

dialogi

Miesięcznik pedagogiczny

Nr 1 (247)
Styczeń 2021
Szczecin
ISSN 2300-9691



Okładka: Iwona Sarnicka

Ruch to zdrowie



Nauczyciel z pasją – Barbara Marcinkowska-Boruszak

Życie jest śpiewem

Foto. Krzysztof Szydłowski



Czytaj str. 26-27

„Dialogi” Miesięcznik**Pedagogiczny**

e-mail:

dialogi@palac.szczecin.pl

Wydawca:

Pałac Młodzieży –
Pomorskie Centrum
Edukacji

Redagują:*Ewa Karasińska*

(redaktor naczelna)

Tomasz Wiśniewski

(redaktor techniczny)

Kolegium redakcyjne:*Paweł Bartnik**Katarzyna Fenczak**Róża Czerniawska-**Karcz**Wiesław Seidler*

Zastrzegamy sobie

prawo do skracania,

opracowań,

redagowania

i adiustacji tekstów

oraz zmiany ich

tytułów.

Za treść ogłoszeń

odpowiedzialności

nie ponosimy.

Adres redakcji:

Pałac Młodzieży – PCE

al. Piastów 7

70-327 Szczecin

tel. 91 422 52 61

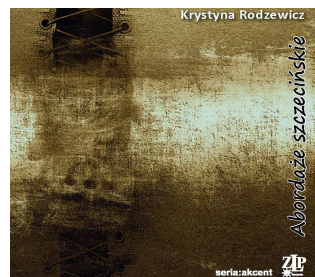
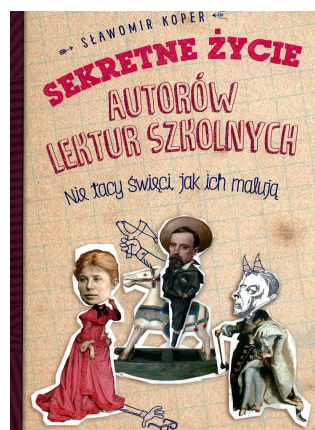
Strona internetowa:

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

chapter_201347.asp

W numerze:

- * **Aktywność fizyczna, a raczej jej brak w czasie pandemii** 4-8
- * **Nauczycielka wychowania fizycznego proponuje** 9-10
- * **Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej⁽³⁾** 11-25
- * **Życie jest śpiewem** 26-27
- * **Uczeń buduje świat, czyli czym jest opowiadanie naprawdę twórcze?** 28-30

* **W PAŁACU literacko** 31-32

* **Z piedestału na ziemię? ..** 33

* **Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej „Morze przygody – z wiatrem w żaglach”** 34-37

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 (Szczecin). Wyposażona jest w nowoczesny sprzęt, m.in. projektor, rzutnik, system dźwiękowy. W sali można tu zorganizować m.in. warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje. Gwarantujemy profesjonalną obsługę przy obsłudze.

Warunki wynajmu
i terminy rezerwacji
– w sekretariacie
PM-PCE,



Aktywność fizyczna, a raczej jej brak, w czasie pandemii

Podając próbę rozważania na temat jednej z najważniejszych dziedzin naszego życia jaką stanowi aktywność fizyczna i to w obliczu panującej światowej pandemii, warto na wstępie przypomnieć krótkie stwierdzenie; „ruch jest w stanie zastąpić wiele leków, natomiast żaden lek nie jest w stanie zastąpić ruchu”. Innym hasłem, popularnym wśród sympatyków biegania, czy raczej fanatyków tej dyscypliny, dla których bieganie stało się sensem życia; „nie ma choroby której nie można wybiegać”. W obu przypadkach dla jednych jest to prawda najprawdziwsza, drudzy traktują takie określenia aktywności fizycznej z lekkim przymrużeniem oka, ale jest i trzecia grupa, która absolutnie neguje pozytywny wpływ aktywności fizycznej na nasz dobrostan.

Czym jest aktywność fizyczna i co nam daje

Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej są oczywiste, ogólnie przyjęte i zaakceptowane. Przy optymalnym poziomie stymuluje prawidłowy rozwój fizyczny, zabezpiecza potrzeby ruchowe, wzmacnia wydolność serca, układ mięśniowy, stawowy i kostny. Udowodniono, że osoby aktywne, w porównaniu do osób mało aktywnych, cieszą się lepszym samopoczuciem, rzadziej odczuwają dolegliwości psychiczne lub fizyczne, takie jak obniżony nastrój czy bóle głowy, są mniej zmęczone codziennymi czynnościami. U osób z racji regularnie podejmowanej aktywności, stwierdzono mniejszy poziom tkanki tłuszczowej która, jak donoszą badania, okazuje się jedną z głównych przyczyn depresji i braku samoakceptacji. Wydawać by się mogło, że problem ten dotyczy tylko osób młodocianych, ale jak się okazuje, dotyczy on większości społeczeństwa na każdym etapie życia. Ćwiczenia fizyczne mają także zdecydowany wpływ na układ immunologiczny naszego organizmu. Jednakże, ze względu na złożony charakter zależności między aktywnością fizyczną, a funkcjonowaniem układu odpornościowego, kluczową kwestią staje się odpowiedni dobór ilości, objętości i intensywności ćwiczeń dla danej osoby oraz właściwe do nich przygotowanie. Aktywność fizyczna w potocznym odbiorze kojarzy się z intensywnym uprawianiem różnych dyscyplin sportowych. Tymczasem nie trzeba być wytrawnym kulturystą, biegaczem, kolarzem czy doskonałym pływakiem, aby osiągnąć poziom aktywności fizycznej, który pozytywnie wpłynie na nasze zdrowie i zmniejszy ryzyko, lub wręcz wyeliminuje choroby cywilizacyjne.

Warto powołać się na badania i wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), która w odniesieniu do dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat rekomenduje podejmowanie aktywności fizycznej o charakterze tlenowym i umiarkowanej intensywności trwającej co najmniej 60 minut codziennie, której celem jest zaspokojenie podstawowych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych. W wytycznych WHO pojawia się pojęcie akumulacji aktywności fizycznej. Odnosi się ono do realizacji celu, jakim jest 60 minut aktywności dziennie, ale w podziale na kilka krótszych jednostek czasu (np. 2 razy po 30 minut), a następnie ich zsumowanie.

Marek Kolbowicz

Urodzony i mieszkający w Szczecinie. Absolwent Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytet Szczeciński 1998 rok. Doktorat AWF Poznań 2012 rok. Adiunkt w Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytet Szczeciński od 2002 roku. Prezes Szczecińskiego Klubu Olimpijczyka. Prezes KU AZS Uniwersytet Szczeciński.

Były wioślarz, mistrz olimpijski Pekin 2008. Pięciokrotny uczestnik letnich igrzysk olimpijskich Atlanta 1996, Sydney 2000, Ateny 2004, Pekin 2008, London 2012. 7-krotny medalista mistrzostw świata w tym 4-krotny mistrz świata, mistrz Europy.



WHO zaleca również podejmowanie intensywnej aktywności wzmacniającej kości i mięśnie, która powinna być realizowana trzy razy w tygodniu, w postaci gier, zabaw ruchowych, różnych dyscyplin sportowych, np. squash, gra w koszykówkę, piłkę nożną.

Według rekomendacji WHO minimalna aktywność fizyczna osób dorosłych powinna obejmować wykonywanie prac domowych i innych form ruchu o niskim nasileniu. Ponadto, w celu poprawy krążenia, stanu kości, zwiększenia siły mięśni i poprawy zdrowia psychicznego dorośli powinni wykonywać ćwiczenia aerobowe, tzw. tlenowe o różnej intensywności przez 150 minut w tygodniu, jednorazowo przez co najmniej 15 minut. Aby osiągnąć jeszcze większe korzyści zdrowotne zaleca się zwiększenie umiarkowanej, tlenowej aktywności fizycznej do 300 minut tygodniowo lub 150 minut intensywnych ćwiczeń anaerobowych w tygodniu. Prosty test, czy ćwiczenia mają charakter aerobowe jest fakt, że podczas ich realizacji, wzrasta ilość uderzeń serca i włącza się termoregulacja organizmu (zaczynamy się pocić), jednak nadal jesteśmy w stanie normalnie rozmawiać. Przykładów ćwiczeń możemy wymieniać w nieskończoność: nordic walking, pływanie, gra w tenisa, jogging, taniec, ale także szybki spacer czy intensywne prace domowe (sprzątanie, grabienie, odśnieżanie). Podczas wykonywania ćwiczeń intensywnych nasz oddech przyspiesza i staje się cięższy, a zwykła rozmowa staje się raczej niemożliwa. Zalecenia dla osób dorosłych obejmują również ćwiczenia siłowe angażujące różne partie mięśniowe, które powinno wykonywać się co najmniej 2 razy w tygodniu.

Tymczasem wg WHO aktywność fizyczna w naszym kraju jest na bardzo niskim poziomie i w rankingu państw europejskich zajmujemy miejsca które raczej nie dają powodu do dumy. Ponad 50 procent dorosłych i blisko 80 procent młodzieży rusza się za mało wynika z danych Światowej Organizacji Zdrowia. Ale nie jest to problem zaobserwowany tylko w Polsce. Zdaniem WHO na całym świecie można by uniknąć 5 mln przypadków przedwczesnej śmierci, gdyby ludzie byli aktywni fizycznie.

Ponadto brak ruchu i wynikające z tego choroby kosztują systemy opieki zdrowotnej na naszej planecie blisko 54 mld dolarów rocznie.

Jakie obostrzenie

Obecnie, zgodnie z obowiązującymi zaleceniami z powodu epidemii COVID-19 w większości jesteśmy zmuszeni pozostać w domach. W tym czasie wyższe uczelnie, szkoły i przedszkola funkcjonują w ograniczonym zakresie. Zamknięte są kina, teatry, puby, restauracje, kawiarnie. Wiele osób wykonuje prace zdalnie, niektórzy przebywają na ścisłej kwarantannie. Takie miejsca jak parki, place zabaw, siłownie, także te „pod chmurką”, sale fitness w których zwykle jesteśmy aktywni są czasowo zamknięte. Oczywiście trudno jest komentować kuriozalną decyzję o zakazie wyjścia do lasu. Na szczęście, w tym przypadku, sytuacja nie trwała zbyt długo.

Pozostawanie przez dłuższy czas w domu czy, co przecież ma często miejsce, w niewielkim mieszkaniu nie sprzyja aktywności fizycznej, a tak naprawdę, niczemu nie sprzyja, no, może poza zacieśnianiu rodzinnych więzi. Siedzący tryb życia i niski poziom aktywności fizycznej mają negatywny wpływ na nasz zdrowie a także samopoczucie. Dodatkowo narażeni jesteśmy na stres związany z izolacją czy też samą sytuacją pandemii i wiadomościami jakie do nas docierają lub ich brakiem, czy wręcz dezinformacją odnośnie obecnej sytuacji „na froncie”. Kolejnym aspektem, który dodatkowo negatywnie wpływa na naszą psychikę jest niemożność realizowania planów i celów, które dla większości z nas są motorem, drogowskazem, sensem życia. Mam na myśli plany związane z urlopem, feriami, spotkaniami towarzyskimi, tak zwyczajnie, brakuje kontaktu z drugim człowiekiem...

Ale wracając do aktywności fizycznej lub jej braku, najbardziej niepokojące są sygnały mówiące o tym, że dla większości, znaczy 75-80proc. dzieci i młodzieży szkolnej, zajęcia z wychowania fizycznego w ramach programu szkolnego, były jedyną aktywnością fizyczną w tygodniu. Przerazające? Ale prawdziwe! Czy pokolenie lat 60-70-80 pamięta gwar na każdym boisku, skwerku, placu zabaw do późnych godzin wieczornych? Czy pamięta jaka była największa „kara” dla dziecka które coś przeskrobało, zbroiło, nie posprzątało po sobie? Zakaz wyjścia na podwórko! Tak, tak, pewne czytając uśmiechasz się pod nosem z sentymentem do tamtych czasów, ale to już nie wróci... Należałoby zadać sobie pytanie: co mamy powiedzieć w obecnej sytuacji? Zajęć w szkole z wychowania fizycznego nie ma, bo szkoła zamknięta, wyjść z domu nie można do godziny 16.00, a po 16.00 ciemno... nic tylko siedzieć w domu, robić zajęcia lekcyjne online a po lekcjach mam spokój, jestem tylko ja, mój komputer, tablet, smartfon... Ja nie straszę, ostrzegam. Jeżeli nie będziemy reagować, wspierać, mobilizować, ale i dawać przykład swoją postawą, obecna sytuacja może mieć nieodwracalne skutki w rozwoju młodego człowieka...

Jak sobie radzić w dobie pandemii koronawirusa

Izolacja epidemiologiczna polega na unikaniu potencjalnych źródeł zakażenia. W przypadku COVID-19 są to niestety inni ludzie. To jest powód ograniczenia do

niezbędnego minimum kontaktów oraz przebywania w skupiskach innych ludzi, w konsekwencji odwoływane zostały imprezy, zajęcia sportowe, a także zamknięte wszystkie obiekty sportowe, nie wyłączając basenów, hal sportowych czy salek korekcyjnych będących w zasobach szkół i uczelni wyższych.

Oczywiście nie powinniśmy popadać w panikę, ale unikajmy skupisk ludzkich. Jeśli chcemy ćwiczyć w miejscach publicznych, niech zdrowy rozsądek wygra z chęcią obcowania z innymi współwiczającymi. Zajęcia w siłowni czy innych zamkniętych obiektach, nawet przy zachowaniu środków bezpieczeństwa są dość ryzykowne. Starajmy się wybierać głównie ruch na świeżym powietrzu i róbmy to indywidualnie, lub, co polecam, z domownikami, pamiętając jednak, że musimy się stosować do aktualnych zaleceń a jeżeli jesteśmy na kwarantannie, to absolutnie nie możemy opuszczać domu.

I tu rodzi się największy problem, co innego gdy przebywamy w zaciszu domowym z własnej woli, co innego gdy taki stan rzeczy nam się narzuca. Nie mamy wyjścia, musimy się z tym pogodzić i przetrwać, wszak po największej burzy wychodzi słońce.

Ale aby tym słońcem się cieszyć, powinniśmy, a wręcz ośmielę się powiedzieć, jesteśmy zmuszeni do zmiany nawyków, zakładając, że nie były one zgodne z ogólnie przyjętymi standardami. A może czas pandemii będzie tym czasem, który odmieni twoje życie i podejście do niego.

– Pierwszą naszą decyzją powinno być dostosowanie swojej diety (wszystkich domowników?) do aktualnego poziomu aktywności fizycznej. Jeżeli ćwiczymy mniej, to jemy mniej. Z kolei, jeżeli zaczynamy ćwiczyć więcej, to możemy sobie pozwolić na więcej - z wyjątkiem sytuacji, gdy chcemy zredukować naszą masę ciała, i nie o masę mięśniową tu chodzi. Warto wykorzystać ten czas na zadbanie o jakość swojej diety. Trzeba zredukować produkty o wątpliwej jakości odżywczej, a w drugiej kolejności włączyć aktywność fizyczną. Mamy sporo czasu, pobawmy się w wyliczenie naszego dziennego zapotrzebowania energetycznego, proste wzory do jej obliczania są dostępne za pomocą jednego kliknięcia w klawiaturę komputera. To może być ciekawe i zabawne doświadczenie, które absolutnie nikomu nie sprawi trudności a korzyści mogą być bardzo wymierne.

– Kolejnym krokiem jest zatroszczenie się o nasze pociechy. Małe dzieci, które tak naprawdę są w ciągłym w ruchu: biegają, skaczą, wspinają się, tańczą, śpiewają. To nie tylko aktywność fizyczna, dzieci wyrażają w ten sposób także swoje uczucia i przetwarzają przeżycia. Trudno jest im usiedzieć w miejscu. Aż trudno sobie wyobrazić, że dziecko ma zakaz wyjścia z domu. Jak sobie z tym poradzić? Pozwólmy im na to, pozwólmy im na każdą aktywność na jaką mają chęć, bądźmy kreatywni, nie masz pomysłu? Wspomóż się różnego rodzaju platformami które są dostępne w internecie i dedykowane dla dzieci z podziałem na kategorie wiekowe; „Alternatywne lekcje WF” z naszą znakomitą tyczkarką Moniką Pyrek, „Mały sportowiec w domu”, „WF dla dzieci” i wiele innych. Jeżeli pęd do aktywności fizycznej będzie tłumiony, niespożyta energia rozładowuje się w agresywnym zachowaniu lub depresji. Nie bójmy się ćwiczyć z dzieckiem, to dla niego bardzo ważne. Nie bądźmy, rodzicem, opiekunem, który dla chwili własnego spokoju częstokroć pozwalają dzieciom na oglądanie filmików, gier lub „siedzenia” na czatach w mediach społecznościowych.

- Osoby nieco starsze i dorosłe, borykają się z zamkniętymi siłowniami i klubami fitness. Ale jak sama nazwa wskazuje, siłownie służą głównie do treningu siłowego, a ich substytutów w warunkach domowych jest naprawdę sporo. Mogą to być ćwiczenia rozciągające, izometryczne, koncentryczne, ekscentryczne, wzmacniające nasze mięśnie, ćwiczenia core stability czy kalistenika - wykorzystujące naturalne obciążenia naszego ciała. A jak naszego ciało mamy za mało, możemy zaangażować dodatkowe „obciążenie” w osobie partnerki, partnera czy wspomnianych wyżej dzieci. Możemy posłużyć się także platformami internetowymi, które proponują wręcz imponujący wachlarz różnego rodzaju aktywności, a w obecnej sytuacji stały się najpopularniejszą formą propagowania aktywnego, zdrowego stylu życia, na których, jednorazowo na tzw. „lajfie” potrafi zalogować się kilkanaście tysięcy osób! Pani Chodakowska, pani Lewandowska to tylko jedne z wielu trenerek którym możemy tylko podziękować za to że są i służą pomocą. Ciekawą propozycją która w ostatnim czasie robi zawrotną karierę jest schładzanie całego ciała w otwartych akwenach wodnych, zwanych potocznie morsowaniem. Osobiście polecam i popieram w całej rozciągłości. Pamiętajmy jednak o przestrzeganiu zasad panujących w tej specyficznej aktywności a przede wszystkim o zdrowym rozsądku.

- Osoby, które nigdy nie uprawiały żadnego sportu, a dotychczasowa aktywność fizyczna była w bardzo ograniczonym zakresie, żeby nie powiedzieć na zerowym poziomie a są zmotywowane, mają postanowienie zmiany swojej postawy i nawyków już jest wygrany. Zakładając, że nie wiemy zbyt wiele w temacie aktywności, najlepszym i chyba jedynym rozwiązaniem będzie skonsultowanie się z trenerem personalnym, tak, możemy online. Ale zasada w tym przypadku jest zawsze bardzo prosta: jeżeli mówimy o zajęciach na zewnątrz, to świetnym początkiem są zwykłe spacer, podczas których już stymulujemy nasz organizm do większej pracy. Następnie przechodzimy do marszobiegów, by w naturalny sposób dojść do spokojnych biegów metodą ciągłą. Warunek, nie mamy zdecydowanej nadwagi i przeciwwskazań do biegania. Przebiegnięcie swoich pierwszych 5 km dla osoby z poziomu kondycyjnego zera zajmie od 2 do 3 tyg. regularnych ćwiczeń. Ale warto... Będąc w domu, idealnym rozwiązaniem byłoby zaopatrzenie się w urządzenie stacjonarne typu rower, orbitrek, bieżnia mechaniczna czy ogłoszone nie tak dawno, urządzeniem cardio 2020 roku, ergometr wiosłarski. Zasada rozpoczęcia zajęć na tych urządzeniach jest podobna jak z początkiem biegania, zaczynamy lekko, wolno, krótko i stosunkowo, w miarę upływającego czasu, systematycznie możemy podnosić te trzy czynniki, najlepiej pod kontrolą i po konsultacji z osobami które posiadają w tym temacie szeroką wiedzę.

- Podsumowując, jak powinna wyglądać aktywność fizyczna w dobie pandemii ale nie tylko? Pierwsza i najważniejsza zasada to taka, aby nasze zajęcia realizowane były indywidualnie lub w towarzystwie domowników. Sport ma nam sprawiać przyjemność i pomóc przetrwać ten trudny czas w nieco lepszej kondycji psychofizycznej. Ze wszystkich sił staramy się zredukować czas który spędzamy w pozycji siedzącej lub, co gorsza, w pozycji leżącej. Każda inna pozycja spowoduje, że nasze ciało będzie aktywne a co za tym idzie zdrowsze, a zdrowie było, jest i będzie najważniejsze...

A ja? A ja powiosłuję na sucho w domu, na ergometrze wiosłarskim, bo chcę, bo wiem, bo muszę...

Nauczycielka wychowania fizycznego proponuje:

Ćwiczenia z arkuszem gazety;

1. Rozgrzewka/taniec na gazecie; włącz ulubioną muzykę,

UTRUDNIENIA;

- A) złóż gazetę i tańcz trzymając ją nad głową,
 - B) na ramieniu,
 - C) na otwartej dłoni.
2. Zgniatanie arkusza gazety stopami; rozkładamy arkusz gazety i ponownie zgniatamy.
 3. Podnoszenie zgniecionego arkusza naprzemiennie (prawą raz lewą stopą) podnosimy zgnieciony arkusz gazety.
 4. Formujemy z gazety kulę i przekładamy ją z dłoni do dłoni nad głową, z tyłu (za plecami), wokół szyi ,wokół tułowia, wokół kolan ,pod kolanami unosząc nogę.
 5. Podrzucanie i łapanie gazetowej kulki jednorącz i oburącz (utrudnienie poprzez podrzucanie kuli, klaśnięcie i złapanie).
 6. Zgniatanie dwóch arkuszy gazety w kule - jednocześnie prawą i lewą ręką.
 7. Przeskakiwanie przez rozłożoną gazetę do przodu ,do tyłu, w bok na jednej lub dwóch nogach.
 8. Składanie stopami gazety w jak najmniejszy kwadrat.
 9. Rzuty papierową kulą do celu ,na odległość.
 10. Podrzucanie gazety stopami w siadzie.
 11. Przesuwanie gazety stopami do przodu do tyłu.
 12. Przekładanie gazety pod nogami w pozycji leżącej -tyłem.
 13. W leżeniu tyłem ze zgiętymi nogami, przekładanie gazety unosząc biodra w górę.
 14. Z oderwanego kawałka gazety zrobić małą kulkę i w leżeniu na brzuchu dmuchać w kulkę tak aby się przesunęła do przodu (w parach : leżymy na przeciwko siebie).

10

15. Zrobić kilka małych kulek i ułożyć na podłodze np. swoje imię, figurę geometryczną, kwiatek itp.
16. Ćwiczenie uspokajające - małe kulki wkładać do butelki aż się zapełni.

TWOJE IMIĘ TO TWÓJ ZESTAW ĆWICZEŃ!

1. wykonaj rozgrzewkę
2. zapisz na kartce swoje imię, każdej literze twego imienia przyporządkuj ćwiczenie.
3. zaproś rodziców, męża, dzieci do ćwiczeń.

Zestaw ćwiczeń przyporządkowanych literze imienia;

- A** 5 pompek
- B** 15 przysiadów
- C** 30 sekund bieg w miejscu kolana wysoko (skip a)
- D** 5 padnij powstań do podporu
- E** 10 podskoków z półprzysiadu
- F** 20 pajacyków
- G** 10 dowolnych brzuszków
- H** 10 wspiąć na palce
- I** 30 sekund krzeselka o ścianę
- J** 10 padnij powstań do pełnego leżenia
- K** 5 pompek
- L** 10 „pajacyków”
- Ł** 20 dowolnych brzuszków
- M** 15 wspiąć na palce
- N** 20 sekund „deska” (plank na prostych rękach)
- O** 20 pajacyków
- P** – 20 pompek
- R** 15 dowolnych „brzuszków”
- S** 8 padnij powstań do pełnego leżenia
- T** 5 marsz na rękach do leżenia i powrót
- U** 30 sekund krzeselka o ścianę
- V** – 1 „pajacyk”
- W** 30 sekund biegu w miejscu kolana wysoko (skip a)
- Z** – 1 przysiad
- Ż** – 5 pompek

Beata Cesarz
nauczyciel dyplomowany
Technikum Ekonomiczne

Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej⁽³⁾

Praca zbiorowa pod redakcją Anny Oblacińskiej

Rozdział VI

Przykłady scenariuszy zajęć z uczniami

Scenariusz nr 1: klasy III–IV szkoły podstawowej

Temat: Co ludzie jedzą i dlaczego – raport ufoludka

Zadania

1. Zastanowienie się nad przyczynami mającymi wpływ na to, co jedzą ludzie.
2. Analiza sytuacji i przyzwyczajzeń związanych z jedzeniem, które przeszkadzają w utrzymaniu masy ciała.

Pomoce

- arkusze papieru;
- flamastry

Czas: 45 minut.

Przebieg zajęć

Wprowadzenie

Nauczyciel zaprasza uczniów do zabawy w tworzenie literatury, określanej mianem science fiction, gdzie pojawiają się osobnicy i sytuacje, których nie ma w naszym rzeczywistym świecie.

Ćwiczenie 1.

Praca w małych grupach.

Nauczyciel proponuje dobranie się w 5–6-osobowe grupy i przekazuje następującą instrukcję:

„Na Ziemię przyleciał wysłannik z innej planety, który ma sporządzić raport o różnych zachowaniach ludzi, m.in. sprawdzić, co ludzie na Ziemi jedzą i dlaczego. Prosi was o pomoc i chce, abyście cały dzień towarzyszyli wymyślonej przez was osobie, a potem przygotowali informacje o tym:

- co ta osoba jadła;
- kiedy to jadła;
- gdzie to było (miejsce);
- dlaczego tak robiła”.

Nauczyciel zapisuje pytania na tablicy, a następnie prosi uczniów, aby odpowiedzi zanotowali na kartce.

12

Ćwiczenie 2.

Praca w małych grupach.

Po zakończeniu Ćwiczenia 1. nauczyciel zachęca uczniów, aby pracując dalej w tych samych grupach, przygotowali raport „Co ludzie jedzą i dlaczego”, który ufoludek wyśle na swoją planetę. Informuje, że najlepiej byłoby, gdyby raport miał żartobliwą formę, i prosi, aby uczniowie potraktowali to jak zabawę.

Prezentacja pracy grup na forum klasy.

Zakończenie zajęć

W podsumowaniu podkreślamy, że jedzenie jest niezbędne do zaspokajania potrzeby głodu, ale często jemy z powodu przyzwyczajeń, nawyków, łakomstwa, które nie służą zdrowiu i mogą nam utrudniać utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Nauczyciel prosi uczniów, aby przypomnieli sobie produkty żywnościowe, które wymyślona przez nich postać jadła przez cały dzień, i powiedzieli, które ich zdaniem są dla niej niezbędne, a z których mogłaby zrezygnować. Nauczyciel uzupełnia informacje na temat produktów niezbędnych dla zdrowia i tych, które można wyeliminować. Zachęca uczniów do zastanowienia się w domu, które ze swoich przyzwyczajeń dotyczących jedzenia chcieliby zmienić. Proponuje, aby opowiedzieli o lekcji rodzicom. Może przedyskutować z uczniami zagadnienie, z jakich produktów można zrezygnować bez szkody dla zdrowia.

Uwagi

W trakcie pracy uczniów nad raportem „Co ludzie jedzą i dlaczego” nauczyciel może rozdać im karteczki z zagadnieniami, które mógł opisywać przybysz z innej planety:

- dlaczego ludzie jedzą, siedząc przed telewizorem;
- czym się różni restauracja od kina;
- dlaczego w cukierniach i lodziarniach często są kolejki.

Scenariusz nr 2: klasy I–III gimnazjum

Temat: Planowanie działań dla poprawy zdrowia

Zadania

1. Omówienie czynników, które dobrze i źle wpływają na zdrowie uczniów.
2. Zachęcanie uczniów do refleksji – co mogliby zrobić w najbliższym czasie dla poprawy swojego zdrowia i samopoczucia.
3. Stworzenie planu działań prowadzących do osiągnięcia prozdrowotnego celu.
4. Sprawdzenie, czy osoby z nadwagą/otyłością wyrażają gotowość do zajęcia się rozwiązaniem tego problemu (w zależności od potrzeb).

Pomoce:

- arkusze papieru;
- flamastry;
- arkusz „Planowanie” dla każdego ucznia w klasie (załącznik).

Czas: 45 minut.

Przebieg zajęć

Ćwiczenie 1.

1. Praca w grupach.

Uczniowie dobierają się w 5–6-osobowe grupy. Na dużym arkuszu, podzielonym na dwie części, wypisują czynniki, które mają pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie (jedna część arkusza), oraz czynniki, które mają negatywny wpływ (druga część arkusza). Następnie nauczyciel proponuje, aby zastanowili się, na które z tych czynników sami mają wpływ i podkreślili je (10 min).

2. Nauczyciel zaprasza uczniów do zaprezentowania efektów pracy w grupach.

Wyniki przedstawia ta grupa, która zgłosi się pierwsza, po czym – jako uzupełnienie do swojego arkusza – dopisuje czynniki zaproponowane przez inne grupy. Nauczyciel też zgłasza swoje propozycje, jeśli jego zdaniem w prezentacji uczniów zabrakło czynników ważnych (patrz uwagi poniżej). Każda grupa uzupełnia swój arkusz o czynniki, których nie było na jej liście (10 min).

Ćwiczenie 2.

Każdy z uczniów ma zastanowić się, co mógłby zrobić, aby poprawić stan swojego zdrowia, oraz wybrać z listy jeden z podkreślonych czynników, nad którym chciałby popracować (5 min).

Ćwiczenie 3.

Praca indywidualna.

Nauczyciel rozdaje uczniom arkusz „Planowanie”. Prosi o wypełnienie go i zaplanowanie działań tak, aby uczniowie mogli zrealizować swój cel (15 min).

Zakończenie zajęć

Nauczyciel proponuje dokończenie (w razie potrzeby) wypełniania arkusza „Planowanie” w domu oraz zachęca uczniów do podjęcia działań umożliwiających zrealizowanie ich celu. Prosi o zachowanie arkusza i zapowiada powrót do pracy z arkuszem w najbliższym czasie.

Uwagi

ad Ćwiczenie 1. Po prezentacji nauczyciel pyta uczniów, czy zasadne jest dodanie do listy czynników wpływających na zdrowie, takich jak: jedzenie dużej ilości słodyczy, picie słodkich napojów, przesiadywanie przed komputerem i in. (jeśli ich zabrakło).

ad Ćwiczenie 2. i 3. Jeśli w klasie jest osoba z nadwagą lub otyła, nauczyciel może zapytać w rozmowie indywidualnej, jaki cel wybrała. Jeśli wiąże się on z obniżeniem masy ciała – może zapytać ucznia, czy potrzebuje pomocy, i zaproponować mu współdziałanie. Jeśli wybrany cel nie wiąże się z działaniem, którego wynikiem ma być obniżenie masy ciała, warto poprosić pielęgniarkę szkolną lub rodziców dziecka, aby zorientowali się, czy uczeń zdaje sobie sprawę ze swojego problemu, czy rozumie zagrożenie (faza prekompetencyjna), czy może nie widzi możliwości zajęcia się problemem (nie czuje się na siłach). Taka diagnoza pomoże nauczycielowi, rodzicom i specjalistom zdecydować o rodzaju wsparcia dla osoby z nadwagą lub otyłością. Ważne jest jednak, aby w trakcie ćwiczenia nie naciskać na podjęcie działań w omawianym zakresie.

Scenariusz opracowano na podstawie: Woynarowska B. (red.), (1995), Edukacja zdrowotna w szkole, Warszawa: Polski Zespół ds. Projektu Szkoła Promująca Zdrowie.

14

Scenariusz nr 3: klasy I–III gimnazjum

Temat: Co ułatwia, a co utrudnia działania prozdrowotne

Zadania

1. Zastanowienie się, co pomaga, a co utrudnia podejmowanie zaplanowanych działań prozdrowotnych.
2. Określenie czynników wzmacniających działania prozdrowotne.

Pomoce

- arkusz papieru;
- arkusze „Planowanie”,
które uczniowie wypełniali na poprzednich zajęciach.

Czas: 45 minut.

Przebieg zajęć

Nauczyciel informuje, że lekcja jest kontynuacją pracy z arkuszem, na którym uczniowie planowali własne działania prozdrowotne.

Ćwiczenie 1.

Praca indywidualna.

Każdy uczeń analizuje swój plan i zastanawia się, które działania udało mu się zrealizować. Nauczyciel powinien zapisać na tablicy pytania pomocnicze: „Co się udało i dlaczego?”, „Co się nie udało i dlaczego?”.

Ćwiczenie 2.

Praca w zespole klasowym.

Nauczyciel zaprasza chętnych uczniów do podzielenia się swoimi przemyśleniami. Zapisuje ich wypowiedzi na arkuszu/tablicy, zwracając szczególną uwagę na to, aby znalazły się na liście odpowiedzi na pytania: „Dlaczego?”.

Ćwiczenie 3.

Praca w zespole klasowym.

Burza mózgów na temat, jak przełamywać bariery. Uczniowie proponują sposoby radzenia sobie z trudnościami, które przeszkodziły im w realizacji działań prozdrowotnych, nauczyciel dopisuje je do powstałej listy.

Zakończenie zajęć

Nauczyciel prosi uczniów, aby na małych karteczkach dokończyli zdanie zaczynające się od słów: „Na tych zajęciach dowiedziałem/am się, że...”. Następnie prosi chętnych o odczytanie dokończonych zdań i proponuje kontynuowanie wysiłków mających na celu realizację ich planu.

Scenariusz nr 4: klasy I–III gimnazjum

Temat: Wpływ reklamy na nasze wybory

Zadania

1. Stworzenie listy sposobów (działań, zachowań, aktywności) służących utrzymywaniu prawidłowej masy ciała.
2. Analiza wpływu reklamy na dokonywanie wyborów.

Pomoce

- tablica/arkusz papieru do zapisania efektów pracy uczniów;
- czyste kartki do przygotowania „wysp”;
- kolorowe czasopisma dla uczniów, którzy chcieliby zrobić kolaż.

Czas: 45 minut.

Przebieg zajęć**Wprowadzenie**

Nauczyciel zaprasza uczniów do pracy w 5–6-osobowych zespołach. Mówi: „Wyobraźcie sobie, że otrzymaliście pracę w reklamie. Bardzo wam zależy, żeby się dobrze zaprezentować. Pierwszym zadaniem, które otrzymaliście, jest kampania społeczna przeciwko preparatom odchudzającym. Obecnie reklama służy biznesowi i koncentruje się na zyskach producenta, a nie na korzyściach społeczeństwa. Zadaniem zespołu, w którym pracujecie, jest zareklamowanie innych, zdrowych sposobów obniżenia masy ciała. Każda grupa będzie reklamowała inny sposób”.

Ćwiczenie 1.

Praca całej klasy, z zastosowaniem burzy mózgów.

Uczniowie podają przykłady różnych sposobów (działań, aktywności) umożliwiających obniżenie masy ciała bez użycia preparatów odchudzających. Nauczyciel zapisuje propozycje uczniów. Po sporządzeniu listy sposobów proponuje krótką dyskusję na temat ich ewentualnej szkodliwości dla zdrowia (jeżeli pojawiają się wątpliwości – skreśla tę propozycję z listy).

Ćwiczenie 2.

Praca w grupach.

Z przygotowanej listy grupy wybierają lub losują sposoby (które będą reklamować) umożliwiające obniżenie masy ciała. Nauczyciel proponuje wybranie dowolnej formy reklamy: plakatu, kolażu, komiksu, scenki, scenariusza spotu telewizyjnego i innych. W trakcie tego ćwiczenia nauczyciel przygotowuje kartki-wyspy z nazwami reklamowanych sposobów obniżenia masy ciała (dla każdego sposobu osobna kartka).

Ćwiczenie 3.

Prezentacja pracy grup na forum klasy.

Ćwiczenie 4.

Nauczyciel prosi uczniów o ocenę prezentacji. Pyta, która z nich zachęciłaby do zastosowania w praktyce reklamowanego sposobu obniżenia masy ciała. Rozkłada przygotowane kartki w różnych miejscach klasy. Są to „wyspy”, na których staną uczniowie, wybierając najbardziej przekonującą ich zdaniem reklamę. Potem zaprasza uczniów do ustawienia się na określonej „wyspie”.

Podsumowanie

Czasem dokonujemy wyboru produktu, kierując się tylko reklamą. Reklama często odgrywa ważniejszą rolę niż reklamowany produkt. Reklama może przedstawić w zachęcający sposób pozorne walory produktu, który niekoniecznie jest dobry dla naszego zdrowia. Korzystne dla zdrowia i obniżenia masy ciała może być równoczesne stosowanie wielu metod, jak utrzymywanie odpowiednio zdrowej diety, dbałość o aktywność fizyczną oraz umiejętne radzenie sobie ze stresem.

16

Scenariusz nr 5: klasy I–III gimnazjum

Temat: Konstrukttywne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem

Zadania

1. Przedyskutowanie z uczniami przykładów konstruktywnego i destruktywnego radzenia sobie z negatywnymi emocjami i stresem.

Pomoce

- tablica/arkusz papieru do zapisania efektów pracy uczniów.

Czas: 45 minut.

Przebieg zajęć

Ćwiczenie 1.

Nauczyciel prosi uczniów o podanie kilku przykładów sytuacji, w których doświadczają przykrych emocji i stresu. Spisuje te przykłady na tablicy. Następnie prosi o podanie skojarzeń z określeniami: konstruktywne i destruktywne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem (w razie potrzeby wyjaśnia uczniom te pojęcia). Zapisuje skojarzenia na tablicy, uzupełnia lub koryguje wypowiedzi uczniów (patrz uwagi poniżej). Jeśli nie wystąpi przykład: „Objadanie się jako sposób na rozładowanie stresu”, nauczyciel dopisuje go na tablicy.

Ćwiczenie 2.

Praca w grupach.

Nauczyciel zaprasza uczniów do pracy w małych 4–5-osobowych grupach. Każda grupa otrzymuje inny przykład sytuacji, która wiąże się z przeżywaniem przykrych emocji i stresem. Zadaniem grupy jest zapisywanie konstruktywnych i destruktywnych sposobów radzenia sobie z tą emocją. Grupy prezentują swoją pracę, po czym nauczyciel zaprasza uczniów do dyskusji. Następnie dokonuje podsumowania pracy grup. Na zakończenie prosi uczniów o wypowiedzi, czy dyskusja zachęciła ich do wprowadzenia nowych, konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami i stresem. Warto zachęcić uczniów do zastanowienia się w domu, co może im pomóc w wybieraniu konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Uwagi

Sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem:

- **konstruktywne** – pozwalają poczuć się lepiej, ale nie powodują szkód ani osobie, która je przeżywa, ani jej otoczeniu. **Konstruktywne – budujące!**
 - **destruktywne** – chwilowo pozwalają poczuć się lepiej, ale w dłuższej perspektywie czasowej powodują szkody zdrowotne i społeczne u osoby, która je przeżywa, a także przynoszą szkody osobom i rzeczom z jej otoczenia. **Destruktywne – niszczące!**
- Jednym z przykładów jest objadanie się w sytuacji stresowej.

Scenariusz nr 6: klasy I–III gimnazjum

Temat: Jak oceniamy innych, jak oni oceniają nas

Zadania

1. Analiza mechanizmów powstawania opinii i uprzedzeń na podstawie pierwszego wrażenia.

2. Zachęcenie uczniów do obserwowania kolegów i koleżanek po to, by mogli poznać ich mocne strony/dobre cechy.

Pomoce

- arkusz papieru;
- flamastry.

Czas: 45 minut.

Przebieg zajęć

Ćwiczenie 1.

Praca w małych grupach.

Nauczyciel proponuje uczniom dobranie się w 5–6-osobowe grupy. Zaprasza ich do podyskutowania i zastanowienia się, na jakiej podstawie uczniowie wyrabiają sobie zdanie o innych osobach, np. w sytuacji przybycia do nowej klasy, wyjazdu na obóz czy kolonie. Co decyduje o tym, że na pierwszy rzut oka kogoś polubimy, a kogoś nie? Na dużym arkuszu, podzielonym na dwie części, uczniowie wypisują określenia osób: „Kogo raczej polubimy”, „Od kogo będziemy trzymać się z daleka”. Następnie starają się wpisać w odpowiednim miejscu arkusza cechy i zachowania, które ich zdaniem będą miały wpływ na zaliczenie kogoś do jednej czy drugiej grupy osób.

Ćwiczenie 2.

Prezentacja pracy grup na forum klasy.

Nauczyciel prosi, aby chętni uczniowie odpowiedzieli na pytanie: „Czy jest to obiektywny sposób oceniania ludzi?” W podsumowaniu proponuje uczniom sformułowanie wniosków, jakie nasuwają im się po wykonaniu tego ćwiczenia. Nauczyciel podkreśla, że często opinia, która powstaje na podstawie pierwszego wrażenia, jest nieprawdziwa, krzywdząca, może wiązać się z cechami, na które dana osoba nie ma wpływu, i dlatego taką ocenę można nazwać niesprawiedliwą.

Zakończenie zajęć

W nawiązaniu do podsumowania Ćwiczenia 2. nauczyciel proponuje eksperyment: „Każdy z was w myślach wybierze sobie maksymalnie 3 osoby z klasy, które najmniej zna, i przez najbliższy tydzień spróbuje znaleźć u każdej z nich jakąś mocną stronę, ciekawą cechę, talent, pozytywne zachowanie tej osoby”.

Nauczyciel zachęca, aby uczniowie w domu zapisywali swoje obserwacje. Przez tydzień ma to być ich tajemnica, więc muszą starać się z nikim o tym nie rozmawiać. Za tydzień w klasie temat będzie kontynuowany.

Uwagi

Jeśli Ćwiczenie 1. wydaje się uczniom trudne, nauczyciel może ułatwić im zadanie, wykorzystując poniższą listę:

- atrakcyjny wygląd;
- modne/niemodne ubranie;
- niepełnosprawność;
- wada fizyczna;
- otyłość;
- wesołość, uśmiech;

18

- opowiadanie dowcipów;
- izolowanie się od innych, trzymanie na uboczu;
- posiadanie drogich gadżetów, np. telefonu, tabletu itd.;
- smutna, ponura mina;
- wulgarne zaczepki.

Scenariusz nr 6a (kontynuacja scenariusza nr 6) klasy I–III gimnazjum

Temat: Co dobrego wiemy o sobie

Zadania

1. Zastanowienie się, jaki wpływ na nasze samopoczucie i relacje społeczne ma umiejętność zauważania pozytywnych cech u innych ludzi.
2. Zachęcanie uczniów do rozwijania tej umiejętności w życiu codziennym.

Pomoce

- tablica;
- kreda.

Czas: 45 minut.

Przebieg zajęć

Nauczyciel informuje uczniów, że na tej lekcji podsumują tygodniowy eksperyment, w trakcie którego próbowali zauważyć jak najwięcej pozytywnych cech u swoich kolegów i koleżanek.

Ćwiczenie 1.

Praca w małych grupach.

Nauczyciel proponuje dobranie się w 5–6-osobowe grupy i zaprasza uczniów do przedyskutowania następujących zagadnień:

- czy zadanie udało się wykonać;
- co sprawiało trudności;
- czego dowiedzieli się, prowadząc obserwacje;
- jak czują się po wykonaniu eksperymentu – lepiej czy gorzej.

Nauczyciel zapisuje pytania na tablicy i prosi o udzielenie odpowiedzi na nie przez każdego z uczniów w trakcie dyskusji w grupach. Przedstawiciel grupy proszony jest o przygotowanie wniosków do prezentacji na forum klasy.

Ćwiczenie 2.

Prezentacja na forum klasy wniosków z dyskusji w małych grupach.

Ćwiczenie 3.

Jeśli to możliwe, nauczyciel prosi uczniów o ustawienie krzeseł tak, aby mogli usiąść w jednym dużym kręgu dookoła klasy. Informuje, że ćwiczenie będzie polegało na przypomnieniu sobie i przekazaniu osobie siedzącej obok jednej pozytywnej cechy, którą posiada kolega/koleżanka.

Podsumowanie

Nauczyciel prosi, aby chętni uczniowie odpowiedzieli na pytanie: „Czy warto było prowadzić taki eksperyment” (z krótkim uzasadnieniem). Zachęca uczniów, aby

w dogodnej chwili przekazali sobie wzajemnie inne pozytywne informacje, wynikające z przeprowadzonego eksperymentu.

Scenariusz nr 7: klasy I–III szkoły podstawowej
– wychowanie fizyczne

Temat: Dla każdego coś dobrego – zabawy i gry sportowo-rekreacyjne: dwa ognie, kometka, ringo

Zadania

1. Rozwijanie sprawności fizycznej: kształtowanie cech motorycznych – siły, zwinności, mocy.
2. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej.
3. Wdrażanie do aktywnego udziału w lekcji i przeżywania radości z podejmowanej formy aktywności.

Pomoce

- szarfy w czterech kolorach;
- piłki;
- ringo;
- kometka.

Czas: 45 minut.

Miejsce: boisko szkolne lub łąka.

Uczestnicy: cała klasa (dziewczeta i chłopcy).

Przebieg zajęć

Część wstępna (ok. 5 min)

1. Zbiórka w szeregu. Nauczyciel sprawdza przygotowanie uczniów do zajęć, podaje temat i cel lekcji.
2. „Znajdź swój kolor” – zabawa orientacyjno–porządkowa z użyciem szarf. Uczniowie swobodnie biegają po sali, na ustalony sygnał (gwizdek) dobierają się w pary lub większe zespoły według koloru szarfy.
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z kółkiem ringo i piłką:
 - A) Zabawa z ringo, ze śpiewem: Uczniowie dobierają się w pary, śpiewają piosenkę, po zakończeniu zmieniają partnera.
Podajmy sobie ringo i zrobmy kółka dwa.
I ringo do ringa, i kółko do kółka – tak do białego dnia.
I bawmy się, i bawmy się, muzyka niechaj gra.
 - B) Marsz po kole (każdy uczeń ma ringo), przekładanie kółka z ręki do ręki – przodem, górami, tyłem, bokiem.
 - C) „Wędrująca piłka” – slalom z piłką między kółkami ringo. Uczniowie stoją w kole bokiem, na sygnał „start” uczeń posiadający piłkę przekazuje ją koledze. Piłka krąży po kole, na sygnał „stop” następuje zatrzymanie piłki, na sygnał „zmiana kierunku” piłka podawana jest w przeciwną stronę, przy czym można też zwiększać tempo jej przekazywania.

20

Część główna (ok. 30 min)

Gra w dwa ognie. Nauczyciel przypomina zasady gry, wybiera 1. kapitanów spośród uczniów z nadwagą lub otyłych. Uczniowie grają do dwóch wygranych setów. Uczniowie „skuci” kibicują lub mają do wyboru grę z ringo lub kometkę. Dobierają się w pary i grają, oczekując na zakończenie rozgrywek (indywidualizacja zajęć).

2. Gra drużynowa z ringo. Nauczyciel przypomina zasady gry. Wybiera dwóch kapitanów spośród uczniów z nadwagą lub otyłych. Uczniowie grają do dwóch setów.

Część końcowa (ok. 10 min)

Zabawa uspokajająca:

Ja jestem żabką, ty jesteś żabką, mamy wiele wspólnego.

Lubimy skakać (2x), od rana do wieczora.

Kum, kum (2x), mamy wiele wspólnego.

Uczniowie stoją w kole i śpiewają piosenkę. Wykonując refren, poruszają rękami złożonymi w tzw. skrzydełka (dłonie na ramionach).

Podsumowanie

Ocena zaangażowania uczniów, motywowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego, np. z rodzeństwem.

Rundka na koniec zajęć: uczniowie siadają w kole i kończą rozpoczęte zdanie, np.:

- Z moim bratem/siostrą zagram...;
- Nauczę mamę/tatę grać w...;
- Na podwórku zagram z kolegą/koleżanką w...

Uwagi

Zajęcia z cyklu „Zielone sale gimnastyczne”.

Podczas zajęć ważna jest indywidualizacja, możliwość wyboru i dobrowolność udziału w poszczególnych grach sportowo-rekreacyjnych.

**Scenariusz nr 8: klasy IV–VI szkoły podstawowej
– wychowanie fizyczne**

Temat: Rytm – muzyka – taniec. Improwizacje ruchowe z przyborem, w rytmie muzyki

Zadania

1. Rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej.
2. Wpływ ruchu na adaptację organizmu w czasie wykonywania ćwiczeń (ciało w różnych płaszczyznach) – kształtowanie estetyki ruchu.
3. Rozwijanie odwagi i śmiałości w wypowiedziach twórczych.
4. Wdrażanie do przeżywania radości z podejmowanej formy aktywności.
5. Porozumiewanie się za pomocą ruchu – nawiązywanie relacji z innymi.

Pomoce

- gazeta;
- obręcze;
- skakanki;

- pompony gimnastyczne;
- wstążki gimnastyczne;
- odtwarzacz CD i płyta z muzyką, np. Cztery pory roku A. Vivaldiego (Wiosna lub Lato).

Czas: 45 minut.

Miejsce: sala gimnastyczna lub inne miejsce zaadaptowane do ćwiczeń.

Uczestnicy: dziewczęta.

Przebieg zajęć

Część wstępna (ok. 10 min)

Zbiórka, nauczyciel sprawdza przygotowanie uczniów do zajęć, podaje temat i cel lekcji.

Rozgrzewka

Ćwiczenia z gazetą (ogólnorozwojowe):

1. Marsz po kole w rytmie muzyki, bieg, cwał, podskoki w rytmie muzyki, muzyka: stop – zatrzymanie, pobieranie gazet od nauczyciela.
2. Taniec na gazetce w rytmie muzyki – skłony tułowia w lewo, w prawo, w tył, w przód (ważne, aby utrzymać się na gazetce).
3. Gazeta złożona na pół między kolanami – „skoki kangura” w rytmie muzyki, muzyka: stop – zatrzymanie w danej pozycji do ponownego usłyszenia muzyki.
4. Ugniatanie gazety – tworzenie gazetowej kuli. Rzuty i chwyt kuli w miejscu i w rytmie muzyki, marsz po kole, bieg po kole i rzut kulą, muzyka: stop – zatrzymanie w danej pozycji.
5. „Gazetowa wojna” – podział na dwa zespoły, w rytmie muzyki – rzuty papierowymi kulami na pole przeciwnika, muzyka: stop. Wygrywa zespół, który ma mniej kul na swoim polu.

Część główna (ok. 30 min)

Nauczyciel wybiera kapitanów 4 zespołów spośród uczennic z nadwagą lub otyłością. Uczennice za pomocą np. 4 kolorowych kartoników z jedną stroną pustą i napisem na odwrocie losują przybory – skakanki, wstążki, obręcze, pompony. Zespoły rozmieszczone w różnych częściach sali gimnastycznej improwizują w rytmie muzyki. Każdy zespół przygotowuje układ – dowolną improwizację ruchową w rytmie muzyki, z użyciem przyborów. Prezentację grup oceniają pozostałe uczestniczki, każdy zespół otrzymuje brawa.

Część końcowa (ok. 5 min)

Ćwiczenie relaksacyjno–uspokajające na wycucie czasu „Minutka”.

Uczennice siadają lub kładą się na podłodze, zamykają oczy i w wyobraźni przenoszą się do ulubionego miejsca, np. z wakacji. Mogą tam pozostać 1 minutę, po upływie której (w ich odczuciu) cicho wstają. Wygrywa osoba, która wstała dokładnie po upływie 1 minuty.

Podsumowanie

Ocena zaangażowania, inwencji i pomysłowości. Zachęcanie uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego, np. z rodzeństwem.

Zadanie domowe: Opracowanie w grupach zestawu ćwiczeń przy muzyce. Prezentacja na kolejnych zajęciach wychowania fizycznego.

Uwagi

Pompony i wstążki uczennice mogą przygotować samodzielnie pod kierunkiem nauczyciela. Pompony gimnastyczne można wykonać z bibuły (na przygotowane tekturowe koła nawijamy bibułę; wstążki gimnastyczne – potrzebne 4 m szerokiej wstążki i patyczek do przymocowania).

Scenariusz nr 9: gimnazjum – wychowanie fizyczne

Temat: Atletyka terenowa – marszobieg z przeszkodami w terenie naturalnym, połączone z wykonywaniem zadań

Zadania

1. Doskonalenie ogólnej sprawności fizycznej.
2. Kształtowanie wydolności i wytrzymałości organizmu.
3. Rozwijanie motywacji do wykonywanych zadań.
4. Wdrażanie do przeżywania radości z aktywności fizycznej.
5. Zabezpieczanie tzw. specyficznych potrzeb rozwojowo-zdrowotnych.

Pomoce

- przygotowane karty z zadaniami;
- kompas;
- chorągiewki;
- kolorowe taśmy do oznaczania stanowisk;
- przybory nietypowe: szyszki, kłody drzew, duże kamienie.

Czas: 90 minut.

Miejsce: las, teren zadrzewiony, polana.

Uczestnicy: chłopcy.

Przebieg zajęć**Część wstępna**

Zbiórka na boisku szkolnym. Nauczyciel sprawdza przygotowanie uczniów do zajęć (stroje sportowe), podaje temat i cel zajęć. Zwraca uwagę na bezpieczeństwo zajęć w lesie, dyscyplinę i podporządkowanie opiekunowi.

Rozgrzewka

Uczniowie maszerują w zmiennym tempie do pobliskiego lasu. Po dojściu na miejsce dobierają się w 4-osobowe zespoły. Nauczyciel wybiera kapitanów zespołów spośród uczniów z nadwagą lub otyłych. Rozdaje karty z informacją na temat pokonywanej trasy. Zespoły współzawodniczą ze sobą (liczy się czas i poprawność wykonywania zadań).

Część główna

1. Marsz do stanowiska nr 1.

Zadanie: Uczniowie rzucają np. szyszkami do drzewa (po 5 szyszek), kapitan zapisuje wynik.

2. Marszobieg do stanowiska nr 2.

Zadanie: Uczniowie przenoszą przygotowane kłody drzewa lub duże gałęzie nad naturalną przeszkodą, np. rowem lub leżącym drzewem.

3. Marsz do stanowiska nr 3.

Zadanie: Uczniowie otrzymują dane zapisane na kartce, używają kompasu, wykazują się orientacją w terenie naturalnym. Po dojściu do stanowiska przygotowują zdrowy jadłospis oraz planują formy aktywności ruchowej w czasie wolnym.

4. Marszobiegi do stanowiska nr 4.

Zadanie: Slalom między drzewami w terenie płaskim, zakończony toceniem dużego kamienia do określonego miejsca.

5. Marsz do stanowiska nr 5.

Zadanie: Spotkanie drużyn i ostaniam konkurencja – przeciąganie liny. Drużyny losują przeciwnika (współzawodnictwo).

Część końcowa

Nauczyciel podlicza punkty i ustala wyniki. Rozdaje zespołom dyplomy. Zachęca uczniów do aktywnego spędzania czasu wolnego. Uczniowie spokojnym marszem wracają do szkoły.

Uwagi

Uczniowie ubrani są w strój sportowy, odpowiedni do warunków leśnych – długie dresowe spodnie, koszulkę z długimi rękawami oraz sportową czapkę. Teren leśny, w którym odbywają się zajęcia, jest uczniom znany.

Przy każdym stanowisku znajduje się uczeń, który ocenia sposób wykonania zadania.

Bibliografia

1. Arborelius E. (oprac.), To jest Twoja decyzja. Metoda poradnictwa zdrowotnego dla młodzieży, Linkoping (Szwecja): Linkoping University; Szymańska M.M. (adaptacja w Polsce), (1992), Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
2. Bąk-Sosnowska A., (2007), Otyłość. Poradnik dla młodzieży, Sosnowiec: Wydawnictwo Projekt-Kom.
3. Bielski J., (2012), Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
4. Bronikowski M., (2002), Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole, Poznań: Wydawnictwo eMPi2.
5. Demel M., (1999), Struktura procesu kształcenia i wychowania, [w:] Maszczak T. (red.), Metodyka wychowania fizycznego, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
6. Europejski Rok Edukacji przez Sport (EYES) za: Wolny B. (praca pod kierunkiem), (2004), Program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych. Sport – rekreacja – wypoczynek, Tarnobrzeg: Podkarpackie Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie.
7. Główny Inspektorat Sanitarny, Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców, Program Trzymaj formę (www.trzymajformę.pl).

8. Jodkowska M., Woynarowska B., Oblacińska A., (2007), Test przesiewowy do wykrywania zaburzeń w rozwoju fizycznym u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
9. Jopkiewicz A., Suliga E., (2005), Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania, Wydawnictwo Instytutu Technologii Eksploatacji, s. 198, [w:] „Biuletyn Informacji Publicznej Radom – Kielce”.
10. Kierczak U., (2010), Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie – Sport – Rekreacja. Wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej. Poradnik metodyczny, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
11. Kułaga Z., Litwin M., Tkaczyk M., Palczewska I. i inni, (2011), Polish 2010 growth references for school-aged children and adolescents, „European Journal Pediatrics”, nr 170.
12. Łuszczżyńska A., (2007), Nadwaga i otyłość. Interwencje psychologiczne, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
13. Oblacińska A., Jodkowska M. (red.), (2007), Otyłość u polskich nastolatków. Epidemiologia, styl życia, samopoczucie, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
14. Oblacińska A., Tabak I. (red.), (2006), Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą otyłością, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
15. Owczarek S., (1989), O otyłości i odchudzaniu, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
16. Owczarek S., (2006), Aktywność ruchowa w profilaktyce i leczeniu otyłości, [w:] Oblacińska A., Tabak I. (red.), Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
17. Owczarek S., (2006), Sprawność i wydolność fizyczna młodzieży z otyłością prostą, [w:] Oblacińska A., Tabak I. (red.), Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
18. Pańczyk W., (1996), Zielona recepta. Aktywność fizyczna w terenie jako środek wspomagający rozwój i zdrowie młodego pokolenia, Zamość – Warszawa: Urząd Kultury Fizycznej i Turystyki.
19. Plewa M., Markiewicz A., (2006), Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. Endokrynologia, otyłość i zaburzenia przemiany materii, Gdańsk: „Via Medica”, nr 2 (1).
20. Ministerstwo Edukacji Narodowej, Podstawa programowa z komentarzem. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum, t. 8.
21. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, Dz.U. z 2009 r. Nr 4, poz. 17.
22. Speck O., (2005), Być nauczycielem, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

23. Szponar L., Ciok J. i inni, (2006), Opcje polityki przeciwdziałania rosnącemu zagrożeniu otyłością. Przekrojowe badania porównawcze, Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia.
24. Szewetowska K., (2009), Stygmatyzacja społeczna, „Edukacja i Dialog”, nr 4.
25. Tabak I., (2006), Psychospołeczne skutki otyłości, [w:] Oblacińska A., Tabak I. (red.), Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
26. Tatoń J., Czech A., Bernas M., (2007), Otyłość. Zespół metaboliczny, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
27. Wilczek-Różyczka E., Czabanowska K. (red.), (2010), Jak motywować do zmiany zachowania, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
28. Wolny B., (2001), Program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej. Sport dla każdego – zielona recepta na zdrowie jako skuteczna forma łagodzenia skutków współczesnej cywilizacji, Tarnobrzeg: Podkarpacki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Rzeszowie.
29. Wolny B. (praca pod kierunkiem), (2005), Program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej i gimnazjum. Wychowanie przez sport i rekreację, Tarnobrzeg: Podkarpackie Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie.
30. Wróblewski P., Realizacja podstawy programowej z wychowania fizycznego, www.ore.edu.pl
31. Zimbardo P.G., (1994), Psychologia i życie, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
32. Żukowska Z. (red.), (2000), Ja – zdrowie – ruch. Poradnik dla młodzieży, dzieci i nauczycieli, Warszawa: Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej.

Oprac. na podstawie strony internetowej ORE

Nauczyciel z pasją

Życie jest śpiewem

**Barbara
Marcinkowska-Boruszak**

– wokalistka, rytmiczka,
nauczyciel śpiewu,
gry na fortepianie, organistka.
Muzykoterapeutka
dla dzieci z autyzmem.



Gruntowne wykształcenie muzyczne odebrała w Szczecinie. W 1985 roku ukończyła Państwową Szkołę Muzyczną I stopnia im. Tadeusza Szeligowskiego w Szczecinie w klasie fortepianu prof. Danuty Piskorek. Kolejnym etapem kształcenia była Państwowa Szkoła Muzyczna II stopnia im. Feliksa Nowowiejskiego na Wydziale Rytmiki oraz na Wydziale Wokalnym w klasie prof. Haliny Paterak, którą ukończyła z potrójnym wyróżnieniem w 1990 roku.

W 1995 roku ukończyła Akademię Muzyczną w Poznaniu, filia w Szczecinie w klasie dyrygenta Jana Szyrockiego na Wydziale Wychowania Muzycznego i Rytmiki.

Podyplomowo ukończyła w latach kolejnych Tyflodydaktykę, Kinezylogię Edukacyjną oraz Muzykoterapię dla dzieci z Autyzmem.

Od początku kariery zawodowej – 29 lat, związana jest z Pałacem Młodzieży, gdzie tworzy zajęcia i warsztaty umuzykalniające z rytmiką oraz zajęcia z emisji głosu dla dzieci od lat 2 do 10. Uwielbiana przez najmłodszych i ich rodziców, w czasie pracy stwarza magię zajęć muzycznych, posiadając dar pięknego śpiewu i gry na fortepianie, a także zawsze uśmiechniętej pełnej optymizmu twarzy i znakomitego podejścia do dzieci. Potrafiąc dopasować się do oczekiwań i emocji dzieci. Chcąc sprostać oczekiwaniom dzieci i rodziców, od wielu lat roztacza swoją osobowością muzyczna, nauczycielską, wizerunek osoby bardzo kreatywnej otwartej na środowisko, miasto, region, Europę.

Jednocześnie jest niespożytą sceniczną artystką. Od 1986 roku jako Solistka Zespołu Muzyki Dawnej „Musicus Poloniensis”, Zespołu Wokalistów i Instrumentalistów „Camerata Nova” oraz Zespołu Muzyki Dawnej „Ars Nova”.

Jest założycielką Dziecięcego Zespołu Wokalnego „Piccoli Voci”.

Wykonuje wiele partii wokalnych od muzyki barokowej poprzez muzykę współczesną Janusza Stalmierskiego.

Prywatnie mama 4 dzieci, wszystkich uzdolnionych muzycznie i plastycznie.

Kobieta spełniona życiowo – jak mawia o sobie.

W 2020 r. otrzymała Nagrodę Prezydenta Miasta Szczecin.

W tej pracowni od 29 lat kształci się i rozwija talenty muzyczne i wokalne dzieci. To tu rodzą się następcy gwiazd – Enrico Caruso, Ady Sari, Marii Callas. Poza zajęciami dydaktycznymi, kształcącymi głos, organizowane są dla podopiecznych i ich rodziców działania integracyjne stawiające na wszechstronny rozwój. Przykładem niech będą: warsztaty w Twórczej Cytrynce, wyjście do Teatru Gwitajcie na spektakl „Piratka”, warsztaty czytelnicze w klubksięgarni FiKa, warsztaty międzynarodowe „Start” dla dzieci niepełnosprawnych w hali Szczecińskiego Domu Sportu; warsztaty cukiernicze „U piekarzy”. Dzieci brały też udział w spektaklu „Królewna Śnieżka”, występowały podczas Jarmarku Bożonarodzeniowego, uczestniczyły w koncercie Bożonarodzeniowy przy szopce żywej w Podjuchach. Zespół Piccoli Voci dał koncert na statku Ładoga z okazji WOŚP, a także wystawił spektakl muzyczno-teatralny w Teatrze Gwitajcie, a także wspomagał warsztaty czytelniczo-plastyczne w Klubksięgarni FiKa. Dzieci z grup pani Marcinkowskiej wzięły udział w 2018 roku w Wielkim Charytatywnym Koncercie „Czerwona Nutka”. Wraz z grupami dziecięcymi „Vendre” prowadzonymi przez pana Zygmunta Mariusza reprezentowały Pałac Młodzieży. I wszystkie dzieci pokazały wielki kunszt muzyczno-wokalny!

Pani Barbara działa na korzyść rozwoju edukacji, sztuki i muzyki współpracując z wieloma placówkami przedszkolnymi, szkolnymi i Domami Kultury na terenie Szczecina i Województwa Zachodniopomorskiego poprzez organizację koncertów, przedstawień dla dzieci i innych form artystycznych służących rozwojowi dziecka.

Jest twórcą autorskich programów muzycznych, komponuje własne piosenki dla dzieci, nagrywa od lat płyty z programami dla dzieci.

Jest uwielbianą przez dzieci i rodziców nauczycielką rytmiki i śpiewu, a także niezwykle cenioną specjalistką w edukacji artystycznej.

Barbara Marcinkowska-Boruszak jest też utalentowaną, wykształconą solistką operetkową, organistką, współpracującą z wieloma instytucjami muzycznymi, m.in. Filharmonią Szczecińską, zespołem „Music Flowers”.

Od lat pani Barbara Marcinkowska-Boruszak współpracuje ze środowiskiem dzieci niepełnosprawnych jako muzykoterapeutka dzieci z autyzmem, niedowidzących i niewidomych.

Jest osobą niezwykle ciepłą, serdeczną, życzliwą dzieciom. Nigdy nie odmawia pomocy. Jak mówi: „Dobro wraca”.

Uczeń buduje świat, czyli czym jest opowiadanie naprawdę twórcze?

Wyobraźnia bez granic

Uczniowie klas czwartych rozpoczynają edukację polonistyczną, charakteryzując się nieograniczoną wyobraźnią. W ich świecie wszystko jest możliwe. Często są to dzieciaki, które po lekcjach, po wykonaniu koniecznych obowiązków bawią się na całego. Przebierają się, wcielają w rozmaite postacie, wyobraźnią ożywiają swoje zabawki, udzielają im głosu. W zabawie nie ma granic. W czasie jej trwania wszystko może się zdarzyć... I zdarza.

Kiedy nadchodzi moment pisania opowiadania, większości bez trudu przychodzi wymyślenie i skonstruowanie świata. Bohaterem może być każdy: człowiek obdarzony niezwykłymi mocami, starszy brat, elf, wróżka, smok... Akcja może dzieć się wszędzie i zawsze: w lesie zimą, na innej planecie w przyszłości, na dnie oceanu sto lat temu, w świecie trolli... Przygody bohaterów są zupełnie niezwykle i wszystko tak naprawdę może stać się dla nich inspiracją. Wyobraźnia nie ma granic!

Bardzo często uczniowie piszą opowiadania, a nawet całe „książki”, dla rozrywki, uważając, że to świetna zabawa. Uwieczniają świetne pomysły, które przychodzą im do głowy. Z dumą prezentują efekty swojej pracy. Jeszcze kilka lat temu były to zeszyty ze starannie zaprojektowaną stroną tytułową, pięknymi ilustracjami i niezwykle kaligrafią. Zdarzały się wśród nich prawdziwe dzieła. Składnia, ortografia i interpunkcja często pozostawiały wiele do życzenia, ale w tym względzie byłam łaskawa dla młodych twórców. Oczywiście dokonywaliśmy poprawek, ale starając się ingerować jak najmniej. Myślę, że te pierwsze „książki”, jeśli zostały zachowane, po latach mogą stanowić niebywałą pamiątkę.

Z czasem uczniowie do pracy nad książką zaczęli wykorzystywać komputer. Błędów było mniej (poprawiały się automatycznie), a dodatkowo młodzi twórcy oswajali się z nowymi technologiami.

Wybuchy niepohamowanej kreatywności zdarzają się wśród uczniów, kiedy zadania dotyczące opowiadań są sformułowane w taki sposób, że pozostawiają wiele miejsca na własne pomysły. Obrazowym przykładem może być realizowana na podobieństwo tej z „Akademii pana Kleksa” lekcja kleksografii. Uczniowie mają za zadanie napisać opowiadanie, którego bohaterem będzie to, co ujrzą w przygotowanym wcześniej kleksie. Powstają niezwykle opowiadania o ważkach, baletkach, które wędrują po świecie, rodzinie ślimaków, ufoludkach, żyjących drzewach, magicznych piórkach i wiele, wiele innych. Uczniowie bardzo lubią takie pisanie, a jego sprawdzanie i ocenianie jest bardzo przyjemne.

Katarzyna Chabowska

Absolwentka filologii polskiej na Uniwersytecie Szczecińskim, od ponad 15 lat nauczycielka języka polskiego. Wiele lat pracowała w szczecińskich gimnazjach, ostatni czas to Wrocław i szkoła podstawowa.

Poetka związana ze szczecińskim Związkiem Literatów Polskich. Wydała trzy tomy poetyckie: *rozbłąski posenne* (2013), *pod naskórkiem codzienności* (2015) oraz *horyzonty samotności* (2018).



Zmiana...

Z upływem czasu uczniom trudniej pisać jest w sposób nieskrępowany. Dzieje się tak, moim zdaniem, z dwóch powodów.

Po pierwsze, starsi uczniowie skupiają się na innych niż dotychczas aktywnościach. Zabawki lądują w kącie, w pokoju młodszego rodzeństwa, a oni zajmują się poważniejszymi w ich przekonaniu rzeczami. Naturalny proces wspierania wyobraźni przez zabawę zostaje zahamowany. Po drugie, o czym bardzo przykro mi pisać, szkoła w tym zakresie zabija kreatywność...

Jedną z form egzaminacyjnych (po klasie ósmej) jest opowiadanie twórcze, które obwarowane jest wieloma wymaganiami formalnymi. Stają się przez to, w moim przekonaniu, formą sztuczną, wtórną. Nie rozbudza wyobraźni, nie wyzwala twórczo, raczej uczy mechanicznego działania. Nauczyciele chcąc, a wierzę, że częściej nie chcąc, przykładają rękę do sprowadzania uczniów na tory dalekie od pisania w sposób prawdziwie twórczy, kreatywny.

Chcąc dobrze przygotować uczniów do egzaminu, a stało się to w ostatnich latach głównym, bardzo smutnym obowiązkiem, trzeba nauczyć młodych zwracać uwagę właśnie na elementy definiujące tę egzaminacyjną formę wypowiedzi.

Opowiadanie tak zwane twórcze

To, co może pojawić się na egzaminie, nazywane jako opowiadanie twórcze zupełnie przeczy istocie opowiadania. Przede wszystkim bohaterem ma być postać z lektury – już wykreowana. Uczniowi nie wolno dokonać żadnej zmiany w zakresie cech, osobowości, zachowania. Nie można pisać o przygodach, których bohater nie przeżył. W zasadzie opowiadanie takie polega w dużej mierze na odtworzeniu, a podstawową rzeczą, którą trzeba się wykazać to... znajomość treści lektury. Autor opowiadania spotyka bohatera i rozmawia z nim na jakiś temat (np. wyobraź sobie, że podczas wakacji spotkałeś w antycznych ruinach Petroniusza. Napisz opowiadanie o tym spotkaniu, podczas którego

podzieliliście się z bohaterem przemyśleniami na temat władzy i władców. Wykaż się znajomością lektury „Quo vadis”), bohaterowie poznanych lektur spotykają się ze sobą i rozważają jakieś zagadnienie, dzielą się doświadczeniami, które przypomnę już zostały wymyślone i opisane w lekturze... (np. Napisz opowiadanie o spotkaniu Świtezianki z bohaterką innego utworu literackiego, w czasie którego nimfa z ballady Adama Mickiewicza przedstawi najtrudniejszą decyzję w swoim życiu. Wykaż, że dobrze znasz obie postacie.)

Na czym wobec tego ma polegać twórczy charakter takiego opowiadania? Moim zdaniem młody człowiek mierzący się z tą przedziwną formą przede wszystkim właśnie na formie się skupia. Musi się bardzo pilnować – a chyba nie na tym polega twórczość. Jeśli poniesie go wyobraźnia, może łatwo wypaść z ram. Bardzo przykre są te sytuacje, kiedy uczeń rzeczywiście tworzy, a nauczyciel, przykładając do opowiadania schemat punktowania, punktów przyznać nie może...

Pomijając wszystko inne forma tak uczona i egzekwowana jest nieprzydatna zarówno na dalszych etapach edukacji, jaki i – co istotniejsze – w życiu. Rozumiem potrzebę standaryzacji i konieczność zamykania pewnych rzeczy w systemie punktowym, ale nazywanie tego opowiadaniem twórczym uważam za nieporozumienie. W moim odczuciu jest to forma będąca kompletnym zaprzeczeniem idei bycia kreatywnym. Prace z lekturą i sprawdzanie znajomości treści można zaplanować inaczej.

Rok po roku uczeń przygotowujący się do egzaminu stopniowo zatracza beztrąskę i nieskrępowaną umiejętność budowanie niezwykłych światów. Jest to, z mojego punktu widzenia, bardzo smutne.

Na ratunek!

Co zrobić zatem, by przynajmniej część uczniów nie straciła radości, przyjemności, ale również chęci do tego, by kreować własne światy bez żadnych ograniczeń.

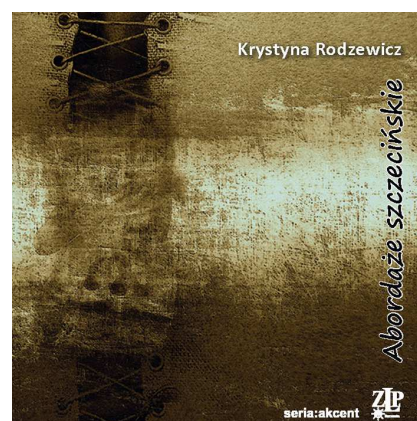
Przede wszystkim głośno nazywam swoje wątpliwości. Wspólnie zastanawiamy się, czy to, czego uczy się, przygotowując się do egzaminu, możemy nazywać opowiadaniem twórczym. Uczniowie są mądrymi obserwatorami świata. Sami czują, że wszystkie narzucone elementy bardzo hamują ich kreatywność. Przejawiają to często bardzo prostym pytaniem po co?

Poza tym od najwcześniejszych klas szukam alternatywy pozaszkolnej dla rozwijania literackich zainteresowań moich uczniów. Każdą dodatkową twórczą działalność nagradzam oceną celującą – każde opowiadanie, rozdział nowej książki, wiersz. Uczniowie tworzą. Czasem z potrzeby, czasem dla oceny, ale rozwijają się literacko. Proponuję też uczniom mnóstwo konkursów na opowiadanie. Zarówno szkolnych, jak i zewnętrznych. Chętnym, którzy się zdecydują, towarzyszę w pracy twórczej. Uczniowie czują się nieograniczeni. Chętnie korzystają ze wskazówek. Nieco mniej chętnie poprawiają błędy – etap autokorekty zawsze bywa najtrudniejszy i zniechęcający. Kiedy udział w konkursie przynosi sukcesy, wzrasta zapał i pewność siebie.

Kończąc, dodam jeszcze, że ostatnimi laty, pracując jako polonista i jednocześnie przygotowując uczniów do egzaminów, coraz częściej przeżywam wewnętrzny, głęboki konflikt. Mała próbka powyżej: Szukam własnych sposobów na radzenie sobie z nim, ale przyznam szczerze – nie jest to łatwe.

Róża Czerniawska-Karcz

W cyklu W PAŁACU literacko mimo pandemii trwają zimowe spotkania ze szczecińskimi pisarzami oraz promocje ich książek wydawanych w serii:akcent. Zarejestrowane spotkania online można obejrzeć na stronie Pałacu Młodzieży www.palac.szczecin.pl



75.wieczór W PAŁACU literacko to spotkanie z ostatnią tegoroczną pozycją literacką, którą są *Abordaż: szczecińskie* Krystyny Rodzewicz. To 70. pozycja wydawnicza w serii:akcent, która wciąż owocuje wydawaniem twórczości pisarek i pisarzy skupionych w środowisku szczecińskiego Związku Literatów Polskich. Tegoroczny jubileusz (1950–2020) Oddziału, czyli 70-lecie działalności w Szczecinie, wpisuje się jednocześnie w 100-lecie ZLP. *Abordaż: szczecińskie* to zbiór prozy traktującej o Mieście Gryfa i jego mieszkańcach, o historii i teraźniejszości Szczecina, który kończy swoje 75 lat na polskiej mapie. A my, czyli Związek Literatów Polskich Oddział w Szczecinie również honorujemy nasze 70-lecie działalności owymi sześcioma publikacjami IX edycji, w projekcie IV Szczecińskich Promocji Literatury, wspartymi dofinansowaniem Miasta Szczecin.

Zapraszam na promocje online do Pałacu Młodzieży, który zamyka grudniowo swój jubileuszowy rok 70-lecia działalności.. A szczecińska książka szczecińskiej Autorki o Mieście Gryfa jest najlepszym prezentem na zakończenie tego jubileuszowego (mimo pandemii) roku dla szczecińskich Czytelników.

Abordaż... ze szczecińskim akcentem...

Już dawno nie czytałam tak szczecińskiej książki. Tak nasycionej moim/naszym miastem, jego historią i teraźniejszością, jego urodą i wstydliwą wciąż brzydotą odległych dzielnic, ich dostatkiem i nędzą, różnorodnością miejskich krajobrazów i oglądaniem z bliska budowania dzielnic z „wielkiej płyty”. Dawno nie obcowałam z takim gronem kontrastowych bohaterów, przede wszystkim jednak bohaterek, a którzy reprezentowaliby tak różne środowiska. Dlatego mogłam wraz z jedną czy drugą bohaterką (oczywistym *alter ego* Autorki) chodzić do szczecińskich teatrów, na wystawy czy spotkania poetyckie do Trafostacji... Mogłam odwiedzać galerie czy Muzeum Techniki i Komunikacji przy Niemierzyńskiej. Niby przewodniczka po Szczecinie, oprowadzała mnie kolejna bohaterka po Cmentarzu Centralnym jak po parku, ale wcześniej powiodła do... Wilna i pokazała polskie nekropolie.

Kolejne wędrówki czy przejazdy ulicami i alejami naszego gwiazdzistego miasta, co rusz zaskakiwały mnie odmiennymi widokami. W tych odsłonach Szczecin tętni życiem, codziennym, obecnym tu i teraz... rokiem pandemii... i wszystkimi jej konsekwencjami, które nas dotknęły... ale też odsłania się we wspomnieniach przywoływanych bohaterów... przypadkowych albo współkreujących wizerunek miasta z XXI wieku. Bezdomni obok inżynierów, aktorzy i artyści, pisarki z poetkami, majstrowie na budowie razem

z osadzonymi, odbywającymi swoją karę przy budowie osiedla mieszkaniowego. Studentki i profesorki, społeczniczki wraz z ludźmi dobrej woli, repatrianci oraz pierwsze pokolenia szczecinian; a tuż obok samotni, opuszczeni, wykorzystywani, wyobcowani. Wielkie miasto portowe... a jednocześnie „wioska z tramwajami”. Korporacje i... osiedlowe sklepiki, muzea i szpitale, parki i cmentarze, ogródki działkowe i gwiaździste place...

I jeszcze legenda ze smoczętami, podpowiada mi Autorka, które też... stworzyli mieszkańcy. To miejsca i ludzie... *Topos i chora!* Ci wszyscy ludzie od wieków nadają Miastu Gryfa na wzgórzach nad Odrą wizerunek, niespotykany nigdzie indziej kształt i charakter metropolii regionu, przede wszystkim jednak to ludzie kreują *genius loci* tego miejsca.

Rok 2020. 75 lat polskiego Szczecina. Co można ofiarować swemu Miastu na taką rocznicę?

Poeci piszą wiersze, muzycy komponują pieśni, aktorzy kreują na scenach obrazy naderczywistości... architekci upiększają... budowniczowie wciąż wznoszą to miasto ku idei... Włodarze i urzędnicy wspomagają działania wszystkich... A pisarka...? Pisarka zbiera TO wszystko, zagarnia (dokonuje abordaży) z Czasu i Przestrzeni: ważne i nieważne, wysokie i niskie, dobre a... czasem podłe, euforyczne i przygnębiające, mityczne i codzienne, bliskie i odległe, pamiętne i zapomniane. Wszystko po to, aby było w jej przekazie prawdziwe. Potem zawija (jak inni) do swego portu... *nomen omen...* w Szczecinie, u stóp Wałów Chrobrego, z widokiem na Akademię Morską albo na Łasztownię, by opowiadać swoje ABORDAŻE!

Abordaże szczecińskie Krystyny Rodzewicz to 5. Publikacja w dorobku Autorki, ale też jest to 70. pozycja w serii:akcent, która owocuje wydawaniem twórczości pisarek i pisarzy skupionych w środowisku szczecińskiego Związku Literatów Polskich. Tegoroczny jubileusz (1950–2020) Oddziału, czyli 70-lecie działalności w Szczecinie, wpisuje się jednocześnie w 100-lecie ZLP. Tak więc szczecińska książka szczecińskiej Autorki o Mieście Gryfa staje się najlepszym prezentem na zakończenie tego jubileuszowego (mimo pandemii) roku dla szczecińskich Czytelników.

I nie tylko. O swojej najnowszej książce, o szczecińskich inspiracjach wypowiada się Krystyna Rodzewicz w przedśłowiu OD AUTORKI : „Prócz decyzji o nieskrępowanym doborze tematów zdecydowałam również o kanonicznym gatunku literackim, a raczej... jego braku. Formy wypowiedzi, które odpowiadają (nie tylko) mojemu sposobowi pisania, to hybrydy gatunkowe. Jest to zatem zbiór reportaży, recenzji, felietonów, opowiadań, legend, esejów... oraz ich wszelkich możliwych kompilacji, czyli moje abordaże w „najczystszej” postaci. Na stronach moich opowieści o mieście Gryfa pojawią się więc i fakty, i fikcja.

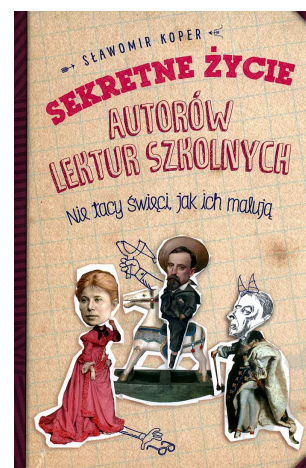
(...) Moje miasto budzi i zapisuje nostalgię, podobnie jak podróż zabytkowym tramwajem w zimowej szczecińskiej mgle. Zapraszam do spojrzenia na ten gród oczami moich bohaterów, a jednocześnie do przyjrzenia się jego mieszkańcom, kształtowanym w ten trudny do określenia, mityczny sposób, przez to miejsce o jakże nietuzinkowej historii, którym prócz Polaków władali: Pomorzanie, Duńczycy, Szwedzi, Prusacy, Rosjanie, Francuzi i Niemcy.”

Czyż może być lepsze zaproszenie do jeszcze jednego abordażu? I to w wykonaniu Czytelnika!

**Krystyna Rodzewicz, Abordaże szczecińskie, seria:akcent,
Wyd. hogben, Szczecin 2020**

Biblioteczka polonisty

Z piedestału na ziemię?



Kto z nas nie zna takich mocarzy literatury polskiej jak Adam Mickiewicz, Aleksander hrabia Fredro, Stanisław Wyspiański, Maria Konopnicka, Henryk Sienkiewicz, Bolesław Prus, Stefan Żeromski, Zofia Nałkowska, Maria Dąbrowska i kilka jeszcze innych nazwisk luminarzy literatury? Te nazwiska znane są wszystkim, którzy skończyli szkołę podstawową. Tylko jak się okazuje, po lekturze książki Sławomira Kopra, znaleźliśmy ich w tej wersji szkolnej, spiżowej, mocno okrojonej. Jako niewzruszone przykłady idei, patriotyzmu, człowieczeństwa. Jednym słowem kryształowe postaci do naśladowania, ani słowa zaś o ich nietypowych zainteresowaniach, skłonnościach czy obsesjach. A przecież to także byli ludzie z krwi i kości, a nie tylko monumenty z brązu czy portrety spoglądające groźnie ze ścian szkolnych sal. Badacze literatury zapewne stwierdziliby, że dzieło istnieje samodzielnie, w oderwaniu od życia jego twórcy. To prawda, ale jakże nudna i do tego częściowa. Na powstanie dzieła miało bowiem wpływ wiele czynników, oprócz historii, środowiska także doświadczenia życiowe, zainteresowania czy orientacja seksualna twórcy. I właśnie książka Sławomira Kopra o tym mówi, o jakże ludzkim wymiarze spiżowych postaci. O tym jak np. Stefan Żeromski nie potrafił zalegalizować swojego drugiego związku, z którego na świat przyszła córka Monika, a Henryk Sienkiewicz dostał niezłą lekcję życia od drugiej żony Marii (tychże w życiu narodowego epepeisty było aż pięć!) i jej niezwykle przebiegłej matki. Koper pisze także o Marii Konopnickiej i Marii Dąbrowskiej, które miały natury biseksualne – jak na ich twórczość wpłynęły związki z kobietami? Jak w warunkach siemieżnego socjalizmu funkcjonowały takie pary? Zastanawia się nad labilnym charakterem Zofii Nałkowskiej, która całe życie musiała czuć bicz nad sobą, czy to w osobie twardej matki czy też męża wojskowego wdrażającego w domu pruski dryl, a na końcu życia... prostej służącej bez wykształcenia, dyktującej, z kim ma się spotykać i gdzie wydawać książki. Na tej liście blask Aleksandra hrabiego Fredry nieco blednie z powodu literackiego świntuszenia (znanego skądinąd z zapisów literatury drugiego obiegu). Czytelnicy książki Kopra poznają też zakamarki duszy Zbigniewa Nienackiego, który uczynił nieśmiertelnym Pana Samochodzika, a nie potrafił rozwiązać swoich prywatnych spraw, czyniąc bezdomną, kobietę, która towarzyszyła mu kilkadziesiąt lat.

Ciekawostki to czy raczej wścibianie nosa pod kołdrę i szukanie sensacji? Z piedestału na ziemię? Moim zdaniem staliśmy się bardziej tolerancyjni i wyrozumiali, a słabostki znanych ludzi (dziś nazwalibyśmy ich celebrytami) traktujemy z przymrużeniem oka. Czyż nie?

Sławomir Koper – „Sekretne życie autorów lektur szkolnych. Nie tacy święci, jak ich malują”, Wydawnictwo Fronda, Warszawa 2020.

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

Rejsy Roku PZZ 2020

Kolejne szczecińskie sukcesy i akcenty



„Nagroda „Rejs Roku – Srebrny Sekstant” 2020 w tym roku bez głównego laureata! To sytuacja wyjątkowa – precedens nie notowany od pierwszej edycji Nagrody w 1970 roku. Decyzja jury Nagrody podyktowana jest wpływem pandemii koronawirusa na żeglarską rzeczywistość.

*Większość zaplanowanych projektów nie odbyło się. Inne, nawet jeśli doszło do rozpoczęcia, w znaczący sposób zmieniły swój przebieg, niektóre miały wręcz charakter „ucieczki” przed zarazką. W tym wyjątkowo ubogim, z powyższych powodów żeglarskim sezonie, Jury rozpatrywało dziewięć kandydatur. Po przeprowadzeniu ich analizy i dyskusji, postanowiono odejść od tradycyjnego podziału nagród. W zaistniałych okolicznościach, po rozważeniu wszelkich argumentów, podjęto trudną decyzję o nie przyznawaniu głównej nagrody Srebrnego Sekstantu - Rejsu Roku 2020. Podczas obrad Jury zdecydowało o przyznaniu **czterech równorzędnych Wyróżnień RR 2020**, oraz dwóch tradycyjnych Nagrodach Specjalnych: PZZ i Bursztynowej Róży Wiatrów Prezydenta Gdańska (...)*

•ródło: pya.org.pl

* * *

Wśród Wyróżnionych 2020 znaleźli się dwaj nasi kapitanowie – **Andrzej Górajek** i **Marek Rajtar**, którzy zorganizowali i poprowadzili jacht „Ocean B” w pięcioletniej wyprawie ze Szczecina, wokół Svalbardu z zamknięciem pętli w Longyearbyen, stolicy archipelagu. Podczas tej wyprawy, 7 września 2020 r., polska załoga jachtu „Ocean B” przekroczyła pod żaglami w drodze w stronę bieguna 82°37'N, pokonując dotychczasowy rekord świata w żegludze jachtem na północ, ustanowiony

w 2015 r. Dzień później osiągnęli 84°17'31"N, 29°52'74"E, ustanawiając nowy rekord świata! Kpt. A. Górajek jest armatorem dwóch oceanicznych jachtów „Ocean A” i „Ocean B”, bazujących na przystani Centrum Żeglarskiego (na zdjęciu), i specjalizuje się w dalekich rejsach arktycznych...

Były też inne szczecińskie akcenty, w tym Wyróżnienie 2020 dla polonijnego kapitana **Tadeusza Natanka**, z Kanady, za rodzinny rejs na 15-metrowym katamaranie „Promyk”, na trasie ponad 10 tys. Mm, z Toronto, rzeką Św. Wawrzyńca przez wschodnie wybrzeże USA, archipelag Bahamów, Martynikę, Atlantyk, do Kołobrzegu. Jak relacjonował kpt. Wojtek Jacobson, ich transatlantycka wyprawa zakończyła się w naszych portach, odwiedzinami m.in. Trzebieży i Szczecina, w Camping Marinie, i ostatecznie w Kołobrzegu. Wcześniej, w 2006 r., kpt. T. Natanek prowadził jacht „Nekton” (port macierzysty Szczecin), przez NW Passage, płynąc równolegle do jachtu „Stary” z JK AZS Szczecin, z wrocławską załogą akademicką (Srebrny Sekstant 2006 r.).

Dla odmiany Nagrodę Specjalną Prezydenta Miasta Gdańska „Bursztynową Różę Wiatrów” przyznano **Szymonowi Kuczyńskiemu** i **Annie Jastrzębskiej**, za dwa niecodzienne rejsy niewielkim 6-metrowym odkryto pokładowym jachtem, pierwszy z Gdyni do Świnoujścia, drugi jako jesienny spływ Wisłą z Krakowa do Gdańska. Przypomnę, że Szymon (na zdjęciu), członek JK Kamień Pomorski, to rekordzista świata w transatlantyckich i wokółziemskich rejsach najmniejszym jachtem „Atlantic Puffin”, wielokrotnie nagradzany międzynarodowymi i krajowymi nagrodami żeglarskimi, m.in. Żeglarz i Rejs Roku 2017 i 2018 ZOZZ i Szczecina. Z kolei Nagrodą Specjalną PZZ wyróżniono **Waldemara Heflicha**, redaktora naczelnego miesięcznika „Żagle”, przyjaciela ZOZZ, wielokrotnie goszczącego w naszym Okręgu. To m.in. z jego inicjatywy nasz Szczeciński Program Edukacji Morskiej, realizowany wtedy przez ZOZZ, został w 2011 r. uhonorowany prestiżową Nagrodą im. L. Teligi, którą wręczał nam wtedy razem z wieloletnim Sekretarzem PZZ, i sekretarzem Jury Nagród Rejsów Roku, **ś.p. Zbigniewem Stosio**, także i naszym Przyjacielem... (obaj na zdjęciach) (WS).

Serdecznie gratulujemy wszystkim wyróżnionym i nagrodzonym. Życzymy kolejnych dalekich rejsów, i kolejnych sukcesów, w sezonie 2021 roku...

Prezes i Zarząd ZOZZ...
Zdjęcia: Wiesław Seidler



Międzynarodowe Nagrody Żeglarskie Szczecina 2021!

Zgłoszenia do 15 lutego – Gala Żeglarska 27 marca...

Tradycyjnie – z końcem każdego sezonu – przychodzi czas na podsumowanie i uhonorowanie nagrodami czy pucharami najlepszych dokonań żeglarskich zakończonych w mijającym roku, w skali klubów i Okręgów PZZ, a także w skali kraju (o Rejsach Roku 2020 PZZ już pisaliśmy). Takie rankingi prowadzi również od lat nasz ZOZZ, a od 2016 roku **Międzynarodowe Nagrody Żeglarskie Szczecina** funduje także Prezydent Miasta, spośród nominacji wybranych przez specjalną Kapitułę. Fundatorem dwóch z tych Nagród – **za Rejs Roku i dla Żeglarza Roku, jest ZOZZ**. Właśnie od 10 stycznia br. można będzie zgłaszać kandydatów – naszych żeglarzy, do Nagród za osiągnięcia dokonane w roku 2020. Przypomnę, że w dotychczasowych czterech edycjach laureatami „naszych” Nagród Szczecina, czyli Rejsów Roku i dla Żeglarza Roku, byli kolejno: w 2016 – Sz. Kuczyński i C. Wolski, w 2017 – W. Byliński i A. Lisiecki, w 2018 – M. Stodulski i Sz. Kuczyński, a w 2019 – W. „Bolo” Maleika i J. „Asia” Pajkowska (na zdjęciach). Kto dołączy do nich tam razem? Zgłoś swoje kandydatury... (WS)

Zdjęcia – archiwum ZOZZ i organizatorzy

* * *

Mimo swoich zawirowań i niepewności rok 2020 obfitował w żeglarskie wydarzenia i osiągnięcia. Teraz przyszła pora na ich podsumowanie i wyróżnienie. Przed nami **5. edycja** Ile udało się osiągnąć w jakże krótkim ale intensywnym sezonie i czyje dokonania zapisały się na kartach żeglarskiej historii naszego regionu, przekonamy się już niebawem. Już **10 stycznia 2021** rozpocznie się nabór kandydatów do Międzynarodowych Nagród Żeglarskich Szczecina, a formularze będą przyjmowane do **15 lutego 2021**. Zwycięzców poznamy podczas gali wręczenia nagród, która odbędzie się **27 marca 2021**.

Tym razem Nagrody zostaną wręczone w dziewięciu kategoriach:

- Nagroda Główna – Nagroda im. kapitana Ludomira Mączki;
- Rejs Roku – Nagroda imienia Wyszaka (fundatorem nagrody jest ZOZZ);
- Żeglarz Roku (fundatorem Nagrody jest ZOZZ);
- Regatowiec Roku – Nagroda imienia kapitana Kazimierza Kuby Jaworskiego;
- Popularyzator Żeglarstwa - Nagroda imienia kapitana Kazimierza Haski;
- Nagroda Kota Umbriagi;
- Wydarzenie Żeglarskie;
- Żeglarska Nagroda Specjalna;
- Trener Roku.

**Międzynarodowe
Nagrody
Żeglarskie
Szczecin**

**Zgłoś kandydata
do Międzynarodowych Nagród Żeglarskich
Szczecin**

10 stycznia rozpoczyna się przyjmowanie zgłoszeń kandydatów do Międzynarodowych Nagród Żeglarskich Szczecin.
Termin przyjmowania zgłoszeń upływa 15 lutego.
Szczegóły na stronie: nagrodyzezlarskie.szczecin.pl

Zgłoszenia prowadzone będą za pośrednictwem elektronicznego formularza oraz drogą pocztową. Zgłoszenia do poszczególnych nagród potrwać do 15 lutego. Kandydatów mogą zgłaszać mieszkańcy Szczecina, województwa zachodniopomorskiego i Pomorza Przedniego, a w przypadku Nagrody imienia kapitana Ludomira Mączki, także mieszkańcy całej Polski. Prócz tego kandydatów zgłaszać mogą także: członkowie kapituły oraz instytucje publiczne, związki, stowarzyszenia, fundacje, organizacje i kluby żeglarskie. Spośród nadesłanych kandydatur wyłonieni zostaną nominowani do poszczególnych wyróżnień.

Międzynarodowe Nagrody Żeglarskie Szczecin są ukłonem w kierunku środowiska żeglarskiego i mają na celu popularyzację żeglarstwa i jego tradycji; uhonorowanie ważnych osiągnięć żeglarskich (w tym związanych z Pomorzem Zachodnim i Pomorzem Przednim); kształtowanie i rozwijanie świadomości morskiej, i wyróżnienie dokonań w dziedzinie wychowania morskiego dzieci i młodzieży.

Organizatorzy: Żegluga Szczecińska Turystyka Wydarzenia i Sail Szczecin 2021

Pełne informacje i druki zgłoszeń kandydatów na: nagrodyzezlarskie.szczecin.pl.





Zima oczami dzieci

Prace wykonali
uczestnicy pracowni
plastycznej
pod kierunkiem
Magdy Kucharskiej
Pałac Młodzieży
– Pomorskie Centrum
Edukacji

Fot. Archiwum Pałacu Młodzieży



