

# diologii

Miesięcznik pedagogiczny

Nr 6 (203)  
Czerwiec 2016  
Szczecin  
ISSN 2300-9691



**Bezpieczny i zdrowy  
wypoczynek**

*Radośnie i barwnie w Pałacu Młodzieży*

*Bajkowa-muzyczne spotkania cykliczne  
– Złota rybka*



*Mali Karatecy  
ćwiczą z zapalem*



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

**W numerze:**



\* **By wypoczynek nad wodą  
był bezpieczny** ..... 4-5



\* **Czym skorupka  
nasionki za młodu...** ..... 6-7



\* **Wakacje – dobry moment  
na zmiany** ..... 8-9

\* **Bezpieczne i zdrowe  
wakacje – jak to zrobić? ...** 10



\* **Może nad wodą  
i na łódce?** ..... 11-16



\* **One są  
wśród  
nas** ..... 17-26



\* **W poetyckim  
świecie bajek** ..... 27



\* **Relaks z książką** ..... 28-29



\* **Z wiatrem w żaglach** ..... 30

**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



## By wypoczynek nad wodą był bezpieczny

Wakacje coraz bliżej, warto więc przypomnieć o kilku zasadach, których stosowanie w codziennych aktywnościach nad wodą pozwoli na bezpieczny wypoczynek i powrót z wakacji z wyłącznie pozytywnymi doświadczeniami. W okresie wakacji zarówno służby jak i WOPR odnotowują zwiększoną liczbę wypadków na drogach, jak również na obszarach wodnych. W okresie od 1 stycznia do 14 czerwca wg danych Komendy Wojewódzkiej Policji utonęło 11 osób. W okresie od 15 czerwca do 31 sierpnia 2015 r., utonęło aż 28 osób. Od września do 30 listopada utonęły 4 osoby. W szczycie sezonu letniego, tj. w lipcu i sierpniu, w województwie utonęło 25 osób – 21 mężczyzn i 4 kobiety. Zdarzenia te dotyczyły głównie osób w wieku powyżej 30 lat – w 19 przypadkach i 6 poniżej 30 roku życia (najstarsza osoba miała 72 lata, był to mieszkaniec Gryfic). Spośród 43 ofiar ujętych w statystykach od początku roku, utonęło 38 mężczyzn i 5 kobiet, w tym 2 nieletnie. Średnia wieku mężczyzn to ponad 43 lata, a kobiet – 38 lat. Średnia wieku ofiar w sezonie (28 osób), tj. od 15 czerwca do 15 września wyniosła dla mężczyzn 43,16 roku i 38,25 dla kobiet.

W skali całego kraju 41 utonięcia w okresie od 1 stycznia do 30 września w województwie zachodniopomorskim stanowią jedynie 11,17 proc. Zachodniopomorskie jest regionem atrakcyjnym turystycznie, szczególnie w okresie letnim. Ma 185 km linii brzegowej Morza Bałtyckiego, 172 jeziora > 50 ha, kilkanaście dużych rzek oraz kilkaset małych zbiorników wodnych. W tym czasie województwo odwiedza ponad 1,5 miliona turystów z Polski i ponad 400 tysięcy turystów zagranicznych. Zdecydowanie większość tych osób wybiera wypoczynek nad wodą. 25 utonięć w miesiącach lipiec-sierpień w całym województwie w porównaniu z 270 utonięciami w całym kraju stanowi 9,25 proc.

Obszary wodne w których dochodziło do utonięć w 2015 roku na terenie województwa zachodniopomorskiego to: jezioro – 23 osoby, morze – 9 osób, rzeka – 8 osób, stawy – 1 osoba.

Analizując przyczyny utonięć zauważamy, że najczęściej prowadziły do nich: **brawura, alkohol, słabe rozpoznanie zbiornika wodnego oraz brak umiejętności pływackich. Zdarzały się także wypadki losowe połączone z niesprzyjającymi okolicznościami pogodowymi.**

Niewłaściwy wybór miejsca do kąpeli oraz niebezpieczne zachowanie nad wodą lub podczas korzystania z jednostek i sprzętu pływającego, do którego poza żaglówkami, kajakami, rowerami wodnymi zaliczyć trzeba niestety, wykorzystywane przez niefrasobliwych „pływaków” dmuchane materace lub koła do pływania. Sprzęt ten pomimo, że jest przeznaczony jedynie do wspomagania pływania i może być używany do określonej głębokości (najczęściej 40 cm), o czym informuje producent w ostrzeżeniach zawartych na materacykach i innych „dmuchańcach” wielokrotnie spotykane były kilkaset metrów od brzegu. Za niewłaściwe miejsce do kąpeli uznać należy każde miejsce w którym brak profesjonalnego zabezpieczenia ratowniczego w postaci ratowników wodnych wraz z odpowiednim sprzętem ratowniczym. To właśnie przeszkoleni w zakresie udzielania pomocy w wodzie i wyposażeni w sprzęt do ratownictwa wodnego, ratownicy wodni (WOPR) mogą zagwarantować skuteczną i błyskawiczną pomoc na terenie kąpieliska. Dotarcie zespołu ratowników poza teren kąpieliska uzależnione jest od odległości do miejsca tonięcia i wyposażenia ratowników w dodatkowy sprzęt łódź, skuter wodny lub quad.



Jeżeli będziemy świadkiem zdarzenia, a w pobliżu nie będzie ratowników, powinniśmy wezwać pomoc kontaktując się telefonicznie z numerami: 112 lub numerem ratunkowym nad wodą 601 100 100, gdzie podajemy lokalizację i opisujemy okoliczności tonięcia. Aby przyspieszyć przekazanie informacji ratownikom, w tym wskazanie im lokalizacji zdarzenia (do 4 m dokładności!) warto ściągnąć bezpłatną aplikację na smartphonie ze strony: <http://601100100.pl/aplikacja/>. Aplikacja dostępna na telefony z systemem Android.

Podjęcie się udzielania pomocy pamiętajmy o własnym bezpieczeństwie, o ile to możliwe starajmy się udzielić pomocy z brzegu, nie wchodząc do wody pamiętając że wchodzenie do wody, udzielanie pomocy w wodzie bez asekuracji oraz bez sprzętu ratunkowego, może okazać się bardzo niebezpieczne.

Aby zmniejszyć ilość wypadków tonięcia, należy prowadzić działania edukacyjne i profilaktyczne wśród dzieci i młodzieży oraz prewencyjne na kąpieliskach i miejscach wykorzystywanych do kąpieli przez turystów, tzw. „dzikich kąpieliskach”. Patrole prewencyjne prowadzone przez ratowników z Grup Interwencyjnych WOPR bardzo często obejmują obszary wodne o dużej powierzchni i siłą rzeczy nie są w stanie zapewnić ciągłego bezpieczeństwa w różnych lokalizacjach. Działania prewencyjne muszą więc być połączone z działaniami profilaktycznymi, kierowanymi do różnych grup odbiorców, z uwagi na dostępność młodzieży szkolnej, to do niej w głównej mierze powinny być kierowane informacje związane z zasadami bezpiecznego wypoczynku oraz niebezpieczeństwami jakie mogą ich spotkać nad wodą podczas zbliżających się wakacji. Nauczyciele powinni informować młodzież przed sezonem letnim o zaletach i lokalizacji kąpielisk strzeżonych w okolicy, jak również omawiać zagrożenia związane z kąpielą w miejscach niestrzeżonych, tzw. „dzikich kąpieliskach”, gdzie będą zdani wyłącznie na siebie. Aby być dobrze przygotowanym do zajęć z młodzieżą, warto wziąć udział w szkoleniach organizowanych przez szereg instytucji z zakresu objętego przedmiotem Edukacja dla Bezpieczeństwa (wprowadzonym jako przedmiot w gimnazjach oraz szkołach ponadgimnazjalnych). Warto skorzystać również z profesjonalnych szkoleń pierwszej pomocy oraz obsługi defibrylatora półautomatycznego (Basic Life Support/AED) organizowanych w oparciu o wytyczne Polskiej Rady Resuscytacji. Szkolenia takie organizowane są przez firmy i organizacje związane z ratownictwem medycznym (w tym WOPR). Szczególnie polecanym szkoleniem dla placówek edukacyjnych jest szkolenie w ramach Zachodniopomorskiej Sieci Defibrylatorów<sup>1</sup>. Zakład pracy, placówka edukacyjna, szkoląc swoich pracowników, poza praktyczną wiedzą i umiejętnościami, może otrzymać na własność półautomatyczny defibrylator zewnętrzny AED w ramach szkolenia. Zdobyte na szkoleniu praktyczne umiejętności mogą w znaczący sposób wzbogacić warsztat pracy nauczycieli.

Należy jednak pamiętać, iż najlepsze szkolenia, oznakowanie, profesjonalny sprzęt i tuzin ratowników mogą okazać się nieskuteczne, jeżeli postępowaniem pływaka kierować będzie lekkomyślność i emocje, często podgrzewane przez substancje psychoaktywne (w tym alkohol) i przekonanie o swojej doskonałości i niezatapialości. Miejmy nadzieję, iż lekcję pokory wobec wody odrobimy w szkole lub w domu, a wnioski wyciągniemy z niej sami zanim trafimy na kąpielisko.

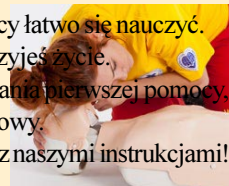
<sup>1</sup> Źródło: <http://www.wopr.szczecin.pl/index.php/zachodniopomorska-siec-aed>

*Apoloniusz Kurylczyk*  
– WOPR Szczecin

## PIERWSZA POMOC

### Uratuj komuś życie!

Udzielania pierwszej pomocy łatwo się nauczyć. Ta wiedza może uratować czyjeś życie. Zanim przystąpisz do udzielania pierwszej pomocy, zadzwoń pod numer ratunkowy. Następnie postępuj zgodnie z naszymi instrukcjami!

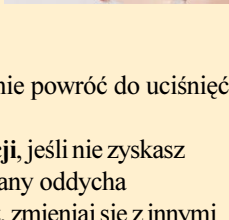
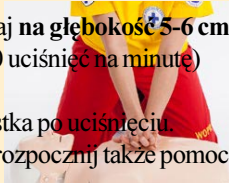
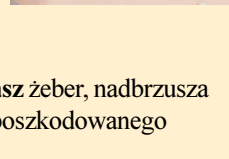


Jeśli u poszkodowanego nie zauważysz/nie wyczujesz na własnym policzku **oddechu** **rozpocznij resuscytację oddechowo-krażeniową:**

- \* połóż nadgarstek jednej ręki **na środku klatki piersiowej** poszkodowanego
- \* połóż drugi **w tym samym miejscu**
- \* **spleć mocno** obie dłonie
- \* upewnij się, że **nie uciskasz** żeber, nadbrzusza i dolnego końca mostka poszkodowanego
- \* wyprostuj ramiona i uciskaj **na głębokość 5-6 cm** (z częstotliwością 100-120 uciśnień na minutę)
- \* **nie odrywaj dłoni** od mostka po uciśnięciu. Uciskaj klatkę piersiową i rozpocznij także pomoc metodą ?usta-usta?



- \* po wykonaniu **30 uciśnień** udroźnij drogi oddechowe – **odegnij głowę i unieś żuchwę**
- \* weź wdech i obejmij lekko uchylone usta poszkodowanego
- \* wykonaj **2 wdmuchnięcia** powietrza (do uniesienia się klatki piersiowej)
- \* sprawdź, czy po wykonaniu wdechu **klatka piersiowa opada**
- \* powtórz wdech, a następnie powrót do uciśnień
- \* **nie przerywaj resuscytacji**, jeśli nie zyskasz pewności, że poszkodowany oddycha samodzielnie. Jeśli możesz, zmieniaj się z innymi świadkami i zdarzenia **co 2 minuty**.



**Kontynuuj resuscytację do przybycia ratowników!**

**www.601100100.pl**





Jak zachować bezpieczeństwo i udzielić pierwszej pomocy?

## Czym skorupka nasiąknie od młodu...

Prowadzenie zajęć z dziećmi i młodzieżą zawsze wiąże się z wieloma ciekawymi sytuacjami, które potrafią zaskoczyć nawet bardzo doświadczonego dydaktyka. Zwłaszcza jeśli chodzi o zajęcia edukacyjne z zakresu bezpieczeństwa oraz nauki udzielania pierwszej pomocy.

Z Zachodniopomorskim Oddziałem Okręgowym Polskiego Czerwonego Krzyża w Szczecinie jestem związany nierozdzielnie od 12 lat. Zaczynając w Szkolnym Kole PCK brałem udział w licznych prelekcjach i pogadankach prowadzonych przez czerwonekrzyskich edukatorów. Już wtedy wiele sytuacji bawiło, zwłaszcza reakcje moich rówieśników na różne słowa, gesty, ćwiczenia. Dzieci mają bardzo dużą fantazję i potrafią wyobrazić sobie niestworzone rzeczy. Całkowicie inaczej wygląda to z drugiej strony. Prowadzenie zajęć wśród młodych ludzi nie jest sztuką łatwą, jednak bardzo cenną i owocną. **Dobrze przygotowany materiał, dostosowany do potrzeb oraz możliwości edukacyjnych uczniów daje możliwość zaszczepienia w nich umiejętności teoretycznych i praktycznych, które będą przez nie wykorzystywane przez lata.**

Niezaprzeczalnym faktem jest to, że dzieci chcą brać udział w różnych przedsięwzięciach. Zawsze osoba z zewnątrz, która wejdzie do szkoły zaopatrzona w rzutnik, laptop i kolorowe materiały dydaktyczne jest swoistą atrakcją dla uczniów, którzy na co dzień realizują dobrze im znane programy. Już od drzwi wejściowych do szkoły słychać szepty, komentarze, śmie-



chy. Każdy chce wiedzieć kto to przyszedł, co ma w podłużnej niebieskiej torbie, po co mu laptop, a do czego służy torba z materiałami ratunkowymi oznaczona znakiem PCK... Od wielu lat Polski Czerwony Krzyż z powodzeniem realizuje programy edukacyjne profilaktyczne, skierowane do dzieci i młodzieży w wieku przedszkolnym i szkolnym.

Bardzo często pierwszym kontaktem maluchów z organizacją jest „Superwiewiórka”, „Przyjaciółka Oli i Kuby”. To cykl zajęć mających na celu wskazywać już od najmłodszych lat jak należy dbać o siebie i własne otoczenie. Oprócz treści związanych z bezpieczeństwem w domu, na drodze czy podczas harcowania na podwórku, mali poszukiwacze wiedzy mogą w formie zabawy dowiedzieć się jak się ubrać, żeby nie zachorować, zawiązać buty i nie przewrócić się, ale także odnosić się z szacunkiem do kolegów, koleżanek, osób od nich starszych. Okres przedszkolny i wczesnoszkolny jest bardzo istotny, ze względu na tworzenie w młodych głowach własnych schematów myślowych. Dlatego też Polski Czerwony Krzyż kładzie tak duży nacisk na przekazywanie tego typu treści już na tak wczesnym etapie rozwojowym. Oczywiście okiełznanie kilkunastu, a czasami kilkudziesięciu rozbieganych, pełnych energii maluchów, które nie są w stanie wysiedzieć w jednym miejscu dłużej niż 10 minut niemalże graniczy z cudem. Niezbędne jest prowadzenie zajęć w taki sposób, aby były one w ciągłym ruchu, zainteresowane tematyką. Najbardziej upragnione dla nich są zawsze kolorowanki, które w ramach ewaluacji, pozwalają im utrwalić nabytą wiedzę podczas zabaw z Superwiewiórką i jej kompanami.

Wiele osób twierdzi, że nauka udzielania pierwszej pomocy wśród uczniów pierwszych klas szkoły podstawowej jest kompletnie niepotrzebna. Maluchy nie są przecież w stanie odpowiednio zareagować w sytuacjach trudnych, stresowych. To mit.

Dobrze przygotowane dzieci, znające numery alarmowe, wiedzące jak zachować się, gdy komuś dzieje

się coś złego, bardzo często reagują dynamicznie, we właściwy sposób. Wszystko zależy od tego w jaki sposób wiedza zostanie im przekazana. Nauka udzielania pierwszej pomocy to przede wszystkim świetna zabawa. Które dziecko nie lubi owinać się bandażem, albo pozaklejać się od stóp do głowy plasterkami? Przemycając wiedzę podczas na pozór niepoważnych sytuacji jesteśmy w stanie nauczyć odpowiedniego reagowania, gdy ktoś pomocy potrzebuje.

Prowadzenie zajęć z maluchami daje możliwość pozyskania informacji na temat wielu ciekawych przeżyć, które nasi rozbrykani słuchacze posiadają. Włączanie ich do prelekcji poprzez szereg metod aktywizujących daje szansę na zaangażowanie ich w przebieg zajęć oraz sprawia, że są oni bardzo zainteresowani tematyką. Niemalże za każdym razem, prowadząc wykład, lub tłumacząc ćwiczenie zadaję pytania grupie. Nawet najbardziej rozkojarzone dziecko, które będzie mogło się wykazać podniesieniem ręki i zacznie się przekrzykiwać z pozostałymi rówieśnikami, byleby podzielić się swoją wiedzą z pozostałymi. Zdarza się, że są one kompletnie nietrafione, natomiast nigdy nie można doprowadzić do sytuacji, w której maluch poczuje się gorzej od innych, gdy prowadzący zanieguje to co przed chwilą usłyszał. Każdorazowo należy przewartościować wypowiedziane słowa i dostosować je tak, aby nakierować malca na poprawny tok myślenia. Kto nie miał nigdy plastra na czole? Ilu kolegów, wujków, tatusiów czy siostrzynek złamało rękę lub się skaleczyło? Zawsze chętnych do chwalenia się swoimi wspomnieniami jest mnóstwo.

„Ratowniczek” to cykl zajęć przygotowanych dla uczniów klas I-IV szkół podstawowych, które mają nauczyć ich jak pierwszej pomocy udzielić w miarę własnych możliwości. Jest to program bardzo chętnie realizowany w szkołach, ze względu na merytorycznie przygotowany podręcznik oraz ćwiczenia dla uczniów. Oprócz poznawaniu duszka, który zmienił swoje za-

chowanie i zaczął pomagać innym, przedstawionego w komiksie, dzieci mogą pograć w gry, rozwiązywać łamigłówki, dochodzić do pewnych treści samodzielnie. Materiał jest tak stworzony, aby część wykładowa nie zameęczała słuchaczy. W formie przyjemnej zabawy każdy, kto bierze udział w zajęciach ma możliwość stworzyć własne figurki bohaterów „Ratowniczka”, poznać numery alarmowe, nauczyć się jak rozpoznać urazy i je opatrywać. Nabywanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy od najmłodszych lat jest niezmiernie ważne. Wprawdzie dzieci nie podlegają aktom prawnym, mówiącym o obowiązku jej udzielenia, natomiast stają się one bardziej świadome zagrożenia, które czyhają każdego dnia na ich drodze. Potrafią odpowiednio się zachować, gdy sytuacja, z którą się spotkają nie będzie dla nich czymś zupełnie nowym. Nabyta wiedza daje im szansę aktywizowania jej w trakcie rozwoju i zdobywania nowych doświadczeń. Pomimo tego, że zdecydowana większość młodych ludzi przy pierwszym kontakcie z Fantem treningowym, reaguje dość nerwowo, to po kilku próbach nawet najmłodszy słuchacz ochoczo podchodzi do niego, aby nauczyć się jak we właściwy sposób przeprowadzić Resuscytację Krążeniowo-Oddechową.

Próżno by doszukiwać się wad prowadzenia tego typu działań wśród dzieci. Zdecydowanie gimnazjaliści, czy licealiści mają większą świadomość, lepiej znają otoczenie i życie, potrafią radzić sobie z wieloma sytuacjami, przerastającymi maluchy, jednak pełna profilaktyka i edukacja prozdrowotna to klucz do budowania prawidłowych postaw młodych ludzi już od wczesnych lat dzieciństwa. Kreowanie postawy altruistycznej oraz chęci niesienia pomocy daje szansę na niwelowanie poczucia bezradności i obojętności.

Dzięki inicjatywom uczącym jak udzielić pomocy czy zachować bezpieczeństwo, zmienia się postrzeganie młodych ludzi na krzywdę i cierpienie innych. Spotykając po jakimś czasie moich byłych słuchaczy często dowiaduję się, że ktoś z nich udzielił komuś pomocy, poszedł do szkoły, w której jest utworzona klasa o profilu medycznym, rozpoczął studia pedagogiczne, medyczne, psychologiczne. Każda napotkana osoba na drodze edukatora, która wykorzystana przekazaną wiedzę i umiejętności jest największą nagrodą za godziny spędzone podczas prowadzenia programów edukacyjnych i prelekcji. Życie jest najcenniejszym darem. Należy je pielęgnować i chronić. Im więcej osób będzie potrafiło to robić, tym lepiej.

*Opracowano na podstawie  
strony internetowej  
Zachodniopomorskiego  
Oddziału Okręgowego*

*Polskiego Czerwonego Krzyża w Szczecinie*



## Wakacje – dobry moment na zmiany

Urlopy, zwolnienie tempa, więcej czasu spędzonego z naszymi dziećmi czyli jednym słowem WAKACJE. Jest to odpowiedni okres, aby skupić się bardziej na zdrowiu naszym i najbliższych. Więcej czasu spędzać aktywnie w plenerze i przemyśleć dotychczasowy sposób odżywiania. Pamiętajmy, że styl życia w ponad 50 proc. warunkuje nasze zdrowie. A z tym odżywianiem niestety nie jest najlepiej, co widać wiosną i latem, kiedy dzieci i dorośli noszą lżejsze ubrania.

### Od czego zacząć?

Po pierwsze – chęć zmiany. Po drugie - zdobycie informacji z wiarygodnych źródeł. Po trzecie – codzienna edukacja dziecka. Czy taka edukacja żywieniowa jest skuteczna? Tak, pod warunkiem, że rozmawiamy z dzieckiem codziennie podczas zakupów, przygotowywania posiłków, oglądania reklam żywności. Wskazujemy, które produkty warto kupować i spożywać, a które nie, oczywiście używając argumentów odpowiednich do wieku dziecka. Pamiętajmy, że dobór słów w przekazywaniu komunikatów jest niezwykle ważny, dlatego nie mówmy dziecku „*ten serek jest niedobry*”, „*ten cukierek jest niedobry*”, ponieważ „*dobry*” kojarzy się raczej ze smakiem. Zatem lepiej powiedzieć „*ten serek jest niezdrowy*”. Oczywiście najlepiej byłoby użyć sformułowania „*ten serek niekorzystnie wpływa na zdrowie*”, ale jest odpowiednie raczej dla dzieci kilkunastoletnich.

Warto dodać, że im wcześniej rozpoczniemy taką edukację żywieniową tym lepiej. Z własnego doświadczenia wiem, że edukacja dzieci jeszcze przed ukończeniem pierwszego roku życia jest efektywna.



### Co dalej?

Przekazywanie dziecku informacji i jednocześnie wdrażanie ich w życie to klucz do sukcesu. Rodzic musi uzbroić się w cierpliwość, bo nie wszystkie zmiany zostaną od razu przyjęte przez dziecko. Przede wszystkim należy pamiętać, że wprowadzanie prawidłowych nawyków musi dotyczyć każdego członka rodziny. A rodzice, jako wzór do naśladowania, są kluczowym ogniwem w tym procesie.

Należy wybierać produkty jak najmniej przetworzone np. zamiast kupować jogurt owocowy można zmiksować jogurt naturalny ze świeżymi lub mrożonymi owocami a zamiast kupować wędlinę można upiec kawałek mięsa. W każdym posiłku powinny znaleźć się węglowodany, tłuszcze, warzywa/owoce oraz produkty białkowe.

Zalecane są produkty zbożowe (źródło węglowodanów) nieoczyszczone m.in. pieczywo pełnoziarniste, kasza jaglana, kasza gryczana, kasza jęczmienna, ryż brązowy, ziemniaki, makarony razowe, płatki owsiane, płatki żytnie, zarodki pszenne itp. Źródłem węglowodanów są także ziemniaki i nasiona roślin strączkowych tj. groch, fasola, soczewica, ciecierzycą).

Tłuszcze korzystnie działające na funkcjonowanie organizmu dziecka to przede wszystkim te zawarte w oleju rzepakowym, oliwie z oliwek z pierwszego tłoczenia, oleju lnianym, maśle min. 82 proc.





tłuszczu mlecznego (ale w ograniczonych ilościach), zarodkach pszennych, nasionach (słonecznika, dyni, lnu), orzechach, migdałach, awokado i oczywiście tłustych rybach morskich wolnożyjących.

Produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych są także źródłem białka aczkolwiek niepełnowartościowego, dlatego w codziennej diecie dziecka należy uwzględnić produkty zawierające białka pełnowartościowe np. mleko i przetwory mleczne, jaja, ryby (najlepiej tłuste) i mięso (najlepiej chude tj. mięso z kurczaka i indyka bez skóry, królika, cielęcinę, chudą wołowinę, polędwiczki wieprzowe).

Obowiązkowo w każdym posiłku powinna się znaleźć porcja warzyw/owoców (około 100 gramów). W dziennym bilansie muszą przeważać warzywa, a do każdej surówki czy sałatki dodajmy olej rzepakowy lub oliwę z oliwek.

Najlepiej przygotowywać posiłki z wykorzystaniem duszenia bez obsmażania, pieczenia w piekarniku (nie spiekać zbyt powierzchni), gotowania na parze, gotowania (zupy). Owoce i warzywa najlepiej jeść surowe.

## **Prawidłowe odżywianie podczas wakacji – czy to możliwe?**

Jeśli sami organizujemy posiłki w czasie wakacyjnego wyjazdu to z pewnością tak. Jednak czasem i najbardziej zapaleni kucharze chcą sobie odpocząć od gotowania i zajmować się odpoczywaniem, a nie robieniem zakupów spożywczych i gotowaniem. Jest to zupełnie zrozumiałe.



Zatem podczas urlopowania postarajmy się wybierać mniejsze zło. Zazwyczaj posiłki w ośrodkach wczasowych są serwowane w formie bufetu szwedzkiego. Z pewnością znajdziemy kilka takich, które spełniają kryteria zdrowych posiłków. A co z pokusą w formie czekoladowych kulek na śniadanie? Wcześniej ustalmy z dzieckiem, że może je zjeść tylko w ustalone dni, albo najpierw porządna kanapka później kulki (dzięki temu zje ich mniej).

Taka sama zasada dotyczy deserów. Pierwsze skojarzenie z wakacjami – lody, gofry. Nikt nie zabrania ich jeść, ale należy pamiętać o umiarze (nie wszystko jednego dnia) oraz spaleniu nadmiaru kalorii w czasie aktywnej zabawy na świeżym powietrzu.

**Życzę Państwu wymarzonych wakacji i zdrowego smacznego!**



### ***Polecam źródła informacji:***

[www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl) (Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie)

<http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/poradnik.pdf> (Poradnik żywienia dzieci 1-3 lat)

[http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/poradnik\\_internet.pdf](http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/poradnik_internet.pdf) (Poradnik o żywieniu i aktywności fizycznej dzieci)

***dr n.med. Dominika Jamioł-Milc***  
*specjalista żywienia człowieka*

*Zakład Biochemii i Żywienia Człowieka  
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie*





## Bezpieczne i zdrowe wakacje – jak to zrobić?

Wakacje to czas radości i odpoczynku, ale to też czas wielkiego bólu głowy rodziców. Jak bowiem zorganizować się przez ponad 70 dni przerwy szkolnej, kiedy urlopu na cały rok wystarcza nieco ponad 20 dni? Jak poradzić sobie, kiedy nie ma się na podopiecznym nieocenionej instytucji niepracującej babci, dziadka czy innych członków rodziny? Rozwiązaniem są oczywiście zorganizowane formy wypoczynku. Mniej lub bardziej kosztowne – kuszą rodziców i ich pociechy swoją ofertą. Te tańsze zwykle rozchodzą się na długo, zanim na niebie rozgości się ciepłe słońce. Te droższe - nie zawsze są dostępne na kieszeń rodzica. Przy wyborze odpowiedniej formy wypoczynku jednak nie należy kierować się wyłącznie ceną. Dobrze jest również zastanowić się, czy dana oferta jest bezpieczna. Obozy czy kolonie powinny być zgłoszone przez organizatorów do Kuratorium Oświaty. Warto także wypytać organizatorów, ilu opiekunów zapewnią dla dzieci - przepisy bowiem regulują te kwestie bardzo szczegółowo, o czym niewielu rodziców zapewne wie. Bezpieczny wypoczynek to też kontrola autokarów, którym poruszają się dzieci. I tu rodzice mogą odpowiednio się zabezpieczyć, zgłaszając policji wyjazd grupy i prosząc o kontrolę stanu technicznego czy przygotowania kierowcy. Dobry organizator taką kontrolę autokaru przeprowadzi bez proszenia. Jeśli nie – rodzice mogą prosić policję o wsparcie. Niewiele też osób sprawdza, czy i w jaki sposób organizator zapewnił opiekę medyczną dla dzieci, a to nawet na najspokojniejszym obozie czy koloniach jest przydatne. Dzieci są aktywne z natury, a nawet jeśli nie ulegną mniejszym lub większym wypadkom, zawsze może zdarzyć się niepożądana reakcja na słońce czy jedzenie.

Nasz niepokój o dziecko wysyłane na wakacje może nieco ukoić wykupienie (samodzielne czy przez organizatora wypoczynku) polisy ubezpieczeniowej. Niektóre szkoły w ramach ubezpieczenia udostępniają ofertę obejmującą również okres wakacji. Jeśli nasze dziecko takiej polisy nie posiada, a organizator wypoczynku jej również nie

zapewnia, warto postarać się o ubezpieczenie na własną rękę. Zwykle nie kosztuje to wiele, a może pomóc w nagłych przypadkach.

Jak wybrać najlepszego organizatora bezpiecznych wakacji? Warto sięgać po sprawdzone oferty. Jeśli wypoczynek organizujemy dziecku w miejscu zamieszkania, sprawa jest dość łatwa do zweryfikowania. Pytamy znajomych, a codziennie odprowadzając czy odbierając dziecko możemy naocznie przekonać się o jakości zajęć. Nieco trudniej jest w przypadku wypoczynku wiążącego się z wyjazdem poza miejsce zamieszkania. W tym przypadku warto pytać znajomych, szukać informacji w mediach społecznościowych, weryfikować ofertę u źródła i poza nim. W obecnych, zglobalizowanych czasach nieograniczonego dostępu do informacji zebranie takich danych nie powinno nastręczać większych trudności.

Wydaje się, że najłatwiej mają rodzice dzieci uczęszczających na zajęcia już w ciągu roku szkolnego. Wiele klubów czy stowarzyszeń organizuje swoim podopiecznym wypoczynek również w wakacje. Dzieci są wtedy pod opieką znanych sobie osób i w gronie zaprzyjaźnionych rówieśników. Rodzice mogą mieć wtedy większą pewność, że ich pociechy będą bezpieczne i sobie poradzą. W tym gronie organizatorów wypoczynku prymat wiodą oczywiście kluby sportowe, które zapewniają nie tylko aktywny wypoczynek, ale również dbają o zdrowie swoich podopiecznych. Organizują liczne zajęcia fizyczne, ale także dbają o zdrowe odżywianie. Taka mieszanka może przynieść wyłącznie pozytywne efekty dla naszych dzieci.

A skoro mowa o zdrowym odżywianiu, warto zauważyć, że lato i wakacje to najlepszy czas na eksperymenty kulinarne ze zdrową żywnością. O żadnej innej porze roku nie mamy na wyciągnięcie ręki tak wielu smakowitych produktów. Letnie miesiące to czas zwolnienia codziennej bieganiny i możliwość zainteresowania siebie i swoich bliskich nowinkami żywieniowymi. Może warto wykorzystać czas urlopu i wakacji na eksperymenty w kuchni? Łączenie smaków, zabawa w przyprawianie czy przystrajanie talerzy może okazać się fantastyczną okazją do wspólnego, twórczego i aktywnego spędzenia czasu całej rodziny. Jeśli dzięki temu nasz mały niejadek – lub amator „śmieciowego jedzenia” – przekona się do nowych, zdrowych smaków, efekty takich działań będziemy doceniać przez resztę roku, a może i dłużej.

**Dorota Korczyńska**

– Stowarzyszenie Rodzice dla Szczecina

## Przed nami wakacje Może nad wodą i na wodzie?

Znany kapitan jachtowy Krzysztof Baranowski, po wielu dalekomorskich rejsach załogowych, i po dwóch samotnych dookoła świata, tak zachęca młodych ludzi do żeglarskiej przygody: „*Gdy siądziesz za sterem i poczujesz jak drży żagiel napięty wiatrem – nie oprzesz się i na wiele lat zapamiętasz to uczucie nieograniczonej swobody, samodzielności i zbratania z siłami przyrody. Zrób pierwszy krok!*”. Taki pierwszy krok na wodę możesz zrobić na kajaku lub łodzi, na jachcie lub żagłowcu, i to często zaraz u progu domu lub szkoły, przecież mieszkasz w Szczecinie i na Pomorzu Zachodnim, gdzie dużo wody i dróg wodnych wokół. Wystarczy rzut oka na mapę, tym bardziej teraz, przed wakacjami. Można je spędzić świetnie na łądzie, w górach albo na wsi, na obozie konnym albo rowerowym, ale można też nad wodą albo na wodzie. Wszystkie możliwości są ciekawe i atrakcyjne, sporo przemawia za wakacjami na wodzie, śladami kapitana K. Baranowskiego. Dlaczego?

Alpiniści i taternicy, pytani o to, dlaczego chodzą po górach, odpowiadają ponoć – „*Dlatego, że góry są...*”. Podobnie mogą odpowiadać wodniacy i żeglarze, a nawet bardziej, gdyż woda to przecież 71 procent powierzchni kuli ziemskiej, a „*Navigare nese-se est...*” – „*Żegluga jest koniecznością...*” Żegluga jest koniecznością dla zawodowych ludzi morza, dla nas może być najbliższą wakacyjną przygodą. No właśnie – zrób pierwszy krok, jeszcze podczas roku szkolnego, lub w czasie najbliższych wakacji. Po pierwszej przygodzie żeglarskiej przychodzi przecież ochota na następne. Taką szansą jest dla wielu młodych ludzi z placówek oświatowych naszego miasta **Szczeciński Program Morskiej Edukacji**

**Wodnej i Żeglarskiej – „Z wiatrem w żaglach”**, którego zresztą byłem pomysłodawcą. Program, realizowany obecnie przez Pałac Młodzieży, pod merytoryczną i finansową opieką Wydziału Oświaty Urzędu Miasta Szczecina, funkcjonuje już 21 lat i skupia corocznie blisko 40-60 szczecińskich placówek oświatowych, wszystkich typów.

Corocznie do 1,5 tys. chłopców i dziewcząt, w wieku 6-18 lat, przeżywa dzięki Programowi – najczęściej pierwszy raz w życiu – wodniacką lub morską przygodę, najpierw tylko krótką wycieczkę po porcie statkiem wycieczkowym, dla najmłodszych, potem szkolenia żeglarskie na jeziorze Dąbie, na Optymistach i łodziach wiosłowo-żaglowych, czyli DZ-ach, po kilkudniowe rejsy morskie w rejonie Zalewu Szczecińskiego i Bałtyku Południowego, na jachtach Centrum Żeglarskiego. Pływają na „Darze Szczecina”, „Magnolii”, „Zrywie” i „Urtice”, a także na żagłowcach. Teraz najczęściej na „Fryderyku Chopinie” i „Kapitanie Borchardzie”, z odwiedzaniem portów polskich, niemieckich, duńskich i szwedzkich. Dla zaawansowanych starszych laureatów Programu, głównie uczniów gimnazjów i szkół średnich, są dłuższe rejsy i wyprawy na „Darze Szczecina” i na żagłowcach, nawet z udziałem w międzynarodowych regatach The Tall Ships' Races, w składzie oficjalnej młodzieżowej reprezentacji Szczecina. Właśnie w dn. 3-9 lipca br. laureaci Programu będą w rejsie na „Kapitanie Borchardzie”, pomiędzy portami Holandii i Belgii. Szczegółowe informacje o Programie można znaleźć na stronie [www.palac.szczecin.pl](http://www.palac.szczecin.pl), w dziale – edukacja morska. Kontakt – Monika Chmielewska, Jolanta Gałęzowska, Krzysztof Synowiec – specjaliści ds. edukacji morskiej, Pałac Młodzieży, tel. (91) 422-52-61, wew. 34, lub (784) 043-327.

Programowe rejsy i szkolenia żeglarskie dostępne są dla wszystkich uczniów ze Szkolnych Kół Edukacji Morskiej, ale warto pamiętać, że rodzice chłopców i dziewcząt zainteresowanych zarówno żeglarstwem sportowym, jak i rekreacyjnym, mogą





też skorzystać z całorocznej lub tylko wakacyjnej oferty obecnego **Centrum Żeglarskiego (CŻ)**, czyli byłego Ośrodka Morskiego Pałacu Młodzieży nad jeziorem Dąbie, już blisko 70 lat służącego młodym żeglarzom ze Szczecina. Uczestnicy naszego Programu – uczniowie i nauczyciele – właśnie w Centrum przechodzą wszechstronne szkolenia, stawiając pierwsze żeglarskie kroki, potem płyną dalej, ruszają na dalekie morza...

Dzisiejsze Centrum Żeglarskie, od lutego br. podlegające Wydz. Sportu Urzędu Miasta, to po rozbudowie największa młodzieżowa szkoła pod żaglami w Szczecinie i na Pomorzu Zachodnim, dysponująca obszerną bazą szkoleniową, biurową i noclegową (dla 46 osób), oraz portem jachtowym, z własną liczną flotyllą jednostek szkoleniowych, sportowych i turystycznych. Centrum aktywnie działa na rzecz upowszechnienia wśród dzieci i młodzieży turystyki wodnej i żeglarskiej, a po modernizacji kolejnych obiektów jest największym i jedynym tego typu ośrodkiem żeglarskim w całej Polsce i euroregionie, oferując kompleksową obsługę zielonych szkół, konferencji, szkoleń i wycieczek, w pakiecie z edukacją ekologiczną. Od trzech lat w CŻ realizowana jest także szczecińska edycja ogólnopolskiego programu Energa Sailing Education Optimist, na bazie porozumienia PZZ–ZOZZ, w której corocznie bezpłatnie uczestniczy 100 najmłodszych adeptów żeglarstwa, w wieku 7–9 lat. Nabory na ten sezon już są zamknięte, na 2017 rok będą następne...

Stale powiększana własna flotylla CŻ to ponad 100 jednostek, od kajaków, desek, Optymistów, Skipperów i DZ–et, po jachty pełnomorskie Największy z nich to zbudowany w 1960 roku w ówczesnej Szczecińskiej Stoczni Jachtowej im. Leonida Teligi pełnomorski „**Dar Szczecina**”, będący największym flagowym jachtem naszego miasta, na pokładzie którego od samego początku – tj. od 1995 r. – realizowana jest zasadnicza część bałtyckich i atlantyckich naszych programowych rejsów szkoleniowych.

„**Dar Szczecina**”, z obecnym kapitanem Jurkiem Szwochem, od 2004 roku uczestniczy i zwycięża w międzynarodowych regatach The Tall Ships Race, ze wspomnianą młodzieżową reprezentacją Szczecina na pokładzie. Dla odmiany w sezonie żeglarskim 2016 roku jacht nie wystartuje w „tolszypach”, natomiast wszyscy chętni mogą skorzystać z oferty wakacyjnych komercyjnych rejsów stażowo-turystycznych. Pozostałe pełnomorskie jachty CŻ to „Zryw”, „Urtica” i „Magnolia”, obchodząca w tym roku swoje 50. „urodziny”. Wszystkie razem od kilkudziesięciu lat służą szczecińskiej młodzieży, wszystkie mają za sobą wiele ciekawych i dalekich rejsów, bałtyckich i atlantyckich, łącznie z udziałem i zwycięstwami w regatach TTSR, a ich kapitanami są teraz wychowankowie CŻ. My też jesteśmy załogantami flagowego „Daru Szczecina” i innych jachtów CŻ, płynąmy na nich – i zwyciężamy – na Bałtyku i Atlantyku, poznajemy świat, wygrywamy „tolszipy”, promujemy morski Szczecin. Dołącz do naszej wakacyjnej załogi (więcej o CŻ na stronie [www.centrumzezlarskie.pl](http://www.centrumzezlarskie.pl))...

Oczywiście oferta Programu Edukacji Morskiej, a także Centrum Żeglarskiego, nie wyczerpuje wszystkich możliwości atrakcyjnego dla młodzieży spędzania wakacji nad wodą i na wodzie, na szczecińskich i zachodniopomorskich akwenach. Tu znowu warto pamiętać, że żeglarskie walory Szczecina i całego Pomorza Zachodniego są naprawdę wyjątkowe na wodniackiej mapie Polski, Europy i świata. To nasze rzeki, kanały i jeziora, z Pojezierzami – Inńskim, Drawskim i Myśliborskim, z unikatową Doliną Dolnej Odry i Międzyodrziem, a także Ujście Odry z Zalewem Szczecińskim, oraz nasze Wybrzeże Bałtyku, od Świnoujścia po Darłowa, wraz z jeziorami przymorskimi, czekają na żeglarzy, kajakarzy i wodniaków. Wybrać się tam można podczas wakacji ze Szkolnym Kołem Edukacji Morskiej, z sekcją turystyczną czy kajakową CŻ, albo indywidualnie, z rodzicami. Możliwości jest dużo, od ulubionego swego czasu

przez biskupa Karola Wojtyłę uroczego szlaku kajakowego rzeki Drawy – dzisiaj już przepelnionego, po czekające na „odkrywców” takie rzeki jak Gowienica, Gunica, Płonia, Ina, Rega, Parsęta, Piława, Tywa, Rurzyca, i inne. Tu kajakarzom polecam m.in. wydane przy wsparciu Urzędu Marszałkowskiego przewodniki „*Turystyka kajakowa w województwie zachodniopomorski*”, czy „*Kombinowane wycieczki kajakowo-rowerowe*”, dostępne w punktach informacji turystycznej.

Samo zresztą miasto Szczecin, wraz z całym przyległym rejonem tzw. aglomeracji szczecińskiej, jest klasycznym przykładem wysoko uprzemysłowionego obszaru nadrzecznego, rozbudowanego w złożonym systemie dróg wodnych, kanałów i wysp Dolnej Odry, Międzyodrza i jeziora Dąbie, ale przy równocześnie



zachowanych ich wysokich walorach rekreacyjno-turystycznych. Nie opuszczając granic aglomeracji można np. wypożyczyć kajak w samym mieście, albo na Dziewokliczu, w Dąbiu, Siadle Dolnym czy Żabnicy, by ruszyć w nieznanne, np. takimi „rzekami” jak Parnica, Regalia, Święta, Krępa, Łarpia, Domięża czy Iński Nurt. Kto zresztą wie – oprócz wytrawnych żeglarzy i kajakarzy – że takie rzeki i kanały są tuż obok nas, praktycznie w naszym mieście, łącznie z tzw. zakątkami żeglarskimi, na jeziorze Dąbie? Odkryj je z kajaka lub z pokładu jachtu, może kiedyś będziesz ekspertem ds. strategii i rozwoju turystyki wodnej w Województwie Zachodniopomorskim? Dlaczego nie...

Albo rusz dalej, po jezioro Dąbie Duże, Roztoke Odrzańską i Zalew Szczeciński, potem Pianą, Świną i Dziwną na Zatokę Pomorską i Bałtyk Południowy. Tylko w rejonie Zalewu Szczecińskiego, po jego polskiej i niemieckiej stronie, można odwiedzić ponad 80 (!) portów, marin i przystani żeglarskich, wystarczy na kilka sezonów. Część z nich włączona jest już w stale rozbudowywany i modernizowany Zachodniopomorski Szlak Żeglarski, obejmujący cały łańcuch ponad 30 nowoczesnych marin, od Widuchowej po Świnoujście, i dalej już na bałtyckim wybrzeżu, po Dziwnów, Kołobrzeg i Darłowo.

Odwiedzisz je m.in. podczas wakacyjnych obozów żeglarskich, wypraw i rejsów organizowanych przez CZ, albo także indywidualnie, czy jako załogant jachtów uczestniczących w blisko 40 okręgowych i klubowych regat turystycznych, więcej o tym na stronie Zachodniopomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego – [www.zozz.com.pl](http://www.zozz.com.pl). Polecam też wydaną ostatnio „Locję Zachodniopomorskiego Szlaku Żeglarskiego” (na zdjęciu)...



Jeżeli nie jesteś jeszcze albo nie chcesz być prawdziwym żeglarzem czy kajakarzem, masz jeszcze szereg innych okazji, aby być bliżej wody, bliżej Odry i Bałtyku, bliżej żeglarskiego, wodniackiego i morskiego Szczecina. Masz do wyboru m.in. szczecińskie Dni Morza – w drugi weekend czerwca, a także głośne i tłumne sierpniowe szczecińskie złoty żaglowców i finały słynnych międzynarodowych „tolszypów”, jak było w latach 2007, 2013 i 2015, i jak będzie w 2017 roku.. Można wtedy nie tylko zwiedzać żaglowce, ale i odbyć na nich krótkie rejsy po porcie. Może będzie to zachęta do podjęcia dalszej nauki w Technikum Morskim, albo studiów w Akademii Morskiej, z praktykami morskimi na „Darze Młodzieży”?

Albo także szczecińskie Dni Odry – w drugi weekend lipca, od 20 lat połączone z finałem Flisu Odrzańskiego, który odbędzie się w tym roku w dn. 24



czerwca do 9 lipca, na Odrze, na trasie Kędzierzyn-Koźle – Szczecin. Flotyllę ekspedycji stanowi co-rocześnie ponad 30 jednostek – statków i motorówek, galarów, łodzi, kajaków i różnych „plywadef” – najczęściej z gmin nadodrzańskich i ze Szczecina, z dużym udziałem załóg młodzieżowych. Najważniejsza i najciekawsza dla widzów jest zawsze flisacka tratwa, którą budują i spławiają Odrą flisacy z dalekiego, podkarpackiego Ulanowa nad Sanem. Dwudniowy finał Flisu, teraz przy nadodrzańskim Bulwarze Piastowskim, podczas wspomnianych Dni Odry, zawsze gromadzi sporo gości i turystów. Warto jeszcze dodać, że ci sami flisacy z Ulanowa zorganizowali w tym roku także wielki Flis Wiślany, z Ulanowa do Gdańska, rocznicowy, z okazji 400-lecia rodzinnego miasta, skąd wyruszyli 22 czerwca br. (na zdjęciu). Mają do pokonania 740 km z biegiem Sanu i Wisły, na 19 czerwca br. planowane jest ich powitanie w Gdańsku. Ja także zresztą urodziłem się, wychowałem i ukończyłem szkoły w Ulanowie, nad Tanwią i Sanem, a po wielu latach też byłem załogantem ulanowskiej tratwy i Flisu Odrzańskiego.



Teraz będzie kolejna okazja, flisacy zapraszają na spotkanie z nimi w Szczecinie...

Co zostaje po takich przygodach i po krótszych lub dłuższych rejsach, może czasem pierwszych i ostatnich, może tylko wakacyjnych? Czy jedynie przelotne, przypadkowe przeżycie i sprawdzenie się w nowych, innych warunkach, albo poznanie nowej rzeki i obcego portu czy jakiejś wyspy, np. Bornholmu, czy jednak coś więcej? Czy młodzi ludzie, po „złożeniu hołdu Neptunowi” (czyli dolegliwościach choroby morskiej), co przechodzi większość młodzieży, chcą jeszcze wracać na morze? Spytajmy o to samych uczestników rejsów. Oddajmy im głos...

\*\*\*

„Powrotny rejs do przystani HOM-u był mniej miły, niebo zachmurzyło się, trochę padało, a na jeziorze pojawiły się fale. Na szczęście nikt nie

dostał choroby morskiej. Drugiego dnia rano wstał zimny, a my i tak wypłynęliśmy na jezioro Dąbie. Popłynęliśmy na Kanał Jacka, gdzie trzeba było ciężko wiosłować (...) Niestety uporczywy, bardzo zimny wiatr przepędził nas z jeziora. Wróciliśmy do przystani, pomogliśmy sklarować łódkę. Jeszcze chwila zabawy na plaży i skończył się nasz rejs, na który czekaliśmy tak długo. **Już dzisiaj marzy się nam następny...**”

**Krystian Kuzon**, SP 65, po biwaku żeglarskim na łodzi DZ...



\*\*\*

„Dużo jeszcze nam się przytrafiło, ale w końcu trzeba było opuszczać Bornholm. Kierowaliśmy się już w „nasze strony”, ale po godzinie „kiwania” razem z koleżanką poczułyśmy się okropnie... Za burtę wyleciały pierwsze wafelki, batony, lody i chipsy... Osobiście przespałam, a raczej przeleżałam, a najbardziej trafnym określeniem będzie „przewymiotowałam” tą prawie dobę drogi (...) Z koleżanką nie działo się lepiej, ona spała z wiadrzem obok głowy, niczym się nie posilając... **Kiedy już stanęłyśmy na stałym lądzie, przyrzekłyśmy sobie, że już nigdy, przenigdy w żaden rejs nie popłyniemy, ale teraz, po kilku miesiącach, znowu marzymy o następnym...**”

**Justyna Jeleń**, Gim. 6, po 3-dniowym rejsie jachtem „Tytan” na Bornholm...



\*\*\*

„Złe warunki pogodowe sprawiły, że nie dotarliśmy do wszystkich planowanych portów, odwiedziliśmy tylko Świnoujście, Sassnitz i Greifswald, lecz to w niczym nie umniejszyło atrakcyjności wyprawy (...) Podczas tego mojego pierwszego rejsu morskiego dowiedziałam się, co to jest prawdziwa żegluga. Czasem bywało naprawdę bardzo ciężko – zimno, mokro, dookoła nas otwarte morze, zero lądu, myślałam, że nie dam rady, ale jednak przelałam swoje słabości no i udało się (...) Cieszę się bardzo, że popłynęłam w ten rejs, przeżyłam tam niezapomniane chwile, doznałam wiele wrażeń, których nie da się opisać, **trzeba to po prostu przeżyć samemu i przekonać się, jak to właściwie jest. Polecam wszystkim takie morskie przygody, ponieważ zostają one w nas na bardzo długo. Kiedy wspominam rejs, zawsze powraca mi uśmiech na twarz i zawsze opowiadam tak samo emocjonalnie i z tak wielkim przejściem, jak za pierwszym razem...**”

Anita Zdrojewska, XI LO/ZS 1, po rejsie bałtyckim na żaglowcu „Kapitan Głowacki”...



\*\*\*

„Dalej do Cherburga we Francji mieliśmy już słoneczną pogodę i lekki, sprzyjający wiatr (...) Następnym i ostatnim portem naszego rejsu, już w towarzyskim etapie regat, było także francuskie Boulogne. Tym razem Neptun chciał nam chyba wynagrodzić wszystkie mniej przyjemne chwile i sprawił, że pogoda była idealna do żeglugi. Niestety, wszystko się kiedyś kończy, a szczególnie rzeczy przyjemne. Trzeba było sklarować i opuścić żaglowiec, na którym przebywaliśmy prawie trzy tygodnie, i który był dla nas prawdziwym domem. Zżyliśmy i zaprzyjaźniliśmy się z nim i ze sobą, kiedy więc przyszła pora pożegnania, wszyscy chcieli zostać (...) **Rejs ten był niewątpliwie dla nas wszystkich ważnym doświadczeniem życiowym, które będzie procentowało w przyszłości. Atmosfera była doskonała i już planujemy następne wspólne rejsy...**”

Maria Łach, Liceum Salezjańskie, po rejsie na żaglowcu „Kapitan Głowacki”, z udziałem w regatach TTSR 2005, na Morzu Północnym...



\*\*\*

„Wydaje mi się, że zbędne jest pisanie na koniec słów mówiących o niezapomnianym rejsie, bo każdy rejs jest niezapomniany i pozostawia po sobie ślad. Napiszę tylko, że żeglarstwo jest szkołą życia, a do szkoły trzeba chodzić, więc do zobaczenia w przyszłym roku i w kolejnym rejsie!!!”

Joanna Łappa, Gim. 27, po 2-tygodniowym rejsie bałtyckim, na jachcie „Magnolia”...

\*\*\*

Tak więc do zobaczenia na pokładach kajaków, jachtów i żaglowców, już w te wakacje, albo w następne, na tym samym lub innym jachcie, z tą samą lub inną załogą... Chcemy jeszcze, już myślimy o następnych rejsach i wyprawach.

Tak więc naprawdę jest w tych nawet krótkich wypadach i w dłuższych rejsach wspólny mianownik, jest wszystko – **oczekiwania** (choć nie zawsze spełnione), jest **nostalgia** po rejsie, i wreszcie chęć powrotu... Powrotu na pokład jachtu, na mo-



rze, ku nowej przygodzie, nowym portom, nowym towarzyszom rejsu...

„**Bo wychowanie morskie to nie jest nauka zawodu, ale kształtowanie charakteru**” – to z kolei powiedzenie j. kpt. Waldemara Mieczkowskiego, wieloletniego kapitana zasłużonego oldtimera „Zawiszy Czarnego”, żaglowca ZHP, który – z polskimi harcerzami – odwiedził już prawie wszystkie morza i

oceany, opłynął świat i Horn. Pływa nadal, z kolejnym załogami, szlakiem **nostalgii morskiej i morskich powrotów**. **Dołącz do załogi...**

\*\*\*

Na zakończenie jeszcze jedna refleksja. Bodajże najlepiej ideę swobodnej, beztroskiej wodniackiej i żeglarskiej włości po rzekach, kanałach, jeziorach i morzach Polski, Europy i całego świata, oddaje hasło – „**Rzuć wszystko i płyn z nami!**” – które umieścił na swoim ekstrawaganckim pływającym „domku” jeden z uczestników i miłośników Flisu Odrzańskiego (na zdjęciu). Przed nami wakacje, może rzeczywiście warto rzucić wszystko i ruszyć na wodę? Jeżeli faktycznie planujemy spędzenie wakacji na wodzie, to pamiętajmy jednak koniecznie o kilku dobrych radach doświadczonych wodniaków i żeglarzy:



– po pierwsze: woda to żywioł przyjazny dla tych, którzy szanują i rozumieją jego potęgę, ale śmiertelnie niebezpieczny dla wszystkich, którzy nie przestrzegają podstawowych zasad i wymogów bezpieczeństwa na wodzie i nad wodą, kiedy bagatelizowanie takich pozornie drobnych zagrożeń, jak brak lub słaba umiejętność pływania, niska temperatura wody, gwałtowne załamanie pogody, nadciągająca burza lub szkwał, wywrotka kajaka lub jachtu, itp., w połączeniu z brawurą, beczyślnością czy spożywaniem alkoholu, często kończy się wtedy tragicznie;



– po drugie: tak korzystajmy z walorów kąpielisk i szlaków wodnych, aby nie utrudniać tego innym, a także nie degradować środowiska i pozostawić „wodę” następnym pokoleniom; tu szczególnie motorowodniacy i miłośnicy różnych nowinek technicznych, jak windsurfingu i kate-surfingu, narciarstwa wodnego, i innych ekstremalnych sportów wodnych, bywają naprawdę niebezpieczni nie tylko dla siebie, ale i dla innych osób w ich pobliżu; pomyśl o ty, nie jesteś sam na wodzie;

– po trzecie: wybierając się na wakacje na wodzie przygotujmy się do tego wcześniej – fizycznie i psychicznie, skorzystajmy z kursów szkoleniowych, albo sięgnijmy po poradniki (przynajmniej w Internecie), no i zapamiętajmy ogólnopolskie numery alarmowe, nie tylko podstawowe



we **112, 999, 998, 997**, ale i Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego – **(601) 100-100**; kryje się za nimi pomoc, na którą zawsze możemy liczyć...

Przestrzeżenie tych uwag i tzw. dobrej praktyki morskiej pomoże nam wszystkim bezpiecznie wrócić z wakacji na wodzie do domu i do szkoły, z bagażem dobrych wspomnień, przeżyć i zdjęć. Szerokiej wody, stopy wody pod kilem, pomyślnych wiatrów!!!

**Tekst i zdjęcia:**  
**Wiesław Seidler**

# One są wśród nas

## DZIECKO Z ADHD W SZKOLE I PRZEDSZKOLE

**Informacje dla pedagogów i opiekunów**  
**Tomasz Srebnicki Tomasz Wolańczyk**

**Opracowano na podstawie strony Internetowej  
Ośrodka Rozwoju Edukacji w Warszawie**

„One są wśród nas” – dzieci z zaburzeniami psychotycznymi i lękowymi, z depresją i ADHD, z autyzmem i Zespołem Aspergera, z zaburzeniami odżywiania i z problemem tików. Czy je znamy? Czy rozumiemy ich trudności? Czy chcemy i potrafimy im pomóc?

Doświadczenia wielu krajów, a także nasze, polskie doświadczenia edukacji integracyjnej i włączającej wskazują, że dzieci z zaburzeniami rozwoju i przewlekle chore, a więc ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, najpełniej uczestniczą w procesie edukacji, gdy pozostają wspólnie ze swoimi rówieśnikami i w najbliższym otoczeniu. Mogą uczyć się i być razem ze wszystkimi? pod warunkiem, że będziemy chcieli je bliżej poznać, dostrzec ich indywidualne potrzeby i wykorzystać tę wiedzę w procesie uczenia, wychowania i budowania przyjaznych relacji z otoczeniem.

Obecnie przygotowane publikacje z serii "One są wśród nas" mają za zadanie przybliżyć nauczycielom, rodzicom i uczniom specyficzne problemy funkcjonowania w szkole i w przedszkolu dzieci z zaburzeniami rozwojowymi i chorobami psychicznymi, a także wskazać kierunki i sposoby pracy z nimi. Integracja dzieci w szkole, zgodne i twórcze współzycie wszystkich dzieci jest naszą wspólną szansą. Odkryjmy jej wartość.

*Zespół redakcyjny Ośrodka Rozwoju Edukacji*

### Spis treści

1. Wprowadzenie
  - 1.1. Czy warto się zastanawiać co jest, a co nie jest objawem ADHD?
2. czym jest zespół nadpobudliwości psychoruchowej?
  - 2.1. Jak dużo ADHD w mózgu?
  - 2.2. ile środowiska w ADHD?

- 2.3. Konsekwencje braku właściwego postępowania z dzieckiem z ADHD.
3. Jak odróżnić, czy to ADHD, czy niegrzeczne zachowanie?
  - 3.1. Kilka słów o nagrodach.
  - 3.2. „Dziecko w tym wieku to już powinno...”, czyli kilka słów o zasadach.
  - 3.3. Rodzaje konsekwencji.
4. ADHD i co z tego wynika? Rola nauczyciela.
5. ADHD? co robić z takim uczniem?
  - 5.1. zaburzenia koncentracji uwagi
  - 5.2. impulsywność i nadruchliwość
6. Leki
7. Podsumowanie

### 1. Wprowadzenie

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (Attention Deficit Hyperactivity Disorder? ADHD) wzbudza wśród polskich nauczycieli, psychologów i innych osób pracujących z dziećmi wiele kontrowersji.

Często spotykamy następujące opinie: ADHD nie istnieje; ADHD jest „naukową nazwą chamstwa”; wszystkie dzieci mają ADHD, czy tezę, że dzieci się tak zachowują, ponieważ są źle wychowane. Podstawową przyczyną tak wyrażanych stwierdzeń wydaje się być sama natura tego zaburzenia. Z punktu widzenia osoby, która nie zajmuje się leczeniem dziecka z ADHD, można by zaryzykować stwierdzenie, że dziecko z ADHD to takie dziecko, które można nazwać „dzieckiem bardziej...”.

Przyjrzyjmy się zatem następującym uporczywie powtarzającym się zachowaniom:

- Adrian na lekcji gapi się w okno.
- Podczas lekcji polskiego Piotr rozmawia z kolegami.
- Michał często przychodzi na lekcję bez przyborów.

Z pewnością, wielu nauczycieli spotkało się z opisanymi zachowaniami u swoich uczniów i podjęło próby zmiany tych zachowań poprzez wstawienie uwagi, reprimendę ustną itp. Doświadczony pedagog może przytoczyć przykłady wielu uczniów, w stosunku do których takie interwencje przyniosły pożądane rezultaty.

Równocześnie wskaże takich uczniów, których zachowanie pomimo wielu zwyczajowo stosowanych w szkołach interwencji (ocena niedostateczna, wezwanie rodzica do szkoły czy obniżanie oceny za zachowanie) nie ulega modyfikacji. Taki uczeń staje się „uczniem bardziej...” rozkojarzonym, leniwym, nadruchliwym, gadatliwym lub po prostu trudnym.

### 1.1. czy warto się zastanawiać co jest, a co nie jest objawem ADHD?

Każde zachowanie dziecka w szkole można poddać określonej interpretacji, która jest wynikiem przekonań pedagoga na temat danego ucznia, na temat nauczania, a także siebie jako nauczyciela. Pedagog, podobnie jak każdy człowiek, zgodnie z własną interpretacją ocenia zachowania innych osób i reaguje adekwatnie do niej.

Dokonując analizy przytoczonego już przykładu Adriana, można założyć, że nauczyciel mógłby zinterpretować to zachowanie ucznia na wiele sposobów, np. jako:

- wynik złego wychowania;
- złośliwość;
- celowe łamanie zasad obowiązujących w klasie;
- próbę zwrócenia na siebie uwagi;
- efekt zaburzenia jakim jest ADHD.

Z dużą dozą prawdopodobieństwa można założyć, że interpretacje te mogą być odmienne u różnych nauczycieli, wobec różnych uczniów. Dzieje się tak ze względu na różnorodność doświadczeń zdobytych podczas pracy z dziećmi, emocji jakie wzbudzają poszczególne uczniowie a także częstotliwości występowania przytoczonych wyżej przykładów zachowań.

Co więcej, u 95 proc. uczniów opisywane zachowanie nie będzie wynikiem występowania u nich ADHD. To może jednocześnie stanowić klucz do wyjaśnienia istniejących wątpliwości i "mitów" dotyczących tego zaburzenia.

#### WARTO WIEDZIEĆ, ŻE:

Dzieci z ADHD zachowują się tak samo jak inne dzieci, jednak c z ę ś ć ich zachowań można wyjaśnić objawami zaburzenia i reagować na nie zgodnie z sugestiami, które zawarte są w dalszej części opracowania.

Wskazówki dla nauczycieli i opiekunów:

#### WSKAZÓWKA 1.

Podobnie, jak wafelek w czekoladzie nie składa się wyłącznie z czekolady, dziecko z ADHD nie składa się wyłącznie z zaburzenia. Adrian może być równocześnie inteligentny, sprytny, kreatywny, źle wychowany, złośliwy i dowcipny. Jednakże, żeby mógł wykorzystać swój potencjał należy pamiętać, że ADHD to zazwyczaj KLUCZOWE 5% całego dziecka.

#### WSKAZÓWKA 2.

Ferrari ze słabszymi hamulcami musi jechać wolniej, bo się rozbije. Statystycznie w każdej polskiej klasie jest jedno dziecko z ADHD, co oznacza, że sposób prowadzenia lekcji MUSI być dostosowany do jego możliwości. Inaczej uczeń może manifestować poważne problemy wychowawcze i zaburzać proces nauczania całej klasy.

#### WSKAZÓWKA 3.

Przekraczamy dozwoloną prędkość także dlatego, że nie mamy możliwości sprawnego dojechania na miejsce z powodu braku dobrych dróg. Warto przyjąć założenie, że czasem to nie dziecko jest złe, tylko system jest zły.

#### WSKAZÓWKA 4.

ADHD istnieje!

### 2. czym jest zespół nadpobudliwości psychoruchowej?

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi jest zaburzeniem neurorozwojowym o zróżnicowanej etiologii, choć dokładna przyczyna nadal pozostaje nieznana. Występuje ono najczęściej u chłopców. W Polsce, na to zaburzenie cierpi ok. 150 tysięcy dzieci.

Obecnie przyjmuje się, że na powstanie objawów ADHD wpływają zarówno czynniki środowiskowe, jak i biologiczne.

Do podstawowych grup objawów w ADHD należą:

1. zaburzenia koncentracji uwagi,
2. impulsywność,
3. nadruchliwość.

#### *Konsekwencje zaburzeń koncentracji uwagi w szkole mogą być następujące:*

- Bardzo długo trwające zabieranie się do zadań związanych z wysiłkiem umysłowym;
- Trudności ze skupieniem się w czasie pracy;
- Bardzo łatwe rozpraszenie;
- Kłopoty z zapamiętaniem przyswajanego materiału;
- Niesłuchanie poleceń lub brak reakcji na nie;
- Tendencja do marzycielstwa;
- „Gapowatość”.

#### *Impulsywność może powodować:*

- Brak przewidywania konsekwencji swojego działania;
- Rozpoczynanie zadania bez całkowitego zrozumienia instrukcji;
- Nie wysłuchiwanie poleceń do końca;
- Kłopoty z wykonaniem złożonych lub terminowych prac;
- Trudności w uczeniu się na podstawie wcześniejszych doświadczeń oraz ogólnych zasad;
- Kłopoty z oczekiwaniem na swoją kolej.

#### *Nadruchliwość może warunkować następujące zachowania:*

- Dziecko jest stale w ruchu;
- Trudności z wysiedzeniem w ławce przez całą lekcję;
- Ciągłe wiercenie się;

- Preferowanie zabaw ruchowych;
- Gadatliwość i hałaśliwość.

## 2.1. Jak dużo ADHD w mózgu?

W mózgu człowieka istnieje wiele obszarów, których prawidłowe funkcjonowanie jest niezbędne do właściwego wykonywania zadań w procesie edukacji.

Obszar mózgu	Funkcje	Objawy zaburzeń obszaru u dziecka z ADHD
Kora przedczołowa	obserwacja, nadzór, kierowanie zachowaniem, zarządzanie czasem, ocena i kontrola impulsów, planowanie, organizacja i myślenie krytyczne, „zamiana” prymitywnych emocji na dające się rozpoznać uczucia, które następnie mogą być wyrażone;	wahania nastroju, drażliwość i skłonność do irytacji, co może skutkować upośledzeniem zdolności do wyrażania, rozumienia i – w konsekwencji – dostępu do emocji;
Zwoje podstawy mózgu	integrowanie emocji, myślenia i ruchu oraz płynności motoryki i zmiany kierunku ruchu; określanie poziomu lęku, regulacja poziomu motywacji i powstrzymania aktywności motorycznej;	zmienny poziom motywacji do wykonania zadania, nadruclliwość;
Miejsce sinawe	kontrolowanie uwagi;	znużenie dziecka;
Jądro półleżące	wzmocnienia pozytywne (nagrody, pochwały); obszar uznawany za odpowiedzialny za powstawanie uzależnień;	tendencja do modyfikowania swojego zachowania pod wpływem nagród, gorsze uczenie się pod wpływem kar;
Mózdzek	utrzymanie równowagi ciała, automatyzacja niektórych ruchów, podtrzymywanie motywacji.	możliwe współwystępowanie zaburzeń koordynacji.

**Tabela 1.** Mózgowe podłoże zaburzeń zachowania typu ADHD

Mózg człowieka zbudowany jest z neuronów, które komunikują się między sobą za pomocą substancji zwanych neuroprzekaznikami. U dzieci z ADHD obserwuje się obniżenie poziomu tych substancji, zwłaszcza w obszarach odpowiedzialnych za uwagę i hamowanie impulsywności. Działanie leków stosowanych w zespole nadpobudliwości psychoruchowej polega na zwiększaniu ilości tych substancji, i w konsekwencji? na poprawie funkcjonowania dziecka.

## 2.2. ile środowiska w ADHD?

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej można porównać do otyłości. Wyobraźmy sobie, że dziecko z taką skłonnością przychodzi na świat w Bawarii i jest na co dzień karmione golonką z ziemniakami i grochem.



Możemy założyć, że geny odpowiedzialne za tendencje do przybierania na wadze ujawnią się bardzo szybko. Podobnie jest u dziecka z ADHD - jeśli otoczenie nie wspiera dziecka, odrzuca je karząc za zachowanie - widoczne od dzieciństwa objawy mogą w sposób znaczący zacząć zaburzać funkcjonowanie dziecka. Może to w konsekwencji doprowadzić do powstania błędnego koła: karanie za objawy, pogłębianie niskiej samooceny i występowanie zaburzeń zachowania. Warto zauważyć, że problemy z zachowaniem mogą pojawić się także u dzieci bez ADHD, jeśli otoczenie będzie reagowało w opisany wyżej sposób. Z tych względów, dziecko wymaga specjalistycznej pomocy, w ramach której zostaną właściwie zdiagnozowane przyczyny niewłaściwego zachowania.

### ISTOTNE UWAGI DLA NAUCZYCIELI I OPIEKUNÓW:

- ADHD nie jest synonimem niegrzecznego dziecka. Nieposłuszeństwo jest WYUCZONYM zachowaniem. Jak zatem rozróżnić co jest nieposłuszeństwem, a co jest objawem ADHD? Na to pytanie nie da się udzielić prostej odpowiedzi, dlatego proponujemy, aby kolejno:
  - Każde trudne zachowanie traktować początkowo jako niepożądane, ALE niezależne od dziecka.
  - Wprowadzić oddziaływania „ulatwiający” (na przykład: w przypadku braku podręcznika umożliwić dziecku skorzystanie z innego, poprosić rodziców o dopilnowanie żeby zabierało potrzebne rzeczy).
  - Wprowadzić system nagród ukierunkowany na całą klasę (na przykład: zwolnić z jednego zadania domowego dzieci, które przyniosły podręcznik).
  - Upewnić się, że oddziaływania ułatwiające i nagrody są stosowane.
  - W przypadku braku poprawy, niepożądane zachowanie nie traktować jako przejaw nieposłuszeństwa i dodać system konsekwencji.
- Jednym z podtypów ADHD jest podtyp z przewagą zaburzeń koncentracji uwagi, bez nadruclliwości i impulsywności. Występuje on częściej u dziewcząt i często pozostaje nieleczone, ponieważ takie dziecko „jest grzeczne” i nie przeszkadza otoczeniu. Etykieta „zdolne ale leniwe” nierzadko jest synonimem ADHD!!!
- ADHD nie zwalnia z obowiązku szkolnego, konieczności bycia posłusznym i punktualnym. Diagnoza oznacza tylko tyle, że otoczenie dziecka musi zastosować odpowiednie strategie radzenia sobie z objawami.
- Strategie stosowane w opiece nad dzieckiem z ADHD są skuteczne także w odniesieniu do innych dzieci. Nie należy zatem czekać na opinię z poradni psychologiczno-pedagogicznej. Dziecko ze złamaną nogą nie potrzebuje opinii, aby nie ćwiczyć na lekcyjach wychowania fizycznego.
- Dzieci z ADHD, ponieważ są impulsywne, NIE UCZĄ SIĘ NA KARACH. Motywacja i nagradzanie działa na nie najskuteczniej.
- Współpraca z rodzicami jest niezbędna, ale przy zachowaniu zasady: **Domem działań nauczyciela jest szkoła, działań rodziców dom.** Nie jest możliwe

aby rodzic miał wpływ na to, czy dziecko chodzi po klasie lub trzyma nogi na stole podczas lekcji matematyki, tak samo jak szkoła nie ma wpływu na to, czy dziecko myje wieczorem zęby lub odmawia w domu jedzenia. Dlatego warto, aby szkoła we współpracy z rodzicami wypracowała takie obszary oddziaływań, na które oba środowiska mają realny wpływ: może nim być na przykład praca domowa, czy wspólne wyciąganie konsekwencji.

7. ADHD nie jest wskazaniem do nauczania indywidualnego.
8. Większość osób cierpiących na ADHD nie wyrasta z objawów. Z tego względu opieka nad takim dzieckiem trwa przez cały proces edukacji.
9. ADHD jest zaburzeniem ujawniającym się w nudnych sytuacjach. Ważne jest zatem, by w szkole nie było nudno.
10. U większości dzieci z ADHD występuje dysleksja lub dysgrafia. Przy takich deficytach dziecko szybko przestaje lubić szkołę i zaczyna się buntować przeciwko niej, zwłaszcza wtedy, gdy otoczenie wymaga od niego wyłącznie wykorzystywania umiejętności, które są zaburzone nie z jego winy.

### 2.3. Konsekwencje braku właściwego postępowania z dzieckiem z ADHD

Jeśli nie zostanie podjęte leczenie dziecka z ADHD, może to powodować skutki w postaci gorszych wyników nauce, powtarzania klasy i trudności z zastosowaniem nabytej wiedzy w szkole i poza nią. Dzieci z ADHD w wieku od 8 do 11 lat mogą mieć problemy z liczeniem i czytaniem, czego następstwem są gorsze, w porównaniu z rówieśnikami, osiągnięcia szkolne. To z kolei może powodować ich częstszą nieobecność w szkole.

Dzieci, które nie są leczone z powodu ADHD, mogą ujawniać zachowania agresywne w stosunku do

Problemy szkolne	Częstość występowania u uczniów z nieleczonym ADHD
Trudności z liczeniem i pisaniem (specyficzne trudności w uczeniu się)	15%
Osiągnięcia szkolne poniżej średniej w wieku 8–11 lat	80–90%
Pozostanie w tej samej klasie na drugi rok	29%
Zawieszenie w prawach ucznia	50–60%
Usunięcie ze szkoły	13%
Nieukończenie szkoły średniej	10–30%

**Tabela 2.** Występowanie trudności szkolnych u dzieci z nieleczonym ADHD

otoczenia i rówieśników. Wszystko to powoduje, że wiele z nich kontynuuje edukację w systemie nauczania indywidualnego, powtarza klasę lub zostaje umieszczonych w klasie integracyjnej.

Szacuje się, że około 50?60% dzieci z ADHD jest zawieszanych w prawach ucznia, a około 10?30% przestaje chodzić do szkoły i nie kontynuuje nauki w szkole średniej.

### Wpływ na funkcjonowanie rodziny i relacje ze szkołą

Problemy z zachowaniem, które występują u dzieci z nieleczonym lub nieprawidłowo leczonym ADHD mogą mieć negatywny wpływ na funkcjonowanie całej rodziny. To z kolei w sposób bezpośredni może przełożyć się na poziom współpracy ze szkołą. U dzieci i adolescentów mogą pojawiać się problemy związane z nadmiernym uporem, nieposłuszeństwem, niepodporządkowaniem się, wybuchami złości i agresją słowną. Dodatkowo, nieleczone ADHD może mieć znaczące konsekwencje w relacjach z rodzeństwem.

Wszystko to może powodować problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym rodziców. Nieleczona ADHD powiązana jest także z dużymi obciążeniami ekonomicznymi dla rodziny. Z naszych doświadczeń wynika, że opisane trudności mogą być także częściowo spowodowane mało skutecznym modelem współpracy między rodzicami a szkołą. Nierzadko, rodzice dzieci z ADHD ? a także innych dzieci trudnych ? są zbyt często wzywani do szkoły w trakcie godzin pracy, obwiniani za niewłaściwe zachowanie dziecka w szkole oraz porównywani do rodziców innych dzieci.

Opisane wyżej przykłady ilustrują bezpośrednie przesunięcie odpowiedzialności na środowisko domowe. Skutki tego mogą być następujące:

- Zwiększenie konfliktów małżeńskich.
- Trudności w środowisku pracy jednego lub obojga rodziców.
- Zwiększenie agresji rodzica/rodziców w stosunku do zaburzonego dziecka.
- Zwiększenie ryzyka rozwoju zaburzeń nastroju u rodzica/rodziców.
- Aktywne unikanie współpracy rodziców ze szkołą.

### Wpływ na stosunki dziecka z rówieśnikami

Dzieci i młodzież z ADHD, u których nie podjęto leczenia, mogą mieć problemy z nawiązywaniem i utrzymywaniem przyjaźni. Rówieśnicy oraz ich rodzice w sposób otwarty unikają kontaktów z takim dzieckiem lub zniechęcają się do ich podtrzymywania ze względu na jego nadpobudliwe i niekontrolowane zachowanie. Sprawę dodatkowo pogar-

sza fakt, że dzieci z nieleczonym ADHD są w mniejszym stopniu zdolne do "odczytywania" sygnałów społecznych, które "wysyłają" im rówieśnicy. Trudnością dla nich może być kończenie zabawy i czekanie na swoją kolej.

### Wpływ na samoocenę

U dzieci z nieleczonym ADHD może dojść do obniżenia samooceny, szczególnie wtedy, gdy rodzice nie rozumieją na czym choroba ta polega i? w konsekwencji? obwiniają dziecko za niewłaściwe zachowania.

### 3. Jak odróżnić, czy to ADHD, czy niegrzeczne zachowanie?

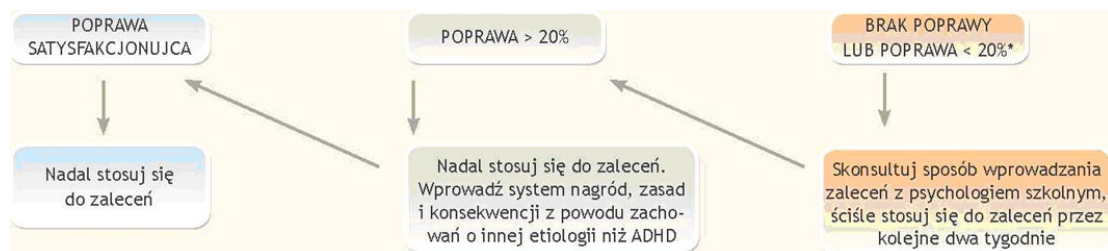
Doświadczenia współpracy z nauczycielami oraz rodzicami dzieci z ADHD wskazują, że wiele trudności sprawia jednym i drugim odróżnienie objawów ADHD od niegrzeczności.

Problem ten dotyczy przede wszystkim osób mobilizowanych do stosowania pewnych szczególnych zaleceń w postępowaniu z dzieckiem z ADHD. Po kilku tygodniach ich stosowania może okazać się bowiem, że pewne zachowania nie zmniejszyły się lub zmniejszyły tylko częściowo.

W sytuacji, w której obserwujemy tylko częściową poprawę, można zastanowić się nad dołączeniem dodatkowych oddziaływań, takich jak systemy nagród, zasad i konsekwencji opisane w dalszych częściach publikacji. Brak poprawy lub poprawa częściowa nie musi oznaczać, że diagnoza została błędnie postawiona!!!

Jeżeli po wprowadzeniu interwencji ukierunkowanych na objawy zachowanie ulegnie częściowej poprawie, to można założyć, że pozostałe objawy wynikają z braku znajomości zasad albo braku motywacji lub celowego łamania istniejących norm, tzn., że są to zachowania niezwiązane z ADHD a występujące także u dzieci zdrowych. W takim przypadku proponuje się wprowadzenie oddziaływań łączonych, które oprócz stosowania się do zaleceń związanych z samym zaburzeniem, obejmują także system nagród, zasad i konsekwencji.

Jak zatem poznać, kiedy warto sięgnąć po inne metody wychowawcze, niezwiązane bezpośrednio z ADHD? Propozycję algorytmu postępowania przedstawia poniższy schemat:



Jako przykładowe można wskazać następujące sytuacje:

- mimo zastosowania strategii związanych z radzeniem sobie z zaburzeniami koncentracji uwagi, uczeń nadal nie kończy notatek mówiąc, że „to nudne”;
- mimo ignorowania niektórych zachowań wynikających z impulsywności, uczeń nadal usiłuje podczas lekcji zachowywać się prowokująco wobec nauczyciela;
  - uczeń ucieka z lekcji;
  - uczeń nadal nie odrabia prac domowych;
  - uczeń często zjawia się na lekcji długo po dzwonku.

Stosowanie się do zaleceń dotyczących reagowania na objawy zaburzenia to tylko i aż niezbędna część szerokiego wachlarza interwencji, które można zastosować, gdy uczeń z ADHD ma trudności w realizacji wymagań stawianych przez szkołę.

### 3.1. Kilka słów o nagrodach

W potocznym rozumieniu przez nagrodę rozumiemy rzecz lub działanie, będące zwieńczeniem długiego wysiłku, który wymaga docenienia ze względu na swoją wyjątkowość. Przykładem tak definiowanej nagrody może być podczas apelu pochwała dziecka, które wygrało olimpiadę. W ujęciu psychologicznym przez nagrodę rozumiemy takie oddziaływanie, które zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia ZACHOWANIA, które uznajemy za pożądane. Przykładem takiej nagrody może być zwolnienie z jednego zadania domowego czy wręczenie naklejki za wywiązanie się z ustalonej wcześniej umowy. Jedną z największych nagród dla dziecka jest OBDAROWANIE UWAGĄ przez osobę dorosłą lub rówieśników. Odmienne rozumienie definicji słowa „nagroda” bywa często przyczyną niezrozumienia pomiędzy psychologami i nauczycielami.

## ZASADY NAGRADZANIA

1. Zawsze można nagrodzić za coś dziecko.
2. Nagroda musi być atrakcyjna dla dziecka i realna do zrealizowania dla dorosłego.

Co może być nagrodą i jednocześnie nic nie kosztuje?

- wszelkie małe nagrody z obszaru wolności od nauki i nauczycieli (np. 5 minut wolnej lekcji dla całej klasy, podczas której dzieci dowolnie spędzają czas);
- zwolnienie z obowiązku;
- nadanie przywileju na krótki czas (np. jutro nie jesteś odpytywany);
- umożliwienie zrobienia czegoś, co jest z reguły zakazane (np. skorzystanie z internetu podczas przerwy). Umożliwienie zrobienia czegoś zakazanego jest atrakcyjną nagrodą dla każdego dziecka. Osoba, która dysponuje nagrodą jest nauczyciel, a zatem to on decyduje i wyznacza ramy „wypłacania nagrody”. Z naszego doświadczenia wiemy, że ten rodzaj nagradzania korzystnie wpływa na relacje z tzw. trudnym dzieckiem;
- drobne nagrody materialne.

3. Obowiązujący system nagród musi dotyczyć całej klasy!!!

4. Zasady otrzymywania nagród, muszą być dostosowane do konkretnego ucznia, czyli leżeć w obszarze jego zainteresowań.

Przykład: zwolnienie z pracy domowej po punktualnym przyjsciu na 90% lekcji i napisaniu kompletnych notatek (przy zalozeniu, ze dziecko spoznia sie na 50% lekcji i brakuje mu 25% notatek).

5. Nagroda powinna być wprowadzana wtedy, gdy pojawi się požądane zachowanie. Przykład: uczeń słyszy pochwałę ustną: „piszesz, cieszę się” wtedy, gdy nauczyciel widzi, że uczeń rzeczywiście pisze.

6. Nagroda nie może służyć manipulacji. Przykład: nauczyciel obiecuje uczniowi (który nie zna jego intencji) uczestnictwo w wycieczce PO TO, żeby zachowywał się spokojnie na lekcji.

7. Nagroda nie może być formą przekupstwa. Przykład: nagrodą za właściwe zachowanie jest skreślenie punktów ujemnych.

8. WARTO JAK NAJCZĘŚCIEJ NAGRADZAĆ DZIECKO !!!

### 3.2. „Dziecko w tym wieku to już powinno...”, czyli kilka słów o zasadach

Dziecko z ADHD potrzebuje jasnego i klarownego systemu zasad. Niestety, często zdarza się, że dorośli "z góry" zakładają, że dziecko "powinno wiedzieć, jak się zachować, ponieważ ma już tyle lat". Wiele dzieci często koryguje swoje zachowania po stanowczym przypomnieniu lub podaniu zasady, którą z racji wieku powinny już dawno znać.

Argument, że tzw. trudne dzieci doskonale wiedzą, jak się zachowywać, nie znajduje zastosowania w przypadku dzieci z ADHD, ponieważ występuje u nich problem z ZASTOSOWANIEM ZNANYCH ZASAD. Z tego powodu konieczne jest częste ich przypominanie. W przypadku, w którym złe zachowanie jest celowe, istotne jest wprowadzenie nawet oczywistej zasady po to, aby pozbawić dziecko argumentu, że „tego nie było”.

Podsumowując, należy pamiętać, że przyczyny niewykonywania poleceń przez dziecko z ADHD mogą być następujące:

#### A. Nieumiejętność stosowania się dziecka do zasad

Przykład:

**Zachowanie:** Dziecko z ADHD nie reaguje na polecenie nauczyciela.

**Dane z obserwacji:** Kiedy dziecko ma dobry dzień, reaguje na dwa przypomnienia.

**Zasada:** Nauczyciel wydaje każde polecenie dwa razy.

#### B. Brak określenia jasnych zasad przez dorosłego

Przykład:

**Zachowanie:** Dziecko nie reaguje na polecenia nauczyciela.

**Dane z obserwacji:** W szkole obowiązuje niepisana zasada, o której wszyscy wiedzą.

**Postępowanie:** Tworzymy zasadę oczywistą: Wykonujemy polecenia nauczyciela

#### C. Celowe łamanie istniejących i znanych zasad

Stworzenie jasnych zasad pomaga także w dobraniu właściwych konsekwencji. Co jednak oznacza pojęcie jasnych zasad? Są to zasady, które pozytywnie odpowiadają na następujące pytania:

• *czy jako nauczyciel jestem w stanie w 95% dopilnować przestrzegania zasady?*

ZASADA NIEPRAWIDŁOWA: Nie przeklinam.  
ZASADA PRAWIDŁOWA: Przyłapanie na przeklinaniu – 2 minuty mniej przerwy.

• *czy zasada opisuje konkretne zachowanie, którego oczekuje?*

ZASADA NIEPRAWIDŁOWA: Słuchamy się wzajemnie.

ZASADA PRAWIDŁOWA: Mówi jedna osoba.

• *czy zasada jest dla dziecka?*

ZASADA NIEPRAWIDŁOWA: W autobusie pilnujemy się wzajemnie. (To jest zasada dla nauczyciela.)  
ZASADA PRAWIDŁOWA: W autobusie siedzimy na swoich miejscach.

• *czy zasadę tworzę po to, aby z a p o b i e c wystąpieniu trudnych zachowań?*

ZASADA NIEPRAWIDŁOWA: Uczymy się pilnie. Zdarza się, że tworzone zasady są uzależnio-

ne od tak wielu czynników, że egzekwowanie ich staje się niemożliwe. W powyższym opisie widzimy przykład postawy, na kreowanie której może wpływać sposób prowadzenia lekcji, indywidualne zainteresowania ucznia i inne czynniki. **ZASADA PRAWIDŁOWA:** Na lekcji wykonujemy polecenia nauczyciela.

Stworzenie jasnego systemu zasad pozwala na określenie konsekwencji w przypadku niezastosowania się do nich. Uczeń musi wiedzieć, co go czeka w sytuacji, gdy nie dostosuje się do wyznaczonych zasad. Stosowanie konsekwencji zamiast kar jest korzystniejsze, bo uczy dziecko odpowiedzialności za własne zachowanie. Pozwala również nauczycielowi na pewien dystans emocjonalny oraz możliwość przywołania systemu zasad i konsekwencji w sytuacji konfliktu.

W celu uniknięcia ewentualnych konfliktów, zaleca się wprowadzanie systemu zasad i konsekwencji do statutu szkoły oraz egzekwowanie ich na terenie placówki.

### 3.3. Rodzaje konsekwencji

W przypadku występowania zachowań niepożądanych niezwykle ważne jest ustalenie systemu skutecznych konsekwencji. Powszechnie rozróżnia się trzy rodzaje konsekwencji:

- Konsekwencje naturalne
- Konsekwencje regulaminowe
- Konsekwencje nadrzędne

Najsukuteczniejsze konsekwencje, to konsekwencje naturalne, czyli takie, które bezpośrednio **wynikają z natury przewinienia**.

**Przykłady:** uczeń, który nie odrobił pracy domowej musi ją odrobić po lekcjach na terenie szkoły; uczeń który zniszczył własność szkolną powinien odpracować szkody.

W sytuacji złamania poważniejszej zasady wskazane jest **wprowadzenie konsekwencji regulaminowej**, czyli ustalonej wcześniej dodatkowej konsekwencji, stosowanej OBOCZ konsekwencji naturalnej.

**Przykład:** w sytuacji bójki z innym uczniem, oprócz przeproszenia należy dodatkowo sprzątnąć ławki po lekcjach. W przypadku odmowy wykonania konsekwencji (uczeń mówi: „a ja nie zrobię i co?”) sugerujemy wprowadzenie konsekwencji nadrzędnej, która nie wymaga uczestnictwa dziecka. Przykład: wyłączenie ze zbliżającej się dyskoteki; pozbawienie dostępu do komputera w domu na jeden dzień.

W przypadku konsekwencji nadrzędnych wskazana jest ścisła współpraca z rodzicami, którzy mają większe niż szkoła możliwości pozbawiania dziecka przyjemności.

Najmniej skuteczne konsekwencje to takie, które:

- nie leżą w zakresie zainteresowań ucznia (np. negatywny stopień - jedynka);
- nie są przeznaczone dla ucznia (np. uwaga w dzienniczku jest konsekwencją dla rodzica);
- są odroczone w czasie (np. zakaz wyjazdu z klasą na wycieczkę za dwa miesiące).

### 4. ADHD i co z tego wynika? Rola nauczyciela

Z faktu, że dziecko ma postawioną diagnozę zespołu nadpobudliwości psychoruchowej wynika, że otoczenie dziecka musi dostosować się do uwarunkowanych biologicznie deficytów i podchodzić do nich z większym zrozumieniem, ale nie łagodnością przejawiającą się zwalnianiem dziecka z obowiązku przestrzegania zasad czy realizowania programu nauczania.

Najważniejszym pytaniem na jakie powinien odpowiedzieć pedagog pracujący z takim dzieckiem jest: „Po co uczyć dzieci?”. Poniżej przedstawiamy listę odpowiedzi, które - z naszego doświadczenia współpracy z nauczycielami – przyczyniają się do nasilenia lub złagodzenia problemów z zachowaniem u dzieci z ADHD.

#### Po co uczyć dzieci?

Odpowiedzi utrudniające współpracę z „trudnymi” dziećmi:

- wyłącznie po to, żeby przekazać im wiedzę z przedmiotu, który wykładam;
- wyłącznie po to, żeby jak najlepiej przygotować uczniów do uzyskania wysokiego wyniku w egzaminach i klasówkach;
- po to, żeby realizować w pełni program nauczania; rolę wychowawczą w pełni powinien przejąć dom.

#### Po co uczyć dzieci?

Odpowiedzi ułatwiające współpracę z „trudnymi” dziećmi:

- po to, żeby wzbudzić u dzieci motywację do dalszego kształcenia się;
- po to, żeby dzieci lubiły szkołę;
- po to, żeby zapobiec problemom z ich zachowaniem w przyszłości.

Odpowiedzi ułatwiające współpracę z „trudnymi” dziećmi oczywiście nie oznaczają rezygnacji z przekazywania wiedzy, lecz kładą akcent także na inne aspekty procesu edukacji. Wskazują one jedynie na ważną rolę, jaką może odegrać nauczyciel i środowisko szkoły w zapobieganiu problemom z zachowaniem.

Drugim bardzo istotnym zagadnieniem wpływającym na jakość współpracy z trudnymi dziećmi są

„utarte ścieżki” zasad tworzenia programów nauczania a także wymagań stawianych przed uczniem.

Analizując statuty szkół oraz systemy zasad i konsekwencji w nich obowiązujące nietrudno wysnuć wnioski, że są one dostosowane do najbardziej zmotywowanych i zdolnych uczniów.

Dobrym testem sprawdzającym, czy takie „utarte ścieżki” istnieją także w Państwa szkole jest przeważająca ilość twierdzących odpowiedzi na następujące pytania:

- Czy w Twojej szkole zawsze ci sami uczniowie zdają z czerwonym paskiem?
- Czy w Twojej szkole zawsze ci sami uczniowie dostają najlepszą ocenę z zachowania?
- Czy w Twojej szkole zawsze ci sami uczniowie uczestniczą w konkursach i olimpiadach?
- Czy w Twojej szkole zawsze ci sami uczniowie mają zachowanie nieodpowiednie lub poprawne?
- Czy w Twojej szkole zawsze ci sami uczniowie stwarzają problemy z zachowaniem?
- Czy w Twojej szkole zawsze ci sami uczniowie dostają najwięcej uwag?

Ilość twierdzących odpowiedzi:.....

Jeżeli odpowiedzi na ostatnie trzy pytania są twierdzące, możemy pokusić się o stwierdzenie, że wśród takich uczniów znajduje się co najmniej kilku z diagnozą zespołu nadpobudliwości psychoruchowej. Do skutecznej pracy z takimi dziećmi, oprócz opisywanych poniżej sposobów radzenia sobie, niezbędna jest zmiana podejścia do nauczania, do której bardzo zachęcamy.

### 5. ADHD? Co robić z takim uczniem?

Jak wspomnieliśmy wcześniej, konieczna jest zmiana interpretacji zachowania lub dodanie nowej interpretacji do już istniejącej. Proponujemy, każde trudne zachowanie traktować jako niepożądane, jednakże zanim wprowadzimy ukierunkowaną na nie interwencję, powinniśmy odpowiedzieć na pytanie, co jest jego przyczyną.

#### 5.1. Zaburzenia koncentracji uwagi

W przypadku zaburzeń koncentracji uwagi interwencje możemy podzielić na trzy wzajemnie uzupełniające się bloki:

- wprowadzenie odpowiednich strategii na przywołanie już rozproszonej uwagi;
- skracanie bloków wykonywania poszczególnych zadań połączone z częstymi przerwami;
- wykorzystanie tzw. *w y s p k o m p e t e n c j i*.

**Strategie na przywołanie już rozproszonej uwagi**

Dzieci cierpiące na ADHD mają znaczne problemy z wieloma aspektami uwagi: są bardzo podatne na dystraktory, czyli bodźce zakłócające wykonywaną aktywność, płynące zarówno z otoczenia jak i z umysłu (własne myśli). Dodatkowo, nie potrafią one w sposób efektywny zarządzać swoją uwagą. Opisane trudności powodują, że na skutek raz rozproszonej uwagi dziecko nie jest w stanie powrócić do wykonywanego zadania i staje się „niewolnikiem” innych silniejszych bodźców, takich jak rozmowa z kolegą czy pisanie sms-ów. Z tego powodu, dziecko z ADHD wymaga ograniczenia ilości docierających bodźców a także częstego przywoływania rozproszonej uwagi. Można to robić na dwa sposoby:

- Niewerbalny? wskazanie na zadanie, dotknięcie w ramię;
- Werbalny? przy pomocy krótkich, najlepiej bezczasownikowych poleceń: dane, zeszyt, kolejne zadanie, tablica starta, lub w liczbie mnogiej: piszemy, wyjmujemy zeszyty.

#### WARTO PAMIĘTAĆ:

Dzieci z ADHD są wirtuozami dyskusji, na każde słowo wypowiedziane przez nauczyciela przypada 20 słów dziecka!!!  
Zasada: Czas na dyskusję wyznacza nauczyciel!!!

### Skracanie bloków wykonywania poszczególnych zadań

Poza podstawową funkcją uwagi jaką jest koncentracja na zadaniu, można wyróżnić kilka innych. Należą do nich m.in. natężenie oraz stabilność uwagi.

Aby dobrze zrozumieć te pojęcia proponuję wykonanie następującego ćwiczenia: przypomnijmy sobie ostatnią sytuację, kiedy zupełnie bezwolnie wpatrywaliśmy się w jakąś osobę. Niewątpliwie, byliśmy w takiej sytuacji skoncentrowani, jednakże natężenie uwagi, czyli poziom skupienia się na bodźcu, którym była obserwowana osoba, był minimalny.

Stabilność uwagi oznacza zdolność do koncentracji uwagi utrzymującej się na stałym poziomie. U dzieci z ADHD można zaobserwować, że na początku lekcji są w stanie pracować tak, jak inne dzieci, jednakże po paru minutach zaczynają mimowolnie wyszukiwać sobie inne zajęcia. Z powodu opisanych deficytów niezbędne jest:

- Stworzenie stałej struktury lekcji.
- Krótkie polecenia.
- Podawanie notatek w punktach.
- Częste zmienianie rodzaju zadań.
- Częste przypominanie instrukcji.
- Skracanie czasu wykonywania poszczególnych zadań.
- Umożliwienie wykonywania zadań we fragmentach.

- Częste przerwy śródlekcyjne w postaci ćwiczeń fizycznych.
- Wykorzystywanie wszelkiego rodzaju "przyciągaczy" uwagi ? kolorowych flamastrów, kredek, naklejek itp.
- Każdorazowe dopilnowanie wpisania zadania domowego do zeszytu.
- Umożliwienie odrabiania lekcji na terenie szkoły.
- Prowadzenie zeszytu korespondencji z rodzicami.
- Wprowadzenie jednolitego i czytelnego systemu zasad i konsekwencji.
- WSPÓIPRACA Z RODZICAMI!!!

### ADHD jest zaburzeniem NUDNYCH sytuacji.

Dlatego, najskuteczniejszą metodą pracy, jest wykorzystanie wszelkiego rodzaju instrumentów służących do zainteresowania dziecka. Może do nich należeć: możliwość napisania zadania "do góry nogami", "wyrapowanie" wiersza, możliwość usłyszenia ciekawej opowieści lub dowcipu pod koniec lekcji albo interaktywne metody nauczania. Bardzo dobrą strategią jest także wykorzystanie systemów żetonowych (punktów za pożądane zachowania), które umożliwią dziecku zdobywanie nagród (najlepiej niematerialnych: takich jak zwolnienie z części zadania domowego) oraz przede wszystkim częste chwalenie, nawet za najmniejszy wysiłek.

#### UWAGA!

Dzieci z ADHD są bardzo wrażliwe na wszelką niesprawie dliwość i nieszczerłość, także dlatego najskuteczniejszą metodą chwaleńia jest:

Opis tego co widzisz + nazwa cechy, np.

– książki na ławce – to się nazywa przygotowanie

– zapisałeś temat – to się nazywa pilność.

### Wykorzystanie tzw. wysp kompetencji

Odrębnym zagadnieniem jest możliwość wykorzystania tzw. wysp kompetencji, którymi określa się obszary funkcjonowania dziecka, będące dla niego źródłem satysfakcji. W przypadku dzieci z ADHD najczęstszym problemem jest to, że ich zainteresowania (telefony komórkowe, komputery, piłka nożna i in.) w bardzo małym stopniu pokrywają się z oczekiwaniami szkoły. Dlatego ważna jest wspomniana wyżej zmiana sposobu myślenia o problemie, jakim jest to zaburzenie. Na terenie szkoły istnieje bardzo wiele sytuacji, w których można wykorzystać zainteresowania dziecka: gazetki szkolne, przerwy, dekoracje klasowe czy godziny wychowawcze. Jeżeli dekoracje klasowe chce robić zawsze ta sama grupa uczniów, to może warto zastanowić się nad zmianą tematu dekoracji.

Przykłady wykorzystania obszarów kompetencji:

- Jeśli dziecko ma problem z czytaniem, a interesuje się piłką, to można do ćwiczeń w czytaniu wykorzystać tekst o piłkarzach.
- Przygotowanie prezentacji o telefonach komórkowych.
- Wyrapowanie wiersza.
- Omówienie przesłania utworów hip-hopowych.
- Przeznaczenie jednej ze ścian na graffiti.
- Poprowadzenie rozgrzewki na WF.

### Niewłaściwe strategie motywowania

W wielu szkołach można spotkać się z oddziaływaniami, które tylko pozornie wpływają na ograniczenie występowania zachowań niepożądanych i tylko pozornie motywują tzw. trudne dzieci do zmiany zachowania.

W przypadku dzieci z ADHD przeciw wskazane jest:

- stosowanie punktów ujemnych;
- odsyłanie dziecka do pedagoga lub psychologa szkolnego w trakcie lekcji;
- wzywianie rodziców do szkoły;
- wpisywanie uwag do dzienniczka.

W zamian proponujemy egzekwowanie konsekwencji lub dopilnowanie wykonania zadania przez jedną osobę. Nauczyciel musi jednak znaleźć taką strategię, dzięki której to, co robi dla dziecka z ADHD, nie będzie się odbywało kosztem innych uczniów. Pozwoli to na zbudowanie mocniejszej pozycji nauczyciela w klasie. Do dzienniczka proponujemy wpisywać wyłącznie informacje na temat złamanej zasady i rodzaju poniesionej konsekwencji, np. Marek nie odrobił zadania domowego i dlatego został po lekcji w bibliotece żeby je odrobić.

### 5.2. impulsywność i nadruchliwość

Impulsywność definiuje się jako uwarunkowaną biologicznie niemożność wyhamowania zaplanowanej reakcji motorycznej lub werbalnej. Oznacza to, że dziecko może wybiec z klasy wraz z dzwonkiem, mimo że nauczyciel nie zakończył lekcji (reakcja motoryczna) lub powiedzieć coś niestosownego w danej sytuacji (reakcja werbalna). Z powodu impulsywności dzieci z ADHD sprawiają znacznie więcej problemów swoim zachowaniem niż inni uczniowie, natomiast opisane wyżej zaburzenia koncentracji uwagi im najbardziej utrudniają efektywne zdobywanie wiedzy.

Dziecko impulsywne zapytane o zasady prawidłowego zachowania na lekcji wyliczy ich bardzo wiele. To samo dziecko, będzie miało trud-

ności z zastosowaniem ich w odpowiednim momencie. Aby umieć zastosować zasadę nie można być impulsywnym. Z tego powodu do najczęściej stosowanych przez nauczycieli strategii radzenia sobie z impulsywnością dziecka powinny należeć:

- ignorowanie zachowań impulsywnych nie zaburzących prowadzenia lekcji;
- przewidywanie możliwości pojawienia się zachowania impulsywnego i zapobieganie mu;
- o częste przypominanie obowiązującego systemu zasad, szczególnie po wystąpieniu zachowania niepożądanego.
- W przypadku objawów nadrucliwości najsukteczniejszą metodą jest ich zignorowanie. W sytuacji, w której poziom nadrucliwości przekracza próg tolerancji otoczenia, skuteczne może się okazać:
  - umożliwienie dziecku chodzenia po klasie w ustalonych ramach;
  - zagospodarowanie nadmiernej aktywności dziecka, np. poprzez przerwy śródlekcyjne, umożliwienie mu wstawania w trakcie lekcji; poproszenie go o podanie pomocy edukacyjnej itp.

Jedną z domen dzieci z ADHD jest sport. Dlatego, w celu uniknięcia kłopotów w trakcie przerw, zalecamy zagospodarowanie nadrucliwości dzieci poprzez organizowanie atrakcyjnych aktywności ruchowych w sali gimnastycznej.

## 6. Leki

Niektóre dzieci z ADHD przyjmują leki. Leki stosowane w leczeniu ADHD wpływają przede wszystkim na poprawę funkcjonowania uwagi dziecka oraz pomagają zmniejszyć objawy impulsywności. W przypadku wprowadzenia farmakoterapii, znaczącą rolę w informowaniu na temat skuteczności działania leków odgrywa nauczyciel, który ma doświadczenie w pracy z danym dzieckiem. Z tego względu istotna jest dokładna obserwacja dziecka od momentu wprowadzenia leku, szczególnie w zakresie poprawy koncentracji uwagi: długości skupiania się, poprawy ocen, spokojniejszego zachowania, a także lepszej organizacji pracy.

Niektóre postacie stosowanych leków powodują, że ich działanie jest ograniczone w czasie. Po 3-4 godzinach od podania takiego leku można obserwować u dziecka zwiększoną drażliwość.

Nauczyciel może także zwrócić uwagę na występowanie ewentualnych działań niepożądanych, do których zalicza się: bóle głowy, mdłości, spadek apetytu oraz wspomnianą wyżej drażliwość w okresach, w których lek przestaje działać.

Ze względu na bardzo ważną rolę nauczyciela w monitorowaniu skuteczności wdrażanej farmakoterapii niezbędna jest współpraca z rodzicami w tym zakresie. Nauczyciel powinien być poinformowany jaką postacią leku otrzymuje dziecko oraz przekazywać rodzicom informacje na temat ewentualnej poprawy lub pogorszenia jego funkcjonowania.

### UWAGA!

Leki stanowią uzupełnienie metod o charakterze psychospołecznym.

W przypadku wprowadzenia leku niezbędne jest kontynuowanie pracy wychowawczej i terapeutycznej. Tabletki nie wychowują dziecka.



## 7. Podsumowanie

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej może być zaburzeniem wpływającym na dalsze losy życiowe osoby nim dotkniętej. Z tego względu, niezbędne jest wczesne wprowadzanie skutecznych metod radzenia sobie z objawami tego zaburzenia, aby zapobiec rozwojowi zaburzeń opozycyjno-buntowniczych lub zaburzeń zachowania.

Ze względu na powszechność tego zaburzenia, niezbędne jest przygotowanie otoczenia dziecka do możliwości wystąpienia deficytów, oraz - jeżeli się pojawią - zapewnienie dziecku właściwej opieki i warunków optymalnego rozwoju. Skuteczne przeciwdziałanie skutkom nieprawidłowo leczonego lub nieleczonego ADHD oraz zapobieganie występowaniu trudnych zachowań dzieci pozostaje w znacznej mierze zadaniem środowiska szkolnego – nauczycieli i opiekunów ucznia.

## Szkoła Podstawowa Nr 74 W poetyckim świecie bajek

Z okazji Światowego Dnia Książki i Praw Autorskich Szkoła Podstawowa Nr 74 w Szczecinie, gościła **Różę Czerniawską - Karcz** – poetkę, publicystkę, polonistkę i animatorkę kultury.

Pani Róża od 2001 roku należy do Związku Literatów Polskich w Szczecinie; w latach 2011/2015 pełniła funkcję prezesa szczecińskiego oddziału. „Za szczególne zasługi dla oświaty i wychowania” odznaczona Medalem Komisji Edukacji Narodowej w 2004 roku. Wydała wiele tomików poezji, m.in. „*Po prostu wiersze...*”, „*Jak słońce w kropkach*”, „*Makijaż jesienny...*”, „*Sny motyli*”, „*W kropki Czasu*”, „*A w moim oknie kwitnie jesień*”. Jest laureatką wielu ogólnopolskich konkursów poetyckich oraz posiadaczką tytułu Wicemistrzyni Polski w Poezji w XXIV Międzynarodowym Konkursie Poezji „*O złote gęsie pióro*”. Współpracuje z Miesięcznikiem Pedagogicznym „*Dialogi*”, Pałacem Młodzieży – PCE, Klubem 12 Dywizji Zmechanizowanej w Szczecinie i Książnicą Pomorską. Organizuje i prowadzi spotkania ze szczecińskimi twórcami oraz młodzieżą szkolną. Jest jurorem w ogólnopolskich, regionalnych konkursach literackich i recytatorskich w szczecińskich szkołach, bibliotekach oraz innych placówkach kulturalnych.

Celem spotkania autorskiego pt. „*W poetyckim świecie bajek*” było kształtowanie tożsamości regionalnej poprzez bezpośrednią komunikację poetki szczecińskiego regionu z grupą młodych odbiorców, popularyzowanie twórczości poetyckiej, rozwijanie zamiłowania do czytania, kształtowanie umiejętności interpretacji tekstu literackiego oraz uważnego słuchania.

Uczniowie przed spotkaniem autorskim podczas lekcji bibliotecznych poznawali twórczość literacką poetki, czytali wiersze i dzielili się swoimi wrażeniami.

W klimat poezji pani Różę wprowadziły uczennice: Ania Ż., Hania P. oraz Natalia S., które tanecznym krokiem – przy „*Uwerturze dla M.*” zilustrowały wiersze poetki pt. „*Gość*” oraz „*Zabawa z różą*”.



Nad przebiegiem spotkania czuwali uczestnicy Koła Przyjaciół Książki, m.in.: Maja P. oraz Marcinek Ś. Spotkanie z poezją oderwało uczestników od zwykłej codzienności i przeniosło w magiczny świat wyobraźni. Pani Róża bardzo chętnie dzieliła się swoją ogromną pasją poetycką. Uczniowie podejmowali z poetką żywy dialog, zadawali interesujące i zabawne pytania, rozwiązywali zagadki literackie, recytowali wiersze poetki. Za spotkanie podziękowali kwiatami oraz własnoręcznie wykonanymi laurkami i upominkami. Każdy z uczestników otrzymał pamiątkowy karnet z wiosennymi pozdrowieniami poetki.

„Świat książek zaczarowany  
Czeka na twoje odkrycie.  
Zostań jego Kolumbem  
Czytając przez całe życie”

**Róża Czerniawska-Karcz**

**B. Biernacka**

– Szkoła Podstawowa Nr 74



## KSIAŻKA NA WAKACJE – DLA UCZNIĄ, RODZICA I NAUCZYCIELA

Już wkrótce wymarzone wakacje, z których cieszą się zarówno dzieci, nauczyciele jak i rodzice! Będzie jeszcze więcej słońca i .... czasu na zaległe lektury. Poniżej proponuję kilka książek dla młodych czytelników, którymi powinni zainteresować się także dorośli. To lektury edukacyjne ale napisane z dużym wdziękiem, smakiem i dowcipem. Przemyczone wśród wakacyjnych powieści z pewnością wzbogacą wiedzę, dadzą do myślenia a dla nauczycieli mogą stać się świetnym materiałem do pracy w nowym roku szkolnym.

„*Wszystko dla Klary, czyli historia pewnego pomysłu*” to książka dla młodych czytelników, o tym jak z sukcesem realizować plany. Jeśli się czegoś bardzo pragnie, to wszystko jest możliwe - i to bez czarodziej-skiej różdżki. To pozycja, która promuje postawy prospołeczne i przedsiębiorcze, ukazująca sens działania dla innych, a także korzyści płynące z podejmowania różnych aktywności i pokonywania trudności.



Pewnego dnia Baśka i Kuba odkrywają, że poruszająca się na wózku inwalidzkim Klara ma szansę, by zacząć chodzić. W głowach przyjaciół rodzi się pomysł, jak włączyć się w zbiórkę pieniędzy potrzebnych na operację. Dzieci układają plan, który następnie, krok po kroku, realizują. Do działania włącza się coraz więcej osób - uczniowie, nauczyciele i rodzice. Dzięki determinacji i pomocnym dłoniom, Baśka i Kubie udaje się osiągnąć wyznaczony cel.

**Wszystko dla Klary,**

**czyli historia pewnego pomysłu**

tekst: Ewa Świerżewska i Łukasz Świerżewski  
il. Agata Matraś

Wydawnictwo Wilga

wiek: 8+

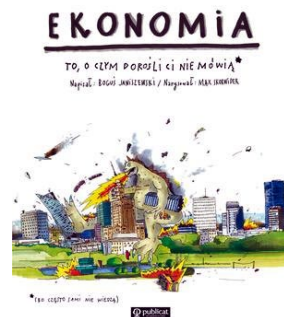
Skąd się biorą pieniądze, jak zarobić, ale się za bardzo nie narobić, co się opłaca, a co nie, gdzie kupić taniej, jak ratować sytuację, kiedy w skarbonce albo w portfelu widać dno. Po co Ci ekonomia?! Dzięki tej książce dzieciaki wzbogacą swoją wiedzę o zjawiskach gospodarczych. Wszystko jasno napisane i z humorem zilustrowane. Zdecydowanie polecam!

**Ekonomia. To, o czym dorośli Ci nie mówią**

tekst: Boguś Janiszewski

ilustracje: Max Skorwider

Wydawnictwo Publicat, 2016



### „Projekt Breslau”

to lektura dla nieco starszych czytelników. Lekcje historii dla wielu uczniów to męka... Suche fakty, mnóstwo dat... Jak to wszystko zapamiętać? Jak to wszystko zrozumieć? Ach, gdyby tak móc się przenieść w czasie i choć przez chwilę spojrzeć na swoje miasto z dawnych lat. Nie od dziś wiadomo, że podróże kształcą, a już te do przeszłości mają ogromną moc! Grupce przyjaciół z wrocławskiego gimnazjum za sprawą tajemniczego kufra, udaje się przenieść w czasie. Stają się świadkami ważnych wydarzeń w historii swojego miasta, chodzą po ulicach Breslau.

Do tej pory nie zastanawiali się nad przeszłością. Nie lubili się uczyć języka niemieckiego. To czego doświadczą dzięki swoim podróżom w czasie, zmieni ich stosunek do miejsca w którym mieszkają, spojrzą na Wrocław z zupełnie innej perspektywy. Tak jak Natalia, jedna z bohaterek. Zupełnie inaczej spojrzy na Leona....

**Projekt Breslau**

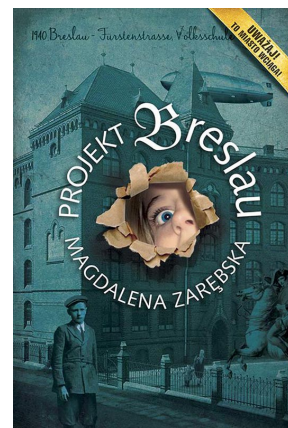
Magdalena Zarębska

projekt okładki: Elżbieta Chojna

Wydawnictwo BIS, 2016

data wydania: kwiecień 2016

wiek: 12+



28 maja swoją premierę miała najnowsza publikacja Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie. Książka nosi tytuł „*Z historii muzyki dla wszystkich – wierszyki*” i jest skierowana



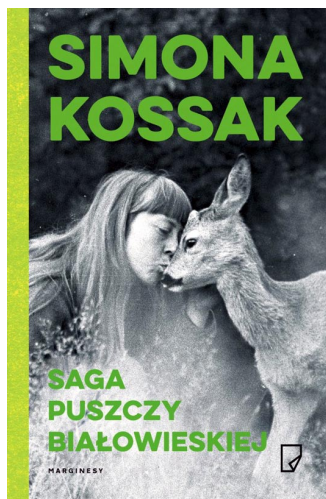
do najmłodszych. To pierwsza rymowana historia muzyki - od czasów prehistorycznych aż do współczesności. Jej autorem jest znany dziennikarz muzyczny i satyryk Grzegorz Wasowski. Za portrety kompozytorów odpowiada Ernesto Gonzales – utalentowany ilustrator i rysownik komiksów. Mozart, Chopin, Wagner i The Beatles – najwięksi mistrzowie muzyki w pełnych humoru wierszach i rysunkach dla dzieci.

### *Z historii muzyki dla wszystkich – wierszyki*

Autorzy: Grzegorz Wasowski, Ernesto Gonzales  
Wydawca: Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie, 2016

Partner wydania: Fundacja Wasowskich

Miłośnikom przyrody i każdemu, komu leży na sercu dobro Puszczy Białowieskiej polecam niedawno wznowioną książkę Simony Kossak. Ona знаła Puszczę od podszewki, w końcu mieszkała w niej 30 lat. Wiedziała o niej niemal wszystko, kochała ją i broniła za wszelką cenę. Piętnowała ludzką głupotę i pazerność, protestowała przeciw bezsensowemu wycinaniu drzew i niszczeniu tego unikatku na skalę światową. Była wojowniczką znaną z bezkompromisowości.



Ale nie tylko. Była też czułą mamką wielu dzikich zwierząt i odchowala ich niemalo: losie, lisy, sarny, borsuki, dziki, kruk, bociany, żeby wymienić tylko kilka gatunków. Starala się przywrócić je naturze, puszczy.

Tylko ona mogła napisać „*Sagę Puszczy Białowieskiej*”, opowiedzieć jej historię od czasów pre-

historycznych po wydarzenia najnowsze. Ludzie schodzą w tej opowieści na dalszy plan, króluje za to przyroda - piękna, fascynująca i zagrożona. To nie tylko zapis wspaniałości natury, ale także wołanie o opamiętanie, póki jeszcze nie wszystko stracone.

### *Saga Puszczy Białowieskiej*

Simona Kossak

Wydawnictwo Marginesy, 2016



Rodzicom i nauczycielom polecam dwa tomy niezwyklej książki pt. „*Listy niezapomniane*” To bogate i inspirujące zbiory korespondencji, który przypomina nam, jak wiele z tego, co ważne w naszym życiu, uwieczniamy w listach. Na kartach książki czytelnik znajdzie wiele wzruszających, tragicznych, zabawnych i ponadczasowych historii zapisanych na zaskakująco trwałym tworzywie – papierze. W środku m.in. pożegnalna notatka Richarda Burtona skierowaną do Elizabeth Taylor, przejmujący list matki do nienarodzonej córki, list Toma Clancy'ego, którego Ronald Reagan nazwał „opowiadaczem w moim stylu”, tym samym kładąc podwaliny pod fenomenalną karierę pisarza, odpowiedź Davida Bowiego na pierwszy list od fanki z Ameryki, list Karola Wojtyły do kuzynki Lusi wysłany zaraz po wyborze na papieża, niezwykle korespondencję między Grzegorzem Turnauem a Piotrem Skrzyneckim, aplikacja Leonarda da Vinci szukającego pracy, ostatni list Wisławy Szymborskiej, list, w którym zabójca Johna Lennona pyta eksperta, ile może być warta płyta, którą eks-Beatles podpisał dla niego w dniu morderstwa i wiele, wiele innych....

### *Listy niezapomniane, tom II*

Shaun Usher

przekład: Jakub Malecki

Wydawnictwo SQN, 2016

Poleca –  
Monika Wilczyńska  
(SzczecinCzyta.pl)

## Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej „Morze przygody – z wiatrem w żaglach”

### „Młodzież Na Morzu 2016”

W czwartek 19 maja Koło Edukacji PM wzięło udział w Ogólnopolskim Konkursie Ligi Morskiej i Rzeczej organizowany przez Wyższą Szkołę Bankową Wydział Ekonomiczny w Szczecinie.

W kategorii „*Wiedzy o morzu*” dzielnie reprezentowali Pałac Młodzieży **Tomek, Paweł, Ola i Wojtek**. Na poziomie gimnazjalnym Ola i Wojtek wywalczyli III miejsce. Dodatkową atrakcją konkursu był rejs statkiem po porcie oraz zwiedzanie Zamku Książąt Pomorskich. Konkurs prowadzili v-ce prezes Ligi Morskiej i Rzeczej dr **Elżbieta Marszałek** oraz kapitan **Włodzimierz Grycner**, Komodor Flisu Odrzańskiego. Patronem honorowym imprezy byli **Anna i Bronisław Komorowscy**.

*Jolanta Gałęzowska*



### ...z tańcem i piosenką, w PP 27

Ponad 150 małych wykonawców i licznych gości, m.in. przedstawiciele wojewódzkich i miejskich władz, ZOZZ, sponsorów, rodziców, nauczycieli, dziennikarzy, studentów AM, i innych, zgromadził już 11. Przedшкоlny Przegląd Tańca Morskiego, tradycyjnie i corocznie organizowany przez szczecińskie wiodące „morskie” Przedszkole Nr 27 „Żagielek”, w ramach Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej. Wszystkich zachwytiło siedem roztańczonych i rozśpiewanych grup tanecznych z przedszkoli i szkolnych „0” – z PP 5, 9, 27, 65, 66, SPE-W 1, i ZS 16, w emocjonujących tańcach „*Piratów z Karaibów*”, „*Żeglarskich Piorunów*”, „*Morskich Wilków ze Szczecina*”, i innych. Wszyscy najpierw przeszli w paradzie, potem były gorące rytmy i tańce, pod okiem Neptuna i Salacji, na koniec wspólne, pamiątkowe zdjęcia... Całość profesjonalnie prowadziła „załoga” gospodarzy, z jej „kapitenem” dyrektor PP 27 **Gabriela Poleszak**, oprawę muzyczną wspomagał **Damian Wilk** z Pałacu Młodzieży i rodzice, dla wszystkich były dyplomy, upominki i inne atrakcje, dopisała pogoda...

„*Hej, ho! Żagle staw!*” – do zobaczenia za rok, a już w drugi weekend czerwca br. młodzi tancerze wystąpią na scenie dziecięcej szczecińskich Dni Morza 2016...

Tekst i zdjęcia: *Wiesław Seidler*



Radośnie i barwnie w Pałacu Młodzieży

# Mali przyjaciele psów



*„Moja rodzina to fajna drużyna” – Dzień Rodziny*



Zdjęcia: Monika Wilczyńska

*Radośnie i barwnie w Pałacu Młodzieży*

*Przedszkolaki w starożytnym Egipcie,  
czyli podróże w czasie i przestrzeni*



Zdjęcia: Monika Wilczyńska