

diologii

miesięcznik pedagogiczny

Nr 11(264)
styczeń 2023
Szczecin
ISSN 2300-9691



okładka: Szkoła Podstawowa nr 11

Chcemy być zdrowi

„Dialogi”

Miesięcznik Pedagogiczny

e-mail: portal@palac.szczecin.pl

Wydawca:

Pałac Młodzieży –

Pomorskie Centrum Edukacji

Redagują:

Ewa Karasińska

(redaktor naczelna)

Iwona Sarnicka

(redaktor techniczny)

Kolegium redakcyjne:

Paweł Bartnik

Katarzyna Fenczak

Róża Czerniawska-Karcz

Wiesław Seidler

Zastrzegamy sobie prawo do skracania, opracowań, redagowania i adiustacji tekstów oraz zmiany ich tytułów. Za treść ogłoszeń odpowiedzialności nie ponosimy.

Adres redakcji:

Pałac Młodzieży –

Pomorskie Centrum Edukacji

al. Piastów 7

70-327 Szczecin

tel. 91 422 52 61 wew. 39

Strona internetowa:

<https://pe.szczecin.pl/>

[chapter_201347.asp](https://pe.szczecin.pl/chapter_201347.asp)

Spis treści

Wstęp.....	4
Szkoła Podstawowa Nr 67 Ewaluacja innowacji pedagogicznej "Wspinam się po więcej.....	5
Szkoła Podstawowa Nr 1 Chcemy być zdrowi.....	10
Szkoła Podstawowa Nr 7 Przełoń wirusa, czyli aktywność fizyczna uczniów w czasie pandemii.....	13
Szkoła Podstawowa Nr 11 Więcej zdrowia, więcej życia.....	16
Szkoła Podstawowa Nr 13 Wiemy, co sprzyja zdrowiu.....	20
Szkoła Przesposobienia do Pracy Nr 2 Drugie Śniadanie Mistrzów.....	23
Szkoła Podstawowa Nr 14 Mamy priorytety.	26
Szkoła Podstawowa Nr 23 Chrumas w roli głównej	28
Czy warto wierzyć utartemu "Joga jest dla każdego?"	31
Zespół Szkół Specjalnych Nr 1 W grupie wszystko smakuje.....	35
Przedszkole Publiczne Nr 72 Najlepsza inwestycja	37
Nowy "Pryzmat" jeszcze bardziej literacki.....	41
Protokół z obrad jury XII Ogólnopolskiego Konkursu Literackiego	45
PROGRAM EDUKACJI WODNEJ I ŻEGLARSKIEJ	
Działania i imprezy zrealizowane przez Pa- łac Młodzieży.....	47
Międzynarodowe Nagrody Żeglarskie Szczecina 2022.....	53

Drodzy Czytelnicy!

Ten numer „Dialogów” poświęcamy zdrowiu – i to w bardzo szerokim spektrum działań. Nasi Autorzy piszą jak ważne dla młodego człowieka jest m.in. zdrowe odżywianie, ruch, unikanie hałasu, bezpieczne zachowania w dobie walki z wirusami, przyswajanie nawyków prozdrowotnych np. umiejętności pierwszej pomocy, joga. I co najważniejsze szczerzy nauczyciele dzielą się radami jak sprawić, by dziecko chętnie uczestniczyło w tych, jakże potrzebnych dla zdrowia, zajęciach.

Publiczna Szkoła Podstawowa Specjalna Nr 67 im. Jana Brzechwy

Ewaluacja innowacji pedagogicznej „Wspinam się po więcej”

Zakres innowacji:

Innowacja miała charakter organizacyjno – metodyczny a jej realizacja odbywała się w ramach zajęć funkcjonowania osobistego i społecznego w klasie IVa. Zajęcia innowacyjne odbywały się jako element dwóch godzin lekcyjnych, raz w tygodniu. Innowacji trwała od 01.09.2021r. do 24.06.2022 r. Projekt przeznaczony był do realizacji w ramach pracy dydaktyczno-wychowawczej w II etapie edukacji szkolnej w klasie IVa Publicznej Szkoły Podstawowej Specjalnej Nr 67 w Szczecinie. Adresatami byli uczniowie ze zdiagnozowaną niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i sprzężeniami. Uczniowie objęci innowacją mają zdiagnozowane zaburzenia w sferze integracji sensorycznej, motoryki dużej i małej oraz nieprawidłową postawę ciała.



Założenia innowacji:

Głównym założeniem innowacji było usprawnienie procesów sensorycznych i umiejętności motorycznych uczniów poprzez regularne zajęcia na ściance wspinaczkowej. W wyniku osobistych doświadczeń wyniesionych z pracy z uczniami niepełnosprawnymi intelektualnie w stopniu umiarkowanym uważam, że taka forma aktywności jest świetną odpowiedzią na problemy ruchowe oraz sensoryczne uczniów. Wspinanie się jest jednym z niewielu sportów rozwijających tak wszechstronnie. Na ściance pracuje każdy mięsień, poprawia się koordynacja poszczególnych części ciała oraz kontrola równowagi, planowanie ruchowe, zwinność, gibkość i orientacja w przestrzeni. Wspinaczka może również korygować wady postawy, jest sportem wykorzystywanym w rehabilitacji oraz zapobiega niepewności grawitacyjnej. Wycieczki na ściankę wspinaczkową dają ponadto możliwość rozwijania umiejętności nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi, rozwijają umiejętność spokojnego oczekiwania na swoją kolej jak również dostosowania się do reguł i zasad panujących w tego typu obiektach publicznych. Jest to dodatkowy atut rozwijający funkcje komunikacyjne i społeczne, szczególnie zalecany osobom ze spektrum autyzmu i sprzężeniami.

Realizacja powyższych założeń odbywała się poprzez cykliczne wycieczki na ściankę wspinaczkową oraz gry i zabawy sensoryczne podejmowane w toku zajęć lekcyjnych.

Cele innowacji:

- poprawa sprawności motorycznej oraz koordynacji ruchowej,
- usprawnienie bazowych procesów sensorycznych uczniów poprzez zajęcia na ściance wspinaczkowej,
- rozwijanie kompetencji komunikacyjnych uczniów za pomocą alternatywnych metod i form komunikacji w klasie oraz podczas wyjść poza teren placówki,
- realizacja podstawy programowej na drugim etapie edukacyjnym poprzez uczestnictwo w grach i zabawach łączących treści programowe ze stymulacją sensoryczną,
- budowanie poczucia sprawstwa, wiary we własne siły oraz pokonanie własnych słabości.

Tematyka zajęć realizowana była zgodnie z harmonogramem i opierała się na czterech płaszczyznach:

1. Jestem aktywny ruchowo – regularne ćwiczenia na ściance wspinaczkowej rozwijające sferę ruchową uczniów.

Uczniowie w ramach cyklicznych wyjść na ściankę wspinaczkową objęci byli ćwiczeniami usprawniającymi motorykę dużą i małą. Budowali prawidłowe

napięcie mięśniowe w partiach dystalnych. Ćwiczyli równowagę statyczną i dynamiczną. Wzmacniali obręcz barkową, poprawiali ruchomość palców jak również wzmacniali siłę chwytu dłoni. Ćwicząc na znacznych wysokościach pokonywali własne lęki i słabości. Podczas wyjść na ściankę wspinaczkową wykorzystano takie przyrządy jak slackline, drabinki podwieszane, sztuczne panele wspinaczkowe, liny wspinaczkowe oraz oprzyrządowanie asekuracyjne. Zajęcia na ścianie wspinaczkowej zakończono przeprowadzeniem zawodów wspinaczkowych.

2. Sensorycznie wszystko gra – praca w toku lekcji oraz podczas wyjść poza szkołę normalizująca funkcjonowanie zmysłów.

Podczas zajęć lekcyjnych wykorzystywano różnorodne formy pracy oddziałującej na zmysły: wzroku, dotyku, słuchu, smaku oraz zapachu. Uczniowie wykonywali różne prace z użyciem gliny, mas plastycznych, wody i lodu oraz byli poddawani stymulacji zapachowej i smakowej w celu odwrażliwienia partii



oralnych i zmniejszenia wybiórczości pokarmowej. Przeprowadzono szereg zabaw poprawiających analizę i syntezę słuchową. Podczas zajęć uczniowie mogli poznać różnorodne zapachy związane z aktualną porą roku oraz tematyką lekcji. Bez użycia wzroku próbowali nazywać źródła zapachów oraz je kategoryzować. W trakcie trwania innowacji odbyły się wyjścia między innymi do parku trampolin i lodziarni.

3. Jestem komunikatywny - praca na lekcji i wycieczki na ściankę wspinaczkową dały możliwość inicjowania kontaktów oraz nawiązywania komunikacji werbalnej i pozawerbalnej opartej na symbolach PCS a także gestach systemu Makaton.

Uczniowie w czasie lekcji poznali symbole graficzne PCS dotyczące aktualnego planu dnia. Samodzielnie układali plan lekcji używając odpowiednich



symboli. Nauczyli się wyrażać emocje wskazując odpowiednie piktogramy. Dokonywali wyboru preferowanych przez siebie aktywności i nagród za pomocą tablicy nagród oraz uczyli się prowadzić rozmowy w oparciu o tablice tematyczne. Jako wsparcie komunikacji wdrażano gesty systemu Makaton. Wprowadzono książkę opartą o system wymiany obrazkowej PECS ułatwiającą komunikację osób z mutyzmem i problemami artykulacyjnymi.

4. Bawię się i uczę, czyli gry i zabawy sensoryczne wspierające realizację podstawy programowej.

W trakcie trwania innowacji lekcje były urozmaicane poprzez różnego rodzaju aktywności mające na celu ułatwienie opanowywania treści programowych. Ćwiczone umiejętności matematyczne, rozpoznawanie i nazywanie liter, poznawanie otoczenia i środowiska przyrodniczego. Wprowadzono pracę systemem PUS, który okazał się dla uczniów ciekawą formą aktywności.

Zajęcia odbywały się w formie zabaw muzyczno – ruchowych, manipulacyjnych oraz ogólnospornościowych. Uczniowie uczyli się rozpoznawać litery i liczby za pomocą zmysłu dotyku, pokonywali tory przeszkód, przechodzili po mostkach. Treści przyswajane poprzez formę zabawową i polisensoryczne poznanie przyniosły zauważalnie lepsze efekty w procesie dydaktycznym.

Ewaluacja:

Ewaluację dokonano przy użyciu kwestionariuszów obserwacji klinicznej na podstawie A. Jean Ayres z modyfikacją V. Maas. W ramach wdrożonej innowacji pedagogicznej przeprowadzono wywiady z rodzicami uczniów z wykorzystaniem kwestionariusza sensomotorycznego opracowanego przez Zbigniewa Przyroskiego, jak również na podstawie bieżących obserwacji uczniów na zajęciach. Pozwoliło to ocenić stopień realizacji założonych celów, wyciągnąć wnioski i wprowadzić niezbędne modyfikacje w przypadku prowadzenia podobnych zajęć w przyszłości.

Wnioski:

Obserwacja uczniów na zajęciach, rozmowy z rodzicami oraz wykonane kwestionariusze obserwacji klinicznej pozwoliły na wysunięcie następujących wniosków:

Wpływ innowacji na uczniów:

- poprawiła się sprawność motoryczna uczniów oraz koordynacja ruchowa,
- uległa poprawnie normalizacja bodźców płynących z poszczególnych kanałów sensorycznych,
- uczniowie przyswoili w atrakcyjny sposób wiedzę i umiejętności wynikające z podstawy programowej,
- pokonali niepewność grawitacyjną związaną z aktywnościami na znacznych wysokościach,
- rozwinęli umiejętności komunikacyjne i kompetencje społeczno - emocjonalne,
- rozwinęli umiejętność współpracy w zespole klasowym,
- zbudowali poczucie sprawstwa, wiarę we własne siły oraz podnieśli poczucie własnej wartości.

Wpływ innowacji na pracę szkoły:

- podniesienie jakości pracy szkoły poprzez wzbogacenie oferty edukacyjnej,
- budowanie pozytywnego wizerunku szkoły wśród rodziców,
- podniesienie prestiżu szkoły w środowisku lokalnym.

Łukasz Boski
nauczyciel realizujący

Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Bolesława Chrobrego

Chcemy być zdrowi

Nawyki zdrowego odżywiania oraz zdrowy tryb życia są bardzo istotnymi zagadnieniami, które powinniśmy wdrażać i pielęgnować u dzieci już od najmłodszych lat. Warto, by maluchy od początku swojej drogi życiowej zdobywały wiedzę na temat tego, jak ważne są produkty, które spożywamy, oraz sposób w jaki spędzamy czas.

Przedszkole jest doskonałym miejscem, w którym my nauczyciele możemy stwarzać warunki do tego, aby dzieci nabywały zdrowych nawyków. Przedszkolaki już w pierwszych dniach pobytu w naszej placówce wdrażane są do kształtowania czynności higienicznych. Na początku roku szkolnego zaprosiliśmy naszą zaprzyjaźnioną panią pielęgniarkę, która najpierw omówiła z maluchami podstawowe zasady higieny, a następnie zaprezentowała dzieciom prawidłowy sposób mycia rąk. Pod koniec prelekcji dzieci pod czujnym okiem pani pielęgniarki wdrażały poznaną teorię w praktykę.

Bardzo istotną rolę w przekazywaniu dzieciom wiedzy na temat zdrowych nawyków jest organizowanie prelekcji i zapraszanie ciekawych gości, dlatego w roku szkolnym mieliśmy przyjemność wziąć udział w akcji pod hasłem „Szpital Pluszowego Misia”. Naszą placówkę odwiedziły studentki medycyny po to, aby przekazać dzieciom wiedzę z zakresu profilaktyki, zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej. Przy okazji maluchy miały możliwość zapoznać się bliżej ze sprzętem lekarskim oraz pracą lekarza. Wizyta gości wzbudziła wiele pozytywnych emocji, dzieci bardzo aktywnie uczestniczyły w zabawach. Kolejnym pomysłem, który wdrożyłam w życie mojej grupy to zdrowe śniadania w formie „stołu szwedzkiego”. Raz w miesiącu kilkoro dzieci przynosi swoje ulubione warzywa, które w odpowiedni sposób przygotowane, trafiają na stół, po to, aby przedszkolaki mogły samodzielnie zdecydować, w jaki sposób będzie wyglądało ich zdrowe śniadanie. Dzięki temu dzieci tworzą piękne kompozycje, rozwijają swoją kreatywność i wyobraźnię, a jednocześnie uczą się zdrowych nawyków żywieniowych.

Każdego roku szkolnego zdobywamy i utrwalamy wiedzę na temat zasad zdrowego i racjonalnego żywienia poprzez zabawy z Piramidą Żywienia. Maluchy dowiadują się, że każdy człowiek powinien jeść dużo produktów zbożowych, warzyw, owoców, produktów mlecznych i mięsa. Nabywają wiedzę na temat tego, jakich produktów i dlaczego należy unikać – i tu głównie chodzi o słodycze. Utrwalamy przy okazji nazwy poszczególnych warzyw i owoców. Uważam, że jest to tak istotny i obszerny temat, że warto wracać do niego kilka razy w roku.

Aby poszerzać wiedzę i wdrażać dzieci do zdrowych nawyków wraz z moimi podopiecznymi wzięłam również udział w Ogólnopolskim Projekcie Edukacyjnym pod hasłem: „Pyszny sposób na nudę, czyli przedszkolna książka kucharska” organizowanym przez Przedszkole Publiczne Nr 34 w Rzeszowie. Jego celem było przede wszystkim poznawanie i utrwalanie zasad zdrowego stylu życia, propagowanie wiedzy dotyczącej zdrowego żywienia, zachęcanie dzieci do pomocy rodzicom w pracach kulinarnych oraz ograniczenie spożycia słodczy. W ramach realizacji projektu wykonaliśmy wiele ciekawych zadań m.in.:

- zapoznaliśmy się z zawodem kucharza odwiedzając szkolną kuchnię;
- obchodziliśmy Dzień Ziemiaka – poznając wartości i zastosowanie warzywa, zorganizowaliśmy wspólnie z maluchami wykopki przedszkolne:)
- świętowaliśmy Dzień Jajka – degustując, eksperymentując;
- zapoznaliśmy się z wyglądem i sposobem zastosowania buraka,
- hucznie obchodziliśmy Dzień Marchewki zapraszając do zabawy całą społeczność przedszkolną;
- poznaliśmy etapy powstawania i pieczenia chleba;

Poza ww. przedsięwzięciami zgodnie z Podstawą Programową Wychowania Przedszkolnego każdego dnia wychodzimy z przedszkolakami na boisko sportowe lub plac zabaw. Dzieci rozwijają swoją ogólną sprawność ruchową na świeżym powietrzu, organizując sobie czas samodzielnie bądź uczestnicząc w zabawach organizowanych przez nauczyciela. Ruch towarzyszy nam również na co dzień w sali przedszkolnej.

Dodatkowo zachęcam rodziców do aktywnego wykorzystywania czasu wolnego z dziećmi, tworzę dla nich gazetki tematyczne, proponuję różne pozycje literatury dotyczącej omawianego w artykule tematu.

Jako nauczyciel wychowania przedszkolnego czuję się odpowiedzialna za kształtowanie zdrowych nawyków u dzieci, dlatego w każdym roku szkolnym staram się podejmować wiele działań związanych z edukacją żywieniową oraz zdrowotną przedszkolaków.

Monika Szostak
nauczyciel mianowany w oddziale przedszkolnym dzieci 3/4- letnich





Szkoła Podstawowa Nr 7

Przebieg wirusa, czyli aktywność fizyczna uczniów w czasie pandemii

O aktywności fizycznej mówi się wiele. Istnieje również dużo definicji tego zjawiska. Według Sobolewskiego aktywność fizyczna jest jednym z czynników warunkujących zdrowie, zalicza się do podstawowych potrzeb człowieka w całym jego życiu. Szczególną rolę odgrywa ona jednak w okresie dzieciństwa i dorastania, gdyż jest wtedy niezbędna do prawidłowego rozwoju fizjologicznego, psychicznego oraz społecznego (Sobolewski 2003). Aktywność fizyczna to każdy ruch ciała, który ma początek dzięki ruchom mięśni szkieletowych i równolegle powoduje wydatek energetyczny (Osiński 2003). Można by podsumować, że aktywność fizyczna to taka ilość ruchu, która jest niezbędna do rozwoju i zachowania zdrowia człowieka (Wielka Encyklopedia Świata 2003).

Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na prawidłowy rozwój fizyczny u dzieci, a także ma ogromny wpływ na jakość życia osób dorosłych. Stanowi nieodłączny element zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwy jest prawidłowy rozwój oraz utrzymanie zdrowia na odpowiednim poziomie. Mogą być różne formy aktywności fizycznej. Począwszy od prac domowych, codziennych czynności związanych z życiem zawodowym, a także wykonywanie różnych ćwiczeń fizycznych. Nawet sam marsz jest już dobrą aktywnością, która może przygotować organizm do dalszych działań.

Wiele badań wskazuje, że sprawność fizyczna dzieci i młodzieży stale spada. Porównując wyniki sprzed kilkadziesiąt lat do wyników z przed roku można zauważyć, że na każdej płaszczyźnie wyniki są często gorsze. Czy chodzi o zwinność, szybkość, czy siłę mięśniową, rzadko zdarza się, że wyniki są podobne lub lepsze.

Trudno jest rywalizować z dobrobytem technologii. Dzieci coraz więcej czasu poświęcają na bierne przesiadywanie przed telewizorem, laptopem oraz telefonem. Powoduje to mniejszy udział w różnych formach aktywności ruchowej, a w konsekwencji obniżenie poziomu sprawności fizycznej. Ilość kalorii pobieranych nie jest wydatkowana podczas wysiłku fizycznego, co powoduje przyrost masy ciała i stanowi pierwszy krok do rozwijania się nadwagi oraz otyłości.

Rekomendacje aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży mówią o wykonywaniu ruchu od 30-60 minut na dobę każdego dnia (World Health Orga-

nization 2010). Powinien to być wysiłek o średniej intensywności. Natomiast co najmniej dwa razy w tygodniu dzieci powinny wykonywać ćwiczenia zwiększające ich gibkość i siłę mięśniową. Jeśli tak duży odsetek dzieci czas poświęca na oglądanie telewizji oraz inne bierne zajęcia, możemy sądzić, że osób chorych będzie przybywało. Ważnym jest, aby osoby otyłe zaczęły od ćwiczeń lekkich, takich jak marsz w zmiennym tempie czy ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy. Źle dobrane ćwiczenia mogą powodować obciążenia mięśni i stawów, a co się z tym wiąże wywoływać ból, który może spowodować niechęć do aktywnego trybu życia, a także nawarstwiająca się problemy zdrowotne

Starając się rozwiązać problemy związane z niską sprawnością fizyczną, zbyt małym czasem poświęcanym na ruch oraz przymusem nauki zdalnej zaproponowałam swoim uczniom wyzwanie. Polega ono na zrobieniu jak największej ilości kilometrów podczas marszu. Zadaniem uczniów oraz ich rodziców było ściągnięcie aplikacji na telefon komórkowy. Działa ona za pomocą sygnału GPS, dzięki któremu każdy kilometr marszu jest dokładnie zmierzony. Po każdym treningu jest widoczny dystans oraz czas w jakim marsz został wykonany. Daje to możliwość zweryfikowania rzetelności wykonania zadania. Pierwszy etap zabawy trwał od 1.11.2020- 24.12.2020 r. Wzięło w nim udział 55 uczestników. Łącznie podczas aktywności ruchowej pokonaliśmy 3600 km, spalając przy tym ponad 25000 tys. kalorii. II edycja wyzwania odbyła się w dniach 04.01.2021- 04.02.2021 r. Wzięło w niej udział 27 uczniów, którzy łącznie przeszli ok. 1348 km. III edycja była zaplanowana na 05.02.2021- 28.02.2021r. Wzięło w niej udział 55 osób, w których skład wchodziło uczniowie oraz nauczyciele. Grupa pokonała łącznie ponad 2000 km..

Wyzwanie, które zaproponowałam swoim uczniom okazało się dużą motywacją do podjęcia aktywności ruchowej. Najbardziej zaangażowani uczniowie przechodzili średnio między 7-10 km dziennie. Rodzice uczniów byli bardzo zaskoczeni determinacją dzieci, które każdego dnia chciały wyjść, żeby na ich „liczniku” było więcej kilometrów. Choć na początku wydawało im się, że 1 czy 2 kilometry nie mają znaczenia, to w podsumowaniu przyznali, że warto było wędrować nawet wtedy gdy mieli jedynie 20 minut na ruch. Aktywność ruchowa jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania młodego organizmu o czym staram się przypominać na każdej lekcji wychowania fizycznego.

Emilia Spunda
Nauczyciel Wychowania fizycznego
Szkoła Podstawowa Nr 7

Specjalista aktywności ruchowej w programie przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci w wieku 8 lat uczęszczających do szczecińskich szkół podstawowych

Piśmiennictwo:

1. Osiński W., Antropomotoryka, Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań 2003.
2. Sobolewski P., Aktywność fizyczna młodzieży i jej zadowolenie z uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. Wychowanie Fizyczne i Zdrowie, 2003, 1, 36–37.
3. Wielka Encyklopedia Świata. tom 1, Oxford Educational, Warszawa 2003.

Netografia:

1. World Health Organization 2010. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1 (data dostępu: 10.01.2019)

Szkoła Podstawowa Nr 11

Więcej zdrowia, więcej życia

Od wielu lat pracując w szkole zajmujemy się szeroko rozumianą promocją zdrowia. Szkoła bowiem to naturalne środowisko ucznia, w którym kształtują się odpowiednie normy i postawy społeczne. To tu, w szkole, dziecko czerpie prawidłowe wzorce poprzez realizowany program zajęć dydaktycznych oraz zajęć pozalekcyjnych jako alternatywny sposób spędzania czasu wolnego, a także poprzez programy prozdrowotne i wychowawcze. A wszystkie te działania są podporządkowane jednej idei – „chcemy być zdrowi”

Napisałyśmy kilka programów, brałyśmy udział lub organizowałyśmy wiele działań, akcji, wszystko w głównym celu – kształtowania umiejętności dbania o własne zdrowie oraz promowania zdrowego stylu życia, przygotowania dzieci do radzenia sobie w różnych sytuacjach i co chyba najważniejsze, a zarazem najtrudniejsze - nauczania dzieci, że zdrowie w dużej mierze zależy od nich samych. Podejmowałyśmy działania, które miały również na celu integrowanie całej społeczności szkolnej. W niniejszym artykule chcę wraz z serdeczną koleżanką Kingą Czerwińską zaprezentować nasze konkretne działania, pomysły i dążenia do osiągnięcia wyżej wymienionych celów.

Pracowałyśmy w ramach własnych programów, np. „Więcej zdrowia-więcej życia”, „Program edukacji prozdrowotnej”, opracowywałyśmy plany pracy na kolejne lata, włączaliśmy się w akcje proponowane przez instytucje, organizacje, stowarzyszenia, fundacje i innych nauczycieli szkoły, których zakres działań mieścił się w pojęciu promocji zdrowia. Oto kilka z nich, a zacznę od tych Wam zapewne znanych.

Trzymaj formę, Nie pal przy mnie proszę – organizowałyśmy prezentacje, zapraszałyśmy klasy na pogadanki z pielęgniarką o higienie osobistej, czystości rąk i zębów, szkodliwości biernego palenia, organizowałyśmy konkursy plastyczne ogłaszane przez Sanepid.

Uczymy dzieci jak dbać o zdrowe zęby, korzystając z dodatkowych, gotowych materiałów przygotowanych przez Polski Czerwony Krzyż w ramach programu „Dziel się uśmiechem”.

Co roku uczymy i przypominamy o konieczności mycia rąk, organizujemy praktyczne zajęcia, wykorzystując materiały Europejskiego Programu Promocji Higieny i Profilaktyki Zakażeń wśród dzieci i młodzieży e-Bug. W każdej toalecie umieściliśmy naklejki z instrukcją prawidłowego mycia rąk. Opracowałyśmy scenariusze lekcji dla nauczycieli, a oni przeprowadzili je w swoich klasach. Zajęcia te okazały się niezwykle przydatne w okresie pandemii, kiedy to

dezynfekcja jest jednym z trzech haseł po dystansie i maseczkach. Klasy I-III oglądały prezentację multimedialną „Czyste ręce ”i brały udział w konkursie „Czyste rączki”.

Dużą uwagę przywiązujemy do szeroko rozumianego zdrowego odżywiania. Co roku organizujemy Dzień Zdrowego Śniadania . Ma on na celu wdrożenie dzieci do prawidłowego odżywiania i wpajanie przekonania, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia i daje dziecku energię na cały, ciężki dzień. Nawiązałyśmy współpracę z panią dietetyk, która pokazała dzieciom jak należy przygotowywać zdrowe kanapki. Pod jej czujnym okiem, dzieci przygotowywały smaczne i zdrowe kanapki oraz brały udział w konkursie fotograficznym i plastycznym. Przygotowywały hasła , plakaty z piramidą zdrowia, quiz „Co robić by zdrowym być”, oglądały prezentacje „Wybieram zdrowie i zdrowe odżywianie”, oprócz kanapek dzieci z radością przygotowywały owocowe szaszłyki, a rodzice otrzymali ulotki informacyjne. Co roku włączamy się do programu „Zdrowo jem, więcej wiem”. Jest on częścią prozdrowotnego programu edukacyjnego „Aktywnie po zdrowie” prowadzonego przez Fundację Banku Ochrony Środowiska. Dzieci podczas zajęć świetnie się bawiły, tworzyły i dzieliły się zdobytą wiedzą z innymi klasami. Czytały w klasie pierwszej przygotowane przez siebie bajki i opowiadania „Słodocze kontra owoce i warzywa”. Przygotowały przedstawienie oraz gazetkę o zdrowym stylu życia. Zaprosiły do wspólnych rozgrywek ruchowych równoległe klasy drugie. Śniadanie daje moc na stałe wpisało się w plan naszych działań. Zgodnie zauważyłyśmy tendencję zmian nawyków żywieniowych w uczniach i ich rodzicach, coraz częściej bowiem dzieci piją wodę rezygnując ze słodkich napojów, a w śniadaniówkach pojawia się owoc lub warzywo.

Nie zapominamy również o zasadach bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy. W tym celu korzystamy z programu „Ratujemy i uczymy ratować”. Najlepiej można to zrobić jednak praktycznie, na warsztatach, które odbyły się w szkole, a pomogli nam w tym profesjonaliści-ratownicy medyczni. Dzieci uczą się zachowań w sytuacji zagrożenia, wyrabiają prawidłowe nawyki i umiejętność podejmowania właściwych decyzji, przestrzegania procedur, w tym covidowych oraz dlaczego warto się szczepić przeciwko COVID-19. Przygotowałyśmy materiały, ulotki i odpowiednie linki do wykorzystania przez nauczycieli. Również, co roku przygotowujemy materiały i ulotki dotyczące bezpiecznych ferii zimowych. Ważne są również wyjścia, spacer i wycieczki do parku, lasu w celu nabycia odporności organizmu i przybliżenia piękna przyrody. Zorganizowałyśmy cykliczne jesienne spotkania z przewodnikiem w parku Żeromskiego.

Jak już wspomnieliśmy, nie sposób wymienić wszystkich działań jakie proponujemy naszym uczniom i nauczycielom, ale możemy z pełnym przekonaniem stwierdzić, że wolno, powoli, ale zmieniają się nawyki prozdrowotne.

Choćby już wspomniana woda, ale także zmienia się oferta przekąsek, na te zdrowsze. Przed nami wiele jeszcze wyzwań, poszukiwań skutecznych sposobów dotarcia do uczniów i ich rodziców, jednak tylko zdrowy uczeń może realizować zadania, dlatego warto zadbać o to, aby nasza praca przynosiła oczekiwane rezultaty, a nam satysfakcję z dobrze wykonanej pracy.

Anna Pusz
Kinga Czerwińska





Szkoła Podstawowa Nr 13

im. Orłąt Lwowskich

Wiemy, co sprzyja zdrowiu

W naszej szkole uczą się dzieci w wieku od 3 do 14 lat. Już od początku opiekuńowie i wychowawcy zwracają uwagę na zagadnienie szeroko pojętego zdrowego odżywiania. Szczególnie pod wpływem panującej w ostatnich latach pandemii skupiamy się na tej tematyce.

Jako nauczyciele (języka polskiego i wychowawca świetlicy) w naszej codziennej pracy rozmawiamy z podopiecznymi o znaczeniu zdrowego trybu życia i zdrowego odżywiania w naszym funkcjonowaniu. Przede wszystkim codziennie zachęcamy uczniów do kupowania w szkolnym sklepiku zdrowszych zamienników ich ulubionych produktów: wody, soków, owoców. Tłumaczymy, jak działa cukier na ludzki organizm. Takie „pogadanki” kończymy wspólnie przygotowywanym śniadaniem – szaszłykami z owoców - świeżych i suszonych. Prowadzimy cykliczne zajęcia, gdzie pokazujemy, co sprzyja zdrowiu. Wspólnie wykonaliśmy plakat z podziałem na produkty i zachowania służące zdrowiu i produkty niewskazane. To uczy dzieci dokonywania właściwych wyborów żywieniowych i odpowiedzialności za to, co jedzą. Pokazaliśmy piramidę zdrowego odżywiania, w której prosiłyśmy uczniów o:

- uzupełnienie jej pięter odpowiednią treścią
- zbudowanie piramidy z klocków
- odpowiedzi na ciekawe pytania: dlaczego jaskiniowcy byli chudzi? dlaczego tak lubimy słodkie?

By zdobywana wiedza nie nudziła, stosujemy quizy, zagadki, krzyżówki, rebusy i zabawy o tematyce prozdrowotnej np. owocowe memory, karty pracy

- rozsypanki wyrazowe z nazwami produktów spożywczych i segregowaniem produktów na zdrowe i niezdrowe, tworzenie skojarzeń do hasła np.:

- POMIDOROWA, OGÓRKOWA, ROSÓŁ
- CUKIERKI, CIASTKA, LODY
- KARP, ŚLEDŹ, DORSZ

Wiersz Stanisława Karaszewskiego „Dla każdego coś zdrowego” stał się inspiracją do dyskusji na temat zdrowego odżywiania. Zastanawialiśmy się:

- co należy jeść, aby być zdrowym?
- czego powinno się zjadać dużo, a czego mało?
- czego należy unikać w zdrowej diecie?
- jakie posiłki jecie w ciągu dnia i co się na nie składa?
- jakie są wasze ulubione potrawy i czy są zdrowe?

Wzięliśmy też udział w ogólnopolskim projekcie „Z ekologią na Ty”. Wykazaliśmy się realizacją wielu interesujących zadań, które miały na celu popularyzację ekologicznego, a więc i zdrowego stylu życia. Pod hasłem „Las naszym skarbem” wybraliśmy się do lasu, opowiadaliśmy o znaczeniu lasu w przyrodzie, zbieraliśmy liście i szyszki. Następnie tworzyliśmy zielnik. Prowadziliśmy obserwacje przyrodnicze różnych gatunków roślin i zwierząt w okolicy szkoły. Wykonaliśmy lapbooki, które stanowiły podsumowanie wiadomości o jesieni. Zachęcaliśmy do zrobienia świątecznych ozdób wielkanocnych. Z okazji pierwszego Dnia Wiosny zorganizowałyśmy na zewnątrz grę terenową z zadaniami i zagadkami. W Dniu Ziemi przeprowadzaliśmy eksperyment z malowaniem na mleku, wykonaliśmy prace plastyczne, „Papierowe dzieci” - zabawki z papieru. W okresie Świąt Bożego Narodzenia dzieci stworzyły Eko choinkę – składaną z kolorowych czasopism. Pod hasłem „Świat za 100 lat” dzieci pokazywały w pracach plastycznych, jak widzą życie przyszłych pokoleń. Podczas zimowych miesięcy dokarmialiśmy ptaki, ucząc, co szkodzi w diecie naszych latających towarzyszy. Zabawne i ekologiczne stały się prace z rolek po papierze toaletowym.

Ponadto pamiętamy i zachęcamy do codziennej aktywności fizycznej. Regularnie wychodzimy z uczniami na szkolne boisko, do sali zabaw (bezpieczne miejsce z materacami i miękkimi piłeczkami, gdzie uczniowie mogą się swobodnie bawić, poruszać) lub do sali gimnastycznej, gdzie gimnastykujemy się, gramy w gry zespołowe z użyciem różnych piłek. Mamy do dyspozycji hulajnogi, zestawy do tenisa ziemnego, stołowego, badmintonu. Dzieci chętnie z tego korzystają. W szkole prowadzone są zajęcia gimnastyczne korygujące wady postawy z elementami integracji sensorycznej. Uczestniczy w nich wielu chętnych.

Organizujemy również cyklicznie szkolenia z pierwszej pomocy dla najmłodszych. Dzieci wiedzą, jak pomagać i jak zachować bezpieczeństwo. W naszej „Trzynastce” hasło: „w zdrowym ciele, zdrowy duch!” nie odeszło do lamusa. Warto zachęcać najmłodszych do dbania o zdrowie, bo „czym skorupka za młodu...”.

Daria Durzyńska – nauczyciel języka polskiego, wychowawca świetlicy
Małgorzata Kruszczyńska – kierownik świetlicy szkolnej



Szkoła Przysposabiająca do Pracy Nr 2

Drugie Śniadanie Mistrzów

Wszyscy wiemy, jak ważne są witaminy dla naszego zdrowia. Szczególnie w okresie jesienno-zimowym powinniśmy ich dostarczać w odpowiednich ilościach i to codziennie. Dlatego w Szkole Przysposabiającej do Pracy Nr 2 w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym Nr 2 w Szczecinie trzy lata temu wprowadzono innowację pedagogiczną "Drugie Śniadanie Mistrzów".

Cyklicznie uczniowie podczas zajęć kulinarnych przygotowują między innymi zdrowe kanapki, koreczki, racuchy, naleśniki, grzanki i na długiej przerwie śniadaniowej serwują w formie drugiego śniadania swoim koleżankom i kolegom.

Od początku akcja ta cieszy się dużym powodzeniem, dlatego jest kontynuowana. Idąc za ciosem od zeszłego roku wprowadzono program autorski "Pięć porcji zdrowia". Z pozyskanych od ludzi dobrej woli produktów, młodzież przygotowuje pożywne soki ze świeżo wyciskany warzyw i owoców, musy, zdrowe galaretki. Wykorzystujemy produkty dostępne w określonej porze roku, na jesień dominowała dynia, na wiosnę nowalijki, z których wykonywane były sałatki.

Obie akcje skupiają się na tym, aby młodym organizmom dostarczyć zdrowego pożywienia, pokazać, że zdrowe jedzenie może być również smaczne, a do tego pięknie wyglądać. W taki sposób naszą młodzież zachęcamy do zdrowego, racjonalnego odżywiania. Próbuje wyrobić nawyki, by w przyszłości sięgali po zdrowe produkty, jednocześnie ucząc ich samodzielnego przygotowywania wartościowych i smacznych posiłków.

Oprócz dbania o zdrowe odżywianie młodzież w Szkole Przysposabiającej do Pracy Nr 2 dba o tężyznę fizyczną. Panie prowadzące zajęcia z wychowania fizycznego oraz rozwijające kreatywność zachęcają do aktywności fizycznej i uczą, jak być FIT. Organizują turnieje sportowe w Bocce, Ringo, tenisie stołowym, mistrzostwa w biegach przełajowych, zapraszają na wspólne dla uczniów i rodziców lekcje gimnastyki. Jak tylko pogoda sprzyja wychodzimy na nasze boisko na trawie i gramy, biegamy, tańczymy.

Katarzyna Miciak-Głapa
Joanna Kazimierczuk
Barbara Kozłowska





Szkoła Podstawowa Nr 14 im. Danuty Szyksznian

Mamy priorytety

Szkoła Podstawowa Nr 14 im. Danuty Szyksznian w Szczecinie liczy 378 uczniów, w tym 4 oddziały przedszkolne. Priorytetem naszej szkoły jest dobre zdrowie uczniów. Wdrożyliśmy wiele działań prozdrowotnych.

Naszymi głównymi celami w obrębie promocji zdrowia są: zmniejszenie natężenia poziomu hałasu w szkole oraz wychowanie do poszanowania ciszy. W szkole realizowane są działania mające na celu zniwelowanie hałasu podczas przerw.

DZIAŁANIE 1

Pierwsze piętro szkoły przeznaczone jest dla uczniów klas 4-8. W trakcie przerw młodzież może korzystać z gry w ping-ponga, na korytarzu stoją przeznaczone do tej gry dwa stoły, zaopatrzone w paletki i piłeczki. Ta dyscyplina sportowa uczy pokory, cierpliwości i ogromnego skupienia. Wymaga ogromnej precyzji i koncentracji, dlatego uczniowie w skrajnej ciszy prowadzą rozgrywkę. Dzieci wdraża się również do współpracy, wzajemnej tolerancji i zdrowej rywalizacji w dążeniu do celu – wygranej. Wyzwalają się przy tym - niezwykła siła oraz pozytywne emocje. Przekładają się one na zaangażowanie w lekcje przedmiotowe. Uczniowie szybciej koncentrują się na wykonywaniu rozmaitych zadań oraz efektywniej pracują w grupach.

DZIAŁANIE 2

W szkolnej bibliotece funkcjonuje „kącik relaksu”. Miejsce wyznaczone jako część czytelnicza, w której uczniowie mogą czytać ulubione książki i lektury oraz odrabiać lekcje z kolegami i koleżankami. Takie wspólne spędzanie czasu wzmacnia motywację uczniów do pracy. Zdolniejsi uczniowie pomagają w odrabianiu lekcji tym przejawiającym trudności w nauce. Wśród młodzieży wzmacnia się poczucie własnej wartości oraz chęć niesienia pomocy innym. W życiu uczniów najważniejszymi wartościami stają się: współpraca, zaufanie, szacunek, uczciwość. Zaangażowanie dzieci w niesienie pomocy innym daje nam, nauczycielom, ogromną satysfakcję z powstałego miejsca – „kącika relaksu”. Widzimy i czujemy, jak ambicje dorosłych przekładają się w pozytywny i wymierny sposób na ambicje dzieci. Ludzie dorośli są odpowiedzialni za młodszych. Czujemy ogromną radość, widząc uśmiechnięte i szczęśliwe twarze naszych uczniów. Niekiedy nauka przekształca się w zabawę – po odrobieniu lekcji uczniowie grają w gry planszowe. Aktywność, duch przedsiębiorczości, rozsądek to nieliczne cechy kształtujące się podczas wspólnych zabaw w „kąciku relaksu” w naszej szkolnej bibliotece.

DZIAŁANIE 3

Organizowany w okresie wiosennym szkolny konkurs „Stworek Hałaserek” przeznaczony dla uczniów klas 1-3 cieszy się ogromną popularnością. Już od najmłodszych lat udział w konkursie uświadamia, czym jest hałas, oraz uczy, w jaki sposób można zmniejszyć jego natężenie w szkole. Dzieci chętnie uczestniczą w konkursie, w którym mogą zdobyć atrakcyjne nagrody. Prace plastyczne wykonują w dowolnym formacie. „Stworek hałaserek” niekiedy kojarzy się dzieciom ze znanymi postaciami z bajek.

Konkurs uczy dzieci odwagi i zaangażowania, a także dyscypliny. Najważniejsza jest przy tym dobra zabawa oraz współpraca z rodzicami, którzy pomagają dzieciom w wykonaniu prac.

DZIAŁANIE 4

Przy sprzyjających warunkach atmosferycznych dzieci i młodzież aktywnie spędza przerwy na boiskach szkolnych. Gry i zabawy ruchowe na zewnętrznych obiektach sportowych szkoły mają pozytywny wpływ na zdrowie i rozwój naszych uczniów w każdym wieku. Ponadto poziom hałasu podczas przerw znaczenie się zmniejsza. Uczniowie chętnie rywalizują sportowo, dobrze się przy tym bawiąc. Wśród młodych ludzi wzmacnia się poczucie własnej wartości, wzajemny szacunek, motywacja do pracy i wspólnych działań. Wartość współpracy posiada ogromne znaczenie. Rozwija się przyjaźń i koleżeństwo oraz wiele innych pozytywnych uczuć. Rośnie świadomość pozytywnego wpływu relacji międzyludzkich na jakość własnego życia.

DZIAŁANIE 5

Dbamy o kulturę spożywania posiłków szkolnych. W ramach godzin wychowawczych nauczyciele przeprowadzają z uczniami pogadanki na ten temat oraz lekcje o „savoir-vivrze” obowiązującym w stołówce szkolnej. W klasach 0-3 omawiane są zasady korzystania z noży podczas obiadu. Dokładnie opracowany został harmonogram spożywania obiadów przez poszczególne klasy z uwzględnieniem potrzeb organizacyjnych szkoły. W związku z tym na terenie stołówki szkolnej znacznie obniżył się poziom hałasu. Uczniowie kulturalnie zachowują się podczas posiłków, spożywają je w spokoju i ciszy wg ustalonego harmonogramu.

Szkoła Podstawowa Nr 14 im. Danuty Szyksznian realizując cele dotyczące zdrowia ludzkiego, poszerza wiedzę dotyczącą szkodliwości i wpływie hałasu na organizm człowieka, pokazuje uczniom sposoby niwelowania hałasu w środowisku naturalnym, zwiększa świadomość rodziców na temat wychowywania dzieci w poszanowaniu ciszy. Hałas zmniejsza odporność organizmu, co wiąże się z większym ryzykiem infekcji. Dlatego mamy nadzieję, że nasze działania skutecznie wpłyną na poprawę zdrowia naszych uczniów oraz będą dalej realizowane w sposób cykliczny.

Justyna Gawęł – nauczyciel

Szkoła Podstawowa Nr 23 im. M. Zaruskiego

Chrumas w roli głównej

Celem ogólnym w edukacji zdrowotnej jest propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych, kształtowanie nawyków spożywania warzyw, owoców, nabiału oraz ograniczanie spożywania słodyczy i pogłębianie wiadomości na temat zdrowego odżywiania.

1. Aby zachęcić dzieci do zdrowego odżywiania w październiku przeprowadziłam lekcję, której głównym bohaterem był Chrumas. Chrumas jest małą świnką, która propaguje zdrowy styl życia. „Ekipa Chrumasa” to cykl filmów edukacyjnych promujących spożywanie warzyw, owoców i przetworów mlecznych. Odcinek 1 pt; „ Słodkie złego początki” pokazuje czego nie należy jeść, bo może taki posiłek skończyć się bólem brzucha i pobytem w szpitalu. (Było to bardzo dużo zjedzonych słodyczy). Potem przeprowadziłam zabawę, zadając uczniom pytania, na które mieli odpowiedzieć : prawda lub fałsz.

Pytania były typu:

- Myjemy owoce i warzywa przed jedzeniem.
- Spożywamy posiłki brudnymi rękami.
- Myjemy ręce przed jedzeniem.
- Posiłki należy jeść powoli i dokładnie rozgryzać spożywane potrawy.
- Nie należy jeść dużo przed snem.

Następnie rozdałam uczniom wcześniej przygotowane kartki papieru oraz wycięte z gazet różne produkty , wśród których są przekąski „zdrowe” i „niezdrowe”, zadaniem uczniów było posegregować je do odpowiednich koszyków. Na koniec uczniowie pokazywali zawartość koszyka, który wspólnie sprawdzaliśmy, czy wszystkie produkty były prawidłowo posegregowane oraz policzyliśmy je.

Moje zdanie podsumowujące brzmiało : Pamiętajcie o tym ,że jedzenie warzyw i owoców doda wam energii na cały dzień oraz dostarczy mnóstwo witamin.

2. W ramach programu "Śniadanie daje moc" uczniowie pod moim nadzorem pokazali jak zdrowo potrafią się odżywiać. Podczas zajęć samodzielnie przygotowali bardzo zdrowe i pożywne kanapki, które były zrobione z pieczywa pełnoziarnistego, sałaty, szynki drobiowej, sera żółtego, rzodkiewki, świeżego ogórka, papryki w trzech kolorach (czerwona, zielona i pomarańczowa) z pomidorkami koktajlowymi oraz szczypiorkiem. Kanapeczki przedstawiały zwierzątka – kotki, myszki, pieski a nawet był króliczek. Było smacznie, kreatywnie i kolorowo.

3. Dodatkowo każde nasze zajęcia z edukacji wychowania fizycznego są bardzo dynamiczne i ciekawe. Po rozgrzewce dzielę uczniów na zespoły i robię im wyścigi szeregów. Jest dużo zabawy, radości i aktywności fizycznej. Do tego nie muszę uczniów namawiać. Oni uwielbiają te lekcje. Przy każdej okazji jesteśmy aktywni, nawet w klasie gdy mamy przerwę, tańczymy.

Julita Goryńska
nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej





Czy warto wierzyć utartemu “joga jest dla każdego?”

Zdecydowanie. Dzięki temu, że popularność jogi rośnie w olbrzymim tempie, dostępnych jest wiele jej rodzajów. Powstaje coraz więcej dobrych punktów szkoleniowych, dzięki czemu ludzie z pasją, którzy nie mieli możliwości uzyskania uprawnień, mogą teraz zdobyć instruktorską wiedzę i bezpiecznie prowadzić zajęcia. Każdy instruktor nadaje swojej jodze indywidualny charakter, wynikający z osobistego doświadczenia. Dodatkowo, jeśli poświęcimy trochę czasu i określimy swoje potrzeby, na pewno znajdziemy szkołę i nauczyciela, który im sprosta. Warto zadzwonić i powiedzieć o swoich możliwościach, ograniczeniach, potrzebach. Duża konkurencja sprawia, że możesz oczekiwać, że znajdziesz miejsce, w którym wszystko będzie dla Ciebie komfortowe. Od dojazdu i parkowania począwszy, przez wystrój wnętrza, zapach, muzykę, klimat, po głos nauczyciela. A może oczywiście być tak, że najważniejsze będzie właśnie to ostatnie i wszystko inne zejdzie na dalszy plan. To zależy od Twojego charakteru. Nierzadko jest tak, że uczniowie idą za swoimi nauczycielami w ogień i kontynuują praktykę pod okiem tylko jednego instruktora. Nie jest to błędem i świadczy o kunszcie instruktora. Prawdopodobnie jest to osoba, która nie ustaje w staraniach pogłębiania własnej praktyki, stale się szkoli, mając głównie na uwadze dobro swoich uczniów.

Możesz być jednak z charakteru wolnym ptakiem i podróżować od szkoły do szkoły, od stylu do stylu. Taki rodzaj praktyki może być wspaniałą przygodą! Co jeszcze jest ważne? Joga uzyskała akredytację naukową. Jest obiektem wielu badań, które potwierdzają jej prozdrowotne działanie. W niektórych krajach koszty zajęć jogi są refundowane lub zwracane z ubezpieczenia. Całkowicie lub częściowo i przy spełnieniu określonych warunków, ale i tak jest to dowodem na uznanie jogi jako mającej wpływ na utrzymanie dobrego stanu zdrowia. Mam nadzieję, że i w Polsce ten fakt zostanie doceniony i więcej czasu i pieniędzy będziemy poświęcać na bycie zdrowym niż leczenie się z chorób cywilizacyjnych.

Jaki wpływ na zdrowie ma joga?

Ponieważ żyję w świecie jogi od jakiegoś już czasu, a algorytmy same decydują, co rzucić mi przed oczy, mam wrażenie, że na każdym kroku można przeczytać, dlaczego joga ma zbawienny wpływ na nasze zdrowie. Mimo wszystko powtarzam, bo nigdy za mało dzielenia się tym, co uważa się za dobre.

Odpowiednio praktykowana joga rozluźnia i rozciąga spięte mięśnie. Kolejnym, równie ważnym elementem jest wzmocnienie mięśni nieaktywnych i osłabionych. Podczas zajęć uczymy się również prawidłowej postawy. Ra-

zem daje to ulgę w bólu. Najpierw jest to efekt tymczasowy, ale jeśli będziemy praktykować regularnie - ból może odejść w zapomnienie na bardzo, bardzo długo.

Kolejnym ogromnie pozytywnym wpływem na zdrowie jest powiększenie pojemności płuc i poprawa wydajności oddychania. Uczymy się angażować wszystkie mięśnie i oddychać tak, by niwelować uczucie stresu i niepokoju. Medytacja to częsty element zajęć jogi. Uspokojenie myśli, wyciszenie umysłu - nawet krótkotrwałe doświadczenie daje dużą ulgę i pozwala zauważyć, że wewnętrzny spokój jest w zasięgu ręki.

Jak wybrać zajęcia?

Jak wspomniałam wyżej, jogę można dobrać odpowiednio do siebie. Oto mini-lista z krótkim opisem:

joga klasyczna, hatha yoga - spokojna, precyzyjna joga polegająca na wykonywaniu statycznych asan. Po przyjęciu pozycji pozostajesz w niej na kilka oddechów, utrzymując koncentrację na oddechu i na tym, jak w danej pozycji reaguje ciało.

yin yoga - ten styl powstał w Stanach Zjednoczonych i nazywany jest najspokojniejszym treningiem świata. Nie wzmocnisz tu mięśni, ale w każdej pozycji poczujesz przyjemne odprężenie i uwolnisz blokady ograniczające zakresy ruchów w stawach.

restorative yoga - w dni, kiedy nie potrzebujesz nic innego, ale by ktoś się o Ciebie zatroszczył. Z użyciem pomocy takich, jak koce, poduszki i wałki do jogi, instruktor ułoży Cię w pozycji, w których poczujesz się, jakbyś leżał w chmurach. Z relaksacyjnym woreczkiem na oczach pozostaniesz sam na sam ze sobą na dłuższy czas.

joga na zdrowy kręgosłup - to przykład jogi tematycznej. Tutaj zachowana jest zasada uspokojenia umysłu i pracy z oddechem, ale praktyka będzie bliska ćwiczeniom mającym na celu utrzymać kręgosłup w jak najlepszym zdrowiu, czyli tak, by był elastyczny, ruchomy we wszystkich zakresach, a współpracujące z nim mięśnie - rozluźnione, elastyczne, nie przeciążone, a silne.

joga dynamiczna i ashtanga vinyasa yoga - zatrzymania są krótsze, a ilość wykonywanych pozycji jest znacznie większa niż w wymienionych wyżej stylach. Praca jest intensywniejsza pod względem budowania siły, ale ciągle daleko tej jodze do fitnessu czy ćwiczeń na siłowni.

vinyasa yoga i vinyasa flow - oprócz siły i rozciągnięcia ta joga poprawia również koordynację ruchową. Płynne przejścia pomiędzy pozycjami prze-

platane są z powtórzeniami wybranych ruchów. Instruktor może dobrać łagodną muzykę nadającą rytm praktyce.

power yoga - rozwinięcie vinyasa yoga w kierunku budowania siły i dynamiki.

Powstrzymałam się od zaleceń typu "dla wysportowanych", "dla zabieganych", "na stres" itp.

Po pierwsze - przeważnie istnieje możliwość wyboru poziomu zaawansowania, lub zajęcia oznaczone są jako poziom open - dla wszystkich, więc wystarczy kierować się zdrowym rozsądkiem i ciekawością. Jeśli jesteś niewysportowany, ale wiesz, że Twój umysł nie pozwoli Ci się skoncentrować dłużej niż minutę w bezruchu, to nie zmuszaj się do "łagodnej" jogi - wybierz dynamiczną, ale dla początkujących.

Po drugie - osoba silna i wysportowana, może się nieźle nastękać i napocić, postawiona w nietypowej dla siebie pozycji, w której pracuje się nad rozciągnięciem mięśni. Nic nie jest przesądzone! Powtarzam jak mantrę: niech prowadzi Cię ciekawość.

Po trzecie - zawsze możesz eksplorować dalej. Nie zmuszaj się i nie zostawaj tam, gdzie nie czujesz się dobrze.

A co, jeśli okaże się, że źle wybrałam zajęcia, nie mam siły, z trudem łąpię oddech, wszystko mnie boli, ogarnia mnie niepokój?

Wyjdź.

Nie z sali, lecz z pozycji. Usiądź, wstań, połóż się, przyjmij relaksującą Cię pozycję i oddychaj, obserwując siebie. Jeśli chcesz, możesz złapać kontakt wzrokowy z prowadzącym i uśmiechem dać mu do zrozumienia, że jest ok, ale potrzebujesz przerwy. Złe samopoczucie może być sprawą fizyczną, ale też wynikać z Twojego emocjonalnego stanu. Instruktor z uprawnieniami jest na to przygotowany i zrozumie, da Tobie przestrzeń lub wsparcie, w zależności od tego, czego potrzebujesz.

Oczywiście wyjść z sali też możesz, to też jest akceptowalne, ale wtedy lepiej będzie, jeśli powiesz prowadzącemu, jaka jest przyczyna, żeby nie zastanawiał się, czy potrzebujesz pomocy i czy ma dla Ciebie opuścić grupę.

Wspaniałe w jodze jest to, że nie ma tu oceniania. Instruktor może Cię korygować, ale po to, by zwiększyć skuteczność danego ćwiczenia czy asany lub poprawić Twój komfort i bezpieczeństwo. Jeśli chodzi natomiast o uczestników zajęć, to ich celem jest obserwacja siebie, swojego ciała i umysłu.

A jeśli poczujesz się obserwowany przez innego uczestnika ... bardzo dobrze! Prawdopodobnie ta osoba czuje się jeszcze mniej pewnie niż Ty i próbuje Cię naśladować. Pomyśl, że dobrze wykonujesz zadanie!

Dziękuję Ci za czas poświęcony na przeczytanie tego artykułu.

Mam nadzieję, że poczujesz się zaproszony do świata jogi. Niech prowadzi

Cię ciekawość! Nie strach, lęk, czy wstyd. Mata do jogi to Twoje królestwo, w którym masz prawo do całkowitego zadbania o siebie. A po chwilowym oderwaniu od rzeczywistości wrócisz do niej w pełni sił, otwartości i dobrej energii.

Autorka:

Julita Urbaniak - certyfikowana instruktorka jogi w stylu Ashtanga Vinyasa Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga, zaprasza na zajęcia grupowe i indywidualne w Szczecinie, Bezzrzeszu, Dołujach i Mierzynie. Swoimi refleksjami na tematy około-jogowe dzieli się również na profilu FB Joga Światta.



Zespół Szkół Specjalnych Nr 1

W grupie wszystko smakuje

Zajęcia kulinarne w szkołach stają się coraz bardziej popularne. Uczniowie uczą się na nich technik przygotowywania pysznych i zdrowych posiłków. Dowiadują się o wartości odżywczej używanych składników. Jest to również najlepszy sposób, aby dzieci rozwijały swoją kreatywność i polubiły świeże, pełne witamin warzywa.

Takie zajęcia odbywają się również u nas w ZSS nr 1. Aby zachęcić dzieci do codziennego spożywania świeżych warzyw i pokazania, że można przy tym dobrze się bawić, w październiku 2022 r. nauczyciele świetlicy i sekcja kulinarna „Paprykarz” zorganizowali wewnątrzszkolny konkurs kulinarny „Młode talenty kulinarne”. Podczas zajęć klasowych uczniowie mogli poznać kolorowy świat warzyw, które mogliby wykorzystać przy komponowaniu swoich kanapek. Niektórzy w swoich klasach założyli małe, zielone ogródki np. z bazylią, pietruszką i szczypiorkiem, które teraz mogli również wykorzystać w swoich kompozycjach kanapkowych.

Uczniowie z dużym zaangażowaniem, przy pomocy osoby dorosłej, przygotowywali kanapki. Uczyli się rozpoznawać smaki poszczególnych warzyw, ich kształt i fakturę. Znajdowali swoje kulinarne preferencje. Poznawali wartości odżywcze.

Wychowawcy klas uwiecznili te niepowtarzalne dzieła kulinarne na zdjęciach. Trudno było nawet powstrzymać uczniów od ich natychmiastowego zjedzenia. Wiadomo bowiem, że nic tak nie zaostrza apetytu jak wspólne przygotowywanie posiłków.

W świetlicy szkolnej odbył się uroczysty finał konkursu. Wszyscy mogli podziwiać talenty kulinarne innych uczestników podczas projekcji multimedialnej. Na zakończenie uczestnicy otrzymali upominki i gratulacje od organizatorów i Pani Dyrektor. Dodatkowym bonusem był warzywno-owocowy poczęstunek dla wszystkich, wspólny stół z pokrojonymi i pięknie wyeksponowanymi na talerzach pomarańczami, bananami, orzechami, marchewką i gruszkami. Każdy mógł również poczuć się jak prawdziwy kucharz i zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie w przebraniu „Super chefa”.

Ten sposób promowania zdrowego odżywiania bardzo spodobał się wszystkim. Niektórzy byli nawet zaskoczeni, że pewne warzywne dodatki do kanapek mogą być tak smaczne i obiecali sobie, że będą je stosować na co dzień. Wiadomo, że w grupie wszystko smakuje.

Renata Lipińska – nauczyciel świetlicy
Agnieszka Salwerowicz - nauczyciel świetlicy



Przedszkole Publiczne Nr 72

Najlepsza inwestycja

*„Edukacja zdrowotna
jest to proces, w którym ludzie
uczą się dbać o zdrowie
własne i społeczności, w której żyją”.*

T. Williams

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu człowieka. Troska o nie, to najlepsza inwestycja na jaką powinniśmy sobie pozwolić. Dzieciństwo jest tym okresem w życiu człowieka, w którym kształtują się postawy określające obecne i późniejsze działania człowieka, również te dotyczące zdrowia. Przedszkole ma ogromny wpływ na kształtowanie się tych postaw, dlatego bardzo ważne jest to, co oferuje dzieciom w zakresie edukacji zdrowotnej.

Działania wychowawcze przedszkoli powinny zatem zmierzać do wdrażania dzieci do takiego stylu życia, który wzmacnia i pomnaża zdrowie. Edukacja w tym zakresie powinna rozpocząć się już w przedszkolu, gdyż utrwalone nawyki dzieci determinują ich późniejsze decyzje oraz styl życia.

Dzieci są wdzięcznymi odbiorcami, pozbawionymi utrwalonych złych nawyków w zakresie zachowań zdrowotnych. Są najbardziej elastyczne, podatne na wpływy wychowawcze, kształtowanie się nawyków niezbędnych dla zdrowia, sprawności fizycznej i zdolności ruchowych. Poprzez dobrze prowadzoną edukację zdrowotną kształtujemy w wychowankach przekonanie o możliwości wpływania na własne zdrowie poprzez podejmowanie odpowiednich decyzji. Dzięki temu rozwijane są pożądane cechy osobowości takie jak np.: stanowczość, odpowiedzialność, pracowitość, systematyczność, siła woli i poczucie własnej wartości.

Edukacja zdrowotna dzieci w naszym przedszkolu jest ich podstawowym prawem i warunkiem pomyślnego procesu wychowawczego. Dzieci przebywając w przedszkolu wiele godzin, zdobywają podstawowe informacje i umiejętności niezbędne do wzmacniania zdrowia w sposób naturalny, w powiązaniu z zabawą, posiłkami, zabiegami higienicznymi, wyczynkiem. Dlatego wszelkie zabiegi higieniczne, troskę o zdrowie opieramy na naturalnych tendencjach dzieci, na skłonności do naśladownictwa, ich chęci do zwrócenia na siebie uwagi, samodzielności przy myciu, ubieraniu, jedzeniu.

„Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał” – mówi staropolskie przysłowie. Sprawdza się ono doskonale w temacie żywienia naszych przedszkolaków. Od pierwszych chwil pobytu w przedszkolu zapoznajemy dzieci

z zasadami zdrowego żywienia. W proces ten zaangażowani są wszyscy pracownicy przedszkola od intendenta, który opracowuje wraz z kucharzami pełnowartościowe jadłospisy i zaopatruje placówkę w zdrowe produkty, po nauczycieli, którzy prowadzą ciekawe zajęcia dydaktyczne na temat zdrowego odżywiania i zapraszają na zajęcia ciekawych gości np.: dietetyka, pielęgniarkę, lekarza. Ogromną rolę pełnią w tym zakresie również pracownicy obsługi, którzy dbają o to, aby posiłki były podawane dzieciom w sposób estetyczny, a także dokarmiają i zachęcają naszych milusińskich do spożywania sałatek, surówek i innych potraw, których dziecko czasami nie chce samodzielnie spróbować. Jesteśmy przekonane, że różnorodność potraw, ich ciekawe i estetyczne podanie zachęca dzieci do konsumpcji. Warto również podkreślić, że zdrowe odżywianie, sprawność fizyczna stają się warunkiem do wzmacniania odporności dzieci co szczególnie w dzisiejszych czasach jest bardzo ważne. Sposób żywienia przedszkolaków wpływa na ich rozwój intelektualny, fizyczny, emocjonalny, a także na zdolność do uczenia się. Na przestrzeni lat obserwujemy, że dzieci coraz chętniej zjadają warzywa w surowej postaci, a także owoce i musy owocowe, dlatego są one dostępne podczas pierwszego i drugiego śniadania. Należy nadmienić, że w naszym przedszkolu dzieci mają nieograniczony dostęp do wody mineralnej, która jest podstawowym elementem diety każdego człowieka.

Nasza placówka stwarza przedszkolakom wiele okazji do kształtowania prawidłowych nawyków prowadzenia zdrowego trybu życia. Przedszkole realizuje program edukacji zdrowotnej pt.: „Jestem zdrowym przedszkolakiem”, który ma na celu upowszechnianie wiedzy o właściwych zachowaniach zdrowotnych oraz promowanie i kształtowanie zdrowego stylu życia. Działania ujęte w programie wynikają z czterech działów edukacji zdrowotnej: zdrowie, bezpieczeństwo, higiena, aktywność ruchowa. W ramach programu nauczyciele uświadamiają dzieciom co to jest zdrowie, wskazują na konieczność chodzenia do lekarza, przestrzegania higieny osobistej i otoczenia oraz wypoczynku, kształtują umiejętność udzielania pierwszej pomocy. Organizują zabawy ruchowe na świeżym powietrzu i spacerują w okolicy przedszkola, budując tym samym odporność przedszkolaków na różne choroby.

Zdajemy sobie sprawę, że systematyczna aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników korzystnie wpływających na niemal wszystkie procesy metaboliczne i stan zdrowia naszych przedszkolaków. W ostatnich latach obserwujemy, iż po powrocie z przedszkola wychowankowie w sposób bierny wykorzystują wolny czas, biorąc przykład z rodziców. Martwi nas to. Jest to niepokojące zjawisko. Minimalny stopień lub brak aktywności fizycznej prowadzi do nadwagi i otyłości oraz jest główną przyczyną powstawania wad postawy. Dlatego w proces edukacji zdrowotnej w naszej placówce włączani są rodzice naszych przedszkolaków, którzy coraz częściej zdają sobie sprawę z ogromnej roli jaką odgrywają w życiu swoich pociech. Nauczyciele naszej placówki chętnie realizują programy Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemioologicznej pt.: „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”

oraz „Zdrowe zęby mamy”. Przedszkolaki podczas prowadzonych działań wynikających z założeń programowych poznały pojęcie piramidy żywienia, sposoby pozyskiwania ekologicznych produktów, specyfikę zawodu dentysty oraz sposoby zachowania higieny jamy ustnej. W ostatnich latach do przedszkolaków przychodził dietetyk, który wraz ze studentami z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie w ciekawy dla dzieci sposób opowiadał o zasadach prowadzenia zdrowego trybu życia. Podczas zajęć dzieci wraz ze studentami tworzyły ciekawe i przede wszystkim zdrowe potrawy, które później wspólnie spożywali.

Z okazji Dnia Warzyw i Owoców nauczyciele przeprowadzili z dziećmi zajęcia promujące zdrowe nawyki żywieniowe. Przedszkolaki zapoznawały się z wyglądem oraz nazwami wybranych owoców i warzyw. Degustowały kolorowe pyszności, a także rozpoznawały ich smaki. Głównym celem obchodów było zachęcanie dzieci do spożywania warzyw i owoców, ponieważ są źródłem witamin i składników mineralnych oraz pobudzają aktywność komórek odpornościowych.

Wychowankowie naszego przedszkola brali również udział w konkursach teatralnych wynikających z założeń wyżej wymienionych projektów, tj. „Mamo, Tato nie pal”, „Produkty eko kupuję, bo zdrowie swoje buduję”. Pod opieką nauczycieli w bardzo ciekawy sposób prezentowali przed publicznością tematykę konkursów.

Organizowanie obchodów świąt nietypowych bardzo uatrakcyjnia pracę naszego przedszkola oraz sprzyja wszechstronnemu rozwojowi wychowanków. Do przedszkolnego kalendarza włączyłyśmy obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego. Dzieci cieszą się z samego faktu, że żyją i odkrywają świat. Pochwały i zachęty uskrzydłają je i pobudzają do aktywności. Natomiast kary, niepewność odbierają im radość życia, powodują bierność lub agresję. Dla naszych przedszkolaków organizowałyśmy ciekawe zajęcia o emocjach. Podczas zajęć dzieci rozpoznawały, nazywały, wyrażały a czasem też wyciszały emocje. Przede wszystkim jednak nabywały umiejętność radzenia sobie z natłokiem różnych uczuć. Nasze przedszkolaki nie potrafią jeszcze w pełni zapanować nad swoimi uczuciami, okazują je od razu. Potrafią szybko przejść ze śmiechu do łez, smutku i odwrotnie, ale każde przeżycie zostawia po sobie ślad. Przeżycia kumulują się, kształtując nastawienie dziecka do świata. Dlatego w naszym przedszkolu podczas zajęć kształtujemy inteligencję emocjonalną, która polega na kontrolowaniu i umiejętnym wykorzystywaniu emocji w kontaktach międzyludzkich.

Dzieciństwo jest okresem w życiu człowieka, w którym kształtują się postawy określające obecne i późniejsze działania, również te dotyczące zdrowia. W tym czasie dzieci są najbardziej podatne na wpływy wychowawcze, a pełne wykorzystanie właściwości tego okresu należy do zadań przedszkola i opiekunów. Rodzicom oraz nauczycielom zależy na wyposażeniu dziecka w odpowiednie umiejętności i nawyki w zakresie edukacji zdrowotnej. Dlatego nasze przedszkole tworzy dzieciom warunki do kształtowania postaw

i wartości, które ułatwią im dokonywanie wyborów, mających znaczenie dla ich obecnego i przyszłego życia. Zwracając przedszkolakom uwagę na to, co zdrowe i bezpieczne, uczymy je dbania o swoje dobre samopoczucie psychiczne, fizyczne i społeczne. Zdrowie psychiczne i fizyczne ma bowiem wysoce istotny wpływ na powodzenie w nauce przedszkolnej, a później szkolnej, a także determinuje jego dalszy rozwój. Mamy nadzieję, że nasze działania przyczynią się do uświadomienia dzieciom maksymy, że zdrowie jest najcenniejszym skarbem człowieka, danym mu raz na całe życie.

Opracowanie: Klaudia Dmochowska
Ewelina Nagalska



Nowy „Pryzmat” jeszcze bardziej literacki



W trzecim numerze rocznika „Pryzmat Literacki” zagłębimy się już nie tylko w publikacje o literaturze i literatach, ale również przeczytamy utwory prozatorskie i poetyckie. Jak pisze w artykule wstępnym redaktor naczelny, Leszek Dembek, „(...) Od początku jego istnienia zapowiadaliśmy, że głównym celem tego periodyku będzie prezentacja poezji i prozy naszego środowiska (...)”.

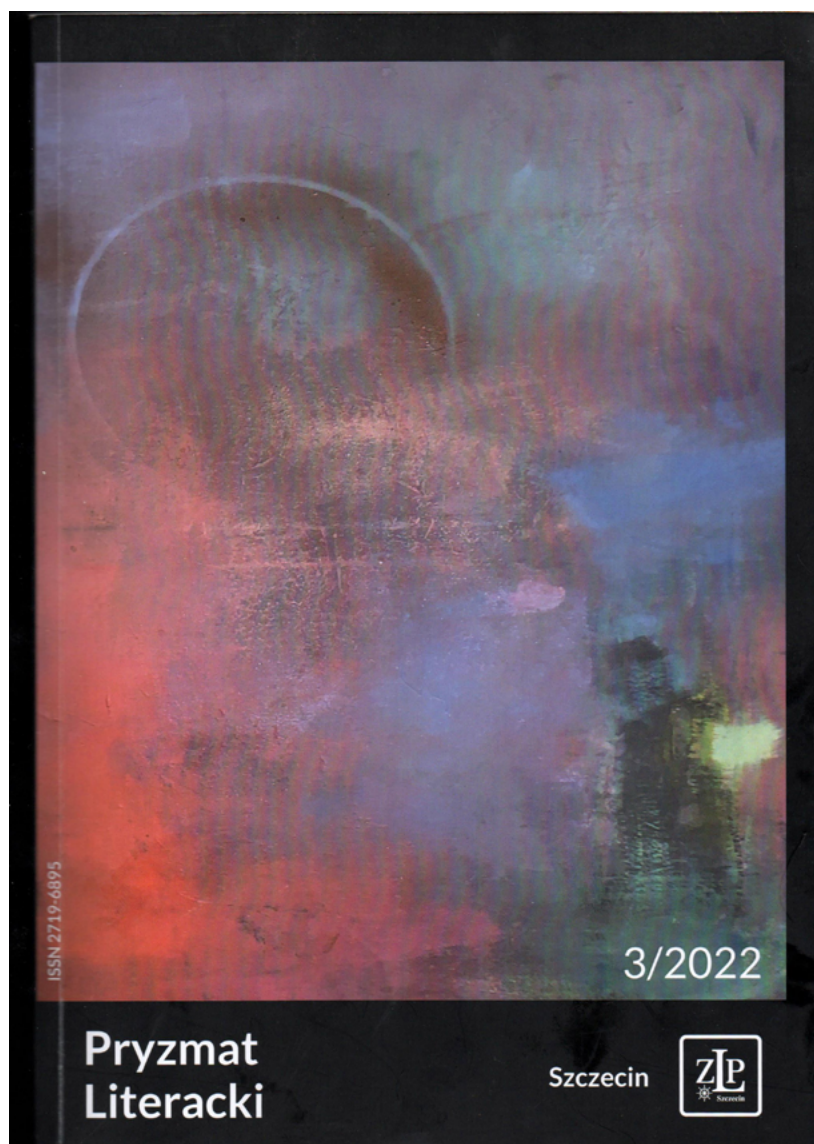
10 stycznia 2023 roku w Książnicy Pomorskiej im. Stanisława Staszica w Szczecinie, w Sali im. Zbigniewa Herberta odbyło się spotkanie promujące trzeci numer rocznika wydawanego przez szczeciński oddział Związku Literatów Polskich pod nazwą „Pryzmat Literacki”. Zawartość pisma prezentowali: redaktor naczelny, Leszek Dembek oraz sekretarz redakcji, Danuta Sepuco. Wydarzeniu towarzyszyła prelekcja o kwestii wojny w kontekście literatury wygłoszona przez nauczyciela, filozofa, publicystę i poetę, Wojciecha Czaplewskiego. W periodyku znajduje się tekst autora o tym samym tytule, co przemówienie, czyli „Dzień szczura”. Jak czytamy na początku publikacji: „Chciałoby się odczekać, zbudować dystans, żeby się temat, jak figa ucukrował, jak tytuń uleżał... Lecz nie, temat domaga się świadectwa, już, zaraz. (...)”. Temat ten jest aktualny ze względu na agresję Rosji na Ukrainę. Stąd dominujący w roku 2022 temat wojny. Biorąc do rąk rocznik, można się zapoznać z Manifestem Antywojennym pisarzy ze szczecińskiego ZLP, który wybrzmiał podczas ostatniej Szczecińskiej Wiosny Poezji i wybrzmiał w twórczości uczestników Ogólnopolskiego Konkursu im. Józefa Bursewicza „O Metaforę Antywojenną”. Trzeci numer „Pryzmatu Literackiego” jest również pierwszym wydaniem periodyku, w którym znalazły się utwory poetyckie i prozatorskie. Jak pisze w artykule wstępnym Leszek Dembek, „(...) Od początku istnienia zapowiadaliśmy, że głównym celem tego periodyku będzie prezentacja poezji i prozy naszego środowiska, więc w tym dziale zaczynamy od wierszy najmłodszego rocznika poetów, tj. Anny Jakubczak, Edyty Rauhut oraz Sebastiana Rosy. „(...)W dziale prozatorskim znalazły się utwory takich autorów jak: Janusz Krzywiński, Róża Czerniawska-Karcz i Artur Justyński. „Balladą o Poranku” zadebiutował Andrzej Połudzień. Czytelnicy będą mogli również zajrzeć do literackiego eseju Krystyny Rodzewicz pod tytułem „Meandry”. Temat sztucznej inteligencji piszącej wiersze (XIAO BING) porusza Sebastian Rosa. Pozostając w temacie literatury - Róża Czerniawska-Karcz zaprezentowała książki z serii:akcent, które ukazały się w roku 2022. Robert Rudiak napisał o tomie prozy poetyckiej Leszka Dembka pod tytułem „Świat niezatrzymany”. 2022 rok był też rokiem dziesięciolecia serii wydawniczej oddziału ZLP

w Szczecinie. Znalazł się na jej temat artykuł w dziale „Historia i teraźniejszość”.

Dr Wojciech Kral podjął się analizy utworów Stanisława Moniuszki skomponowanych do poezji Adama Mickiewicza. Pod hasłem „Portrety” znalazł się tekst Róży Czerniawskiej-Karcz, dedykowany Józefowi Gawłowiczowi w związku z jubileuszem 60-lecia pracy twórczej. Sandra Oszema przypomina sylwetkę zapomnianego poety, pedagoga i filozofa, Ludwiga Theodora Giesbrechta, a Robert Florczyk, przywołuje też zapomnianego, a związanego ze Szczecinem poetę, Tymoteusza Karpowicza. Poetę Stanisława Wita Wilińskiego, którego 15. rocznica śmierci minęła w minionym roku, przywołuje Artur D. Liskowacki. W periodyku znajdziemy również rozmowę Anny Jakubczak z nowojorską poetką, Anną Frajlich, która gościła w Szczecinie oraz Danuty Sepuco z Ewą Sowiakowską-Grabowską.

To tylko część publikacji, które można znaleźć w najnowszym „Pryzmacie Literackim”. Periodyk rozpoczęto wydawać w 2020 roku, w 70 rocznicę istnienia oddziału Związku Literatów Polskich w Szczecinie. Od tej pory ukazuje się on regularnie.

Edyta Rauhut



PROTOKÓŁ OBRAD JURY
XII OGÓLNOPOLSKIEGO KONKURSU LITERACKIEGO
NA NAJPIĘKNIEJSZY LIST PISANY ODRĘCZNIE
W pogoni za szczęściem...
dla kategorii II (13-15 lat) i III (16 lat i powyżej)
A gdy będę dorosły...
dla I kategorii wiekowej (10 -12 lat).

Jury w składzie:

Katarzyna Chabowska

Rafał Podraza

Róża Czerniawska-Karcz /przewodnicząca/

22 listopada 2022 roku po zapoznaniu się z nadesłanymi 96 listami w trzech kategoriach wiekowych, postanowiło nagrodzić i wyróżnić:

I kategoria wiekowa /10-12 lat/ 50 listów

I nagroda ex aequo - Antoni Błatkiewicz / Bolesławiec Nagroda ZLP
Dawid Melkowski / Bezrzecze Nagroda ZLP

II nagroda – Konstancja Król / Szczecin

III nagroda – nie przyznano

WYRÓŻNIENIE –

1. Miron Iwanicki / Brzeźnik
2. Karol Witkowski / Węglińiec
3. Emilia Jakubczyc / Bolesławiec
4. Nikola Kuśmierz / Milików
5. Jakub Rott / Bolesławiec
6. Zofia Ziółkowska /Brzeźnik

II kategoria wiekowa /13-15 lat/ 29 listów

I nagroda – Maja Wojtowicz / Bolesławiec Nagroda ZLP

II nagroda – Mateusz Zborowski / Szczecin

III nagroda – Zofia Orawiec/ Nowogrodziec

WYRÓŻNIENIE –

1. Nehir Scarlett Duran / Dołuje
2. Zofia Witkowska / Węglińiec
3. Weronika Andruszko / Przecieszyn

III kategoria wiekowa /16 lat i więcej/ 17 listów

I nagroda ex aequo - Katarzyna Szopa / Bolesławiec Nagroda ZLP
Czesława Knafel / Bolesławiec Nagroda ZLP

II nagroda – Faustyna Maria Klęczar /Oświęcim

III nagroda – nie przyznano

WYRÓŻNIENIA –

1. Beata Zdybiowska / Kielce
2. Jacek Witman / Nowe Warpno
3. Milena Konieczna / Nowogrodziec

Wśród nagrodzonych i wyróżnionych uwagę jury zwróciły, a niektóre zachwyciły(!), listy z najwyższymi walorami kaligrafii, napisane piórem, starannie, czytelnie, zgodnie ze wszystkimi regułami pięknego pisma:

Uczestniczki i Uczestnicy, którzy wyróżnili się w kategorii KALIGRAFIA:

Kat.III

1. Faustyna Maria Klęczar / Osiek piękna kaligrafia
Katarzyna Szopa / Bolesławiec b. ładne pismo

Kat. II

2. Weronika Andruszko / Przecieszyn piękna kaligrafia
Malwina Hołyna / Parzyce, Nowogrodziec staranne pismo
Julia Jamróz / Nowogrodziec staranne pismo

Kat. I

3. Julia Wesółowska /Obice kaligrafia
Natalia Kasprzycka / Obice staranne pismo
Dawid Gąsiorowski / Bolesławiec staranne pismo

Uwagi jury:

Tego roku (zapewne po pandemii) nadeszło mniej listów, jednak okazały się te nadesłane na całkiem wyrównanym poziomie, zarówno stylistycznym jak i gramatyczno-ortograficznym, co zadowala oczekiwania wymagających polonistek . Pośród interesujących i w większości zgodnych z tematami kategorii listów, znalazło się całkiem sporo prac bardzo oryginalnych i pięknie wyczerpujących zadane tematy. I to w trzech kategoriach wiekowych. Jednak bezsprzecznie za najlepszą pracę literacką i epistolograficzną, poza kategoriami, jury uznaje list Mai Wojtowicz z Bolesławca.

Jury:

przewodnicząca
Róża Czerniawska-Karcz

Katarzyna Chabowska

Rafał Podraza

Szczecin-Wrocław-Warszawa, 22 listopada 2022 r.

Przebieg 10. 2022 r.

Draga Magdalena!

Na początku listu chciałabym
się serdecznie pozdrowić. Dawno się
nie odzywataś. Co u Ciebie słychać?
Wybrałaś już liceum do którego
pójdziesz po zakończeniu 8 klasy?
Znając się zapewne już to zrobisz!

Piszę do Ciebie gdyż chciałabym
opowiedzieć Ci pewną historię.
Nosi tytuł „W pogoni za szczęściem”
i opisuje sytuację, która wydarzyła się
w rzeczywistości dziewczynie, którą
bardzo dobrze znam...

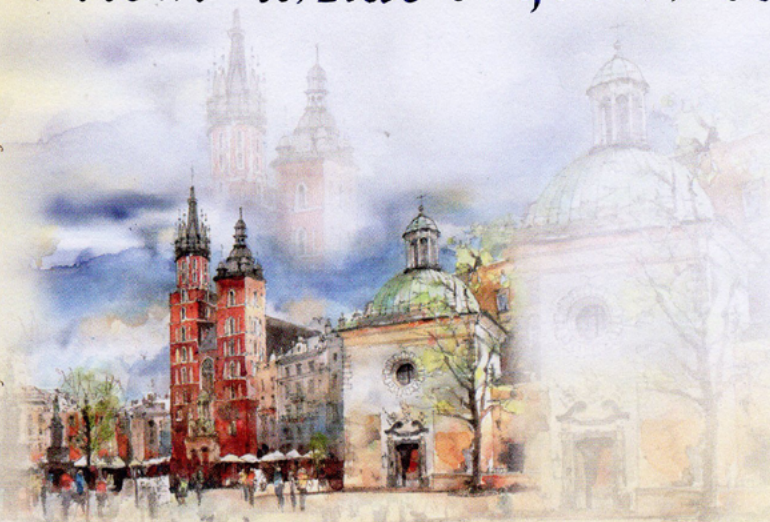
Osiek, 20.10.2022 r.

DROGA MARIO!

Dziękuję ci za twój ostatni list. Dobrze wiedzieć, że u Ciebie wszystko w porządku, a Twoja mama czuje się już lepiej. Przy najbliższej okazji, gdy będę gdzieś w pobliżu Warszawy, odwiedzę Was. Piszę ten list, ponieważ chcę podzielić się moimi przemyśleniami z ostatnich miesięcy.

Jak na pewno wiesz, w przyszłym roku piszę maturę i kończę szkołę. W moim liceum organizowane są liczne spotkania ze studentami, psychologami i innymi fachowcami w różnych dziedzinach. Kilka tygodni temu, mie-

Kraków - Bazylika Mariacka i kościół św. Wojciecha



Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej



DZIAŁANIA I IMPREZY ZREALIZOWANE PRZEZ PAŁAC MŁODZIEŻY W RAMACH SZCZECIŃSKIEGO PROGRAMU EDUKACJI WODNEJ I ŻEGLARSKIEJ STYCZEŃ – GRUDZIEŃ 2022

Nazwa zadania:

- A. Konkurs plastyczny „Nad brzegiem Odry w moim mieście”;
- B. Internetowy Konkurs „Wiedzy Morskiej”;
- C. Żagle 2022 z Edukacją Morską;
- D. „Bezpieczny Akwen” – szkolenie ratownictwa przy użyciu tratwy;
- E. Rejsy „Na Szlaku Wielkich Wypraw” – rejs szkoleniowy dla liderów SKEM na STS Kapitan Borchardt;
- F. Konkursy fotograficzne: „Mój SKEM – moja żeglarska przygoda” oraz „Pod żaglami Kapitana Borchardta”.
- G. Zajęcia dydaktyczne dla Szkolnych Kół Edukacji Morskiej prowadzone w szkołach lub Pracowni Edukacji Morskiej Pałacu Młodzieży.

Opis merytoryczny zrealizowanego zadania

A. Konkurs plastyczny „Nad brzegiem Odry w moim mieście”;

Po eliminacjach przedszkolnych na konkurs, którego organizatorem był Pałac Młodzieży w Szczecinie w ramach działań Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej, wpłynęły 54 prace z 7 placówek. Głównym celem konkursu była popularyzacja wśród najmłodszych rzeki Odry i ukazania obrazu rzeki oczami małych mieszkańców Szczecina.

Jury złożone z pracowników Pałacu Młodzieży, zaprzyjaźnionych z Programem Edukacji Morskiej, w składzie: Magdalena Kucharska, Marzena Konefał oraz Anna Rink przyznało nagrody i wyróżnienia.

Nagrody równorzędne otrzymali:

Imię i nazwisko	lat	Przedszkole	nauczyciel
Alicja Trzyńska	4	Przedszkole Publiczne Nr 66	Renata Grodecka
Gniewko Bil	4	Przedszkole Publiczne Nr 66	Renata Grodecka
Oliwia Jagodzińska	6	Przedszkole Publiczne Nr 65	Agata Walkowiak
Liliana Berest	6	Przedszkole Publiczne Nr 27	Jolanta Kozakowska, Wioleta Ziótkowska
Michalina Lepczyńska	6	Przedszkole Publiczne Nr 27	Jolanta Kozakowska, Wioleta Ziótkowska
Gaja Stępień-Candal	6	Przedszkole Publiczne Nr 9	Małgorzata Myślicka
Bartłomiej Bil	7	Przedszkole Publiczne Nr 66	Renata Grodecka

Wyróżnienia:

Matylda Bugajny	5	Przedszkole Publiczne Nr 50	Katarzyna Lach-Szamburska
Maja Czerniawska	5	Przedszkole Publiczne Nr 9	Justyna Szymańska
Barbara Nowakowska	6	Przedszkole Publiczne Nr 27	Jolanta Kozakowska, Wioleta Ziótkowska
Maja Wieczorek	6	Przedszkole Publiczne Nr 65	Krzysztof Szymański
Zofia Gorzelanna	6	Przedszkole Publiczne Nr 27	Jolanta Kozakowska, Wioleta Ziótkowska
Aleksander Okraska	6	Przedszkole Publiczne Nr 66	Magdalena Podbielska
Dominika Marszałek	6	Przedszkole Publiczne Nr 66	Małgorzata Imiołek
Karolina Krupa	6	Przedszkole Publiczne Nr 66	Magdalena Podbielska

B. Internetowy konkursu „Wiedzy Morskiej”;

Celem konkursu jest popularyzowanie wiedzy żeglarskiej, Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskie, ludzi morza, historii i geografii jeziora Dąbie, ochrony środowiska wodnego.

Podczas tegorocznej edycji konkursu odbyło się 5 etapów internetowych, półfinał i Finał konkursu. W etapach internetowych uczestnik musiał odpowiedzieć na 15 pytań, a łączna ilość punktów wynosiła 75. Najlepszych 21 uczestników po 7 z trzech kategorii wiekowych wzięło udział w półfinale, który odbył się we wtorek, 21 czerwca w Pałacu Młodzieży.

W półfinale uczestnicy musieli odpowiedzieć na kolejny test wiedzy morskiej. Po jego napisaniu Komisja wyłoniła po 3 finalistów z każdej kategorii wiekowej, którzy w Finale wykazali się wiedzą praktyczną. Walka o każdy punkt była zacięta.

W Komisji Konkursowej zasiadał kpt. Jerzy Kaczor oraz kpt Jerzy Szwoch. Finaliści i Laureaci 2. Internetowego Konkursu „Wiedzy morskiej” otrzymali dyplomy i nagrody.

Główna Nagroda – w każdej grupie wiekowej za zajęcie I, II, III nagroda rzeczowa o wartości:

I. miejsce - 500,00 zł

II. miejsce – 300,00 zł

III. miejsce – 200,00 zł

Wyniki konkursu:

W kategorii kl. 1-3 SP

I Nikodem Zacharczuk Szkoła Podstawowa Nr 56

II Kamila Siewior Szkoła Podstawowa Nr 23

III Amelia Raubo Szkoła Podstawowa Nr 56

W kategorii kl. 4-7 SP

I Adrianna Sitek Szkoła Podstawowa Nr 45

II Michał Gerasch Szkoła Podstawowa Nr 56

II Wojciech Walczak Szkoła Podstawowa Nr 23

W kategorii kl. 8 SP oraz szkoły ponadpodstawowe

I Julia Hein II Liceum Ogólnokształcące

II Kinga Czernecka II Liceum Ogólnokształcące

III Tomasz Janowczyk Zachodniopomorskie Centrum Edukacji Morskiej i Politechnicznej

C. Żagle 2022 z Edukacją Morską – Strefa Dziecięca;

Tradycyjnie, na placu Adama Mickiewicza w strefie dziecięcej, na stoisku promującym Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej na najmłodszych czekały gry, zabawy i zajęcia warsztatowe.

Każde dziecko mogło zrobić akwarium, pomalować gipsowe rybki i zwierzątka morskie, biżuterię z akcentami marynistycznymi, własnoręcznie pomalować i ozdobić torbę, nauczyć się węzłów żeglarskich czy ułożyć swoje imię z kodu flagowego.

Dużą publiczność przyciągnęło na stoisko opowiadanie bajek o tematyce morskiej, które opowiadał i pokazywał p. Marcela Mroczek, nauczyciel Pracowni Teatralnej Pałacu Młodzieży. Podczas tegorocznych zajęć plastycznych i warsztatów wsparciem byli nauczyciele Szkolnych Kół Edukacji Wodnej i Żeglarskiej, którzy zgłosili się wraz ze swoimi uczniami w działania promujące Program.

Drugiego dnia na scenie zaprezentowały się dzieci z Przedszkola Publicznego Nr 27 „Żagielek”

z repertuarem piosenek morskich i tańców. W niedzielne popołudnie warsztaty bębniarskie prowadzone przez Ryszarda Dziubaka z pałacowej Pracowni Muzyki Etnicznej, przyciągnęły grupę dzieci i rodziców.

Działania Pracowni Edukacji Morskiej od lat wspiera nasza koleżanka z Pałacu p. Marzena Konefał wraz z p. Luizą Konefał.

D. Bezpieczni pod Żaglami – szkolenie ratownictwa na wodzie przy użyciu tratwy

Praktyczne szkolenie uczestników Programu w ramach „ABC Żeglarskie” – „Bezpieczni pod Żaglami” oparty był dotychczas o instruktorów, bazę i sprzęt Centrum Kształcenia Sportowego.

Tegoroczne szkolenie skierowane dla uczniów szkół ponadpodstawowych przeprowadzone było z ratownictwa na wodzie i odbyło się w formie zajęć teoretycznych i praktycznych. Prowadzący szkolenie kpt Przemysław Dziarnowski z Centrum Żeglarskiego przeszkolił uczniów z metod i środków jakie używamy na wodzie do wzywania pomocy. Kolejnym etapem szkolenia było „odpalenie” z pirsu tratwy ratunkowej. Mimo, że szkolenie odbyło się we wrześniu to nie zabrakło śmiazków, którzy po wejściu do chłodnej już wody w zespołach sześciuosobowych musieli doплыć do tratwy i wejść do niej.

Szkolenie praktyczne było dużym przeżyciem dla uczestników. Młodzież znała zasady postępowania z tratwą, wielokrotnie omawialiśmy takie szkolenia, jednak dla wielu było to nowe doświadczenie.

E. Rejsy szkoleniowy „Na Szlaku Wielkich Wypraw” na żaglowcu STS Kapitan Borchardt.

Na Szlaku Wielkich Wypraw, to projekt skierowany do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, którego głównym celem jest zdobycie praktycznej wiedzy i doświadczenia żeglarskiego. Uczestnikami tegorocznej edycji byli liderzy Szkolnych Kół Edukacji Morskiej.

Tegoroczny rejs na żaglowcu STS Kapitan Borchardt odbył się w terminie 1-8 października 2022 r. na trasie Ustka – Kalmar – Sassnitz – Świnoujście – Szczecin.

Wszyscy bez wyjątku uczestniczyli w dobrej żeglarskiej szkole. Młodzież jako załoganci pełnili wachty nawigacyjne, trapowe i kambuzowe. Do nich należy stawianie, zrzucanie żagli i obsługa lin, podczas wacht nawigacyjnych prowadzenie jachtu za sterem, obserwacja „na oku” czy nanoszenia pozycji na mapie i dokumentowania w dzienniku. Każdy z uczestników wachty wybijał „szklanki” mierząc upływający czas, doskonalił wiązanie węzłów czy pomagał w pracach bosmańskich. Brali udział w alarmach do żagli, opuszczenia pokładu, w porannym stawianiu bandery. Pogoda nas nie oszczędzała - duża fala, silny wiatr i deszcz - wielu z nas oddało pokłon Neptunowi. Atrakcją były wspólne zabawy, gry planszowe czy wieczór szantą. Byli jedną wspólną grupą - załogą żaglowca. Przy okazji uczestnicy poznawali dwa nowe porty: szwedzkie miasto Kalmar i niemieckie Sassnitz. Podczas postoju w portach była możliwość zwiedzenia miasta oraz poznać atrakcje turystyczne,

jak zamek kalmarski czy białe klify Parku Jasmund na Rugii.

Zakończenie rejsu w Szczecinie odbyło się bardzo uroczyście. Na wręczenie opinii z rejsu

z rąk Kapitana przybyły rodziny uczestników, Dyrektor Pałacu Młodzieży i Biura Armatorskiego. Wspólne spotkanie przy „ciastku” było okazją dla młodzieży do opowiedzenia i podzielenia się wrażeniami. Wieczorem reprezentanci rejsu podzielili się ze słuchaczami Radia Szczecin swoimi doświadczeniami. Uczestnicy schodzili z pokładu Kapitana Borchardta z nowym morskim doświadczeniem, pełni przeżyć już snuli plany na kolejne wspólne rejsy...

F. Konkursy fotograficzne.

W 2022 roku Pracownia Edukacji Morskiej ogłosiła dwa konkursy fotograficznego „Mój SKEM – moja żeglarska przygoda” oraz „Pod żaglami Kapitana Borchardta”. W ramach konkursów uczniowie – uczestnicy Szkolnych Kół Edukacji Morskiej mieli zaprezentować swoje przeżycia podczas działań realizowanych na zajęciach SKEM-u oraz jako załoganta październikowego rejsu szkoleniowego.

Na konkursu o SKEM wpłynęło 56 prac, w tym 20 ze szkół podstawowych oraz 36 ze szkół ponadpodstawowych. Na konkurs rejsowy wpłynęło 28 zdjęć.

5 grudnia odbyło się posiedzenie Komisji Konkursowej. Oceny prac konkursowej dokonywali uczestnicy zajęć Pracowni Fotografii i Grafiki Komputerowej wraz z nauczycielem Pracowni p. J. Wochowskim, p. I. Sarnicka – grafik i fotograf, a przewodniczyła Komisji po raz pierwszy p. M. Dziomdziora, Dyrektor Pałacu Młodzieży.

Wyniki konkurów:

W konkursie „Mój SKEM – moja żeglarska przygoda...”

GRAND PRIX Paulina Szczepańska, I. 17, Zachodniopomorskie Centrum Edukacji Morskiej i Politechnicznej

I miejsce Karolina Hałasa, I. 12, Szkoła Podstawowa Nr 37;

II miejsce Michał Tryka, I. 12, Szkoła Podstawowa Nr 37;

III miejsce Agata Urbańska, I. 10, Szkoła Podstawowa Nr 37;

Wyróżnienie Karolina Hałasa, I. 12, Szkoła Podstawowa Nr 37.

W kategorii szkoła ponadpodstawowa

I miejsce Oliver Miltko, I. 15, Zachodniopomorskie Centrum Edukacji Morskiej i Politechnicznej

II miejsce Maksymilian Sobejko, I. 18, Zespół Szkół Elektryczno-Elektroniczne

III miejsce

Ex aequo

Karol Kubala, I. 18, Zachodniopomorskie Centrum Edukacji Morskiej i Politechnicznej

Tomasz Wojtkowiak, I. 14, Zespół Szkół Elektryczno-Elektronicznych

Wyróżnienie

Tomasz Janowczyk, I. Zachodniopomorskie Centrum Edukacji Morskiej i Politechnicznej

W konkursie „Pod żaglami Kapitana Borchardta”

I miejsce

Jakub Kening, I. 13, Szkoła Podstawowa Nr 5

II miejsce

Paweł Kozak, I. 17, Zachodniopomorskie Centrum Edukacji Morskiej i Politechnicznej

III miejsce

Maksymilian Sobejko, I. 18, Zespół Szkół Elektryczno-Elektroniczne

Wyróżnienie

Igor Sajewicz, I. 18, Zespół Szkół Elektryczno-Elektroniczne

Wręczenie nagród odbyło się 19 stycznia 2023 roku podczas Sesji Morskiej „Nasze Rejsy”, a prace konkursowe wyeksponowane zostały w „Galerii Morskiej” na I piętrze Pałacu Młodzieży.

Na kalendarzu Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej na rok 2023 umieszczone zostało nagrodzone zdjęcie Maksymiliana Sobejko z Zespołu Szkół Elektryczno-Elektronicznych.



Maksymilian Sobejko, ZSEE - II miejsce w konkursie „Mój SKEM - moja żeglarska przygoda”

Międzynarodowe Nagrody Żeglarskie Szczecina 2022

Ruszył nabór zgłoszeń za osiągnięcia w sezonie 2022 roku

Za nami kolejny ciekawy sezon żeglarski 2022, z ważkimi sukcesami, dokonaniami i wydarzeniami w naszym Okręgu, zarówno sportowymi jak i innymi. Teraz już czas na zgłaszanie i wybranie laureatów w kolejnej edycji Międzynarodowych Nagród Żeglarskich Szczecina, za najważniejsze osiągnięcia w minionym sezonie. Jak zwykle dwie z prestiżowych nagród – Rejs Roku 2022, i Żeglarz Roku 2022 – funduje nasz ZOŻ. Kandydatury do nagród można już zgłaszać od 10 stycznia br., do 15 lutego 2023, zgodnie z komunikatem organizatorów konkursu. Tak więc zgłaszajmy najlepszych z naszego Okręgu, których poznamy już w najbliższą sobotę 14 bm., na naszej otwartej Gali Żeglarskiej ZOŻ, o godz. 11.00, w Starej Rzeźni (o czym już pisaliśmy). Laureatów Międzynarodowych Nagród Szczecina, wyłonionych spośród zgłoszeń, poznamy z kolei na Gali 25 marca 2023.

Pora zgłaszać kandydatów do Międzynarodowych Nagród Żeglarskich Szczecina 2022.

Już od 10 stycznia 2023 ruszył nabór zgłoszeń do Międzynarodowych Nagród Żeglarskich Szczecina. Do przyznania będzie dziewięć nagród, w tym po raz drugi specjalna, z nowym patronem – Aleksandrem Dobą.

Jak co roku o tej samej porze podsumowujemy ubiegłoroczne dokonania żeglarskie. Przed nami już siódma edycja Nagród Żeglarskich. Te wyróżnienia przyznawane są żeglarzom z Pomorza Zachodniego i Pomorza Przedniego, za wyjątkowe osiągnięcia dokonane w roku poprzednim. Międzynarodowe Nagrody Żeglarskie Szczecina są ukłonem w kierunku środowiska żeglarskiego i mają na celu popularyzację żeglarstwa i jego tradycji; uhonorowanie ważnych osiągnięć żeglarskich (w tym związanych z Pomorzem Zachodnim i Pomorzem Przednim); kształtowanie i rozwijanie świadomości morskiej i wyróżnienie dokonań w dziedzinie wychowania morskiego dzieci i młodzieży. Formularze zgłoszeń będą przyjmowane do 15 lutego 2023. Zwycięzców poznamy 26 marca 2023...

Nagrody zostaną wręczone w dziewięciu kategoriach:

- Nagroda Główna - Nagroda im. kapitana Ludomira Mączki;
- Rejs Roku – Nagroda imienia Wyszaka;
- Żeglarz Roku (fundatorem obu Nagród jest ZOZZ);
- Regatowiec Roku – Nagroda imienia kapitana Kazimierza Kuby Jaworskiego;
- Popularyzator Żeglarstwa – Nagroda imienia kapitana Kazimierza Haski;
- Nagroda Kota Umbriagi;
- Trener Roku – Nagroda imienia Teodora Czarneckiego;
- Wydarzenie Żeglarskie;
- Żeglarska Nagroda Specjalna imienia Aleksandra Doby (fundatorem pozostałych nagród jest miasto Szczecin).

Zgłoszenia kandydatur prowadzone są za pośrednictwem elektronicznego formularza pod linkiem <https://www.accredi.pl/nagrodyzeglarskie>. Można też pobrać ze strony <http://nagrodyzeglarskie.szczecin.pl/> druk zgłoszeniowy oraz wysłać go pocztą na adres: nagrody.zeglarskie@zstw.szczecin.pl

Kandydatów mogą zgłaszać mieszkańcy Szczecina, województwa zachodniopomorskiego i Pomorza Przedniego, a w przypadku Nagrody im. kpt. Ludomira Mączki, także mieszkańcy całej Polski. Prócz tego kandydatów zgłaszać mogą także: członkowie kapituły oraz instytucje publiczne, związki, stowarzyszenia, fundacje, organizacje i kluby żeglarskie. Spośród nadesłanych kandydatur wyłonieni zostaną nominowani do poszczególnych wyróżnień. Zgłaszajmy najlepszych... (WS)



sail

Żeglarski
Szczecin

Międzynarodowe
Nagrody

Żeglarskie

Szczecina

Zgłoś kandydata do Międzynarodowych Nagród Żeglarskich Szczecina

10 stycznia rozpoczyna się przyjmowanie zgłoszeń kandydatów do Międzynarodowych Nagród Żeglarskich Szczecina.

Termin przyjmowania zgłoszeń upływa 15 lutego.

Szczegóły na stronie: nagrodyzezlarskie.szczecin.pl



ORGANIZATOR



Prezydent
Miasta Szczecin

PARTNERZY

