

diologii

Miesięcznik pedagogiczny

Nr 8 (244)
Październik 2020
Szczecin
ISSN 2300-9691



Jedz z głową



Młodzi malarze
z Pałacu Młodzieży,
z pracowni plastycznej pod kierunkiem
Mariolii Grochowskiej, podczas warsztatów letnich i zajęć

Fot.: archiwum Pałacu Młodzieży



„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 adiacji tekstów
oraz zmiany ich
tytułów.

Za treść ogłoszeń
odpowiedzialności
nie ponosimy.

Adres redakcji:

Pałac Młodzieży – PCE

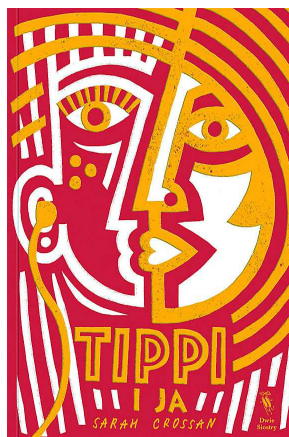
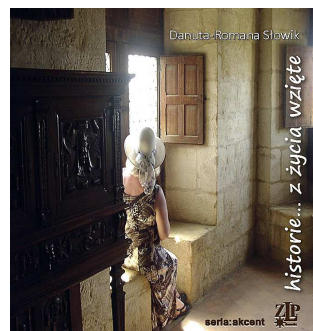
al. Piastów 7

70-327 Szczecin

tel. 91 422 52 61

Strona internetowa:

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

W numerze:*** Dieta dla ucznia 4-12***** Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej⁽²⁾ 13-25***** Jak uczyć odczytania (odczuwania) poezji 26-30***** Relaks z książką 31-33***** Konkurs na Najpiękniejszy List Pisany Odręcznie 34-35***** Spotkania literackie w Pałacu Młodzieży 36-39****Warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje****Sala do wynajęcia**

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

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



Co jeść, by wzmocnić organizm?

Dieta dla ucznia

5 najlepszych produktów, które zabezpieczą dziecko przed grypą. I 5 które powinny zniknąć z jadłospisu w sezonie grypowym.

Jeść musimy mądrze, by podnieść swoją odporność. Jest to szczególnie ważne w przypadku młodego organizmu, rozwijającego się. Tu dowiesz się co dziecko powinno jeść by zmniejszyć „szansę” na złapanie grypy. A także czego powinniśmy unikać by to ryzyko zminimalizować ryzyko grypy.

Sezon na grypę rozpoczęty. Witamy w okresie kiedy Twoje dziecko może przynieść do domu paskudnego pasażera, który będzie podróżował przez całą rodzinę i zostawi po sobie zgliszczą. Co robić by trochę zabezpieczyć dzieciaka?

Po pierwsze myjemy ręce i unikamy kontaktu z zakażonym. Po drugie trzeba się dobrze wysypiać i dobrze jeść.

Co można zrobić by choć trochę zabezpieczyć dziecko przed grypą?

Nie ma wątpliwości, że trzeba dbać o to by dziecko się solidnie wysypiało i miało zdrową dietę. Sen i dieta to dwa kamienie węgielne systemu odpornościowego, który może się bronić przed chorobami. Są pewne produkty spożywcze i napoje, które wydają się pomagać utrzymać wirusa na dystans - lub jeśli dzieci są już zachoruje pomoże im poczuć się trochę lepiej i trochę szybciej wyzdrowieć. Należą do nich:

1. Jogurty /kefiry Mądrze jest regularnie podawać dzieciom jakiś probiotyk, zwłaszcza w okresie przeziębień i grypy. Probiotyki są dobroczynnymi bakteriami, które mogą pomóc wzmocnić układ odpornościowy, wypełniając przewód pokarmowy i wzmacniają odporność. •ródłem pożywienia są probiotyczne produkty takie jak jogurt i kefir.

2. Rosół Czyli działa wyciągane na odsiecz chorym dzieciom przez nasze babki i matki. I twoja babcia miała rację: Jest coś w rosole uczciwie zrobionym, co sprawia, że czujesz się lepiej, kiedy jesteś chora. Naukowcy rzeczywiście uważają, że w zupie z kurczaka może być wiele substancji, które mają korzystne właściwości lecznicze, takie jak zdolności przeciwzapalne, które mogą pomóc w łagodzeniu infekcji układu oddechowego. Badania pokazują że w rosole zawarta jest spora ilość aminokwasu zwanego glutaminą. Jak wynika z badania przeprowadzonego w 2017 roku w czasopiśmie "Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care", suplementacja glutaminą pomaga leczyć barierę jelitową. A więc pomaga w odporności „z brzucha”.

3. Mięso (wołowe) Jest naturalnie bogate w białko, które jest krytycznym składnikiem układu odpornościowego. Zwłaszcza wołowina i wieprzowina są jednymi z najbogatszych w żywność źródeł cynku, minerału używanego przez

organizm do produkcji limfocytów T, które odgrywają kluczową rolę w odporności.

Innymi dobrymi źródłami cynku są nerkowce, ciecierzycyca i fasola nerkowa.

4. Bataty oraz marchewka pomarańczowe warzywa. Są kluczowym składnikiem dla prawidłowej pracy układu odpornościowego. Za ledwie pół filiżanki ugotowanych słodkich ziemniaków cechuje się podwójną zawartością witaminy A. Marchew, czerwona papryka, mango i suszone morele są również bogate witaminą A.

5. Ciepłe płyny: herbaty owocowe, soki malinowe/lipowe zalane gorącą wodą

Czego unikać w sezonie grypowym?

1. Napoje energetyzujące
 2. Tłuste jedzenie
 3. Trudne do strawienia ziarna, produkty pełnoziarniste (podczas infekcji)
 4. Wyroby cukiernicze
 5. Soki wzbogacane w witaminę C z dużą ilością dodanych cukrów.
- Witamina C jest dobra dla odporności twojego dziecka ale cukier - nie. Wybieramy świeże owoce, przetarte i bez dosładzania.

Jak zrobić zdrowe śniadanie dla dziecka do szkoły?

W tym wpisie dowiesz się dlaczego należy pilnować by dziecko, jadło śniadanie przed pójściem do szkoły. Dowiesz się jak rozwiązać problem ze śniadaniem, w sytuacji gdy nie ma zbyt dużo czasu na jego przygotowanie i zjedzenie. Na koniec zostaną przedstawione propozycje zdrowych posiłków, które są alternatywą dla kanapek.

Śniadanie bez wątpienia jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Pokazują to obserwacje uczonych sprzed setek lat (Moses ben Maimon or Maimonides napisał wieluset lat temu „ Jedz jak król o poranku, jak księżę w południe i jak chłop wieczorem”) i badania współczesne, które udowodniły, że śniadanie musi być zjadane przez dzieci – bo to jest niezbędne dla ich prawidłowego rozwoju i zdrowia. Tymczasem jest z tym spory problem. Jak pokazują badania coraz częściej dzieci nie są w stanie, zdążyć zjeść śniadania przed szkołą. A wynika to ze złej organizacji czasu i pośpiechu rodziców! Przyczyną niejedzenia śniadań przez dzieci jest poranny brak czasu i pośpiech.

Dlaczego zjedzenie śniadania przed lekcjami jest tak ważne dla dziecka?

Oczywiście chodzi o energię i składniki pożywienia, które będą wspierać ciężką pracę jaką dziecko wykonuje na lekcjach. Tak, tak -pracę ponieważ mózg żeby przyswoić nowe informacje potrzebuje energii, właśnie z pożywienia. Ale nie ze słodkich i reklamowanych jako zdrowe - płatków komercyjnych, słodkich kanapek czy kremów – tylko ze zdrowego, prawidłowo skomponowanego, smacznego posiłku.

Metanaliza baz danych (PubMed, CINAHL, Web of Science i PsycINFO) dotycząca tego czy śniadania są ważnym elementem żywienia dziecka, pokazała jasno, że u dzieci i młodzieży (6-18 rok życia) jedzenie śniadań miało rozstrzygający wpływ na sprawność poznawczą, osiągnięcia naukowe, jakość życia, dobre samopoczucie w ciągu dnia.

Czy nie zjadanie śniadań spowoduje, że dziecko schudnie?

Mamy badania, które wskazują że jest zupełnie odwrotnie – **to regularne jedzenie śniadań wpływa na utrzymanie prawidłowej masy ciała!** Zjedzony rano posiłek zmniejsza przyrost masy ciała (czyli redukuje ryzyko nawagi), ponieważ zwiększa uczucie sytości i redukuje potrzebę zjedzenia obfitego posiłku w ciągu dnia (a tak się dzieje gdy dziecko jest zmuszone do „pracy” na czczo).

Co więcej brak śniadania, **zwiększy ryzyko sięgnięcia po bardzo słodkie i niezdrowe produkty.** „Głodny” mózg wymusi w końcu działanie. I będzie to rozwiązanie najprostsze dla mózgu (choć krótkotrwałe) czyli sięgnięcie po słodyczne, które natychmiast dostarczą uczucia przyjemnego zaspokojenia głodu.

Co na śniadanie dla dziecka do szkoły?

Tak samo jak w grupie dorosłych, u dzieci też powinniśmy promować produkty zdrowe czyli niskoprzetworzone, zawierające błonnik roślinny. Dobrym rozwiązaniem są płatki zawierające > 2 g błonnika na porcję i produkty pełnoziarniste (pieczywo z ziarnami i z pełnej mąki). Takie śniadanie da dziecku uczucie sytości, sprawi że dziecko nie będzie poszukiwało śmieciowych łakoci podczas przerwy. Wielu rodziców kojarzy błonnik z tym, że ogranicza wchłanianie różnych potrzebnych pierwiastków np. wapnia i z tego powodu powinien być ograniczony w diecie dziecka. Tymczasem nic bardziej mylnego. Błonnik musi być obecny w diecie dziecka – oczywiście w proporcjonalnie mniejszych ilościach niż u osoby dorosłej.

Całkowite spożycie błonnika powinno być dostosowane do wieku dziecka i wynosi **około 5 g dla małych dzieci i do 14 g/1000 kilokalorii dla młodzieży.**

Badania obserwacyjne prowadzone przez rok, w grupie dzieci i młodzieży (w wieku od 9 do 19 lat) pokazały, że jedzenie „błonnikowego” śniadania wiąże się z większym spożyciem wapnia i niższym wskaźnikiem masy ciała.

Jak to tłumaczyć skoro wiemy, że błonnik ogranicza wchłanianie wapnia? To prawda, ale błonnik nie hamuje całkowicie wchłaniania wapnia. I gdy świadomy rodzic daje dziecku do zjedzenia pełnoziarniste pieczywo i dba o to by podać jednocześnie odpowiednią porcję produktów mlecznych czy ziaren zawierających wapń – mamy taki wynik!

Reasumując, dlaczego śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia

Przedstawmy kilka najważniejszych powodów popartych badaniami:

1. Dzieci, które jedzą śniadanie są **szcuplejsze** niż dzieci, które śniadań nie jedzą

2. Dzieci, które jedzą śniadanie jedzą mniejsze ilości tłuszczu w ciągu dnia
3. Dzieci, które jedzą śniadanie częściej zjadają zalecane przez dietetyków ilości owoców i warzyw
4. Dzieci, które jedzą śniadanie mają wyższe dzienne spożycie wapnia i błonnika
5. Dzieci, które jedzą śniadanie mają lepszą wydajność (pamięć i uwagę)

Kiedy śniadania są pomijane to u dziecka

1. Jest bardziej prawdopodobne, że pojawi się nadwaga
2. Są mniejsze szanse na spełnienie zaleceń dotyczących spożycia owoców i warzyw
3. Jest większa skłonność do zjadania niezdrowych przekąsek
4. Wzrasta ryzyko pojawienia się u starszych dzieci ryzykownych zachowań takich jak palenie tytoniu.

A teraz przyjrzyjmy się jakie rady dla rodziców ma dr W. Jackson, która jest dietetykiem klinicznym zatrudnionym na oddziale Chirurgii dziecięcej w szpitalu w Chicago,

Sytuacja pierwsza

Nie ma czasu na śniadanie rano i trzeba je zjeść w drodze do szkoły

1. Przygotuj dziecku śniadanie, które jest możliwe do zjedzenia w samochodzie lub podczas spaceru do szkoły.
2. Lepszy jest jakikolwiek posiłek niż jego całkowity brak.
3. Gdy zaspaliście i nie ma czasu na przygotowanie czegokolwiek, weź owoc, który jest wysokokaloryczny np. banan i taki który dziecko powinno zjeść ze skórą (w której jest błonnik i polifenole). Może to być jabłko, gruszka czy inny łatwy do zjedzenia owoc. Do tego można dać do picia w butelce jogurt (naturalny) czy kefir czy niesłodkie mleko (jeśli dziecko dobrze toleruje). Dziecko może go wypić na przerwie.
4. Można wsypać płatki zbożowe do zamykanej torby kanapkowej. W ten sposób dziecko lub nastolatek może zjeść granolę zbożową w samochodzie lub autobusie. Wybieraj zboża zawierające minimum 3 g błonnika i <10 g cukru na porcję (tabela z zawartością błonnika poniżej). Włókno poprawi poziom sytości. Najlepszy wybór - granola z owsa (grube płatki), siemię lniane, migdały pestki dyni, słonecznika.
5. Można zaoferować jajko na twardo (raczej nie gdy dziecko ma je zjeść w środkach publicznego transportu)
6. Dla starszych dzieci, można do owoców dodać garść migdałów, które zawierają tłuszcze omega-3, inne cenne kwasy tłuszczowe i białko.
7. Można dać pokrojony w kostki twarde ser dojrzewający .
8. Spróbuj kromki chleba pełnoziarnistego z masłem orzechowym lub hummusem.

Sytuacja druga

Kiedy czasu wystarczy tylko na śniadanie, które musi być zjedzone w czasie krótszym niż 5 minut

1. Możesz zaoferować pełnoziarniste płatki zbożowe z jogurtem. Wybieraj zboża o zawartości <10 g cukru i co najmniej 3 g włókna na porcję. Może dodać posiekane świeże owoce jako cukru (dla smaku).

2. Możesz dać świeże owoce, takich jak jabłka, banany, pomarańcze, mango, jagody, maliny, jeżyny, gruszki lub melony. Świeże owoce są naturalnie bogate w błonnik i witaminy.

3. W blenderze możesz zrobić koktajl owocowy zawierający mrożone/świeże owoce, chude mleko.

4. Dobrym wyborem jest kromka pełnoziarnistego chleba. Dodaj cienką warstwę masła orzechowego, masła lub dżem (niskosłodzony, a najlepiej zrobiony przez babcię).

5. Zrób jajecznicę. Jeśli dziecko chce więcej niż jedno jajko, to dodaj same białko (gdy jest otyłe) lub całe jajko gdy masa ciała jest prawidłowa.

6. Jeśli dziecko lubi jogurt, zaproponuj mu niskotłuszczowy jogurt grecki. Więcej marek oferuje szeroką gamę smaków, niektóre z nich zawierają gotową bardzo słodką granulę jako polewę. Tego NIGDY nie wybieraj.

Sytuacja trzecia

Kiedy jest wystarczająco dużo czasu na zbilansowane śniadanie

1. Można zrobić omlet jajek, z 30 g pokrojonego mięsa np. , upieczonego (na obiad w dniu poprzednim) kurczaka; 1/2 szklanki pokrojonych warzyw, w tym pomidorów, papryki, brokułów i szpinaku; oraz 1/3 szklanki sera dojrzewającego. W wersji „odchudzonej” omlet można zrobić z samego białka. Dodaj 1 kromkę chleba (pełnoziarnistego z mąki mieszanej) z 1/2 szklanki owoców lub łyżeczką dżemu (niskosłodzonego).

2. Zrób owocowy koktajl smoothie zawierający 1/2 do 1 szklankę mrożonych lub świeżych owoców, 1/4 szklankę owsianki, 1/2 szklankę mleka o obniżonej tłuszczu 1 szklankę zwykłego jogurtu.

3. Zrobić miseczkę wolno gotowanej owsianki (z grubych płatków typu górskie). Do płatków owsianych można dodać 1/2 do 1 szklankę pokrojonych w kostkę owoców.

Do tego można zrobić jajecznicę z warzywami.

Sytuacja czwarta

Kiedy dziecko potrzebuje pomocy, bo jest niejadkiem albo musi mieć mniej kaloryczne posiłki

1. Podawaj posiłki przy stole, na lubianej przez dziecko zastawie. Udowodniono, że dzieci jedzą dwa do trzech razy więcej, gdy siedzą przed telewizorem lub komputerem.

2. Kiedy tylko jest taka możliwość (np. w weekendy) jedzcie posiłki rodzinie.

3. Pozwól dziecku zaangażować się w planowanie jego posiłków. Zróbcie wspólnie produktów, które zaplanujecie do zjedzenia na najbliższy tydzień.

4. Miej cierpliwość do tych produktów, które muszą być w diecie dziecka, choć to właśnie ich dziecko nie chce jeść! Trzeba wiedzieć, że małe dzieci mogą potrzebować nawet 15 razy powtórzonej prezentacji tej samej żywności, zanim zechcą jej spróbować i zaakceptować. Grut to się nie poddawać.

Co zawiera najwięcej błonnika i jest lubiane przez dzieci?

Błonnik całkowity w (g).

Wielkość serwowanych produktów spożywczych

Owoce

Maliny, 1 szklanka 8g

Gruszka, ze skórą 1 średnia 5,1g

Jabłko, ze skórą 1 średnia 4,4g

Figi, suszone 2 sztuki 3,7 g

Ziarna

Babeczka, średniej wielkości, z płatków pełnoziarnistych, owsianych 5,2g

Płatki zbożowe, pełnoziarniste 3 szklanki 5,1g

Owsianka (gotowana), 1 szklanka 4g

Chleb tostowy z mąki pełnoziarnistej, 1 kromka 5,9 g

Bułka kajzerka, 1 średnia 1,8 g

Kromka (ze zwykłej bułki pszennej, pół bułki) 0,3 g

Rośliny strączkowe, orzechy i nasiona

Czarna fasola, gotowana, 1 szklanka 15g

Fasola Lima, gotowana, 1 szklanka 13,2g

Fasola w puszcze, 1 szklanka, 10,4g

Siemię lniane, łyżka, 10 g 1,8 g

Słonecznik łuskany, łyżka, 10 g 0,6 g

Nasiona dyni, łyżka, 10 g 0,5 g

Orzechy włoskie, (garść - 30 g) 2 g

Migdały, 15 g łyżka 1,9 g

Przykładowe rozmiary porcji śniadaniowej dla 6-letniego dziecka

(Wybierz jedną z każdej grupy żywnościowej)

Przetwory mleczne

1 szklanka chudego mleka,

1 szklanka jogurtu,

? szklanki rozdrobnionego sera,

Mięso/produkty białkowe

1 szklanki gotowanej fasoli,

1 jajko, 1 łyżeczka masła orzechowego, 30 g mięsa

Chleb/płatki zbożowe

1-2 kromki chleba pełnoziarnistego,

1-1 szklanki gotowanego zboża,

1 szklanka płatków

Owoce 1 szklanki owoców

Warzywa 1 szklanki warzyw

Ciekawe przepisy na śniadania**Granola owsiana**

Po przyrządzeniu tej porcji można granolę przesypać do słoja i jeść przez cały tydzień.

10

W misce, wymieszaj:

2 szklanki (208 gramów) płatków (grubych np. górskich)

3 szklanki (700 ml) dowolnego rodzaju mleka

2 jaja

2 łyżeczki (10 ml) wanilii

cukier brązowy (łyżeczka)

każdy rodzaj świeżych lub mrożonych owoców

Wlać masę do wysmarowanej tłuszczem brytfanny i piec w temperaturze 180°C przez około 45 minut lub do momentu, aż płatki owsiane stwardnieją. Wystudzić i przesypać do słoja. Podawać z jogurtem lub mlekiem. Ja lubię z białym serem i bez cukru. I z dużą ilością ziaren.

Kaszka na bazie sorgo z gruszką (produkt bezglutenowy)

Sorgo jest produktem bezglutenowym, o bardzo ciekawym smaku.

Ugotowane sorgo należy zmieszać z dowolnym rodzajem mleka i dodać do niego dojrzałe, pokrojone gruszki - lub dowolne owoce sezonowe.

Gotowanie sorgo jest czasochłonne i należy przygotować je dużo wcześniej.

250 g sorgo zalewamy 750 ml wody i zostawiamy na noc. (min 10 godzin).

Gotujemy z dodatkiem niewielkiej ilości tłuszczu przez 30 minut (pod przykryciem)

Babeczka z dodatkiem borówki amerykańskiej

Jagody są pełne przeciwutleniaczy i stanowią jeden z najważniejszych elementów diety MIND, czyli tej która wspiera mózg. Taka babeczka to świetny dodatek do śniadania.

Wymieszaj:

1/4 szklanki (30 gramów) mąki pełnoziarnistych

1 łyżka stołowa (12,5 grama) cukru brązowego

1/4 łyżeczki (5 gramów) proszku do pieczenia

szczypta soli i cynamonu

1 łyżeczka (5 ml) oliwy z oliwek

2 łyżki stołowe (30 ml) mleka

Garść mrożonych lub świeżych jagód

Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika. Piekę ok. 20-25 minut.

Quinoa z dodatkiem dyni (danie bezglutenowe)

Quinoa to szybko gotujące się ziarno bezglutenowe, a ta potrawa poprzez dodatek dyni sprawi, że całość będzie bogata w karotenoidy (silne przeciwutleniacze)

Zagotuj jedną część Quinoa z dwoma częściami dowolnego rodzaju mleka, a następnie zmniejsz ogień i pozostaw na małym grzaniu przez 10 minut.

W międzyczasie poszatkuje dynię na bardzo drobne wiórki , dodaj cynamon i szczyptę gałki muszkatołowej. Dodaj do quinoa i gotuj na wolnym ogniu przez

5 minut. Przed podaniem trzeba posypać posiekanymi orzechami, brązowym cukrem lub rozdrobnionymi orzechami kokosowymi.

Babeczki pełnoziarniste z orzechami

Potrzebujesz:

- 1 szklanki (104 gramy) płatków owsianych (błyskawicznych)
- 3/4 szklanki (90 gramów) mąki pełnoziarnistej
- szczypta soli
- 1 łyżeczka (5 ml) ekstraktu waniliowego
- 1/2 szklanki (115 gramów) bardzo dojrzałego, rozgniecionego banana
- 1/4 szklanki (59 ml) syropu klonowego
- 1/4 szklanki (59 ml) mleka
- 2 łyżki stołowe (32 gramy) masła orzechowego

Wymieszać składniki, rozgrzać piekarnik do temperatury 165°C i wyłożyć blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

Wrzucić ciasto, spłaszczając je lekko łopatką, a następnie piec przez 10-15 minut lub do momentu, aż będą twarde i złote. Dla potrzeb przechowywania, żeby były chrupiące trzeba je schłodzić na kratce (żeby nie stykały się z podłożem) i należy przechowywać w hermetycznym pojemniku.

Frittata z szynką i serem

Frittaty są łatwiejszą wersją omletów. Wystarczy ubić 1-2 jajka z odrobiną soli i pieprzu i wlać na teflonową patelnię.

Całość posypać posiekaną szynką i dowolnym rodzajem pokrojonego sera, a następnie piec na średnim ogniu, aż masa stwardnieje.

Nie ma potrzeby odwracania fittaty w czasie pieczenia. Frittatę pokroić na kliny i podać z ulubionymi warzywami.

Jajka w chlebowej „dziurce”

Za pomocą okrągłego wycinaka do ciasteczek wyciąć otwór w środku kromki pełnoziarnistego chleba i umieścić go na patelni z odrobiną oliwy z oliwek lub roztopionym masłem. Wbić jajko do dziurki i podgrzewać do momentu, aż będzie ścięte. Podawać z ulubionymi warzywami

Muffinki z warzywami

Te muffiny to świetny sposób na naukę jedzenia warzyw. Ponadto są łatwe do zrobienia i można je przechowywać w lodówce.

Wymieszaj jajka (w zależności od ilości muffinów, które chcesz otrzymać) z odrobiną soli (kłodawskiej lub morskiej) i pieprzu w misce. Dodaj wybrane przez dziecko posiekane warzywa. Przemyć koniecznie brokuła, groszek i marchewkę.

Podziel mieszankę równomiernie na natłuszczone foremki do muffinów i piecz w temperaturze 200°C przez 12-15 minut lub do momentu, gdy będzie gotowa.

12

Na podstawie

Pediatr Ann . 2013 Sep; 42(9):184-7. doi: 10.3928/00904481-20130823-10.

The most important meal of the day: why children skip breakfast and what can be done about it

<https://www.rush.edu/health-wellness/discover-health/why-you-should-eat-breakfast>

<https://www.healthline.com/nutrition/healthy-breakfast-for-kids#whole-grains>

Food Nutr Res. 2019; 63: 10.29219/fnr.v63.1618. Published online 2019 Sep 12. doi: 10.29219/fnr.v63.1618

Effects of eating breakfast on children and adolescents: A systematic review of potentially relevant outcomes in economic evaluations Martina Lundqvist, Nicklas Ennab Vogel, and Lars-Ake Levin*

[Albala, K. Food in Early Modern Europe; Greenwood Publishing Group: Santa Barbara, CA, USA, 2003 Dolve, M.A.

Three Meals a Day; SDSU: Brookings, SD, USA, 1925 „Gwinup, G.; et al. .

Effect of nibbling versus gorging on serum lipids in man. Am. J. Clin. Nutr.

1963, 13, 209–213” Potter, C.;et al. Breaking the fast: Meal patterns and

beliefs about healthy eating style are associated with adherence to intermittent fasting diets. Appetite 2018, 133, 32–39.

<http://www.ilewazy.pl/>

prof. dr hab. n. med. Ewa Stachowska
Katedra i Zakład Żywnienia i Metabolomiki
PUM
Szczecin

oprac. na podstawie bloga i strony Internetowej www.dietetica.com.pl

Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej⁽²⁾

Praca zbiorowa pod redakcją Anny Oblacińskiej

Rozdział V

Barbara Wolny

Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością na zajęciach wychowania fizycznego

1. Sprawność fizyczna dzieci z nadwagą i otyłością

Nadwaga lub otyłość ucznia¹⁸ nie sprzyja podejmowaniu przez niego aktywności fizycznej. Nadmierna masa ciała nie tylko obciąża i uniemożliwia mu sprawne wykonywanie ćwiczeń ruchowych, ale powoduje też, że często narażony jest na drwinę ze strony rówieśników, zwłaszcza na zajęciach wychowania fizycznego. Brak szybkości, precyzji ruchów, zwinności i wytrzymałości zniechęca ucznia do ćwiczeń, ponieważ na tle klasy czy grupy rówieśniczej wypada bardzo niekorzystnie – jest zwykle niezdarny, ociężały i szybko się męczy. Pomijany i niezauważany przez nauczyciela, szuka wymówek i pretekstów do nieuczestniczenia w lekcji, co usprawiedliwia zaświadczeniami od rodziców, nierzadko także od lekarza. Tym samym wpada w zamknięty krąg – unika lekcji i nie podejmuje ćwiczeń ruchowych, a brak aktywności fizycznej często rekompensuje sobie podjadaniem i biernym wypoczynkiem.

Powyższe zachowania wymagają interwencji ze strony dorosłych. Szczególna rola przypada tu nauczycielowi wychowania fizycznego, który w ramach swoich lekcji powinien zająć się każdym uczniem, również tym z mniejszą sprawnością fizyczną. Takie podejście wiąże się z realizacją głównego celu wychowania fizycznego, czyli przygotowaniem uczniów do aktywnego udziału w tzw. sportach całego życia¹⁹.

¹⁸ Przedstawione w poradniku działania skierowane są do ucznia z tzw. otyłością prostą (pierwotną), w której nadmierna masa ciała jest skutkiem zachwiania równowagi między energią dostarczaną z pożywieniem a wydatkowaną przez organizm. Zob. Jopkiewicz A., Suliga E., (2005), *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*, Wydawnictwo Instytutu Technologii Eksploatacji, s. 198, [w:] „Biuletyn Informacji Publicznej Radom - Kielce”.

¹⁹ Por. Podstawa programowa wychowania fizycznego. 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.

W podejmowaniu aktywności fizycznej przez dzieci i młodzież decydującą rolę odgrywa ich sprawność fizyczna. Sprawność fizyczna jest ściśle powiązana z aktywnością fizyczną, która wdrażana systematycznie, rozwija, doskonali i wzmacnia sprawność ruchową człowieka. Brak lub niewspółmierna do wieku aktywność fizyczna wpływa na obniżenie ogólnej sprawności ruchowej, co pociąga za sobą niekorzystne skutki i może przyczyniać się do wielu zagrożeń dla zdrowia dzieci i młodzieży, w tym prowadzić do nadwagi i otyłości.

Uczniowie z nadwagą lub otyłością charakteryzują się obniżonym poziomem ogólnej sprawności fizycznej oraz dysharmonią rozwoju motorycznego²⁰.

Stwierdzona u uczniów otyłych niska sprawność, spowodowana brakiem aktywności fizycznej i połączona z niewłaściwym odżywianiem, osłabia kształtowanie i rozwój zdolności motorycznych. Dysproporcje między uczniami otyłymi a ich rówieśnikami z prawidłową masą ciała dotyczą prawie wszystkich cech motorycznych.

Nadwaga i otyłość nie sprzyjają **szybkości**. Uczeń otyły nie uzyskuje zazwyczaj dobrych wyników w testach sprawności badających szybkość, przeprowadzanych na wszystkich etapach edukacji szkolnej. Różnica ta narasta wraz ze wzrostem nadwagi²¹ i wiekiem ucznia. Obciążenie spowodowane nadwagą przyczynia się do szybkiego męczenia się i w konsekwencji zaniechania uprawiania takiej formy aktywności („zawsze jestem najgorszy/a, to po co mam biegać”).

Korzystniej wypadają próby określenia sprawności fizycznej uczniów z nadwagą i otyłością w zakresie **siły**. Ta cecha motoryczna pozwala im osiągać dobre wyniki w grupie uczniów otyłych i stanowi ich mocną stronę. Powinna być brana pod uwagę przy doborze form aktywności fizycznej.

Uczeń z nadwagą lub otyłością ma problemy ze skocznością, ponieważ duża masa ciała (obciążenie) nie sprzyja rozwojowi kolejnej cechy motorycznej, którą jest moc. Uczeń otyły nie sprawdza się zwykle w próbach sprawności, np. w skoku w dal. Trudności sprawiają mu również ćwiczenia związane z wyskokiem czy przeskokiem przez przeszkodę, np. skok wzwyż.

Słabe wyniki uzyskuje także w zakresie **zwinności**, tu może mieć nawet kłopoty. A zwinność przydaje się we wszystkich sportach biegowych na krótkich dystansach, w grach zespołowych i szczególnie w gimnastyce.

²⁰ Jopkiewicz A., Suliga E., (2005), Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania. Wydawnictwo Instytutu Technologii Eksploatacji, s. 199, [w:] „Biuletyn Informacji Publicznej Radom–Kielce”.

²¹ 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, s. 25.

Ostatnia z cech motorycznych – **wytrzymałość** – również nie stanowi mocnej strony uczniów otyłych.

Powyższe trudności i ograniczenia rozwoju poszczególnych cech motorycznych dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością uzasadniają konieczność wspierania ich ogólnej sprawności fizycznej. Niskie zdolności wysiłkowe wymagają wzmacniania i kształtowania wytrzymałości krążeniowo-oddechowej, zdolności kondycyjnych (siła, wytrzymałość, moc i szybkość), zdolności koordynacyjnych (zwinność, zręczność, równowaga) poprzez motywowanie i zachęcanie do podejmowania różnych form aktywności fizycznej, dostosowywanych do możliwości i zainteresowań ucznia²².

2. Udział uczniów w zajęciach wychowania fizycznego

Wychowanie fizyczne ma specyficzny wpływ na ucznia. Lekcja wychowania fizycznego polega bowiem na bezpośrednim doświadczaniu i przeżywaniu, kształtując podejście do aktywności fizycznej na całe życie.

I etap edukacyjny: klasy I–III

W tym okresie rozwój psychofizyczny dziecka cechuje bardzo silna potrzeba ruchu, tzw. głód ruchu. Nie jest ona jednak wystarczająco silna do podejmowania aktywności fizycznej przez dzieci zagrożone nadwagą i otyłością, które wyraźnie jej unikają.

Ćwiczenia proponowane uczniom nie mogą być zbyt długie i monotonne, ponieważ dzieci w tym wieku nie potrafią przez dłuższy czas koncentrować się na jednej czynności, potrzebują ciągłej zmiany, stąd zajęcia ruchowe, również dla uczniów z nadwagą i otyłością, muszą mieć charakter dynamiczny²³.

Uczniowie klas III²⁴, dotknięci nadwagą i otyłością, wśród licznych przeszkód eliminujących zainteresowanie aktywnością ruchową wskazują: **sferę fizyczną** związaną ze sprawnością fizyczną, **sferę psychiczną** obejmującą sferę emocjonalną, **sferę społeczną** dotyczącą kontaktów interpersonalnych oraz **sferę związaną z działaniami nauczyciela**.

Uczniowie najczęściej wymieniają wstyd i strach przed wyśmianiem przez rówieśników, także poniesione wcześniej porażki, brak radości, szybkie męczenie się, krzywdę, obawę przed urazem, pomijanie ich w wyborze składu drużyny oraz brak wsparcia ze strony nauczyciela.

²² 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, s. 14.

²³ Bielski J., (2012), Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, s. 88.

²⁴ Tamże.

II etap edukacyjny: klasy IV–VI

Okres ten w rozwoju motorycznym ucznia to właściwy czas na doskonalenie zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych. U dzieci z nadwagą i otyłością zauważamy jednak dalsze wycofanie i unikanie aktywności fizycznej. Ruch nie stanowi dla nich ważnej formy realizacji potrzeb, wybierają inne zajęcia, które nie wymagają wysiłku fizycznego. Uczniowie ci, niemotywowani do aktywności fizycznej, zaczynają celowo unikać zajęć ruchowych.

Nauczyciele wychowania fizycznego powinni mieć świadomość, że także w tym okresie zaczynają się utrwałać preferencje ucznia dotyczące wyboru i uprawiania danej dyscypliny sportowej, a wybór ten jest wyraźnie uzależniony od płci, możliwości i zainteresowań dziecka.

Uczniowie II etapu edukacyjnego²⁵, wymieniając przyczyny nieuczestniczenia w lekcji wychowania fizycznego, najczęściej mówią o wstydzie przed rówieśnikami i obawie przed wyśmianiem, np. z powodu konieczności przebierania się w ich obecności przed zajęciami oraz wykonywania przy nich ćwiczeń fizycznych. Ruch sprawia im trudność, szybko się męczą, nie mają kondycji, nie mogą się wykazać, bo ćwiczenia są zbyt trudne i niedostosowane do ich możliwości. Odczuwają lęk przed wykluczeniem i odrzuceniem przez grupę, np. niewybraniem do drużyny sportowej (zwykle bywają wybierani na końcu). Uczniowie otyli odczuwają też strach przed negatywną oceną nauczyciela, uważają, że nie są przez niego zachęceni, wspierani i motywowani do zajęć. Boją się krytyki i uwag ze strony nauczyciela, który w ich opinii zajmuje się tylko uczniami odnoszącymi sukcesy w sporcie. Dla uczniów otyłych lekcje wychowania fizycznego są nieatrakcyjne, a udział w nich frustrujący.

III etap edukacyjny: gimnazjum

III etap edukacyjny przypada na okres dojrzewania, który nie sprzyja podejmowaniu aktywności fizycznej. W tym czasie obserwuje się obniżenie zainteresowania aktywnością ruchową wśród uczniów i problem ten dotyczy szczególnie dziewcząt.

Pojawiający się w wieku dojrzewania naturalny przyrost masy ciała i tkanki tłuszczowej powinien być rekompensowany systematyczną aktywnością fizyczną. Zaleca się więc codzienną aktywność ruchową, trwającą 45–60 minut²⁶.

Jednak uczniowie, przede wszystkim dziewczęta, nie wykazują nią specjalnego zainteresowania, chłopców charakteryzuje zdecydowanie większa potrzeba ćwiczenia. Problem ten jest szczególnie widoczny wśród uczniów z nadwagą i otyłością – zarówno dziewcząt, jak i chłopców.

²⁵ Tamże.

²⁶ Plewa M., Markiewicz A., (2006), Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. Endokrynologia, otyłość i zaburzenia przemiany materii, Gdańsk: „Via Medica”, nr 2 (1), s. 30-37.

W wyniku bierności ruchowej powiększa się nadwaga, ponieważ uczeń unika wysiłku – na lekcji wychowania fizycznego z niechęcią ćwiczy lub udaje, że ćwiczy. W związku z tym nie utrzymuje sprawności fizycznej na poziomie odpowiednim dla swego okresu rozwojowego, co w konsekwencji powoduje zmniejszenie lub nawet zanik zdolności ruchowych.

Zjawisku temu można sprostać, świadomie podejmując aktywność ruchową – w szkole na lekcjach wychowania fizycznego i zajęciach pozalekcyjnych. Właściwy charakter i forma zajęć ruchowych – inna dla dziewcząt, inna dla chłopców – oraz dobrze dobrana intensywność ćwiczeń mogą skutecznie przyczynić się do zmniejszenia masy ciała lub zapobiegać jej przyrostowi.

Gimnazjaliści z nadwagą i otyłością wskazują podobne jak uczniowie I i II etapu edukacyjnego przeszkody uniemożliwiające aktywne uczestniczenie w zajęciach wychowania fizycznego. Najczęstszym powodem, również wśród nich, jest wstyd odczuwany z powodu własnego wyglądu, konieczność przebierania się w strój gimnastyczny w obecności rówieśników (nieodpowiedni dla ucznia z nadwagą, np. krótkie spodenki), brak pewności siebie, wiary we własne siły i możliwości, strach przed złośliwymi komentarzami, obawa przed odrzuceniem (niewybraniem do drużyny sportowej). Specyficzne dla tego okresu rozwojowego są też bariery związane z niechęcią do aktywności fizycznej – preferowanie biernych form odpoczynku.

Gimnazjaliści zauważają coraz więcej czynników zależnych od nauczyciela, związanych z organizacją zajęć, mających znaczący wpływ na ich udział w lekcjach. Mówią o mało atrakcyjnych zajęciach, preferowaniu uczniów sprawnych, krytyce kierowanej do nich przez nauczyciela, niskich ocenach uzyskiwanych w testach sprawności fizycznej, niedostosowaniu ćwiczeń do ich możliwości, braku zainteresowania i wsparcia w czasie lekcji ze strony nauczyciela oraz możliwości wyboru czy doskonalenia się w ulubionej dyscyplinie sportowej.

Świadomi problemu nauczyciele wychowania fizycznego uwzględniają spostrzeżenia uczniów w pracy dydaktyczno-wychowawczej i przygotowują odpowiednią do ich wieku ofertę zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych.

Niestety, szkolna rzeczywistość świadczy o wielu błędach popełnianych zarówno przez nauczycieli, jak i rodziców, dotyczących pracy z uczniami otyłymi. Rodzice, ulegając swoim dzieciom, często zwalniają je z lekcji wychowania fizycznego. Niejednokrotnie zwolnienia te wystawiają lekarze na prośbę rodziców i mają one charakter długoterminowy, co jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ przedłużający się okres absencji na zajęciach wychowania fizycznego przyczynia się do postępowania otyłości. Na podstawie zaświadczeń lekarskich nauczyciele zwalniają uczniów z obowiązkowych lekcji, przyzwalając niejako na brak aktywności ruchowej.

Nasuwa się więc pytanie, jak zaradzić niechęci uczniów otyłych do aktywności fizycznej – jak ich zaktywizować i zmobilizować do ćwiczeń?

Ważna jest edukacja rodziców, nie zawsze świadomych natury problemu. Potrzebna jest także systematyczna współpraca rodziców i nauczycieli z uczniami, polegająca na zachęcaniu, motywowaniu i ukazywaniu im walorów aktywności fizycznej. Nie bez znaczenia pozostaje znalezienie odpowiedniej formy zajęć pozalekcyjnych, zadbanie o przychylną atmosferę na lekcji oraz staranne przygotowanie zajęć pozalekcyjnych, zawierających atrakcyjną ofertę odpowiadającą na potrzeby uczniów.

3. Rola nauczyciela wychowania fizycznego w pracy z uczniami

Nauczyciel wychowania fizycznego, pracując z uczniem z nadwagą i otyłością, powinien uwzględnić model edukacji oparty na **diagnozie, prognozie, planowaniu, realizacji i ewaluacji**²⁷. Model ten, zawierający wszystkie ogniwa związane ze skutecznością i efektywnością zajęć wychowania fizycznego, pozwala zindywidualizować pracę z każdym dzieckiem.

Należy zatem zastanowić się, jakie działania może lub powinien podjąć nauczyciel wychowania fizycznego, aby zachęcić, motywować i wspierać ucznia z nadwagą lub otyłością.

Praca nauczyciela musi rozpocząć się od **diagnozy**, czyli poznania ucznia – jego indywidualnych możliwości, postawy i budowy ciała, sprawności fizycznej, zainteresowań i uzdolnień – w myśl przekonania, że nie ma uczniów niezdolnych ruchowo, są natomiast uczniowie zaniedbani. Celem diagnozy jest ustalenie przyczyn trudności ucznia i powodów jego niezaangażowania na lekcji.

Diagnoza wiąże się z **prognozą**, czyli przewidywaniem przez nauczyciela skutków prowadzonych działań lub ich zaniechania. Już na tym etapie rolą nauczyciela jest zaplanowanie, zróżnicowanie i dostosowanie ćwiczeń do możliwości ucznia z nadwagą lub otyłością, zachęcanie go, inspirowanie oraz różnicowanie ćwiczeń oraz troska o odpowiednią atmosferę i klimat lekcji. W tym celu nauczyciel musi zadbać o ujednoczenie stroju uczniów i podpowiedzieć im, że najbardziej odpowiednie byłyby luźne koszulki gimnastyczne i dresy.

W działaniach planowanych przez nauczyciela, mających na celu wspieranie uczniów z nadwagą lub otyłością, przydatną i skuteczną formą zachęcania do aktywności fizycznej są opracowane przez nauczyciela Indywidualne karty rozwoju sprawności fizycznej²⁸. W zależności od etapu edukacji szkolnej wpisów do karty dokonuje nauczyciel lub sam uczeń. Karta powinna uwzględniać poszczególne dyscypliny sportowe, przewidziane do realizacji w programie nauczania, zdolności kondycyjne i koordynacyjne oraz dane dotyczące masy ciała, wzrostu, wskaźnika BMI itp. Uczeń, notując w karcie uzyskane w ciągu roku szkolnego wyniki, porównuje je i stwierdza, jakie ma mocne strony, czyli to, co udało mu się wzmocnić, oraz słabe strony, tzn. te, nad którymi powinien pracować. Uzyskane wyniki ukazują rozwój sprawności fizycznej. Uczeń nie jest porównywany z innym uczniem, ale z samym sobą. Obserwując swój rozwój, doświadcza zadowolenia i bardziej aktywizuje się na lekcji.

²⁷ Demel M., (1999), Struktura procesu kształcenia i wychowania, [w:] Maszczak T. (red.), *Metodyka wychowania fizycznego*, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, s. 44–49.

²⁸ Kierczak U., (2010), *Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie - Sport - Rekreacja. Wychowanie fizyczne w edukacji wczesnoszkolnej. Poradnik metodyczny*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, s. 34.

Podstawą podejmowanych przez nauczyciela działań powinno być przekonanie, że najczęstszą przeszkodą w aktywnym uczestniczeniu ucznia otyłego w zajęciach jest niechęć do aktywności fizycznej, połączona z brakiem motywacji. Nauczyciel musi więc szukać odpowiedzi na pytanie, co zrobić, aby uczeń polubił ruch i wychowanie fizyczne. Ma dwie możliwości:

- W ramach zajęć wychowania fizycznego o prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, w których uczestniczy cała klasa, nauczyciel może wprowadzić indywidualizację, dostosować ćwiczenia do sprawności fizycznej, możliwości uczniów (lekcja wychowania fizycznego jako ważny element ruchowej terapii nadwagi)²⁹.

- Drugą możliwość dają nauczycielowi zajęcia wychowania fizycznego jako dowolne, wybrane przez uczniów, tzw. alternatywne formy wychowania fizycznego³⁰. Tutaj nauczyciel, po wcześniejszej diagnozie, może zaproponować uczniom z nadwagą i otyłością zajęcia w grupie oddziałowej, międzyoddziałowej czy międzyklasowej³¹, ukierunkowanej np. na zajęcia rekreacyjno-sportowe, realizowane w terenie naturalnym w różnych porach roku³².

4. Działania nauczyciela wychowania fizycznego motywujące uczniów do aktywności ruchowej

I etap edukacyjny: klasy I–III

Na tym etapie rozwoju charakteryzuje ucznia spontaniczna aktywność i naturalna potrzeba zabawy. Zabawa zbliża, łączy i integruje dzieci. Należy to wykorzystać – motywować, zachęcać, inspirować i znaleźć mocne strony dziecka oraz zaprezentować je przed klasą. Ponadto trzeba współpracować z rodzicami, czyli pedagogizować rodziców.

Proponowane formy zajęć:

- **Zabawy ruchowe** jako podstawowe formy aktywności ucznia. Szczególnie wskazane są metody zabawowo-naśladowcze i metody zabawowo–klasyczne,

²⁹ 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, s. 63.

³⁰ Ministerstwo Edukacji Narodowej, Podstawa programowa z komentarzem. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum, t. 8.

³¹ Por. Wróblewski P., Realizacja podstawy programowej z wychowania fizycznego, s. 10., www.ore.edu.pl

³² Zob. 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.

należąco do tzw. metod prokreatywnych (usamodzielniających), wykorzystujących różnego rodzaju pomoce dydaktyczne, np.: piłki, wstążki, obręcze, skakanki, szarfy, grzechotki, chusty animacyjne³³.

- **Zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu**, tzw. zielone sale gimnastyczne³⁴, realizowane w różnych porach roku, np.: podchody, poszukiwanie ukrytych przedmiotów, gromadzenie jesiennych liści i budowanie „materaca gimnastycznego”, rzuty przedmiotami naturalnymi, np. szyszkami do drzewa, tropienie naturalnych śladów (w zimie – śladów na śniegu), zimowe zajęcia hartujące, zorganizowane według inwencji uczniów, np. tory przeszkód czy lepienie figur śniegowych.

- **Zajęcia ruchowe rozwijające naturalną ekspresję dziecka**, np. z wykorzystaniem muzyki (rytm – muzyka – taniec).

- **Zajęcia do wyboru** – uczniowie wybierają dowolną dyscyplinę sportową w zakresie możliwym do zapewnienia przez szkołę.

- **Zajęcia z wykorzystaniem przedmiotów nietypowych**, np. gazet, butelek plastikowych, baloników itp.

- **Gimnastyczne przerwy śródlekcyjne w ramach zajęć zintegrowanych**, np. włączenie piosenek do ćwiczeń, zabaw ruchowych lub zestawu ćwiczeń.

Wszystkie przygotowane formy zajęć powinny być atrakcyjne dla uczniów. Ważna jest atmosfera panująca w czasie zajęć, opartych na wspólnej zabawie i współzawodnictwie.

Kontynuacją lekcji mogą być opracowane dla ucznia z nadwagą lub otyłością zestawy ćwiczeń do wykorzystania w domu, np. Mój tygodniowy zestaw ćwiczeń lub Mamo, tato, poćwicz ze mną. Ćwiczenia powinny być opatrzone informacją dla rodziców.

II i III etap edukacyjny

Na tych etapach edukacyjnych w pracy z uczniem z nadwagą i otyłością ważne jest dostosowanie wymagań i kryteriów oceniania do możliwości psychofizycznych ucznia. Należy zauważać i uznawać jego indywidualność, opracować zasady systematycznej pracy, motywującej do podejmowania aktywności fizycznej. Dobra atmosfera na lekcji, akceptacja przez nauczyciela wszystkich uczniów, jego autentyczny udział w zajęciach pozwolą uczniom doświadczać radości i zadowolenia z aktywności fizycznej. Jeśli nauczyciel zaniecha krytyki uczniów z nadwagą i otyłością przed całym zespołem klasowym, ułatwi im udział w lekcji – nie będą się bali i przestaną jej unikać.

Proponowane działania motywujące ucznia z nadwagą i otyłością do zaangażowania na zajęciach wychowania fizycznego:

- **Indywidualna rozmowa z uczniem** – uświadomienie mu konieczności ćwiczenia w czasie lekcji. Nauczyciel może zawrzeć z uczniem umowę, w ramach

³³ Bronikowski M., (2002), *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*, Poznań: Wydawnictwo eMPI2, s. 56.

³⁴ Pańczyk W., (1996), *Zielona recepta. Aktywność fizyczna w terenie jako środek wspomagający rozwój i zdrowie młodego pokolenia*, Zamość–Warszawa: Urząd Kultury Fizycznej i Turystyki.

której uczeń wspierany przez nauczyciela podejmuje aktywność fizyczną, dostosowaną do swojej sprawności fizycznej, i pracuje nad własnym doskonaleniem. Nauczyciel zauważa ten trud i nagradza ucznia, chwaląc go za podejmowanie wysiłku. Pomoc nauczyciela polega na skierowaniu uwagi ucznia na doskonalenie się w wybranej dyscyplinie sportowej, według preferencji ucznia i diagnozy nauczyciela, oraz wspieraniu uczniów systematycznej aktywności fizycznej w domu. W tym celu nauczyciel opracowuje zestaw ćwiczeń, np. w formie tygodniowej Karty treningu zdrowotno-ruchowego. Ustala z uczniem, biorąc pod uwagę jego indywidualne możliwości, nowe zasady zdrowego stylu życia, uwzględniające systematyczność ćwiczeń (minimum 3 razy w tygodniu po 30 minut dziennie) oraz ich intensywność³⁵. Czas trwania ćwiczeń należy zwiększać do 60 minut oraz zachęcać ucznia do różnych form ruchu – spaceru z psem, pomocy w pracach domowych, jazdy na rowerze, pływania czy gry w piłkę.

- **Współpraca z rodzicami** – rozmowy indywidualne w celu uzyskania informacji o uczniu: jego stylu życia, sposobie odżywiania, korzystaniu z opieki lekarskiej (bywa, że wprowadzenie ćwiczeń wymaga konsultacji medycznej). Poinformowanie rodziców, że wprowadzenie lub zwiększenie aktywności ruchowej często wymaga zmiany stylu życia całej rodziny, np. sposobu odżywiania czy wypoczynku.

- **Ustalenie i podanie uczniom jasnych kryteriów oceniania**, uwzględniających motywację i aktywny udział w zajęciach.

- **Znalezienie mocnych stron ucznia** – postępowanie w myśl przekonania, że każdy uczeń jest uzdolniony ruchowo, każdy może zostać mistrzem dla siebie. Uczeń otyły może być np. silny (cecha motoryczna z reguły dobrze rozwinięta) i osiąga dobre wyniki w rzucie piłką lekarską lub piłeczką palantową z miejsca lub krótkiego rozbiegu. Zauważając i prezentując przed klasą przykładowo tę mocną stronę ucznia otyłego, nauczyciel jest w stanie zmotywować go do systematycznych ćwiczeń.

- **Dostosowywanie ćwiczeń do możliwości ucznia – indywidualny dobór ćwiczeń.**

Proponowane formy aktywności fizycznej dla ucznia z nadwagą lub otyłością, rozwijające ogólną sprawność i kondycję fizyczną:

- **Zajęcia wychowania fizycznego na świeżym powietrzu w różnych porach roku**, tzw. zielone sale gimnastyczne – gry sportowe w różnym terenie, dostosowane do zainteresowań uczniów, np. piłka nożna, ręczna, siatkowa, unihokej, gry rekreacyjne, jak kometka, ringo itp.

- **Atletyka terenowa w różnych porach roku** – marsze, marszobiegi w zespołach wykonujących zadania, podchody, terenowe tory przeszkód, np. biežno-rzutowe.

- **Zajęcia relaksacyjne w terenie** – ćwiczenia połączone z elementami jogi, zapewniające kontakt z naturą.

- **Terenowe formy ruchowo-relaksacyjne** – marsze połączone z pogłębioną wentylacją płuc, ćwiczenia z wykorzystaniem przedmiotów naturalnych.

- **Rytm – muzyka – taniec** – improwizacje ruchowe z różnymi przyborami według inwencji uczniów, układy taneczno-ruchowe do muzyki, z wykorzystaniem wybranego przyboru, np. obręczy, wstążek, piłek, balonów, skakanek itp.

³⁵ Bąk-Sosnowska A., (2007), Otyłość. Poradnik dla młodzieży, Sosnowiec: Wydawnictwo Projekt-Kom, s. 49.

- **Lekkoatletyka** – gry i zabawy siłowe, np. rzuty piłką lekarską, pchnięcie kulą z miejsca na odległość.

5. Aktywność fizyczna jako sposób spędzania wolnego czasu

Społeczność szkolna powinna inspirować uczniów do zdrowego stylu życia, również w czasie wolnym od zajęć szkolnych. Uczeń z nadwagą i otyłością musi zmienić dotychczasowe przyzwyczajenia i wprowadzić ruch do codziennego życia, w myśl reguły mówiącej, że im większa aktywność, tym większy dobowy wydatek energetyczny³⁶.

Aktywność fizyczna ucznia z nadwagą i otyłością obejmuje tzw. aktywność codzienną i aktywność planowaną³⁷. W praktyce oznacza to zmiany w funkcjonowaniu całej rodziny, w tym modyfikację form spędzania przez nią czasu wolnego.

Ważnym krokiem ze strony szkoły jest rozmowa z rodzicami ucznia, przedstawienie im potrzebnych informacji na temat proponowanego nowego sposobu odżywiania dziecka, nauki i odpoczynku.

Zmiany w zakresie codziennej aktywności ruchowej powinny obejmować tzw. aktywność umiarkowaną³⁸, realizowaną jako:

- Droga do szkoły i ze szkoły – uczeń w miarę możliwości drogę tę pokonuje pieszo w całości lub np. wysiada na wcześniejszym przystanku, rodzice mogą zrezygnować z podwożenia go do szkoły.
- Niekorzystanie z windy – uczeń zamiast jeździć windą, chodzi po schodach.
- Pomoc rodzicom w pracach domowych – uczeń pomaga np. w sprzątaniu, odkurzaniu, koszeniu trawnika.
- Ustalenie ram czasowych korzystania z komputera i oglądania telewizji.

Zmiany w sposobie spędzania czasu wolnego mogą obejmować wprowadzenie do codziennego planu dnia ucznia aktywnych form wypoczynku, trwających od 45 do 60 minut dziennie, czyli tzw. aktywność intensywną³⁹, realizowaną jako:

- Spacer – podstawowa forma aktywności ucznia z nadwagą i otyłością.
- Marszobiegi i biegi – najprostsza i najbardziej popularna forma ćwiczeń aerobowych, zapewniających indywidualne obciążenie w zależności od tolerancji wysiłkowej ucznia, przy czym należy stopniowo zwiększać ich odcinki i tempo.
- Gimnastyka domowa, np. poranna – przygotowanie indywidualnego zestawu ćwiczeń dla ucznia i wspieranie go w ich systematycznym wykonywaniu.
- Jazda na rowerze – wykorzystanie popularnej formy aktywności, w której mogą brać udział uczniowie i członkowie ich rodzin.

³⁶ Tamże.

³⁷ 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, s. 61.

³⁸ Łuszczynska A., (2007), Nadwaga i otyłość. Interwencje psychologiczne, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 52.

³⁹ Tamże.

- Pływanie – korzystne oddziaływanie na organizm poprzez odciążenie kręgosłupa, usprawnienie pracy układu oddechowego i układu krążenia.

- Uprawianie przez ucznia ulubionej dyscypliny sportowej – kontynuacja działań podjętych w ramach lekcji wychowania fizycznego.

- Zajęcia ruchowe o profilu odchudzającym – podjęcie takich działań powinna poprzedzać konsultacja lekarska w celu określenia ewentualnych przeciwwskazań zdrowotnych związanych ze zwiększeniem wysiłków fizycznych⁴⁰.

Obserwacja działań szkoły, mających na celu wspieranie ucznia zagrożonego nadwagą i otyłością, wskazuje, że szkoła ma jedyną w swoim rodzaju możliwość zapewnienia dziecku aktywności ruchowej – w naturalny sposób w ramach systematycznego kształcenia oraz w formie zabawy, którą uczeń może kontynuować w czasie wolnym. Wiek szkolny to optymalny okres dla regularnego uprawiania aktywności fizycznej i wykształcenia tego nawyku na przyszłość⁴¹, co spowoduje długotrwałe korzyści zdrowotne.

⁴⁰ Owczarek S., (2006), Aktywność ruchowa w profilaktyce i leczeniu otyłości, [w:] Oblacińska A., Tabak I. (red.), Jak pomóc otyłemu nastolatкови? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka, s. 63.

⁴¹ Por. 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 Doskonalenia Nauczycieli w Rzeszowie, s. 12.

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

Jak uczyć odczytania poezji?

W szkolnych programach nauczania mało jest poezji. Przez 15 lat pracy obserwuję, że z każdą reformą jest jej coraz mniej. Zwłaszcza tekstów współczesnych. Bo jak zamykać w kluczu interpretacyjnym, w kluczu odpowiedzi, coś, co z natury swojej jest niemierzalne i bardzo intuicyjne? Przecież każdy podskórnie doskonale rozumie, że nie ma jednej, właściwej, słusznej interpretacji dzieła poetyckiego, że każdy może w poezji znaleźć coś dla siebie i najpiękniejsze jest właśnie to, że każdy znajdzie coś innego. Pytania i odpowiedzi będą wynikać z doświadczeń, przeczytanych wcześniej książek, przeżytych sytuacji, rozmów przeprowadzonych zarówno z rodzicami, nauczycielami i trenerami, jak i rówieśnikami. W poezji każdy ma szansę znaleźć świat dla siebie i z takiego założenia wychodzę za każdym razem, kiedy omawiam z uczniami na lekcji utwór poetycki. Moi uczniowie, zwłaszcza ci starsi, którzy przede mną spotkali na swojej drodze innych przewodników po świecie poezji, często dziwią się, kiedy każdą próbę interpretacji, pójścia własną drogą za myślą znaną w wierszu, komentują słowami: masz rację.

Mam takie głębokie, wewnętrzne przekonanie, że oni naprawdę wszyscy mają rację. Nie bez powodu powtarza się, że wiersz po napisaniu i oddaniu czytelnikom, zaczyna żyć własnym życiem, odrywa się od doświadczeń piszącego, z których się zrodził i nabiera nowych znaczeń, sensów i odczytań.

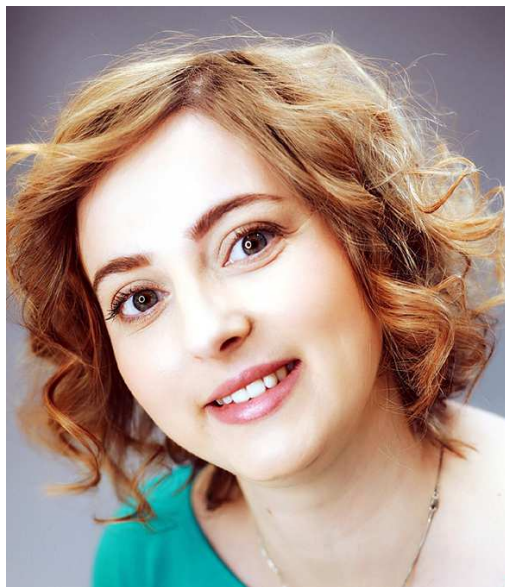
Kilka razy zdarzyło mi się wśród starszych uczniów przeprowadzić doświadczenie. Dostawali oni mój wiersz. Nie mówiłam oczywiście ani czyj jest, ani w jakich okolicznościach powstał, ani szczególnie o czym w zamyśle miał być. Uczniowie mieli za zadanie napisać o tym, jakie emocje wzbudził w nich tekst, co pomyśleli o autorze, jak wyobrażają sobie sytuację, która skłoniła do stworzenia takiego tekstu i co znaleźli dla siebie, o czym dla nich jest ten utwór. Eksperyment taki za każdym razem przechodził moje najśmielsze oczekiwania. Oczywiście jest, że wiersz żyje własnym życiem, ale często to, co dostrzegali w nim uczniowie było tak niezwykle, że mnie samej, jako autorce, nigdy nie przyszłyby do głowy. Kiedy wprowadziłam to ćwiczenie po raz pierwszy, po jego zakończeniu ujawniłam się i opowiedziałam, o czym myślałam, pisząc. Moje zdziwienie było jeszcze większe, gdy uczniowie stanowczo oznajmili mi, że woleliby tego nie wiedzieć. Moim wyjaśnieniem, komentarzem wytrąciłam ich z własnych ścieżek interpretacji i zabrałam im tekst, który już zaczęli postrzegać trochę jako swój. Nigdy więcej nie popełniłam tego błędu.

Jak wobec tego nieograniczony, nieskończony świat poezji, mikroświat wiersza, połączyć z obecnym od lat w szkole pytaniem: co poeta miał na myśli? i wpasować się w klucz interpretacyjny?

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: *rozbłyski posenne* (2013), *pod naskórkiem codzienności* (2015) oraz *horyzonty samotności* (2018).



Robię to mniej więcej tak. Kiedy odczytujemy tekst wiersza, pozwalam uczniom poobcować z nim przez chwilę, poczuć jego rytm, poobserwować słowa i to, w jakie skojarzenia układają się dla nich. Zachęcam do dzielenia się tymi przemyśleniami. Jak wcześniej wspomniałam, akceptuję każdą ścieżkę odczytania. Czasem rzucam jakimś hasłem - wytrychem, ale tylko w ostateczności, kiedy widzę, że sytuacja tego wymaga, ponieważ tekst jest mocno osadzony np. w realiach czasów, w których powstał. Podkreślam zawsze, że każda droga odczytania jest dobra, bo jest ich własna. Uczniowie w takiej atmosferze czują się pewniej i chętnie dzielą się kolejnymi pomysłami. Zazwyczaj ktoś trafi bardziej lub mniej w obowiązujące odczytanie, takie z klucza. Podkreślam wówczas, że to odczytanie zasługuje na uwagę, ponieważ jest... najbliższe wizji autora – choć z tym, jak uczy historia, też różnie bywa. Chyba wszyscy słyszeli anegdotę o Wisławie Szymborskiej, która oblała maturę z interpretacji własnego utworu...

Wierszy w podręcznikach i na lekcjach coraz mniej, a egzamin ósmoklasisty skupia się na lekturach obowiązkowych i umiejętności argumentowania tak bardzo, że poezją nie ma czasu się zająć. Z mojego punktu widzenia to dobrze. Wymaganą w podstawie programowej umiejętność rozpoznawania środków poetyckich mogę ćwiczyć, rozbudzając w uczniach ciekawość poetyckiego, tajemniczego świata, gdzie nic nie jest takie, jakim się wydaje ani jednoznaczne.

Jak przygotować uczniów do obcowania z poezją? Jak uczyć ich czytania, ale też odczuwania tych niezwykłych przestrzeni? Mam swoje dwa ulubione teksty, które stanowią swoisty wytrych do nieskończonego świata wyobraźni, do świata poetyckich znaczeń.

Z uczniami młodszymi czytam wiersz Ryszarda Przymusa: *Nasza Mama jest poetką*.

Nasza Mama jest poetką...

Nasza Mama jest poetką,
nasza Mama pisze wiersze –
i dlatego z naszą Mamą
życie w domu jest piękniejsze.
Gdy Mama podlewa kwiaty
z konewki deszczykiem wody,
mówi: „Pod tym wodospadem
zakwitną u nas ogrody...”

Słońce jest dla Mamy jabłkiem,
Księżyc błyszczy jak koralik,
Wiatr wesoło gra na skrzypcach,
A tęcza to barwny szalik.

Nawet kiedy na półmisku
przynosi pyzy gotowe,
śmieje się: „Dzisiaj na obiad
są piłeczki pingpongowe...”

Dobrze mieć Mamę poetkę!
Bo umiemy tak jak Ona -
jeden kwiat zamienić w ogród,
a odkurzacz w trąbę słońca.

1. Zaczynam od rozdania uczniom wydrukowanych na kartkach zdjęć przedmiotów codziennego użytku. W zestawie znajduje się widelec, szczoteczka do zębów, odkurzacz, filiżanka, ołówek i wiele, wiele innych. Zadaniem uczniów jest nadanie zwykłym rzeczom niezwykłych zastosowań, stworzenie z nich w wyobraźni, na zasadzie luźnych skojarzeń, czegoś nowego. Wymyślają, bardzo często ożywiają, nie ma żadnych granic.

2. Rysuję na tablicy prostą figurę geometryczną (okrąg, kwadrat). Uczniowie na bazie tego tworzą to, co podpowie im wyobraźnia. Powstają niezwykle rzeczy. Czasem realistyczne jak piłka nożna lub kwiatek, ale dużo częściej są to rzeczy bardzo kreatywne, niemające swojego odpowiednika w otaczającej nas rzeczywistości. Uczniowie o swoich stworach bardzo lubią opowiadać.

3. Tak kreatywnie pobudzeni bez trudu łapią istotę wiersza, wczuwają się w jego świat – wielu mówi, że chciałoby mieć taką mamę jak ta w wierszu, chcieliby żyć w takim domu pełnym niezwykłych zwykłości, niebanalnym, wyjątkowym, niepowtarzalnym. To jest ten moment, kiedy nie trzeba im już tłumaczyć, czym jest poezja. Czują, nawet jeśli czasem brakuje słów. Mówią o

wyobraźni, innym świecie, nieskończoności i, co dla mnie bardzo ważne, o dobrej zabawie.

4. Cieszę się, kiedy takie postrzeżenie wiersza się w nich utrwali. Nie traktują go wówczas jako czegoś trudnego, napisanego dziwnym niezrozumiałym językiem. Z uczniami mającymi pozytywne doświadczenia łatwiej omawia się kolejne utwory. Są odważni w odbiorze, śmiali, chętnie mówią o swoich spostrzeżeniach, przemyśleniach. Nie boją się, bo wiedzą, że nie ma czego. Świat poezji jest otwarty i przyjazny. A nawet jak zdarzy się pobłądzić, to i tak jest ciekawie i niepowtarzalnie.

Nieco inaczej jest ze starszymi uczniami. Oni na hasła wiersz, poezja często reagują - nuda, trudne, bez sensu, nic z tego nie rozumiem, o nie, tylko nie to. Im proponuję wiersz Wisławy Szymborskiej: *Niektórzy lubią poezję*.

Wisława Szymborska

Niektórzy lubią poezję

Niektórzy –
czyli nie wszyscy.
Nawet nie większość ale mniejszość.
nie licząc szkół, gdzie się musi,
i samych poetów,
będzie tych osób chyba dwie na tysiąc.

Lubią –
ale lubi się także rosół z makaronem,
lubi się komplementy i kolor niebieski,
lubi się stary szalik,
lubi się stawiać na swoim,
lubi się głaskać psa.

Poezję –
tylko co to takiego poezja.
Niejedna chwiejna odpowiedź
na to pytanie już padła.
A ja nie wiem i nie wiem i trzymam się tego
jak zbawiennej poręczy.

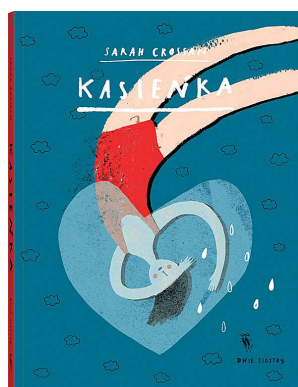
1. Analizujemy budowę wiersza, omawiamy kolejne strofy. Nie zdradzam kim jest autorka. Autorytet i literacka Nagroda Nobla, którą większość kojarzy, często działa jak blokada, zamyka. Przystępny język stanowi spore ułatwienie, a ironia, którą uczniowie wychwytyją od razu, podskórnice (sami często ją wykorzystują we własnych modelach komunikowania się) bardzo pomaga.

2. Tropimy zastosowany kontrast, zestawienie czegoś zwykłego, co każdy z nas ma w swoim zbiorze rzeczy do lubienia, z tą, mimo wszystko, niezwykłością, niejednoznacznością poezji. Ona, mimo że taka niby nie dla wszystkich, trochę elitarna, również może znaleźć się w tym zbiorze. Dobrze jest należeć do nielicznego grona lubiących coś wyjątkowego?

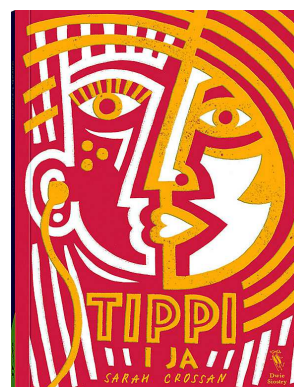
3. Uczniowie na ogół potrzebują definicji – to im porządkuje świat. Tu dowiadują się, że nie ma jednej, wyczerpującej definicji poezji. Często dopiero tu pada nazwisko Szymborskiej. Widzę, jak z wielu uczniów uchodzi nagromadzone latami ciśnienie i oddychają z ulgą. Nie muszą... Nie ma definicji, nie tylko oni mają problem z określeniem tego, czym ta poezja właściwie jest. Ten moment odczucia ulgi jest – jak obserwuję – dla wielu przełomowy. Przestają bać się szukać i nie znajdować odpowiedzi.

4. Jeśli nadal przy omawianiu innych utworów czasem mówią: nic z tego nie rozumiem, zachęcam, by znaleźli jedno słowo dla siebie i zobaczyli, co dzieje się wokół niego. I dzieje się. Zaczyna się od jednego słowa, a wędrujemy w niespotykane, nieoczywiste rejony.

Bardzo się cieszę zarówno jako nauczyciel, jak i osoba pisząca czasem wiersze, kiedy moi uczniowie, młodzi lub bardzo młodzi ludzie, stają się świadomymi, bardzo odważnymi odbiorcami poezji. Jeszcze więcej radości sprawia, kiedy sami stają się twórcami, postanawiają własne myśli, emocje i przeżycia zamknąć w nieograniczonej formie wiersza. O tym następnym razem.



RELAKS Z KSIĄŻKĄ



Październik 2020

Czy można napisać powieść przy pomocy poezji? Okazuje się, że tak, a mistrzynią dla mnie w tej kwestii jest Sarah Crossan, irlandzka autorka książek dla dzieci i młodzieży. Z wykształcenia filozofka, literaturoznawczyni i nauczycielka. Przed rozpoczęciem kariery pisarskiej przez kilka lat uczyła angielskiego w jednej z podnowojorskich szkół. Ma w dorobku osiem tytułów. W 2015 roku nakładem Wydawnictwa Dwie Siostry ukazał się jej debiut – napisana wierszem „Kasieńka”.

To niezwykła i wzruszająca opowieść o życiu nastolatki na emigracji ujęta w 127 wierszy. Przejmująca i przenikliwa. Wciąga czytelnika już od pierwszych stron. Świetna propozycja dla młodych ludzi, którzy do tej pory trzymali się z dala od poezji.

Porzucone. Matka i córka wyruszają na poszukiwania mężczyzny, który pewnego dnia opuścił ich dom. Ojciec 12 -letniej Kasi wyjechał bez pożegnania do Anglii. Mama pragnie go odnaleźć. Opuszcza z córką Gdańsk, pakując do walizek niewielki skrawek ich dotychczasowego życia. Przed nimi nowe. Czy lepsze? Już na lotnisku muszą zmierzyć się z uczuciem wstydu...

*„Mamie jest ciężko
„Gdy wszyscy patrzą.
Wstydzi się tej torby.
Starej, nylonowej
Pożyczzonej od Babci”.*

Mały pokój w Coventry stanie się ich nowym domem. Nie takim jakiego pragnie Kasieńka.. Obcy kraj, nowa szkoła, gdzie Kasia boleśnie odczuje, że bycie Polką w Coventry to nie to samo co być angielską dziewczyną w Gdańsku... Zbyt błada, zbyt wschodnia... Samotna i niezrozumiana. Nie tylko przez grupę rówieśniczą, ale również przez matkę, która w swej desperacji nie dostrzega, że ją rani... Wplątana w konflikt dorosłych i prześladowana przez rówieśników, nastolatka z trudem radzi sobie z rzeczywistością. Wciąż zastanawia się czy warto gonić kogoś, kto od nas ucieka? Gdy okaże się, że jej ojciec założył nową rodzinę, będzie musiała wspierać swą mamę, która pogrzy się w rozpacz...

Wydaje się, że w tej historii dojrzała jest właśnie Kasieńka, choć jeszcze wiele musi się nauczyć i przeżyć... To ona jest narratorem tej powieści. Jej myśli, ujęte w krótkie wersy, poruszają do głębi....

*„To nie
Moja wina,
Że Tata
Już cię
Nie kocha.
Czy mogę jej to powiedzieć?”*

Jedyną odskocznią dla dziewczyny stają się dla niej treningi na basenie i poznany tam chłopak - William. Pierwsze zauroczenie, pierwsze pocałunki... Poszukiwanie własnej tożsamości....

„Kasieńka”, debiut irlandzkiej pisarki Sarah Crossan to opowieść o problemach rodzinnych, samotności, odrzuceniu i dojrzewaniu... Pisana z perspektywy nastolatki na emigracji, jest wzruszającym portretem dojrzewającej dziewczyny, która zmagając się z rzeczywistością walczy o siebie. W tej książce mogą się przejrzeć zarówno nastolatki jak i ich rodzice, którym szczerze polecam tę lekturę. Wątek emigracyjny i próba aklimatyzacji w nowej rzeczywistości, wykluczenie... To tematy wciąż aktualne czyniące z tej książki lekturę obowiązkową dla nas wszystkich. Wciąż nie mogę wyjść z zachwytu nad oryginalną formą, w jakiej zaprezentowała nam autorka tę historię...

Kasieńka
tekst: Sarah Crossan
przekład: Katarzyna Domańska
Wydawnictwo Dwie Siostry, 2015

Czym jest siostrzana miłość? Bliskość? Jak wygląda życie pod jednym dachem, z siostrą którą łączy nas krew i... kości? Kolejna książka Sarah Crossan to poetycka opowieść o dwóch szesnastoletnich siostrach syjamskich. O Tippi i Grace. Historia o tym jak to jest, gdy **„razem z kimś zamieszkujesz ciało, które było zbyt uparte, by rozdzielić się po poczęciu”**.

Choć przyciągają wzrok ludzi, wciąż słyszą słowa pełne litości, współczucia a często i odrazy, to wcale nie czują, że przytrafiła im się tragedia.

*„W wiadomościach ciągle mówią
O znęcaniu się nad dziećmi, głodzie, ludobójstwie i suszach
I nigdy nie przyszłoby mi do głowy
żeby
Zamienić się na życie z kimś,
Kto przeżywa takie tragedie”*

- wyznaje Grace, która jest narratorką tej historii. To opowieść o ich wspólnym życiu, w jednym ciele. Dwie głowy, dwie pary rąk, i dwie wspólne nogi, które niosą je przez życie. Inne charaktery, upodobania i ciągłe bycie razem. Jednak siostry nie wyobrażają sobie osobnego życia. Obie dziewczyny mieszkają wspólnie z rodzicami, młodszą siostrą zwaną Dragon i babcią.

Ich utrzymanie sporo kosztuje. Leczenie, specjalne ubrania... Sytuacja materialna rodziny pogarsza się z dnia na dzień. Mama pracuje do późna, a ojciec wciąż nie może znaleźć pracy. Swoje smutki coraz częściej topi w alkoholu... Z czasem w domu coraz bardziej brakuje pieniędzy. W wieku 16 lat siostry muszą pójść do szkoły. Miasto nie zafunduje im nauki w domu, jednak opłaci czesne w prywatnym liceum. Przed dziewczętami więc wielkie wyzwanie. Nowa szkoła nie okaże się tak straszna jak myślały. Owszem, bliźniaczki są obiektem budzącym wielkie zainteresowanie, jednak dwójka nowych przyjaciół - Yasmeen i Jon, sprawą, że dziewczęta posmakują normalnego życia. Wspólne rozmowy, żarty, książki, pojawi się nawet alkohol i papierosy... I pierwsze oczarowanie.... Niestety nadejdą trudne momenty. Ciągły brak pieniędzy w domowym budżecie skłoni siostry do podjęcia ważnej decyzji. Zdecydują się na coś czego nigdy nie chciały, wszystko po to, by ratować finansowo rodzinę i swój dom. A potem... potem wydarzy się coś jeszcze ... coś co nie pozostawi Was obojętnymi i pewnie sprawi, że pod koniec lektury spocą się Wam oczy... Ta poetycka proza mimo, że czyta się ją lekko i szybko, zawiera w sobie dużą dawkę emocji. Sarah Crossan opowiada historię niezwykle siostrzanej więzi. Na kartach tej książki znajdziecie mnogość uczuć, myśli, potrzeb.... Miłości...

Krótkie poetyckie zdania mają ogromny ładunek emocjonalny, udowadniają, że by dobrze opowiedzieć historię, która poruszy czytelnika, wcale nie trzeba mnóstwa zawiłych zdań To kolejna piękna, poruszająca opowieść pisana wierszem. Nie tylko dla nastolatków. Idealna propozycja na uzupełniającą lekturę w szkołach. Uczy tolerancji, uwrażliwia na odmienność. Pokazuje świat oczami kogoś, kto tak jak wszyscy czuje, przeżywa i zasługuje na to, by kochać.

To opowieść „jak to jest być DWIEMA”

To... „EPITAFIUM MIŁOŚCI”...

Tippi i ja

tekst: Sarah Crossan

tłumaczenie: Małgorzata Glasenapp

Wydawnictwo Dwie Siostry, 2019

Monika Wilczyńska

SzczecinCzyta.pl



Konkurs na Najpiękniejszy List Pisany Odręcznie

„Lubię wracać tam, gdzie byłem już...”

„Opowiem Ci moje marzenie...”

2020 r.

Organizator: Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Bolesławcu z s. w Kruszyńnie

Patronat: Związek Literatów Polskich Oddział w Szczecinie

regulamin na stronie: www.gokjs.boleslawiec.org

Informacje tel.: 782-450-211

ZWIĄZEK LITERATÓW POLSKICH ODDZIAŁ W SZCZECINIE

oraz

GMINNY OŚRODEK KULTURY I SPORTU W BOLESŁAWCU z s. w KRUSZYŃNIE

zapraszają do udziału w Konkursie Literackim na list napisany odręcznie. Konkurs został objęty patronatem Szczecińskiego Oddziału ZLP, ma zasięg ogólnopolski, a jego pisarze zostali zaproszeni przez Organizatorów do Jury Konkursu.

R E G U L A M I N

KONKURSU NA NAJPIĘKNIEJSZY LIST PISANY ODREĆZNIE

1. CEL

Celem konkursu jest ocalenie od zapomnienia sztuki pisania listów, w tym przykładanie wagi do estetycznego i czytelnego zapisu treści listu (np. użycie papeterii); rozwijanie wyobraźni i umiejętności swobodnego wyrażania siebie poprzez własne teksty.

2. TEMAT

W bieżącej edycji konkursu są dwa tematy:

- „Opowiem Ci swoje marzenie...” - dla kategorii I (10-12 lat) oraz II (13 - 15 lat)
- „Lubię wracać tam, gdzie byłem już...” - dla III (16 lat i powyżej).

List może być skierowany do osoby istniejącej w rzeczywistości lub fikcyjnej, może to być także list otwarty. Każdy uczestnik ma prawo do dowolnej interpretacji tematu i rozwinięcie wg własnego uznania.

3. FORMA

Uczestnik konkursu może przesłać JEDEN LIST napisany odręcznie czytelnym pismem w języku polskim. Listy nieczytelne nie będą oceniane. Prace konkursowe muszą być napisane na papierze (kartka z zeszytu, papeteria itp., prosimy nie dołączać ilustracji) i mieć formę listu w kopercie.

W kopercie powinna się znajdować także osobna kartka z danymi uczestnika: imieniem i nazwiskiem, adresem (ew. adresem mailowym), telefonem kontaktowym oraz zgodą na publikację i przetwarzanie danych osobowych (wyłącznie w celach promocyjnych konkursu).

4. WARUNKI UCZESTNICTWA

W konkursie oceniane będą utwory w następujących kategoriach wiekowych:

- I KATEGORIA: 10-12 lat
- II KATEGORIA: 13-15 lat
- III KATEGORIA: 16 lat i powyżej

5. OCENA I NAGRODY

Oceny nadesłanych listów dokona Komisja Konkursowa złożona z literatów. Organizator zapewnia atrakcyjne nagrody rzeczowe dla laureatów dwóch młodszych kategorii, a dla laureatów kategorii dorosłych oprócz rzeczowych także bony upominkowe. Ich wysokość jest uzależniona od werdyktu Komisji Konkursowej i ilości nagrodzonych miejsc.

6. TERMIN I MIEJSCE

Prace należy przysyłać na adres:

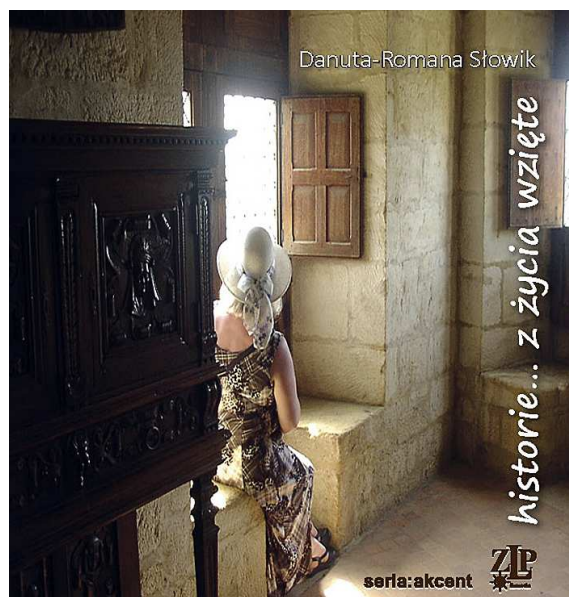
**Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Bolesławcu z s. w Kruszynie;
Kruszyn, ul. Kasztanowa 1b; 59-700 Bolesławiec, w terminie do 25.10.2019 roku**
(uwaga: liczy się data stempla pocztowego).

Laureaci konkursu zostaną powiadomieni telefonicznie o terminie wręczenia nagród. Finał jest uzależniony od sytuacji epidemiologicznej, a w przypadku braku możliwości spotkania "na żywo" nagrody zostaną przesłane pocztą.

W sprzyjającej sytuacji epidemiologicznej finał przewidziany jest na 4 grudnia 2020 roku, a wyniki konkursu podane będą na stronie www.gokis.boleslawiec.org oraz na fanpage Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Bolesławcu z s. w Kruszynie.

Konkurs jest otwarty dla wszystkich bez względu na miejsce zamieszkania.

SPOTKANIA LITERACKIE W PAŁACU MŁODZIEŻY



Jedenasty sezon spotkań W PAŁACU *literacko* rozpoczęty.

Wrześniowy wieczór, nastrój i wnętrze jak zawsze klimatyczne... Jesiennie.

Trwają IV Szczecińskie Promocje Literatury organizowane przez szczeciński oddział ZLP, a w nich promocje książek pisarek i pisarzy nie tylko szczecińskich.

I tylko Publiczności bardzo brak, czemu dała wyraz w swojej wypowiedzi Bohaterka wieczoru, pisarka Danuta-Romana Słowik, mówiąc, że bardzo niezręcznie rozmawiać przed kamerą ze świadomością nieobecności widzów-słuchaczy, z którymi kontakt musi pozostawać jedynie wirtualny. Jednak Autorka podzieliła się mimo wszystko swoimi refleksjami na temat najnowszej książki, zbioru opowiadań pod znamienym tytułem: *historie... z życia wzięte*, która ukazała się w serii:akcent, nakładem ZLP Oddział w Szczecinie. W rozmowie z prowadzącą Danuta Słowik nie ukrywała, że kanwą Jej opowieści są osobiste wydarzenia, doświadczenia czy wspomnienia z przeszłości, że miejscem, w którym koncentrują się nieustanne powroty Jej i bohaterów opowiadań, jest Szczecin. Pasje twórcze Artystki to także malowanie, rysowanie, ale również podróże, a w nich żeglowanie. Nie zabrakło podkreślenia w rozmowie zaangażowania Autorki tak w społeczne jak i polityczne problemy naszej codzienności. Rozmawiano więc o pandemii i imigrantach, o Szczecinie, o miejscach i ludziach ważnych i znanych.

70. wieczór W PAŁACU literacko wpisał się jak zawsze kolorowo i nastrojowo do pałacowej pamięci... zarejestrowanej cyfrowo na filmie i fotografiach... Przyniósł też satysfakcję Organizatorom, którzy dopisali wydarzenie do jubileuszowych działań wieńczących rok siedemdziesięciolecia Pałacu Młodzieży i Związku Literatów Polskich w Szczecinie.

Sympatyków pałacowych spotkań zapraszamy na filmową relację z kolejnego, niestety 6. podczas pandemii, wieczoru W PAŁACU literacko na stronę www.palac.szczecin.pl

* * *

A przecież, zanim odbyło się owo 70. autorskie spotkanie, musiał zorganizować się w Pałacu Młodzieży – Pomorskim Centrum Edukacji w Szczecinie zespół ludzi i taka sama grupa pasjonatów ze szczecińskiego oddziału Związku Literatów Polskich, którzy wspólnie zaangażowali się w działania na rzecz promocji twórczości pisarek i pisarzy nie tylko szczecińskich. Ta współpraca zaowocowała cyklem spotkań, który stał się wspólną tradycją.

I o tym pokrótce...

O tradycji spotkań W PAŁACU literacko...

Wszystko zaczęło się w połowie XX wieku. Był rok 1950. W Szczecinie podjął działalność Pałac Młodzieży, a późną jesienią, bo w listopadzie, powstał szczeciński oddział Związku Literatów Polskich.

60 lat później... już w XXI wieku, w trakcie niezależnych przygotowań do kolejnych jubileuszy w obu tych, tak zacnych, instytucjach kulturalnych Miasta... nie przypadkiem doszło do wiosennego spotkania. Wszystko bowiem jest kontynuacją zamieniającą się z upływem lat w tradycję, a taką stawały się pałacowe spotkania literackie.

Kwietniowe południe 2010 roku. W swoim gabinecie w Pałacu Młodzieży (już w nowej siedzibie przy Alei Piastów 7 w Szczecinie), przy podsumowaniu wspólnego sukcesu - I Regionalnego Konkursu Poetyckiego „O wers Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej”, Małgorzata Pokorska, ówczesna dyrektor, zaproponowała: - Pani Różo, Panie Rafale, a może by tak powrócić do spotkań literackich? Mamy nowe miejsce, nowe wnętrza... A Związek Literatów ma swoich pisarzy... Co Państwo na to?

Rafał Podraza natychmiast zaczął układać plany... spotkania przynajmniej raz w miesiącu... może piątki... nie, lepiej czwartki, bo przed weekendem... tak, więc czwartki! Pozwoliłam sobie na nieśmiałe wtrącenie: a gdzie? - Oczywiście, w sali multimedialnej! – odpowiedziała pani dyrektor. Głośno rozważałam... – A nazwa? Musi być nazwa... czwartki literackie już były... może... I tu Rafał rzucił nazwę: **W PAŁACU literacko!**

Została nazwa i logo jednocześnie. Dodałam uzupełniająco: **cykl spotkań z poetami i pisarzami nie tylko szczecińskimi...** aby było wiadomo, że jesteśmy otwarci... I tak to się zaczęło. 28 października 2010 roku odbyło się pierwsze spotkanie... we wrześniu 2020 – siedemdziesiąte...

O Albumie W PAŁACU literacko upamiętniającym tę tradycję...

9 lat później... W listopadzie 2019 roku ten sam gabinet w Pałacu Młodzieży... I rozmowa z panią dyrektor Elwirą Rewcio w obecności Anny Słowińskiej, prezes Regionalnego Stowarzyszenia Literacko-Artystycznego w Policach... Rozmawiamy o nadchodzących jubileuszach 70-lecia działalności ZLP i Pałacu Młodzieży w Szczecinie, mówimy o naszej współpracy przy organizacji spotkań i promocji literackich... o ponad 60 wieczorach z cyklu W PAŁACU literacko... i o tym, że w roku 2020 może uda się zrealizować 70. taki wieczór literacki. I wtedy pani dyrektor

rzuca propozycję: - A może byśmy wydali ALBUM z plakatami i zdjęciami tych wieczorów! Cisza... a potem nasze entuzjastyczne: Dlaczego nie! Znowu wspólne działanie: Szczecin i Police literacko.

Jest rok 2020. Odbywają się kolejne spotkania W PAŁACU literacko, już z zapowiedziami jubileuszowych obchodów... Liczymy, planujemy, zabiegamy o finanse, wyznaczamy daty...

Marzec 2020 nie dopuszcza do inauguracji V Szczecińskiej Wiosny Poezji w pałacu... Ogłoszono pandemię. Izolacja! Kwiecień i maj dają nadzieję... Kontakty online obfitują pomysłami. Pani dyrektor proponuje sfilmowanie zaplanowanych spotkań z autorami. Bez publiczności! Trudno. Ale Autorki i Autorzy są chętni.

Trwają prace nad albumem, którego nie zaniechano. Selekcja zdjęć. Skanowanie plakatów. Konsultacje. Prace w wydawnictwie.

I oto jest. Dokument czasu – 10 lat, 10 sezonów z wieczorami, 70 spotkań, pięćdziesięcioro Auterek i Autorów, pisarzy nie tylko ze Szczecina, ale też z regionu i z Polski; 70 scenografii, w nich 70 scenariuszy i rozmów. Wysiłek grona wspaniałych ludzi: moich koleżanek i kolegów z ZLP oraz Dyrektorek Pałacu Młodzieży – Elwiry Rewcio i Katarzyny Lubińskiej, Działu Organizacyjnego – Izabeli Ginett i Iwony Sarnickiej, rzecznika Pałacu Młodzieży - Moniki Wilczyńskiej, projektantki i realizatorki 70 scenografii i wielu plakatów – Ewy Banaś-Krzywińskiej, akustyka - Macieja Kiersznickiego i filmującego spotkania podczas pandemii – Piotra Wyszynskiego, także Redakcji Miesięcznika Pedagogicznego DIALOGI - Ewy Karasińskiej i Ryszarda Gocłana oraz Nauczycieli i Pracowników Pałacu Młodzieży... jednym słowem – ORGANIZATORÓW tego przedsięwzięcia, z którymi mogłam to wszystko zrealizować.

* * *

Album W PAŁACU literacko – retrospekcja to piękny prezent jubileuszowy dla instytucji: Pałacu Młodzieży- Pomorskiego Centrum Edukacji w Szczecinie, dla Stowarzyszeń: Związku Literatów Polskich Oddział w Szczecinie oraz Regionalnego Stowarzyszenia Literacko-Artystycznego w Policach, także dla WSZYSTKICH wspierających nasze współdziałania poprzez mecenat, patronat czy promocję... Dla WSZYSTKICH za - najcenniejszą - OBECNOŚĆ.

* * *

A oto jak postrzegają współdziałania Pałacu Młodzieży ze Związkiem Literatów Polskich Oddział w Szczecinie inni, np. prezes zarządu Regionalnego Stowarzyszenia Literacko-Artystycznego w Policach, Anna Słowińska.

W PAŁACU literacko – widziane od środka i z boku

Prowadząc od lat Regionalne Stowarzyszenie Literacko-Artystyczne w Policach szukam zawsze kontaktu z instytucjami, animatorami, którym, jak i naszemu stowarzyszeniu, przyświeca idea promocji ludzi, ich twórczości, dokonań, uzdolnień, angażowania dzieci i młodzieży, głośnego artykułowania słowa literackiego.

OSOBY zaangażowane w organizację cyklu W PAŁACU literacko to sztab ludzi, którzy mogliby poprowadzić Pałac Kultury w stolicy. To osoby, którym niestraszne jest żadne wyzwanie, nie ma dla nich rzeczy niemożliwych, spotkania dopracowane są w każdym calu, łącznie z ucztą dla ciała, bo prawie zawsze towarzyszy im słodki poczęstunek z ciastem, pachnącą kawą i aromatyczną herbatą serwowaną w filiżankach, a nie w plastikowych kubeczkach (zaznaczam to celowo, bo przecież diabeł tkwi w szczegółach). Wrażenia płynące ze swoistego rodzaju przedstawień, jakimi są spotkania W PAŁACU literacko pozostają na długo w pamięci osób prezentujących jak i publiczności. Mnogość środków wyrazu – poezja czytana, poezja śpiewana, taniec, ruch, muzyka, światło, dźwięk, dekoracyjne instalacje i przepiękne scenografie tworzone przez panią Ewę Banaś, dobrane indywidualnie do bohaterki czy bohatera wieczoru ? sprawiają, że w tym teatrze (pisząca te słowa miłośniczka teatru uważa to za wyraz najwyższego uznania) każdy znajdzie coś dla siebie.

Miałam przyjemność dwukrotnie prezentować się W PAŁACU literacko i to, z jaką estymą gospodarze traktują autorkę czy autora, dodaje jej/jemu (proszę mi wierzyć) pewności, redukuje treść, daje poczucie wartości i sprawia niebywałą radość z obcowania z ludźmi (choć wyraz obcowania nie jest tu najlepszy), którym bliska jest kultura słowa. Wchodząc do udekorowanej sali, widziałam, jak wiele czasu i wysiłku włożyli gospodarze w jej przygotowanie, nie było tu żadnych skrótów, pójścia na łatwiznę – miała być ławka, była ławka, miało być drzewo, było drzewo, cytaty na ścianach, upięcia, zasłony, zaciemnienie pomieszczenia, oświetlenie, nagłośnienie, wszystko przewidziane w najdrobniejszym szczególe.

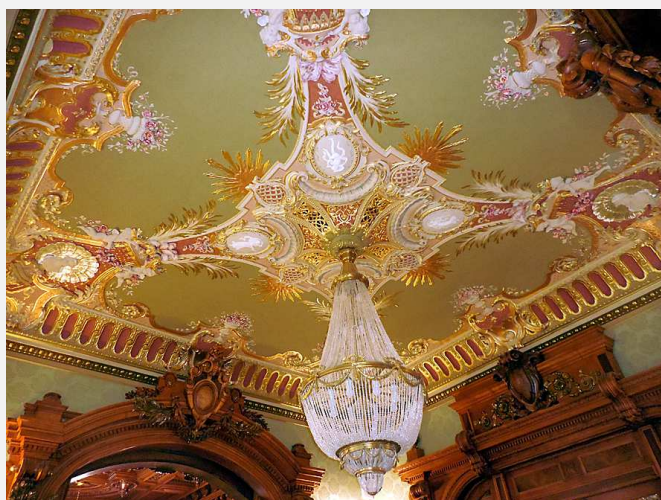
Niejednokrotnie byłam też widzem, kiedy w Pałacu Młodzieży prezentowali się członkowie naszego stowarzyszenia. Widziałam ich radość z bycia na tej scenie. Bardzo cenne jest, że W PAŁACU literacko dostrzega się rocznice, małe i duże jubileusze, urodziny, imieniny. Honoruje się autorów nie tylko kwiatami, brawami, ale też różnymi nagrodami i wyróżnieniami. Zaproszeni goście także nie są anonimowi, dzięki czemu czują się szczególnie. To także ważne.

Dlatego też kiedy w listopadzie 2019 roku w rozmowie z Panią dyrektor Elwirą Rewcio i Różą Czerniawską-Karcz padł pomysł zrobienia tego albumu, uznałam, że jest to wspaniałe udokumentowanie tych wszystkich działań, zatrzymanie chwili w pięknej oprawie ze zdjęciami autorów, niektórych gości, plakatów wykonywanych i podpisanych przez bohaterów i fantastyczna pamiątka związana z jubileuszem 70 lat Pałacu Młodzieży, 70 lat Związku Literatów Polskich i 70 wieczorów W PAŁACU literacko!

Długo byłoby można wymieniać wszystkich tych, którzy są zaangażowani i mam nadzieję, długo jeszcze będą, w pałacowe spotkania, dlatego wybaczcie, że tego nie zrobię, bo nawet nie znam wszystkich z imienia i nazwiska. Ale w imieniu swoim i Regionalnego Stowarzyszenia Literacko-Artystycznego w Policach – Paniom: Elwirze Rewcio, Róży-Czerniawskiej-Karcz, Katarzynie Lubińskiej, Ewie Banaś, Izabeli Ginett, Monice Wilczyńskiej, a także Panom: Rafałowi Podrazie i Leszkowi Dembkowi... serdecznie dziękuję.

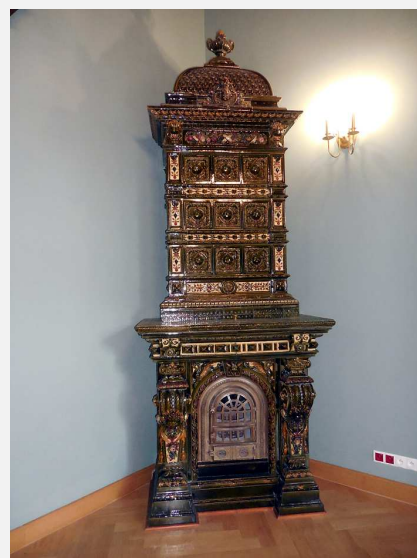
To wspaniałe, że jesteście Państwo, bo sprawiacie, że innym się chce chcieć!

Róża Czerniawska-Karcz



Po remoncie Willa Lentza Iśni i czaruje

Fot. Tomasz Wiśniewski



Opr. graf. Iwona Sarnicka

