany jest w szkole Turniej pt.: *„Książka, zdrowie, ekologia”* oraz *Dzień Sportu*.

W bieżącym roku szkolnym przystąpiliśmy do programu proponowanego przez PCK **„Chroń dziecięce uśmiechy”**, który ma na celu edukację dzieci w zakresie prawidłowej higieny jamy ustnej. W ramach programu wychowawcy prowadzą zajęcia z wykorzystaniem materiałów edukacyjnych *„Ja i moje zęby”* oraz *„Ja i mój uśmiech”*. Dzięki nowoczesnym materiałom uczniowie poznają w ciekawy i aktywny sposób najważniejsze zasady oraz zalety dbania o swoje zęby. W szkole systematycznie prowadzona jest fluoryzacja.

Realizujemy także program edukacji antynikotynowej o charakterze profilaktycznym Państwowej Inspekcji Sanitarnej **„Nie pal przy mnie proszę”**, którego celem jest uporządkowanie i poszerzenie informacji na temat zdrowia, kształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie i uświadomienie szkodliwości palenia.

Kolejnym działaniem o charakterze profilaktycznym podejmowanym w szkole jest uczestnictwo w kampanii edukacyjno-profilaktycznej **„Zachowaj Trzeźwy Umysł”**. Oprócz zasad zdrowego stylu życia uczniowie uczą się asertywności, podejmowania odpowiedzialnych decyzji. Zajęcia prowadzone w ramach kampanii obejmują min. tematykę: *„Moje emocje. Jak sobie z nimi radzić”*, *„Kto pomoże, kto się zaopiekuje, kto pochwali”*, wskazując osoby, które mogą pomóc przy rozwiązywaniu problemów.

Aktywne uczestnictwo uczniów w planowaniu i realizacji zadań edukacji zdrowotnej odbywa się poprzez udział w licznych konkursach plastycznych, np.: *„Szkodliwość biernego palenia”*, *„Kocie rymy mlekiem płynące”*, *„Mleczna energia rozpieiera mnie”*, *„Wiemy, że witaminowo jemy”*.

Styl życia i właściwe żywienie mają ogromny wpływ na długość i jakość życia. Właściwe odżywianie połączone z regularnym i umiarkowanym wysiłkiem fizycznym jest niezwykle ważne w profilaktyce szeregu chorób przewlekłych. Jako nauczyciele, poprzez właściwie prowadzoną edukację i profilaktykę zdrowego odżywiania mamy zatem ogromny wpływ na zdrowie dzieci oraz długość i jakość ich życia.

**J. Rotnicka - Płoch**

– nauczyciel Szkoły Podstawowej Nr 23  
w Szczecinie



Szkole Podstawowej Nr 7

## Ozdrowiu wiemy coraz więcej

Celem pracy zespołu ds. Promocji Zdrowia i Ekologii przy Szkole Podstawowej Nr 7 im. H. Raszki jest przygotowywanie uczniów do dbania o zdrowie i środowisko. W związku z tym w naszej szkole realizowane są właściwe działania.

W zakresie profilaktyki zdrowia przez cały rok promowaliśmy styl zdrowego odżywiania się. Odbływały się pogadanki na lekcjach, szczególnie w klasach młodszych. Dzieci wykonywały sałatki, surówki, kanapki. Ponadto analizowały i omawiały piramidę zdrowia. W klasach 4-6 w październiku uczniowie gromadzili materiały do wystawki „*Jesienią zdrowo i kolorowo*”. Odbył się konkurs „Tropiciele witamin”, w którym uczniowie klas piątych na swoich stoiskach prezentowali owoce, warzywa, soki, surówki, orzechy. Były też rymowanki, ulotki, przepisy na zdrowe potrawy, rymowanki. Podkreślano znaczenie witamin: E, B, C, A, K dla zdrowia człowieka.

W ramach edukacji prozdrowotnej we wrześniu uczniowie wszystkich klas brali udział w akcji pod hasłem „Nie jesteśmy wielbłądami”. Celem jej było uświadomienie uczniom, co można zrobić, aby odciążyć swój kręgosłup. Ważono tornistry, oglądano i omawiano prezentację multimedialną pt. „Tornister”.

W styczniu uczniowie klas szóstych uczestniczyli w pogadance na temat szkodliwości palenia tytoniu i zażywania dopalaczy. Zajęcia przeprowadziła przedstawicielka Sanepidu. Celem spotkania było zapoznanie uczniów z substan-



cjami zawartymi w dymie tytoniowym i w dopalaczach oraz specyfiką ich działania a także wskazanie negatywnych konsekwencji palenia tytoniu i zażywania dopalaczy. Uczniowie obejrzeni prezentację, wysłuchali wykładu, następnie prowadząca odpowiadała na zadawane jej pytania.

W styczniu uczniowie klas piątych wzięli udział w zajęciach z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej przeprowadzonych przez ratownika medycznego.

W marcu obchodzono w naszej szkole Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej. Miał on na celu zwrócenie uwagi uczniów na problemy zdrowia jamy ustnej i schorzenia stomatologiczne. Na lekcjach przyrody dzieci omawiały zagadnienia związane z budową zęba, zróżnicowaniem zębów, codziennej ich pielęgnacji. Uczniowie klas czwartych przygotowywali modele szczęki. Uczniowie klas piątych w swoich pracach plastycznych przedstawiali diety dla zdrowych zębów. Szóstoklasiści przygotowywali prezentacje multimedialne, krzyżówki z zakresu higieny i profilaktyki jamy ustnej.

Również w marcu przeprowadzono w klasach szóstych na godzinach wychowawczych pogadanki na temat depresji. Zajęcia prowadziła pani psycholog z naszej szkoły. Celem spotkania było zapoznanie uczniów z objawami tej choroby, podkreśleniem, że depresję można skutecznie leczyć i zapobiegać jej powstawaniu.

Ponadto realizowano na godzinach wychowawczych w klasach czwartych temat: Agresja i przemoc w szkole. Uświadomiono uczniom, czym jest agresja i przemoc. Kształtowano umiejętności właściwego zachowania się w sytuacjach zagrożenia.

W kwietniu w naszej szkole będziemy obchodzić Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem.

**Urszula Skitek**

– nauczyciel w Szkole Podstawowej Nr 7  
w Szczecinie

## Szkoła Podstawowa Nr 1

### Profilaktyka w młodszym wieku szkolnym „Jestem bezpieczny. Pierwsza pomoc”

Dzieci w młodszym wieku szkolnym zaczynają doznawać intensywnego oddziaływania świata zewnętrznego, uczą się nawiązywać relacje z rówieśnikami w szkole, dostrzegają zjawiska życia społecznego i włączają się w nie. To okres, kiedy nabywają wiele nowych umiejętności i spotykają się z wieloma sytuacjami, które wymagają konkretnej aktywności, a więc i decyzji.

Jednym z głównych obszarów w szkolnej profilaktyce jest wdrażanie dzieci do przestrzegania zasad bezpieczeństwa i zdrowego stylu życia – „(...) *Promowanie zdrowego stylu życia poprzez: pkt.1 Kształtowanie zachowań sprzyjających ochronie życia i zdrowia (...)*”.<sup>1</sup> Ważnym zadaniem w tym obszarze jest kształtowanie u uczniów poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych oraz nauka niesienia pomocy poszkodowanym „(...) *pkt.4, forma realizacji: zajęcia praktyczne w zakresie udzielania pierwszej pomocy dotyczące: krwotoku, zastabnięcia, opatrzenia rany, oparzenia. (...)*”.<sup>1</sup>

W naszej szkole systematycznie realizuje się to zadanie w różnych formach, np.: odbywają się konkursy plastyczne i konkursy wiedzy „Bezpieczna Jedynka”, spotkania z policjantem i z przedstawicielami Straży Miejskiej. Kształtujemy właściwe zachowania podczas próbnych alarmów i ewakuacji, uczymy dzieci odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych oraz doskonalimy wiele umiejętności potrzebnych do prawidłowego zachowania się w różnych nietypowych sytuacjach.

W poziomie klas drugich zorganizowano między innymi zajęcia na temat: „**Jestem bezpieczny. Pierwsza pomoc**”. Głównym celem zajęć była nauka udzielania pierwszej pomocy w niektórych, drobnych urazach. Naszym gościem była szkolna pielęgniarka, Pani Małgorzata Awdziejewicz, która w ciekawy sposób przekazała dzieciom nie tylko wiadomości teoretyczne, ale i praktyczne. Podczas zajęć, pracując w dwuosobowych grupach, uczniowie uczyli się udzielania pomocy poszkodowanemu, wykonywali opatrunki związane z drobnymi urazami.

W drugiej części zajęć zaprezentowany został film edukacyjny dla dzieci o udzielaniu pierwszej pomocy, uczniowie układali hasła z rozsypańek zdaniowych, kolorowali sylwetki pojazdów, pisali numery alarmowe. Wykorzystując te mate-



riały oraz własną wiedzę (numery telefonów alarmowych, przebieg rozmowy - zgłoszenia wypadku), dzieci wykonały plakaty informacyjne na temat "Jak należy postępować w nagłych wypadkach". Gotowe prace zostały umieszczone w salach lekcyjnych i na szkolnych korytarzach, gdzie służą wszystkim uczniom.

Przez wspólne działanie i zabawę z rówieśnikami, uczniowie klas drugich pogłębili swoje umiejętności związane z gotowością niesienia pomocy drugiemu człowiekowi, poznali zasady, którymi należy się kierować podczas opatrywania ran.

Zajęcia tego typu są próbą przygotowania młodego pokolenia do właściwego zachowania się w różnych, niebezpiecznych sytuacjach i uczą gotowości do poprawnych reakcji w momentach zagrożenia życia i zdrowia. Dają także dzieciom wiele satysfakcji i przekonania o tym, że i one mogą być pomocne. A nam, nauczycielom poczucie, że uczymy je tych ważnych i trudnych rzeczy po to, aby każdy dzień był bezpieczny. Mamy także świadomość, że kształtowanie postaw to długi proces. Stąd wśród działań programu profilaktycznego są takie, które zapewniają systematyczne utrwalanie właściwych zachowań. Choć życie w najbardziej bezlitosny sposób weryfikuje tę wiedzę.

*Marżolena Dąbrowska*

*Anna Malinowska*

– Szkoła Podstawowa Nr 1  
im. Bolesława Chrobrego  
w Szczecinie

<sup>1</sup> Szkolny Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej Nr 1 im. Bolesława Chrobrego w Szczecinie

## Przedszkole Publiczne Nr 9 Zdrowi jesteśmy, bo zdrowo jemy

Już Hipokrates mawiał: „*niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem*” – i po tylu latach te słowa nie tracą na wartości, wręcz przeciwnie, są nadal aktualne. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia z 2002 roku, to właśnie między innymi nieodpowiednia dieta oraz otyłość była odpowiedzialna za około 55 proc. zgonów i prawie 40 proc. utraconych lat życia przeżytego w zdrowiu Polaków. W związku z tym, iż w ciągu ostatnich 15 lat społeczeństwo polskie przytyło dwukrotnie, to właśnie otyłość, która zaczyna się już od najmłodszych lat (w 2010 roku przeprowadzono badania, z których wynika, że 18,3 proc. dzieci w wieku 11-12 lat ma nadwagę, a 3,4 proc. jest otyłych<sup>1</sup>), jest jednym z głównych problemów cywilizacyjnych, z którymi zmagają się współczesna medycyna<sup>2</sup>.

Mając na względzie niepokojące statystyki dotyczące zdrowia, a także fakt, iż Przedszkole Publiczne Nr 9 w Szczecinie obejmuje swoją ofertą wychowawczo-dydaktyczną największą liczbę dzieci na Prawobrzeżu, na bieżący rok szkolny nauczyciele stworzyli plan pracy mający na celu promowanie zdrowego stylu życia między innymi poprzez poszerzanie wiadomości na temat zdrowego odżywiania. W „Słonecznej Dziewiątce”, gdzie edukacją przedszkolną objętych jest 300 dzieci, kadra pedagogiczna opracowała i realizuje w roku szkolnym 2016/2017 szereg projektów edukacyjnych, wpisujących się w tematykę promowania wśród dzieci zdrowych nawyków żywieniowych. Głównym celem projektu pod hasłem: „*Mali kucharze*”, którego autorką jest nauczycielka **Monika Danilkiewicz**,



jest wprowadzenie przedszkolaków w świat smaków, zapachów, ale przede wszystkim w świat spożywania przez dzieci zdrowych, pełnowartościowych oraz różnorodnych posiłków przygotowanych na terenie placówki przez same dzieci i spożywania ich w towarzystwie rówieśników. W ramach realizacji celów projektu, najmłodszy poznawali, wykonywali, a na koniec degustowali potrawy zrobione z wykorzystaniem owoców oraz warzyw, produktów zbożowych, mlecznych oraz owoców morza (warto dodać, iż przedszkolne imprezy okolicznościowe między innymi takie jak: „*Zdrowy Dzień Życzliwości*”, festyn rodzinny „*Gruszka i przyjaciele*”, „*Pasowanie na Żeglarza*”, wystawa „*Warzywne cudaczki*” wpisały się w tematykę tego projektu). „*Mała książka kucharska*” to kolejna inicjatywa włączająca całą społeczność przedszkolną do stworzenia przez rodziców wspólnie z dziećmi książki kucharskiej ze zdrowymi, autorskimi przepisami – najciekawsze z nich zostały uwzględnione w menu kuchni przedszkolnej i podane przedszkolakom do degustacji. Zmiana nawyków żywieniowych wśród dzieci, propagowanie zdrowego stylu życia, poznanie wybranych gatunków ziół – to tylko niektóre cele projektu edukacyjnego realizowanego w „Słonecznej Dziewiątce” pod hasłem: „*W królestwie ziół*”, którego autorkami są nauczycielki Jolanta Gudaczewska i Małgorzata Myślicka. Projekt zakłada różnorodną aktywność dzieci polegającą na zakładaniu mini ogródków, uczestnictwie w zorganizowanych zajęciach lekcji biologii w Centrum Kształcenia Sportowego, degustacją potraw z obecnością określonych gatunków ziół przygotowanych przez dzieci, np. pesto z bazylii, surówek oraz sałatek z wyko-



rzystaniem suszonych lub świeżych ziół. Aby jeszcze bardziej skutecznie przeciwdziałać chorobom cywilizacyjnym u dzieci już od najmłodszych lat, nauczycielka Monika Danilkiewicz oraz Edyta Rzepka opracowały dla wszystkich przedszkolaków projekt – „*Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko chcieć*”. Nie jest tajemnicą, że jedzenie tylko zdrowych produktów żywnościowych warunkuje nienaganny stan uzębienia. Dlatego w trakcie realizacji projektu, dzieci dowiadują się między innymi, które produkty są zdrowe i pożądane, a które należy z diety wyeliminować, ponieważ sprzyjają powstawaniu próchnicy. Natomiast zainteresowani rodzice, opiekunowie prawni mieli możliwość wzięcia udziału w prelekcji ze stomatologiem. Warto podkreślić, iż projekt ten powstał w oparciu o Przedszkolny Program Jamy Ustnej i Zapobiegania Próchnicy skierowany do dzieci z województwa zachodniopomorskiego pod hasłem: „*Zdrowe zęby mamy – marchewkę zajadamy*” (pod patronatem Państwowej Inspekcji Sanitarnej). Przedszkole Publiczne Nr 9 w roku szkolnym 2016/2017 dołączyło do programu promującego prawidłowe nawyki żywieniowe: „*Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy*”. Udział w programie jest bezpłatny, a podczas rejestracji, placówki otrzymują artykuły, porady dotyczące zdrowego żywienia. Dodatkową zaletą przystąpienia do programu są szkolenia lub konsultacje dla kadry dotyczące zdrowego żywienia z Edukatorem Żywnościowym. Wykorzystując swoją wiedzę, a także mając na względzie obowiązują-

ce normy i zalecenia żywieniowe, Edukator Żywnościowy programu dokonuje także analizy jadłospisów w placówce. Na koniec programu placówka może otrzymać certyfikat udziału w Programie.

Choroby cywilizacyjne to bolączka każdego kraju wysoko rozwiniętego, w tym także już Polski, czego dowodzą badania. Na szczęście niniejszy artykuł zawiera szereg przykładów, inspiracji, jak można już od najmłodszych lat kształtować zdrowe nawyki żywieniowe. Warto podkre-

ślić, iż w tym zakresie tylko wzmoczona współpraca przede wszystkim z rodzicami, środowiskiem lokalnym, różnymi instytucjami (tak, jak to ma miejsce w PP Nr 9) sprzyja osiągnięciu najlepszych efektów w postaci zdrowia najmłodszych dzieci.

**Marta Skotarczak**

– Przedszkole Publiczne Nr 9 w Szczecinie

<sup>1</sup> Wojtyniak B, Goryński P, Moskalewicz B. *Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania. Instytut Zdrowia Publicznego-Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2012; Mazur J, Małkowska-Szutnik A. Wyniki badań HBSC 2010 Raport techniczny. Warszawa 2011; Zrozumieć politykę Unii Europejskiej.*

<sup>2</sup> Ministerstwo Zdrowia, <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/promocja-zdrowia/jakdzialazdrowyczlowiek/>



Przedszkole Publiczne Nr 79

## Bezpieczeństwo dzieci przede wszystkim...

Bezpieczeństwo dzieci to jeden z najważniejszych aspektów wychowania przedszkolnego. Dlatego cały czas w naszej pracy wychowawczo - dydaktycznej prowadzimy szeroko zakrojone działania na rzecz poprawy bezpieczeństwa naszych podopiecznych a także edukację w tym zakresie.

Systematycznie prowadzimy z dziećmi zajęcia w placówce przedszkolnej, wykorzystując różnorodne formy teatru, dramy, scenek rodzajowych, zajęć plastycznych, muzycznych, spotkań z rodzicami. Nawiązujemy też regularną współpracę ze służbami zewnętrznymi, które w szerszym zakresie edukują naszych małych podopiecznych .

Już kilka lat temu udało nam się nawiązać współpracę ze Strażą Miejską, która trwa do dzisiaj. Systematyczne i regularne spotkania z przedstawicielami tych służb, kilka razy w roku szkolnym pomagają dzieciom lepiej zrozumieć zasady bezpiecznego zachowania w życiu codziennym, zarówno w domu, w przedszkolu jak i na ulicy. Dzieci uczą się właściwych postaw dwutorowo: dowiadują się o zagrożeniach i poznają właściwe przykłady zachowań. Zajęcia prowadzą z reguły wykwalifikowane i specjalnie przygotowane do pracy z maluchami panie.



W sposób atrakcyjny, ilustrując tematykę kolorowymi planszami, rekwizytami, materiałami dydaktycznymi przybliżają dzieciom potrzebne treści . Proponują ciekawe i atrakcyjne zabawy dydaktyczne, quizy, scenki teatralne i zagadki dotyczące zakresu bezpieczeństwa . Dbają też o to aby dzieci zostały wyposażone w niezbędne rekwizyty: elementy odblaskowe, odznaki, książeczki, broszurki dla rodziców. Tematyka spotkań często dostosowana jest do aktualnej pory roku. W ten sposób dzieci poznały np. zasady bezpiecznych zabaw zimowych na śniegu i lodzie, bezpiecznego spędzania wakacji, bezpiecznego zachowania się nad wodą, w lesie, w dużym sklepie. Dokładnie poznały zasady bezpiecznego poruszania się po ulicach, dowiedziały się o tym, że nawet w domu rodzinnym korzystanie ze sprzętów domowych wymaga również przestrzegania zasad bezpieczeństwa. Dzieci uczyły się też ostrożności w kontaktach z obcymi ludźmi, oraz reakcji na zły dotyk.



Oprócz systematycznej współpracy ze Strażą Miejską na terenie przedszkola, dzieci mają możliwość poznawania poza przedszkolem różnych zawodów, których pracownicy codzienną pracą i służbą czuwają nad zapewnianiem bezpieczeństwa wszystkim i dzieciom i dorosłym. Wycieczki do pobliskiej jednostki wojskowej pokazują dzieciom ciężką pracę żołnierzy dla obronności naszego kraju, pokazy specjalistyczne z nowoczesnym sprzętem pozwoliły poznać niebezpieczną pracę sekcji saperów a wyjazdy do siedziby policji ukazały ważną rolę policjantów w codziennym życiu każdego człowieka. Spotkania z kolejarzami uwarściwiały dzieci na zachowanie szczególnej ostrożności na przejazdach kolejowych.

Także zorganizowanie spotkania z treserami i pokazy tresury psów były ważnym elementem edukowania dzieci w zakresie podnoszenia ich bezpieczeństwa. Dzieci z ogromnym zainteresowaniem uczestniczyły w warsztatach, poznały sposoby właściwego zachowania się w kontakcie z obcym psem, także na wypadek jego ataku.

Mamy nadzieję, że nasza owocna współpraca z pracownikami Straży Miejskiej będzie trwała nadal i następne grupy dzieci z naszego przedszkola, będą korzystać z tej formy zajęć edukacyjnych, a wycieczki i spotkania ze specjalistami innych służb będą systematycznie podnosiły poziom edukacji w zakresie bezpieczeństwa naszych przedszkolaków.

**Anna Grutkowska**

– Przedszkole Publiczne Nr 79 „Figielek”  
w Szczecinie



## Gimnazjum Nr 7 TAK dla profilaktyki

Działania profilaktyczne dla młodzieży w wieku gimnazjalnym stawiają przed współczesną szkołą zadanie, które ma na celu umieszczenie wśród ogólnych zadań edukacji prozdrowotnej, przygotowanie młodzieży do radzenia sobie z trudnościami oraz eliminowaniem czynników, blokujących i zaburzających prawidłowy rozwój jednostki.

W myśl hasła „*lepiej zapobiegać niż leczyć*” szkoła powinna od najmłodszych lat kształtować w uczniach postawy aktywnego i zdrowego stylu życia, wolnego od nałogów, które przyczynią się do uniknięcia chorób w późniejszym okresie życia. Profilaktyką powinna być objęta młodzież i ich rodzice. Powinni oni wiedzieć, jak reagować i jak rozpoznawać skutki uzależnień, a także do kogo mogą zwrócić się o pomoc w celu rozwiązania wątpliwości oraz poznać możliwości i drogi leczenia na wypadek, gdyby zjawisko to nasiliło się w ich rodzinie.

Chcąc uchronić dzieci, młodzież i ich rodziny przed szkodliwymi działaniami wynikającymi z picia alkoholu, palenia papierosów, używania środków uzależniających i zachowań agresywnych lub innych zachowań problemowych, w szkole Gimnazjum Nr 7 im. Sybiraków w Szczecinie realizuje się wiele założeń profilaktycznych. W ostatnim czasie w ramach programu Bezpieczna Szkoła Gimnazjum Nr 7 im. Sybiraków odwiedził asystent ds. nieletnich z Komendy Policji w Dąbiu. W wybranych klasach przeprowadzone zostały zajęcia profilaktyczne z zakresu odpowiedzialności prawnej nieletnich. Uczniowie mogli się dowiedzieć, jakie mają prawa i obowiązki oraz jakie konsekwencje będą ponosić w razie ich niespełnienia. Poruszony został także temat cyberprzemocy. Odbyła się również pogadanka dla rodziców prowadzona przez policjanta z Komendy Miejskiej w Szczecinie dotycząca zagrożeń wynikających z używania Internetu i spędzania czasu przez dzieci w cyberprzestrzeni.



W ramach profilaktyki zdrowia zaprosiliśmy Collegium Medyczne Medica, które przeprowadziło dla uczniów warsztaty dotyczące zdrowego stylu życia pt. „*Fit uczeń*”. Uczniowie podczas tych zajęć poznali zasady racjonalnego odżywiania, mogli również skorzystać ze specjalistycznego sprzętu badającego poziom nawodnienia organizmu i zawartości tkanki tłuszczowej.

Nasza szkoła włącza się także w realizację programu „*Zachowaj trzeźwy umysł*”, w ramach którego organizujemy między innymi turniej „*Matematyka w sporcie*”. Założenia programu skupiają się wokół profilaktyki uzależnień od substancji psychoaktywnych.

Nauczyciele wychowania fizycznego oraz geografii od września 2016 roku organizują piesze rajdy. Odbywają się one raz w miesiącu w soboty. Bardzo cieszymy się, że nasi uczniowie chcą z nami zwiedzać Puszcę Bukową i okolice, także uczestnicząc w biegach po Puszczy Bukowej.

W ramach programu Błękitny w naszej szkole co roku ratownicy WOPR przeprowadzają szkolenie z zakresu pierwszej pomocy dla wszystkich uczniów klas pierwszych. Podczas szkolenia uczniowie dowiadują się dlaczego i jak należy udzielać pierwszej pomocy poszkodowanym, pod okiem ratowników mogą spróbować własnych sił podczas udzielania i wzywania pomocy. Ratownicy uwrażliwiają uczniów w tematyce dotyczącej bezpieczeństwa nad wodą.

Uczniowie naszej szkoły z wielkim zaangażowaniem biorą udział w projekcie edukacyjnym „*Twoja krew – moje życie*”. Zajęcia mają charakter warsztatowy, więc uczniowie mogą czynnie w nich uczestniczyć, poszerzając swoją wiedzę o tym, jak mały gest w postaci oddania kilkudziesięciu mililitrów krwi może pomóc drugiej osobie i jakie warunki należy spełnić, aby móc to uczynić.

Nasza szkoła co roku bierze udział w programie Trzymaj formę, w zeszłym roku szkolnym 2015/2016 zajęliśmy pierwsze miejsce, jest to dla nas cenna nagroda, ponieważ podsumowuje ona wszelkie działania profilaktyczne podejmowane przez szkołę. Działania nasze spotykają się z aprobatą zarówno uczniów, jak i rodziców, co daje motywację do dalszej pracy.

Podjęte przez naszą szkołę działania profilaktyczne pokazują, że akcje, które organizujemy oraz w które się włączamy mają sens. Daje nam to dużo satysfakcji, ponieważ na co dzień zauważamy wymierne efekty naszej pracy. Zaszczepiamy w młodych ludziach właściwe nawyki oraz chronimy ich przed szeroko rozumianymi zagrożeniami. Dbamy o to, aby nasza młodzież po ukończeniu gimnazjum mogła żyć zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia. Mamy również odwagę powiedzieć, że jesteśmy wzorem godnym do naśladowania w szerzeniu działań profilaktycznych, do czego zachęcamy inne szkoły.

**Anna Mierzwińska  
Marta Ilnicka**

– pedagogzy Gimnazjum Nr 7 w Szczecinie

Pomysł na spektakl teatralny

## Nasza „Królowa Śniegu”

Jestem nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej. Obecnie pracuję z grupą przedszkolną w Szkole Podstawowej Nr 56 w Szczecinie. W tym roku postanowiłam wystawić z dziećmi spektakl pt. „Królowa śniegu”.

Głównymi zasadami, jakimi kieruję przy układaniu scenariusza przedstawienia to:

- morał skłaniający do refleksji,
- cel wychowawczy i dydaktyczny,
- wartości estetyczne,
- dynamika przedstawienia,
- ciekawa muzyka,
- rola dla każdego dziecka dopasowana do jego możliwości.

Scenariusz przeznaczony jest dla dzieci w wieku 6-9 lat. Morał płynący z tego przedstawienia brzmi: Miłość zawsze pokona zło.

Cel dydaktyczny: nie wolno oddalać się z kimś obcym

Cele wychowawcze:

- przyjaciele sobie pomagają,
- współpraca w grupie,
- pokonywanie tremy,

Dostosowałam scenariusz przedstawienia tak, aby każde dziecko miało swoją wyjątkową rolę. Od pierwszych prób powtarzałam dzieciom, że każda rola jest tak samo ważna i potrzebna. Dzieci świetnie poradziły sobie ze scenariuszem i grą aktorską. Na walory estetyczne duży wpływ miała muzyka i scenografia.

Wystawiłam to przedstawienie trzykrotnie i za każdym razem było gromko oklaskiwane i spotkało się z dużym uznaniem zaproszonych gości.

Po postanowiłam podzielić się z innymi nauczycielami efektami swojej pracy.

**Monika Fodemska**

– nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej w Szkole Podstawowej Nr 56 w Szczecinie



### KRÓLOWA ŚNIEGU

#### OBRAZ PIERWSZY – KAJ I GERDA

##### Narrator

Jest zimowe popołudnie. Za oknem pada śnieg. Gerda i Kay bawią się. Dzieci znają się od dawna i są nierozłączni.

*Kaj i Gerda rzucają do siebie piłkę, wesóło tańczą. (Muzyka). Chodź Gerda, poczytam Ci książkę. Dzieci siadają przy stoliku.*

##### KAY

(czyta) Posłuchajcie! To był zły czarownik. Jeden z najgorszych, sam diabeł. Pewnego dnia zrobił lustro, które miało tę właściwość, że wszystko dobre i ładne, co się w nim odbijało, stawało się brzydkie. Kiedyś to lustro spadło na ziemię, gdzie rozprysło się na miliony okruchów. Niektóre kawałki były mniejsze od ziarenka piasku i pofrunęły daleko w świat. Byli ludzie, którym taki kawałek wpadł do serca i wtedy działo się coś okropnego – serce stawało się jak kawałek lodu.

*(Zły Czarodziej stoi w oddali na krześle, pokazuje jak czaruje i rzuca lustro na ziemię)*

##### GERDA

*(zabiera mu książkę) Dosyć Kay. Ja się boję.*

**BABCIA**

*(wnosząc zastawę)* Podwieczorek dzieci.

**KAY**

Ja już chyba pójdę. Mama się o mnie niepokoi.

**GERDA**

Przecież wie, że jesteś u nas. *(podchodzą do okna, chuchają na szybę)*. Ojej, co się stało z moim krzakiem różanym? Dlaczego wszystkie kwiaty tak zwiesiły główki? Babciu, co im się stało?

**KAY**

Może ich nie podlałaś?

**BABCIA**

A może były w nocy na balu?

**KAY**

Przecież kwiaty nie mogą tańczyć.

**BABCIA**

Ależ tak, oczywiście, że mogą... Kiedy śpicie, kwiaty prawie co noc urządzają bal. Gdy zechcą – mogą również fruwać.

**GERDA**

Ten śnieg za oknem wygląda jak płatki białych kwiatów...

**BABCIA**

Śnieg to roje białych pszczoł.

**KAY**

Czy mają także królową?

**BABCIA**

Naturalnie, że mają. Jest większa od innych i nigdy nie odpoczywa na ziemi. Czasami przeplatuje ulicami miasta, zagląda w okna, a wtedy te okna zamarzają jakby się pokrywały kwiatami.

**GERDA**

Czy królowa śniegu może tu przyjść?

**KAY**

*(otwiera okno)* Niech tylko spróbuje. Wtedy posadzę ją na gorącym piecu i roztopi się. *(za oknem nagle zawieja, szum, świst)*. Kay przerażony zamyka okno. *Mówi cicho*. Słuchaj Gerda. Okropnie się przeraziłem. Zdawało mi się, że jeden z płatków śniegu nagle zamienił się w kobietę. Była piękna. Cała z lodu, a jednak żywa. Jej oczy patrzyły na mnie. Kiwała na mnie dłonią...

**GERDA**

*(kładzie mu rękę na czole)* Chyba jesteś chory, Kay?

**KAY**

*(łapie się za serce)* Ojej, coś mnie ukłuło w serce..... a teraz coś mi wpadło do oka.

**GERDA**

*(obejmuje go)* Pokaż Kay. Nie wrywaj się. Co się z tobą dzieje, Kay?! *(placze)*

**KAY**

Dlaczego płaczesz? Tak brzydko wyglądasz. Ojej, jaki ty masz czerwony nos. I piegi. Ni-

gdy nie wiedziałem, że ty jesteś tak wstrętna. Nie będę się już więcej z tobą bawił. Idę na wielki plac, tam, gdzie chłopcy jeżdżą na sanekach i będę z nimi jeździł tak długo jak długo zechcę... *(wybiega)*

**OBRAZ DRUGI – PORWANIE KAJA**

Kay sam z saneczkami. Nie ma żadnych kolegów. Nadjeżdżają wielkie białe sanie, w środku siedzi ktoś otulony w białe futro, w białej futrzanej czapce. Kiwa do Kaya dłonią. *(Kay robi krok naprzód)*.

**KAY**

Znam cię. Widziałem cię za oknem. Kiwałaś do mnie ręką tak jak teraz. Jesteś królową śniegu, prawda? Wcale się ciebie nie boję. Wtedy w oknie wydawało mi się, że jesteś cała z lodu. Teraz widzę, że jesteś żywa.

**KRÓLOWA**

*(robi teraz mały krok w kierunku chłopca)* Ty drżysz. *(całuje go)* Ciepłej ci teraz?

*(chłopiec kiwa głową w milczeniu, królowa całuje go jeszcze raz)*

**KRÓLOWA**

Otul się moim niedźwiedzim futrem. Czeka nas długa droga. *(otula go i prowadzi do sań)*.

**OBRAZ TRZECI – ZACZAROWANY OGRÓD**

Gerda sama na łące nad wodą. Wiosna. Świeci łące, śpiewają ptaki.

**GERDA**

Jak długie były te ciemne, zimowe dni, kiedy czekałam na Kaya. Nikt nie wiedział, co się z nim stało. Gdzie jest? Dlaczego nie wraca? Mówią, że umarł, że utonął. Nie wierzę w to. Włożyłam moje nowe buciki i przyszedłam tu do rzeki, by zapytać o niego.

*(Nad rzeką stoi ogrodniczka i trzy dziewczynki przebrane za kwiatuszki. Orodniczka podlewa swoje kwiatki)*.

**OGRODNICZKA**

Biedna dziecino, skąd się tutaj wzięłaś? Jak zawędrowałaś nad tę bystrą rzekę, w tak daleki świat? *(podaje Gerdzie rękę)* Chodź, opowiedz mi kim jesteś i jak się tu dostałaś.

**GERDA**

Szukam małego Kaya. Czy nie przechodził tędy?

**OGRODNICZKA**

Nie, nie przechodził tędy. Nie smuć się. Skosztuj moich owoców, obejrzyj moje kwiaty.

**GERDA**

Jak tu pachnie, jak tu pięknie.

**OGRODNICZKA**

Mam tu wszystkie najpiękniejsze kwiaty, ze wszystkich stron świata.

**GERDA**

Może te kwiaty wiedzą, gdzie jest mój Kay?

**OGRODNICZKA**

Możesz spytać lilię, różę lub hiacynta.

**GERDA**

*(bierze kapelusz staruszki i widzi na nim różę)*

Różo, płomienna różo, czy nie wiesz, gdzie jest Kay? Czy myślisz, że umarł?

**RÓŻA**

Nie umarł. Byłam przecież w ziemi, tam są wszyscy umarli, ale Kaya tam nie było.

**GERDA**

Tulipanku drogi, a może Ty widziałeś Kaja?

**TULIPAN**

Nie widziałam Kaja, nie przechodził tędy.

**GERDA**

A może Ty, piękna niezapominajko potrafisz mi pomóc?

**NIEZAPOMINAJKA**

Droga Gerdo, gdyby przechodził tędy jakiś chłopiec na pewno bym o tym pamiętała. Przykro mi, że nie mogę Ci pomóc.

**GERDA**

Mój Boże. Ależ się zasiedziałam. Muszę dalej szukać Kaya. Nie wolno mi już tracić czasu.

*(odchodzi).*

**OGRODNICZKA**

*(woła)* Może się jeszcze kiedyś zobaczymy mała Gerdo. Szkoda, że już musisz iść.

#### **OBRAZ CZWARTY – KSIĄŻĘ I KSIĘŻNICZKA**

**GERDA**

O jakże szaro i smutno zrobiło się naokoło.

**WRONY**

*(siada naprzeciwko i przygląda się dziewczynce)*

Kra, kra. Dokąd to idziesz tak sama w daleki świat?

**GERDA**

Szukam małego Kaya. Nie widziałyście go?

**WRONA 1**

Możliwe, to bardzo możliwe.

**GERDA**

Naprawdę?

**WRONA 2**

Kra-kra Myślę, że to mógł być mały Kay. Ale na pewno zapomniał o tobie przy księżniczce.

Kra-kra

**GERDA**

Czy on mieszka u księżniczki?

**WRONA 1**

Posłuchaj. Kra-kra. W państwie, w którym teraz jesteście mieszka księżniczka. Kra-kra. Kiedyś postanowiła wyjść za mąż, ale tylko za takiego, który potrafiłby odpowiedzieć na wszystkie zadawane mu pytania. Każdy młodzieniec mógł przyjść na zamek i porozmawiać z księżniczką. Kra-kra

**GERDA**

A Kay, mały Kay! Kiedy on przyszedł?

**WRONA 2**

Pewnego dnia na zamek przyszedł chłopiec, bez konia i bez pojazdu. Kra-kra. Był smutny i ubogo ubrany.

**GERDA**

*(klaszcze w ręce)* To był Kay! Ach, nareszcie go odnalazłam.

**WRONA 1**

Poszedł wprost do księżniczki. Spodobała mu się i on jej się spodobał. Kra-kra

**GERDA**

Mój Kay jest teraz mężem księżniczki...(po chwili) Czy zaprowadzicie mnie na zamek?

**WRONA 2**

Oczywiście. Kra-kra. Pośpieszmy się.

*(Komnata królewska – na ogromnej pierzynie śpi księżniczka i książę)*

**GERDA**

*(Podchodzi bliżej, uchyla zasłonę i krzyczy)* KAY?!!

*(Chłopiec budzi się i odwraca głowę)*

To nie jest Kay!

**KSIĘŻNICZKA**

*(budząc się)* Co się stało?

**GERDA**

Szukam małego Kaya...Ala to nie on. Myślałam, że go tu znajdę. Tak mówiły wrony. Szukam go od tak dawna...(płacze)



**KSIAŻE**

To nie ja...Nie jestem Kay.

**KSIEŻNICZKA**

To nie jest Kay...Biedna dziewczyno, co możesz dla ciebie zrobić?

**KSIAŻE**

Położ się tutaj, odpoczniesz.

**GERDA**

Nie...Nie...Nie mogę...Muszę szukać Kaya.

**KSIEŻNICZKA**

Przebierz się. ..Dajcie tej dziewczynce moje najładniejsze rzeczy. Ciepłe buciki i futerko...i jedwabną sukienkę.

**GERDA**

Dajcie mi tylko Konia i parę trzewiczków.

**KSIEŻNICZKA**

Weź tę jedwabną suknię i buciki i rękawiczki. Dajcie jej karetę z czystego złota i konia.

**Gerda** (*UBIERA SUKIENKĘ i buty, w tym czasie wrony i gołębie fruwały dookoła sali*) Muzyka irlandzka.

**WSZYSCY**

Powodzenia, mała Gerdo. Żegnaj, żegnaj.

**GERDA**

Dziękuję wam za wszystko. Żegnajcie.

**OBRAZ PIĄTY – ROZBÓJNICY**

Gerda galopuje na koniu. W tle mroczna muzyka. Skradają się rozbójnicy. Zaczynają swój tańiec, zacierają ręce wołając:

**ROZBÓJNICY**

Złota karetka, złoto, złoto  
Błyszczą karetka, złoto, złoto  
złoto, złoto !!!!

(krzyczą)

*Muzyka milknie, jeden z nich woła:*

Wyciągnąć tę śliczną dziewczynkę!

**MAŁA ROZBÓJNICZKA**

Zostawcie ją! Ona będzie się ze mną bawiła. Niech mi odda tylko swoją jedwabną sukienkę i futrzane buciki. I niech śpi ze mną w łóżku. (*obejmuje Gerdę*) Czy jesteś księżniczką?

**GERDA**

Nie, nie jestem księżniczką. Jadę z daleka, już od tak dawna. Szukam małego Kaya.

Już myślałam, że go znalazłam, ale to nie był on.

**ROZBÓJNICZKA**

Kochasz małego Kaya? (*Gerda płacze, rozbójniczka ociera jej oczy*). Chodź, będziesz spała tu obok mnie razem z moimi wszystkimi zwierzętami. Widzisz te gołębie? Jest ich chyba ze sto. A tutaj stoi mój stary, kochany Ren.

**GOŁĘBIE**

(*gruchają z góry*)

gru, gru...Widziałyśmy małego Kaya. Siedział na saniach Królowej Śniegu. Sanie unosiły się nad lasem. Pewnie pojechali do Laponii, bo tam jest zawsze lód i śnieg. Spytajcie rena.

**ROZBÓJNICZKA**

(*do rena*) Kochany reniferku, czy wiesz, gdzie leży Laponia?

**RENIFER**

Któż ma lepiej wiedzieć ode mnie? Tam się urodziłem i wyrosłem.

**ROZBÓJNICZKA**

(*do rena*) Musisz zaprowadzić tę małą dziewczynkę do pałacu Królowej Śniegu, gdzie jest jej towarzysz zabaw. Tylko nie wolno ci oszczędzać nóg.

(*do Gerdy*) A ty przywiąż się mocno, żebyś nie spadła. (*do Rena*) A ty pędź przed siebie i uważaj na dziewczynkę.

Do widzenia.

**GERDA**

Do zobaczenia. Dziękuję.

**OBRAZ SZÓSTY****– W PAŁACU KRÓLOWEJ ŚNIEGU**

W pałacu Królowej Śniegu Kay z odłamków lodu układa jakieś wzory. Przygląda mu się Królowa.

**KRÓLOWA ŚNIEGU**



Jeżeli uda ci się ułożyć to słowo, to podaruję ci cały świat!!!

**KAY**

Od tak dawna próbuję i nie mogę.

**KRÓLOWA ŚNIEGU**

Jeżeli ci się uda, będziesz wolny. (wychodzi z komnaty)

**GERDA**

(biegnie w jego stronę krzycząc)

Kay, drogi Kay. Nareszcie cię odnalazłam. (milczenie)

To ja Gerda, nie poznajesz mnie? (milczenie)

Wracaj ze mną do domu, zanim przyjdzie Królowa Śniegu. (milczenie)

Kay, odwróć się do mnie, nie patrz ciągle w to lustro.

**KAY**

Królowa Śniegu mówi, że to najlepsze zwierciadło na świecie. (do Gerdy) Czy potrafisz odczytać słowo, które teraz ułożyłem?

**GERDA**

Nie widzę tu niczego. A jakie to ma być słowo?

**KAY**

Miłość.



**GERDA**

(rzuca mu się na szyję i płacze) Kay, nie odejdę bez ciebie.

**KAY**

(siedzi sztywny i nieruchomy, po chwili budzi się) Gerdo, kochana mała Gerdo. Gdzieś była tak długo? Gdzie ja jestem? Jak tu zimno, jak pusto i strasznie. Co ja tu robiłem? Sam, w tym ogromnym pałacu? Bez ciebie. Zabierz mnie z sobą do domu.

**GERDA**

Patrz. Kawałki lodu same ułożyły się w słowo MIŁOŚĆ. Kay, jesteś wolny.

**FINAŁ**

Ten sam pokój co na początku. Gerda i Kay stoją na środku, trzymając się za ręce.

**KAY**

Jaki ten pokój wydaje się malutki. A babcia? Taka drobna i krucha.

**GERDA**

To my, Kay, staliśmy się dorośli. Wiedziałam, że Cię odnajdę.

(Muzyka – radosny taniec) Kay tańczy z Gerdą.

**NARRATOR**

Zła Królowa uciekła daleko. Kaj i Gerda żyli długo i szczęśliwie.

Pamiętajcie! Miłość zawsze pokona zło.

Wszyscy aktorzy łąpią się za ręce i kłaniają się.

**KONIEC**

**Monika Fodemska**

– nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej w Szkole Podstawowej Nr 56 w Szczecinie

**Brama Poznania otwarta dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną**

## **A może wycieczka turystyczna?**

**Społeczna misja Bramy Poznania oraz obowiązujące przepisy prawne sprawiły, że otwartość, przełamywanie barier w dostępie do kultury oraz tworzenie rozwiązań zapobiegających ich powstawaniu znakomicie wpisały się w działania centrum interpretacji dziedzictwa.**

Brama Poznania zlokalizowana w najstarszej części Poznania zaprasza do zrozumienia, a tym samym poszanowania dziedzictwa Ostrowa Tumskiego – wyspy katedralnej, której losy nierozdzielnie splotły się z początkami państwa Polskiego. Położona nad rzeką Cybiną, zajmuje specjalnie zaprojektowany kompleks obiektów: nowoczesny budynek główny i zrewitalizowaną Śluzę Katedralną (pozostałość umocnień z czasów pruskiego panowania), które łączy przerzucona nad rzeką kładka. Budynek główny przecina szczyliną kierująca wzrok zwiedzającego na pierwszą na ziemiach Polski katedrę – serce wyspy.

Jako centrum interpretacji dziedzictwa<sup>1</sup>, poprzez multimedialną i interaktywną ekspozycję, działania edukacyjne, turystyczne i wydarzenia kulturalne, chcemy opowiedzieć o losach miejsca, z którym sąsiadujemy (Ostrów Tumski w Poznaniu) skierować, a także dostosować do różnych odbiorców. Nasze działania są skupione wokół człowieka, którego potrzeby i oczekiwania są różne, ale też możliwości percepcyjne otaczającego go świata nie są takie same. Staramy się do grona naszych odbiorców włączyć osoby o znacznie obniżonych możliwościach psychofizycznych czy intelektualnych.

Zwrócenie uwagi na osoby sprawne inaczej wynika również z obowiązującej Konwencji Praw Osób Niepełnosprawnych (*Convention on the Rights of Persons with Disabilities*<sup>2</sup>). Dokument ten zobowiązuje kraje, które go ratyfikowały, do sukcesywnego wprowadzania standardów umożliwiających korzystanie z praw człowieka oraz z podstawowych praw wolnościowych osobom z niepełnosprawnościami. Kluczowy zapis Konwencji mówi, że niepełnosprawność „jest wynikiem interakcji pomiędzy osobami z dysfunkcjami, a barierami środowiskowymi i wynikającymi z postaw ludzi, będących przeszkodą dla pełnego uczestnictwa osób

niepełnosprawnych w życiu społecznym (...)”. Punkt ciężkości i odpowiedzialności jest przesunięty w stronę działań otoczenia, w którym żyje osoba z niepełnosprawnościami, z dotychczasowego skupiania się wyłącznie na podnoszeniu poziomu jej funkcjonowania.

O ile niwelowanie barier w obszarze bezpośredniej komunikacji czy przemieszczania się ma miejsce wobec osób z niepełnosprawnością ruchową, z dysfunkcją słuchu bądź wzroku, o tyle osoby z niepełnosprawnością intelektualną wydają się pomijane w procesie wprowadzania standardów umożliwiających im pełne funkcjonowanie. Chociażby dostosowanie dla nich informacji w tekście łatwym do czytania<sup>3</sup> wciąż nie należy do standardowych działań, a niezrozumienie informacji w społecz-



stwie, które jest na niej oparte, stanowi sporą przeszkodę w samodzielnym funkcjonowaniu.

Te dwa powody – charakter naszego miejsca, jako centrum interpretacji dziedzictwa oraz zapisy Konwencji Praw Osób Niepełnosprawnych są wystarczające, aby oferta programowa Bramy Poznania – zwłaszcza edukacyjna – była dostępna dla każdego. Staramy się niwelować różne bariery poprzez specjalny program edukacyjny dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną.

Każde nasze działanie edukacyjne tworzymy, bazując na dokładnym rozpoznaniu uczestników. Do współpracy zapraszamy specjalistów, z którymi wspólnie przygotowujemy propozycje zajęć. Taki sposób działania umożliwia właściwe dobranie tematyki i metodyki. Na podstawie konkretnych scenariuszy zajęć przeprowadzamy pilotaże, wsluchujemy się w opinie ich uczestników, co pozwala nam starannie budować działania edukacyjne skierowane do dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną. Zajęcia prowadzone dla nich w instytucjach kultury z uwagi na swój cel i charakter wymagają szczególnego przystosowania.

Główną barierę w dostępie do zajęć edukacyjnych dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną

stanowi stopień trudności i obszerności treści, które dla uczniów szkół ogólnodostępnych nie stanowią przeszkody. Dlatego, budując ofertę edukacyjną dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w Bramie Poznania, kierowaliśmy się celami wynikającymi z zapisów **podstawy programowej właściwej dla szkół specjalnych**. Skupiliśmy się na metodach i formach pracy, które pozwalają roz-



wijać autonomię ucznia i wyposażyć w umiejętności, poprzez które będzie mógł postrzegać siebie jako niezależną osobę. Wdrożą go do funkcjonowania społecznego, zwłaszcza poprzez **usprawnienie umiejętności komunikacyjnych**. Kluczową kwestią jest **elastyczność i empatia edukatora**, którego zadanie polega na dostosowaniu zajęć do potrzeb i możliwości percepcyjnych konkretnej grupy uczestników. Mając na uwadze różny poziom funkcjonowania tej grupy odbiorców przygotowaliśmy **pomoc dydaktyczne o różnym stopniu trudności**. Podczas wybranych zajęć w Bramie Poznania udajemy się z uczniami na interaktywną ekspozycję tylko do tych obiektów, które poprzez swoją formę i treść są jednocześnie przyjazne i ciekawe.

Przygotowaliśmy cztery, zróżnicowane pod względem formy i tematów, zajęcia<sup>4</sup>. Jedne z nich to „Z modą przez wieki”. Zajęcia rozpoczynają się od zapoznania uczniów z przebiegiem kolejnych zadań do wykonania, przedstawionych w formie hasłowych tekstów oraz piktogramów. Uczniowie wiedzą więc, że po przywitaniu z edukatorem udadzą się na ekspozycję, odpoczną w sali warsztatowej, a następnie powrócą do kolejnych aktywności zakończonych uroczystym finałem i pożegnaniem z edukatorem. Już na wstępie uczniom zostaje przybliżony temat zajęć - stroje, poprzez nawiązanie do ich osobistych doświadczeń. Na ekspozycji korzystają z interaktywnego nośnika „Historyczna przymierzalnia”, dzięki któremu „przebijają się” w stroje z różnych epok. Znajduje się tu ubiór księżnej, księcia, mieszkańca grodu czy biskupa, do którego uczniowie dobierają właściwe nakrycie głowy (poprawne wzory zostają im wcześniej przedsta-

wione). Następnie grupa udaje się do sali warsztatowej, gdzie po relaksującej przerwie, rozwiązuje zadania utrwalające informacje zdobyte na ekspozycji. Wybrane metody mają ćwiczyć koncentrację i usprawniać motorykę małą (np. układanie puzzli z przedstawieniem sylwetki człowieka). Finałem zajęć jest pokaz strojów współczesnych i historycznych. Uczniowie mają za zadanie poprawnie skompletować części stroju - znajdują zarówno ubrania sportowe, jak i suknię księżniczki; odróżnić współczesne od tych z epoki oraz zaprezentować się w nich, idąc w pochodzie do dźwięków muzyki. Podsumowaniem warsztatów jest podziękowanie za pracę oraz wręczenie pamiątkowych dyplomów uczestnictwa w zajęciach. Uczniowie więc obok poznania strojów historycznych, ćwiczą samodzielną umiejętność ubrania się oraz poczucie estetyki. Łączymy tym samym treści związane z dziedzictwem kulturowym, z tym, co bliskie odbiorcy w jego codziennym życiu.

Każdorazowo tematyka zajęć odnosi się do doświadczeń odbiorcy, tego, co jest mu znane na co dzień, co jest jego „osobistym dziedzictwem”. Działania edukacyjne, które podejmujemy są zgodne z zasadami edukacji na rzecz dziedzictwa, które towarzyszą nam podczas budowania oferty dla wszystkich odbiorców. Taka edukacja stawia sobie za główny cel kształtowanie postaw i doskonalenie umiejętności przy jednoczesnym poszerzaniu wiedzy. Nasze zajęcia edukacyjne kształtują zatem kompetencje kluczowe, jakimi są kompetencje osobowe i interpersonalne, przygotowujące do skutecznego i konstruktywnego uczestnictwa w życiu społecznym oraz świadomość kulturalną w kontekście przestrzeni historycznej Ostrowa Tumskiego.

Mamy nadzieję, że zajęcia edukacyjne w Bramie Poznania dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną przyczynią się w dwojaki sposób do włączania ich w życie społeczne i kulturowe. Z jednej strony poprzez wykorzystywanie metod kształtujących przede wszystkim kompetencje społeczne, z drugiej zaś poprzez niwelowanie barier w dostępie do oferty edukacyjnej, co wzmacnia ich proces rehabilitacji i pokazuje tym samym, że instytucja kultury może być otwarta i przyjazna dla każdego.

**Lucyna Kaczmarkiewicz**  
– edukatorka, specjalistka  
ds. działań edukacyjnych

Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT,  
operator Bramy Poznania  
i Traktu Królewsko-Cesarskiego  
instytucja kultury miasta Poznania  
ul. Gdańska 2, 61-123 Poznań  
www.bramapoznania.pl

<https://www.facebook.com/BramaPoznania>

**Autor zdjęć:** *Lukasz Gdak*

#### Bibliografia

• *Heritage Interpretation Centres. The Hicira Handbook*, [http://www.diba.cat/c/document\\_library/get\\_file?uuid=63952a92-928c-4eb9-a698-587bea5cf637&groupId=99058](http://www.diba.cat/c/document_library/get_file?uuid=63952a92-928c-4eb9-a698-587bea5cf637&groupId=99058), (dostęp: 03.02.2013 r.)

• Irena Ramik-Mażewska, *Osoby niepełnosprawne intelektualnie*, {w:} *Sprawnie dla niepełnosprawnych. Profesjonalna obsługa turysty niepełnosprawnego*, Szczecin 2008

• *Kompetencje kluczowe w uczeniu się przez całe życie – europejskie ramy odniesienia*. Załącznik do zalecenia Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 18 grudnia 2006 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie, {w:} *Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej* z dnia 30 grudnia 2006 r.

h t t p s : / /  
[www.rpo.gov.pl/pl/konwencja-o-prawach-osob-niepelnosprawnych](http://www.rpo.gov.pl/pl/konwencja-o-prawach-osob-niepelnosprawnych)

• *Realizacja badania ścieżek edukacyjnych niepełno-*

*sprawnych dzieci, uczniów i absolwentów - Raport końcowy*, Paweł Grzelak, dr Paweł Kubicki, Marta Orłowska, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2014

X X X

<sup>1</sup> Centra interpretacji dziedzictwa są tworzone, by wskazywać na walory dziedzictwa kulturowego danego obszaru. Czynią to głównie poprzez działania z zakresu ekspozycji, edukacji, turystyki i kultury. Istnienie centrów zapewnia ich gościom wgląd w krajobraz kulturowy danego obszaru (możliwość jego bezpośredniego doświadczenia), a jednocześnie pomoc w odpowiedzi na pojawiające się wówczas pytanie: co sprawia, że obszar ten jest wyjątkowy i wart uwagi. Centra powstają więc, by pomagać i ułatwiać zwiedzającym interpretację danego obszaru, by podnosić świadomość jego wartości kulturowych. •rodło: *Heritage Interpretation Centres. The Hicira Handbook*, [http://www.diba.cat/c/document\\_library/get\\_file?uuid=63952a92-928c-4eb9-a698-587bea5cf637&groupId=99058](http://www.diba.cat/c/document_library/get_file?uuid=63952a92-928c-4eb9-a698-587bea5cf637&groupId=99058), (dostęp: 03.02.2013 r.)

<sup>2</sup> <https://www.rpo.gov.pl/pl/konwencja-o-prawach-osob-niepelnosprawnych>

<sup>3</sup> <http://www.psouu.org.pl/publikacje-wai>

<sup>4</sup> Proponujemy następujące zajęcia: *Komu w drogę, temu mapa!*, *Wyprawa do grodu*, *Wiwat Mieszko i Dobrawa!* oraz *Z modą przez wieki*. Ponadto w ofercie Bramy Poznania znajduje się specjalne oprowadzanie tematyczne po ekspozycji dla młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną powyżej 13. roku życia. Więcej informacji na [www.bramapoznania.pl](http://www.bramapoznania.pl) w zakładce Oferta/Edukacja.



## Program wychowania przedszkolnego

# Dobry start przedszkolaka (2)

Monika Rościszewska-Woźniak

## II. Realizacja Programu

### Zadania i rola nauczyciela

Wielotorowość uczenia się dziecka wymaga od nauczyciela używania zróżnicowanych metod pracy dostosowanych do możliwości i potrzeb konkretnych dzieci w danym momencie. **Metody pracy powinny wykorzystywać głównie aktywność własną dzieci oraz interakcje, w jakie wchodzi w procesie uczenia się.** W wielu sytuacjach oznacza to zminimalizowanie roli nauczyciela zarówno na etapie planowania, jak i działań bieżących. W tym czasie główne zadanie nauczyciela polega na wspieraniu aktywności dzieci oraz prowadzeniu celowych obserwacji i dokumentowaniu ich działań.

Bezpośrednie doświadczanie, komunikacja oraz samodzielne odkrywanie mają podstawowe znaczenie dla rozwoju pełnego potencjału dzieci, dlatego nauczyciel powinien stwarzać okazje do samodzielnego nabywania przez nie sprawności oraz umiejętności w takim stopniu i w takim zakresie, w jakim są do tego gotowe. Warto zachęcać dzieci do podejmowania prób, odkrywania, pokonywania progów i trudności.

Zadaniem nauczyciela jest towarzyszenie dzieciom i dawanie każdemu z nich wsparcia, uznania i podziwu. Podążanie za potrzebami i zainteresowaniami dzieci wymaga od nauczyciela elastyczności, umiejętności obserwacji, patrzenia na świat oczami dziecka. Nauczyciel powinien poddawać rewizji swoje metody i stale szukać jak najlepszego zrozumienia sposobu odbierania świata przez dzieci. Niezbędne są tu wysokie umiejętności komunikacyjne, przede wszystkim słuchania i rozumienia dzieci, wykorzystywania komunikacji otwierającej, umiejętności negocjacyjne i mediacyjne, spokój oraz poczucie humoru.

Nauczyciel musi mieć świadomość, że jego praca polega głównie na stworzeniu i utrzymaniu środowiska edukacyjnego, w którym dzieci samodzielnie rozwijać będą różne umiejętności, uczucia, dyspozycje i wiedzę. I chociaż prowadzone przez nauczyciela zajęcia dydaktyczne i realizacja treści edukacyjnych stanowią bardzo ważny element programu dnia, to jednak czas zabaw swobodnych, zaję-

cia porządkowe i posiłki czy odpoczynek to najbardziej wartościowy czas dla prawidłowego rozwoju społecznoemocjonalnego dzieci.

### Zasady uczestnictwa rodziców

Rodzice są najważniejszymi osobami w życiu dziecka. W wieku przedszkolnym przechodzi ono od stanu zależności i symbiotycznej jedności z nimi do stanu niezależności i współpracy opartej na bliskości i miłości. Jest niezwykle istotne, żeby rodzice byli w pobliżu dziecka w ważnych chwilach, żeby sami wiedzieli jak mu pomagać, jak doceniać, jak uczyć.

Częsta obecność rodziców w grupie przedszkolnej jest bardzo ważna zarówno dla konsolidacji działań edukacyjnych wobec dzieci, jak również dla rozwoju więzi w rodzinie, zmiany nastawienia rodziców do edukacji i osobistego rozwoju. Spowodować może zwiększenie zainteresowania rodziców literaturą, historią, ekologią otoczenia.

Uczestnictwo rodziców w realizacji programu wykracza poza zwyczajową współpracę z przedszkolem. Rodzice nie tylko mają prawo obecności na zajęciach, ale również przyjmują na siebie różne obowiązki współprowadzenia i współodpowiedzialności za program. Razem z nauczycielem organizują wystrój sali, pomagają w pracach remontowych, mogą (jeśli mają czas) pełnić dyżury w czasie zajęć, wchodząc w rolę asystenta nauczyciela, wspierają dzieci we wszystkich czynnościach, zwłaszcza porządkowych, w toalecie, w czasie wycieczek i podczas zajęć artystycznych.

Konieczny jest udział rodziców w programie adaptacyjnym. W okresie adaptacji rodzice jako jedyne osoby związane z dzieckiem są odpowiedzialni za stopniowe i zgodne z potrzebami dziecka przyzwyczajanie go do separacji oraz samodzielnego życia w grupie społecznej. Warto również, aby i później rodzice w miarę możliwości uczestniczyli w kilkuminutowym podsumowaniu dnia, dzięki czemu mają dostęp do informacji o tym, co działo się z dziećmi. Wskazane jest stałe kontaktowanie się rodziców

z nauczycielem. Chodzi o stworzenie wokół dziecka „uczącego i przyjaznego środowiska”.

Poprzez obserwację zajęć i rozmowy z nauczycielem rodzice rozwijają kompetencje wychowawcze. W razie potrzeby powinni uzyskiwać pomoc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych, czy otrzymać informację o pomocy specjalistycznej.

Duża aktywność rodziców zwiększa szanse na to, że ewentualne zaburzenia rozwojowe, opóźnienia i dysproporcje rozwojowe dzieci będą niwelowane na wczesnym etapie.

### Dzieci

Grupy liczyć mogą do 15 dzieci w różnym wieku, od trzech do pięciu lat. Taki układ grup wy-

ka po części z potrzeb środowiska – Projekt jest realizowany na wsiach, gdzie dzieci jest niewiele.

Za tworzeniem grup różnowiekowych przemawiają również inne argumenty. Grupa różnowiekowa odwzorowuje naturalne środowisko rodzinno-sąsiedzkie, które na przestrzeni dziejów odgrywało główną rolę wychowawczo-edukacyjną. Badania wykazują, że doświadczenia przekazywane w grupie różnowiekowej wywierają korzystny wpływ na rozwój społeczny dzieci, wzmacniając ich zdolności przywódcze i zachowania prospołeczne.

Według współczesnych teorii rozwoju poznawczego – koncepcji „strefy najbliższego rozwoju” i koncepcji „konfliktu poznawczego” – wzajemny kontakt dzieci o zbliżonym, choć niejednakowym poziomie wiedzy i umiejętności korzystnie wpływa na ich rozwój intelektualno-poznawczy. Praca z grupą różnowiekową powoduje ponadto złagodzenie nastawienia na ocenę osiągnięć według kryterium wieku.<sup>4</sup>

Rozpiętość wieku nie jest bardzo duża, większość proponowanych zajęć jest możliwa do wykonania przez wszystkie dzieci. Dzieci młodsze mogą bardziej potrzebować asysty niż starsze, ale każde może wykonywać je po swojemu i na swoim poziomie rozwoju.

## Zasady realizowania Programu

### 1. Zachowanie naturalnego rytmu

Dzieci uczestniczą w zajęciach grupowych zgodnie z naturalnym rytmem dnia: powitanie, czas na aktywność, zabawy ruchowe na dworze lub w pomieszczeniach, czas na relaks, pożegnanie.

Dzieci, szczególnie małe, funkcjonują zgodnie z tym rytmem. Odstępstwa od niego bywają niewielkie. Zachowanie tego rytmu wymaga niemal ciągłej obecności osoby dorosłej. Im dzieci starsze, tym taka obecność staje się mniej konieczna.

**Ważne jest dostosowanie zajęć i typu aktywności oraz stopnia trudności do poziomu rozwoju i do zainteresowań dzieci.**

### Zrównoważony plan zajęć

W trakcie realizowania Projektu należy zadbać o zachowanie równowagi między zajęciami wymagającymi od dzieci wyciszenia i zajęciami wymagającymi aktywności, między zajęciami „stolikowymi” a zabawami na podłodze; między zajęciami, w których liderem jest nauczyciel, i tymi, o których przebiegu decydują dzieci, a także między sytuacjami wymagającymi od dzieci słuchania nauczyciela i sytuacjami, w których mają one pełną swobodę twórczej aktywności. Należy zwrócić uwagę na zrównoważenie typów zajęć i rodzajów aktywności w ciągu całego tygodnia i wytyczenie pola, w obrębie którego dzieci będą miały swobodę działania.

### 3. Planowanie pracy

Program pracy obejmuje wiele zakresów edukacji do realizacji w ciągu całego roku. Planowa-

nie zajęć musi być zgodne z programem Ośrodka. Tematy zajęć dotyczą wszystkich sfer rozwoju dzieci i w ciągu roku część tematów z każdego obszaru aktywności powinna zostać poruszona.

Proponuje się planowanie zajęć w cyklach tygodniowych. Umożliwia to dobre dostosowanie tematów i treści oraz aktywności dzieci do aktualnej sytuacji (warunki atmosferyczne, zainteresowania dzieci oraz aktualny poziom ich umiejętności czy nawet frekwencja).

Proponuje się zaplanowanie zajęć w oparciu o „temat tygodnia”. Temat powinien być konkretny, umożliwiający dzieciom bezpośrednie badanie i doświadczenie we wszystkich sferach edukacji od społecznej i językowej przez przyrodniczą i matematyczną aż do ruchowej i artystycznej. Z drugiej strony temat nie powinien być za szczegółowy, bo dzieci szybko temat wyczerpią (np. temat „zawody” jest za obszerny i za mało konkretny ale temat „weterynarz”, czy „piekarz” jest bardzo dobry. Ponieważ wszystkie zakresy edukacji są ze sobą zintegrowane można wybierać temat tygodnia z zakresu edukacji przyrodniczej (np. wiatr, zęby, strumyk, psy, znaki drogowe) lub społecznej (dziadkowie, praca w sklepie) i wokół tego planować pracę we wszystkich innych zakresach. Pozwala to dzieciom głęboko wniknąć w problem oraz umożliwia przeżywanie i naukę z udziałem wielu zmysłów.

Planowanie tygodniowe daje szansę włączenia metody projektów w cykl pracy z dziećmi – zarówno jako odpowiedzi na zainteresowanie dzieci, jak i aktywności programowej nauczyciela. Nauczyciel planujący zajęcia może w oparciu o wybrany temat stworzyć siatkę pojęciową, w której wykorzysta zapisane w programie aktywności z **każdego zakresu edukacji**. Taka mapa staje się podstawą do planu tygodniowego lub projektu, który może trwać nawet kilka tygodni.

### 4. Planowanie zajęć zorganizowanych przez nauczyciela

Zajęcia zorganizowane powinny zajmować nie więcej niż 2/3 czasu pobytu dzieci w grupie przedszkolnej. Nie będzie korzystne, jeśli w planowaniu skupimy się na poznawczej stronie edukacji, a zapomnimy o innych jej aspektach (edukacja społeczna, emocjonalna, artystyczna i ruchowa). Trzeba również pamiętać o zostawieniu sobie i dzieciom czasu na nawiązywanie bliskiego kontaktu, swobodną zabawę, na schodzenie się i podsumowanie dnia. Ten czas można też przeznaczyć na rozmowy i dyskusje z dziećmi na aktualne tematy.

Warto zaplanować (i mieć w zanadrzu) więcej niż jedną propozycję zajęć z danego obszaru aktywności, żeby nie być zaskoczonym, jeżeli dzieci zechcą zrobić coś więcej, albo jeżeli zmienią się warunki, np. zaczną padać ulewny deszcz, który uniemożliwi wyjście na wycieczkę.

Nie jest konieczne zrealizowanie wszystkich zaplanowanych na dany dzień lub tydzień zajęć. Do nauczyciela i do dzieci należy wybór tego, co uznają za ważne. Trzeba jednak pamiętać, żeby w ciągu tygodnia dzieci miały zajęcia z każdego rodzaju aktywności wyróżnionej w programie.

Proponowany sposób planowania uwzględnia jednocześnie dokumentowanie – rejestrację wydarzeń. Nauczyciel powinien zapisywać najważniejsze aktywności dzieci biorąc pod uwagę zapisy z programu. Większość zajęć – a szczególnie te, w których dzieci samodzielnie badają, doświadczają i testują, zahacza o wiele zakresów edukacji i uruchamia wiele procesów edukacyjnych. Należy starać się wychwycić najważniejsze z nich i je zapisać.

Można i warto korzystać ze sformułowań zawartych w programie. Pomaga to zrozumieć osobom czytającym (w tym rodzicom) wartość i cel poszczególnych aktywności.

W zapisie tygodnia powinno zostać wolne miejsce na rejestrowanie wydarzeń i aktywności dzieci, których nauczyciel nie planował, a które zostały rozwinięte samodzielnie przez dzieci, niezależnie od tego, czy są zgodne z tematem tygodnia, czy od niego odbiegają. Pozwoli to na rzetelne rejestrowanie prawdziwej pracy dydaktycznej nauczyciela.

W zapisie tygodnia jest miejsce na zarejestrowanie pracy specjalisty lub innej osoby, która wspiera grupę przedszkolną. Wzór zapisu tygodnia znajduje się w **załączniku nr 1**.

### 5. Bezpośrednie doświadczanie – metoda pracy projektami

**Wszystko, co dzieci poznają, powinno być związane z bezpośrednim doświadczeniem. Dzieci muszą przeżyć daną sytuację, a nie tylko o niej posłuchać lub zobaczyć ją na plan-szy.** Metodą, która zapewnia realizację tego podejścia pedagogicznego, jest metoda projektów.

Projekt „Ośrodki przedszkolne – szansa na dobry start” przewiduje wprowadzenie metody projektów opierającej się na przekonaniu, że najbardziej wartościowe jest uczenie poprzez działanie, a „dyskusje w grupie oraz powrót do wcześniejszych pomysłów i doświadczeń to najlepszy sposób zdobywania wiedzy”.<sup>5</sup> Projektem nazywane jest pogłębione podejście do tematu o charakterze badawczym, które zwykle trwa kilka tygodni. Dzieci wspólnie z nauczycielem wybierają temat badań, a następnie – również wspólnie – decydują o przebiegu projektu i jego zakończeniu. Nauczyciel nie musi decydować, w którym kierunku pójdzie aktywność dzieci i jakie aspekty problemu zainteresują daną grupę.

Każdy projekt ma trzy etapy:

- W I etapie następuje wybór tematu (pojawiającego się z inicjatywy dzieci lub nauczyciela), analiza wyjściowego stanu wiedzy i umiejętności dzieci, tworzenie przez nauczyciela siatki pojęciowej związanej z tematem projektu oraz powiązanie jej z merytorycznym programem pracy Ośrodka.

Za<sup>31</sup>cznik nr 1

## ZAPIS TYGODNIA

Miesiąc .....

Temat tygodnia .....

	Data	Data	Data	Data	Data
<b>Planowane aktywności dzieci</b>					
<b>Nieplanowane aktywności dzieci</b>					
<b>Działania specjalisty</b>					

Wnioski, dodatkowe uwagi związane z realizacją<sup>1</sup> tygodnia

.....  
.....

- II etap to głównie faza badawcza, zarówno na miejscu, w pomieszczeniach przedszkolnych, jak i w terenie, obejmuje wizyty ekspertów, wywiady, zbieranie danych, pomiary, własne eksperymenty.

- III etap to podsumowanie i podzielenie się nabytą wiedzą i nowymi umiejętnościami z innymi dziećmi, rodzicami i gośćmi.

Metoda projektów daje szansę wyboru aktywności dzieciom na różnym poziomie rozwoju, uczy je odpowiedzialności za pracę, daje możliwość pracy zespołowej.

### 6. Kolejność zajęć

Kolejność planowanych zajęć jest w zasadzie dowolna, wynika z logiki tematu (np. najpierw wyjście na dwór po śnieg do doświadczeń, a dopiero potem naukowe zabawy ze śniegiem wewnątrz) lub może być planowana zgodnie z chęciami dzieci czy warunkami zewnętrznymi.

### 7. Przenikanie się aktywności

Aktywność dzieci oraz różne sfery ich rozwoju przenikają się i nakładają. Zabawy muzyczne są jednocześnie zabawami ruchowymi, zdobywanie wiedzy o otaczającym świecie odbywa się również poprzez słuchanie opowiadań, a budowanie poczucia własnej wartości osiągamy także poprzez działalność plastyczną. Nie chodzi więc o aptekarską dokładność w planowaniu aktywności dzieci, ale o zapewnienie im zróżnicowanej, bogatej, zrównoważonej i zintegrowanej oferty rozwojowej.

### 8. Różnicowanie działań w grupach różnowiekowych

Zróżnicowanie zadań, czasu trwania i rodzaju aktywności wynika nie tylko z różnego wieku dzieci. Zależy również od ich poziomu rozwoju i kontekstu (sytuacji rodzinnej, upodobań, zdolności, przyzwyczajęń i dyspozycji). Nauczyciel musi takie zróżnicowanie brać pod uwagę zarówno planując, jak i prowadząc pracę z dziećmi. Nie ma konieczności prowadzenia zajęć ze wszystkimi dziećmi naraz. Mogą one być zajęte w różnym czasie. Warto więc zastanowić się nad poziomem zaangażowania nauczyciela w działania dzieci. Dzieci starsze mogą czasem ciąg czynności przebyć samodzielnie (np. przy wycinaniu śnieżynki z papieru), podążając za instrukcjami nauczyciela. Jednak ich młodsi lub mniej wprawni koledzy będą korzystali z tego, co im nauczyciel przygotowuje (np. będą naklejali

gotowe śnieżynki na papier lub, ucząc się posługiwania nożyczkami, będą robili śnieżynki – ścinki papieru). Tworzy się dzięki temu możliwość wyboru różnych działań dla dzieci zgodnie z ich potencjałem i zainteresowaniami.

Starsze dzieci będą zwykle zajęte dłużej, a i wiadomości, jakie przyswoją, będą obszerniejsze. Można na początku przeprowadzać zajęcia głównie ze starszymi dziećmi, wtedy młodszym mają możliwość przysłuchiwania się albo bawienia obok. Podczas nużącego i trudnego dla młodszych dzieci wprowadzenia do tematu uwagę należy poświęcić dzieciom starszym. Podobnie jak wyciąganie wniosków lub podsumowanie zajęć zajmie uwagę wyłącznie starszych dzieci, a młodszym w tym czasie zajmą się zabawą dowolną.

Zróżnicowana pod względem poziomu rozwoju grupa pozwala nauczycielowi wprowadzić metodę projektów i opierać się na aktywności własnej dzieci. Realizacja projektów będzie w inny sposób angażowała starsze dzieci (rozwijając przy okazji ich samodzielność), podczas gdy młodszym będą korzystały, pełniąc rolę współpracowników, bawiąc się tym, co zrobili starsi lub zajmując się swoimi mini-projektami.

I tak np. doświadczenia z wodą i sprawdzanie, co pływa, a co nie, niektóre dzieci zajmie jako interesująca zabawa, inne będą mogły również zrozumieć związek między rodzajem materiału i kształtem przedmiotu a jego zachowaniem się w wodzie.

Sukces w pracy z grupą różnowiekową będzie większy, jeśli nauczyciel będzie pracował nad rozwojem współpracy między dziećmi i wykorzystywał tę współpracę w codziennych zajęciach. Udzielanie przez starsze dzieci wskazówek młodszemu lub słabszemu, uczenie ich i pomoc w codziennych, prostych czynnościach rozwija,

większą samodzielność i poczucie wartości u wszystkich, a nauczycielowi pozwala skoncentrować się na innych potrzebach dzieci.

### 9. Porządek dnia

Ważne jest, aby wszystkie elementy porządku dnia były stałe i pojawiały się w czasie każdego spotkania. Klamrą spinającą dzień jest przywitanie i pożegnanie. Pozostałe elementy można ustawiać w dowolnej kolejności. Ramowy porządek dnia musi być zgodny z filozofią programu i zasadami omówionymi powyżej. Przykład ramowego porządku dnia znajduje się w **załączniku nr 2**.

## Ramowy program dnia – instrukcja

W ramowy program dnia należy wpisać wszystko to, co nauczyciel robi z dziećmi regularnie. Należy go uzupełnić (ewentualnie zmodyfikować tak, aby odzwierciedlał przebieg zajęć w ciągu dnia).

Poniżej przykład fragmentu rozkładu dnia – proszę go traktować jedynie jako podpowiedź sposobu zapisu a nie jako wytyczne do realizacji w każdym przedszkolu. **Każdy nauczyciel ma prawo ustalić taki program dnia, jaki pasuje jemu samemu i dzieciom w jego grupie.**

- **Schodzenie się dzieci** – nauczyciel wita się z każdym dzieckiem i jego rodzicem; dzieci rozbierają się w .....; wieszają plecak na wieszaku; rodzice chwilę pozostają w sali, dzieci pokazują rodzicom, co robiły poprzedniego dnia.

- **Swobodna zabawa dzieci** – zwracanie uwagi na to, żeby dzieci przestrzegały ustalonych reguł kontraktu;

używanie form grzecznościowych; uczenie się sposobu odnoszenia się do innych; negocjowanie i ustalanie zasad zabaw; uczenie się ustępowania; nauczyciel obserwuje dzieci; włącza się tylko jeśli dzieje się coś niebezpiecznego lub dziecko ma taką potrzebę; swoboda i możliwość aktywności w organizowaniu sobie miejsca zabaw, znajdowania narzędzi i materiałów; dzieci mają prawo do przesuwania mebli i samodzielnego wyboru gier jakimi chcą się bawić; dzieci mają do wyboru gry, klocki, książki, mogą samodzielnie korzystać z ... (*wypisać obszary zainteresowań*).

- **Poranne spotkanie w kręgu** – rozmowy o ważnych dla dzieci sprawach, o uczuciach, o ciekawych wydarzeniach z poprzedniego dnia; planowanie dnia pracy; dzielenie się swoimi pomysłami; wspólne śpiewanie piosenek, których dzieci się uczą; zabawa ruchowa z repertuaru ... (*podać repertuar*).

- **Zajęcia programowe** – zaczynają się zebraniem dzieci w krąg a następnie ...

- **Drugie śniadanie** – przygotowanie do śniadania: dzieci samodzielnie sprzątają zabawki po zajęciach (lub dzieci pod kierownictwem dyżurnego sprzątają zabawki); współpraca z innymi dziećmi, z nauczycielem i innymi dorosłymi w różnych pracach porządkowych; wyprawa do łazienki aby umyć ręce; wdrażanie do codziennej i systematycznej higieny (mycie rąk i twarzy, mycie zębów, czesanie się); formujemy pociąg (*opisać sposób zachowania bezpieczeństwa*) – dzieci muszą zachować bezpieczeństwo podczas poruszania się na terenie szkoły; dzieci nakrywają do stołu (*dyżurny?*); rodzice rozdają herbatę (*jeśli są*); dzieci samodzielnie wyjmują swoje kanapki z plecaków i układają na talerzykach (serwetkach); podczas śniadania nauka porozumiewania się, zachowania przy stole; po śniadaniu dzieci sprzątają talerzyki i ewentualnie odkładają nieskończone kanapki do plecaków; mycie zębów – codzienna higiena.

- itd.

### Czas na przywitanie

To czas na budowanie kontaktu, więzi, atmosfery zaufania i przyjaźni między dziećmi, a także między każdym dzieckiem a osobami dorosłymi. To czas na kontakt fizyczny, przytulanie, żegnanie się z rodzicami. Dzieci mogą pokazać rodzicom, co ciekawego zrobiły poprzedniego dnia, rozmawiać ze sobą, opowiadać o ważnych wydarzeniach. Można zaproponować siadanie w kółku na przywitanie dnia. Na początku dnia bardzo ważne jest wspólne z dziećmi zaplanowanie zajęć, ewentualny podział na podgrupy odpowiedzialne za poszczególne zadania.

### Czas na zabawy dowolne

W tym czasie podstawowa inicjatywa należy do dzieci, one gospodarują czasem i przestrzenią tak, jak tego chcą. Nauczyciel czuwa nad ich bezpieczeństwem, stwarza odpowiednie warunki, pomaga w przygotowaniu zabawy, podziwia, obserwuje, reaguje w przypadku konfliktów. Wolne zabawy powinny trwać od 20 do 30 minut. Można przeznaczyć na nie więcej czasu, zwłaszcza jeśli dzieci świetnie się bawią, albo wtedy, kiedy nauczyciel pracuje z innymi dziećmi nad projektem.

### **Czas na zajęcia zaplanowane (programowe)**

W tym czasie dzieci realizują różne działania programowe zorganizowane przez nauczyciela. Mogą to być zarówno zajęcia wynikające z pracy nad danym tematem lub przewidziane planem tygodniowej pracy, jak również aktywność wynikająca z realizowanego aktualnie projektu.

Zajęcia programowe odbywać się powinny raz lub dwa razy w ciągu dnia. Niektóre zajęcia mogą zajmować więcej czasu, ale generalnie nie mogą być planowane na dłużej niż 20 minut. Grupy są różnowiekowe, dzieci młodsze będą więc zajęte krócej. Zajęcia mogą trwać dłużej, jeśli dzieci okażą zainteresowanie lub same zmodyfikują program. W przypadku, kiedy dzieci robią projekt, czas ich aktywności jest trudny do policzenia, zwłaszcza że często dzielą się na małe grupki i pracują nad różnymi elementami projektu.

Planowanie zajęć wymaga, żeby nauczyciel zgromadził z góry potrzebne materiały. Zajęcia zorganizowane przez nauczyciela mogą dotyczyć wszelkich obszarów aktywności dzieci i mieć różną formę – zajęć ruchowych, plastycznych, działań konstrukcyjnych, doświadczeń czy eksperymentów. Nauczyciel może wybrać którąś z przedstawionych w programie propozycji, modyfikować je lub tworzyć nowe.

### **Czas wyciszenia lub relaksu**

Ćwiczenia wyciszające oraz zorganizowany czas na odpoczynek są potrzebne dzieciom niezależnie od wieku. Każde dziecko ma prawo do odpoczynku wtedy, kiedy jest zmęczone lub potrzebuje odosobnienia. Prawdopodobnie nie będzie możliwe ani potrzebne aranżowanie leżakowania, należy jednak stworzyć kącik do odpoczynku i zapewnić dzieciom możliwość komfortowego spędzenia tam czasu. Najlepiej sprawdzi się dywan z małymi poduszkami lub materace (o wym. 1,20 x 0,60 m). W trakcie relaksu dzieci mogą cicho się bawić, leżeć, siedzieć, szeptać, nawet spać. Można też zaplanować słuchanie muzyki relaksacyjnej, bajek, gimnastykę relaksacyjną, ćwiczenia oddechowe.

### **Zajęcia ruchowe**

Dzieci ruszają się niemal cały czas i w czasie wolnym, i w zorganizowanym. Mimo to w ciągu dnia należy znaleźć czas na krótkie zorganizowane zajęcia ruchowe, wykorzystując w tym celu znane zabawy ruchowe, np. bardzo lubiane wszelkiego rodzaju tory przeszkód (pod stolikiem, na krzeselkach, po narysowanej linii itp.).

**Bardzo ważne jest, żeby nie wprowadzać atmosfery rywalizacji czy wyścigów między dziećmi.**

Niezależnie od typu aktywności dziecko powinno się zmagać wyłącznie z samym sobą i bić

własne rekordy życiowe albo po raz pierwszy pokonywać jakąś trudność.

### **Zajęcia na dworze**

Każdego dnia dzieci powinny spędzać trochę czasu na dworze. Warto, żeby przy okazji odwiedzały ważne miejsca w okolicy, nawiązywały i utrzymywały kontakty ze środowiskiem. Zabawy na powietrzu w oczywisty sposób dotyczą wszystkich aspektów aktywności dzieci, takich jak ćwiczenie ubierania się i rozbierania, gotowości do pomagania młodszemu, umiejętności ruchowych i sprawnościowych, zabaw twórczych z wodą, śniegiem lub piaskiem, eksperymentowania. Dzięki zajęciom na dworze powstaje możliwość wycieczek w ciekawe miejsca, poznawania ludzi i ich pracy (na pocztę, do sklepu, ośrodka zdrowia, szkoły) oraz wykonywanie różnych prac na rzecz przyrody.

### **Higiena**

Dzieci muszą mieć okazję oraz możliwość utrzymywania higieny osobistej i uczenia się jej – warto zorganizować im możliwość mycia rąk i zębów, nauki obcinania paznokci, czesania się. Należy pamiętać

- podstawowym prawie do korzystania z toalety w każdym momencie, kiedy dziecko tego potrzebuje,
- konieczności zapewnienia intymności i bezpieczeństwa we wszelkich sytuacjach związanych z higieną osobistą i potrzebami fizjologicznymi.

### **Sprzątanie**

Nie warto sprzątać tylko po to, żeby uczyć dzieci porządku. Dzieci muszą mieć świadomość, że sprzątanie ma cel i sens („Zaraz będziemy się bawić i potrzebujemy wszystkich krzeseł”, „Za chwilę zagra muzyka i potrzebujemy czystej podłogi”), powinny uczyć się sprzątać po sobie, kiedy kończą zabawę. Podstawowa trudność związana jest tu z koniecznością zakończenia atrakcyjnej zabawy i zamienienia jej na nużącą i nie-twórczą czynność zbierania zabawek. Dlatego dzieci potrzebują pomocy osoby dorosłej i dobrej aranżacji pomieszczenia, w którym się bawią.

### **Czas na pożegnanie**

Ten czas jest ważny jako domknięcie dnia, zebranie tego, co było ważne i zaplanowanie następnego spotkania. Jest to czas na dzielenie się doświadczeniem, a dla nauczyciela czas na wyrażenie sympatii i docenienie poszczególnych dzieci. Jest to również dla dzieci okazja do pochwalenia się rodzicom swoimi sukcesami. (cdn)

*Monika Rościszewska-Woźniak*



*Szczecin 2017*  
*A Teraz My*

Zdjęcia: Iwona Sarnicka





## Szczecin 2017 A Teraz My

Zdjęcia: Iwona Sarnicka, Monika Wilczyńska

