


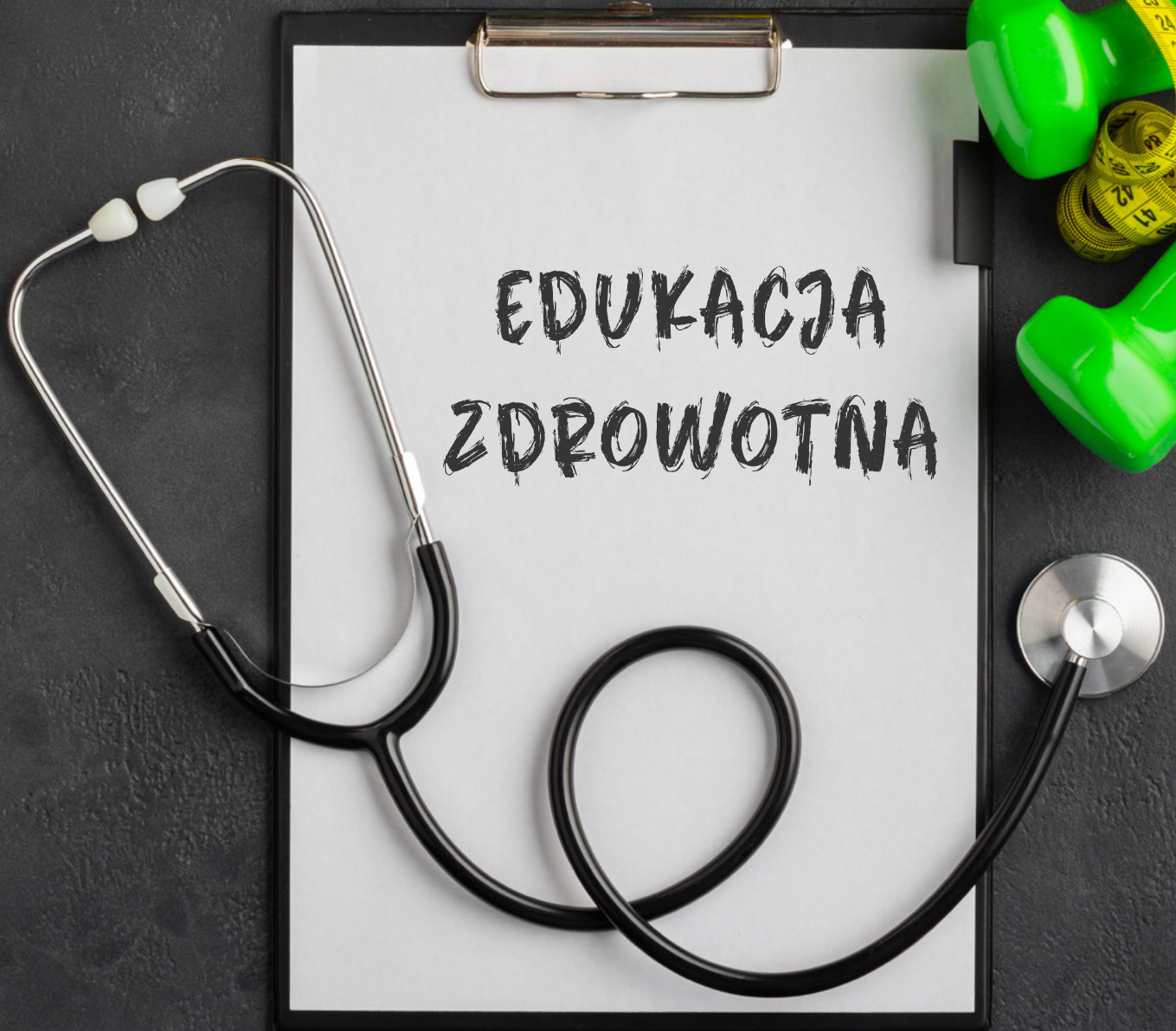
# diologii

miesięcznik pedagogiczny

Nr 7(288)  
wrzesień 2025  
Szczecin  
ISSN 2300-9691



EDUKACJA  
ZDROWOTNA



## „Dialogi”

Miesięcznik Pedagogiczny  
e-mail: [portal@palac.szczecin.pl](mailto:portal@palac.szczecin.pl)

### OKŁADKA

[Iwona Sarnicka](#)

### **WYDAWCA:**

Pałac Młodzieży.  
Pomorskie Centrum Edukacji  
w Szczecinie

### **REDAKCJA:**

**Redaktor naczelna:** Ewa Karasińska  
**Redaktor techniczny:** Iwona Sarnicka

### **ADRES:**

al. Piastów 7  
70-327 Szczecin  
tel. 91 422 52 61 wew. 39  
Strona internetowa:  
[https://pe.szczecin.pl/  
chapter\\_201347.asp](https://pe.szczecin.pl/chapter_201347.asp)

### **KOLEGIUM REDAKCYJNE:**

Paweł Bartnik  
Katarzyna Fenczak  
Róża Czerniawska-Karcz  
Monika Chmielewska



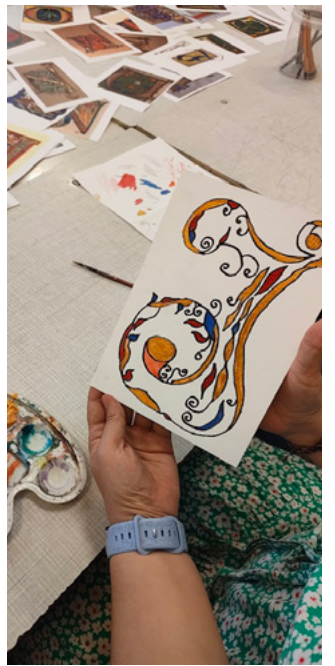
**PAŁAC  
MŁODZIEŻY  
W SZCZECINIE**

---

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

## **Spis treści**

Pałacowy Uniwersytet Fantastyczny - fotorelacja	3
Edukacja zdrowotna	4
Edukacja zdrowotna – konieczność, a nie wybór	5
Co jeszcze można powiedzieć o edukacji zdrowotnej ...?	8
Tutaj dbają o zdrowie od najmłodszych lat	11
Kształtować postawy prozdrowotne	13
Edukacja zdrowotna Budowanie kompetencji prozdrowotnych na lata	15
Drzewo zdrowia	17
Zachęcać do dyskusji	21
Teraz uczy młodzież	22
Wielozmystowe poznawanie treści Gramatycznych języka polskiego w klasie czwartej	26
Relaks z książką	28
Spotkanie (nie tylko) z polonistą	29
Sprawozdanie z Wojewódzkiego Konkursu Wiedzy Morskiej i Żeglarskiej 2025	33
Inauguracja Leśnych Sobót	39



fol. Monika Wilczyńska

# Edukacja zdrowotna

Od 1 września 2025 r. w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych pojawił się nowy przedmiot - edukacja zdrowotna. Ze względu na wieloaspektowość poruszanych na nim tematów, niektórzy określili go nawet jako „instrukcję obsługi człowieka”. Jest to nieobowiązkowy przedmiot, który zastąpił przedmiot wychowanie do życia w rodzinie i jest realizowany w:

- w szkołach podstawowych w klasach IV–VIII
- w szkołach ponadpodstawowych: liceum ogólnokształcącym, technikum oraz branżowej szkole I stopnia.

Głównym celem przedmiotu edukacja zdrowotna jest kształtowanie kompetencji uczniów związanych z całościową dbałością o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia. Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności ujęte zostały w 11 działach tematycznych:

1. Wartości i postawy
2. Zdrowie fizyczne
3. Aktywność fizyczna
4. Odżywianie
5. Zdrowie psychiczne
6. Zdrowie społeczne
7. Dojrzewanie (tylko w szkołach podstawowych)

8. Zdrowie seksualne

9. Zdrowie środowiskowe

10. Internet i profilaktyka uzależnień

11. System ochrony zdrowia (tylko w szkołach ponadpodstawowych).

Zasady organizacji tych zajęć w poszczególnych klasach są analogiczne do przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie. Przedmiot edukacja zdrowotna również jest nieobowiązkowy tj. rodzice lub pełnoletni uczniowie będą mogli zgłosić dyrektorowi szkoły w formie pisemnej rezygnację z udziału w tych zajęciach.

Zajęcia będą odbywać się w wymiarze 1 godziny tygodniowo przez cały rok szkolny.

Przedmiot został przygotowany we współpracy Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Zdrowia oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki. Treści programowe powstały przy udziale ekspertów z wielu dziedzin: lekarzy, nauczycieli, specjalistów od aktywności fizycznej, zdrowia psychicznego i profilaktyki. Niestety, nowy przedmiot, choć nieobowiązkowy, nie doczekał się jednolitego podręcznika.

# Edukacja zdrowotna – konieczność, a nie wybór

Od 1 września bieżącego roku do polskich szkół wprowadzono nowy przedmiot – **edukację zdrowotną**. Na razie ma on charakter nieobowiązkowy, lecz trudno oprzeć się wrażeniu, że decyzja o pozostawieniu go w sferze fakultatywnej to rozwiązanie połowiczne, niewspółmierne do wyzwań, przed którymi staje współczesna młodzież. W obliczu narastającej epidemii otyłości, kryzysu zdrowia psychicznego oraz coraz większych trudności w budowaniu prawidłowych relacji społecznych, edukacja zdrowotna powinna stać się fundamentem kształcenia ogólnego, a nie jedynie dodatkiem dla chętnych.

## Dlaczego zdrowie musi być priorytetem szkoły?

Światowa Organizacja Zdrowia od lat podkreśla, że zdrowie to nie tylko brak choroby, ale dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Tymczasem dane dotyczące polskich dzieci i młodzieży są alarmujące. W ostatnich dwóch dekadach liczba dzieci z nadwagą i otyłością wzrosła kilkakrotnie. Badania Instytutu Żywności i Żywienia wskazują, że już co piąty uczeń szkoły podstawowej zmagają się z nadmierną

masą ciała, co w przyszłości zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia i wielu innych przewlekłych schorzeń, co będzie stanowić ogromne wyzwanie dla systemu opieki zdrowotnej. Równocześnie, coraz częściej mówi się o kryzysie zdrowia psychicznego wśród coraz młodszych dzieci. Depresja, lęki, uzależnienia od mediów cyfrowych i poczucie izolacji społecznej stają się codziennością wielu uczniów. Statystyki dotyczące prób samobójczych wśród dzieci są dramatyczne i powinny skłaniać decydentów do refleksji: szkoła, obok rodziny, to miejsce, które musi wspierać ucznia w budowaniu odporności psychicznej. Nie mniej niepokojące są sygnały dotyczące relacji rówieśniczych. Wielu uczniów nie radzi sobie z komunikacją, rozwiązywaniem konfliktów czy współpracą w grupie. W dobie mediów społecznościowych, które często zastępują realne kontakty, młodzi ludzie tracą zdolność empatii, cierpliwości czy długotrwałego budowania więzi. Te braki rzutują później na życie dorosłe – zarówno rodzinne, jak i zawodowe.

## **Edukacja zdrowotna jako odpowiedź na współczesne problemy**

Nowy przedmiot, zgodnie z podstawą programową, obejmuje jedenaście działów tematycznych, które kompleksowo ujmują zagadnienia związane ze zdrowiem. Ich zakres pokazuje, że intencją twórców było przygotowanie uczniów do świadomego, odpowiedzialnego życia, w którym troska o zdrowie – własne i innych – będzie naturalną postawą.

- 1. Wartości i postawy** – uświadamiają, że zdrowie jest wartością nadrzędną, wymagającą codziennej troski.
- 2. Zdrowie fizyczne** – podkreśla znaczenie profilaktyki chorób i higieny życia.
- 3. Aktywność fizyczna** – uczy, jak ruch wpływa na kondycję, samopoczucie i wydajność intelektualną.
- 4. Odżywianie** – rozwija umiejętności podejmowania świadomych wyborów żywieniowych.
- 5. Zdrowie psychiczne** – wskazuje sposoby radzenia sobie ze stresem, emocjami i presją społeczną.
- 6. Zdrowie społeczne** – przygotowuje do budowania trwałych, satysfakcjonujących relacji.
- 7. Dojrzewanie** ( w szkołach podstawowych) – wspiera młodzież w okresie przemian biologicznych i emocjonalnych.
- 8. Zdrowie seksualne** – daje rzetelną wiedzę, chroniącą przed dezinformacją i ryzykownymi zachowaniami.
- 9. Zdrowie środowiskowe** – rozwija świadomość wpływu otoczenia na zdrowie

jednostki i społeczności.

- 10. Internet i profilaktyka uzależnień** – uczy krytycznego korzystania z nowych technologii.

### **11. System ochrony zdrowia**

( w szkołach ponadpodstawowych) – przygotowuje młodzież do korzystania z dostępnych świadczeń i znajomości swoich praw.

Już samo zestawienie tych obszarów pokazuje, że edukacja zdrowotna to nie „dodatkowy przedmiot”, lecz kompendium praktycznej wiedzy i umiejętności, których brak może prowadzić do poważnych problemów życiowych.

## **W stronę nowoczesnej dydaktyki**

Edukacja zdrowotna ma też ogromny potencjał dydaktyczny. To przedmiot, który może łączyć teorię z praktyką, wyjść poza tradycyjny model lekcji i opierać się na metodach aktywizujących: projektach, warsztatach, dyskusjach czy działaniach środowiskowych. Może angażować uczniów w realne zmiany – np. wprowadzenie zdrowszych przekąsek w sklepiku szkolnym, organizację przerw na ruch czy kampanii społecznych w internecie. Ważne jest także, aby edukacja zdrowotna była prowadzona przez nauczycieli dobrze przygotowanych, otwartych na dialog i umiejących pracować interdyscyplinarnie. To szansa na zacieśnienie współpracy szkoły z rodzicami, poradniami, lokalnymi instytucjami ochrony zdrowia czy organizacjami pozarządowymi. Zdrowie jako kapitał przyszłości

Współczesny świat stawia przed młodymi ludźmi ogromne wyzwania. Żyjemy w epoce nadmiaru bodźców, łatwego dostępu do niezdrowego jedzenia, kultu sukcesu i porównań w mediach społecznościowych. To wszystko sprawia, że troska o zdrowie – fizyczne, psychiczne i społeczne – staje się kluczową kompetencją przyszłości.

Edukacja zdrowotna nie jest luksusem ani dodatkiem. To inwestycja w kapitał ludzki, bez którego żadne społeczeństwo nie będzie mogło się rozwijać. Jeśli chcemy, aby młodzi Polacy byli w przyszłości świadomymi, aktywnymi i odpowiedzialnymi obywatelami, musimy wyposażyć ich w narzędzia do dbania o siebie i innych.

Decyzja o wprowadzeniu edukacji zdrowotnej do szkół to krok we właściwym kierunku. Jednak dopóki przedmiot pozostaje nieobowiązkowy, jego oddziaływanie będzie ograniczone. W obliczu rosnącej fali otyłości, kryzysu psychicznego i problemów w relacjach społecznych, szkoła nie może pozostawać bierna. Edukacja zdrowotna powinna być powszechna, obowiązkowa i traktowana na równi z innymi przedmiotami ogólnokształcącymi. To nie tylko kwestia programowa, lecz odpowiedzialności za przyszłość kolejnych pokoleń.



**Dr hab. n med. i n. o zdr.  
Dominika Maciejewska  
-Markiewicz**

Pracownik naukowo-dydaktyczny Zakładu Żywienia Człowieka i Metabolomiki Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie. W swojej pracy naukowej porusza zagadnienia

związane z bioaktywnymi związkami metabolicznymi oraz tematem bariery jelitowej. Jest autorką wielu publikacji, podręczników akademickich, a na co dzień można znaleźć ją również na blogu [metabolika.pl](http://metabolika.pl)



# CO JESZCZE MOŻNA POWIEDZIEĆ O EDUKACJI ZDROWOTNEJ ...?

Edukacja zdrowotna stała się tematem popularnym, nośnym, kontrowersyjnym i polaryzującym jej zwolenników i przeciwników. Nie jest moim zamiarem tworzyć kolejnego stanowiska wychwalającego niewątpliwe walory i zasadność wprowadzenia tego przedmiotu. Chcę zwrócić uwagę na obszar przyczyn, dla których nie można pozyskać przychylności zainteresowania rodziców oraz zmotywować nauczycieli do roli rzeczników tego konkretnego pomysłu wspierania zdrowego rozwoju i optymalnego funkcjonowania dzieci i młodzieży. Niestety, istnieją zasadne obawy, że niewielu uczniów będzie uczestniczyło w zajęciach z przedmiotu „Edukacja zdrowotna”.

Dlaczego wychowawcy i nauczyciele nie zachęcają, rodzice podpisują rezygnacje, a dzieci i młodzież chętnie pozbędzie się dodatkowej godziny pobytu w szkole?

Niewątpliwie, edukacja zdrowotna jest swoistą odpowiedzią na wieloaspektowo uwarunkowany kryzys zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży obserwowany w ostatnich latach i wyraźnie doświadczany w trakcie i po pandemii COVID-19. W założeniu i treściach pro-

gramowych Ministerstwa Edukacji Narodowej czytamy, że jest to holistyczna edukacja prozdrowotna, czyli całościowo ujmująca kwestie zdrowia rozwojowego. Sukces rozwojowy dziecka i dobrostan psychiczny zależy od bezpośredniego zaopiekowania się jego potrzebami rozwojowymi w cyklu życia. Jednak nie tylko, ponieważ główną odpowiedzialność za to ponoszą rodzice, którzy niejednokrotnie potrzebują zróżnicowanego (od subtelnego po wyraziste pokierowanie) wsparcia w procesie wychowywania własnych dzieci.

Kiedy dziecko wstępuje w mury placówek edukacyjnych (począwszy od przedszkola), rodzice pozyskują sojuszników i partnerów we wspieraniu edukacyjnym i wychowawczym własnych dzieci. Dlatego adresatami oddziaływań profilaktycznych w obszarze zdrowia psychicznego uczniów ( w różnym wieku) powinni być nie tylko oni sami, ale również rodzice i kadra pedagogiczna. Każda z tych grup ma innego rodzaju udział i „interes” w tym procesie – jednak każdy w tym układzie ma ten sam ważny cel: zdrowy fizycznie i psychicznie ( a przede wszystkim SZCZĘŚLIWY) uczeń w polskiej szkole. Od czasu, kiedy w przestrzeni publicznej zaczął wybrzmiewać pomysł wpro-

wadzenia edukacji zdrowotnej w szkołach, już były słyszane stopniowo głosy zwolenników i przeciwników. Czyli były podstawy do wniosku, że przedmiot może nabrać kontrowersyjnego wymiaru, jak wcześniej holistycznie ujęta edukacja seksualna pod nazwą „Przygotowanie do życia w rodzinie”. Dlatego równoległe wyłaniało się nowe wyzwanie dotyczące tego, że nie tylko to, jakie mają być treści i forma zajęć, ale również, jak je wprowadzać, aby zmaksymalizować liczbę beneficjentów tego dobrego pomysłu edukacyjnego.

Nurtuje mnie pytanie, jak zadbano o nauczyciela, wychowawcę i rodziców przed wprowadzeniem tego przedmiotu, aby uczynić ich partnerami oraz współtwórcami treści i oddziaływań na poziomie lokalnym każdej szkoły? Nie mam tu na myśli „samowolki lokalnej” tylko inspirację i działanie w ogólnych ramach treści programowych stworzonych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.

To, czego mi zabrakło przed faktycznym wprowadzeniem tego przedmiotu, to zachęcanie i wsparcie szkół w sposobach ewaluacji tego:

1. czego potrzebują uczniowie konkretnej placówki w kwestii wspierania ich zdrowia?
2. czego potrzebują rodzice, aby być wystarczająco dobrym rodzicem w wychowaniu swojego dziecka i partnerem szkoły?

3. czego potrzebują nauczyciele i wychowawcy, aby w zrównoważony sposób, pozostając w swojej roli, wspierać zdrowie ucznia i współpracować w tym zakresie z innymi nauczycielami i przede wszystkim z jego rodzicami?

Czy na pewno 7.00 rano lub 16.00 (po siedmiu lub ośmiu lekcjach) zachęci dzieci i młodzież do przychodzenia na zajęcia. Czy krótkie spotkania z rodzicami na dużych aulach dwa tygodnie przed rozpoczęciem zajęć i po umieszczeniu ich na "super motywujących" pozycjach planu lekcji zachęcą do niepodpisywania rezygnacji z uczestnictwa? Tego typu działania, moim zdaniem, mogą być niewystarczające do podjęcia przez rodzica „świadomej decyzji” o uczestnictwie swojego dziecka w lekcjach z edukacji zdrowotnej. Rodzic na pierwszym zebraniu, nie chce tylko usłyszeć, że to ważny przedmiot, że ktoś ze szkoły (ale jeszcze nie wiadomo, kto) będzie go prowadził – i ... „kto chce rezygnację do podpisu”? Moim zdaniem, oddanie bez dalszej walki skutecznego wprowadzenia tego pomysłu, byłoby błędem. Zostawienie go w takim zaniedbaniu - również. Jak mówił Napoleon Bonaparte: kto nie popełnia błędów? Tylko ten, kto nic nie robi? Dlatego wierzę w pomyślny ciąg dalszy tej rozwojowo i edukacyjnie potrzebnej inicjatywy dla szkół ( i dla przedszkoli też), po uwzględnieniu tego, co w pierwszym etapie wdrażania okazało się niewystarczająco dobre i skuteczne.

Jestem zwolenniczką tego, aby nie zapominać w temacie edukacji zdrowotnej o „bohaterach drugiego planu” – rodzicach, nauczycielach i wychowawcach. Aby posłuchać i zobaczyć w uczniach, jak wiele spraw w obszarze zdrowia rozwojowego zależy od tych właśnie dorosłych. Dlatego warto ich „uważniać”, wspierać i angażować oraz nie ustawać w zapraszaniu do współpracy na rzecz ogólnie pojętego dobrostanu dzieci i młodzieży.

**Elżbieta Pieńkowska**  
**Instytut Psychologii**  
**Uniwersytet Szczeciński**

**Dr Elżbieta Pieńkowska** - psycholog, certyfikowany seksuolog kliniczny, od 2013 roku zatrudniona na stanowisku adiunkta w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Szczecińskiego; od 1999 roku pracuje psychologicznie z dziećmi i młodzieżą oraz ich rodzinami; głównym obszarem aktywności naukowej i pracy praktycznej są uwarunkowania zdrowia seksualnego i nieprawidłowego funkcjonowania dzieci i młodzieży w obszarze seksualności oraz jakość funkcjonowania emocjonalnego w sytuacjach trudnych; autorka publikacji naukowych i popularnonaukowych z zakresu psychologii i seksuologii rozwojowej.



Przedszkole Publiczne Nr 5

# TUTAJ DBAJĄ O ZDROWIE OD NAJMŁODSZYCH LAT

Przedszkole Publiczne Nr 5 „Magnolia” w Szczecinie od lat podejmuje działania, które uczą dzieci, jak dbać o siebie i swoje samopoczucie. Wiemy jak ważne w dzisiejszych czasach jest zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Staramy się tak dobierać treści, by równoważyć obie te sfery i w przystępny, połączony z zabawą sposób propagować zdrowy styl życia. Realizujemy wytyczne Podstawy Programowej Wychowania Przedszkolnego, dostosowując działania zgodnie z obowiązującymi Kierunkami Polityki Oświatowej Państwa oraz uczestniczymy w programie Zachodniopomorskiej Sieci Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie, starając się o Wojewódzki Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie. Zaznajomienie dzieci ze zdrowym trybem życia i jego zasadami jest prowadzone w ramach wewnątrz przedszkolnych projektów „Magnoliaki to zdrowe dzieciaki” oraz „Zdrowo jemy i nie chorujemy”. Realizacja treści obu projektów opiera



się głównie na aktywności dzieci i świetnie się uzupełniają. Spotykając się ze stomatologiem, lekarzem czy ratownikiem medycznym najmłodszy mają możliwość realnego zaznajamiania się z zagrożeniami, sposobami dbania o swoje życie i zdrowie, a nawet spróbowania swoich sił w udzielaniu pierwszej pomocy przedmedycznej. Zajęcia warsztatowe z naszą panią Intendent z kolei uświadamiają je jak ważne w naszej diecie są produkty umieszczone w piramidzie zdrowia i jak samodzielnie stworzyć zdrową kanapkę, przekąskę czy słodki zdrowy deser. Dzięki zabawom i eksperymentom m.in. z użyciem „magicznego” mydła nie są nam obce tematy chorób przenoszonych przez bakterie na naszym ciele. Nasi wychowankowie są dziećmi szczególnie wyczulonymi w sprawie higieny osobistej i bardzo świadome zagrożeniami wynikającymi z jej nieprzestrzegania. Dla naszych przedszkolaków kluczowe znaczenie ma również picie wody. W każdej sali umieszczony jest dystrybutor, który umożliwia stały do niej dostęp, a zajęcia edukacyjne przeprowadzone przez pracowników ZWIK-u: „Akcja – Przyja-



zdrowiu i wychowuje dzieci świadome, dzieci które znają swoją wartość, dzieci, które będąc jedynie sobą, już są KIMŚ ważnym i mamy nadzieję, że w dorosłym życiu wejdą dumnym i odważnym krokiem.

**Aleksandra Dziewanowska.**

ciele wody” dodatkowo wzmocniły ich świadomość w tym zakresie. Do projektu włączone zostały również obchody różnorodnych świąt związanych z naszym zdrowiem, np. Światowy Dzień Pszczół, gdzie miały miejsce warsztaty pszczelarzkie i zwrócenie uwagi na zastępowanie białego cukru zdrowszym miodem, czy „Dzień życzliwości” propagujący pozytywną komunikację wśród najmłodszych, co sprzyja ich dobremu samopoczuciu. W realizację projektu włączona jest cała przedszkolna społeczność – a nasi specjaliści – Psycholog i Pedagog specjalny wspierają nas organizując spotkania warsztatowe z dziećmi i realizując treści z zakresu zdrowia psychicznego oraz informacyjne dla rodziców naszych wychowanków w tym samym temacie. Zwieńczeniem naszych różnorodnych działań był „Przegląd zdrowej piosenki” w klimacie wzajemnego szacunku, radości i akceptacji. Nagrodą za udział były oczywiście zdrowe przekąski i ogromne brawa kolegów i koleżanek z innych grup.

Dzięki różnorodnym inicjatywom „Magnolia” tworzy środowisko sprzyjające



# Kształtować postawy prozdrowotne

Edukacja zdrowotna to jeden z filarów przygotowania młodego człowieka do dorosłości. Współczesna szkoła nie pełni już wyłącznie funkcji dydaktycznej – jest także przestrzenią wychowania i kształtowania postaw prozdrowotnych. W dobie łatwego dostępu do nie zawsze rzetelnych źródeł informacji, szczególnie w Internecie, to właśnie szkoła może zapewnić młodym ludziom bezpieczną, opartą na faktach wiedzę dotyczącą zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Jako nauczycielka edukacji zdrowotnej stawiam na aktywne formy pracy: projekty uczniowskie, młodzieżowe kampanie informacyjne, konkursy, dni tematyczne a przede wszystkim na zajęcia warsztatowe. Dzięki temu uczniowie nie tylko zdobędą wiedzę, ale też nauczą się krytycznego myślenia, współpracy i praktycznego zastosowania treści. W swej pracy chcę też wykorzystać elementy edukacji rówieśniczej – młodzież przygotuje materiały dla swoich kolegów, co może sprzyjać większemu zaangażowaniu i lepszemu odbiorowi treści. Samodzielnie opracowałam scenariusze lekcji do podstawy programowej i jestem przekonana, że są one skrojone na miarę potrzeb współczesnego nastolatka. Zawarłam w nich mnóstwo





profilaktycznych historii, których bohaterami są rówieśnicy moich uczniów, aby jak najbardziej oddać aktualność nastoletnich problemów. Dodatkowo proponuję wiele ciekawych ćwiczeń oraz dyskusji wzmocnionych prezentacjami multimedialnymi. Moje scenariusze uwzględniają zarówno treści dotyczące zdrowia fizycznego (np. zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna), jak i obszaru emocji, relacji czy bezpieczeństwa psychicznego.

Moją ambicją jest organizować spotkania z lekarzami, psychologami, dietetykami czy ratownikami medycznymi, które wzbogaciłyby lekcje i nadały im jeszcze bardziej praktyczny wymiar. Uczniowie mieliby wówczas możliwość zadawania pytań specjalistom, co zwiększyłoby poczucie, że wiedza, którą zdobywają, jest użyteczna i osadzona w realnym życiu. Dodatkowo, takie działania udowodniłyby, że dbanie o zdrowie to proces, w którym ważna jest współpraca różnych środowisk – szkoły, rodziny oraz profesjonalistów.

Jestem przekonana, że edukacja zdrowotna w szkole to nie tylko realizacja obowiązkowego programu. To inwestycja w przyszłość młodych ludzi, którzy dzięki wiedzy, umiejętnościom i świadomym wyborom mają szansę żyć zdrowiej i bezpieczniej.

### **Katarzyna Czub**

Jest nauczycielką edukacji zdrowotnej w Szkole Podstawowej Nr 7 w Szczecinie. Przez 15 lat prowadziła przedmiot wychowanie do życia w rodzinie, z wykształcenia jest familiolożką, edukatorką seksualną oraz terapeutką rodzin w kryzysie a dzięki studiom z pedagogiki ma możliwość pracować też w szkole, co z ogromną pasją czyni.

# EDUKACJA ZDROWOTNA

## BUDOWANIE KOMPETENCJI PROZDROWOTNYCH NA LATA

Edukacja zdrowotna w przedszkolu to proces rozwijania u dzieci świadomości i umiejętności dbania o zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne poprzez naukę zasad bezpieczeństwa, higieny, prawidłowego żywienia, aktywności fizycznej i szacunku do siebie i innych. W przedszkolu odbywa się poprzez zabawy, ćwiczenia i wdrażanie do zdrowych nawyków, a nie w formie nieobowiązkowego przedmiotu który pojawił się w szkołach od 1 września 2025 roku. Program edukacji zdrowotnej w szkole obejmuje tematy dotyczące zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej, zdrowia psychicznego, higieny cyfrowej, eko-

logii, funkcjonowania w rodzinie i społeczeństwie, a także dojrzewania i zdrowia seksualnego. To te ostatnie zagadnienia szczególnie wywołały poruszenie opinii publicznej, doprowadzając do sytuacji w której projekt edukacji zdrowotnej spotkał się z dużym oporem części społeczeństwa jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego. Kontrowersje wzbudził nie tylko zakres tematów, ale również zmiana dotychczasowego podejścia do wychowania i edukacji w zakresie zdrowia, seksualności oraz wartości rodzinnych. Przeciwnicy obawiają się narzucenia ideologii sprzecznych z ich przekonaniami i wartościami. Oprócz przeciwników znalazło się

również duże grono zwolenników edukacji zdrowotnej, którzy podkreślają że takie zajęcia są potrzebne, ponieważ dostosowują materiał do realiów współczesnych dzieci i młodzieży.

Współczesna edukacja szkolna ma na celu wszechstronny i harmonijny rozwój ucznia we wszystkich sferach jego osobowości. Zgodnie z przysłowiem „Czego Jaś się nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał” warto podkreślić, że edukacja zdrowotna powinna być obecna na co dzień w życiu i doświadczeniach dziecka, jak najwcześniej i przez cały okres szkolny, a potem w dalszym życiu. Dlatego integralną część procesu dydaktyczno-wychowawczego stanowi edukacja zdrowotna, realizowana przez szkołę już od pierwszego etapu kształcenia. Umożliwia ona dzieciom uzyskanie kompetencji w zakresie ochrony i doskonalenia zdrowia własnego oraz innych ludzi. Ponadto sprzyja też pozytywnej adaptacji do zmian rozwojowych i wyzwań codziennego życia oraz budowaniu zasobów zdrowotnych w dzieciństwie, młodości i dalszych latach życia. Uczy, jak zapobiegać zaburzeniom i zachowaniom ryzykownym, takim jak używanie substancji psychoaktywnych czy agresja, oraz jak przygotować się do egzystencji w gwałtownie zmieniającym się świecie, w którym istnieje wiele zagrożeń dla zdrowia i życia. Wielu rodziców zastanawia się czy wypisać swoje dzieci z edukacji zdrowotnej i ma na to czas do 25 września. Rodzice są pełni obaw jak kwestie związane z dojrzewaniem i zdrowiem seksualnym zostaną przekazane ich

dzieciom na zajęciach z edukacji zdrowotnej. Dlatego niezwykle cenne okazały się spotkania organizacyjne z rodzicami w których uczestniczył nauczyciel prowadzący wyżej wymienione zajęcia, odpowiadając na nurtujące rodziców pytania oraz zapewniając, że wszystkie treści będą przekazywane w sposób dostosowany do potrzeb i wieku dzieci. Czy obawy rodziców zostały rozwiane? My nauczyciele mamy nadzieję, że jak najwięcej uczniów i uczennic będzie uczęszczać na zajęcia z edukacji zdrowotnej, zdobywając kompetencje prozdrowotne na lata.

**mgr Marta Wiśniewska**

# DRZEWO ZODROWIA



*„Ludzie są jak drzewa. Są w naszym życiu ludzie liście, przepiękne liście którzy przychodzą do nas na pewien sezon (for a season), są ludzie którzy przychodzą z jakiegoś powodu (for a reason), są jak gałęzie – dają wsparcie na trochę dłużej, można się na nich oprzeć i są ludzie korzenie (for a life) którzy pomagają nam wzrastać, chcą naszego rozwoju” [1].*

Zdrowie to nasza osobista, bezcenna wartość. Dlatego do realizacji edukacji zdrowotnej warto zaprosić dodatkowych ekspertów (np. lekarzy, psychologów), którzy chętnie wsparliby specjalistycznie i przekazali uczniom cenne informacje adekwatnie do wieku, a tym samym ugruntowali dotychczas zdobytą wiedzę. Jednakże przede wszystkim warto poznać uczniów, ich stanowisko dotyczące zdrowia, zawiązać z innymi nauczycielami edukacji zdrowotnej sieć współpracy i wymianę doświadczeń.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 6 marca [2] określa m.in. podstawę programową dotyczącą tego przedmiotu w zakresie: „Wartości i postawy”. Dział pierwszy porusza takie zagadnienia jak godność, szacunek, empatia, odpowiedzialność, tolerancja [3].

Za pytanie wiodące przyjęto: **Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?**

Wymagania szczegółowe dla ucznia dotyczące wiedzy i umiejętności, zawar-

te w Rozporządzeniu [2] to:

1. traktowanie zdrowia jako wartości na różnych etapach życia człowieka i umiejętność klasyfikowania go w osobistej hierarchii wartości;
2. traktowanie zdrowia jako zasobu człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym;
3. zrozumienie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;
4. okazanie szacunku sobie i rozwijanie poczucia własnej wartości; okazywanie szacunku i empatii w relacjach międzyludzkich i gotowość przyjęcia perspektywy drugiego człowieka oraz troska o świat przyrody;
5. prezentowanie postawy optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem.

Przykładowym zadaniem dla uczniów, wspierającym realizację powyższych założeń będzie zachęcenie uczniów do wykonania Drzewa Zdrowia, zaproponowanego przed Centrum Terapii i Diagnozy Marta Wilk [4]. Ideą ćwiczenia jest zwiualizowanie sobie „zdrowia jako piękne, rosnące drzewo, o które należy dbać, żeby było silne i dawało nam cudowne owoce”.

Po narysowaniu drzewa, uczniowie na koronie drzew mają zapisać wszystko to, co pomaga im być zdrowym – co „odżywia” drzewo (np. wystarczająco dużo snu, zdrowe jedzenie, ruch na świeżym powietrzu, czas na zabawę, uśmiech, przyjaźń).

Na owocach – marzenia i cele, które można realizować dzięki swojemu zdrowiu (np. startować w zawodach, uczyć się grać na instrumencie, pomagać innym, podróżować, być dobrym uczniem, aktywnie spędzać czas wolny). Na pniu wypisać to, co szkodzi naszemu zdrowiu – co osłabia drzewo (np. zbyt dużo słodyczy, za mało snu, długie godziny przed ekranem, kłótnie, brak ruchu).

Po wykonaniu prac przez uczniów, warto poddać ich wysiłki dodatkowym refleksjom, zachęcając do dyskusji, zadając pytania:

- „Co najbardziej zaskoczyło Was, gdy patrzycie na to drzewo?”
- „Które liście są dla Was najważniejsze?”
- „Czy są szkodniki, których łatwo unikać, a które często nam przeszkadzają?”
- „A przede wszystkim, jak myślicie, czy Wasze marzenia z ‚owoców‘ da się spełnić bez zdrowia?”

Podsumuj dyskusję, mówiąc: „Pamiętajcie, że zdrowie jest jak nasze korzenie, bez których trudno zbudować resztę. To fundament do wszystkich marzeń i przygód.”

A czy Ty drogi Czytelniku znasz swoje marzenia?

Czy wiesz jakie wartości mógłbyś uczynić swoimi korzeniami?

Co wspiera (niczym gałęzie) Twoje elementy dotyczące zdrowia, wśród nawyków, emocji, ludzi?

Nadchodzi jesień może warto stworzyć własne Drzewo Zdrowia?

Być może część uczniów dostrzeże, że sami mogą być korzeniem dla innych, promując zdrowie i mówiąc o tym co ważne w prosty sposób, dostępny dla każdego.

Poniżej przykładowe prace uczniów klas 4-6 z SP 37 wykonane podczas zajęć z Edukacji Zdrowotnej.

[1] Ewelina Stępnicka: #stawsiedożycia GRANICE, WARTOŚCI I LUDZIE DRZEWA

[2] Rozporządzenie Ministra Edukacji z 6 marca 2025 r. (Dz.U. z 2025 r. poz. 378)

[3] Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku – ulotka dla rodziców

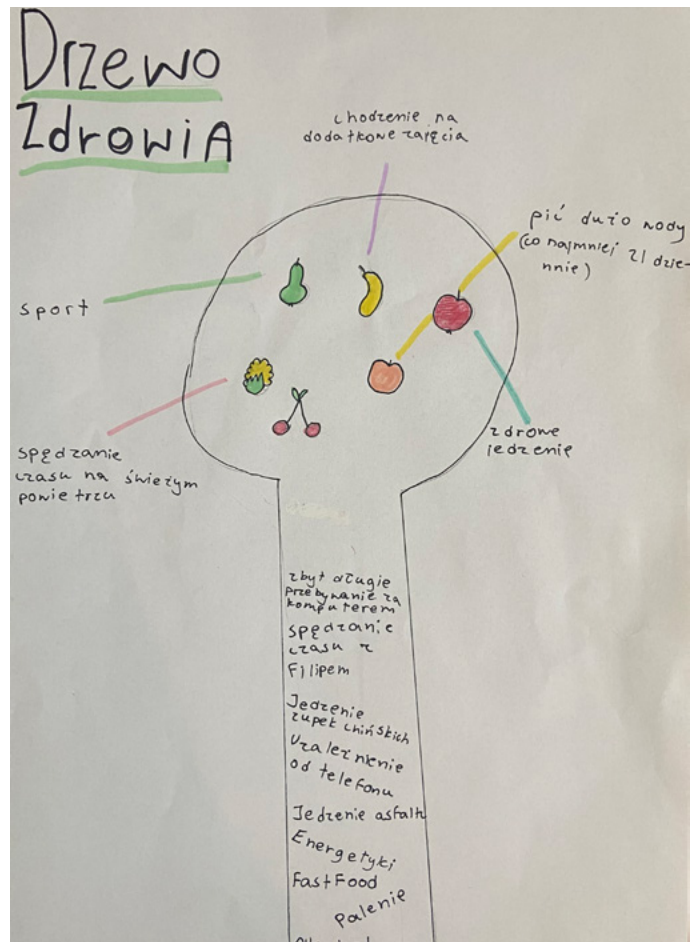
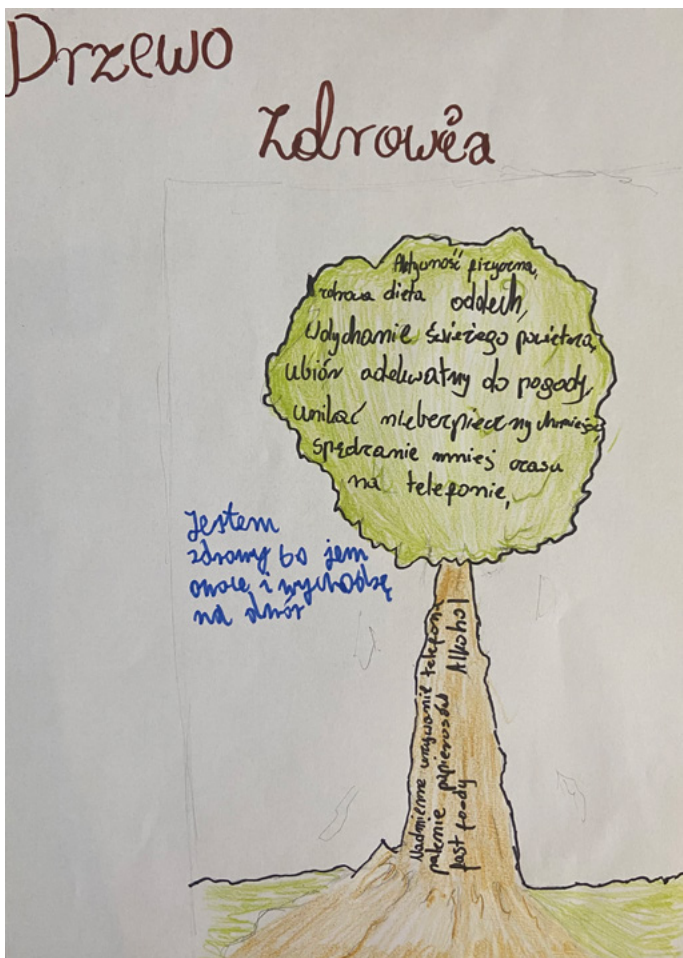
[4] Mindfulplay.pl: Moje Zdrowie - Moja Supermoc. Scenariusz zajęć z Edukacji Zdrowotnej

Autorki: Marta Wilk i Lucyna Wodzikowska dla klasy 4-6 SP. Dział 1 – Wartości i postawy

**Agata Baranowska**

nauczyciel w Szkole Podstawowej  
Nr 37 w Szczecinie

im. kpt. ż. w. Antoniego Ledóchowskiego  
w Szczecinie



# ZACHĘCAĆ DO DYSKUSJI

Przede wszystkim należy zacząć od tego, że „edukacja zdrowotna” miała zaistnieć w siatce godzin dwadzieścia lat temu. Wtedy też skończyłem studia pedagogiczne na kierunku „edukacja zdrowotna z rehabilitacją”. Bardzo się cieszę, że w końcu ten przedmiot pojawił się w szkołach. Jego obecność z pewnością przyczyni się do zwiększania świadomości społecznej na temat zdrowego stylu życia oraz profilaktyki zdrowotnej. Moje doświadczenia zawodowe to wiele lat pracy w branży medycznej, farmaceutycznej, a także w oświacie. Tak naprawdę dopiero teraz, w pełni mogę wykorzystać wiedzę i materiały ze studiów edukacji zdrowotnej, zaktualizować je i zestawić z własnymi doświadczeniami zawodowymi. Moi uczniowie mogą liczyć na rzetelną wiedzę podaną w przystępny sposób. Zajęcia prowadzę głównie metodą dyskusji na forum klasy.

Uczniowie są zainteresowani tematem zdrowia, chętnie włączają się do rozmowy, konstruują własne opinie i uważnie

wysłuchują moich komentarzy. Podejmowane tematy nie stanowią najmniejszych kontrowersji, wprost przeciwnie. Tworzą podstawę do podejmowania przez uczniów świadomych wyborów w aspekcie „zdrowego stylu życia”.

**Mirosław Kołomyjec**  
prowadzi zajęcia edukacji zdrowotnej  
w Centrum Mistrzostwa Sportowego



# TERAZ UCZY MŁODZIEŻ

## Ruch to jej życie

Po 18 latach pracy jako tancerka - solistka w Operze na Zamku w Szczecinie, poczułam, że nadszedł czas na nowy etap – taki, w którym mogę dzielić się nie tylko sceną, ale przede wszystkim wiedzą i doświadczeniem z młodszymi pokoleniami. Przez wszystkie te lata byłam związana z repertuarem klasycznym i współczesnym, współpracowałam z wybitnymi choreografami, miałam okazję występować w wielu prestiżowych spektaklach, ale też pełniłam funkcję asystentki kierownika zespołu taletowego oraz pedagoga. To były lata intensywnej pracy artystycznej, ale też ogromnego obciążenia fizycznego i psychicznego.

Z czasem, przy obowiązkach zawodowych i życiu rodzinnym – jako mama dwójki dzieci – zaczęło brakować przestrzeni na regenerację.

Pojawiła się poważniejsza kontuzja, która stała się sygnałem, że czas zatroszczyć się o ciało i wejść w kolejny etap



– etap świadomej pracy pedagogicznej, która połączy sztukę tańca z pracą rozwojową i terapeutyczną. Czym jest dla mnie taniec? Dla mnie taniec to życie. To nie tylko zawód czy pasja – to sposób na codzienność, dyscyplinę, strukturę, spokój wewnętrzny. Taniec uczy pokory, wytrwałości, radzenia sobie z trudnościami które napotykam. Przez całe życie to właśnie on mnie hartował i pomagał przetrwać najtrudniejsze momenty. Nie pozwalał się poddać. Dawał cel. Dawał rytm. Od lat pracuję jako nauczycielka w Państwowym Ognisku Baletowym, a także współpracuję z Miejskim Ośrodkiem Kultury w Policach. Wielokrotnie widziałam, jak dzieci kończące Ognisko w wieku 13 lat zostają bez miejsca, w którym mogłyby kontynu-

ować swoją pasję. Pracownia- Tańca klasycznego powstała właśnie z myślą o nich, by mogły rozwijać się dalej – w dobrej, wspierającej atmosferze, z pedagogiem, który zna ich potrzeby.

Jak wygląda moje podejście pedagogiczne? Podchodzę do każdego ucznia indywidualnie – dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy, tancerze i sportowcy z innych dziedzin. Staram się rozpoznać ich potrzeby fizjologiczne, emocjonal-



Pracownia jest również otwarta dla wszystkich dzieci i młodzieży zainteresowanej tańcem klasycznym, niezależnie od poziomu. Chciałam stworzyć przestrzeń, która będzie jednocześnie miejscem pracy, rozwoju i radości – bez presji, ale z wysokim poziomem merytorycznym.

ne i psychiczne. Pracuję z ciałem, ale i z głową. Często osoby trafiają do mnie z problemami wynikającymi z budowy ciała, genetyki, kontuzji. Dzięki licznym szkoleniom potrafię zaprojektować ćwiczenia wspomagające, które poprawiają nie tylko technikę, ale i komfort

życia. Bardzo ważne było dla mnie ukończenie szkolenia PBT – Progressing Ballet Technique, skierowanego do tancerzy średniozaawansowanych i zaawansowanych. To metoda, która w genialny sposób łączy świadomość ciała z techniką – poprawia stabilność, balans, koordynację i wzmacnia mięśnie głębokie. Regularnie wykorzystuję tę metodę w pracy z młodzieżą, która przygotowuje się do dalszej kariery scenicznej.

Poza tym bardzo cenię sobie szkolenia:

- Pilates Mat I i II – z naciskiem na stabilizację i profilaktykę przeciążeń,
- Pilates Mat III z małym sprzętem (piłki, taśmy, rollery),
- Planowanie skutecznych ćwiczeń lokalnych i globalnych korygujących asymetrie i zaburzenia

Podstawy rozwoju dzieci i młodzieży w oparciu o trening funkcjonalny.

Dzięki szkoleniu nauczyłam się: rozpoznawać objawy skoków i dostosowywać intensywność wysiłku fizycznego że by rozwijają siłę, stabilizację i równowagę bez nadmiernego przeciążania układu kostno-mięśniowego, wspierać młodych tancerzy w utrzymaniu techniki i jakości ruchu mimo zmian rozwojowych. Kinesiotaping -pozwolił mi zdobyć wiedzę i umiejętności z zakresu jednej z najskuteczniejszych i najbezpieczniejszych metod wspierania aparatu ruchu – dla osób zmagających się z dolegliwościami bólowymi.

Każde szkolenie wzmocniło moje kompetencje i pozwala mi działać w sposób skuteczny i bezpieczny – za-

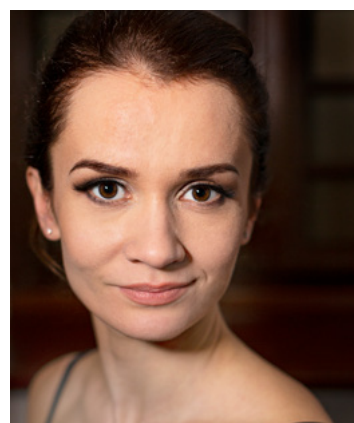
równo w pracy edukacyjnej, jak i terapeutycznej.

Chciałabym, żeby człowiek od najmłodszych lat rozumiał, że ruch to nie obowiązek, lecz przywilej. Obserwując zwierzęta – psa czy kota –widzę, że ich życie to rytm: jedzenie, sen, ruch. To naturalny cykl, który daje siłę. My także tego potrzebujemy – nie tylko jako tancerze, ale po prostu jako ludzie. Żeby przetrwać, musimy „zapolewać” – zdobyć energię, zadbać o ciało, odpocząć.

A potem z nową siłą wracać na ścieżkę. To od nas zależy, w jaki sposób „zapolejemy” na nasze szczęśliwe życie.

*Najważniejsze to nie rezygnować. Iść z celem. Iść z wartością. Wiem to, bo taniec mi to pokazał.*

*Dzięki niemu przetrwałam wszystko. I właśnie tego uczę innych.*



**Ksenia Naumets – tancerka solistka, pedagog, choreograf.**

Z Operą na Zamku w Szczecinie związana od roku 2006, solistka zespołu baletowego. Absolwentka Państwowej Szkoły Baletowej w Kijowie na Ukrainie oraz Wydziału Pedagogiki na kierunku kultura i sztuki Państwowego Uniwersytetu w Hersonie. Jeszcze jako uczennica brała udział w spektaklach baletowych: Śpiąca Królewna, Gioconda, Chopiniana, Paquita.

W 2006 roku debiutowała w szczecińskiej Operze na Zamku w partii Kopciuszką w baletcie Kopciuszek (muz. Sergiej Prokofiew, chor. Wiktor Litwinow). Trzy lata później rolę Lisy w *Córce źle strzeżonej* (chor. Natalia Fedorowa) awansowała do rangi solistki baletu. Pracując w Operze na Zamku, zatańczyła główne role w wielu spektaklach baletowych, występując jako: tytułowa bohaterka w *Kopciuszku*, Klara w *Dziadku do orzechów* (muz. Piotr Czajkowski, chor. Karol Urbański), Chłopiec w *Magii Czarów* (chor. Franz Hoyer), wspomniana Lisa w *Córce źle strzeżonej*, Pani Słowikowa w spektaklu *Bajki ci opowiem...* (muz. Witold Lutosławski, chor. Anna Hop), Ewa Pobratyńska w *Dziejach grzechu* (chor. Karol Urbański), Kot w *Alicji w Krainie Czarów* (muz. Przemysław Zych, chor. Jacek Tyski), Elsbeth Tschudi w *Połowaniu na czarownicę* (chor. Cathy Marson). Wystąpiła także w innych spektaklach baletowych (m.in. w *Odcieniach namiętności* w części zatytułowanej *Czarodziejska miłość* Manuela de Falli), operowych i operetkowych. Z zespołem Opery na Zamku odbyła kilka tournée po krajach Europy. Brała udział w galach baletowych w Bytomiu i Schwedt, reprezentując szczecińską Operę na Zamku.

W roku 2006 zajęła II miejsce w VI Międzynarodowym Konkursie Narodowych Tańców Świata w Kijowie. W 2015 była nominowana do nagrody Bursztynowy Pierścień dla najlepszej aktorki roku za rolę Ewy Pobratyńskiej w *Dziejach grzechu* (chor. Karol Urbański). Za rolę Klary w *Dziadku do orzechów* (chor. Karol Urbański) otrzymała wyróżnienie w XI Edycji Teatralnych Nagród Muzycznych im. Jana Kiepury w 2017 roku w kate-

gorii najlepsza tancerka klasyczna. W tym samym roku została odznaczona przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego brązowym medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”. Od tego roku szkolnego uczy młodzież w Pałacu.



# Wielozmysłowe poznawanie treści *gramatycznych* języka polskiego w klasie czwartej

Zapamiętywanie dużej ilości definicji oraz treści gramatycznych nie jest zadaniem łatwym dla dzieci. Obserwując uczniów klas czwartych doszłam do wniosku, iż należy szukać różnorodnych sposobów wspomagania młodego człowieka w procesie edukacji. Wdrożona przeze mnie innowacja jest odpowiedzią na różne potrzeby i predyspozycje uczniów uczących się zagadnień gramatyki języka polskiego w klasie czwartej. Dzieci wymagają stymulacji wizualnej, słuchowej i kinestetycznej, wówczas przyswajają wiedzę dużo szybciej, efektywniej, angażując przy tym wiele kanałów sensorycznych. Wspieranie wielozmysłowe to swoisty „przepis na sukces”. Różnorodne trudności uczniów w procesie uczenia się skłaniają nas nauczycieli do szukania ciekawych metod pracy, niekiedy niestandardowych i innowacyjnych. Podczas zajęć dotyczących rzeczownika, wykorzystałam elementy rytmizacji i śpiewu, okazało się, że uczniowie są w stanie nauczyć się nazw przypadków oraz ich pytań podczas jednej jednostki lekcyjnej. Warto zwrócić uwagę, iż w procesie przyswajania wiedzy istotną rolę odgrywa spontaniczność i ciekawość dzieci oraz ich naturalna skłonność do poznawania nowych treści, zagadnień. Tworzenie przez nauczyciela przyjaznej atmosfery sprzyja nauce przez zabawę. Z moich obserwacji wynika, że taki sposób poznawania wybranych treści gramatycznych w klasie czwartej jest niebywale skuteczny.

Nauka części mowy staje się łatwiejszą i przyjemniejszą jeżeli uczniowie dokonują przekładu intersemiotycznego. Wielokrotnie stosowałam tę metodę, bowiem rozbudza ona kreatywność, wyobraźnię, angażuje wiele

zmysłów, przede wszystkim jednak dziecko w naturalny sposób „przekłada” słowo na gest, obraz, dźwięk. Moi podopieczni uczyli się części mowy w ruchu – spacerując korytarzami szkolnymi, w sali lekcyjnej wykorzystywali elementy dramy, czyli „uruchamiali” słowo. Podobny mechanizm zachodził, gdy tworzyli oni ilustrację obrazującą rzeczownik, przymiotnik, przysłówki i czasownik. Głównym założeniem mojej innowacji jest wskazywanie sposobów uczenia się, które znacznie ułatwiają naukę gramatyki w klasie czwartej. Zastosowane metody mają poprawić koncentrację i pamięć, ale również uczynić język polski bardziej przyjaznym i zrozumiałym. Proces przyswajania wiedzy staje się ciekawszy, a tym samym zwiększa się prawdopodobieństwo na odniesienie sukcesu wśród podopiecznych. Zależy mi na tym, aby uczniowie samodzielnie szukali oryginalnych sposobów, które ułatwią im naukę, pragnę wyzwolić w nich kreatywność, bowiem u młodych ludzi zdolność tworzenia „czegoś nowego” to ogromna siła, niekiedy trzeba ich tylko trochę zainspirować. Innowacje winny być nieodłącznym elementem pracy nauczyciela, jednakowoż kreatywność wymaga odwagi, ale dzięki niej zyskujemy moc sprawczą i zmieniamy oblicze edukacji. Wielozmysłowe przyswajanie wiedzy dostarcza dziecku przeżyć, aktywizuje umysł, jest to środek wspomagający właściwy proces dydaktyczny. Zamierzam udoskonalać i rozwijać wdrożoną przeze mnie innowację

## **Anna Rawicka**

Obecnie pracuję jako polonistka w Publicznej Szkole Podstawowej w Bezzręczu. Tekst o wielozmysłowym nauczaniu to efekt moich kilkuletnich działań, obserwacji i przemyśleń, a także pasji do muzyki, w związku z czym artykuł powstał w oparciu o wiedzę zdobywaną przez 14 lat pracy. Skłamałabym, gdybym powiedziała, że nie korzystałam z zasobów Internetu, ale działało się to na zasadzie czytania różnych tekstów i wyciągania wniosków, a także ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu, okazało się, że odkąd rozpoczęłam pracę w szkole, zawsze uczyłam łącząc muzykę, ruch, różne zmysły, aby dzieci przyswajały wiedzę szybciej, a przede wszystkim „niepostrzeżenie”.

Myślę, iż moja praca w Operze na Zamku miała ogromny wpływ na sposób w jaki uczę. Ponadto zmieniające się „czasy”, jak zwykło się mówić, jak również inne potrzeby uczniów, sprawiły, iż poszukuję i wciąż staram się rozwijać. Czuję ogromny potencjał w wielozmysłowym nauczaniu, jestem wręcz przekonana, że warto organizować szkolenia dot. tejże tematyki. Mam także dość śmiałe marzenie, aby opowiedzieć o różnych technikach innym nauczycielom, by nieco ich „ośmielić” w tych działaniach. Jestem świadoma, że każdy nauczyciel ma prawo prowadzić zajęcia w taki sposób, jaki uzna za słuszny, ale poznawać nowe, niestandardowe metody, zawsze warto.

# RELAKS Z KSIĄŻKĄ

tekst z ilustracjami do wspólnego czytania, oglądania i praktykowania.

Ćwiczenia są proste i przyjemne, dzięki czemu dziecko szybko je zapamięta.



„ W zdrowym ciele zdrowy duch” – wszyscy znamy to powiedzenie. A o zdrowiu trzeba dbać już od urodzenia. Brzmi jak banał ale są tematy, o których warto przypominać. Wydawnictwo Zakamarki a ja wraz z nim, poleca zestaw książek dla najmłodszych, które czytane wspólnie z dzieckiem zachęcają do... wspólnego relaksu! Nic tak dobrze nie wpływa na wewnętrzny dobrostan jak czas z najbliższymi.

Oto jak Zakamarki zachęcają do lektury:

Każda z tych książek zawiera cztery relaksacje słowno-ruchowe, które zależnie od potrzeb: pomogą dziecku odprężyć się i dobrze poczuć tu i teraz oraz w dłuższej perspektywie, rozpoznać oznaki zmęczenia, wyciszyć się i zasnąć lub wyrazić swoją złość i przez nią przejść.

Opis każdej relaksacji zawiera:

- część informacyjną dla rodzica, czyli wyjaśnienie celu i przebiegu relaksacji oraz opis ruchu, jaki ma wykonywać dziecko
- część praktyczną do pracy z dzieckiem, czyli

Przyswojone sekwencje ruchowe pomogą mu zrelaksować się w ciągu dnia, pogłębić wewnętrzne zaufanie, rozluźnić napięcia w ciele, pobudzić energię i zachować równowagę.

Wspólne chwile odprężenia dzieci i rodziców to wspaniała praktyka. Poczucie, jak pozytywnie wpływa ona zarówno na ciało, jak i na ducha, i przekonajcie się, że będzie procentować przez całe życie!

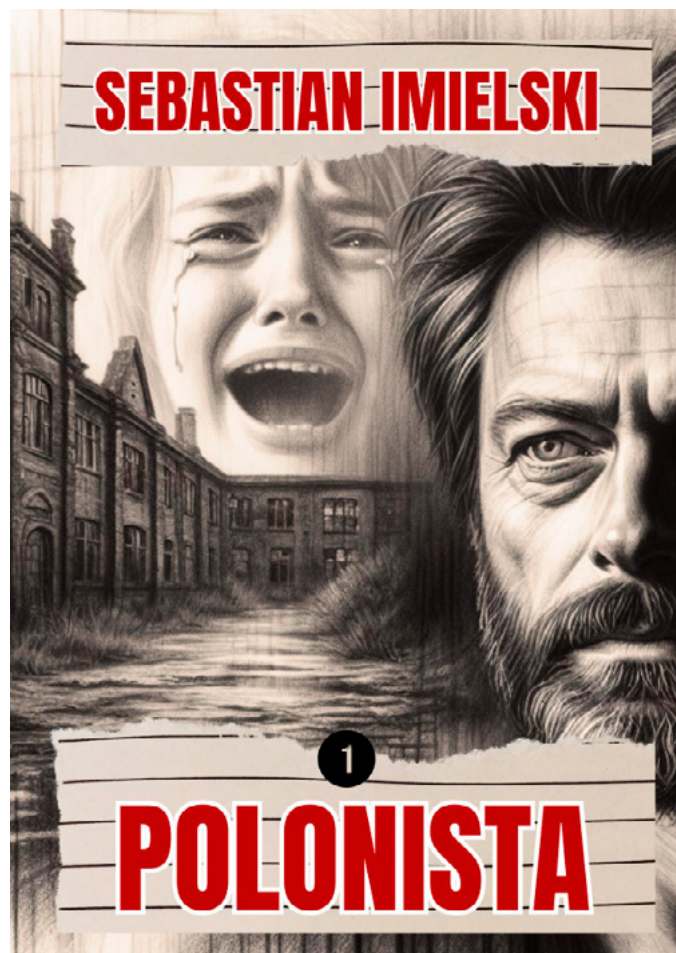
Anne Crahay inspirowała się stworzoną w latach 80. XX wieku metodą edukacyjną Brain Gym®, która łączy procesy myślowe (brain) z ciałem (gym) i bazuje na przyjemności uczenia się w ruchu. Książka powstała we współpracy z Marie-Anne Saive, specjalistką kinezylogii edukacyjnej i metody Brain Gym®.

Mój sen. Mój spokój. Moja złość. Tekst i ilustracje: Anne Crahay, przekład: Katarzyna Skalska, Wydawnictwo Zakamarki

# SPOTKANIE (NIE TYLKO) Z POLONISTĄ

Rozpoczął się nie tak dawno rok szkolny, więc chciałabym zaproponować lekturę, która z pewnością urozmaici czas między lekcjami oraz w domu podczas długich jesiennych wieczorów. Sylwester Cichy uczy swojego przedmiotu z wielkim zaangażowaniem, miewa też na pieńku z dyrekcją, ale przede wszystkim w sposób dociekliwy dąży do poznania prawdy. Znajdą tutaj coś dla siebie miłośnicy zagadek, tajemnic i zbrodni, które sięgają przeszłości. Nie brakuje również intryg na dużą skalę i wątków politycznych. Zapraszam na spotkanie z książkami Sebastiana Imielskiego pod tytułem „Polonista. Akt I” i „Polonista Akt II”, które ukazały się nakładem Wydawnictwa Chemia Mózgu w tym roku.

„Krzyk rozpacz rozbił ciszę. Las niósł go po rozległej połaci i wbijał w umysły ludzi, którzy od kilku godzin szukali zaginionego chłopca. Gdy dopadł moich uszu, szedłem powoli pośród drzew, rozganiając mrok i deszcz strumieniem światła z latarki. Blask padał na ściółkę. Poruszaliśmy się tyralierą, szukając czegokolwiek, co mogłoby należeć do małego



Kasprzyka. Bez rezultatów. A teraz to. Sta-  
nąłem jak wryty. Pomyślałem, że to nie  
jest ludzki krzyk, a zniekształcony dźwięk  
ptasich odgłosów, wspomagany pory-  
wistymi powiewami wiatru i uderzenia-  
mi deszczu o liście drzew i ściółkę. Wizja  
umysłu została natychmiast zburzona,  
gdy krzyk się powtórzył. Był głośny i prze-  
ciągnął. (...)” – tak rozpoczyna się pierw-  
szy rozdział powieści „Polonista. Akt I”.

Mocny początek, w którym pojawia się  
dochodzący z oddali krzyk nie do końca  
wiadomego pochodzenia może wywo-  
łać napięcie, ciekawość tego, co dalej  
się wydarzy, a także tego, co wywołało  
taki ciąg zdarzeń.

Budowie napięcia dopomaga fakt,  
że historię poznajemy przez całą lektu-  
rę z punktu widzenia jednego bohatera.

Widzimy świat jego oczami, czerpiemy wiedzę z jego refleksji, przemyśleń, ze zdarzeń, w których uczestniczy lub tych, których jest świadkiem. To pomaga, ponieważ – jak w życiu – poznanie, rozwikłanie pewnych zagadek, czy spraw wymaga czasu. Czasem trzeba poczekać na rozwój zdarzeń lub porozmawiać z odpowiednimi osobami. Nie dowiadujemy się wszystkiego od razu. Między innymi to sprawia, że książki Sebastiana Imielskiego trudno odłożyć.

O czym właściwie jest „Polonista”? Zajrzyjmy do opisu wydawcy: „(...) Szkoła Cichego przeżywa kryzys. Szef wpływowej fundacji, do której należy liceum i podstawówka, od dłuższego czasu pozostaje w konflikcie z MEN i osobiście z ministrem edukacji. Zaginięcie chłopca staje się pretekstem do politycznych rozgrywek i oskarżeń o zaniedbanie. Sytuacja pogarsza się, gdy prokuratura oskarża o porwanie i zabójstwo jednego z nauczycieli. Fundacja ma swoje tajemnice. W przeszłości wyciszano niewygodne dla jej władz sprawy. Im mocniej Cichy zagłębia się w przeszłość szkoły, tym więcej brudów wyływa... Tropy śledztwa wiodą na Warmię, do miejsca zwanego Opactwem. To nieczynny od lat ośrodek szkolno-wychowawczy dla trudnej młodzieży, który w czasie swojej świetności okrył się ponurą sławą. Mroczne historie wychowanków i opiekunów napawają w równym stopniu odrazą, co przerażeniem. (...)”

Znajdziemy w tych książkach wszystko,

co można lubić w kryminałach. Prawdopodobieństwo popełnienia przestępstwa, trudną do rozwikłania sprawę i osoby, które próbują dociec prawdy, podejmując się niekonwencjonalnych metod. Na pierwszy plan nie wysuwają się policjanci i przestępcy, a polonista i dziennikarz, a także środowisko nauczycielskie. Poznajemy wspomniane role od kuchni dzięki wybudowanym od podstaw bohaterom, powiedziałabym, że są dopracowani w sposób perfekcyjny. Dalecy od ideałów, realni. Wiedzą doskonale, że świat nie jest czarno-biały. Oni też nie są ani czarnymi charakterami, ani tymi krystalicznie czystymi. Mają swoje zwyczaje, nawyki i pracę, która wymaga nieraz podejmowania trudnych decyzji.

Czytając książkę „Polonista Akt II”, ponownie spotykamy się z bohaterami, którzy nie porzucili wyznaczonych sobie celów. Polonista Sylwester Cichy i dziennikarz Karol Zawada nadal dążą do poznania prawdy. Razem z nimi temat Opactwa, drąży również Szymon Żuraw, który także zajmował się dziennikarstwem. Sam motyw tego zawodu wydaje się bardziej rozwinięty w tej części, można powiedzieć, że jest go o wiele więcej, co bardzo mi się podobało. Można przyrzeć się urokom i komplikacją pracy dziennikarza śledczego, który nie ma do dyspozycji narzędzi takich, jak prokuratura, czy policja, a mimo to może doprowadzić do ujawnienia prawdy o przebiegu zdarzeń, dotrzeć do ich uczestników, czy świadków. Ważna rola wątku dziennikarskiego w tej książce bardzo mi się spodobała.

Z pewnością możliwe jest poddanie dyskusji działaniom. Granice etyki dziennikarskiej i sumienia mogą się przesuwac w zaleznosci od sytuacji, choc towarzysza temu takze rozterki i dylematy. Momentami odnosilam wrazenie dominacji zasady mowiaczej o tym, ze cel uswieca srodki. Jednak sytuacja z kazda kolejna stroną książki komplikowala sie. Bohaterowie mieli do czynienia z ludzmi, ktorzy zarowno w przeszlosci, jak i w terazniejszosci byli zdolni do bestialskich czynow, bywali pogodzeni ze swoim losem lub dazyli do zatuszowania swoich win i ucieczki przed odpowiedzialnoscia. Byli tez tacy, ktorzy w calym tym swiatku bezprawia probowali znalezc rozwiazanie, udzielic pomocy ofiarom.

Zlozoność fabuly jest niewatpliwą zaletą obu ksiazek. Musze powiedziec, ze podczas lektury drugiej czesci Polonisty nie bylo szans na monotonie, czy znudzenie historiá. Caly czas pojawialy sie nowe zwroty akcji, bohaterowie docierali do nowych informacji, ktore musieli zweryfikowac. Zdarza im sie wpadac w klopoty.

Wyeksponowany byl motyw sporow pomiedzy prawá, a lewá stroną sceny politycznej. Sebastian Imielski pokazal w swojej powiesci, jak duzy moze miec wplyw polityka na wydarzenia, ktorzych doswiadczali bohaterowie pierwszoplanowi i pozostali. Ukazal, jak wplywa na postrzeganie ludzi, zdarzen, ktore znamy czesto z prasy, telewizji, radia, czy internetu. Mowa tutaj nawet o przestepstwach sciganych zgodnie z literá prawa. Autor dotyka w ten sposob tematyki nie-

zwykle uniwersalnej.

Z rozbudowanym watkiem obyczajowym w ksiazce zwiázana jest rowniez druga sprawa, nad ktora pracuje polonista z zainteresowaniami detektywistycznymi. To zaginięcie ojca glownego bohatera sprzed lat. Prace nad obydwoma sprawami (zaginięcia chłopca i zniknięcia ojca Cichego) sie przeplataja, co sprawia, ze czytelnik nie jest narażony na monotonie, czy zmęczenie tematem.

Ksiazki czytalo sie szybko, choc momentami byly ciezkie. Szczegolnie mowie tutaj o watku odkrywania przeszlosci Opactwa. W osrodku szkolno-wychowawczym dla trudnej mlodoziezy dopuszczano sie okrucienstw: przemocy psychicznej, fizycznej, a nawet seksualnej. Wszystko dlugo bylo tuszowane. Podczas lektury retrospekcje przeszlosci dotyczace tego watku zostawiaja po sobie ciezar i nie daja o sobie zapomniec. Ten ciezar odczuwa rowniez trojka bohaterow, takze tytulowy polonista. Sklania to do refleksji o tym, jak daleko moze siegnac ludzkie bestialstwo.

**Edyta Rauhut**



**SEBASTIAN IMIELSKI**

2

**POLONISTA**

# PROGRAM EDUKACJI WODNEJ I ŻEGLARSKIEJ

## Sprawozdanie z Wojewódzkiego Konkursu Wiedzy Morskiej i Żeglarskiej 2025

Do kogo skierowany: Młodzież szkół podstawowych w kategorii klas 5-6 i 7-8 oraz młodzież szkół ponadpodstawowych (poziom średni) z Województwa Zachodniopomorskiego.

Szkoły, które wzięły udział w Konkursie:

### **kategoria klas V-VI**

SP 11, SP 23, SP 37, SP 39, SP 45, SP 48 kategoria klas VII-VIII  
SP 23, SP 39, SP 48, SOSW2

### **Szkoły ponadpodstawowe:**

LO IX, ZS 6, ZCEIMP, LO I, ZSEE, ZSM Kołobrzeg, ZSM Darłowo

Zakres wiedzy i umiejętności ocenianych w Konkursie:

1. Podstawowe informacje o MSR Gryfia,
2. Wiedza o banderze i ceremoniale morskim,
3. Podstawowe informacje na temat szkolnictwa morskiego i śródlądowego na Pomorzu Zachodnim,
4. Legendy, opowieści i przesady morskie,
5. Akweny wodne na Pomorzu Zachodnim i geograficzne jego położenie,
6. Atrakcje turystyczne regionu zachodniopomorskiego,
7. XXX-letnia historia Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej,
8. Narodziny żeglarstwa polskiego i polskiego żeglarstwa morskiego
9. Historia kompasu magnetycznego,

Podstawowe wiadomości z meteorologii:

- Szkoty podstawowe – 10 podstawowych rodzajów chmur i z czego są zbudowane, oznaki zbliżającej się złej pogody, silnego wiatru, deszczu, gdzie i kiedy powstaje tęcza, oznaki, że pogoda się polepszy,
- Szkoty ponadpodstawowe - zakres jak dla szkół podstawowych oraz: jak są przedstawiane na mapie synoptycznej i umiejętność rozpoznawania podstawowych układów barycznych (niż, wyż, zatoka niskiego ciśnienia, klin wysokiego ciśnienia, siodło), znajomość kształtowania się pogody w układzie niżowym (kierunek wiatru, ciśnienie, zachmurzenie, opady, temperatura), umiejętność określania kierunków wiatru na podstawie wykreślonych izobar.

10. Umiejętność rozpoznawania następujących przyrządów nawigacyjnych oraz wiedzy do czego służyły lub służą:

- Kompas,
- Chronometr,
- Oktant,
- Sekstant
- Astrolabium,
- Laska Jakuba
- Linią równoległą,
- Protraktor,
- Solar Stein (kamień słoneczny)

11. Rzut Mercatora – kto i kiedy go stworzył, czym się charakteryzuje (szkoly ponadpodstawowe),

12. Umiejętność odczytywania podstawowych informacji z morskiej mapy nawigacyjnej (szkoly ponadpodstawowe):

- Tytuł mapy,
- Skala mapy,

- Długość i szerokość geograficzna,
- Głębokość,
- Znaki nawigacyjne (boje, latarnie, nabieżniki),
- Deklinacja.

13. Umiejętność posługiwania się cyrklem i trójkątem nawigacyjnym (szkoly ponadpodstawowe),

14. Pojęcie szerokości i długości geograficznej, pojęcie mili morskiej, kabla, węzła (w tym sposoby pomiaru), jednostek głębokości i ich przeliczenie (szkoly ponadpodstawowe),

15. Praktyczna umiejętność obliczania deklinacji na mapach polskich i angielskich (szkoly ponadpodstawowe),

16. Praktyczna umiejętność odczytywania wartości dewiacji z tabeli oraz jej zastosowania przy dokonywaniu obliczeń (szkoly ponadpodstawowe),

17. Znajomość przeliczenia od Kursu Kompasowego do Kąta Drogi nad Dnem przy założeniu, że poprawka na wiatr i prąd są równe zero (szkoly ponadpodstawowe),

18. Praktyczna umiejętność wyznaczania na morskiej mapie nawigacyjnej pozycji, kierunków (szkoly ponadpodstawowe),

19. Podstawowe produkty i atrakcje turystyczne, położenie, walory turystyczne regionu.

20. Umiejętność posługiwania się rzutką cumowniczą

21. Umiejętność wiązania węzłów żeglarskich

## Etapy konkursu:

- Eliminacje (28.01.2025) – przeprowadzone zostały przez Komisje Konkursowe, powołane na poziomie szkół. Szkoły otrzymały w przeddzień konkursu drogą elektroniczną Testy Składające się z 30 pytań oraz instrukcję ich przeprowadzenia.

Po eliminacjach wyłoniona została jedna, najlepsza czteroosobowa drużyna plus dwóch rezerwowych z osób, które w teście kwalifikacyjnym otrzymały najwyższe punktacje. Tak wyłonione Zespoły, zakwalifikowane zostały do półfinałów.

- Półfinały (dla szkół podstawowych klasy, 5-6 w dniu 13 marca 2025 r., dla szkół podstawowych, klasy 7-8 w dniu 14 marca 2025 r., dla szkół ponadpodstawowych w dniu 12 marca 2025 r.)

– Przeprowadzone zostały przez Komisję Konkursową, powołaną przez Pałac Młodzieży. Każdy członek drużyny przystąpił indywidualnie do testu, składającego się z 40 pytań. Suma poprawnych odpowiedzi każdego członka zespołu była zsumowana i to dało punktację całej drużyny. Na tej podstawie zostało wyłonionych po pięć drużyn z każdej kategorii wiekowej, które wzięły udział w finałach.

Finał (06.05.2025 szkoły podstawowe, 15.05.2025 szkoły ponadpodstawowe)

– Odbyły się na terenie Centrum Żeglarskiego w Szczecinie. Drużyny ze szkół podstawowych miały zorganizowany bieg, w którym musiały stawić się na wy-

znaczonych punktach kontrolnych. Instruktorzy będący członkami Szczecińskiej Szkoły pod Żaglami, dokonali sprawdzenia wiedzy i umiejętności. Na poziomie szkół średnich, każda drużyna musiała wyznaczyć nawigatora. Osoba ta, rozwiązywała złożone zadanie nawigacyjne na mapie. Reszta zespołu w tym czasie pokonywała trasę biegu sprawdzającego wiedzę i umiejętności całego zespołu.

Suma punktów z zadania nawigacyjnego oraz z biegu wpłynęła na wyłonienie miejsca w klasyfikacji ogólnej.

Po zakończeniu finałów dla młodzieży ze szkół średnich zorganizowany został poczęstunek oraz transport do Pałacu Młodzieży, celem wzięcia udziału w uroczystym zakończeniu Konkursu wraz z wręczeniem upominków i nagród.

### Zajęte miejsca w poszczególnych kategoriach:

#### kat. kl. V-VI

Miejsce	Szkoła	Ilość punktów
I	SP 23	50
II	SP 48	49,5
III	SP 11	40
IV	SP 45	37,5
V	SP 39	27,5
VI	SP 37	

#### kat. szkoły ponadpodstawowe

Miejsce	Szkoła	Ilość punktów
I	ZSM Kolobrzeg	94,5
II	ZSM Dartowo	91,5
III	ZCEMIP	74,5
IV	ZSEE	62
V	LO I	49,5
VI	LO IX	
VII	ZS nr 6	

## Zakończenie konkursu.

• Uroczyste zakończenie konkursu zaczęło się w Auli Pałacu Młodzieży w dniu 15.05.2025 o godzinie 16.00. Zaszczycili nas swoją obecnością:

- Pani Izabella Kowalczyk - Dyrektor Wydziału Edukacji i Sportu Urzędu Marszałkowskiego
- Pan Marcin Biskupski – Wiceprezydent Miasta Szczecina
- Pan Andrzej Kobylec - Zastępca Kuratora Oświaty
- Pani Beata Wierzba – Dyrektor Wydziału Oświaty Urzędu Miasta Szczecin
- Pani Agnieszka Deja – Prorektor ds. Studenckich Politechniki Morskiej w Szczecinie
- Pan Grzegorz Janowski – Przewodniczący Kapituły Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej

**Urzędy:** Pana Marszałka, Pana Prezydenta Szczecina, Politechnika Morska, Pałac Młodzieży – PCE ufundowały nagrody i upominki dla uczestników Konkursu. Między innymi Pan Marszałek ufundował dla uczestników finałów talony do EMPIK-u. Pan Prezydent oraz Dyrektor Pałacu Młodzieży ufundowali nagrodę główną tj. tygodniowy rejs jachtem morskim dla zwycięskich drużyn w każdej kategorii wiekowej, wraz z ich opiekunami. Oprócz tych głównych nagród, były różnego rodzaju nagrody rzeczowe ufundowane przez naszych Patronów Honorowych. Każdy uczestnik coś otrzymał.

Wręczenie nagrody głównej – voucherów na rejs jachtem morskim dla zdobywców I miejsca. Wręczali :

- **Pan Marcin Biskupski** – Wiceprezydent Miasta Szczecina
- **Pan Andrzej Kobylec** - Zastępca Kuratora Oświaty
- **Pani Beata Wierzba** – Dyrektor Wydziału Oświaty Urzędu Miasta Szczecin

**Opracował: Jerzy Szwoch.**







# INAUGURACJA LEŚNYCH SOBÓT

20.09.2025

fot. Izabela Ginett

