

# MAM DZIECKO W SZKOLE

mai  
2017

5

bezpłatny magazyn  
dla rodziców, uczniów i nauczycieli  
o wspólnych sprawach i problemach

## W NUMERZE:

### FATALNE SKUTKI BRAKU RUCHU

Siedzenie – nasz tryb codzienny! str. 2-3

Zapraszamy do Małej Daskalii  
szkoły w Leuven w Belgii

str. 5

### POŁAMAŃCE JĘZYKOWE

Przeszła susza... - ćwiczymy dykcję str. 10

### PLAN DALTOŃSKI

– krok po kroku

str. 12

### EUDEC17PL – Festiwal

na rzecz Przyszłości. Świat potrzebuje  
pomysłu na nowoczesną szkołę! str. 16



fol. Antonina Mia Kepińska

*Prawdziwymi  
zwycięzcami  
są ci,  
którzy  
zwyciężają  
w walkach  
życia  
codziennego.*

*Masutatsu Oyama*

*(karateka)*

W dzisiejszych czasach odpoczynek i ruch to towar deficytowy. Stale na to brakuje czasu! W związku z długą majówką i pozostałymi weekendami – życzymy Państwu odpoczynku w ruchu w pięknych okolicznościach przyrody! I nie narzekajmy na pogodę. Jak to mówią „outdoorowcy” – nie ma złej pogody, często jesteśmy po prostu niewłaściwie ubrani. Przypominamy także o fundamentalnej psychofizjologicznej potrzebie człowieka – potrzebie nic-nie-robienia! Naprawdę nie musimy zapełniać cały nas czas zadaniami, planami i realizować stale jakieś cele! Nasz organizm po-

trzebuję także „pustych przebiegów” dla regeneracji i zdrowia. A zdrowie jest najważniejsze – wychodzi to w każdej kalkulacji!

*Każdy uczeń w swoim życiu spędza w szkole ok. 14 000 godzin. 6-8 godzin dziennie. Czy w szkole realizowane są ważne potrzeby człowieka? Czy możliwa jest dobra edukacja bez uwzględniania potrzeb ciała? Czy potrzeba realizacji podstawy programowej nie stawiana jest wyżej od zdrowia i życia uczniów? Jaka jakość życia jest modelowana w tradycyjnie pracującej szkole? Na naszych oczach waga się losy kolejnych generacji... Przyszłość uczniów zaczyna się dziś!*

Więcej na str. 14-15



**WIELKA GRA**  
O POTENCJAŁ I ZDROWIE DZIECI

# SIEDZENIE - nasz tryb codzienny!

**Marina Abramović to znane nazwisko na arenie międzynarodowej sztuki współczesnej. Ta serbska performerka realizuje się poprzez odważne działania, których obiektem artystycznym jest ciało ludzkie. Jej dziełem jest eksperyment pt. „Artist is Present. Abramović siedzi nieruchomo na krześle, 7,5 godzin dziennie przez 6 tygodni. W tym projekcie - przy okazji, sprawdzono wytrzymałość ciała na długotrwałe siedzenie bez ruchu.**

Abramović łącznie przesiedziała 786 godzin. Każdego dnia spędzonym na siedzeniu bez ruchu Artystka była nieprzytomnie zmęczona! Aby jej projekt mógł trwać dalej – poddawała się codziennie specjalnym masażom. Po zakończeniu tego działania artystycznego parametry zdrowotne Artystki osiągnęły krytyczne wartości, doszło m.in. do trwałych zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa. W udzielanych wywiadach opowiada o groźnych konsekwencjach siedzenia dla kondycji zdrowotnej człowieka.

**Czy wiesz, że... siedzący tryb życia został umieszczony wyżej w klasyfikacji zachowań ryzykownych niż palenie papierosów i picie alkoholu!**

Dla naszego organizmu bezruch jest ogromnym obciążeniem! Pozornie wydaje się, że siedzenie wymaga od nas mało wysiłku. Jest zupełnie odwrotnie! To, co w naturalny sposób robią dzieci, czyli wiercenie się, zmiana pozycji, bujanie się... wstawanie i poruszanie się (np. po klasie) jest optymalnym zachowaniem dla utrzymania zdrowia! Konsekwencje długotrwałego braku ruchu są bardzo poważne. Nie da się ich łatwo zrehabilitować np. jednorazowym spacerem, podobnie jak nie da się zregenerować organizmu jednorazowym snem po kilku nieprzespanych nocach.

**Czy wiesz, że... człowiek został stworzony do ruchu, wtedy cały organizm dobrze funkcjonuje.**

Kiedy się ruszamy – w ruch idą nie tylko mięśnie, ścięgna, systemy powięzi, ale zwiększamy też dynamikę płynów zamkniętych w naszym ciele. Jednym z nich jest płyn mózgowo-rdzeniowy, którego działanie polega m.in. na odżywianiu i detoksykacji neuronów i komórek glikowych.

**Czy wiesz, że... długotrwałe siedzenie wywołuje tzw. fizjologiczny ZASTÓJ. To stan odczuwany jako brak energii, odrętwienia... Zastój to efekt długotrwałego unieruchomienia ciała. Na ogół – kilkuminutowy ruch (i kilka dobrych łyków wody) przywraca jasność myślenia i energię do dalszej pracy.**

Kilka odpowiednich ćwiczeń – na początku lub w połowie lekcji – potrafi zdziałać cuda: reaktywuje, dodaje energii, zwiększa koncentrację uwagi, pomaga się uczyć! Nauczyciel powinien modelować prozdrowotne zachowania pokazując odpowiednie ćwiczenia i wykonując je razem z uczniami. Będzie bardziej przekonujący!

**Nauczyciele mogą nie odczuwać zastoju, ponieważ oni na ogół w czasie lekcji często zmieniają formę ruchu: stoją, piszą na tablicy, chodzą po klasie. Mogą czuć zmęczenie i nie rozumieją znużenia uczniów! Chyba, że uczestniczą w konferencji, gdzie muszą siedzieć kilka godzin na wykładach!**

Zarówno w klasie, jak i w domu przed i w czasie odrabiania lekcji każdy uczeń powinien wykonywać co jakiś czas krótkie ćwiczenia ruchowe, aby ustawić cały organizm w tryb dobry stan do uczenia się. Długotrwały bezruch, niedotlenienie organizmu i mózgu...

utrudnia przebieg uczenia się i wywołuje fizjologiczny stres – a w stresie zamykają się możliwości uczenia się!

**Czy wiesz już, że... siedzenie jest najtrudniejszą pozycją fizjologiczną?**

Porusz ciało, aby poruszyć umysł! Wyginaj śmiało ciało! Oto kilka propozycji:

- poruszanie palcami stóp, kręcenie kółek, zaginanie stóp, aby rozciągnąć mięśnie łydek
- rozciąganie się i przeciąganie w górę
- wyciąganie głowy do góry i prostowanie kręgosłupa
- wykonywanie ruchów naprzemiennych z przodu (przeciwny łokieć do kolana) i z tyłu (przeciwna ręka do pięty)
- przyciąganiu zgiętej w kolanie nogi do klatki piersowej – rozciągamy w ten sposób dolny odcinek kręgosłupa
- krążenia barków
- rozciąganie ramion poprzez splecenie dłoni na karku i ściągnięcie łopatek i wypięciem klatki piersowej (ćwiczenie to wykonujemy naprzemian rozchylając ramiona i ściągając je - kulimy się i otwieramy)
- wciąganie pępka (przyciąganie do kręgosłupa) lub napinanie izometryczne mięśni brzucha (pamiętajmy o oddychaniu!)
- robienie kociego grzbietu
- powolne, płynne przyciąganie głowy do ramienia – raz prawego, raz lewego oraz odginanie głowy do tyłu i przyciąganie do klatki piersowej
- delikatne ruchy okrężne głową
- oddechy z poruszeniem przeponą i ziewanie
- kreatywne dyrygowanie do muzyki i kreatywny taniec
- oraz... wszystko inne, co sugeruje nam ciało!

**Czy wiesz, że... siedzenie lub stanie w bezruchu – bez poczucia dyskomfortu, to najwyższy poziom opanowania ruchu! Potrafią to mistrzowie ruchu: mimowie.**



Potrzeba ruchu jest naturalną potrzebą człowieka. Przyczynia się nie tylko do prawidłowego działania wszelkich układów (krwionośnego, mięśniowego, kostnego, oddechowego itd), ale jest istotna w każdym momencie uczenia się.

**Czy wiesz, że... z medycznego punktu widzenia dziecko nie lubiące ruchu zawsze budzi poważny niepokój.**

W powszechnym rozumieniu rozwój ruchowy i rozwój intelektualny dziecka to dwie odrębne sprawy. Tymczasem to sprawność ruchowa decyduje o właściwym rozwoju dziecka i to we wszystkich obszarach: intelektualnym, emocjonalnym, społecznym; wpływa na stan jego zdrowia i określa tzw. gotowość szkolną, czyli gotowość psychoruchową do sprawnego wykonywania zadań stawianych przed dzieckiem w szkole. Rozwój ruchowy dziecka koresponduje bardzo wysoko z jego osiągnięciami intelektualnymi, sukcesami w nauce szkolnej. Można przewidzieć charakter problemów szkolnych po typie problemów związanych z ruchem, które dziecko manifestuje, wykonując różne zadania. Ruch jest warunkiem koniecznym do uczenia się, zaś problemy w rozwoju ruchowym dzieci mogą istotnie utrudniać osiąganie sukcesów szkolnych od samego początku pobytu dzieci w szkole.

**Dzieci uczą się kilka lat chodzić, by w szkole siedzieć przez 12 lat! Pomyśl o tym!**

Człowiek ma 650 mięśni, które pracują na rzecz tego, aby organizm mógł sprawnie funkcjonować, czyli aby dobrze: widzieć, słyszeć, od-

bierać bodźce czuciowe i dotykowe, utrzymywać równowagę oraz wykonywać ruchy te proste i te bardziej złożone, aż do wysokiej koordynacji wielu precyzyjnych ruchów włącznie – czyli, aby dobrze się uczyć! Aby dobrze pracować, mięśnie potrzebują mieć dużo okazji do ruchu.

**70% ludzi wykonuje swoją pracę siedząc przy biurku po 8-10 godzin dziennie!**

**100% uczniów siedzi co najmniej po 7-10 godzin każdego dnia w szkole i odrabiając lekcje!**

Współczesne dzieci siedzą w bezruchu kilka godzin dłużej niż ich rówieśnicy sprzed – chociażby 20 lat temu. To źle wpływa na ich ogólną kondycję fizyczną, rozwój układów kostno-mięśniowych; sprawność i wytrzymałość – taki stan rzeczy dostrzegają „gołym okiem” nauczyciele wychowania fizycznego! Tryb życia z deficytem ruchu to obniżona sprawność ruchowa, a w konsekwencji to zagrożenie dla zdrowia i życia.

**Warto podkreślić i to grubą kreską, iż wielogodzinny bezruch prowadzi też do nasilonego występowania wielu problemów natury emocjonalnej, np. obniżonego nastroju czy agresji!**

**Zuzanna Taraszkiewicz**

*Choreoterapeuta,*

*trenerka Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherbourne,*  
*ratownik medyczny.*

# Uczenie się to proces angażujący całe ciało!

## W skrócie:

★ Ciało człowieka składa się z około 210 kości i 600 mięśni.

★ Uczenie się nie przebiega tylko w głowie. W uczenie zaangażowane jest całe ciało! Pięć zmysłów, które importują informacje sensoryczne ze świata: wzrok, słuch, węch, smak i dotyk oraz trzy układy: przedsionkowy, dotykowy i proprioceptywny, które muszą ze sobą zgodnie współpracować. Bodaj najciekawsze jest to, że dla uczenia się najważniejszy jest układ przedsionkowy (układ ten jest już widoczny u 2-miesięcznego embrionu), który kontroluje poczucie ruchu i równowagi. Kiedy się nie poruszamy, a więc układ przedsionkowy nie jest stymulowany, nie przyjmujemy informacji z otoczenia! Z innej perspektywy nie ma uczenia bez ruchu, bowiem czynności wykonywane podczas uczenia się (mówienie, czytanie, pisanie) wymagają tysięcy ruchów i koordynacji układów, w tym – co już było powiedziane wyżej – równowagi.

★ Kiedy piszemy, wprawiony jest w ruch bark, ramię, przedramię i nadgarstek. Podczas pisania mięśnie ręki wykonują kilka mi-

lionów ruchów, ale impuls do pisania daje kora mózgowa, tu tłumaczone są na język pisany myśli lub usłyszane słowa. Słowa rozkładane są na dźwięki i przekształcane na znak graficzny i jako impulsy wysyłane do ręki, która zaczyna pisać. Dlatego należy pamiętać, że uczenie się i ruch to jedno!

★ Na krew działa siła grawitacji ziemskiej. Kiedy chodzimy mięśnie przepompowują krew w kierunku serca. Kiedy długo siedzimy, zwiększa się niedotlenienie organizmu i pojawia się ZASTÓJ, wtedy m.in. spada koncentracja uwagi.

★ Czy wiesz, że oczy mają mięśnie? Jeśli wykonasz odpowiednie ćwiczenia – możesz nawet poprawić ostrość wzroku. Spróbuj: wyszukaj w otoczeniu jakiś napis, który widzisz niewyraźnie. Usiądź lub stań prosto. Teraz pooddychaj chwilę głęboko i wykonaj kilka obrotów oczami (ósemek) – zawsze zaczynaj od ruchu do góry w lewo. Spójrz na ten napis – widzisz lepiej?

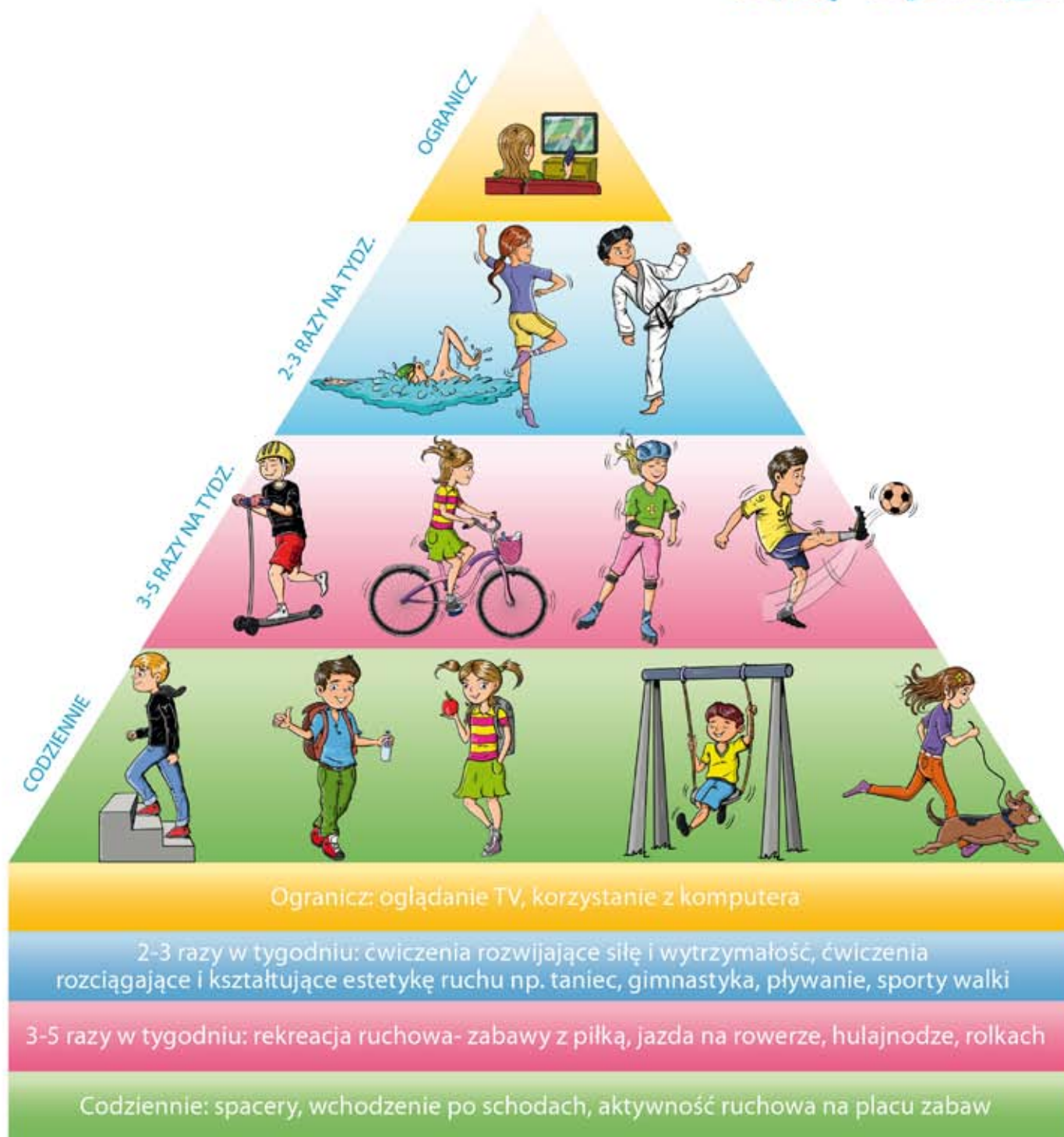
★ Napięte i nieruchome oczy wpływają na napięcie mięśni szkieletowych całego ciała.



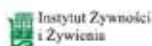
red.



# PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



Institucja realizująca:



Institucja współfinansująca:



Partnerzy:



ZAPRASZAMY DO PRZEDSZKOLA I POLSKIEJ SZKOŁY

# Mała Daskalia w Leuven w Belgii

**Od września 2013 r. polskojęzyczne dzieci z Leuven i okolic spotykały się na cotygodniowych zajęciach w Polskim Przedszkolu uzupełniającym – Mała Daskalia w każdą środę po południu i w każdą sobotę rano.**

Był to pierwszy projekt edukacyjny Centrum Kultury i Języka Polskiego w Leuven – Daskalia, który powstał z myślą o dzieciach w wieku od 3 do 6 lat. Przedszkole nie tylko zapewniało cotygodniową porcję zabawy w języku polskim, ale również dawało dzieciom możliwość poznawania i obcowania z polską literaturą dziecięcą. Dokładnie po roku (od 2014 r.), na życzenie rodziców, Centrum Kultury i Języka Polskiego w Leuven – Daskalia otworzyło oddział 1. klasy Polskiej Szkoły uzupełniającej i do dziś wychowuje i uczy dzieci, które dzięki bogatemu programowi języka polskiego z elementami historii, geografii i przyrody rozkochały się w polskiej kulturze i literaturze.



Rozwój emocjonalny i intelektualny wszystkich uczniów polskojęzycznych w Leuven oraz nauka elementów polskiej historii, tradycji i kultury są określone w projekcie pedagogicznym Przedszkola i Polskiej Szkoły – Mała Daskalia realizującym jednocześnie cele i zadania określone w ustawie o systemie oświaty MEN. W szkole i przedszkolu posługujemy się programami autorskimi uwzględniającymi w szczególności rozwój i potrzeby dzieci dwujęzycznych na emigracji.

Przedszkole i Polska Szkoła – Mała Daskalia w Leuven od czterech lat stwarza inspirujące środowisko do uczenia się, w którym różnorodność kreatywnych zajęć dydaktycznych rozwija indywidualny potencjał każdego dziecka, aby umiało działać niezależnie, kreatywnie i odpowie-



dzialnie. Projekt Mała Daskalia wspiera wszechstronny rozwój osobowości każdego dziecka zgodnie z jego potrzebami, zainteresowaniami i możliwościami w harmonii z przyrodą, społeczeństwem, różnorodnością kulturową tak, aby dzięki osobistym doświadczeniom wzmocnić poczucie własnej wartości, rozwinąć dziecięce zamięłowanie do uczenia się i poznawania otaczającego go świata. W tym celu Centrum Kultury i Języka Polskiego w Leuven – Daskalia organizuje polskojęzyczne przedstawienia teatralne, konkursy polonijne oraz różnorodne warsztaty wzbogacające wiedzę na temat Kraju nad Wisłą.



Nauczyciele-wolontariusze posiadający uprawnienia dydaktyczne, pracują w Przedszkolu i Polskiej Szkole – Mała Daskalia pod nadzorem merytorycznym zarządu CKiJP w Leuven – Daskalia, a jednocześnie pod patronatem Polskiej Macierzy Szkolnej zrzeszającej szkoły społeczne na terenie Belgii.

Wszystkim zaangażowanym w różnorodne projekty i członkom zrzeszonym w CKiJP w Leuven – Daskalia (organizacji non-profit złożonej z wolontariuszy) bardzo zależy na wychowaniu dzieci w tradycji polskiej, jak również na podtrzymywaniu więzi z Krajem oraz rozwoju języka polskiego. Dlatego każda inicjatywa kulturalno-oświatowa (m.in.: biblioteka, kluby dyskusyjne, szkolenia, przedstawienia teatralne...) spotyka się tutaj z wielkim zainteresowaniem ze strony Polaków, jak również różnorodnej kulturowo społeczności lokalnej, ciekawej polskich tradycji.

*Lidia Zabrocka (nauczyciel),  
Katarzyna Radomska*

*(prezes Stowarzyszenia Daskalia: CCKiJP w Leuven)*





# Niezależne badanie wpływu projektu indywidualni.pl na rozwój szkoły

**Z** projektem indywidualni.pl pracuje w całej Polsce już ponad 85 000 tysięcy nauczycieli oraz uczniów. Zobacz, jakie pozytywne zmiany zapoczątkował ten projekt w szkołach.

Projekt indywidualni.pl obejmuje swoim zasięgiem wszystkich uczestników procesu edukacji: nauczycieli, uczniów oraz rodziców. Jest kompleksową strategią wspierającą szkoły w indywidualizacji procesu nauczania. Na zlecenie firmy Librus w roku szkolnym 2015/16 **niezależny ekspert dr Barbara Ostafińska-Molik, adiunkt w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Jagiellońskiego prowadziła ewaluację tego projektu.** Poniżej prezentujemy dane na podstawie raportu wykonanego na przykładzie miasta Sopot.

## Pierwsze badanie wpływu projektu indywidualni.pl na przykładzie miasta Sopot

Sopot uruchamia pilotaż

Sopot obejmuje projektem wszystkie szkoły



Niezależne badania



Wrzesień 2015

Czerwiec 2016

Wrzesień 2016

Badania koordynowane przez dr Barbarę Ostafińską-Molik (Uniwersytet Jagielloński)

**100% szkół**

Uczenie się zajmuje w naszym życiu niezwykle rolę. Świat zmienia się w wyjątkowo szybkim tempie, a człowiek funkcjonujący w nim, ciągle zmuszony jest aktuali-

zować swoją wiedzę. Zdobywanie wiedzy, która przekazywana jest z pasją, staje się pasmem sukcesów.

Jak wskazują liczne badania, nauka szkolna jest wciąż jeszcze w naszych realiach traktowana jako narzucony przez dorosłych obowiązek, a często formuła przekazywania wiedzy i jej egzekwowania jest przez młode pokolenie odrzucana i kontestowana. Dlatego, **jeśli chcemy wzbudzić w uczniu zapal do nauki, musimy sposób nauczania dostosować do jego osobowości, preferencji, jego algorytmu przetwarzania i przyswajania nowej wiedzy.**

Peter Kline w swojej książce „Každy może być geniuszem” puentuje: „Nauka jest najbardziej efektywna, kiedy sprawia radość”. I właśnie wdrożenie tego założenia w życie stanowi wyzwanie dla polskiej pedagogiki i dydaktyki. Przedstawione w niniejszym raporcie wyniki są próbą poszukiwania kierunków, które winna obrać skuteczna dydaktyka. Na co powinny być nakierowane wysiłki nauczycieli i rodziców, by rozpoznawać potencjał uczniów i zrozumieć, jak go wykorzystać dla uzyskania najlepszych rezultatów.

**Badania realizowane były na przestrzeni wrzesień 2015 – maj 2016 na terenie miasta Sopot w trzech typach szkół** (szkoła podstawowa, szkoła gimnazjalna i ogólnokształcąca) wśród nauczycieli, uczniów i ich rodziców z tzw. quasi powtórzonym pomiarem. Pierwszy etap badań prowadzony był przed wdrożeniem projektu indywidualni.pl, drugi w połowie jego trwania, a trzeci pod koniec realizacji projektu (etap podsumowujący).

Na podstawie przedstawionych wyników badań można postawić wniosek, że realizowany projekt indywidualni.pl przyniósł wymierne korzyści nauczycielom, rodzicom i uczniom. Po niespełna roku od wdrożenia projektu indywidualni.pl nastąpiły pozytywne zmiany.

- Uczniowie: poszerzyli wiedzę o sobie, poznali metody skutecznej nauki oraz techniki pomagające w koncentracji.
- Rodzice: nabyli więcej kompetencji w skutecznym pomaganiu swoim dzieciom oraz poznali ich mocne strony.
- Nauczyciele: częściej aktywizowali swoich uczniów w trakcie przebiegu lekcji oraz włączyli się w proces pedagogizacji rodziców.

## Zobacz, jak projekt indywidualni.pl oceniają nauczyciele, uczniowie oraz rodzice

### 5 pozytywnych zmian



NAUCZYCIELE

#### 1 Projekt pozwala na lepsze planowanie przebiegu lekcji

Czy wiedza nt. predyspozycji uczniów jest pomocna w planowaniu lekcji?



#### 2 Daje możliwość wzrostu poziomu aktywizacji ucznia

Indeks takich wartości jak m.in. praca w grupie, praca indywidualna, prowadzenie dyskusji, współprowadzenie lekcji, zaczynanie do stosowania metod i technik w trakcie nauki.



#### 3 Umożliwia lepsze poznanie uczniów

Znam uzdumienia moich uczniów



UCZNIOWIE

#### 4 Projekt poszerzył wiedzę uczniów o metodach uczenia się

Znaczący wzrost poziomu znajomości metod



RODZICE

#### 5 Rodzice nabyli więcej kompetencji w skutecznym pomaganiu swoim dzieciom

Znam metody, które mogą pomóc mojemu dziecku w skutecznej nauce



### Opinie



Ciekawy Projekt, dzięki niemu możemy łatwiej poznać mocne i słabsze strony naszego dziecka. Sema wykonywane przez nas nie będą przydatne dla dziecka i rodzica oczywiście, w szczególności w wyliczeniu słabszych stron pozytywnych emocji i obaw...!

Uważam, że projekt jest potrzebny i przydatny. Ankieta dla rodziców służy i rozwiązuje problem ze skupieniem uwagi. Taki projekt powinien pojawić się już w szkole podstawowej. Wówczas można by było profesjonalnie skierować na bardziej potrzebnych, a nie ciągle neutralnie zainteresowanych.

Uważam, że projekt indywidualni.pl jest użytecznym pomysłem. Ma na celu zmotywowanie młodzieży do nauki i do odważnego mówienia o swoich problemach.



Wartość się rozszerzył i wiedzę o sobie i wyobraźnię się, że jest to przydatne, że warto korzystać z tego narzędzia, że jest to przydatne i może również się przydatne w nauce.

Projekt jest dobry, ponieważ daje nam możliwość poznania siebie i swoich mocnych i słabszych stron, a także wiedzy o metodach uczenia się i o tym, jak się uczyć.

### Ranking

#### Nauczyciele najwyższą ceną



Autor raportu: dr Barbara Ostafińska-Molik



100%



wykorzystuje projekt indywidualni.pl w codziennej praktyce szkolnej i nauce w domu.

[www.indywidualni.pl](http://www.indywidualni.pl)



# Pokolenia XX wieku

SG

BB

X

Y

Z

Każda kolejna generacja urodzona w 20 wieku wychowuje się w określonej, odmiennej rzeczywistości. Cześć postaw i wartości jest stała i niezmienna, cześć się jednak zmienia. Zmienia się zwłaszcza styl życia.

W 20 wieku wyodrębnia się pokolenia, których zachowania, a więc i wartości znacznie się różnią:

→ **Silent Generation (SG)**, to osoby urodzone w latach 1909-1946, są to budowniczości współczesnej Europy.

→ **Baby Boomers (BB)** urodzeni w latach 1946-1964 - tzw. pokolenie wyżu demograficznego i gospodarczego boomu na świecie; w Polsce żyjący w szczególnie trudnych warunkach ekonomiczno-politycznych i ramach powojennych.

→ **Pokolenie X** – urodzeni w przedziale 1965-1980 i dorastający w okresie kryzysu gospodarczego lat 70 na świecie; w Polsce w szczególnie zawiłych warunkach ekonomiczno-politycznych i wielkich ruchach społecznych.

→ **Pokolenie Y** - (tzw. millennialsi) urodzeni w latach 1980-1995, wychowani w erze globalizacji i powszechnego dostępu do Internetu, w Polsce – nowym klimacie budowania demokracji.

→ **Pokolenie Z** - urodzeni po 1995 to, dzieci Igrków, dorastający w czasie dobrobytu i wśród najnowszych technologii. Nie są pokoleniem buntu. Realne życie i kontakty interpersonalne zastępują kontaktami wirtualnym świecie. Pokolenie Z to młodzi ludzie, którzy żyją w wirtualnym świecie. Liczy się dla nich właśnie to, co jest online. Żyją w społeczności wirtualnej, którą tworzą setki ludzi o podobnej pasji i zainteresowaniach. Dzięki temu dobrze funkcjonują w świecie bez granic i ograniczeń. Świat jest w ich odczuciu mały – w jednej chwili robią wirtualne zakupy w USA, później rozmawiają ze znajomym z Chin. Nazywani są też generacją multitasking – nie mają problemu z wykonywaniem wielu czynności naraz. Wychowani w świecie informatyzowanym, bez trudu odnajdują się w kilku wydarzeniach równocześnie, potrafią równocześnie śledzić kilka aukcji, dyskutować na czacie i oglądać film, błyskawicznie opanowują też nowe aplikacje, śmiało komunikują się w obcych językach. Ale ... to również najbardziej podzielone pokolenie. Pierwsze pokolenie, którego przyszłość w tak dużym stopniu zależy będzie od rodziców i od tego, czy wykorzystali oni szanse po przemianach ustrojowych.

W tej chwili na rynkach pracy spotykają się 3 pokolenia ludzi, który wychowali się w odmiennych warunkach (ekonomicznych i politycznych), i którzy mają inne obrazy świata, postawy, wartości, cele. Mają także inny paradygmat kariery zawodowej i troski o przyszłość

A oto lista 10 priorytetowych kompetencji zawodowych w 2020 roku opracowana przez Larry Kima, który postanowił przeanalizować swoje doświadczenie i obserwacje i przygotować poradnik rozwoju kariery wycelowany w nadchodzące pięć lat.

1. Nadawanie sensu. Umiejętność rozumienia i wyjaśniania innym głębszego znaczenia lub istoty problemów.
2. Inteligencja społeczna. Umiejętność budowania głębokich i bezpośrednich relacji z innymi a także wyczuwania i współtworzenia pożądanych efektów.
3. Nowatorskie myślenie nastawione na adaptację. Biegłość w wymyślaniu rozwiązań i odpowiedzi ponad te, które sugeruje tradycja lub istniejące zasady.
4. Kompetencje międzykulturowe. Umiejętność operowania w różnych środowiskach kulturowych.
5. Myślenie oparte o obliczenia. Umiejętność tłumaczenia obszernych ilości danych dzięki abstrakcyjnym konceptom oraz rozumienie metod stojących za bazami danych.
6. Biegłość w nowych mediach. Umiejętność krytycznej oceny przydatności danego medium i twórczego przygotowania treści tak, by czerpały z nowych możliwości. Wykorzystywanie przewagi, które dają nowe media dla budowania przekazu.
7. Interdyscyplinarność. Umiejętność rozumienia konceptów łączących różne dyscypliny.
8. Paradygmat projektowania. Umiejętność przedstawiania i zarządzania obowiązkami pod osiągnięcie pożądanych efektów.
9. Zarządzanie przeładowaniem poznawczym. Umiejętność optymalizacji i filtrowania informacji pod kątem istotności oraz aktywne maksymalizowanie funkcji poznawczych.
10. Wirtualna współpraca. Umiejętność produktywnego i tworzenia zaangażowania w drużynie złożonej z członków zespołu pracujących zdalnie.

Jest to oczywiście zestaw opracowany pod rzeczywistość amerykańskiego rynku pracy... ale lepiej być gotowym, niż zdziwionym!

Opr. red. na podstawie artykułu Andrzeja Tuchojskiego pt. „10 najważniejszych kompetencji zawodowych na rok 2020.



**Jak pomóc dzieciom stać się mądrymi dorosłymi? Jak przygotować je do wyzwań życia zawodowego, rodzinnego, społecznego? Czy takie umiejętności można kształcić w szkole od najmłodszych lat i w jaki sposób?**

## Lekcje z klasą!



Według badań Ośrodka Rozwoju Edukacji 91% absolwentów polskich szkół nie wie, jakie umiejętności są im potrzebne, by dobrze funkcjonować w społeczeństwie. Czy szkoła jest zatem w stanie przygotować uczniów do życia społecznego? Czy nauczyciele posiadają do tego odpowiednie narzędzia?

Specjalnie z myślą o uczniach szkół podstawowych eksperci Fundacji Uniwersytet Dzieci stworzyli zestawy edukacyjne do kształtowania kompetencji społecznych - Lekcje z klasą. Ze-

stawy przeznaczone są dla klas I-III oraz IV-V i zawierają atrakcyjne i angażujące materiały. Dzięki nim dzieci nauczą się rozpoznawać emocje, myśleć kreatywnie i nawiązywać relacje z innymi ludźmi. Dowiedzą się też, jak zaplanować i zrealizować projekt, pracując zespołowo. Każdy zestaw to cykl kilku fascynujących lekcji dla całej klasy!

Więcej informacji [www.lekcjezklasa.pl](http://www.lekcjezklasa.pl)



# O żabie i siedmiu krasnoludkach ... wcale nie bajka

Ale zacznijmy od bajkowej nuty.

Wyobraź sobie, że ktoś, jakiś magiczny sponsor (bo dlaczego nie?!), zupełnie zniecka, proponuje ci usługę nieobliczalną – otóż **chce spełnić twoje trzy życzenia!** Wymień szybko co to ma być! ... i najlepiej zapisz.

Jak oceniasz własną gotowość do szybkiego udzielenia odpowiedzi na tę propozycję? Czy wiesz czego chcesz? Czy na pierwszy ogień ujawniły się twoje autentyczne marzenia czy też jakieś banały, które dotyczą rozwiązań codziennych, nudnych, przewlekłych problemów?

**Dobrze to przemyśl... bo być może stracisz swoją szansę.**

Czy wieciecie że... normalna żaba da się ugotować żywcem, jeżeli proces gotowania będzie przebiegał powolutku. Wrzucona do wrzątku – wyskoczy natychmiast (pewnie z żabim wrzaskiem) i uratuje swoją skórę. Ale poddawana obróbce termicznej powoli – przez stopniowe przyzwyczajanie się, ugotuje się zatraciwszy swój żabi samozachowawczy instykt.

Czy już masz może przecucie jaki związek istnieje pomiędzy powoli ugotowaną żabą i „ugotowanymi” marzeniami, ideałami i celami, które powoli zanikają pod presją lęku, przekonań, że tak nie można, zniechęcających opinii innych ludzi i tak dalej?

Przyzwyczajamy się do rezygnacji z wielu ważnych spraw dla nas samych, obniżamy poziom oczekiwań, dostosowujemy się do wzorców innych, gubimy właściwe proporcje... I robi się mało śmiesznie, a w zasadzie smutno, czasem nudno. **Stajesz się ugotowaną żabą! Na twardo.**

Na szczęście - zawsze jest czas, aby wszystko przemyśleć od nowa i przywrócić (się) do życia, które cieszy, energetyzuje, rozwija, przynosi głęboki sens i nieco prawdziwej magii. Bo za tym tęsknimy całe życie i jest to możliwe pod warunkiem (bo w bajkach są zawsze jakieś warunki do spełnienia), że:

1. szczerze przyznamy się w jakich problemach i okolicznościach przyszło nam ugrzęznąć jak we mgle (lub bagnie);
2. przyłożymy się uczciwie i odważnie do pracowniatychnych problemów (w prawdziwych baśniach zawsze jest praca do wykonania);
3. pokonamy (jak baśniowi bohaterowie) swoje ograniczenia, lęki, lenistwo;
4. i uwierzymy w siebie na dobre i na zawsze!

Do analizy problemów i ich rozwiązania przy-

dadzą się **różne narzędzia, techniki, strategie kreatywnego myślenia i działania.** Takie oprzyrządowanie to nasze „magiczne różdżki, recepty, maści” przynoszące – jak w baśniach, cudowną przemianę.



foto: Anna Tyrałowska

I tu sprawa zaczyna być poważna. Aż trudno zrozumieć **dlaczego ludzie nie wykorzystują własnego potencjału kreatywności?** Dlaczego nie korzystają z rozmaitych technik i strategii, które umożliwiają sensowne rozwiązywanie problemów i przemianę jakości życia na coraz wyższy poziom? Dlaczego dają się ugotować jak żaby? Przecież w końcu w piramidzie ewolucyjnej stoją nieco wyżej od tychże stworzeń?

Może do bezzwłocznego zapoznania się i wcielania w życie nowych kreatywnych zachowań zainspiruje (przez lekkie zawstydzenie) fakt, że **nawet krasnoludki mają znakomite strategie rozwiązywania problemów** i z nich korzystają na cotygodniowych sesjach rozwiązywania minikopotów.

**Apsik** wie, że trudno jest rozwiązać problem jeśli wszystko dusimy w sobie, albo kiedy problem odpychamy od siebie, udajemy, że go nie ma. Apsik mówi precyzyjnie o tym, co uważa że jest do powiedzenia. Po prostu wyklada kawę na

ławę. Opowiada na czym polega problem, najlepiej osobie, z którą ten problem ma.

**Śmieszek** jest przekonany, że cele osiąga ten kto w nie wierzy. Jak w coś nie wierzy, to szkoda jego energii. Przecież jeśli się nie wierzy, to tak jakby samemu sabotować oczekiwane rozwiązanie. On jest optymistą. Tylko taka strategia dobrze ładuje i nastraja do zmian na lepsze.

**Śpioszek** ma zwyczaj nie reagować od razu. Jego dewiza: masz problem – zrelaksuj się, prześpij się, nie reaguj na gorąco. Rozwiązanie być może nadejdzie w czasie snu, a jak nie to i tak rano ogląd sprawy będzie nieco inny.

**Gapcio** ma świetnie przyswojoną lekcję, iż ignorancja jest czasami zbawienna. Kiedy nie wiemy, że nie możemy – możemy! To jest tak jak z trzmielcem: biorąc pod uwagę okoliczności budowy trzmiela – on nie ma prawa fruwać... a jednak w tym obszarze ma się dobrze. Koncentrując się na tym co możemy, a nie na tym czego nie możemy, a nawet pomijając obiektywnie istniejące przeszkody – rozwiązanie problemów pójdzie nam jak z płatka.

**Mędrek** lubi poradzić się specjalistów z danego zakresu. Prawdę mówiąc czasem mogą dać jakąś sensowną wskazówkę. Warto zasięgnąć języka u kogoś kompetentnego.

**Gburek** to pesymista. Ale przecież pesymistyczne rozwiązania są znakomite... jeśli potrafimy z nich skorzystać. Pesymiści bowiem podpowiedzą i rozważą dokładnie wszystko to, co się może nie udać. Jest to wspaniały materiał do przygotowania strategii zaradczych lub planu nr 2 „jak-by-coś-nie-wyszło”.

**Nieśmiałek** szuka rozwiązania na własną rękę, nie czeka na pomoc, która może nadejść ewentualnie od innych – bo to może być kiedyś – nigdy lub sprawa ta może ich po prostu nie obchodzić.

(Wykorzystano typologię podaną w książce Scotta Thorpe „Myśleć jak Einstein” DW Rebis, Poznań 2001)

Dla szczęśliwego życia krasnale wykorzystują zatem skumulowany efekt siedmiu strategii. To wystarczy na poziomie ich lasu.

W naszym świecie potrzeba więcej dobrych pomysłów, bardziej precyzyjnych narzędzi i technik diagnozowania przyczyn zjawisk, planowania działania i badania rozwiązań.

**Zatem ponarzekajmy starannie (uzbrojeni w odpowiednie narzędzia) i weźmy się do roboty... i kreatywnego działania. Szkoda czasu.**

**Małgorzata Taraszkiewicz**

## Wszystko jest względne!

### Czy wiesz, że wiedza współczesnego gimnazjalisty jest porównywalna do uczonego ze Średniowiecza?

# POŁAMAŃCE JĘZYKOWE

Ach, ten język polski! Spróbuj to powiedzieć na głos - najpierw powoli, a potem coraz szybciej! Powtarzaj wielokrotnie! Wymawiaj „z przekąsem”, bardzo wyraźnie, wykonując specjalnie przesadne ruchy i gesty. Ćwicz jak aktorzy i dziennikarze.

## Połamane językowe ćwiczą dykcję!

Czy  
trzy cytrzystki  
grają na cytrze?  
Czy jedna płacze,  
a druga łyzy  
trze?

**CZARNY DZIĘCIOŁ  
Z CHĘCIĄ PIENŃ CIAŁ**

Cesarz  
często  
czeszał  
cesarzową.

**I cóż, że ze Szwecji?**

**KRÓL  
KAROL KUPIŁ  
KRÓLOWEJ KAROLINIE  
KORALE KOLORU KORALOWEGO**

*Jola lojalna,  
Jola niełojalna*

**Koszt  
poczt  
w Tczewie.**

Nie wiem,  
czy cietrzewie  
w dżdżysty dzień  
siadają  
na drzewach.

**Przeszła  
susza**

**- szosa  
sucha.**

Mąż gzęgźółki  
w chaszczach trzeszczy.  
W krzakach drzemie kszyk.  
A w Trzemesznie straszy jeszcze  
wytrzeszcz oczu strzyg...

**Skarykaturalizowany prestydigitator**

Spadł bąk na strąk,  
a strąk na pąk.  
Pękł pąk, pękł strąk,  
a bąk się zląkł.

**Spod czeskich strzech  
szło Czechów trzech.**

**Stół z powyłamamywanymi nogami.**

Szczegóły  
przestępstw  
w Pszczynie.

**Warszawa w zwawej wrzawie,  
w Wawrze wrzy o Warszawie.**

Wyszczężyła szczężują  
raz na lepszą paszczę...,  
po czym czmychnęła  
w chaszczę.

W wysuszonych szcerniałych  
trzciniowych szuwarach  
sześciłonogi szczęwany trzmieł  
bezczelnie szeleścił w szczawiu  
trzymając w szczękach strzęp szczypiorku  
i często trzepocąc skrzydłami.



# Wyniki konkursu pt. „Ekstremalne czytanie”

Biblioteka Pedagogiczna w Płocku, reprezentowana przez Annę Bakierzyńską oraz czasopismo „Mam Dziecko w Szkole” z przyjemnością ogłasza wyniki regionalnego konkursu fotograficznego pt. „Ekstremalne czytanie”, który był adresowany do nauczycieli bibliotekarzy.

Nagrodami były vouchery na dowolnie wybrany kurs online w Akademii Webinaru.

A zwycięzcami zostali:

- I miejsce **Danuta Smolińska** nauczyciel bibliotekarz ze SP z Gozdowa (zdjęcie na budowie)
- II miejsce **Anna Rymarkiewicz** nauczyciel bibliotekarz ze SP w Szczawinie Kościelnym (dźudocy)
- III miejsce **Urszula Stolarczyk** nauczyciel bibliotekarz Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 w Płocku (czytający uczeń na koźle)
- Wyróżnienie **Tomasz Siczek** nauczyciel bibliotekarz ze SP nr 20 w Płocku (przy rzeźbie).

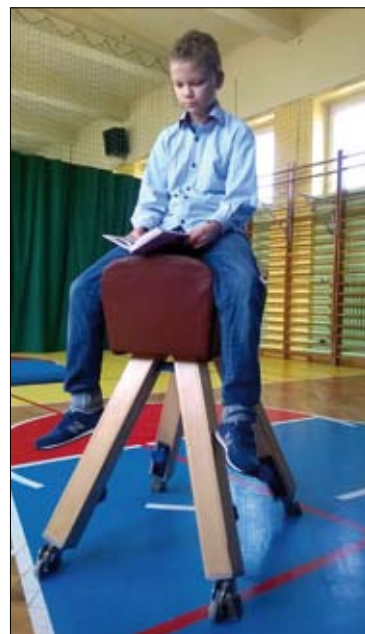
A teraz zachęcamy uczniów do kontynuacji konkursu Ekstremalne czytanie!

Zapraszamy wszystkich fotografów – bez względu na wiek! Uruchoćcie wyobraźnię, poczucie humoru i swoje aparaty! Ale koniecznie dbajcie o bezpieczeństwo! I pamiętajcie, że fotografie muszą być dobrej jakości!

Prace prosimy nadsyłać do 20 maja 2017 pod adres: [mamdzieckowszkole@eporadniadlarodzicow.pl](mailto:mamdzieckowszkole@eporadniadlarodzicow.pl)

**Czekają nagrody-niespodzianki i sława na łamach czasopisma!**

**Z a p r a s z a m y !**



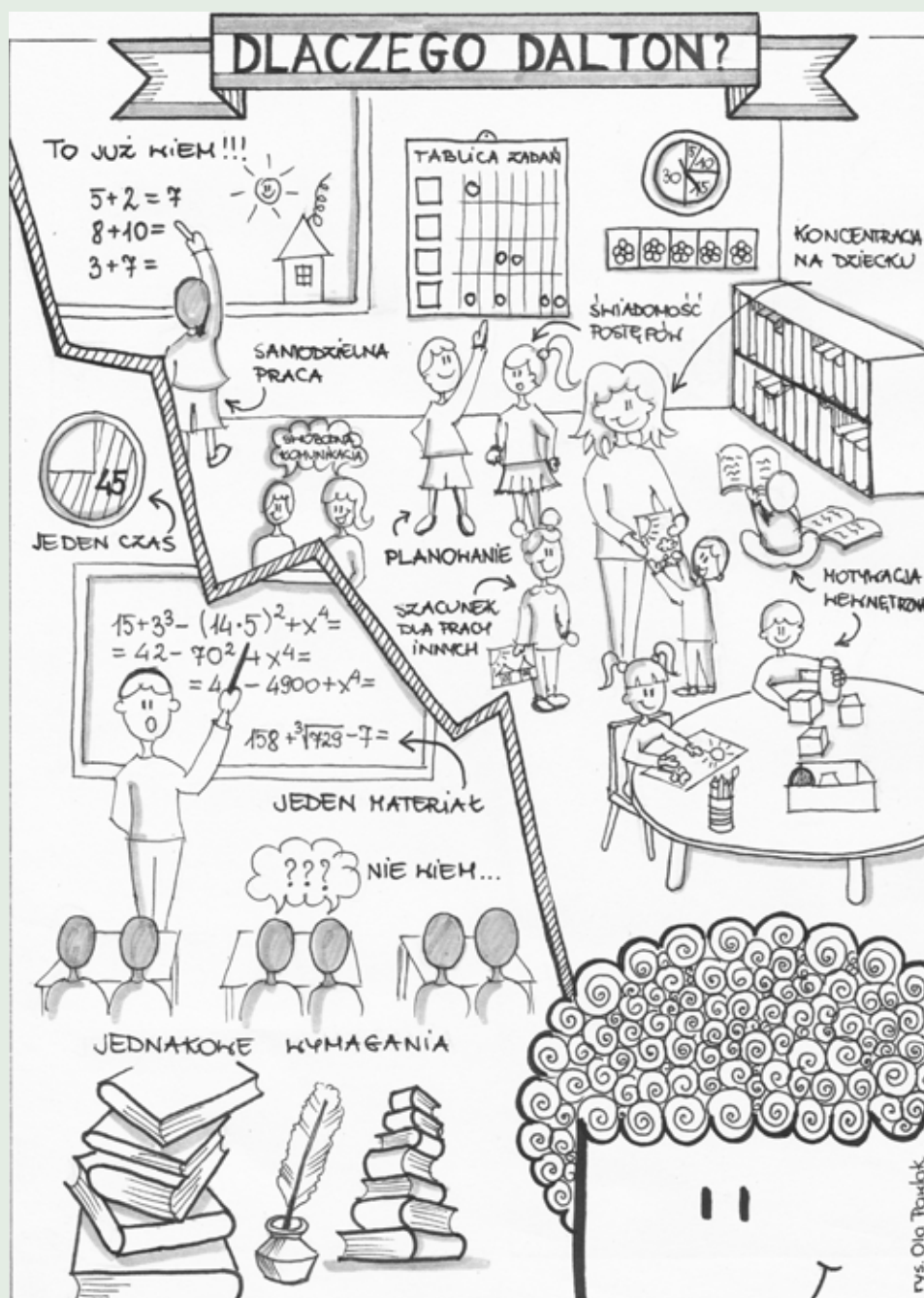
# PLAN DALTOŃSKI ...krok po kroku

Nasza książka pozwoli przejść przez wszystkie elementy wdrożenia planu daltońskiego krok po kroku. Stanowi pełną podstawę, bazę narzędzi i sposobów korzystania z pomocy daltońskich, które pomogą na początku zmian.

Dla tych, którzy już się z Daltonem znają, może być powtórzeniem wiedzy, zebraniem w całość pracy, którą już kiedyś wykonali, ale zapewne i oni znajdą różnice w podejściu do pewnych zagadnień. Dalton nie jest bowiem twardą strukturą(...)

Oczywiście pewne kanony, zasady, podstawowe pomoce są wspólne dla wszystkich krajów, ale które z nich odegrają rolę wiodącą, a które wspomagającą w dużej mierze zależy od podejścia nauczycieli. Dalton może być traktowany

bardziej swobodnie dopiero wtedy, gdy poczujemy ducha idei Helen Parkhurst. Wtedy, wprowadzając modyfikacje, nie stracimy oczekiwanych efektów, będących również celem amerykańskiej nauczycielki. Pamiętajmy też, że wiele z pomocy edukacyjnych, wspomagających pracę nauczyciela, powstało bez żadnych konsultacji z Helen Parkhurst już po jej śmierci. Chcieliśmy też metodyczne treści książki, w ekspercki sposób przekazane przez Anię, uzupełnić o spojrzenie na osiągnięcia uczniów poprzez oczekiwania rynku pracy, z jakimi mogą się spotkać za 15-20 lat.



Świat rozwija się coraz szybciej, więc najprawdopodobniej nawet nie mamy pojęcia o tym, jakie zawody będą wykonywały dzieci, które w tym roku po raz pierwszy pójdą do szkoły.

Mamy nadzieję, że również studenci kierunków pedagogicznych znajdą tu coś dla siebie, zwłaszcza w rozdziałach, opisujących zasady pracy z pomocami, które przedstawiają cele, jakim dana organizacja pracy w klasie ma służyć. Podpowiemy, jak bezpiecznie i w przemyślany sposób zorganizować przestrzeń klasy, aby jej funkcjonalność wspomagała proces edukacyjny. Nawet jeśli ci studenci nie trafią potem do placówki daltońskiej, albo do takiej, która w przyszłości Daltonem się zajmie, to wartości przekazane w tej książce, będą mogli wykorzystać w swojej pracy z dziećmi. Będzie to również miejsce, w którym rodzice mogą znaleźć wsparcie w swojej trudnej roli wychowawcy. Plan daltoński, nie tylko pomaga w efektywnej edukacji, ale jest wspaniałe zorganizowanym programem wychowawczym. Dlaczego więc nie skorzystasz z jego zalet we własnej rodzinie?

Anna i Robert Sowińscy



## Opinie czytelników

„Na taką książkę czekałam – ja nauczyciel – praktyk z wieloletnim stażem – dla wchodzących w zawód powinna być nieocenionym drogowskazem i nagrodą za zakończenie pierwszego roku pracy dla stażystów! To nie kodeks przepisów, wskazówek – to INSPIRACJA!

Rozjaśnia wszelkie wątpliwości na jakie napotykamy wchodząc na drogę planu daltońskiego, uświadamia, że każdy z nas – przewodników małego dziecka sam jest kompozytorem swojej nauczycielskiej partytury. To my wsłuchując się we wnętrze naszych dzieci – wiemy jak poprowadzić ten fantastyczny kierunek – metodę – pedagogikę na swojej edukacyjnej „grzędce” tak by pięknie rozkwitła w Ogródku Królowej edukacji! To kierunek dla tych „niespokojnych”, kreatywnych i twórczych edukatorów – nauczycieli!



# Światło i zanieczyszczenie nim środowiska

**Myślę, że każdy z nas na własnej skórze doświadczył jak działa światło naturalne na nasz organizm, a zwłaszcza brak światła. W regionach geograficznych, gdzie jest mało światła naturalnego obserwuje się najwyższe wskaźniki obniżenia nastroju, depresji i samobójstw. W naszym klimacie gorzej się czujemy psychicznie w miesiącach jesienno-zimowych, kiedy jest słaba ekspozycja światła słonecznego. Mamy sztuczne oświetlenie, ale to nie eliminuje całkowicie problemów w aspekcie somatopsychicznym. No cóż setki tysięcy lat człowiek żył w naturalnym rytmie dobowym wyznaczanym przez naturalny budzik, czyli wschody i zachody słońca, który współpracował z melatoniną.**

Melatonina – hormon syntetyzowany głównie w szyszynce, reguluje pracę zegara biologicznego, wyznaczając rytm dobowy snu i czuwania. Światło hamuje wytwarzanie melatoniny. Co ciekawe niemowlęta do 12 tygodnia nie mają ściśle określonego rytmu dobowego (wie to większość rodziców!), bowiem organizm maluchów prawie wcale nie produkuje melatoniny. Dzieci śpią, kiedy czują się syte. Z wiekiem dochodzi do zwapnienia szyszynki, co powoduje, że osoby starsze mają problemy ze snem, często śpią w dzień i budzą się wcześniej rano.

Życie w cywilizacji powołuje problem o którym jeszcze rzadko się mówi, a który naukowcy określają jako „zanieczyszczenie środowiska światłem”. Stała emisja sztucznego światła, występująca w większej ilości niż gdyby było to naturalne, może powodować nasilenie różnych problemów zdrowotnych, włączając w to nadwagę, cukrzycę, wahania nastroju, depresję i zaburzenia płodności. Chciałoby się powiedzieć, ale mamy czas...

Warto pomyśleć nad tym, że uczniowie w miesiącach jesienno-zimowych (w naszym klimacie) praktycznie stale przebywają w warunkach sztucznego oświetlenia. Kiedy wstają do szkoły – jest jeszcze ciemno. Kiedy wracają ze szkoły – jest już ciemno. Kiedy czasem świeci słońce – przebywają w szkole i pracują przy sztucznym świetle.

Ale jeżeli już lekcje w szkole toczą się w świetle sztucznym – warto dowiedzieć się jak rodzaj światła wpływa na stany psychoemocjonalne człowieka i oczywiście uczniów.

Dot. Antonina Mia Kępińska

W celu zapewnienia komfortu pracy, pomieszczenia szkolne powinny spełniać wymagania Polskiej Normy dotyczącej oświetlenia miejsca pracy. Ważne jest, aby poziom natężenia oświetlenia był dostosowany do rodzaju wykonywanej pracy. Natężenie oświetlenia – to gęstość powierzchniowa strumienia świetlnego docierającego do danej powierzchni, wyrażana w luksach (lx). Zgodnie z normą, w klasach lekcyjnych na powierzchni ławek powinno być zapewnione natężenie oświetlenia na poziomie 300 luksów (lx), a tablice powinny być dodatkowo doświetlone specjalnymi oprawami tak, by na ich powierzchni wartość natężenia światła wyniosła 500 lx.

W przypadku, gdy mamy do czynienia z pomieszczeniami o wyższych wymaganiach dotyczących oświetlenia np.: laboratoria, pracownie artystyczne itp., należy przyjąć podczas projektowania tych pomieszczeń wyższy poziom natężenia oświetlenia - 500 lx. Dla przykładu wymagane wartości natężenia wynoszą dla sal lekcyjnych, biblioteki 300 lx, zaś - pracowni artystycznych 500 lx.

Czy wiesz, że ...

➔ **średnie natężenie oświetlenia w letni słoneczny dzień w nie zacięzionym miejscu ok. godziny 14:00 wynosi ponad 100 000 lx.**

➔ **zgodnie z Polską Normą PN-EN 12464 średnie natężenie oświetlenia wymagane w salach wykładowych wynosi 500 lx.**

## Barwa światła

Mówimy o natężeniu światła, ale ważna jest jeszcze barwa światła, która może wspomagać rytmy aktywności w klasie/szkole, bowiem światło może uspokajać i relaksować albo stymulować i pobudzać do działania. W ofercie

jednej z firm zajmujących się oświetleniem znalazłam propozycję czterech trybów oświetlenia: Energia, Skupienie, Spokój lub Tryb Normalny. Każdy tryb zapewnia właściwy komfort wizualny, bez żadnych stref cienia ani efektu olśnienia. Jak czytamy w ulotce – w Trybie Normalnym standardowe światło pomaga uczniom skupić się na słowach nauczyciela i typowych zajęciach. Rano, po przyjeździe do szkoły albo po przerwie obiadowej, gdy uczniowie powinni się nieco ożywić i zmobilizować siły do nauki, pomoże im w tym chłodnobiałe, świeże światło trybu Energia. W przypadku trudniejszych zadań, testów lub egzaminów nauczyciel może wybrać tryb Skupienie, który pobudzi uczniów świeżym, jasnym światłem. Wreszcie ciepłobiałe światło sceny Spokój stworzy relaksującą nastrój odpowiedni do pracy indywidualnej czy uspokojenia uczniów.

Ten system oświetlenia został przetestowany pod patronatem kliniki uniwersyteckiej Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf w ramach całorocznego programu eksperymentalnego na szkołach w Hamburgu. W eksperymencie wzięło udział łącznie 166 uczniów w wieku od 8 do 16 lat, a także 18 nauczycieli. Nastąpiła zdumiewająca poprawa funkcjonowania uczniów. Przeniesienie do sal dynamiki światła dziennego zdecydowanie poprawiło zachowanie uczniów, ich zdolność koncentracji i rozpiętość uwagi. Uczniowie nie tylko uzyskiwali lepsze wyniki w nauce, ale też szybciej czytali i popełniali mniej błędów.

Szybkość czytania wzrosła o prawie 35%. W ustalonym okresie porównawczym uczniowie potrafili przeczytać średnio 1051 wyrazów, podczas gdy poziom wyjściowy wynosił 780. Wyniki dotyczące koncentracji były jeszcze lepsze. Współczynnik popełniania błędów spadł o prawie 45% – ze średniej 17,45 błędów do zaledwie 9 błędów. Wykazano, że ten system zmniejsza nadpobudliwość do 76%, gdy uczniowie rozwiązywali zadania matematyczne przy oświetleniu w trybie Spokój. Wydaje mi się, że warto się zainteresować bliżej wpływem odpowiedniego światła na psychosomatyczne funkcjonowanie uczniów w szkole.

Więcej informacji na temat oświetlenia – znajdziesz na stronie internetowej Centralnego Instytutu Ochrony Pracy.





ZAPRASZAMY SERDECZNIE na

# III MIĘDZYNARODOWĄ KONFERENCJĘ EDUKACJA INNOWACJA pt. CZŁOWIEK W SZKOLE

30.09 – 01.10.2017, Szkoła Błękitna, Szczecin

Organizatorzy: Sławęcińskie Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych; Europejskie Stowarzyszenie Psychologów i Pedagogów Szkolnych, Mam Dziecko w Szkole. Przedsięwzięcie jest realizowane w ramach Kampanii pt. Wielka Gra o Potencjał i Zdrowie Dzieci.

Patron Honorowy:



Wspiera nas:



## Na konferencję zapraszamy wyjątkowych wykładowców i trenerów!

W konferencji będą uczestniczyć m.in.: **profesor Schulte-Markwort** – psychiatra, który jako pierwszy opisał zjawisko wypalenie u dzieci; **dr Peter Spork** – epigenetyk; **Joanna Ławicka** – autorka książki „Nie jestem kosmitą. Mam zespół Aspergera”, **Ewa Radanowicz** – dyrektorka niezwyklej szkoły podstawowej; **Małgorzata Taraszkiewicz** – psycholog, koordynator kampanii Wielka Gra o Potencjał i Zdrowie Dzieci; **Krzysztof Litwiński** – mówca motywacyjny, coach, opowie o tym, że zawsze najpierw przegrywa się w głowie oraz **dr Piotr Łaszczycza** – który wniesie niezwykle interesującą perspektywę neurobiologiczną!

W szkole spotykają się wszyscy nauczyciele, wszystkie dzieci i ich rodzice. To może 7 mln ludzi, a może nawet więcej!? Stawiamy ważne pytania: czy człowiek w szkole ma warunki do zdrowego rozwoju, współpracy i realizowania swoich zadań? A także potrzeb, w tym do zadowolenia i satysfakcji zawodowej? Do radości i szczęścia? Do poczucia dumy i wiary w dobrą przyszłość dla dzieci? Jedynie 20% uczniów osiąga bardzo dobre wyniki w szkole, czy to daje podstawy do poczucia skuteczności zawodowej? Z powodów cywilizacyjnych sytuacja dzieci i młodzieży staje się coraz trudniejsza. Dzieci mają coraz słabszą kondycję biopsychiczną (mówią o tym raporty medyczne i opracowane przez psychologów i psychiatrów). Co ósme dziecko ma obniżony nastrój, depresja diagnozowana jest już w przedszkolu. Z powodu samobójstw co roku znika jedna szkoła. Około 1 miliona dzieci (co szóste) jest pod opieką psychologów i psychiatrów. Musimy koniecznie te sprawy nagłaśniać, uświadamiać, inspirować do podejmowania działań profilaktycznych i naprawczych. Uczniowie spędzają w szkole ok. 14 000 godzin przez cały okres edukacji formalnej, 6-8 godzin dziennie. Czy w szkole można realizować ważne potrzeby człowieka? Czy możliwa jest dobra edukacja bez uwzględnienia potrzeb ciała, emocji, relacji, sztuki i zdrowia? Na naszych oczach ważą się losy kolejnych generacji młodego pokolenia...



Konferencja w skrócie:

- 12 atrakcyjnych wykładów!
- ponad 20 świetnych warsztatów!
- aktywna strefa net-workingowa!
- zaskakujące animacje dla uczestników konferencji!



Jest o co walczyć!... bo jakość życia ma znaczenie, a przyszłość uczniów zaczyna się dziś!



30.09.2017

# P R O G R A M

WYKŁADY:

1. Profesor Michael Schulte-Markwort - Wypalenie u dzieci
2. Dr Piotr Łaszczycza – Zasady dobrego zachowania (z perspektywy neurobiologicznej)
3. Krzysztof Litwiński – Zawsze najpierw przegrywasz w głowie!
4. Moduł 4 x 19" – wystąpienia Gości, Partnerów i Sponsorów
  - Niespodzianka!
  - Warsztaty „na 12 tematów” (m.in. trenerzy zdrowia, Outdoor Education z Anglii, Finlandii, Holandii i Polski)

01.10.2017

WYKŁADY:

1. Dr Peter Spork – Epigenetyka – możliwości wpływu na DNA przez styl życia
2. Joanna Ławicka – Nie jestem kosmitą. Mam zespół Aspergera
3. Małgorzata Taraszkiewicz – Dlaczego dzieci nie dają rady? Dzień świstaka (codziennie) w szkole
4. Ewa Radanowicz – Dlaczego nauczyciele nie dają rady?
  - Warsztaty „na 12 tematów” (m.in. trenerzy zdrowia, Outdoor Education z Anglii, Finlandii, Holandii i Polski)

Więcej informacji: [www.edukacjainnowacja.pl](http://www.edukacjainnowacja.pl)



Przygotowujemy także moduł sportowy, na który szczególnie zapraszamy nauczycieli wychowania fizycznego. Wkrótce więcej informacji!



**Celem Kampanii jest edukacja rodziców uczniów i ich nauczycieli w kwestiach związanych z kondycją psychosomatyczną młodego pokolenia, dla promocji optymalnych działań na rzecz wspierania rozwoju dzieci w wieku szkolnym.**

W ramach tych działań:

- 1) od stycznia 2017 r. wydawany jest bezpłatny miesięcznik pt. „Mam Dziecko w Szkole”.
- 2) organizujemy międzynarodowe konferencje z udziałem światowych i polskich ekspertów od tematyki zdrowia psychicznego, zaburzeń psychosomatycznych i wieloaspektowego rozwoju człowieka.
- 3) organizujemy szkolenia (webinary)
- 4) dla rodziców i nauczycieli oferujemy zintegrowaną pomocy poprzez dostęp do e-poradni pedagogiczno-psychologicznej i udzielanie rodzicom pierwszej pomocy edukacyjnej i poradniczej w kwestiach związanych z problemami szkolnymi i zdrowiem psychosomatycznym dzieci.
- 5) przygotowujemy Mapę Pomocy dla rodziców (interaktywną książkę adresową placówek diagnostyczno-terapeutycznych, pomocy prawnej, mediacji itd.).



## Kampania „WIELKA GRA O POTENCJAŁ I ZDROWIE DZIECI”



Nasze cele:

- edukacja i pomoc rodzicom w rozwiązywaniu problemów z dziećmi natury pedagogicznej, psychologicznej i medycznej
- inicjowanie i realizacja badań, w tym badań dotyczących kondycji biopsychicznej uczniów oraz badań czynników ważnych dla procesów uczenia się w szkole oraz badań przesiewowych.
- budowanie koalicji organizacji i instytucji z Polski i zagranicy w celu wymiany doświadczeń i upowszechniania wypracowanego modelu, standardów i procedur.

Działamy na rzecz budowania szkół wolnych od stresu, przeciążenia sensorycznego i fizjologicznego, agresji, przyjaznych rozwojowi dzieci (a także nauczycieli i rodziców), ich zdrowiu i kreatywności.

Nasz grupa docelowa to rodzice uczniów (około 5 mln osób) i nauczycieli (ok. 700 tys.).

**Dołącz do nas!**

# Festival Inspire the Future EUDEC17PL

25-28 maja  
Świętochów  
k/Warszawy

## Zjazd Polskich Społeczności Szkół Demokra- tycznych

Festiwal jest częścią zjazdu polskich społeczności szkół demokratycznych EUDEC17PL i wpisuje się w międzynarodową konferencję edukacji demokratycznej EUDEC.

**Świat potrzebuje pomysłu  
na współczesną szkołę.**

Nasza propozycja to edukacja domowa i oddolne budowanie demokratycznych społeczności edukacyjnych.

European Democratic Education Community EUDEC jest organizacją non-profit, promującą edukację demokratyczną jako nowoczesny model edukacyjny dla wszystkich demokratycznych państw. To również doroczna konferencja i zjazd jej członków: osób prywatnych, instytucji oraz szkół z całej Europy z wieloletnim doświadczeniem w edukacji demokratycznej. Międzynarodowe spotkania zwolenników edukacji demokratycznej jako sprawdzonego i efektywnego konceptu edukacji gromadzą mówców z całego świata, pedagogów, rodziców i dzieci oraz osoby zainteresowane zmianą w edukacji.



EUDEC17PL to przestrzeń na wymianę myśli, wiedzy i doświadczeń między działającymi społecznościami szkół demokratycznych. To otwarte warsztaty, spotkania i dyskusje, spontaniczne koncerty, zabawa i rekreacja. W ramach tego wydarzenia odbędzie się także otwarty festiwal w formie ekologicznego pikniku rodzinnego połączonego z wykładami mówców z Polski i ze świata, dyskusjami, pokazami filmów, prezentacjami, warsztatami, zabawami i spontanicznymi koncertami.

Podczas festiwalu uczestnicy będą mogli spotkać światowych liderów edukacji demokratycznej m.in.: Petera Hartkampa z Holandii, członka zarządu EUDEC i autora książki „Ponad edukacją przymusową” oraz psychologa Yaacova Hechta z Izraela, dzięki któremu w tym kraju działa 30 demokratycznych szkół publicznych oraz następują znaczące zmiany w państwowym systemie edukacji.

Miejsce: Świętochówk/Warszawy. Tu znajdują się Niepubliczna Placówka Oświatowo Wychowawcza Wioska Bullerbyn i Fundacja Stacja Badawcza. W trakcie roku szkolnego spędza tu czas społeczność Wolnej Szkoły Demokratycznej Bullerbyn, a w czasie wakacji setki dzieci korzystają z jednej z niewielu w Polsce przestrzeni społecznej, gdzie podstawową wartością jest szacunek dla dziecięcej autonomii i prawa do swobodnej zabawy.

Więcej informacji: **Marianna Kłosińska 517 216 734**  
**www.bullerbyn.pl** **www.eudec.pl**

Patronat medialny:



**MAM DZIECKO  
W SZKOLE**

**Mam Dziecko w Szkole, MAJ 2017.**  
Bezpłatny magazyn dla Rodziców, Uczniów i Nauczycieli o wspólnych sprawach i problemach.

**Wydawany przez Europejskie Stowarzyszenie Psychologów i Pedagogów Szkolnych** w ramach Kampanii Wielka Gra o Potencjał i Zdrowie Dzieci.

**Redakcja:** Małgorzata Taraszkiewicz (redaktor naczelny) i Zespół.

**Kontakt:** [mamdzieckowszkole@eporadniadlarodzicow.pl](mailto:mamdzieckowszkole@eporadniadlarodzicow.pl)

**Adres:** 04-883 Warszawa, ul. Halki 15  
[www.eporadniadlarodzicow.pl](http://www.eporadniadlarodzicow.pl)