Nr 8(298)
październik 2026
Szczecin
ISSN 2300-9691

3 dialogi

miesięcznik pedagogiczny



Ćwicz i ruszaj się!

„Dialogi”
Miesięcznik Pedagogiczny
e-mail: portal@palac.szczecin.pl

OKŁADKA
Iwona Sarnicka

WYDAWCA:
Pałac Młodzieży.
Pomorskie Centrum Edukacji
w Szczecinie

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

ADRES:
al. Piastów 7
70-327 Szczecin
tel. 91 422 52 61 wew. 39
Strona internetowa:
https://pe.szczecin.pl/chapter_201347.asp

KOLEGIUM REDAKCYJNE:
Paweł Bartnik
Katarzyna Fenczak
Róża Czerniawska-Karcz
Monika Chmielewska

PAŁAC MŁODZIEŻY W SZCZECINIE

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

Spis treści

Lekcje wychowania fizycznego w zupełnie nowej odsłonie 4

Woda,która kształtuje charakter 7

Nie każde dziecko musi zdobywać medale. Każde zasługuje na sport 10

W ruchu dorasta człowiek 21

Dużo nas do zabawy 46

Ruch to zdrowie, każdy przedszkolak Ci to powie 47

BIBLIOTEKA POLONISTY
Przyszłość czy już nasza codzienność? 49

Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej 52



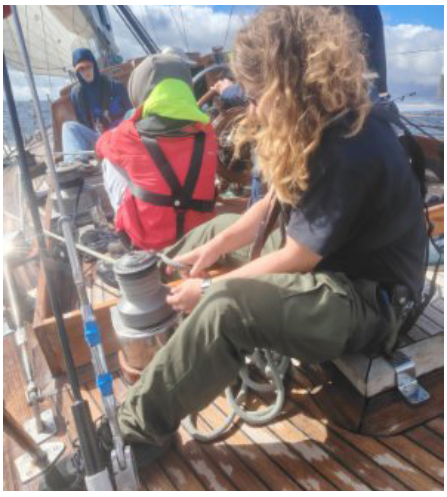



fotorelacja

z rejsu 7-12.09.2026
opiekun młodzieży
p. Małgorzata Wicher-
-Ostrowska,
opiekun SKEM IX LO,
kapitan jachtu Piotr Patyk







Lekcje wychowania fizycznego w zupełnie *nowej odsłonie*



Od 1 września 2026 r. na uczniów czekało sporo zmian. Rewolucja nie ominęła także lekcji wychowania fizycznego. Odczują ją zwłaszcza uczniowie klas I-III. Wyjaśniamy, co zawiera nowa podstawa programowa.

Tegoroczny start szkoły przyniósł niewątpliwie sporo zmian. Najgłośniejszą jest zakaz korzystania z telefonów komórkowych w szkołach podstawowych. To jednak nie koniec rewolucji, jaką do szkół wprowadza minister edukacji Barbara Nowacka.

Od 1 września 2026 roku na zupełnie nowych zasadach naukę rozpoczęli pierwszoklasiści. Zdecydowanie mocniejszy akcent będzie od teraz położony na aktywność fizyczną. Nowością jest liczba godzin WF-u. Najmłodsi uczniowie mają mieć aż trzy godziny w tygodniu zajęć wychowania fizycznego. Ba, dzieci mają się także więcej ruszać podczas edukacji zintegrowanej i w przerwach między lekcjami.

Więcej aktywności fizycznej to przede wszystkim nowość dla uczniów klas I-III. Lekcje WF-u po nowemu znalazły się bowiem w nowej podstawie programowej i ramowym planie nauczania. Warto przypomnieć, że w edukacji wczesnoszkolnej nadal będzie obowiązywał model zintegrowany. Co to właściwie oznacza? Nauczyciel prowadzący zajęcia ma w takim modelu niejaką dowolność i może łączyć różne obszary edukacji. Nie musi więc prowadzić zajęć jako całkowicie odrębnych przedmiotów.

Ta reguła nie dotyczy jednak zajęć wychowania fizycznego. Ramowy plan nauczania dla klas I-III szkoły podstawowej został bowiem zmieniony od tego roku szkolnego. Na zajęcia WF-u nauczyciel będzie musiał przeznaczyć trzy godziny tygodniowo w każdej klasie.

To jednak nie wszystko. Na trzech godzinach w tygodniu wychowania fizycznego się jednak nie skończy. Najmłodsi uczniowie mają bowiem być aktywne fizycznie także między lekcjami. Nowa podstawa programowa zakłada bowiem, że ruch ma pojawiać się każdego dnia.

Nauczyciele mogą więc wprowadzać krótkie zabawy ruchowe, a także zachęcać uczniów do aktywności fizycznej między lekcjami.

Nowością ma być również to, że szkoły, w miarę możliwości, mają korzystać z zewnętrznej przestrzeni. Może to na przykład oznaczać spacery w poszukiwaniu jesieni albo wyjścia na basen czy lodowisko. Zamysł resortu edukacji jest jeden. Uczniowie klas początkowych mają spędzać mniej czasu przykuci do ławek, a aktywność fizyczna nie będzie ograniczona do jednej lekcji WF-u w tygodniu.

MEN chce nauczyć najmłodszych, jak dbać o zdrowie i żyć aktywnie

MEN argumentowało wprowadzenia zmian koniecznością nauczenia najmłodszych zasad zdrowego życia i tego, jak ważna jest w nim aktywność fizyczna. Zadaniem nauczycieli będzie również uświadomienie uczniom, jaką rolę odgrywa w naszym życiu ruch.

Co obejmuje program dla klas I-III? Podczas zajęć najmłodsi uczniowie mają rozwijać między innymi takie umiejętności:

- chodzenia, marszu i biegania ze zmianą tempa oraz kierunku;
- skakania obunóż i na jednej nodze;
- wykonywania ćwiczeń ze skakanką i gumą;
- rzucania do celu;
- podawania i chwytania piłki;
- wykonywania ćwiczeń równoważnych;
- ćwiczeń rytmicznych przy muzyce;
- uczestniczenia w grach i zabawach ruchowych;

- korzystania ze sprzętu sportowego w sposób bezpieczny.
Program został przewidziany na trzy lata nauki. W tym czasie uczniowie mają również opanować zasady bezpiecznej aktywności fizycznej na przykład zasad jazdy na rowerze czy hulajnodze, ale także tego, jak zachować się nad wodą czy w górach.
W ten sposób najmłodsi uczniowie mają się także nauczyć współpracy w grupie.

Nauczyciele WF-u będą pilnie poszukiwani?

Czy zatem nowa podstawa programowa dla klas I-III oznacza, że nauczyciele WF-u będą w szkołach podstawowych pilnie poszukiwani? Niekoniecznie. Lekcje wychowania fizycznego w klasach I-III mogą bowiem prowadzić nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej. W tej kwestii dyrektorzy szkół mają jednak decydujące zdania, bo to oni mogą zdecydować o tym, że zajęcia WF-u nawet w klasach I-III prowadzić mają nauczyciele posiadający odpowiednie kwalifikacje.
Nawet jeśli lekcje prowadzić będą wykwalifikowani nauczyciele WF-u, tygodniowy wymiar godzin pozostanie niezmienny.

Rodzice milenialsi przypomną sobie własne dzieciństwo

Nowa podstawa programowa nie jest zupełnie nowa. Część założeń szkoły realizowały już w latach 80. i 90. MEN wraca więc do tego, co już kiedyś doskonale się sprawdzało.
Zmiany podstawy programowej dla uczniów klas I-III nieoczekiwanie mogą mieć także wpływ na rodziców tych uczniów. Zwłaszcza tych z pokolenia Y. Można się bowiem spodziewać, że do szkół podstawowych powrócą skakanki, gumy czy hula hop. Być te nostalgiczne wspomnienia zachęcą rodziców do wspólnej aktywności z dziećmi także poza szkołą?

Aleksandra Gruszczyńska
z wykształcenia filolog i językoznawca,
a także specjalista od PR.



Centrum Mistrzostwa Sportowego

Woda, która kształtuje charakter

Jak Centrum Mistrzostwa Sportowego w Szczecinie buduje fundamenty pod zdrowie i sukces młodych portowców ?

1 września 2026 roku polska szkoła postawiła wyraźny krok w stronę zwiększenia aktywności fizycznej najmłodszych. Trzy godziny wychowania fizycznego tygodniowo w klasach I–III oraz koncepcja wplatania ruchu w codzienne zajęcia i przerwy międzylekcyjne to kierunek, który w naszej placówce – Centrum Mistrzostwa Sportowego przy ul. Mazurskiej w Szczecinie – od dawna stanowi fundament naszej misji edukacyjno-sportowej. ako Szkoła Mistrzostwa Sportowego nie pytamy dziś: „Czy da się to zrobić?", ale pokazujemy: „Jak robić to skutecznie i z pasją". Naszą dyscypliną wiodącą i powodem do dumy jest pływanie – dyscyplina wyjątkowa, stanowiąca doskonały fundament ogólnorozwojowy dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Pływanie nie bez powodu nazywane jest jedną z najbardziej kompleksowych form aktywności fizycznej. W klasach I–III woda staje się naturalnym środowiskiem do budowania sprawności, która rzutuje na całe życie młodego człowieka. Pływanie angażuje niemal wszystkie partie mięśniowe, nie obciążając przy tym stawów i kręgosłupa. Rozwija koordynację ruchową, wydolność oddechową oraz układ krążenia. Codzienna praca na torze uczy naszych najmłodszych systematyczności, punktualności i dyscypliny. Dzieci dowiadują się, że sukces – czy to w postaci nowego rekordu życiowego, czy pierwszego medalu na zawodach – jest bezpośrednim efektem własnego wysiłku i przełamywania własnych barier.



Pokonywanie lęku przed wodą, radzenie sobie z porażką na torze oraz umiejętność skupienia uwagi na technice to kompetencje, które przenoszą się bezpośrednio na ławkę szkolną. Dzieci trenujące pływanie lepiej radzą sobie ze stresem i szybciej przyswajają wiedzę.

Jak wyglądają lekcje WF i treningi w CMS Szczecin?

Model zintegrowany w edukacji wczesnoszkolnej znacząco ułatwia nam łączenie nauki z intensywnym ruchem. Lekcje wychowania fizycznego i zajęcia na pływalni nie są u nas odizolowanym epizodem w planie lekcji, lecz spójną całością. Aktywność fizyczna w naszych najmłodszych klasach obejmuje zarówno specjalistyczny trening pływacki na basenie, jak i zajęcia ogólnorozwojowe w sali gimnastycznej. Na sali nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej stawiają na gry podwórkowe, ustawiają tory przeszkód, angażują uczniów w ćwiczenia gimnastyczne i korekcyjne. Przygotowują one aparat ruchu do obciążeń w wodzie, zapobiegając wadom postawy.

Dla uczniów klas I–III trening nie może być nudny, dbają o to codziennie trenerzy klubu MKP Szczecin / nauczyciele CMS. Najmłodsi doskonalą poszczególne style (grzbietowy, dowolny, klasyczny) poprzez zabawy z przyborami, co buduje w nich naturalną radość z przebywania w wodzie.

Trzy formalne godziny WF-u to dopiero początek. W myśl nowej podstawy programowej nasi nauczyciele stosują krótkie przerwy śródlekcyjne – 2-3 minutowe ćwiczenia rozciągające i oddechowe między blokami edukacyjnymi, które dotleniają mózg i pomagają dzieciom wrócić do pełnego skupienia.

Efekty codziennej pracy na treningach widzimy bardzo szybko. Przykładem są choćby niedawno zorganizowane Międzyszkolne Zawody Pływackie klas II i III, na których nasi najmłodsi zawodnicy CMS sięgali po czołowe miejsca w stylach grzbietowym, dowolnym i klasycznym oraz wywalczyli medale w rywalizacji sztafetowej. Osiągnięte przez nich wyniki są najlepszym dowodem na to, że systematyczność, ciężka praca i zaangażowanie przynoszą efekty.

Jednak sport w naszej szkole to nie tylko tabele wyników. Równie ważny jest wymiar społeczny i rodzinny. Zachęcamy rodziny do wspólnego spędzania czasu na sportowo, takie działania pokazują dzieciom, że aktywność fizyczna to styl życia całej rodziny, a nie tylko „obowiązek szkolny". W naszej placówce nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej ściśle współpracują z trenerami pływania. Dzięki temu wychowawca wie, z jakimi emocjami dziecko wraca z basenu, a trener rozwinie w wodzie te cechy, które pomogą dziecku w nauce.

Nowe regulacje prawne od września 2026 roku dały polskim szkołom świetny impuls do zmian. Przykład naszej szkoły pokazuje, że odpowiednio zaplanowana aktywność ruchowa – a w szczególności pływanie – nie przeszkadza w nauce, lecz staje się jej najlepszym sprzymierzeńcem. Dziecko sprawne fizycznie to dziecko pewniejsze siebie, zdrowsze i otwarte na wyzwania, jakie przyniesie dalsza edukacja i dorosłe życie.

Dyrektor
Centrum Mistrzostwa Sportowego
w Szczecinie
Izabela Kępczyńska-Sitka



SOSW Nr 2

NIE KAŻDE DZIECKO MUSI ZDOBYWAĆ MEDALE

Każde zasługuje na sport!

O ruchu, relacjach
i sportowych marzeniach
dzieci ze Specjalnego
Ośrodka Szkolno
- Wychowawczego nr 2
w Szczecinie



Sport zaczyna się nie na podium, lecz od pierwszego kroku. Od zabawy, uśmiechu, wspólnego kibicowania i poczucia, że jest się częścią drużyny. Warto o tym pamiętać szczególnie wtedy, gdy pracuje się z dziećmi, które potrzebują od nas nieco więcej czasu, cierpliwości i wiary w ich możliwości.

Od wielu lat towarzyszę dzieciom i młodzieży w ich szkolnej drodze. Pracowałam z uczniami gimnazjum, szkoły podstawowej, a dziś swoje doświadczenie wykorzystuję w pracy w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 w Szczecinie, również z młodzieżą kształcącą się w szkole branżowej. Przez te wszystkie lata obserwowałam, jak dzieci dorastają, zmieniają się, odkrywają własne możliwości i pokonują bariery, które niekiedy wydają się większe, niż są w rzeczywistości.

Jedno wiem na pewno: każde dziecko może odnaleźć w sporcie coś dla siebie. Nie każde będzie chciało zdobywać medale, nie każde zostanie zawodnikiem, ale każde zasługuje na to, by poczuć radość z ruchu, smak wspólnego działania i dumę z własnych osiągnięć. Właśnie od tego zaczyna się krzewienie kultury fizycznej. Nie od stawiania wymagań ponad możliwości, lecz od stworzenia takich warunków, w których dziecko zechce spróbować. Najpierw relacja, potem wynik. Zanim sport stanie się pasją, musi być dostępny. Zanim pojawi się motywacja do treningu, dziecko powinno poczuć, że jest akceptowane, bezpieczne i ważne. To szczególnie istotne w pracy z uczniami o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych i rozwojowych.



W Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 w Szczecinie dobrze wiemy, że nie ma jednego przepisu na zachęcenie wszystkich do aktywności. Każdy uczeń jest inny. Jeden z entuzjazmem podejmuje sportowe wyzwania, drugi potrzebuje czasu, by odważyć się wejść na boisko. Ktoś chętnie rywalizuje, ktoś inny woli współpracować. Dla jednego sukcesem będzie zdobycie punktu, dla drugiego — wykonanie ćwiczenia, które jeszcze niedawno wydawało się nieosiągalne. Dlatego tak ważne są gry i zabawy ruchowe. To one pozwalają oswoić sport, uczą zasad, rozwijają koordynację, równowagę i sprawność, ale także kształtują umiejętność współpracy, radzenia sobie z emocjami i respektowania potrzeb innych. Czasem wystarczy piłka, kilka pachołków, kawałek boiska i pomysł na wspólną zabawę. Nie zawsze potrzebujemy skomplikowanych przyrządów ani rozbudowanej infrastruktury. Potrzebujemy natomiast uważności na drugiego człowieka. Warto pamiętać, że dla dziecka, które obawia się porażki, najważniejsze nie musi być zwycięstwo. Może nim być sam udział w zabawie. Dla ucznia, który ma trudności z nawiązywaniem relacji, sukcesem będzie współpraca z kolegą. Dla młodego człowieka, któremu brakuje wiary we własne możliwości, ogromne znaczenie może mieć jedno zdanie: „Spróbuj, jestem obok. Wierzę, że sobie poradzisz".

Tak buduje się nie tylko sprawność fizyczną, ale również poczucie własnej wartości. Trener, który nauczył mnie patrzeć głębiej

Przez dziesięć lat byłam związana z piłką nożną jako sędzia i trenerka. To doświadczenie ukształtowało mnie nie tylko sportowo, lecz przede wszystkim pedagogicznie. Miałam szczęście współpracować z fantastycznym trenerem, Włodzimierzem Obstem, od którego nauczyłam się czegoś, czego nie da się sprowadzić do taktyki, ustawienia zawodników czy planowania treningu.

Nauczył mnie, jak być trenerem-nauczycielem. Jak patrzeć na dziecko i dostrzegać nie tylko to, co pokazuje na zewnątrz, ale również to, co próbuje ukryć. Jak rozpoznawać strach, niepewność i brak wiary we własne siły. Jak rozumieć, że za odmową wykonania ćwiczenia może kryć się obawa przed ośmieszeniem, a za pozornym brakiem zainteresowania — potrzeba zachęty i poczucia bezpieczeństwa.

Przede wszystkim nauczył mnie, że dobry trener nie jest wyłącznie osobą, która pokazuje, jak zdobywać bramki. Jest również kimś, do kogo dziecko chce przyjść, komu ufa i przy kim nie boi się popełnić błędu. Z biegiem lat coraz mocniej przekonywałam się, że te zasady mają znaczenie nie tylko na boisku piłkarskim. Sprawdzają się w Sali gimnastycznej, podczas zabaw ruchowych, na szkolnym korytarzu i wszędzie tam, gdzie dorosły spotyka się z młodym człowiekiem.

Dzisiaj, pracując z uczniami Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego Nr 2 w Szczecinie, wiem, jak ważne jest indywidualne podejście. Nie możemy oczekiwać, że wszystkie dzieci będą rozwijały się w tym samym tempie i reagowały tak



samo. Możemy jednak zadbać o to, aby każde miało szansę doświadczyć sukcesu na miarę swoich możliwości.
Bo najważniejszym zwycięstwem nauczyciela i trenera jest czasem nie zdobyta bramka, lecz dziecko, które po raz pierwszy uwierzyło, że potrafi.

Pomarańczowa piłka i magia pierwszych sukcesów

Choć przez dziesięć lat byłam związana z piłką nożną jako sędzia i trenerka, sportowe serce od zawsze mocniej bije mi również dla koszykówki. To właśnie z nią związane są moje dziecięce wspomnienia. Sama grałam w koszykówkę, dlatego doskonale wiem, ile radości może dawać kontakt z piłką, wspólne treningi i satysfakcja z każdego, nawet najmniejszego postępu.

Od pięciu sezonów realizuję także nowy projekt, pracując z najmłodszymi rocznikami Pogoni i Basketu Szczecin. To dla mnie niezwykła przygoda, ale przede wszystkim możliwość obserwowania jednego z najpiękniejszych procesów w sporcie: chwili, w której dziecko zaczyna odkrywać, że potrafi znacznie więcej, niż początkowo mu się wydawało.
Uwielbiam patrzeć na te pierwsze treningi. Na dzieci, które przychodzą z ciekawością, ale często jeszcze bez wiary

we własne możliwości. Na piłkę, która początkowo ucieka na wszystkie strony, na niepewne ruchy i rzuty, którym daleko do kosza. Na małe dłonie, które dopiero uczą się panować nad pomarańczową piłką.

A później przychodzi kolejny trening, kolejny miesiąc pracy i nagle zaczynamy dostrzegać zmiany. Dziecko coraz pewniej kozłuje. Piłka przestaje być nieposłusznym przedmiotem, który żyje własnym życiem, i zaczyna stawać się częścią ruchu zawodnika. Pojawia się koordynacja, lepsze wyczucie, odwaga i coraz większa samodzielność. To, co jeszcze niedawno wydawało się niemożliwe, staje się czymś zupełnie naturalnym.

I wtedy przychodzi ten moment — piłka trafia do kosza!

Trudno opisać radość dziecka, które po wielu próbach wreszcie widzi, że się udało. Uśmiech, okrzyk szczęścia, spojrzenie skierowane do trenera, jakby chciało zapytać: „Widziałeś? Naprawdę trafiłem!". W takich chwilach człowiek przypomina sobie, dlaczego warto pracować z najmłodszymi. Bo przecież nie chodzi wyłącznie o nauczenie prawidłowego kozłowania, rzutu czy poruszania się po boisku. Chodzi o coś znacznie ważniejszego — o budowanie wiary we własne możliwości. Dziecko, które dziś cieszy się z pierwszego celnego rzutu, jutro odważniej podejdzie do kolejnego zadania. Z czasem nauczy się, że niepowodzenie nie oznacza, że czegoś nie potrafi. Oznacza jedynie, że potrzebuje kolejnej próby, odrobiny cierpliwości i czasu. Właśnie dlatego tak bardzo lubię obserwować rozwój najmłodszych. Widzę, jak z każdym miesiącem zmienia się nie tylko ich technika, lecz także pewność siebie, koncentracja i gotowość do podejmowania nowych wyzwań. Sport staje się dla nich przestrzenią, w której mogą doświadczać własnej sprawczości. Najpiękniejsze w szkoleniu dzieci nie jest to, jak szybko nauczą się zdobywać punkty. Najpiękniejsze jest to, jak szybko potrafią rozkwitnąć, kiedy ktoś da im szansę, czas i wiarę w ich możliwości. Koszykówka nauczyła mnie również, że każde dziecko potrzebuje czegoś innego. Jedno od początku jest odważne i przebojowe, inne długo obserwuje, zanim spróbuje. Jedno cieszy się z rywalizacji, drugie potrzebuje przede wszystkim pochwały i poczucia bezpieczeństwa. Zadaniem trenera jest dostrzec te różnice i tak poprowadzić zajęcia, aby każde dziecko mogło zrobić swój własny krok naprzód. W pracy z najmłodszymi nie można mierzyć wszystkich jedną miarą. Nie każde dziecko musi zostać zawodnikiem. Każde jednak może nauczyć się czerpać radość z ruchu, odkrywać własne możliwości i budować pozytywne relacje z innymi. I może właśnie dlatego koszykówka zajmuje tak szczególne miejsce w moim sercu. Ta pomarańczowa piłka potrafi połączyć zabawę z nauką, wysiłek z radością, a pierwsze niepowodzenia z późniejszą dumą z osiągniętego celu. Kiedy patrzę na dzieci, które z trenin-

gu na trening stają się coraz pewniejsze siebie, wiem, że sport daje nam coś, czego nie da się zmierzyć liczbą zdobytych punktów. Daje nam możliwość obserwowania, jak młody człowiek odkrywa własną wartość. A przecież właśnie o to chodzi — żeby dzieci nie bały się próbować, żeby chciały wracać na boisko i żeby sport kojarzył im się z radością, a nie z lękiem przed porażką.

Sport trzeba nie tylko uprawiać. Trzeba go również przeżywać!

Aktywność fizyczna to nie tylko lekcje wychowania fizycznego, ćwiczenia i zabawy na boisku. To także możliwość uczestniczenia w życiu sportowym własnego miasta.

Dzieci potrzebują sportowych wzorców. Chcą zobaczyć zawodników, których podziwiają, usłyszeć doping kibiców, poczuć atmosferę hali lub stadionu. Chcą przeżywać emocje, cieszyć się ze zdobytych punktów i bramek, a czasem również oswajać się z porażką. Takie doświadczenia mogą stać się początkiem prawdziwej sportowej pasji.

Dlatego tak wielką wartość ma dla mnie możliwość zabierania uczniów na mecze rozgrywane w Szczecinie.



Dzięki życzliwości i zaangażowaniu prezesa Króla do końca poprzedniego sezonu nasi uczniowie mogli bezpłatnie uczestniczyć w meczach Kinga Wilków Morskich Szczecin, występującego w najwyższej klasie rozgrywkowej koszykówki. To dla nich coś znacznie więcej niż wyjście na wydarzenie sportowe.
To spotkanie z prawdziwym sportem, przeżywanym na żywo. Możliwość obserwowania zawodników, ich przygotowania, współpracy, determinacji i odpowiedzialności za drużynę. To także okazja, by przekonać się, że za efektowną akcją, celnym rzutem czy zwycięstwem stoją godziny treningów, systematyczność i konsekwencja. Dla naszych uczniów takie spotkania mają szczególne znaczenie. Pozwalają im poczuć się częścią społeczności kibiców, uczestniczyć w wydarzeniu, które jednoczy ludzi o różnych doświadczeniach i możliwościach. Na trybunach wszyscy przeżywają podobne emocje. Wszyscy cieszą się z udanej akcji, wszyscy trzymają kciuki za swoją drużynę.
Sport potrafi łączyć bez względu na wiek, sprawność czy indywidualne trudności.
Podobne możliwości stwarza Futsal Szczecin. Obserwowanie zawodników na parkiecie pozwala dzieciom dostrzec, jak ważne są szybkość podejmowania decyzji, współpraca i wzajemne zaufanie. W futsalu liczy się każdy zawodnik, a sytuacja na boisku może zmienić się w ułamku sekundy. To doskonała lekcja koncentracji, odpowiedzialności i działania zespołowego.
Chciałabym, aby nasi uczniowie mogli regularnie doświadczać takich emocji i aby ta współpraca mogła być kontynuowana. Dostęp do wydarzeń sportowych nie powinien być przywilejem zarezerwowanym wyłącznie dla wybranych. Dla wielu młodych ludzi może stać się pierwszym krokiem do zainteresowania się sportem, a później do podjęcia własnej aktywności.

Pogoń Szczecin — marzenie, które może stać się początkiem pasji

Nie sposób mówić o sportowym Szczecinie, nie wspominając o Pogoni Szczecin. Dla wielu mieszkańców to coś więcej niż klub piłkarski. To emocje, tradycja, wspólnota i przywiązanie do miasta.
Jako była sędzia i trenerka piłki nożnej chciałabym szczególnie mocno podkreślić, jak ważne jest, aby również dzieci ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 mogły poznawać tę część szczecińskiego życia.

Marzy mi się współpraca, dzięki której nasi uczniowie mogliby zobaczyć mecz Pogoni z trybun, poczuć atmosferę stadionu i przekonać się, że piłka nożna to nie tylko wydarzenie oglądane w telewizji. To emocje, wspólne przeżywanie sporto-



wych chwil i możliwość utożsamienia się z zawodnikami reprezentującymi własne miasto.

Być może dla jednego ucznia taki mecz będzie po prostu niezapomnianym przeżyciem. Dla innego stanie się inspiracją do rozpoczęcia treningów. Ktoś inny po raz pierwszy poczuje, że również ma swoje miejsce w wielkiej sportowej wspólnocie.

Nie udało nam się jeszcze nawiązać współpracy, która pozwoliłaby naszym dzieciom regularnie uczestniczyć w meczach Pogoni Szczecin. Wierzę jednak, że jest to możliwe i że warto o to zabiegać. Nie chodzi wyłącznie o bezpłatne wejściówki. Chodzi o otwarcie drzwi do świata, który inspiruje, rozwija i daje poczucie przynależności.

Kluby sportowe mają ogromny potencjał społeczny. Mogą nie tylko szkolić przyszłych zawodników, lecz także wspierać edukację, integrację i rozwój młodych ludzi. Czasami wystarczy zaproszenie, spotkanie z piłkarzem, możliwość obejrzenia treningu czy wspólne zdjęcie, aby w dziecku obudzić zainteresowanie, które zostanie z nim na lata.

Warto więc budować mosty między szkołami a klubami. Szczególnie tam, gdzie takie spotkania mogą przełamywać bariery i dawać dzieciom doświadczenia, do których na co dzień nie zawsze mają dostęp.

Kibicowanie też może wychowywać



Udział w meczu to nie tylko emocje. To również okazja do nauki.

Podczas wydarzeń sportowych dzieci obserwują, jak zawodnicy reagują na sukces i porażkę, jak współpracują z kolegami, jak przestrzegają zasad i jak zachowują się wobec przeciwników. Uczą się, że rywalizacja nie musi oznaczać wrogości, a przegrana nie przekreśla wartości człowieka ani całej drużyny.

Kibicowanie staje się lekcją kultury, odpowiedzialności i szacunku. Uczy wyrażania emocji, przeżywania wspólnych chwil i dostrzegania, że sport jest przestrzenią, w której obowiązują zasady.

Dla uczniów szkoły specjalnej takie doświadczenia mogą mieć dodatkowy wymiar. Wspólne wyjście pozwala im uczestniczyć w życiu miasta, poznawać nowe miejsca i sytuacje, a także rozwijać samodzielność oraz kompetencje społeczne.

Nie powinniśmy zakładać, że potrzeby edukacyjne dziecka ograniczają jego zainteresowania czy marzenia. Przeciwnie — naszym zadaniem jest szukać sposobów, by te zainteresowania rozwijać.

Każde dziecko ma prawo być kibicem. Każde ma prawo zachwycić się piękną akcją, emocjonującym meczem czy umiejętnościami zawodnika. I każde ma prawo poczuć, że sportowe życie miasta jest również dla niego. Miasto, które daje dzieciom szansę na ruch

Krzewienie aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży powinno być wspólnym zadaniem szkół, rodziców, klubów sportowych, samorządu i całej lokalnej społeczności.

Nie zawsze potrzeba wielkich programów ani kosztownych przedsięwzięć. Czasem wystarczy otwartość na współpracę i przekonanie, że warto zrobić coś dobrego dla najmłodszych.

Szkoła może organizować gry terenowe, turnieje, zajęcia ruchowe i spotkania ze sportowcami. Kluby mogą zapraszać uczniów na mecze, treningi i wydarzenia promujące aktywność. Samorząd może wspierać inicjatywy, które ułatwiają dzieciom dostęp do obiektów sportowych i wydarzeń organizowanych w mieście.

Szczególnie cenne są działania, które nie ograniczają się do jednorazowego wydarzenia, lecz pozwalają budować trwałe zainteresowanie sportem.

Ważne jest również, abyśmy nie zapominali o dzieciach i młodzieży z niepełnosprawnościami oraz o uczniach, którzy z różnych powodów rzadziej uczestniczą w życiu sportowym. Dla nich zaproszenie na mecz, możliwość obejrzenia treningu czy udział w wydarzeniu sportowym może mieć ogromne znaczenie.
Nie chodzi o to, by wszyscy uprawiali sport na tym samym poziomie. Chodzi o to, by każdy miał możliwość znalezienia własnej drogi do aktywności.
Bo sport zaczyna się znacznie wcześniej niż na profesjonalnym boisku. Zaczyna się wtedy, gdy dziecko po raz pierwszy chwyta piłkę, próbuje przeskoczyć przeszkodę, biegnie z rówieśnikami albo z dumą opowiada o meczu, który właśnie zobaczyło.

Najważniejszy jest człowiek

Po latach pracy z dziećmi i młodzieżą, po doświadczeniach sędziowskich i trenerskich, a także po spotkaniach z kolejnymi pokoleniami uczniów jestem przekonana, że warto nieustannie zachęcać młodych ludzi do aktywności fizycznej.
Nie dlatego, że każdy musi zostać sportowcem. Nie dlatego, że najważniejsze są wyniki, puchary czy medale.
Dlatego, że ruch daje radość, wzmacnia ciało, pomaga rozładowywać napięcia i uczy wytrwałości. Sport pozwala poznawać siebie, budować relacje i odkrywać, że wspólnym wysiłkiem można osiągnąć więcej. A udział w wydarzeniach sportowych pokazuje dzieciom, że są częścią większej społeczności, w której również mają swoje miejsce.
W Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 w Szczecinie chcemy, aby nasi uczniowie mieli takie możliwości. Aby mogli uczestniczyć w zabawach ruchowych, podejmować sportowe wyzwania, kibicować szczecińskim drużynom i czerpać radość z tego, co dzieje się na boiskach, stadionach i w halach sportowych naszego miasta.

Chciałabym, aby Pogoń Szczecin, Futsal Szczecin i King Wilki Morskie Szczecin , Chemik Police czy Spójnia Stargard były dla nich nie tylko nazwami klubów, lecz także symbolami emocji, wspólnoty i sportowych marzeń.

Wierzę, że kiedy dziecko dostanie szansę, może odkryć w sobie znacznie więcej, niż początkowo przypuszczało. Czasem potrzebuje tylko kogoś, kto zaprosi je do zabawy. Czasem trenera, który dostrzeże jego potencjał. A czasem nauczyciela, który zabierze je na stadion i pozwoli poczuć atmosferę prawdziwego meczu.

Przez wszystkie lata pracy z dziećmi i młodzieżą utwierdziłam się w jednym przekonaniu: każde dziecko zasługuje na to, by znaleźć w sporcie coś, co je zachwyci, zmotywuje i doda mu wiary we własne możliwości.

Nie każde zdobędzie medal. Nie każde strzeli bramkę. Ale każde może poczuć dumę, radość i przynależność.
A jeśli dzięki jednej zabawie, jednemu treningowi czy jednemu obejrzanemu z trybun meczowi dziecko pokocha ruch i sport, będzie to zwycięstwo, którego naprawdę nie da się przecenić. Bo najważniejsze nie jest to, ilu przyszłych mistrzów wychowamy. Najważniejsze, ilu młodym ludziom pokażemy, że sport jest również dla nich.

„Niezależnie od tego, czy dziecko trzyma w rękach piłkę nożną, czy pomarańczową piłkę do koszykówki, najważniejsze jest to samo: żeby ktoś pomógł mu uwierzyć, że potrafi. Bo czasem od pierwszego celnego rzutu, udanego podania czy wspólnego wyjścia na stadion zaczyna się coś znacznie większego niż sport. Zaczyna się wiara we własne możliwości".

Aneta Korpowska
nauczyciel SOSW Nr 2 w Szczecinie



W RUCHU DORASTA CZŁOWIEK

O znaczeniu aktywności fizycznej, ćwiczeń i sportu w rozwoju oraz wychowaniu dzieci i młodzieży



Ruch jest jedną z najbardziej naturalnych potrzeb człowieka. W dzieciństwie stanowi sposób poznawania świata, odkrywania własnych możliwości i nawiązywania relacji z innymi. W okresie dorastania staje się również ważnym narzędziem budowania tożsamości, samodzielności i odporności psychicznej. Tymczasem współczesne dzieci i młodzież coraz częściej funkcjonują w rzeczywistości, w której spontaniczna aktywność ustępuje miejsca siedzącemu trybowi życia, a naturalną potrzebę ruchu ograniczają szkolne obowiązki, nowe technologie i zmieniające się formy spędzania wolnego czasu. Jak przywrócić aktywności fizycznej należne jej miejsce w wychowaniu młodego pokolenia? Jaką rolę mogą odegrać rodzice, nauczyciele, szkoły i kluby sportowe? I dlaczego nawet zwykła gra w piłkę na szkolnym boisku może mieć znaczenie znacznie większe niż wynik końcowy?

Ruch jako podstawowa potrzeba rozwojowa człowieka

Dziecko od pierwszych miesięcy życia poznaje otaczającą rzeczywistość poprzez własne ciało. Sięga po przedmioty, obraca się, raczkuje, stawia pierwsze kroki, a następnie biega, skacze, wspina się i podejmuje coraz bardziej skomplikowane działania ruchowe. Każda z tych czynności jest czymś więcej niż ćwiczeniem mięśni. Stanowi ważny element dojrzewania układu nerwowego, kształtowania koordynacji, orientacji przestrzennej oraz rozwijania zdolności poznawczych.
Ruch jest więc integralną częścią rozwoju psychofizycznego. Nie można oddzielić go od uczenia się, przeżywania emocji, budowania relacji społecznych czy kształtowania osobowości. Dziecko, które ma możliwość swobodnej aktywności, doświadcza własnej sprawczości. Uczy się oceniać odległość, przewidywać konsekwencje działania, reagować na zmieniające się sytuacje i podejmować samodzielne decyzje. Z czasem odkrywa także granice swoich możliwości oraz sposoby ich stopniowego przekraczania.
W procesie wychowania aktywność ruchowa pełni zatem funkcję znacznie szerszą niż samo usprawnianie organizmu. Jest naturalnym środowiskiem zdobywania doświadczeń, które trudno zastąpić wyłącznie przekazem słownym. Żadne teoretyczne wyjaśnienie nie nauczy równowagi tak skutecznie jak samodzielna jazda na rowerze. Opowiadanie o współpracy nie zastąpi wspólnego wysiłku podejmowanego podczas gry zespołowej. Podobnie rozmowa o wytrwałości nie zawsze będzie równie przekonująca jak doświadczenie, w którym młody człowiek po wielu nieudanych próbach wreszcie osiąga zamierzony cel.
Warto przy tym podkreślić, że potrzeba ruchu nie zanika wraz z rozpoczęciem edukacji szkolnej. Zmieniają się jedy-



nie jej formy oraz sposób zaspokajania. Siedmiolatek może potrzebować przede wszystkim zabawy, nastolatek poszukuje często aktywności dającej poczucie przynależności i możliwość sprawdzenia własnych umiejętności, natomiast starszy uczeń może odnaleźć w sporcie sposób radzenia sobie ze stresem i budowania niezależności.

W każdym z tych okresów aktywność fizyczna pozostaje ważnym elementem prawidłowego rozwoju. Ograniczanie jej wyłącznie do obowiązkowych lekcji wychowania fizycznego oznacza niedostrzeganie jednej z podstawowych potrzeb młodego człowieka.

Pokolenie siedzącego trybu życia. Współczesne wyzwania wychowawcze

Rozwój technologiczny przyniósł dzieciom i młodzieży ogromne możliwości edukacyjne, komunikacyjne oraz rozrywkowe. Internet pozwala zdobywać wiedzę, rozwijać zainteresowania i utrzymywać relacje niezależnie od odległości. Jednocześnie jednak zmienił codzienne nawyki, ograniczając wiele sytuacji, w których ruch pojawiał się dawniej spontanicznie.

Dzieci coraz częściej spędzają czas przed ekranami komputerów, telefonów i tabletów. Rozrywka cyfrowa bywa łatwiej dostępna niż aktywność na świeżym powietrzu, zwłaszcza tam, gdzie brakuje bezpiecznych miejsc do zabawy. Do tego dochodzą długie godziny spędzane w szkolnych ławkach, nauka w domu, zajęcia dodatkowe oraz transport samochodowy, który zastępuje codzienny spacer.

Nie należy przy tym obarczać nowych technologii odpowiedzialnością za wszystkie problemy związane ze spadkiem aktywności fizycznej. Przyczyny są znacznie bardziej złożone. Należą do nich również nadmiernie napięte harmonogramy rodzinne, ograniczona dostępność infrastruktury sportowej, koszty zajęć, obawy rodziców o bezpieczeństwo oraz stopniowe zanikanie kultury spontanicznych zabaw podwórkowych.

W przeszłości aktywność fizyczna często stanowiła naturalny element życia lokalnej społeczności. Podwórka, szkolne boiska i osiedlowe place były miejscami spotkań, podczas których dzieci samodzielnie organizowały zabawy i ustalały zasady rywalizacji. Nie potrzebowały do tego specjalistycznego sprzętu ani rozbudowanych programów treningowych. Wystarczały piłka, rower, skakanka lub grupa rówieśników.

Dzisiaj takie sytuacje nadal występują, jednak w wielu środowiskach trzeba je świadomie wspierać. Szczególnego znaczenia nabiera dostępność bezpiecznych, ogólnodostępnych przestrzeni, w których młodzi ludzie mogą podejmo-



wać aktywność bez konieczności formalnego zapisywania się do klubu czy ponoszenia dodatkowych kosztów.
Problem niedostatecznej aktywności fizycznej ma wymiar międzynarodowy. Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, że znaczna część młodzieży nie osiąga zalecanego poziomu codziennego ruchu. Jest to ważny sygnał dla systemów edukacyjnych, ponieważ konsekwencje bezczynności nie ograniczają się wyłącznie do pogorszenia kondycji. Dotyczą również zdrowia metabolicznego, jakości snu, samopoczucia oraz możliwości pełnego uczestniczenia w życiu społecznym. Współczesna pedagogika staje zatem przed wyzwaniem, które można ująć następująco: jak stworzyć młodemu człowiekowi takie warunki, aby ruch ponownie stał się naturalną, atrakcyjną i trwałą częścią jego codzienności?

Zdrowe ciało jako fundament rozwoju i dobrego samopoczucia

Regularna aktywność fizyczna wpływa na funkcjonowanie niemal wszystkich układów organizmu. W okresie dzieciństwa i dojrzewania ma szczególne znaczenie, ponieważ organizm intensywnie rośnie, a wiele procesów fizjologicznych dopiero osiąga dojrzałość.
Ruch wspiera rozwój układu mięśniowo-szkieletowego, poprawia wydolność serca i płuc, pomaga kształtować koordynację oraz sprawność motoryczną. Aktywności wymagające przenoszenia ciężaru własnego ciała, takie jak bieganie, skakanie czy odpowiednio dobrane ćwiczenia siłowe, dostarczają bodźców wspierających rozwój kości. Systematyczny wysiłek sprzyja także prawidłowej regulacji gospodarki energetycznej i korzystnie oddziałuje na zdrowie metaboliczne.
Ma to szczególne znaczenie w kontekście profilaktyki nadmiernej masy ciała, insulinooporności oraz chorób przewlekłych, których czynniki ryzyka mogą pojawiać się już w młodym wieku. Nie oznacza to jednak, że podstawowym celem ćwiczeń powinna być kontrola wagi. Takie podejście może prowadzić do niepotrzebnej presji, porównywania wyglądu i kształtowania negatywnego stosunku do własnego ciała.
Znacznie bardziej wartościowe wychowawczo jest przedstawianie aktywności fizycznej jako sposobu dbania o zdrowie, rozwijania sprawności i odczuwania przyjemności z własnych możliwości ruchowych. Dziecko powinno doświadczać, że jego ciało służy nie tylko określonemu wyglądowi, ale przede wszystkim działaniu, poznawaniu świata i realizowaniu zainteresowań.
Ważnym zagadnieniem jest również profilaktyka dolegliwości związanych z długotrwałym siedzeniem. Współczesny uczeń spędza wiele godzin w pozycji statycznej,

często pochylony nad zeszytem lub ekranem. Regularne zmiany pozycji, ćwiczenia wzmacniające, aktywność ogólnorozwojowa oraz odpowiednia ergonomia stanowiska pracy pomagają ograniczać negatywne skutki takiego stylu życia. Sam ruch nie zastępuje jednak diagnozy i leczenia wad postawy czy innych schorzeń narządu ruchu.

Nie można również zapominać o znaczeniu odpoczynku. Wysiłek fizyczny i regeneracja tworzą nierozerwalną całość. Młody organizm potrzebuje odpowiedniej ilości snu, zróżnicowanego żywienia, nawodnienia oraz czasu wolnego od intensywnego treningu. Aktywność ma rozwijać, a nie prowadzić do przewlekłego zmęczenia.

Ile ruchu potrzebuje dziecko i nastolatek?

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia z 2020 roku dzieci i młodzież w wieku od 5 do 17 lat powinny podejmować aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności przez średnio co najmniej 60 minut dziennie w skali tygodnia. Zalecenia obejmują przede wszystkim aktywność aerobową. Co najmniej trzy dni w tygodniu powinny pojawiać się także intensywniejsze formy ruchu oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości.



Nie oznacza to konieczności codziennego uczestniczenia w godzinnych, zorganizowanych treningach. W rekomendowanym poziomie aktywności mieszczą się różnorodne formy ruchu: szybki spacer, jazda na rowerze, zabawy ruchowe, taniec, bieganie, pływanie czy gry zespołowe. Znaczenie ma regularność, odpowiednia intensywność oraz dostosowanie wysiłku do wieku, stanu zdrowia i indywidualnych możliwości.

WHO podkreśla również, że nawet mniejsza ilość aktywności jest korzystniejsza niż jej całkowity brak. Dziecko prowadzące siedzący tryb życia nie powinno być od razu obciążane intensywnym wysiłkiem. Znacznie rozsądniejsze jest stopniowe zwiększanie liczby i długości aktywnych zajęć, tak aby organizm miał czas na adaptację.

W praktyce edukacyjnej szczególne znaczenie ma różnorodność. Jednego dnia może to być spacer i zabawa na boisku, innego jazda na rowerze, zajęcia taneczne lub wspólna wycieczka. Nie każda aktywność musi mieć charakter sportowej rywalizacji i nie każda musi być oceniana. Najważniejszym celem jest kształtowanie trwałego nawyku ruchu, który pozostanie z człowiekiem także po zakończeniu edukacji szkolnej.

Aktywność fizyczna a rozwój mózgu, koncentracja i proces uczenia się

Jednym z ważniejszych wniosków współczesnych badań jest to, że aktywność fizyczna oddziałuje nie tylko na ciało, lecz także na funkcjonowanie poznawcze. Regularny ruch może wspierać uwagę, pamięć oraz funkcje wykonawcze, czyli zdolności niezbędne do planowania działań, kontrolowania impulsów, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów.
Dla edukacji szkolnej ma to znaczenie szczególne. Uczenie się wymaga nie tylko przyswajania informacji, ale również utrzymywania koncentracji, organizowania pracy, dostosowywania zachowania do sytuacji oraz radzenia sobie z trudnościami. Wspomniane procesy rozwijają się stopniowo, a odpowiednio dobrana aktywność fizyczna może stanowić jeden z elementów sprzyjających ich prawidłowemu funkcjonowaniu.
Nie należy jednak upraszczać zależności, twierdząc, że samo uprawianie sportu automatycznie poprawia oceny. Wyniki szkolne zależą od wielu czynników, w tym warunków rodzinnych, jakości naucza-



nia, snu, zdrowia psychicznego i indywidualnych predyspozycji. Badania wskazują raczej, że aktywność fizyczna może wspierać wybrane procesy poznawcze i tworzyć korzystniejsze warunki do nauki. W tym kontekście szczególnej wartości nabierają krótkie przerwy ruchowe podczas zajęć szkolnych. Kilka minut ćwiczeń, rozciągania, marszu czy prostej zabawy może pomóc uczniom przerwać długotrwałe siedzenie i powrócić do zadań wymagających skupienia.

Istotne są także zajęcia rozwijające koordynację i orientację przestrzenną. Gry z piłką, ćwiczenia równoważne, taniec oraz zabawy wymagające szybkiego reagowania na sygnały angażują jednocześnie procesy ruchowe i poznawcze. Uczestnik musi obserwować otoczenie, przewidywać zdarzenia i dostosowywać swoje działanie do nowych informacji.

Ruch nie jest więc przeciwieństwem nauki. Może być jej ważnym sprzymierzeńcem. W szkole, która rozumie tę zależność, aktywność fizyczna przestaje być postrzegana jako przerwa od rzeczy naprawdę istotnych, a zaczyna zajmować należne jej miejsce w całościowym procesie kształcenia.

Sport jako wsparcie zdrowia psychicznego i równowagi emocjonalnej

Okres dzieciństwa i dorastania jest czasem intensywnych zmian emocjonalnych. Młodzi ludzie uczą się rozpoznawać i nazywać uczucia, budować poczucie własnej wartości, radzić sobie z niepowodzeniami i odnajdywać swoje miejsce w grupie. Współczesna rzeczywistość dokłada do tych naturalnych wyzwań presję osiągnięć, porównywanie się z innymi, napięcia związane z relacjami społecznymi oraz nieustanną obecność mediów cyfrowych.

W takich warunkach ruch może stanowić ważny czynnik wspierający dobrostan psychiczny. Aktywność fizyczna pomaga regulować napięcie, może poprawiać nastrój i jakość snu, a regularnie podejmowana sprzyja ograniczaniu objawów depresyjnych. Jej znaczenie nie wynika jednak wyłącznie z procesów fizjologicznych. Równie istotne są doświadczenia psychologiczne i społeczne towarzyszące wysiłkowi.

Dziecko, które nauczy się pływać, pokona określony dystans, opanuje trudne ćwiczenie lub zdobędzie pierwszą bramkę, otrzymuje konkretny dowód własnej skuteczności. Zaczyna rozumieć, że postęp jest możliwy dzięki cierpliwości i systematycznej pracy. Takie doświadczenia mogą wzmacniać poczucie kompetencji, szczególnie jeśli są dostrzegane i doceniane przez ważnych dorosłych.

Sport może także dawać młodemu człowiekowi przestrzeń pozwalającą na chwilę oderwać się od codziennych problemów. Trening, jazda na rowerze czy wspólna gra umożliwiają skoncentrowanie uwagi na działaniu, kontakcie z własnym ciałem oraz bezpośrednich relacjach. Dla części dzieci jest to jedna z niewielu sytuacji w ciągu dnia, w których nie muszą odpowiadać na szkolne wymagania ani uczestniczyć w cyfrowej komunikacji.

Nie można jednak traktować sportu jako uniwersalnego lekarstwa na wszystkie trudności emocjonalne. Dziecko doświadczające zaburzeń nastroju, nasilonego lęku czy innych problemów psychicznych może potrzebować specjalistycznej pomocy. Aktywność fizyczna powinna być w takich przypadkach elementem wspierającym, a nie zamiennikiem leczenia.

Znaczenie ma również atmosfera, w której odbywają się zajęcia. Sport oparty na upokarzaniu, nadmiernej presji i nieustannym porównywaniu wyników może działać odwrotnie do zamierzonego celu. Zamiast budować poczucie wartości, zaczyna wzmacniać lęk przed oceną i porażką.

Dlatego wychowawcza wartość sportu nie wynika automatycznie z samego

uczestnictwa. Powstaje przede wszystkim tam, gdzie młody człowiek czuje się bezpieczny, akceptowany i ma prawo rozwijać się we własnym tempie.

Charakter kształtuje się w działaniu. Wychowawczy wymiar sportu

Sport od dawna uznawany jest za ważną przestrzeń wychowania. Jego szczególna wartość polega na tym, że pozwala doświadczać określonych zasad w praktyce. Współpraca, odpowiedzialność, wytrwałość, uczciwość i szacunek przestają być wyłącznie pojęciami omawianymi podczas lekcji wychowawczej. Stają się elementami konkretnych sytuacji, w których trzeba podjąć decyzję i ponieść jej konsekwencje.

Podczas rywalizacji sportowej dziecko uczy się respektowania zasad, cierpliwego oczekiwania na swoją kolej oraz kontrolowania zachowania w sytuacjach budzących silne emocje. Zwycięstwo przynosi radość i satysfakcję, ale również stawia pytanie o sposób traktowania przeciwnika. Porażka z kolei może stać się okazją do rozwijania odporności na niepowodzenia, pod warunkiem że towarzyszy jej odpowiednie wsparcie dorosłych.

Właściwie prowadzona aktywność sportowa pokazuje, że nie każda trudność oznacza klęskę, a niepowodzenie nie musi przekreślać wartości człowieka. Uczy odróżniania chwilowego wyniku od długofalowego rozwoju. Pozwala zrozumieć, że wysiłek, zaangażowanie i uczciwe postępowanie zachowują znaczenie również wtedy, gdy nie przynoszą natychmiastowego sukcesu.

Szczególnie ważnym elementem jest kształtowanie samodyscypliny. Regularne ćwiczenia wymagają organizacji czasu, odpowiedzialności za podejmowane zobowiązania oraz umiejętności godzenia różnych obowiązków. Młody sportowiec stopniowo odkrywa, że rozwój nie dokonuje się wyłącznie dzięki talentowi. Potrzebuje także pracy, cierpliwości i gotowości do uczenia się na błędach.



Należy jednak pamiętać, że sport nie wychowuje automatycznie do szlachetności. W niewłaściwie prowadzonym środowisku może równie dobrze wzmacniać

agresję, wykluczenie, nadmierną rywalizację lub przekonanie, że osiągnięcie celu usprawiedliwia każde zachowanie. Ogromna odpowiedzialność spoczywa więc na nauczycielach, trenerach i rodzicach, którzy nadają znaczenie sportowym doświadczeniom.

Wychowawca powinien dostrzegać nie tylko wynik, ale także sposób, w jaki został osiągnięty. Pochwała za pomoc słabszemu koledze, uznanie za uczciwe przyznanie się do przewinienia czy spokojna rozmowa po przegranym meczu mogą mieć dla rozwoju młodego człowieka większą wartość niż zdobyty medal.

Piłka nożna. Szkoła współpracy, odpowiedzialności i przynależności

Piłka nożna zajmuje szczególne miejsce wśród dyscyplin sportowych obecnych w życiu dzieci i młodzieży. Jej popularność wynika między innymi ze stosunkowo prostych zasad, łatwości organizowania podstawowych form gry oraz silnych emocji towarzyszących rywalizacji. Do rozpoczęcia zabawy nie jest potrzebne profesjonalne boisko ani specjalistyczny sprzęt. Niekiedy wystarczy piłka, niewielka przestrzeń i grupa chętnych uczestników. Właśnie ta dostępność sprawia, że futbol może pełnić istotną funkcję społeczną i wychowawczą. Gra w piłkę od najmłodszych lat stwarza okazję do spotkania z rówieśnikami, wspólnego działania oraz uczenia się zasad funkcjonowania w grupie.

W przeciwieństwie do wielu aktywności indywidualnych piłka nożna wymaga nieustannego uwzględniania obecności innych osób. Nawet najbardziej utalentowany zawodnik nie jest w stanie samodzielnie realizować wszystkich zadań drużyny. Musi obserwować partnerów, reagować na ich decyzje, wspierać ich działania i dostosowywać własne zachowanie do sytuacji na boisku.

Dziecko szybko przekonuje się, że sukces zespołu nie zawsze zależy od tego, kto strzeli najwięcej bramek. Czasem decydujące znaczenie ma skuteczna obrona, dobre podanie, właściwe ustawienie lub pomoc udzielona koledze w trudnym momencie. Uczy to dostrzegania wartości różnych ról oraz szacunku dla wysiłku innych osób.

Piłka nożna rozwija również zdolności poznawcze i motoryczne. Zawodnik musi poruszać się w dynamicznie zmieniającej się przestrzeni, kontrolować piłkę, przewidywać zachowania przeciwników i podejmować decyzje pod presją czasu. Angażuje to koordynację, orientację przestrzenną, szybkość reakcji, uwagę oraz umiejętność dostosowywania działania do nowych okoliczności.

W perspektywie wychowawczej szczególnie ważne jest jednak poczucie przynależności. Dla młodego człowieka druży-

na może stać się środowiskiem, w którym znajduje akceptację, buduje przyjaźnie i odkrywa własne możliwości. Regularne spotkania, wspólne treningi, wyjazdy na zawody czy przeżywanie sukcesów tworzą więzi, które niekiedy utrzymują się przez wiele lat.

Z perspektywy pedagogicznej niezwykle cenne jest także doświadczenie odpowiedzialności za wspólnotę. Spóźnienie na trening, brak zaangażowania czy nieprzestrzeganie zasad wpływają nie tylko na jednostkę, lecz również na pozostałych uczestników. Młody zawodnik zaczyna rozumieć, że bycie częścią drużyny oznacza zarówno korzystanie ze wsparcia innych, jak i gotowość do wzięcia odpowiedzialności za własne postępowanie.

Piłka nożna staje się w ten sposób swoistym laboratorium relacji społecznych. Na niewielkiej przestrzeni boiska spotykają się emocje, ambicje, różnice charakterów, konieczność współpracy i potrzeba respektowania wspólnych reguł.

Nie tylko bramki i zwycięstwa. Jak wychowywać młodych piłkarzy?

Jednym z najpoważniejszych zagrożeń współczesnego sportu dziecięcego jest przenoszenie na najmłodszych zasad charakterystycznych dla profesjonalnej rywalizacji dorosłych. Wynik, miejsce w tabeli, selekcja zawodników oraz oczekiwanie szybkich sukcesów potrafią zdominować podstawowy cel szkolenia, którym powinien być wszechstronny rozwój młodego człowieka.

W przypadku piłki nożnej problem ten jest szczególnie widoczny ze względu na ogromną popularność dyscypliny i silne emocje, jakie budzi. Rodzice i trenerzy mogą zbyt wcześnie dostrzegać w dziecku przyszłego zawodowca, zamiast młodego człowieka, który przede wszystkim potrzebuje ruchu, zabawy, akceptacji i stopniowego zdobywania umiejętności. W szkoleniu najmłodszych zawodników priorytetem powinno być rozwijanie podstawowych zdolności motorycznych, oswajanie z piłką, nauka współpracy oraz budowanie pozytywnego stosunku do aktywności fizycznej. Odpowiednio dobrane gry i zabawy pozwalają dzieciom uczyć się niemal niezauważalnie, poprzez działanie, eksperymentowanie i samodzielne rozwiązywanie sytuacji boiskowych.

Niezwykle istotna jest także możliwość popełniania błędów. Młody zawodnik, który boi się krytyki po każdym nieudanym podaniu, może stopniowo ograniczać inicjatywę i unikać podejmowania decyzji. Tymczasem rozwój sportowy wymaga prób, pomyłek i wyciągania wniosków.

Dobry trener nie jest jedynie osobą przekazującą wiedzę techniczną i taktyczną. Pełni również funkcję wychowawcy, przewodnika i ważnego dorosłego, którego zachowania młodzi sportowcy obserwują i naśladują.

Sposób reagowania na błędy, język używany podczas treningu, stosunek do sędziów i przeciwników, a także umiejętność rozwiązywania konfliktów mają ogromne znaczenie dla kultury całego zespołu.
Młody piłkarz powinien wiedzieć, że ma prawo przegrać, popełnić błąd, mieć słabszy dzień i nie zostać zawodowym sportowcem. Nie może jednak zostać pozbawiony szacunku, poczucia bezpieczeństwa czy możliwości czerpania radości z gry.
Najważniejszym sukcesem trenera pracującego z dziećmi nie zawsze jest wychowanie przyszłego reprezentanta kraju. Niekiedy znacznie większym osiągnięciem będzie sprawienie, że jego podopieczni po wielu latach nadal chętnie będą podejmować aktywność fizyczną, pielęgnować przyjaźnie i wykorzystywać wartości wyniesione z boiska w codziennym życiu.

Piłka nożna dziewcząt. Sport bez stereotypów

Rozważając wychowawczą rolę piłki nożnej, nie sposób pominąć znaczenia uczestnictwa dziewcząt. Przez wiele lat futbol był społecznie postrzegany przede wszystkim jako domena chłopców, co wpływało na dostępność zajęć, sposób organizacji sportu oraz oczekiwania wobec dzieci.



Współczesne wychowanie powinno konsekwentnie odchodzić od takiego podziału. Zainteresowania sportowe nie powinny być ograniczane stereotypami dotyczącymi płci. Dziewczynka, która chce grać w piłkę, powinna otrzymać odpowiednie wsparcie i możliwość rozwijania swoich umiejętności, podobnie jak chłopiec zainteresowany tańcem, gimnastyką czy inną aktywnością tradycyjnie kojarzoną z dziewczętami.

Uczestnictwo dziewcząt w piłce nożnej może odgrywać szczególną rolę w budowaniu pewności siebie, poczucia kompetencji i niezależności. Daje możliwość sprawdzenia własnych możliwości w wymagających sytuacjach, rozwijania siły i sprawności oraz doświadczenia współpracy zespołowej.

Ważne znaczenie mają także wzorce osobowe. Widoczność kobiecego futbolu, rozwój drużyn dziewczęcych i obecność zawodniczek w przestrzeni medialnej pomagają młodym osobom dostrzegać, że sportowe ambicje nie są zarezerwowane dla określonej grupy.

Rolą szkoły oraz organizatorów zajęć jest zapewnienie rzeczywiście równych możliwości uczestnictwa. Nie wystarczy formalnie dopuścić wszystkie dzieci do aktywności. Trzeba także zadbać o odpowiednią atmosferę, dostęp do infrastruktury, przeciwdziałanie stereotypom i takie prowadzenie zajęć, aby każdy uczestnik mógł doświadczać rozwoju.

Wychowanie przez kibicowanie. Sport jako źródło wspólnoty i tożsamości

Sport oddziałuje na młodego człowieka nie tylko poprzez bezpośrednie uczestnictwo w treningach i zawodach. Ważną przestrzenią wychowawczą może być również kultura kibicowania, szczególnie związana z lokalnymi klubami i tradycjami sportowymi.

Dla wielu dzieci pierwsza wizyta na stadionie pozostaje niezapomnianym wydarzeniem. Towarzyszą jej emocje, wspólne przeżywanie spotkania, charakterystyczna atmosfera trybun oraz odkrywanie znaczenia klubowych barw. Uczestnictwo w takim wydarzeniu może wzmacniać więzi rodzinne, zainteresowanie sportem i poczucie przynależności do lokalnej społeczności.

Kluby sportowe pełnią często funkcję ważnych instytucji życia społecznego. Ich historia, tradycje oraz postacie dawnych zawodników stają się częścią pamięci zbiorowej. Dla młodych mieszkańców miasta klub może stanowić jeden z symboli lokalnej tożsamości, łączący pokole-



nia i tworzący przestrzeń wspólnych doświadczeń.

Z perspektywy pedagogicznej warto wykorzystywać ten potencjał. Spotkania z zawodnikami, poznawanie historii lokalnego sportu, wizyty na stadionach czy projekty edukacyjne związane z działalnością klubów mogą rozwijać zainteresowania i wzmacniać identyfikację z miejscem zamieszkania.

Kultura kibicowania wymaga jednak świadomego kształtowania. Przywiązanie do własnej drużyny nie może oznaczać pogardy wobec przeciwnika. Emocje sportowe nie powinny usprawiedliwiać przemocy, dyskryminacji ani agresji słownej.

Właściwie rozumiane kibicowanie uczy lojalności, szacunku dla tradycji i umiejętności wspierania drużyny również w trudnych momentach. Pozwala przeżywać wspólną radość, ale także oswajać rozczarowanie. Pokazuje, że przywiązanie do określonych wartości nie musi zależeć wyłącznie od zwycięstw.

W tym znaczeniu sport może stać się pomostem między pokoleniami. Dziadkowie, rodzice i dzieci, wspólnie obserwujący mecz, odnajdują temat rozmowy oraz przestrzeń dzielenia się wspomnieniami. Historia sportu staje się częścią historii rodziny, miasta i lokalnej społeczności.

Nie każde dziecko musi być sportowcem. O różnorodności potrzeb i zainteresowań



Promowanie aktywności fizycznej nie może oznaczać przekonania, że wszystkie dzieci powinny uczestniczyć w intensywnej rywalizacji sportowej. Młodzi ludzie różnią się temperamentem, poziomem sprawności, doświadczeniami, stanem zdrowia oraz zainteresowaniami. Dla jednych naturalnym środowiskiem będzie drużyna piłkarska, dla innych basen, sala taneczna, rower, kajak, turystyka piesza czy spokojne ćwiczenia indywidualne.

Zadaniem wychowania fizycznego jest umożliwienie każdemu dziecku odnalezienia takiej formy aktywności, która będzie odpowiadała jego możliwościom i potrzebom.

Szczególnej uwagi wymagają uczniowie mniej sprawni ruchowo, z nadmierną masą ciała, niepełnosprawnościami, przewlekłymi chorobami lub negatywnymi doświadczeniami związanymi z zajęciami sportowymi. W ich przypadku źle dobrane ćwiczenia, publiczne porównywanie wyników czy lekceważące komentarze mogą prowadzić do trwałej niechęci wobec aktywności fizycznej.

Edukacja włączająca powinna obejmować również tę sferę szkolnego życia. Odpowiednie modyfikowanie zasad gier, dobór poziomu trudności, wykorzystywanie sprzętu dostosowanego do potrzeb uczestników oraz ocenianie indywidualnych postępów pozwalają tworzyć środowisko bardziej dostępne i przyjazne.
Warto także pamiętać o dzieciach, które nie lubią gier zespołowych. Niechęć do piłki nożnej lub koszykówki nie jest równoznaczna z brakiem zainteresowania ruchem. Czasem wystarczy zaproponować inną aktywność, aby uczeń, dotychczas uznawany za niesportowego, odkrył przyjemność płynącą z ćwiczeń.
Prawdziwym celem wychowania fizycznego nie powinno być wyłanianie najlepszych spośród wszystkich uczestników, lecz rozwijanie u każdego ucznia umiejętności i motywacji potrzebnych do prowadzenia aktywnego życia.

Szkoła, która wspiera ruch. Odpowiedzialność środowiska edukacyjnego

Szkoła jest jednym z najważniejszych miejsc kształtowania nawyków zdrowotnych. To tutaj dzieci przez wiele lat spędzają znaczną część dnia, obserwują postawy dorosłych i uczestniczą w zorganizowanych formach aktywności.
Lekcje wychowania fizycznego pozostają podstawowym elementem szkolnej edukacji ruchowej, jednak ich znaczenie zależy w dużej mierze od sposobu prowadzenia. Dobrze zaplanowane zajęcia powinny rozwijać wszechstronną sprawność, przekazywać wiedzę o zdrowiu, uczyć współpracy i pozwalać doświadczać przyjemności związanej z ruchem.
Niepokojącym zjawiskiem byłoby sprowadzenie wychowania fizycznego wyłącznie do testów sprawnościowych, rywalizacji lub powtarzania tych samych gier zespołowych. Takie podejście może sprzyjać uczniom najbardziej sprawnym, jednocześnie zniechęcając tych, którzy potrzebują większego wsparcia.
Warto poszerzać ofertę zajęć o różnorodne formy aktywności, w tym pływanie, taniec, gimnastykę, lekkoatletykę, turystykę, gry rekreacyjne oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe. W miarę możliwości uczniowie powinni mieć także wpływ na wybór części proponowanych działań.
Istotne znaczenie ma atmosfera. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien być osobą, która potrafi dostrzegać indywidualne postępy, zachęcać do podejmowania wysiłku i budować bezpieczne relacje. Ocena szkolna nie powinna stawać się narzędziem zawstydzania ucznia z powodu jego możliwości fizycznych.
Szkoła może wspierać aktywność również poza lekcjami. Dobrze zorganizowane przerwy, dostępne boiska, aktywne formy wypoczynku, szkolne koła sportowe, wycieczki piesze i rowerowe czy wydarzenia

rekreacyjne pomagają budować kulturę codziennego ruchu.

Szczególnie wartościowe są inicjatywy angażujące całą społeczność szkolną. Turnieje rodzinne, dni aktywności, rekreacyjne rajdy, gry terenowe lub wspólne wydarzenia sportowe pozwalają połączyć edukację zdrowotną z integracją i budowaniem relacji.

Szkoła promująca aktywność fizyczną nie musi być placówką nastawioną na zdobywanie sportowych trofeów. Powinna być przede wszystkim miejscem, w którym każdy uczeń może znaleźć przestrzeń do bezpiecznego i satysfakcjonującego ruchu.

Rola rodziców. Dziecko uczy się przede wszystkim przez obserwację

Rodzina odgrywa podstawową rolę w kształtowaniu codziennych nawyków. Dziecko obserwuje nie tylko to, co mówią dorośli, ale przede wszystkim sposób, w jaki organizują własne życie. Jeżeli aktywność fizyczna jest naturalnym elementem rodzinnej codzienności, łatwiej staje się również częścią świata młodego człowieka.

Nie oznacza to konieczności uprawiania sportu wyczynowego przez rodziców. Wystarczą wspólne spacery, wycieczki rowerowe, weekendowe wyprawy, zabawy na świeżym powietrzu czy okazjonalne gry zespołowe. Najważniejsze jest pozytywne doświadczenie ruchu oraz przekonanie, że aktywność stanowi przyjemną część życia, a nie wyłącznie kolejny obowiązek.

Rodzice powinni także wspierać sportowe zainteresowania dziecka, szanując jednocześnie jego indywidualność. Nie każde dziecko odziedziczy pasję ojca do piłki nożnej ani zamiłowanie matki do biegania. Warto pozwolić młodemu człowiekowi eksperymentować z różnymi dyscyplinami i samodzielnie odkrywać własne preferencje.

Szczególnej rozwagi wymaga wspieranie dzieci uczestniczących w zorganizowanym sporcie. Rodzic powinien być przede wszystkim źródłem bezpieczeństwa i akceptacji, a nie dodatkowym trenerem oceniającym każde zagranie.

Po zakończonym meczu dziecko nie zawsze potrzebuje analizy błędów. Często bardziej wartościowe będzie zwykłe zainteresowanie jego przeżyciami, rozmowa o atmosferze spotkania lub docenienie wysiłku.

Nadmierna presja na osiągnięcia może sprawić, że sport zacznie kojarzyć się z lękiem przed rozczarowaniem najbliższych. Z kolei akceptacja, życzliwość i szacunek dla własnego tempa rozwoju pomagają budować motywację wewnętrzną, opartą na radości z działania i poczuciu osobistego postępu.

Dzieci powinny mieć świadomość, że rodzicielska miłość i uznanie nie zależą od liczby zdobytych bramek, medali czy miejsca zajętego w zawodach.

Aktywność fizyczna jako profilaktyka wykluczenia społecznego

Sport może pełnić ważną funkcję integracyjną, szczególnie w środowiskach, w których dzieci doświadczają ograniczonego dostępu do zajęć pozaszkolnych, trudności rodzinnych lub problemów z budowaniem relacji.

Wspólna aktywność tworzy okazję do spotkań młodych ludzi pochodzących z różnych środowisk. Na boisku, basenie czy podczas wycieczki najważniejsze mogą stać się zaangażowanie, współpraca i gotowość do działania, a nie status materialny rodziny czy pozycja społeczna.

Sport nie usuwa jednak automatycznie istniejących nierówności. Uczestnictwo w niektórych dyscyplinach wymaga nakładów finansowych, zakupu sprzętu, opłacenia składek lub zapewnienia transportu. Dla części rodzin są to bariery trudne do pokonania.

Dlatego niezwykle istotna jest rola samorządów, placówek oświatowych, organizacji pozarządowych i klubów sportowych w tworzeniu powszechnie dostępnych form aktywności. Bezpłatne zajęcia rekreacyjne, otwarte boiska, lokalne turnieje i programy wsparcia mogą znacząco poszerzać możliwości uczestnictwa dzieci i młodzieży.

Wartość takich działań nie powinna być oceniana wyłącznie przez liczbę zdobytych medali czy zawodników trafiających do profesjonalnych zespołów. Równie istotne jest to, ilu młodych ludzi dzięki nim znalazło bezpieczne miejsce spędzania czasu, nawiązało przyjaźnie, rozwinęło zainteresowania lub odkryło własne możliwości.

W tym sensie sport może być elementem profilaktyki społecznej i wzmacniania więzi lokalnych. Aby rzeczywiście pełnił tę funkcję, musi jednak pozostawać dostępny, włączający i wolny od przemocy oraz dyskryminacji.

Kiedy sport zaczyna szkodzić? Presja, przeciążenia i wypalenie

W dyskusji o korzyściach płynących z aktywności fizycznej nie można pomijać potencjalnych zagrożeń związanych z niewłaściwie organizowanym treningiem.

W sporcie dziecięcym szczególne znaczenie ma problem zbyt wczesnej specjalizacji, polegającej na intensywnym koncentrowaniu się na jednej dyscyplinie kosztem innych form ruchu i odpoczynku. Takie postępowanie może zwiększać ryzy-

ko urazów przeciążeniowych, przemęczenia i wypalenia sportowego.
Amerykańska Akademia Pediatrii zwraca uwagę, że nadmierne obciążenia treningowe, niewystarczająca regeneracja i presja osiągnięć mogą negatywnie oddziaływać zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne młodych zawodników.
W przypadku dzieci trenujących piłkę nożną szczególnie ważne jest dostosowanie wysiłku do wieku biologicznego, poziomu rozwoju, wcześniejszych doświadczeń oraz aktualnego stanu zdrowia. Dwóch zawodników w tym samym wieku kalendarzowym może różnić się tempem dojrzewania, możliwościami wysiłkowymi i podatnością na przeciążenia.
Niepokojącymi sygnałami mogą być przewlekłe zmęczenie, utrzymujący się ból, pogorszenie snu, spadek wydolności, rozdrażnienie oraz wyraźna utrata radości z treningów. Takich objawów nie należy lekceważyć ani interpretować automatycznie jako braku zaangażowania.
Istotne znaczenie ma odpowiednia rozgrzewka, stopniowanie obciążeń oraz stosowanie ćwiczeń rozwijających siłę, równowagę i kontrolę ruchu. W szkoleniu piłkarskim przykładem rozwiązań profilaktycznych jest program FIFA 11+ Kids, którego skuteczność w ograniczaniu ryzyka urazów u młodych zawodników została potwierdzona w badaniach naukowych.
Równie ważna pozostaje ochrona psychiczna dziecka. Krzyk, upokarzanie, ośmieszanie, groźby czy wywieranie nadmiernej presji nie są metodami właściwego wychowania sportowego. Mogą niszczyć motywację, poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do dorosłych.
W dobrze prowadzonym sporcie młody człowiek ma prawo do odpoczynku, wyrażania własnych opinii, zgłaszania bólu oraz rezygnacji z aktywności, która przestaje być dla niego odpowiednia.

Trener jako pedagog, nauczyciel jako przewodnik

Osoby pracujące z dziećmi i młodzieżą poprzez sport pełnią znacznie ważniejszą funkcję, niż mogłoby wynikać z samego zakresu ich obowiązków. Nauczyciel wychowania fizycznego, instruktor czy trener może stać się dla młodego człowieka autorytetem, którego wpływ wykracza poza boisko i salę gimnastyczną.
Trener, który konsekwentnie respektuje zasady, okazuje szacunek zawodnikom i potrafi przyznać się do błędu, przekazuje wartości poprzez własną postawę. Uczy, że autorytet nie musi opierać się na strachu, lecz może wynikać z kompetencji, odpowiedzialności i wzajemnego zaufania.
W relacji pedagogicznej szczególnego znaczenia nabiera indywidualne podejście do podopiecznych. Jedno dziecko potrzebuje częstego wzmacniania poczucia pewności siebie, inne uczy się panowania nad emocjami, a kolejne wymaga



wsparcia w nawiązywaniu relacji z grupą. Dobry wychowawca powinien dostrzegać te różnice i odpowiednio reagować. Ważna jest również umiejętność rozmawiania o porażce. Przegrany mecz może stać się wartościową lekcją, jeżeli dorosły pomoże uczestnikom zrozumieć przyczyny niepowodzenia, dostrzec pozytywne elementy działania i wyznaczyć realistyczne cele na przyszłość.

Takie podejście buduje odporność psychiczną bez konieczności stosowania upokorzenia czy nadmiernego nacisku. Pokazuje, że błąd jest naturalnym elementem uczenia się, a wartość człowieka nie zależy od chwilowego wyniku.

Warto zauważyć, że trener pracujący z młodzieżą może niekiedy jako pierwszy dostrzec niepokojące zmiany w zachowaniu dziecka, takie jak wycofanie, przewlekłe zmęczenie, obniżenie nastroju czy trudności w kontaktach z rówieśnikami. Nie oznacza to konieczności pełnienia funkcji psychologa lub terapeuty. Wymaga natomiast uważności, odpowiedzialności i gotowości do współpracy z rodzicami oraz odpowiednimi specjalistami.

Wychowawczy wymiar sportu realizuje się przede wszystkim poprzez codzienne relacje, atmosferę zajęć i sposób traktowania młodego człowieka.

Od dzieciństwa do dorosłości. Jak budować trwały nawyk aktywności?

Jednym z najważniejszych celów edukacji zdrowotnej powinno być przygotowanie młodego człowieka do samodzielnego dbania o sprawność i zdrowie w dorosłym życiu.

Nie wystarczy nauczyć dziecka określonych ćwiczeń czy zasad konkretnej dyscypliny sportowej. Potrzebne jest również rozwijanie umiejętności planowania aktywności, rozpoznawania własnych potrzeb, odpowiedzialnego gospodarowania wysiłkiem oraz dostrzegania korzyści płynących z regularnego ruchu.

Szczególne znaczenie ma tutaj motywacja wewnętrzna. Dziecko, które ćwiczy wyłącznie po to, aby otrzymać dobrą ocenę, uniknąć krytyki lub spełnić oczekiwania rodziców, może porzucić aktywność w momencie zniknięcia zewnętrznej presji. Inaczej jest w przypadku młodego człowieka, który odkrył przyjemność z ruchu i traktuje go jako naturalny element życia.

Dlatego warto stwarzać okazje do pozytywnych doświadczeń związanych z aktywnością. Nie każdy trening musi kończyć się rywalizacją, a nie każde ćwiczenie powinno być oceniane. Czasem najważniejsza jest możliwość wspólnej zabawy, swobodnego eksperymentowania i odczuwania satysfakcji z własnego postępu. Budowanie trwałych nawyków wymaga także konsekwencji i realistycznego podejścia. Łatwiej utrzymać regularną aktywność dostosowaną do codziennych możliwości niż ambitny plan, którego nie da się pogodzić z nauką, odpoczynkiem i życiem rodzinnym.

Młody człowiek powinien nauczyć się, że ruch może przybierać różne formy na kolejnych etapach życia. Dziecięca fascynacja piłką nożną może z czasem ustąpić miejsca bieganiu, rowerowi, pływaniu czy turystyce. Nie oznacza to utraty wcześniejszych doświadczeń. Przeciwnie, dobrze przeprowadzona edukacja sportowa pozostawia po sobie kompetencje, dzięki którym aktywność łatwiej zachować przez całe życie.

Wspólna odpowiedzialność za aktywne pokolenie

Promowanie aktywności fizycznej nie może spoczywać wyłącznie na nauczycielach wychowania fizycznego ani na rodzicach. Jest to zadanie wymagające współpracy różnych środowisk: szkoły, rodziny, samorządu, klubów sportowych,

organizacji społecznych i instytucji odpowiedzialnych za zdrowie publiczne.
Dostęp do bezpiecznych miejsc rekreacji, odpowiednio przygotowana kadra, zróżnicowana oferta zajęć oraz świadome podejście do potrzeb dzieci i młodzieży tworzą warunki, w których aktywność fizyczna może stać się naturalną częścią codzienności.
Ważne jest również przezwyciężanie przekonania, że sport ma wartość wyłącznie wtedy, gdy prowadzi do osiągnięć i zwycięstw. Tymczasem społeczna wartość aktywności fizycznej przejawia się także w lepszym zdrowiu, samopoczuciu, integracji, rozwijaniu umiejętności społecznych i budowaniu odpowiedzialności za siebie oraz innych.
Z punktu widzenia pedagogiki nie mniej ważne od zdobycia mistrzostwa jest dziecko, które dzięki zajęciom sportowym pokonało nieśmiałość, nauczyło się współpracować, uwierzyło we własne możliwości lub po prostu znalazło radość w ruchu.
Warto zatem spojrzeć na szkolne boiska, hale sportowe, baseny i osiedlowe place nie tylko jak na obiekty rekreacyjne, lecz także jak na przestrzenie rozwoju społecznego i wychowawczego.
To właśnie tam, podczas codziennych, często pozornie zwyczajnych aktywności, młodzi ludzie mogą zdobywać doświadczenia, które będą towarzyszyły im przez całe życie.



Najważniejsze zwycięstwa nie zawsze widać na tablicy wyników

Ruch, ćwiczenia i sport stanowią nieodłączną część harmonijnego rozwoju młodego człowieka. Wspierają zdrowie fizyczne, sprzyjają dobrostanowi psychicznemu, rozwijają kompetencje społeczne i stwarzają naturalne okazje do wychowania poprzez doświadczenie.
Ich znaczenie wykracza jednak poza mierzalne wskaźniki sprawności, liczbę przebiegniętych kilometrów czy osiągnięte wyniki. W sporcie młody człowiek spotyka się z sytuacjami, które przygotowują go do dorosłego życia. Uczy się podejmowania decyzji, odpowiedzialności, współpracy, wytrwałości i radzenia sobie z niepowodzeniami.

Szczególną rolę mogą odgrywać w tym procesie gry zespołowe, w tym piłka nożna. Drużyna jest bowiem czymś więcej niż grupą zawodników realizujących wspólny cel. Może stać się środowiskiem, w którym młody człowiek odkrywa znaczenie zaufania, solidarności, wzajemnego wsparcia i szacunku dla innych.

Nie każde dziecko zostanie zawodowym piłkarzem, mistrzem pływania czy reprezentantem kraju. Nie każde zdobędzie medal i nie każde odnajdzie się w sportowej rywalizacji. Każde jednak powinno otrzymać możliwość poznania radości wynikającej z ruchu, doświadczania własnych możliwości i rozwijania sprawności w bezpiecznych, sprzyjających warunkach.

Najważniejszym zadaniem dorosłych nie jest więc wychowanie jak największej liczby mistrzów, lecz tworzenie środowiska, w którym aktywność fizyczna stanie się wartością trwałą, dostępną i naturalnie wpisaną w codzienne życie.

Być może po latach młody człowiek nie będzie pamiętał wyniku szkolnego meczu ani liczby punktów zdobytych podczas zawodów. Zapamięta jednak trenera, który uwierzył w jego możliwości, kolegów, którzy pomogli mu podnieść się po upadku, i radość, jaką przyniosło pierwsze samodzielnie osiągnięte zwycięstwo.

A przede wszystkim może zachować przekonanie, że warto próbować, rozwijać się, współpracować z innymi i nie rezygnować po pierwszym niepowodzeniu.

Informacja

Sport od pokoleń łączy ludzi, uczy szacunku, wytrwałości, odpowiedzialności i współpracy. Dla dzieci jest nie tylko formą aktywności fizycznej, ale również przestrzenią do rozwijania pasji, budowania przyjaźni i przeżywania pierwszych sportowych emocji. Właśnie z myślą o najmłodszych mieszkańcach Szczecina Stowarzyszenie „Pogoń Walcząca" podejmuje inicjatywę, której celem jest promowanie sportu, zdrowej rywalizacji oraz przywiązania do tradycji szczecińskiej Pogoni.

W kwietniu 2027 roku planujemy zorganizowanie Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Stowarzyszenia „Pogoń Walcząca", skierowanego do uczniów szczecińskich szkół podstawowych. Gospodarzem wydarzenia będzie Szkoła Podstawowa nr 69 w Szczecinie, placówka, w której kształci się młode pokolenie mieszkańców naszego miasta i która od lat pielęgnuje sportowe tradycje związane z Pogonią Szczecin.

W turnieju udział weźmie osiem drużyn, liczących po sześciu zawodników, czyli łącznie 48 młodych piłkarzy. Choć na boisku rywalizować będzie określona liczba uczestników, nasza inicjatywa wpisuje się w znacznie szersze działania na rzecz środowiska szkolnego, obejmującego ponad pięć tysięcy dzieci uczących się w szczecińskich szkołach.

Uroczyste wręczenie pucharów i nagród odbędzie się podczas corocznego **Dnia Pogoni Szczecin**, organizowanego w Szkole Podstawowej nr 69. Będzie to wyjątkowa okazja do uhonorowania młodych zawodników i podkreślenia znaczenia sportu w życiu dzieci i młodzieży. Razem możemy stworzyć dzieciom wyjątkowe sportowe święto.

Bo największą wartością sportu nie jest wyłącznie przygotowanie człowieka do zwyciężania.
Jest nią także przygotowanie go do życia.

Iwona Sarnicka
Prezes Stowarzyszenia
POGOŃ WALCZĄCA oraz
Redaktor naczelna
Pogoń24.info



PP Nr 77

DUŻO NAS DO ZABAWY

W grupie 11, w Przedszkolu 77 w Szczecinie ćwiczymy w grupie dzieci czteroletnich każdego dnia. Są to zabawy ruchowe w Sali oraz na placu przedszkolnym. Warunki sprzyjają by zabawy i gry przebiegały w sposób bezpieczny i zorganizowany. Dzieci już są przyzwyczajone do ruchu gdyż ćwiczymy od roku. Jako trzylatki poznały zabawy ruchowe integracyjne ,które polubiły i chętnie bawią się i ćwiczą nawet bez udziału nauczyciela wychowawcy. Bardzo lubią zabawę pt. ''Mało nas do pieczenia chleba." Na placu z miękkim podłożem dominuje zabawa pt. ''Tam i z powrotem." Wszystkim znana zabawa w Berka jest możliwością do spożytkowania nadmiaru energii, a także wywołuje uśmiech i radość na buźkach dzieci. Panie również ćwiczą np. naśladują ruszające się drzewa a także biegają z dziećmi, ponieważ wspólna zabawa jest najlepsza, gdy wszyscy są w ruchu. Ćwiczymy z przyborami np. piłkami, szarfami, obręczami. Każdego dnia pośniadaniu ruszamy na spacer by zaspokoić naturalną potrzebę ruchu, a gdy pada mocno deszcz ruszamy się w przestronnej sali.

Wioletta Sanders





PP Nr 8

RUCH TO ZDROWIE, KAŻDY PRZEDSZKOLAK CI TO POWIE

Przedszkole, jako pierwsze miejsce edukacji poza domem rodzinnym, pełni niezwykle istotną rolę w życiu dziecka. Jest to środowisko, w którym dzieci po raz pierwszy wchodzą w interakcje społeczne, nabywają podstawowych umiejętności społecznych i uczą się współpracy z rówieśnikami. Jednak równie ważnym aspektem przedszkola jest promowanie aktywności fizycznej jako integralnej części codziennego życia. Poprzez różnorodne formy zabaw, ćwiczeń i aktywności ruchowych, przedszkole stwarza dzieciom możliwość rozwijania sprawności fizycznej, koordynacji ruchowej oraz zdrowego stylu życia już od najmłodszych lat. Ponadto, aktywność fizyczna w przedszkolu ma istotny wpływ na rozwój emocjonalny dzieci, pomagając im radzić sobie ze stresem, budować poczucie własnej wartości oraz pozytywne relacje z innymi.

Dzieci w wieku przedszkolnym mają naturalną potrzebę ruchu – nie potrafią usiedzieć w jednym miejscu, spontanicznie biegają, skaczą, wspinają się i eksplorują otoczenie. To ich sposób na poznawanie świata oraz budowanie świadomości własnego ciała. Właśnie dlatego tak ważne jest, aby ten naturalny pęd do ruchu był odpowiednio wspierany. Brak ruchu w wieku przedszkolnym może prowadzić do problemów zdrowotnych i trudności w nauce. Dlatego warto już od najmłodszych lat kształtować pozytywne nawyki związane z aktywnością fizyczną.

W naszym Przedszkolu Publicznym Nr 8 to zabawy ruchowe stanowią integralną część aktywności, zapewniając dzieciom radość oraz możliwość rozwoju fizycznego i społecznego. Wśród różnorodnych zabaw ruchowych, takich jak biegi, zabawy z piłką czy skakanie przez przeszkody, dzieci mają okazję do aktywności fizycznej oraz rozwijania kluczowych umiejętności. Ponadto, zabawy ruchowe organizowane zarówno w sali czy na terenie ogrodu przedszkolnego sprzyjają integracji społecznej dzieci oraz promują aktywność fizyczną w przyjaznym i bezpiecznym środowisku.

Różnorodne formy aktywności ruchowej w przedszkolu stanowią niezwykle istotny element w życiu dzieci, przynosząc liczne korzyści dla ich rozwoju fizycznego, społecznego i emocjonalnego. Również prowadzone przez nauczycieli przedszkola zajęcia taneczne stanowią nie tylko formę aktywności fizycznej, ale również wyrazu artystycznego i emocjonalnego. Różnorodne formy tańca, pozwalają dzieciom wyrażać siebie oraz rozwijać rytm, koordynację i zręczność ruchową. Tańce grupowe sprzyjają integracji społecznej i współpracy w grupie, gdyż dzieci uczą się działać wspólnie, synchroni-

zować ruchy i wspierać się nawzajem. Organizacja zajęć integracyjnych na świeżym powietrzu, takich jak spacery, wycieczki, wyprawy do parku czy gry terenowe, pozwala dzieciom cieszyć się ruchem na świeżym powietrzu oraz eksplorować otaczający świat. Podczas takich zajęć dzieci mają okazję do obserwacji natury, poznawania nowych miejsc oraz interakcji z innymi dziećmi poza przedszkolem. Ruch na świeżym powietrzu sprzyja zdrowemu rozwojowi fizycznemu, poprawia nastrój i samopoczucie dzieci.

Wszystkie te formy aktywności ruchowej mają istotne znaczenie dla wszechstronnego rozwoju dzieci, wpływając pozytywnie na ich zdrowie fizyczne, umiejętności społeczne oraz rozwój emocjonalny. Dlatego też warto kontynuować promowanie różnorodnych form aktywności ruchowej w przedszkolu, tworząc dzieciom możliwość korzystania z walorów płynących z aktywnego stylu życia już od najmłodszych lat.

mgr Marta Wiśniewska









Przyszłość czy już nasza codzienność?



Jesiennie zapraszam na spotkanie z książką, która intryguje. W niej świat realny miesza się z tym, co trudno racjonalnie wyjaśnić. Pojawia się motyw pisania, realiów freelancerów. Pojawia się też pytanie: czy to, co widzimy, to czego doświadczamy, jest prawdziwe? Czy może to symulacja? Opowiem o wrażeniach po lekturze powieści „Serce świata", którą napisał Viggo Bjerring. Miałam okazję czytać jego książkę w przekładzie Bogusławy Sochańskiej, ukazała się nakładem Biura Literackiego w tym roku.

Tytułowe serce, jako siła napędzająca bieg rzeczy, zdaje się być przejrzystym obrazem metaforycznym. W ludzkim organizmie to właśnie serce pompuje krew, bije. Jest jednym z ważniejszych organów obok mózgu. Serce często kojarzy się przede wszystkim z życiem. Umysł odpowiada za rozumowanie, myślenie. Jednak dla autora książki to właśnie to serce stało się istotą wszechrzeczy. Pojawia się w tytule, ale w powieści nie od razu. Na to czytelnik musi jeszcze trochę poczekać. Jaką rolę spełnia serce świata? Czym jest? Przekonajcie się sami, czytając duńską powieść.

Powieść była nominowana do prestiżowej duńskiej nagrody literackiej Weekendavisen Litteraturpris. Czytelnik pozna młodego absolwenta literatury, który utrzymuje się z dorywczych zleceń w sieci. Pracuje zwykle nocami, poprawia cudze teksty, żyjąc na granicy niewidzialności. Warto zaznaczyć, że przenosimy się do niedalekiej przyszłości, w świecie zdominowanym przez algorytmy, sztuczną inteligen-

cję i rozpadające się państwo dobrobytu. Brzmi znajomo? Czy to na pewno jest przyszłość? Może już teraźniejszość?
Świat od jakiegoś czasu zdominowany jest przez algorytmy, które towarzyszą nam na co dzień. Dostosowują, co nam się wyświetla na tablicach mediów społecznościowych. Wybierają nam reklamy. Sztuczna inteligencja jest coraz bardziej obecna w naszym życiu. Może pisać, tworzyć obrazy i filmy. Przeszukuje zawartość internetu w zgodzie z tym, o co pytamy. Liczy. Podpowie, co ugotować na obiad, a nawet znajdzie przepis kulinarny, który możemy wykorzystać do przygotowania posiłku. To nie jest przyszłość, to już teraźniejszość. Jednak na czas powstawania „Serca świata", to była jeszcze przyszłość. Główny bohater jest postacią ciekawą, która ma swoje przyzwyczajenia dotyczące codziennych rytuałów, sposobu pracy, czasu pracy. Żyje niekoniecznie zdrowo. Nie przyciąga uwagi. Żyje od zlecenia do zlecenia, które znajduje na portalu internetowym. Widzimy tutaj kolejny element znany nam z teraźniejszości. Portale ze zleceniami dla freelancerów mają się obecnie bardzo dobrze. Znajdziemy na nich prace z zakresu reklamy, marketingu, promocji, pozycjonowania stron internetowych, copywritingu, redakcji, korekty, grafiki i wielu innych dziedzin. Nasz bohater zajmuje się akurat pracą nad tekstem.
Wspomniany model życia zawodowo-ekonomicznego ma swoje plusy i minusy. Zleceniobiorca jest jednocześnie panem i sługą. Panem dlatego, że to on wybiera, do których zleceń się zgłasza. Nie ma nad sobą szefa, który wyda mu polecenie służbowe, które nakazuje wykonanie określonych obowiązków. Zleceniobiorca pracuje w momencie, w którym chce pracować. Dlaczego jest więc też sługą? Warunki pracy dyktuje zleceniodawca. To on też decyduje, czy przyjmie kandydaturę podwykonawcy do zrealizowania zadania. Freelancer również nie ma zabezpieczenia takiego, jakie ma przeważnie pracownik firmy, czy przedsiębiorstwa. Poduszkę finansową musi stworzyć sobie samemu w postaci oszczędności. Tak, jak nasz bohater wie, że musi zdobyć zlecenie, aby opłacić mieszkanie, zrobić zakupy, mieć na przyjemności. Żyje w systemie pozornego wyboru, a przy tym ma przed sobą niepewną przyszłość. Ten wątek jest niezwykle uniwersalny. Jednocześnie pokazuje obraz elementu bardzo popularnego we współczesnych społeczeństwach.
Przełomowym momentem okazuje się być zlecenie na redakcję powieści anonimowego autora, którego podejmuje się główny bohater. Jak przeczytamy dalej w opisie wydawcy, „(…) Tekst staje się bestsellerem – ale nie pod jego nazwiskiem. Próba dotarcia do źródła książki prowadzi bohatera coraz głębiej w system, w którym granice między twórczością, pracą i tożsamością zaczynają się zacierać. (…)" To, co zwróciło moją uwagę od początku, to proces twórczy uwieczniony w powieści. Czytamy o bohaterze, który również tworzy. Nie jest to piękny, idealny obraz, który wyobrażałby sobie czytelnik widząc tytuł z list bestsellerów. To proza życia. Nieład w mieszkaniu. Bycie sam

na sam ze swoimi myślami, wyobraźnią i wspomnieniami, które niespodziewanie wracają. Pada kolejne pytanie? Ile może być w dziele literackim tego, co zmyślone, a ile samego autora? Odpowiedzi może być wiele. Ja polecam zajrzeć do „Serca świata".

W powieści widać obraz samotności, bycia samemu. Z potrzeby. Bez potrzeby towarzystwa. Człowiek nie zawsze potrzebuje dzielić z kimś życie. To tyczy się nie tylko postawy bohatera, który pogrążony w pogoni za codziennymi zadaniami, rutyną, nie jest aż tak skory do nawiązywania więzi. Kontakt często ograniczony jest do formalnych procedur i zadań, co sprawia, że pozbawiony jest elementu autentyczności. Samotność może się też zrodzić w poczuciu bezużyteczności i anonimowości. W systemie ludzie stają się wymiennymi trybikami – ich zniknięcia nikt nie zauważy. Samotność czy bycie samemu to zjawisko aktualnie występujące często we współczesnym świecie. Zostało wzmocnione dzięki pandemii koronawirusa, kiedy ludzie byli zamknięci w domach, a wiele codziennych spraw odbywało się z ograniczonym kontaktem lub zdalnie.

Urokiem tej powieści jest to, że zaczyna się jak zwykła książka obyczajowa. Mamy freelancera, który pracuje często w domowym zaciszu, później rozpoczyna prace nad tekstem książki. Z biegiem fabuły powoli są wplatane wątki i elementy, które trudno racjonalnie wyjaśnić. Wszystko po to, by dotrzeć do finału tej historii. Zdradzę Wam, że na tym opowieść się nie kończy, ponieważ autor napisał kontynuację.

„(…) Nie planowałem pisać kontynuacji. Po prostu nie przestawałem się zastanawiać, co stało się z Madsem po zakończeniu >>Serca świata<<. Ta myśl bardzo mnie pociągała, ale jednocześnie wydawało się niemal narracyjnym samobójstwem napisać powieść o całkowicie nieruchomym świecie. A jednak pewnego dnia usiadłem i napisałem kilka stron, i stopniowo zrozumiałem, że właśnie w tym tkwi sens: że to, co mnie przyciągało, to właśnie ta całkowicie zatrzymana rzeczywistość i możliwość jej eksplorowania razem z Madsem. (…)" – przyznaje Viggo Bjerring w rozmowie z Arturem Bursztą opublikowanej na stronie Biura Literackiego. A ja Was zapraszam do lektury „Serca świata".

Edyta Rauhut

Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej

Pałac Młodzieży – Pomorskie Centrum Edukacji w Szczecinie w ramach działań Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej zorganizował w sezonie żeglarskim 2026 rejsy szkoleniowe na jachtach Centrum Żeglarskiego.

W tygodniowym czerwcowym rejsie młodzież ze Szkolnych Kół Edukacji Morskiej popłynęła na s/y Dar Szczecina, s/y Urtica i s/y Zryw.

Wrześniowe trzy rejsy dla młodzieży i dwa dla nauczycieli odbyły się na pokładzie Daru Szczecina.

Dla każdego z uczestników to niezapomniana przygoda, nowi znajomi i mnóstwo wspaniałych chwil na morzu!
Do nas, na lądzie docierały zdjęcia i krótkie relacje z pokładu! Oto one:

9.09

Wieści z pokładu: Dar Szczecina w drodze do Nexo!
Młodzież na pokładzie naszego jachtu flagowego intensywnie doskonali swoje żeglarskie umiejętności. Słona woda, wiatr w żaglach i prawdziwa szkoła charakteru. Nexo coraz bliżej, a humory na pokładzie dopisują!

12.09

Wymiana załogi na pokładzie!
Po 6-dniowym rejsie szkoleniowym pierwsza grupa młodzieży ze Szkolnych Kół Edukacji Morskiej (SKEM) opuściła pokład jachtu Dar Szczecina. Wszyscy,

z uśmiechami na twarzach i pełni niezapomnianych wrażeń, wrócili już do domów. To jednak nie koniec naszych morskich przygód! Na pokładzie zameldowali się właśnie kolejni młodzi adepci żeglarstwa z następnych kół SKEM, gotowi na własną wielką przygodę.
W imieniu wszystkich uczestników oraz swoim z całego serca dziękuję kapitanowi Piotrowi oraz jego zastępcy Jakubowi za wspaniały, bezpieczny i pełen nauki rejs. Szczególne podziękowania kieruję również do pani Małgosi za troskliwą opiekę nad uczniami i wsparcie w każdej chwili.
Wierzę, że to nie był nasz ostatni raz i już wkrótce znów spotkamy się na pokładzie! Stopy wody pod kilem dla nowej załogi!

12.09

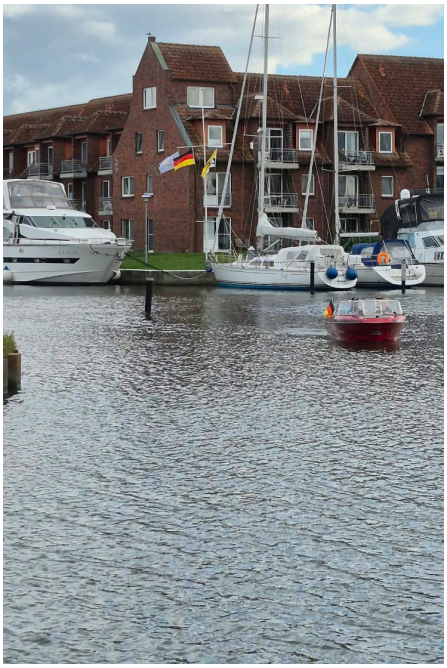
Nowa załoga na pokładzie wypłynęła z Trzebieży. Zaczynamy pierwsze szkolenia. Po mega krótkim zwiedzaniu portu niemieckiego - Ueckermünde - kolejne szkolenia z stawiania żagli na wodach Zalewu Szczecińskiego

14.09

Co słychać na Darze Szczecina? Relacja uczestników drugiego rejsu Edukacji Morskiej
Wszystkie posiłki robimy sami pod nadzorem p. Agnieszki, która pilnuje by nic Nam sie nie stało - wiec dzisiejsze śniadanie nasze dzieło jeszcze w Svaneke a potem rejs szkoleniowy z wykładem P. Wojtka o historii wyspy Christianso.
Po zacumowaniu dwugodzinny spacer w poszukiwaniu fok, ale zamiast nich odkryliśmy wymarłego ptaka Alkę oraz szkołe, w ktorej uczyło sie az dwóch uczniów. Wyspa malownicza obsiada dziko rosnącymi ziołami zauroczyła nas swoją zmiennością: a to male oczka wodne, a to skały a to port z metalowym mostem przy którym cumuje statek pocztowy- przywożąc 100 mieszkańcom wyspy potrzebne artykuły i...turystów. Fajnie, że mogliśmy tu być. Niestety czas obiadu- robimy już na morzu mięsno-warzywne kotlety, ryż i gotowaną marchewkę z groszkiem oczywiście wszystko w przechyle, bo niedługo nowy port i czas atrakcji w miejscowości Gudhjem

15.09

Relacja z pokładu Daru Szczecina
Witaj Ukochana Polsko i Kołobrzegu.
Po całodniowym i nocnym rejsie i szkoleniu młodzieży z Edukacji Morskiej w różnych warunkach pogodowych na pokładzie s/y Dar Szczecina mamy czas na sprzątanie jednostki, a później zwiedzenie portowego miasta a w nim Muzeum Oręża Polskiego, gdzie zachwyciła nas Enigma oraz rożne pojazdy wojskowe z różnych okresów dziejowych Polski. Udało Nam się zobaczyć katedrę kołobrzeska z trzynastowiecznym najstarszym w Europie świeczniku ważącym całe 900kg czy przepiękne żyrandole z czternastego wieku. Niestety sił zabrakło nam na wdrapanie się na wieżę. Był za to spacer wzdłuż rzeki Parsęty, zwiedzanie latarni i poleżakowanie na plaży



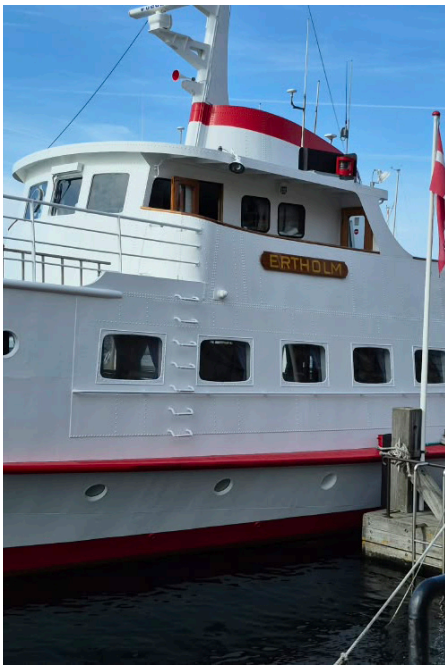




fotorelacja

z rejsu 12-17.09.2026

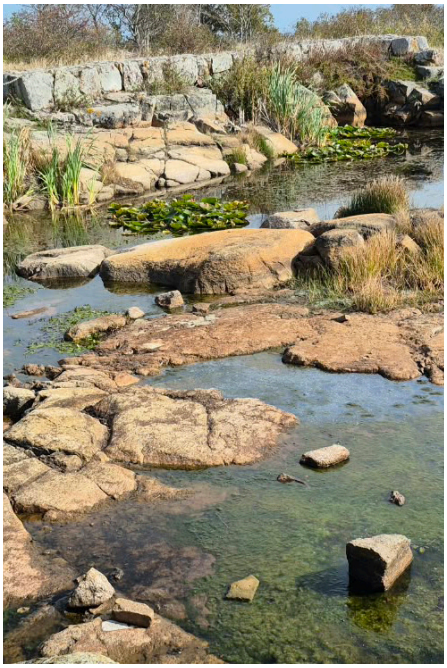
opiekun młodzieży
p. Agnieszka Zbiżek,
opiekun SKEM SOSW Nr 2,
kapitan jachtu Wojtek
Kaczor











Pogoda nas rozpieszczała, rozmarzeni wyruszamy z Naszym cudownym Kapitanem Wojtkiem i jego zastępca Jackiem łapać promienie zachodzącego słońca z pokładu jednostki na wyjściu z portu kołobrzeskiego..

16.09

Czy to wiatr czy deszcz Dar Szczecina płynie z prędkością regatową 9 węzłów z Kołobrzegu do Świnoujścia, a a potem do Trzebieży Wszystko w blasku piorunów i cierpliwej pracy młodych adeptów żeglarstwa uczniów szczecińskich szkół działających w Edukacji Morskiej. Rejs nocny jest pełen wytężonej pracy ale pełen romantyzmu.
Pobyt w Trzebieży to czas sprzątania, klarowania jachtu oraz nauki prac bosmańskich, takielunku, składania i zabezpieczania lin i żagli przed gorszymi warunkami atmosferycznymi.
A wszystko z śpiewem szant przy akompaniamencie gitary
Cudny jest nasz czas
Pod tym opisem można umieścić zdjęcia relacje dzieciaków.

17.09

Pierwsze szkolenia, nauka węzłów w drodze na morze | rejs III
Zaczynamy trzeci i ostatni rejs wrześniowy dla uczniów SKEM na jachcie Dar Szczecina.
Na pokładzie dowodzenie przejął kpt. Przemysław „Patent" Dziarnowski i kpt Jędrzej Owczarski.

18.09

Z pokladu Daru Szczecina.
W nocy dotarliśmy do Sassnitz. Po zasłużonym odpoczynku i pysznym śniadaniu wyruszyliśmy na spacer do Parku Narodowego Jasmund. Jest to najmniejszy park narodowy Niemiec chroniący majestatyczne bukowe lasy wpisane na listę UNESCO, oraz spektakularne, białe klify kredowe wyrastające prosto z Bałtyku. W drodze powrotnej zwiedziły stare miasto i na koniec Erlebniswelt U-Boot (HMS Otus),stojący w porcie autentyczny, brytyjski okręt podwodny z 1963 roku. Po intensywnym zwiedzaniu wróciliśmy na obiad, który przygotowali dziś Kapitan i Jego zastępca Później przyszedł czas na przygotowania do dalszego etapu rejsu, zmiana żagla, sprzątanie, tankowanie wody. Wieczór spędziliśmy na grach i rozmowach.

22.09

Dziś ostatnia młodzieżowa załoga ze Szkolnych Kół Edukacji Morskiej opuści pokład flagowego jachtu s/y Dar Szczecina, kończąc tym samym tegoroczny cykl rejsów szkoleniowych
Wielkie brawa dla wszystkich załóg za wytrwałość i pasję!
Szczególne podziękowania kierujemy do naszych niezastąpionych kapitanów oraz nauczycieli opiekujących się młodzieżą. Dziękujemy za Wasz profesjonalizm, cierpliwość oraz zaszczepianie morskiego bakcyla w kolejnym pokoleniu młodych wilków morskich!

23-30.09

Udane rejsy nauczycieli Szkolnych Kół Edukacji Morskiej!

Zakończył się drugi rejs szkoleniowy dla nauczycieli-opiekunów Szkolnych Kół Edukacji Morskiej.

23 września w Centrum Żeglarskim pierwsza grupa nauczycieli rozpoczęła swoją morską przygodę na pokładzie jachtu s/y Dar Szczecina Wymiana załóg miała miejsce 27 września w Kołobrzegu, skąd kolejna grupa ruszyła w dalszą drogę by bezpiecznie powrócić do Szczecina.

W trakcie wypraw odwiedzili wyjątkowe bałtyckie porty. Zawinęli m.in. do:

- Ueckermünde
- Christiansø
- Svaneke
- Gudhjem
- Trzebieży

Łącznie uczestnicy rejsów przepłynęli aż 437 Mm, zdobywając cenne doświadczenie i szlifując swoje żeglarskie rzemiosło.

Serdeczne podziękowania kierujemy do kapitanów Wojtka i Przemka za bezpieczne i profesjonalne poprowadzenie obu rejsów.

Słowa uznania należą się również wszystkim nauczycielom – dziękuję za Waszą pasję, zaangażowanie i chęć stałego doskonalenia umiejętności!

Ahoj!

Monika Chmielewska







Jakub - Duża ilość nocnych rejsów, świetna załoga, duża ilość odwiedzonych portów.

Ja Rafał Seidler, bardzo dobrze spędziłem rejs z całą załogą, która była dla mnie prawie jak rodzina. Nauczyłem się wiele od każdego z rówieśników o nich samych i ich hobby, od kapitana wiele opowieści i ciekawostek o różnych odwiedzanych miejscach, a od Pani Agnieszki zdobyłem widzę o wielu rodzajach roślin. Widzę morska, życiowa i wspomnienia na tym rejsie będę większe niż jakimkolwiek rejsie który odbyłem. Bardzo chciałbym popływać z tymi samymi osobami i kapitanem Wojciechem K.

Wspaniała i wartościowa młodzież, która poznawała cierpliwie tajniki żeglarstwa w różnych warunkach.
Bardzo dobry czas dla Nas wszystkich.
Dziękuje za możliwość rejsu, szkolenie, prace, uśmiechy i przyjaźnie.
Agnieszki Zbiżek-

Pierwszy rejs na, którym byłem, było w porządku popływać w środku nocy po Bałtyku bo nigdy tego nie robiłem, pozdrawiam Michał Łyczykowski

Cieszę sie, że dane mi było odwiedzić piękne miejsca, o których słyszałam tylko w opowieściach. Niesamowitym uczuciem jest spędzanie czasu na wodzie mogąc obserwować otoczenie. Pierwszy raz zobaczyłam tak dobrze widoczne nocne niebo z niesamowitą drogą mleczną oraz setki meduz które rozświetlały wodę za jachtem. Nauczyłam się wielu rzeczy i dzięki naszej ukochanej Pani Agnieszce poznałam nietypowe ciekawostki o świecie. Chcę podziękować całej załodze za utrzymanie morali i dobrego humoru. Mam zamiar kontynuować tą magiczną podróż po wodach globu.~ Magdalena M.

Pierwszy rejs jachtowy na którym byłem, wrażenie jakie mam z niego są głównie pozytywne, najbardziej podoba mi się siedzenie za sterem i pilnowanie kierunku w którym mamy płynąć, również klimat daje, gdy zagrywam piosenek na gitarze swoim kompanom. Łukasz Leszczyński

Ja , Masza, wyniosłam dużo ciekawostek
i nauczyłam się fajnych rzeczy związanych
nie tylko z żeglarstwem , lecz tez dotyczących przyrody.
Czułam przyjazna atmosferę i milo spędziłam czas!

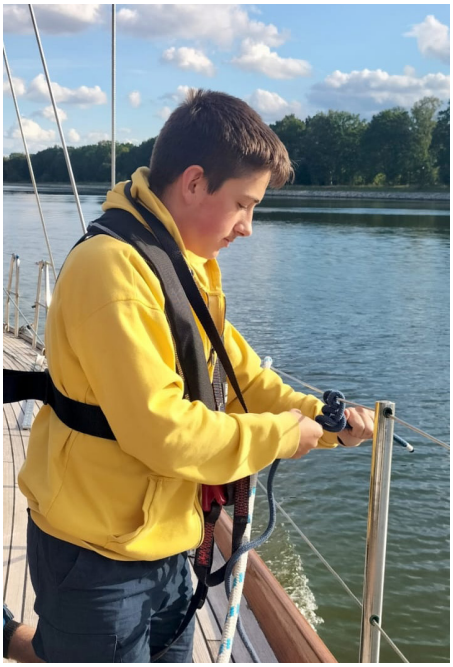
Ja, Maja nauczyłam się wiele podczas rejsu nie tylko o żeglarstwie ale też o roślinach na świecie. Wiele chwil spędziłam śpiewając z załogą szanty i nie tylko przy tym nawiązując z rówieśnikami więzi.

Dla mnie niesamowite były wieczory i noce spędzone na wodzie z załogą z którą czułem się jak w rodzinie. Dzięki super kapitanom którzy odpowiadali mi na wszystkie moje pytania pokochałem żeglugę a także dowiedziałem się o niej tyle ile nigdy bym chyba się z książek nie nauczył - Szymon

Nie skupiałbym się co wyniosłem z rejsu ale na tym co zostawiłem, a jest to cała masa stresów. Dzięki załodze, pięknym porom, i przestworzy morza. Pomimo ze jest to mój dopiero drugi rejs czuje, że chce w to iść dalej wyrabiając patent i częściej pływając
~Tymoteusz

Ostatni dzień to czas ostatnich szkoleń żeglarskich, podsumowań oraz porządków na jachcie.

Na koniec każdy z nas dostaje opinie z rejsu, ostatnie uściski, aż łezki zakręciły się w oku. A oto co uczestnicy rejsu wynoszą z tego czasu...



fotorelacja

z rejsu 17-22.09.2026

opiekun młodzieży
p. Izabela Poppe-Iwanów
opiekun SKEM TTC,
kapitan jachtu
Przemysław „Patent"
Dziarnowski











