

JASMANI BALI & THAI SPA

NOWY, NAJWIĘKSZY W TYCHACH
SALON MASAŻU I SPA
Jasmani Bali & Thai SPA

szczegóły str. 5

ODKRYJ HARMONIĘ CIAŁA I UMYSŁU, POZBAŹ SIĘ STRESU I ZMĘCZENIA

KURIER NAUCZYCIELSKI

NUMER 7/2025 15.10.2025 r. EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

WWW.KURIERNAUCZYCIELSKI.PL

f kuriernauczycielski Nakład 5000 egz. Polub nas, czytaj więcej

- Dziecko z afazją w przedszkolustr. 6
- Rozważania o ocenianiustr. 7
- Uczniowskie konkursy kulinarne
a przyszłość zawodowastr. 8
- Jak oddycha twoje dzieckostr. 9

CISZA W SZKOLE

Jesteś nauczycielem?
Opublikujemy Twój artykuł
w ramach procedury
awansu zawodowego!

KURIER
NAUCZYCIELSKI

Szczegóły: tel. 739 290 210

W szkołach podstawowych w Mikołowie (woj. śląskie) powstały strefy ciszy. To unikatowe rozwiązanie w skali kraju. W placówkach zainstalowano 10 kabin i 6 foteli wyciszających. Są potrzebne, gdy uczniowie chcą odpocząć od hałasu i nadmiaru bodźców.

Str. 4



Danuta Słowik,
redaktor
naczelna

O czym piszemy w tym numerze „Kuriera Nauczycielskiego”? O tym, że w szkołach bywa nieznośnie głośno. Dlatego w Mikołowie (woj. śląskie) zrealizowano projekt unikatowy w skali kraju. We wszystkich podstawówkach stworzono strefy ciszy z kabinami i fotelami wyciszającymi. To pożyteczne i potrzebne rozwiązanie nie tylko dla dzieci z orzeczeniami o potrzebie kształcenia specjalnego. Po wielu godzinach spędzonych w szkole wszystkim uczniom dają się we znaki hałas i nadmiar bodźców.

Daria Krawczyk, nauczyciel wychowania przedszkolnego, pisze o swoich doświadczeniach w pracy z dzieckiem z afazją. Jaką drogę przeszedł chłopiec, który – zanim trafił do poradni psychologiczno-pedagogicznej – z powodu swoich problemów z mową nie mógł w pełni uczestniczyć w zabawie, nawiązywać kontaktów i wyrażać swoich potrzeb?

Anna Bugała, nauczyciel Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Stefana Żeromskiego w Częstochowie, przybliżyła nam temat wpływu konkursów gastronomicznych na przyszłe sukcesy zawodowe jej uczniów. Kulinarne rywalizacje nie tylko rozwijają umiejętności praktyczne. Uczy pracy pod presją czasu, eksperymentowania, planowania, pracy zespołowej i – co istotne – buduje pewność siebie.

Piotr Rokita, nauczyciel praktycznej nauki zawodu w Centrum Kształcenia Zawodowego nr 1 w Krakowie, w tekście *Rozważania o ocenianiu* przypomina, że ocena jest kluczowym narzędziem w pracy nauczyciela. Przez ocenę informujemy ucznia o jego postępach edukacyjnych. Może ona także pełnić funkcję motywującą. To, jak ocenia nauczyciel, ma wpływ na zaangażowanie ucznia w procesie edukacyjnym.

Oddech jest jedną z najważniejszych funkcji naszego organizmu. Wykonywany nieprawidłowo, może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych i rozwojowych. Warto więc przyjrzeć się, jak oddychają nasze dzieci. Wioleta Piróg pisze, na co szczególnie zwrócić uwagę.

Życzę owocnej lektury.

„Byłam trudnym dzieckiem. Nauczyciele poświęcili mi mnóstwo uwagi, energii i troski”

Agnieszka Kopacz

Nauczycielem Roku 2025

7 PAŹDZIERNIKA BR. W SALI WIELKIEJ ZAMKU KRÓLEWSKIEGO W WARSZAWIE ODBYŁA SIĘ GALA KONKURSU NAUCZYCIEL ROKU 2025. TYTUŁ OTRZYMAŁA AGNIESZKA KOPACZ, NAUCZYCIELKA JĘZYKA POLSKIEGO I INFORMATYKI W I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM Z ODDZIAŁAMI MISTRZOSTWA SPORTOWEGO IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE W SOPOCIE.

Konkurs Nauczyciel Roku organizowany jest od 2002 roku przez „Głos Nauczycielski”, periodyk Związku Nauczycielstwa Polskiego. Kandydatów do tytułu zgłaszają gromada pedagogiczna, uczniowie, rodzice, samorządy i organizacje społeczne. Jury pod przewodnictwem prof. Stefana M. Kwiatkowskiego w tym roku nominowało 13 osób:

- **Roberta Bacę**, nauczyciela matematyki w Niepublicznej Szkole Podstawowej nr 61 Pro Futuro w Bliznem Łaszczyńskiego;
- **Mateusza Grubę**, nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej, pedagoga specjalnego i terapeuty w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Szemudzie;
- **Janusza Harpułę**, nauczyciela języka polskiego i historii, dyrektora w Szkole Podstawowej im. ks. Franciszka Wosia w Święttoniowie;
- **Anetę Kołton-Janigę**, nauczycielkę fizyki, chemii i biologii w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 5 z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi w Sosnowcu;
- **Agnieszkę Kopacz**, nauczycielkę języka polskiego i informatyki w I Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego im. Marii Skłodowskiej-Curie w Sopocie;
- **Alicję Kuźmęską-Machowską**, nauczycielkę języka angielskiego w Szkole Podstawowej nr 12 im. Synów Pułku w Grudziądzu;
- **Renatę Michalczyk**, nauczycielkę fizyki w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 3 im. Emilii Plater w Białej Podlaskiej;
- **Aldonę Moskwę**, nauczycielkę edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej nr 52 im. Macieja Aleksandra Dawidowskiego „Alka” w Warszawie;
- **Katarzynę Paszkowską**, pedagog specjalną, nauczycielkę wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej Specjalnej nr 123 im. Kornela Makuszyńskiego w Warszawie;



Agnieszka Kopacz (w środku) – Nauczyciel Roku 2025 – podczas gali w Zamku Królewskim FOT. MEN

- **Stanisławę Annę Tymoczko**, nauczycielkę plastyki, dyrektorkę w Szkole Podstawowej im. Króla Władysława Jagiełły w Mrzygłodzie;
- **Ewę Wawoczny**, nauczycielkę języka polskiego w Szkole Podstawowej nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. Powstańców Śląskich w Raciborzu;
- **Mieczysława Wilka**, nauczyciela przedmiotów zawodowych w Zespole Szkół Technicznych w Mielcu;
- **Joannę Wiśniewską**, nauczycielkę przedmiotów zawodowych w Zespole Szkół Budowlanych im. gen. Władysława Sikorskiego w Inowrocławiu.

Ostatecznie tytuł Nauczyciela Roku 2025 trafił do Agnieszki Kopacz. Laureatka przyznała, że była trudnym dzieckiem. – To nauczyciele poświęcili mi mnóstwo uwagi, energii i troski – mówiła. – Mam obronione dwie prace doktorskie, mimo że jestem dyslektyczką. Mam autyzm i ADHD, ale postrzegam to jako spektrum możliwości – powiedziała A. Kopacz.

W sopockim liceum uczy siedem lat. Jak pisze „Głos Nauczycielski”, królestwem pani Agnieszki jest sala 28, w której na początku trudno było się precyzować między ławkami. Dziś jest to gabinet polonistyczny, ciekawie urządzone dzięki ludziom, którzy poprzez Internet oddają niepotrzebne im meble. Uczniowie mają do dyspozycji w sali m.in. tablety, monitor interaktywny oraz... maszynę do bingo, na której losuje się „nieszczęśników” do odpowiedzi. Na zajęciach można sobie zrobić herbatę, kawę i pożyczyć piłeczkę do ściskania, żeby rozładować emocje.

„Głos Nauczycielski” zapytał Nauczycielkę Roku 2025, co dla niej oznacza sukces. „Uczeń, który twierdzi, że nie lubi polskiego, a lektury są do bani, a na koniec roku szkolnego ma ocenę celującą. Albo inny – z dysleksją, który dzięki ciężkiej pracy i specjalnie dobranych przez nauczycielkę ćwiczeniom zdobywa tytuł finalisty w konkursie. Albo złapanie kontaktu z wyjątkowo niesforą klasą, udowadniając uczniom, że można prowadzić lekcję... skacząc. Zakwasy były ogromne, ale się udało. Uczniowie otworzyli się na współpracę, pomogła w tym też integracja – granie w zbijaka i w planszówki. Ci uznawani za trudnych uczniowie ukończyli szkołę jako druga klasa w roczniku (na sześć)”. To kilka przykładów sukcesów ze szkół, w których pani Agnieszka pracowała wcześniej.

Pani Agnieszka zrealizowała 8 grantów edukacyjnych i ponad 90 projektów – filmów, zajęć, spotkań, konferencji, konkursów. Przez 12 lat prowadziła koło informatyki i robotyki, jest autorką innowacji pedagogicznej *Projektowy Język Polski*, prowadzi warsztaty dla nauczycieli szkół podstawowych, realizuje projekt Urzędu Miasta w Sopocie *Twój pomysł, Twój biznes* związany z doradztwem zawodowym.

Jury konkursu, oprócz tytułu Nauczyciel Roku, przyznało także dwa wyróżnienia. Otrzymali je: Aneta Kołton-Janiga, nauczycielka fizyki, chemii i biologii w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 5 z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi w Sosnowcu, i Mateusz Gruba, nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, pedagog specjalny i terapeuta w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Szemudzie.

Podczas gali na Zamku Królewskim został także rozstrzygnięty Konkurs Nauczyciel Jutr@. Laureatką została Anna Bakker, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej w Leśniewie.

Zdobywcy tytułu Nauczyciel Roku z poprzednich lat przyznali honorowy tytuł Przyjaciela Szkoły astronautce Sławoszowi Uznańskiemu-Wiśniewskiemu.

Tytułem Inicjatywa Edukacyjna Roku uhonorowano program edukacyjny *Twoje dane – Twoja sprawa* Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

(JJ)

KURIER
NAUCZYCIELSKI

Wydawca:

ul. Sienkiewicza 1, 43-100 Tychy
tel. 32 787 57 47, 739 290 210
e-mail:
kuriernauczycielski@gmail.com

WWW.KURIERNAUCZYCIELSKI.PL

Redaktor naczelny:

Danuta Słowik

Redaguje: zespół

Opracowanie graficzne i skład:

COMSOFT Sp. z o.o. – Krzysztof Ewicz

Druk: Drukarnia Polska Press.

Redakcja nie zwraca tekstów ani innych materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skrótów i redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku. Za treść reklam i ogłoszeń redakcja nie odpowiada.



Instytut Studiów Podyplomowych
www.podyplomowka.edu.pl

TOP 10 STUDIÓW PODYPLOMOWYCH ZIMA 2025

Pedagogika specjalna – Edukacja, terapia i wspomaganie osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu
Przygotowanie pedagogiczne
Pedagogika specjalna – Edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną (oligofrenopedagogika)
Zarządzanie oświatą
Pedagogika specjalna – Logopedia
Matematyka
Pedagogika specjalna – Edukacja integracyjna i włączająca
Pedagogika specjalna – Pedagogika korekcyjna (terapia pedagogiczna)
Integracja sensoryczna i terapia ręki
Język angielski w wychowaniu przedszkolnym i edukacji wczesnoszkolnej

ZNIŻKA ABSOLWENCKA NAWET 600 ZŁ NA KAŻDĄ KOLEJNĄ SPECJALNOŚĆ

Jako absolwent ISP/WSHE w Brzegu otrzymasz wpisowe gratis oraz 100 zł zniżki za każdy semestr. Promocja nie łączy się z innymi promocjami.

☎ 32 / 787 57 47 ✉ sekretariat@podyplomowka.edu.pl

GWARANCJA NAJNIŻSZEJ CENY!

Przyjdź z ofertą lub umową studiów podyplomowych z innej uczelni, a **gwarantujemy**, że w ISP dostaniesz **niższą** cenę tej specjalności!

Sprawdź na: podyplomowka.edu.pl

ISP – solidny fundament Twojej przyszłości

Wybierając filię Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Brzegu, stawiasz na legalność, kwalifikacje zawodowe i bezpieczeństwo

INDYWIDUALNA OFERTA DLA DYREKTORÓW

Szukasz studiów dla swojego grona pedagogicznego?
Potrzebujesz szkolenia, którego nie ma jeszcze na rynku?
Napisz lub zadzwoń do ISP, a przygotujemy ofertę odpowiadającą Twoim potrzebom.

☎ 515 403 007

✉ dziekanat@podyplomowka.edu.pl



STUDIA LICENCJACKIE CZESNE TYLKO 250 ZŁ/MIES.

Pedagogika opiekuńczo-wychowawcza z terapią pedagogiczną
Pedagogika resocjalizacyjna z interwencją kryzysową

☎ 515 403 007 ✉ dziekanat@podyplomowka.edu.pl

Fotele wyciszające



Kabiny wyciszające w mikołowskich szkołach



FOT. UM MIKOŁÓW

W Mikołowie powstały...

Szkolne Strefy Ciszy



W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH W MIKOŁOWIE ZAINSTALOWANO 10 KABIN I 6 FOTELI WYCISZAJĄCYCH. WRAZ Z PRZYJAZNĄ ARANŻACJĄ PRZESTRZENI TWORZĄ ONE SZKOLNE STREFY CISZY. TO POŻYTECZNE I POTRZEBNE ROZWIĄZANIE NIE TYLKO DLA DZIECI Z ORZECZENIAMI O POTRZEBIE KSZTAŁCENIA SPECJALNEGO. PO WIELU GODZINACH SPĘDZONYCH W SZKOLE WSZYSTKIM UCZNIOM DAJĄ SIĘ WE ZNAKI HAŁAS I NADMIAR BODŹCÓW. W TAKIEJ SYTUACJI KABINY I FOTELE WYCISZAJĄCE POMAGAJĄ WRÓCIĆ DO RÓWNOWAGI. TAK KOMPLEKSOWE PODEJŚCIE DO TEGO ZAGADNIENIA W MIKOŁOWIE JEST ROZWIĄZANIEM UNIKATOWYM W SKALI KRAJU.

W polskich szkołach przybywa uczniów w spektrum autyzmu. Ich mózgi w zaburzony sposób odbierają i przetwarzają bodźce z otoczenia. Problemem jest m.in. nadwrażliwość słuchowa i sensoryczna. Uczniowie reagują na dźwięki, światło lub dotyk w spotęgowany sposób. Nadmiar bodźców zewnętrznych prowadzi u nich do stresu, przeciążenia psychofizycznego, trudności w koncentracji, problemu z zasypianiem, a wręcz do bólu fizycznego. Podobnie jest z uczniami nadpobudliwymi psychoruchowo (ADHD). W takich przypadkach pojawiające się w murach szkolnych pokoje wyciszeń lub kabiny akustyczne (jak w Mikołowie) są zbawien-

nym rozwiązaniem. – Uczęszcza do nas dużo uczniów z orzeczeniami o potrzebie kształcenia specjalnego, z zespołem Aspergera, autyzmem czy z afazją. Potrzebują ciszy i spokoju – podkreśla Bożena Hain, dyrektor SP nr 1 w Mikołowie.

Problem jest jednak szerszy. Nie dotyczy tylko uczniów z deficytami rozwojowymi. Hałas na szkolnych korytarzach może sięgać 90 decybeli. Kto dawno nie był w podstawówce podczas przerwy, może przeżyć szok! Tymczasem dzieci przebywają w takim środowisku kilka godzin dziennie. Łatwo wówczas o zmęczenie i trudno o skupienie, co z kolei wpływa na efektywność nauki.

– Kabiny akustyczne, które znalazły się w mikołowskich szkołach, mają nowoczesny design i są mobilne. Można zmieniać ich lokalizację – mówi Maciej Zabielski, psycholog, przedstawiciel producenta – firmy Mikomax Hushoffice. – Przystymulowane dzieci, przebywając w kabinie, mogą odpocząć i szybciej wrócić do równowagi.

Kabiny to akustycznie odseparowane przestrzenie. Dzięki specjalnej konstrukcji wyciszają dźwięki z zewnątrz, jednocześnie zapobiegając ich rozprzestrzenianiu się poza kabinę. Oznacza to, że mogą być stosowane nawet w najbardziej hałaśliwych częściach szkoły – jak na przykład korytarze czy duże sale lekcyjne. Kabiny są klimatyzowane, mają ścianki z mlecznego szkła. Wewnątrz znajdują się dwie naprzeciwległe ławeczki, obite miękkim materiałem, i stolik. W kabinie może przebywać czterech uczniów.

– Z dumą mogę powiedzieć, że jesteśmy chyba pierwszą gminą w Polsce, która we wszystkich placówkach oświatowych, w których jest to możliwe, zainstalowała takie urządzenia – mówi Mateusz Handel, wiceburmistrz Mikołowa.

Wiceburmistrz Handel podkreślił, że Szkolne Strefy Ciszy to nie tylko kabiny czy fotele izolujące od hałasu, ale także przyjazna przestrzeń wokół, zaaranżowana przez poszczególne społeczności szkolne. Na przykład w Szkole Podstawowej nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi, w której znalazły się dwie kabiny akustyczne i fotel do wyciszeń,

powstały także wygodne siedziska z ekranami wygłuszającymi. Do dyspozycji uczniów są też m.in. stanowiska do gry w szachy, tenisa stołowego i „biurodzielnia” – miejsce, gdzie można wypożyczyć przybory szkolne.

Na uniwersalne zastosowanie kabin wskazywał Stanisław Piechula, burmistrz Mikołowa, który przetestował urządzenie wraz z uczniami SP nr 5. – Można tu odciąć się od gwaru szkolnego, w ciszy odrobić lekcje czy obgadać ważne sprawy z kolegami – mówi burmistrz. W kabinach uczniowie mogą swobodnie pracować nad wspólnymi projektami.

Z kolei nauczyciele mówią o kabinach jako idealnej przestrzeni do prowadzenia rozmów i konsultacji z uczniami i ich rodzicami, chociażby przez psychologa szkolnego.

Jak poinformował nas Tomasz Rogula, rzecznik prasowy Urzędu Miasta Mikołowa, urządzenia wyciszające znalazły się w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 4 w Bujakowie (kabina dwuosobowa), w SP nr 8 w Paniowach (kabina czterosobowa i dwa fotele), w SP nr 7 w Mokrem (kabina dwuosobowa i dwa fotele), w Przedszkolu nr 10 w Mokrem (jedna kabina czterosobowa), w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3 w Borowej Wsi (jeden fotel), w SP nr 1 (dwie kabiny czterosobowe), w SP nr 3 (dwie kabiny czterosobowe i fotel), w SP nr 5 (jedna kabina czterosobowa) i w SP nr 10 (jedna kabina czterosobowa).

Jak podał portal onet.pl, koszt urządzeń opiewał na sumę ok. 320 tys. zł.

(JJ)

**JASMANI BALI & THAI SPA**

Tworzymy klimat Bali w Tychach

Poczuj spokój i harmonię
wyspy Bali

✦ Vouchery ✦

Szukasz pomysłu na wyjątkowy
prezent dla bliskich
lub znajomych?

Sprawdź vouchery Jasmani SPA.
Wybierz voucher na konkretną
usługę lub na wybraną **kwotę**
i podaruj niezapomniane
doznania.

✦ Bestsellery ✦

rytuały balijskie
masaż balijski
masaż tajski
masaż KOBIDO
masaż twarzy
masaż dla par

508 815 270

Tychy | ul. Barona 30

www.jasmani-spa.pl

Obserwuj nas!



Dziecko z afazją w przedszkolu

Moje doświadczenia

PRACA NAUCZYCIELA W PRZEDSZKOLU TO NIEUSTANNE SPOTKANIA Z DZIEĆMI O RÓŻNYM TEMPERAMENCIE, MOŻLIWOŚCIACH I TEMPIE ROZWOJU. KAŻDE DZIECKO JEST WYJĄTKOWE I WNOSI DO GRUPY COŚ NIEPOWTARZALNEGO. WŚRÓD MOICH WYCHOWANKÓW ZNALAZŁ SIĘ CHŁOPIEC, KTÓREGO HISTORIA POZOSTAŁA ZE MNĄ NA DŁUGO. JUŻ OD PIERWSZYCH DNI POBYTU W PRZEDSZKOLU ZWRÓCIŁAM UWAGĘ NA JEGO TRUDNOŚCI JĘZYKOWE. WIDAĆ BYŁO, ŻE BARDZO CHCE UCZESTNICZYĆ W ZABAWIE, NAWIĄZYWAĆ KONTAKTY I WYRAŻAĆ SVOJE POTRZEBY, ALE BARIERA W MÓWIENIU (SŁOWA, KTÓRE WYPOWIADAŁ, BYŁY NAJCZĘŚCIEJ NIEZROZUMIAŁE DLA OTOCZENIA) POWODOWAŁA, ŻE SZYBKO POJAWIAŁA SIĘ U NIEGO FRUSTRACJA I ZŁOŚĆ.



Wspólnie z rodzicami podjęliśmy decyzję o skierowaniu dziecka do poradni psychologiczno-pedagogicznej. To był krok przełomowy FOT. PL.FREEPIK.COM

Na początku sądziłam, że mogę mieć do czynienia z typowym opóźnieniem rozwoju mowy, które u wielu dzieci wyrównuje się w kolejnych miesiącach. Z czasem jednak zaczęłam dostrzegać, że problem jest poważniejszy. Chłopiec nie potrafił nazwać nawet prostych przedmiotów w sali, zamiast tego używał własnych określeń, które tylko on rozumiał. Kiedy chciał poprosić o zabawkę, podchodził, wskazywał ją palcem i wydawał dźwięki przypominające sylaby, często zniekształcone. Zdarzało się, że próbował budować krótkie wypowiedzi, ale gubił głoski i sylaby, a jego komunikat stawał się niezrozumiały. W sytuacjach, gdy nikt nie odgadywał, czego potrzebuje, reagował krzykiem, płaczem albo wycofaniem.

Schował głowę w ramiona...

Pamiętam szczególnie jedną sytuację podczas zajęć plastycznych. Dzieci wybierały kredki i zaczynały kolorować obrazki. Chłopiec chciał poprosić o kolor czerwony, ale nie potrafił go nazwać. Wskazywał ręką, wydawał z siebie dźwięki, a koledzy nie rozumieli, o co prosi. W końcu odsunął kartkę i ze złością schował głowę w ramiona. To był moment, w którym jeszcze mocniej zdałam sobie sprawę, jak wielki ciężar nosi to dziecko – chęć uczestniczenia w prostych aktywnościach, a jednocześnie bariera nie do pokonania... bez wsparcia dorosłych.

Systematycznie zapisywałam swoje obserwacje, konkretne przykłady. Podczas zabawy w kącie kuchennym chłopiec chciał nazwać garnek, ale używał słowa całkowicie zniekształconego; podczas wspólnego śpiewania piosenek rytm i melodia były dla niego zrozumiałe, ale tekst ginął w bełkotliwych sylabach. Zauważyłam, że mimo problemów z mową, świetnie radzi sobie w zadaniach ruchowych i manualnych. Był zręczny, aktywny i chętnie podejmował wyzwania konstrukcyjne. To dawało mu poczucie sukcesu, którego brakowało w obszarze komunikacji.

Kiedy zeebrałam wystarczająco dużo materiału, postanowiłam porozmawiać z rodzica-

mi. Rozmowa była trudna, ponieważ nikt nie chce słyszeć, że jego dziecko ma problemy rozwojowe. Starłam się mówić z ogromną delikatnością, podkreślając mocne strony chłopca i zaznaczając, że dostrzegam jego wysiłki, ale jednocześnie zwracam uwagę na trudności, które nie są typowe dla wieku przedszkolnego. Rodzice początkowo tłumaczyli, że „każde dziecko rozwija się w swoim tempie”, jednak kiedy podałam im konkretne przykłady z życia przedszkolnego i pokażałam prowadzone notatki, zrozumieli, że potrzebna jest dalsza diagnoza.

Krok przełomowy

Wspólnie podjęliśmy decyzję o skierowaniu dziecka do poradni psychologiczno-pedagogicznej. To był krok przełomowy. W poradni przeprowadzono szczegółowe badania, a wyniki potwierdziły moje przypuszczenia – u chłopca stwierdzono afazję dziecięcą. Rodzice otrzymali opinię z zaleceniami dotyczącymi dalszej terapii, a ja jako nauczyciel musiałam przemyśleć, jak najlepiej dostosować codzienną pracę do potrzeb chłopca.

Od tego momentu współpraca z logopedą i psychologiem stała się nieodzownym elementem mojej pracy. Rodzice regularnie uczęszczali z dzieckiem na terapię logopedyczną, a ja otrzymywałam wskazówki, jak kontynuować ćwiczenia w przedszkolu. Starłam się wplatać elementy terapii w codzienne aktywności. Podczas zajęć rytmicz-

nych zachęcałam chłopca do powtarzania prostych sylab w rytm bębienka. Przy wspólnym oglądaniu książeczek obrazkowych kładłam nacisk na nazywanie przedmiotów, często wielokrotnie powtarzając słowa razem z nim. Zamiast długich poleceń stosowałam krótkie, jasne komunikaty, które były dla niego łatwiejsze do zrozumienia.

Bardzo pomocne okazało się również wprowadzenie kart obrazkowych i piktoqramów. Dzięki nim chłopiec mógł w prosty sposób wskazać, o co mu chodzi, co chciałby dostać lub w jaką zabawę się włączyć. Zmniejszyło to jego frustrację i pozwoliło mu bardziej aktywnie uczestniczyć w życiu grupy. Starłam się także włączać inne dzieci do wspólnych zabaw z wykorzystaniem tych pomocy, tłumacząc im, że kolega ma swój własny sposób porozumiewania się i że trzeba mu dać czas.

Pamiętam, jak pewnego dnia podczas zajęć w kręgu chłopiec, korzystając z karty obrazkowej, sam zgłosił się do zabawy w „pytania i odpowiedzi”. Pokazał kartę z rysunkiem lisa, a potem sam spróbował powiedzieć słowo. Było ono zniekształcone, ale intencja była jasna. Cała grupa nagrodziła go brawami. Jego twarz rozświetlił uśmiech – to był jeden z momentów, kiedy poczuł się zrozumiany i doceniony.

Nie mniej ważna była praca nad emocjami. Dziecko często doświadczało złości i poczucia porażki, dlatego każdego dnia dbałam

o to, by chwalić je za najmniejsze postępy. Zauważyłam, że pozytywne wzmocnienie, nawet za krótką próbę powtórzenia sylaby, działało motywująco i zachęcało do dalszych starań. Wspólnie z psychologiem opracowaliśmy także proste strategie radzenia sobie z emocjami – zachęcałam chłopca, by zamiast krzyczeć i płakać, pokazywał odpowiednie karty albo wykonywał proste gesty, które uzgadnialiśmy wcześniej.

Cierpliwość płaci

Z czasem efekty zaczęły być coraz bardziej widoczne. Choć droga była długa i wymagała ogromnej cierpliwości, chłopiec zaczął wypowiadać coraz więcej słów, jego wypowiedzi stawały się bardziej zrozumiałe, a on sam chętniej podejmował próby komunikacji. Zwiększyła się również jego aktywność w grupie – zamiast wycofywać się, coraz częściej inicjował zabawę i szukał kontaktu z rówieśnikami.

Patrząc na tę historię z perspektywy czasu, wiem, że szybka reakcja i skierowanie dziecka do poradni były kluczowe. Mam świadomość, że moja rola nie ogranicza się do prowadzenia zajęć dydaktycznych, ale obejmuje również czujność w obserwowaniu rozwoju dzieci i odpowiedzialność za ich przyszłość. Ta historia nauczyła mnie, że każde dziecko ma prawo do bycia wysłuchanym i zrozumianym, nawet jeśli droga do porozumienia jest trudniejsza niż zwykle. Afazja nie przekreśla szans na rozwój, ale wymaga współpracy rodziców, specjalistów i nauczycieli oraz ogromnej cierpliwości. To doświadczenie uświadomiło mi, jak wielką moc mają empatia, indywidualne podejście i konsekwentna praca. Dzięki temu chłopiec mógł krok po kroku odnaleźć swój własny głos.

Daria KRAWCZYK

nauczyciel wychowania przedszkolnego
w Publicznej Szkole Podstawowej
im. Jana Pawła II w Sławnie,
oligofrenopedagog, terapeuta dzieci z autyzmem

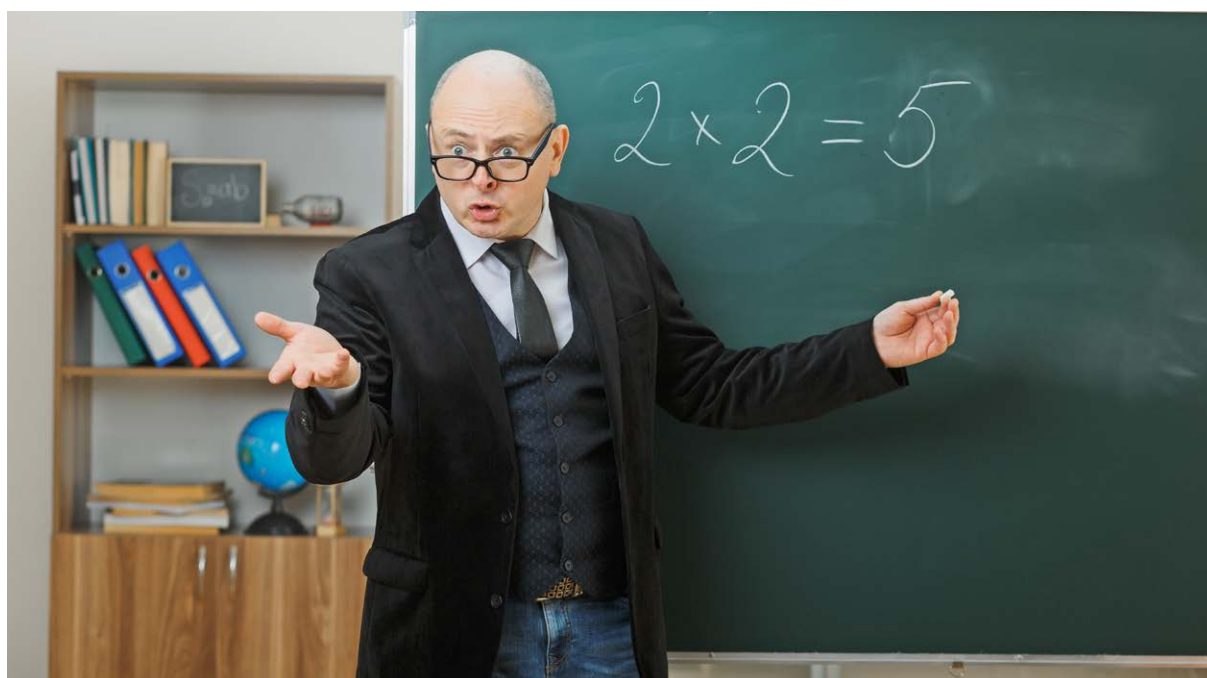


W KOŃCU ODSUNĄŁ KARTKĘ I ZE ZŁOŚCIĄ SCHOWAŁ GŁOWĘ W RAMIONA. TO BYŁ MOMENT, W KTÓRYM JESZCZE MOCNIEJ ZDAŁAM SOBIE SPRAWĘ, JAK WIELKI CIĘŻAR NOSI TO DZIECKO.

Rozważania o ocenianiu

U pana dostać piątkę to jest coś!

OCENA JEST KLUCZOWYM NARZĘDZIEM W PRACY NAUCZYCIELA. PRZEZ OCENĘ INFORMUJEMY UCZNIA O JEGO POSTĘPACH EDUKACYJNYCH. MOŻE ONA TAKŻE PEŁNIĆ FUNKCJĘ MOTYWUJĄCĄ. TO, JAK OCENIA NAUCZYCIEL, MA WPŁYW NA ZAANGAŻOWANIE UCZNIA W PROCESIE EDUKACYJNYM.



Zdarzają się zalecenia przełożonych wobec nauczycieli, żeby nie stawiać ocen niedostatecznych. Ale jedynka to ocena jak każda inna. Informuje ucznia, że nie spełnił wymaganych kryteriów. Ona również pełni rolę motywującą FOT. PL.FREEPIK.COM

Ocena sprawiedliwa

Oczywiście to, w jaki sposób nauczyciel ocenia, ma olbrzymi wpływ na ocenianego ucznia, a także na całą klasę, która... ocenia ocenianie owego nauczyciela. Jeżeli nauczyciel przedstawi jasne, czytelne kryteria, to nawet w przypadku niepowodzenia uczeń nie ma poczucia krzywdy, że został źle oceniony.

Postawione kryteria muszą być takie same dla wszystkich uczniów. W takiej sytuacji oceniani mają poczucie, że wszyscy są równi. Nikt wtedy nie zarzuci nauczycielowi, że oceny są niesprawiedliwe albo że kieruje się jakimiś sympatiami. „U pana dostać piątkę – to jest coś!” – taka opinia to największy komplement dla mnie jako nauczyciela.

Piątki dla wszystkich

Czasami, gdy spojrzysz się do dziennika, dostrzec można zbiór składający się z samych cyfr 5. Okazuje się, że zdarzyła się wybitnie zhomogenizowana klasa, w której każdy uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą. Oczywiście nie jest to niemożliwe, ale czy prawdopodobne?

Spójrzmy na tę sytuację oczami ucznia piątkowego. Widzi, że koledzy są mniej zaangażowani albo wykonują pracę gorzej, a mimo to są oceniani bardzo dobrze. Działa to na niego demotywująco. Musi mieć poczucie jakiejś nierzetelności ze strony nauczyciela.

Z kolei uczeń, który nie zasłużył na bardzo dobrą ocenę (dostał więcej niż zasługuje), może zlekceważyć przedmiot.

Wystawianie ocen bardzo dobrych na wyrost może też mieć inne źródło. Zdarzają się przypadki, w których nauczyciele prowadzący zajęcia z jedną klasą mają różne podejście do oceniania. Jeden robi to rzetelnie, a drugi na wyrost. Ten pierwszy może skonfliktować się z uczniami i być mniej lubianym. Ten drugi może chcieć przypodobać się klasie, co jest wręcz demoralizujące. Cóż... Nauczyciele są tylko ludźmi... Istnieje cienka czerwona linia, której jednak nie można przekroczyć w żadną ze stron. Skrajności w przypadku oceniania są złe.

Źle się zachowujesz, to sprawdzimy twoją wiedzę

Ocena z zachowania a ocena za znajomość treści merytorycznych to dwie różne rzeczy. Może być uczeń niezdyscyplinowany i przygotowany albo grzeczny i nieprzygotowany. Oczywiście wariantów jest tyle, ile odcieni szarości.

Zazwyczaj jednak uczeń niegrzeczny przy okazji nie ma zeszytu i nie opowiadał dobrze materiału. Uczniowie pilni najczęściej siedzą grzecznie na lekcji i w skupieniu słuchają, co ma do powiedzenia nauczyciel.

Natomiast działania dyscyplinujące wobec ucznia niegrzecznego można podjąć przez zweryfikowanie merytoryczne na zasadzie: źle się zachowujesz, to sprawdzę twoją wiedzę. Zazwyczaj uczeń wtedy przekonuje się, że nie warto przeszkadzać na lekcji. Czasami taka strategia się sprawdza i złe zachowanie staje się przyczyną oceny merytorycznej.

Jedynka nie jest zła

Zdarzają się zalecenia przełożonych wobec nauczycieli, żeby nie stawiać ocen niedostatecznych. Ale ocena niedostateczna to ocena jak każda inna. Informuje ucznia, że nie spełnił wymaganych kryteriów. Ona również odgrywa rolę motywującą. Uczeń sprawiedliwie oceniony na najniższą ocenę nie powinien mieć poczucia krzywdy. Z kolei jego koledzy i koleżanki dostają to, na co zasłużyli.

Wbrew pozorom uczciwe postawienie sprawy jest często doceniane przez uczniów. Wtedy starają się, bo są traktowani poważnie. Najważniejsze, aby uczeń wiedział, za jakie braki otrzymał ocenę negatywną. Innymi słowy: żeby znał kryteria oceny.

Jedynka wpływa na część uczniów motywująco, ponieważ starają się o to, aby ją poprawić. Dla tych poważnie zaniedbujących swoje obowiązki kilka jedynek oznacza zagrożenie oceną niedostateczną na semestr lub koniec roku. W tym przypadku owe jedynki są więc jedyną motywacją do pracy.

Indywidualne podejście

Ocenianie według kryteriów powoduje, że wszyscy oceniani są jedną miarą. Na egzaminie kryteria są identyczne dla wszystkich. Ale to nie znaczy, że nie należy podejść do ucznia indywidualnie.

W dużym uproszczeniu: może zdarzyć się sytuacja, w której mamy ucznia słabego, ale aktywnego, zainteresowanego i starającego się, oraz ucznia zdolnego, ale leniwego.

W takiej sytuacji uczeń zdolny może wykonać zadanie na ocenę bardzo dobrą (wg przyjętych kryteriów oceniania). Zrobi to szybko i nie ma ochoty wykorzystać pozostałego czasu lekcji. Mamy też jednak ucznia, który według kryteriów musiałby otrzymać ocenę niższą, ale patrząc na jego starania, trudno jest nie docenić jego postawy. W tej sytuacji powinno się ocenić zaangażowanie słabszego ucznia, uzupełniając ocenę np. dodatkową notą za aktywność. Taki uczeń musi wiedzieć, że nauczyciel widzi jego starania i docenia je. Natomiast uczeń zdolny nie powinien pozostać bez zajęcia przez resztę lekcji, powinno się go zmotywować do pracy ponadprogramowej, np. przez dodatkowe zadanie. Wtedy, w zależności od postawy, trzeba taką aktywność ocenić. Jeżeli uczeń uzna, że wykonał zadanie i nie chce zrobić nic więcej, można oceną z aktywności jego postawę poddać ewaluacji.

Samoocena bez oceny

Można też pokusić się o eksperyment edukacyjny i polecić uczniom ocenianie samych siebie. Oczywiście w takiej sytuacji każdy uczeń będzie chciał ocenić siebie jak najlepiej. Aby tego uniknąć, można wytłumaczyć klasie, że owa samoocena nie będzie podlegać naszej weryfikacji, że służy ona określeniu dobrych i słabych stron, nad którymi należy jeszcze popracować. O dziwo, przy tak postawionej sprawie uczniowie generalnie oceniają siebie rzetelnie, nie próbując zawyżać swoich wyników.

Jedną z możliwości jest także wykorzystanie kart oceniania z egzaminów i wcielenie się ucznia w rolę egzaminatora. Takie działanie ma duże walory edukacyjne. Młodzież postawiona po drugiej stronie barykady uświadamia sobie, na co zwracać uwagę w procesie uczenia się.

Podsumowanie

Jak zarysowałem powyżej, ocena to potężne narzędzie w orężu nauczyciela. Ale jest to też broń obojętna. Może wpłynąć pozytywnie lub negatywnie na proces edukacyjny. Może zachęcać lub zniechęcać, frustrować lub dawać satysfakcję. Niby to tylko niewinne cyfry, a potrafią wzbudzić wiele emocji. Uczniowie, którzy widzą, że są rzetelnie i sprawiedliwie oceniani, bardziej się starają. Wystawiane oceny mają dla nich większą wartość i dają poczucie satysfakcji.

Piotr ROKITA

nauczyciel praktycznej nauki zawodu
w Centrum Kształcenia Zawodowego nr 1
w Krakowie



Udział w konkursach gastronomicznych pozwala nabrać pewności siebie FOT. ARCHIWUM AUTORKI



Uczniowie częstochowskiego ZSTiO ze swoją opiekunką (autorką tekstu) i jurorami FOT. ARC



Uczniowie

Szansa dla uczniów na zawodową przyszłość

Konkursy gastronomiczne

UDZIAŁ W KONKURSACH GASTRONOMICZNYCH MOŻE BYĆ BARDZO WARTOŚCIOWYM DOŚWIADCZENIEM – EDUKACYJNYM I ZAWODOWYM – DLA UCZNIÓW SZKÓŁ BRANŻOWYCH, TECHNIKÓW GASTRONOMICZNYCH CZY SZKÓŁ KULINARNYCH. CHOĆ WYMAGA TO PRACY I ZAANGAŻOWANIA, CZĘSTO PRZEKŁADA SIĘ NA REALNE KORZYŚCI.

Konkursy związane z przygotowaniem różnych potraw rozwijają umiejętności praktyczne. Uczniowie uczą się pracy pod presją czasu (jego przekroczenie skutkuje otrzymaniem ujemnych punktów). Dania konkursowe to nie potrawy, które znajdziemy w menu restauracji, więc trzeba eksperymentować, ćwiczyć precyzję oraz stosować różne techniki kulinarne. Wykonanie każdej potrawy musi zostać zaplanowane od A do Z wraz z przygotowaniem stanowiska pracy i profesjonalnym wydawaniem dań.

Pewność siebie

Uczniowie biorący udział w konkursach muszą umieć planować działanie w zespole, dzielić zadania, a przede wszystkim brać odpowiedzialność za swoją pracę. Zdarza się bowiem, że osoby, które nie znają się na co dzień, kiedy zostaną przydzielone do zespołu konkursowego, nie radzą sobie z emocjami i dochodzi do sprzeczek, a nawet kłótni i zrzucania winy za niepowodzenie na innych.

Konkursy pomagają uczniom budować pewność siebie. Nie każdy potrafi ugotować pyszną potrawę, kiedy przygląda się jury czy publiczność lub zadawane są pytania, co i w jaki sposób będzie przygotowane. Wtedy zadanie może być trudne do wykonania, bo takie sytuacje dezorientują i wybijają z rytmu pracy. Uczeń, biorąc udział w różnych konkursach gastronomicz-

nych, poznaje sposób oceniania jury, nabywa pewności siebie, nie rozprasza się i umie opanować stres. Cechy te są niezbędne w pracy kucharza, a tym bardziej szefa kuchni.

Nawiązywanie kontaktów

Kolejną ważną zaletą uczestnictwa w konkursach kulinarnych jest możliwość nawiązania nowych kontaktów i poznania renomowanych kucharzy. Często w jury zasiadają kulinarnie osobowości, znane z telewizji lub prowadzące cenione restauracje czy firmy gastronomiczne. Uczniowie, którzy wykażą się zdolnościami, kreatywnością oraz ambicjami, mogą dostać propozycję pracy czy odbycia stażu w prestiżowym lokalu w Polsce, a nawet za granicą.

Udział w konkursach i odniesione w nich sukcesy młodego gastronom rozpoczynającego zawodową karierę może wpisać do swojego CV. Osiągnięcia te świadczą przecież o ambicji, zaangażowaniu i wysokim poziomie umiejętności. W niektórych konkursach nagrodą są szkolenia, kursy czy wyjazdy do szkół gastronomicznych. Wygrana w postaci profesjonalnego sprzętu gastronomicznego również daje wsparcie w dalszym rozwoju zawodowym. Nie każdy młodociany kucharz może pozwolić sobie na zakup drogiego sprzętu, który ułatwia przygotowywanie dań.



Konkursowe potrawy FOT. ARCHIWUM AUTORKI

Dostrzeganie talentu

Udział w konkursach to dla uczniów szkół gastronomicznych wyzwanie z powodu bardzo dużej konkurencji. Sukcesem jest już przejście pierwszego etapu eliminacyjnego, który często prowadzony jest w formie online (choć nie zawsze taki sposób eliminacji jest postrzegany jako dobry i sprawiedliwy). Najbardziej wiarygodnym etapem konkursu jest ten, w którym uczniowie dostają te same składniki i muszą wykazać się pomysłowością, kreatywnością, wiedzą, doświadczeniem i eksperymentowaniem z różnymi smakami. Jury, widząc wtedy pracę ucznia pod presją czasu, potrafi dostrzec w nim talent, a nie jedynie wypracowane danie w szkolnej pracowni gastronomicznej.

Minus to koszty

Jednym z istotnych minusów uczestnictwa w konkursach gastronomicznych są koszty, które w większości ponosi uczeń. Chcąc stworzyć dobre, czasem ekscentryczne i wymyślne danie, musi używać składników, które są drogie i... bardzo drogie.

Bywają konkursy, w których organizatorzy zwracają koszty składników oraz dojazdu do miejsca odbywania się



zawodów, czy też gwarantują nocleg. Jednak bywa i tak, że uczeń, choć zdolny, nie ma możliwości, aby samemu sfinansować wyjazd na konkurs. Nie wszystkie szkoły mogą też dofinansować próby przygotowywania dań. Dlatego ważną rolę pełnią rodzice. Widząc potencjał swoich pociech, starają się je wspierać nie tylko mentalnie, ale również finansowo. Zdarza się również, że uczestnicy szukają sponsorów wśród lokalnych firm, restauracji, choć jest to trudne zadanie.

Kulinary hejt

Kolejnym ograniczeniem udziału młodzieży w różnorodnych formach kursów gastronomicznych jest brak motywacji, zarówno ze strony nauczyciela, jak i najbliższego otoczenia. Zdarza się, że rówieśnicy, zazdroszczący sukcesu, dokuczają takim osobom, a wręcz je hejtują. Wtedy bardzo często rezygnują one ze swoich marzeń.

Konkurs już sam w sobie wiąże się nie tylko z presją, ale także z przyjmowaniem słów krytyki (ważne, by była konstruktywna). Słowa członków jury nie zawsze są miłe. Trzeba umieć to przyjąć i poradzić sobie z porażką, wyciągnąć wnioski i uczyć się na błędach. Niestety, nie

”
KONKURSY
POMAGAJĄ UCZNIOM
BUDOWAĆ PEWNOŚĆ
SIEBIE. NIE KAŻDY
POTRAFI UGOTOWAĆ
PYSZNĄ POTRAWĘ,
KIEDY PRZYGLĄDA
SIĘ JURY CZY
PUBLICZNOŚĆ LUB
ZADAWANE SĄ
PYTANIA, CO I W JAKI
SPOSÓB BĘDZIE
PRZYGOTOWANE.



e ZSTiO w Częstochowie podczas jednego z konkursów kulinarnych FOT. ARCHIWUM AUTORKI

czne



każdy to potrafi – zwłaszcza ten, kto ma słabą psychikę i szybko się zniechęca.

Olimpiady

Oprócz konkursów gastronomicznych, bazujących na przygotowywaniu potraw, organizowane są olimpiady z przedmiotów gastronomicznych, w których liczy się wiedza ogólna, związana zarówno z żywnością, technologią gastronomiczną, jak również z biologią. Uczeń, który zostaje w nich laureatem, otrzymuje indeks wyższej uczelni związanej z żywieniem i gastronomią.

Znane konkursy gastronomiczne, do których zakwalifikowali się moi uczniowie po eliminacji online, to: m.in. Bitwa na drobiowe smaki, Czas na rybę, Ogólnopolski Konkurs Gastronomiczny im. Zbigniewa Kopyckiego, „Kuchnia roślinna”, konkurs kulinarny „Les Chefs en Or – Polska Edycja”, XI Ogólnopolski Konkurs dla Szkół Gastronomicznych. Są to ciekawe konkursy i mogą rekomendować udział w nich uczniom szkół gastronomicznych i ich opiekunom. Mogę również polecić Olimpiadę Wiedzy o Żywności i Żywieniu, Olimpiadę Zdrowia PCK z Biedronką czy Olimpiadę Wiedzy o Żywieniu.

Przepisy młodych kucharzy

Niektóre dania z konkursów, w których brali udział moi uczniowie, trafiły do książeczki *Smaki tradycji. Przepisy kulinarne młodych kucharzy*, wydanej przez Departament Rolnictwa Ekologicznego i Jakości Żywności, oraz do *Książki kucharzkiej i nie tylko...*, wydanej przez organizatorów konkursu Bitwa na drobiowe smaki – walka o puchar.

To szczególne wyróżnienie, kiedy przepisy wymyślone i stworzone przez uczniów trafiają do zbioru receptur, które mogą być odtwarzane przez innych młodych kucharzy.

Jako nauczyciel przedmiotów gastronomicznych uważam, że konkursy kulinarne oraz olimpiady przedmiotowe dają młodym szansę na lepszą zawodową przyszłość. Dla uczniów, którzy traktują gastronomię poważnie i chcą związać z nią swoją karierę, są one doskonałą trampoliną do sukcesu. Nawet jeśli nie zostaną zwycięzcami, już samo uczestnictwo uczy, rozwija i otwiera drzwi do dalszego rozwoju.

Anna BUGAŁA

nauczyciel Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Stefana Żeromskiego w Częstochowie

Jak oddycha twoje dziecko?

ODDECH JEST JEDNĄ Z NAJWAŻNIEJSZYCH FUNKCJI NASZEGO ORGANIZMU. WYKONYWANY NIEPRAWIDŁOWO, MOŻE PROWADZIĆ DO WIELU PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH I ROZWOJOWYCH. WARTO WIĘC PRZYJRZEĆ SIĘ, JAK ODDYCHA TWOJE DZIECKO.



Prawidłowy oddech człowieka odbywa się przez nos FOT. PL.FREEPIK.COM

Wczesne wykrycie ewentualnych nieprawidłowości w tym obszarze i wprowadzenie odpowiedniej terapii dają większe szanse na funkcjonowanie dziecka i jego prawidłowy rozwój. Na co szczególnie zwrócić uwagę?

Prawidłowe oddychanie

Prawidłowy oddech człowieka odbywa się przez nos, szczególnie w spoczynku. Jeżeli dziecko ma często rozchylone usta lub śpi z otwartą buzią, to istnieje duże ryzyko wykształcenia się u niego nawyku oddychania przez usta lub oddychania mieszanego – przez usta i nos.

Dlaczego dziecko oddycha przez usta

Wśród przyczyn oddychania przez usta wymienia się m.in.: alergie i infekcje, takie jak katar czy zapalenie górnych dróg oddechowych; przerośnięte migdałki; zapalenie uszu; obniżone napięcie mięśniowe w obrębie twarzy; skrócone wędzidełko podjęzykowe; nieprawidłowe ustawienie żuchwy; skrzywienie przegrody nosowej czy przerost małżowin nosowych.

– Sposób oddychania jest pierwszą i najważniejszą rzeczą, na którą jako rodzice powinniśmy zwrócić uwagę, bo od tego tak naprawdę wszystko się zaczyna – mówi Ewa Kwaśniok, logopeda z Hammer Terapia w Rudzie Śląskiej.

Dlaczego powinno się oddychać nosem

– Kiedy oddychamy nosem, wdychamy ogrzane powietrze, dzięki czemu nie trafia ono zimne do oskrzeli. Nos nie tylko je ogrze-

wa, ale także filtruje, oczyszczając z wirusów i bakterii. Tym samym eliminuje ryzyko infekcji – wyjaśnia Ewa Kwaśniok. – Natomiast buzia nie pełni takiej funkcji, dlatego dzieci, które oddychają przez usta, częściej chorują. Wówczas do dróg oddechowych wpływa nieogrze-

ne i zanieczyszczone powietrze, powodując niemal nieustające infekcje.

Ponadto oddychanie nosem jest ważne, ponieważ warunkuje prawidłową pozycję języka. W spoczynku język powinien przylegać do podniebienia. Ta pozycja ułatwia prawidłowy rozwój szczęki i języka oraz wyraźną artykulację w mowie. Aby sprawdzić, czy dziecko ma prawidłowe ułożenie języka w spoczynku, należy delikatnie odciągnąć mu żuchwę i przytrzymując, zobaczyć, czy język jest podniesiony wysoko. Najlepiej zrobić to podczas snu dziecka.

– Język „przyklejony” do podniebienia to gwarancja oddychania przez nos – dodaje Ewa Kwaśniok.

Skutki oddychania przez usta

Prawidłowy oddech ma ogromne znaczenie dla zdrowia i rozwoju dziecka. Dzieci, które oddychają przez usta, poza częstymi infekcjami są narażone na próchnicę i nieświeży oddech. Mogą mieć także poważniejsze problemy, które ujawnią się dopiero w przyszłości, np. trudności z wymową, wady zgryzu, nieprawidłowy rozwój kości twarzoczaszki (np. cofnięta, wąska żuchwa). Oddychanie przez usta może prowadzić do nieprawidłowego rozwoju języka i szczęki.

Takie zmiany wpływają nie tylko na zdrowie, ale również na wygląd twarzy, a w konsekwencji na poczucie własnej wartości i jakość życia. Dlatego, aby zapewnić dziecku prawidłowy rozwój, warto sprawdzić, jak oddycha i w razie potrzeby skonsultować się z logopedą.

Wioleta PIRÓG

”

**PRAWIDŁOWY
ODDECH MA
OGROMNE
ZNACZENIE DLA
ZDROWIA I ROZWOJU
DZIECKA. DZIECI,
KTÓRE ODDYCHAJĄ
PRZEZ USTA, POZA
CZĘSTYMI INFEKCJAMI
SĄ NARAŻONE
NA PRÓCHNICĘ
I NIEŚWIEŻY ODDECH.
MOGĄ MIEĆ TAKŻE
POWAŻNIEJSZE
PROBLEMY, KTÓRE
UJAWNIĄ SIĘ DOPIERO
W PRZYSZŁOŚCI.**

Jak planować wydatki w roku szkolnym i inwestować w przyszłość dzieci

Wydatki szkolne a domowy budżet

JESIEŃ TO NIE TYLKO POWRÓT DO SZKOLNEJ RUTYNY, ALE TEŻ JEDNO Z NAJWIĘKSZYCH OBCIĄŻEŃ DLA DOMOWEGO BUDŻETU. KOSZTY WYPRAWKI, PODRĘCZNIKÓW, ZAJĘĆ DODATKOWYCH CZY OPŁAT SZKOLNYCH MOGĄ SIĘGAĆ NAWET KILKU TYSIĘCY ZŁOTYCH, ZWŁASZCZA W RODZINACH WIELODZIETNYCH. JAK MĄDRZE ZAPLANOWAĆ TEN CZAS I SPRAWIĆ, BY EDUKACJA DZIECI BYŁA NIE TYLKO WYDATKIEM, ALE TAKŻE INWESTYCJĄ?

Polacy wydają coraz więcej na szkołę

Według badań CBOS-u w roku szkolnym 2024/2025 przeciętna polska rodzina wydała na potrzeby edukacyjne dziecka średnio 1594 zł, czyli o 92 zł więcej niż rok wcześniej. W przypadku rodzin z dwójką dzieci koszt sięgał 1860 zł, a w rodzinach z trojgiem dzieci – ponad 2500 zł. W przeliczeniu na jedno dziecko widać, że w rodzinach wielodzietnych koszty są relatywnie niższe, bo część materiałów i wyposażenia można wykorzystać ponownie.

– Coraz częściej obserwujemy, że wydatki szkolne stają się jednym z najważniejszych elementów domowego budżetu – nie tylko we wrześniu, ale w całym roku – mówi Łukasz Paszkiewicz, ekspert ds. finansów, prezes Ekantor. – Rodziny, które mają dwoje czy troje dzieci, wydają sumy sięgające kilku tysięcy złotych, a to oznacza konieczność planowania z dużym wyprzedzeniem. Duże rodziny mogą liczyć na pewne formy wsparcia systemowego, takie jak Karta Dużej Rodziny czy różnego rodzaju ulgi, ale w praktyce nie rozwiązuje to problemu gwałtownie rosnących kosztów edukacji. Zniżki na bilety, kulturę czy usługi są pomocne, jednak wydatki związane z niektórymi podręcznikami, zajęciami dodatkowymi czy elektroniką szkolną pozostają wyłącznie po stronie rodziców – dodaje Łukasz Paszkiewicz.

Jak radzą sobie w innych krajach?

Rosnące koszty edukacji to nie tylko polski problem. W Niemczech wysłanie dziecka do szkoły kosztuje średnio ponad 3600 euro rocznie. We Francji system wypożyczania

podręczników i dodatki dla rodzin łagodzą obciążenie budżetu. W Hiszpanii natomiast aż 70 proc. kosztów szkolnych przypada na podręczniki, co dla wielu rodzin jest znaczącym wydatkiem. – Różnice między krajami pokazują, że można łagodzić obciążenia – we Francji czy Niemczech część kosztów edukacyjnych jest subsydiowana lub rozłożona w czasie. To daje rodzinom większą przewidywalność. U nas koszty spadają w dużej mierze bezpośrednio na rodziców, dlatego tak ważne jest samodzielne planowanie – podkreśla Paszkiewicz.

Pomoc systemowa

W Polsce rodziny mogą liczyć na wsparcie państwa w pokryciu części kosztów edukacji. Od 2021 roku wypłacane jest świadczenie Dobry Start (tzw. 300+), jednorazowa kwota na wyprawkę szkolną. Wnioski można składać do 30 listopada danego roku drogą elektroniczną – przez portal PUE ZUS, aplikację mZUS lub bankowość elektroniczną.

Najpopularniejszym wsparciem jest oczywiście 800 plus, wypłacane co miesiąc na każde dziecko do 18. roku życia. Wniosek można składać również elektronicznie od 1 lutego do 30 czerwca danego roku. Złożenie wniosku w tym terminie gwarantuje zachowanie ciągłości wypłat świadczenia. Pieniądze te można odłożyć właśnie na opłacenie zajęć dodatkowych, kursów językowych czy korepetycji.

Rodziny o niższych dochodach mogą ubiegać się także o stypendia socjalne czy dodatki szkolne finansowane przez gminy. Warto sprawdzać lokalne programy, które często obejmują dopłaty do posiłków, wycieczek czy zajęć dodatkowych.

Planowanie budżetu szkolnego

Ekspert radzi, by traktować wydatki na edukację dzieci jako stałą kategorię w domowym budżecie. – Największym błędem jest odkładanie przygotowań na ostatnią chwilę. Podobnie jak w przypadku wakacyjnej waluty – im wcześniej zaplanujemy działania, tym mniej przepłacimy – zauważa Łukasz Paszkiewicz.

Zdaniem eksperta warto stworzyć fundusz szkolny – odkładać 100–200 zł miesięcznie, by uniknąć finansowego szoku we wrześniu. Porównywanie cen to kolejna wskazówka – zakupy online czy giełdy podręczników mogą obniżyć koszty nawet o 30 proc. – Poza tym można rozkładać wydatki w czasie – nie wszystkie zajęcia dodatkowe muszą rozpoczynać się od września – podpowiada prezes Ekantor.

Edukacja to inwestycja

Początek roku szkolnego to dobry moment, by spojrzeć szerzej na przyszłość dzieci. Nawet niewielkie, regularne kwoty mogą w długim czasie zamienić się w znaczący kapitał. – Rodzice często skupiają się na bieżących wydatkach, a zapominają, że regularne oszczędzanie – choćby 200 zł miesięcznie – może po 18 latach dać dziecku kilkadziesiąt tysięcy złotych. To realne wsparcie na studia czy wkład własny przy mieszkaniu – zauważa Paszkiewicz.

Do wyboru są różne formy oszczędzania i inwestowania – od kont oszczędnościowych i lokat o niskiej stopie zwrotu, obligacje i fundusze inwestycyjne odpowiednie dla długoterminowego oszczędzania po gromadzenie środków w walutach obcych – szczególnie jeśli dziecko planuje edukację za granicą. – Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom, takim jak konta walutowe czy wymiana online, rodzice mogą zabezpieczać środki w euro lub dolarach już teraz. To prosty sposób, by zmniejszyć ryzyko kursowe w przyszłości – dodaje ekspert.

Choć koszty edukacji rosną, odpowiednie przygotowanie i systematyczność mogą sprawić, że wrzesień przestanie kojarzyć się z finansowym stresem. – Zarządzanie wydatkami szkolnymi i inwestowanie w przyszłość dzieci nie musi być trudne. Wystarczy prosty plan, konsekwencja i korzystanie z dostępnych narzędzi. Dzięki temu edukacja dzieci staje się nie tylko wydatkiem, ale też inwestycją w ich przyszłość – podsumowuje Paszkiewicz.

(arc)

Warto planować wydatki związane z edukacją FOT. PL.FREEPIK.COM

”

WEDŁUG BADAŃ
CBOS-U W ROKU
SZKOLNYM 2024/2025
POLSKA RODZINA WYDAŁA
NA POTRZEBY EDUKACYJNE
DZIECKA ŚREDNIO
1594 ZŁ. W PRZYPADKU
RODZIN Z DWÓJKĄ DZIECI
KOSZT SIĘGAŁ 1860 ZŁ,
A W RODZINACH Z TROJGIEM
DZIECI – PONAD 2500 ZŁ.

Sukces ZSZ im. M. Skłodowskiej-Curie w Płocku

Podnoszenie jakości kształcenia zawodowego

ZESPÓŁ SZKÓŁ ZAWODOWYCH IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE W PŁOCKU UZYSKAŁ AKREDYTACJĘ W PRESTIŻOWYM PROGRAMIE ERASMUS+, W SEKTORZE „KSZTAŁCENIE I SZKOLENIA ZAWODOWE”. DZIĘKI TEMU PLACÓWKA BĘDZIE OTRZYMywać FUNDUSZE NA PRAKTYKI ZAGRANICZNE REALIZOWANE DO KOŃCA 2028 ROKU.

Udział w programie Erasmus+ otwiera płockim uczniom drzwi do zdobycia nowoczesnych kwalifikacji zawodowych w wielu dynamicznie rozwijających się branżach, takich jak: technologie IT, automatyka, odnawialne źródła energii czy budowa e-pojazdów.

Program umożliwia też poszerzenie relacji społecznych i międzykulturowych, rozwój kompetencji personalnych i organizacyjnych, zwiększa atrakcyjność na rynku pracy oraz wpływa na podniesienie kompetencji językowych uczniów.

W tym roku szkolnym uczniowie ZSZ w Płocku odbyli praktyki w Hiszpanii i Niemczech.

Praktyki w duchu ekologii

W dniach od 31 marca do 11 kwietnia br. uczniowie w zawodzie technik elektryk wyjechali na praktyki do Sewilli w Hiszpanii. Szkolenie *Inteligentny dom solarny* zorganizowała firma Initiatives el Condado.

Uczestnicy zajęć zgłębiali tajniki budowy systemów fotowoltaicznych. Poznali nie tylko składniki systemu *off-grid* (działa całkowicie niezależnie od sieci elektrycznej), ale także zasady doboru komponentów oraz kluczowe parametry techniczne, które należy uwzględnić przy budowie instalacji.

Młodzi ludzie sami zbudowali instalację domową, która znalazła się w domku solarnym. Energia

pozyskana z promieni słonecznych zasilła domofon i oświetlenie (z podziałem na poszczególne pokoje). Uczniowie wykonali instalację hydrauliczną zasilaną z modułów fotowoltaicznych oraz zainstalowali turbinę wiatrową, która dostarczała prąd do domu solarnego.

Praktykanci mieli także okazję odwiedzić elektrownię solarną, położoną niedaleko Sewilli – jedną z najnowocześniejszych tego typu instalacji na świecie.

Celem bogatego programu wyjazdu było również poznanie kultury, zabytków i tradycji Hiszpanii. Odbyła się wycieczka do Kadyksu nad Ocean Atlantycki oraz do Kordobie. Uczniowie

zwiedzali muzea, katedrę, stadion, arenę walk byków, pałac Alkazar w Sewilli, a także meczet w Kordobie.

Przyszłość bez kodu

Od 5 do 23 maja br. uczniowie w zawodzie technik programista odbyli praktyki w Berlinie. Szkolenie *No Code Revolution – rozwój aplikacji internetowych z Softr i Airtable* zorganizowała firma Berlink.

Młodzi ludzie poznali nowoczesne technologie tworzenia aplikacji bez potrzeby pisania kodu. Dzięki wykorzystaniu narzędzi takich jak Softr i Airtable nauczyli się zarządzać danymi, automatyzować procesy oraz budować profesjonalne

aplikacje internetowe. Korzystając z tych narzędzi, uczniowie stworzyli w języku niemieckim projekt strony internetowej dla polskiego sklepu spożywczego w Berlinie.

Uczniowie z Płocka zwiedzili wiele berlińskich muzeów, zabytków architektury i innych miejsc historycznych.

Przed wyjazdami szkoła zorganizowała dodatkowe lekcje języka hiszpańskiego, niemieckiego, angielskiego oraz przygotowanie kulturowo-pedagogiczne.

Dwóch nauczycieli zawodu uczestniczyło w szkoleniu typu *job shadowing*, obserwując metody nauczania w Hiszpanii i Niemczech.

(JJ)



Uczniowie z Zespołu Szkół Zawodowych w Płocku z certyfikatami ukończenia praktyk w Berlinie FOT. ELEKTRYK W EUROPIE/FB

UKAZAŁA SIĘ KSIĄŻECZKA PT. *WESOŁE RYMOWANKI NA BUM BUM RURKI* AUTORSTWA MARCINA LEMISZEWSKIEGO. TO ZBIÓR WIERSZYKÓW I ZABAW DO GRY NA POPULARNYCH OSTATNIO TUBACH MUZYCZNYCH. Z PRZYJEMNOŚCIĄ WYKORZYSTAJĄ JE DZIECI NA ZAJĘCIACH RYTMICZNYCH I MUZYCZNYCH W PRZEDSZKOLACH WE WSZYSTKICH GRUPACH WIEKOWYCH, A TAKŻE W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH I SZKOŁACH MUZYCZNYCH.

Boomwhackers, znane w Polsce jako „bum bum rurki”, to zestaw lekkich, kolorowych tub muzycznych, wykonanych z tworzywa sztucznego. Są one tak nastrojone, aby wydawać dźwięk o określonej wysokości po uderzeniu o dowolną powierzchnię. Można na nich zagrać w wieloraki sposób, np. poprzez uderzenie o część ciała (otwartą rękę, nogę), o dowolną powierzchnię (stół, krzesło, podłogę) lub poprzez dmuchanie w zestaw tub. Jest to popularne narzędzie edukacyjne do nauki muzyki przez zabawę. Pomaga zrozumieć rytm, melodię i harmonię.

– *Wesołe rymowanki na bum bum rurki* to zestaw wywołujący uśmiech na twarzach grających, a przy tym rozwijający ich muzykalność, kreatywność, poczucie rytmu i ko-

Rymowanki na bum bum rurki



Marcin Lemiszewski i jego książeczka

FOT. M. LEMISZEWSKI/FB

ordynację ruchową. To znakomity materiał dydaktyczny dla każdego nauczyciela – mówi Marcin Lemiszewski, perkusista, kompozytor i edukator muzyczny.

W zależności od rymowanki lub zabawy dzieci powinny stać w kole lub swobodnie w sali. W niektórych przykładach mogą siedzieć na krzesłach. Nauczyciel jest dyrygentem, a uczniowie powtarzają wypowiedziany przez niego tekst rymowanek, wykonują układy rytmiczne i choreograficzne oraz grają na bum bum rurkach. Wszystkie zabawy i rymowanki można powtarzać wielokrotnie, od wolniejszego do szybszego tempa.

Autor wydawnictwa Marcin Lemiszewski jest perkusistą, pedagogiem, edukatorem, kompozytorem, autorem literatury muzycznej, absolwentem Warszawskiej Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina w klasie perkusji prof. Edwarda Iwickiego. Jest nauczycielem muzyki w Polsko-Niemieckiej Szkole Spotkań i Dialogu im. W. Brandta w Warszawie. To założyciel i dyrektor Akademii Muzycznej WBS. Był prowadzącym w edukacyjnym programie *Szkoła z TVP – lekcje muzyki, klasa 6*, który zebrał pochlebne recenzje. Ma na swoim koncie liczne publikacje nutowe na instrumenty perkusyjne, klawiszowe, dęte oraz materiały do rytmiki – wydawane w Polsce, Niemczech i Szwajcarii. Jest autorem artykułów w czasopiśmie „Wychowanie Muzyczne”.

Intensywnie koncertuje. Jako perkusista od wielu lat związany jest z Filharmonią Narodową w Warszawie oraz zespołem szantowym Zejman i Garkumpel.

(JJ)



Centrum Szkoleń ISP
ul. Sienkiewicza 1
43-100 Tychy

Telefon:
515 403 007
512 542 904

E-mail i www:
kontakt@centrum-szkolen.edu.pl
www.centrum-szkolen.edu.pl

Centrum szkoleń dla nauczycieli, terapeutów i biznesu

Centrum szkoleń powstało z myślą o wszystkich tych, którzy stawiają na rozwój swoich umiejętności i kompetencji.

Z nami zdobędziesz wiedzę, którą wykorzystasz w codziennej pracy, i inspirację na ciekawe zajęcia. Nasze propozycje szkoleń wzbogacą Twój warsztat pracy i pozwolą otrzymać certyfikat niezbędny do awansu nauczycielskiego.

Dlaczego warto się u nas szkolić?

- Proponujemy szeroki wachlarz szkoleń o różnej tematyce.
- Nasze szkolenia realizujemy stacjonarnie lub on-line.
- Szkolenia prowadzone są w godzinach dopasowanych do trybu pracy naszych słuchaczy.
- Nasi prowadzący to praktycy z bogatym doświadczeniem zdobytym podczas wieloletniej pracy zawodowej.
- Dzięki naszym szkoleniom zdobędziesz specjalistyczną wiedzę, która pomoże poszerzyć Twoje kompetencje.
- Realizujemy szkolenia dla osób indywidualnych, dla grup pracowniczych oraz jako Placówka Doskonalenia Nauczycieli ISP dla Rad Pedagogicznych.
- Szkolenia Rad Pedagogicznych dostosowujemy do ich potrzeb.
- Szkolenia Rad Pedagogicznych (grup pracowniczych) wyceniamy indywidualnie.

Posiadamy
akredytację
Śląskiego
Kuratora
Oświaty

10% **RABAT**
NA SZKOLENIA
na hasło "Kurier Nauczycielski"

Poznaj całą ofertę! www.centrum-szkolen.edu.pl

