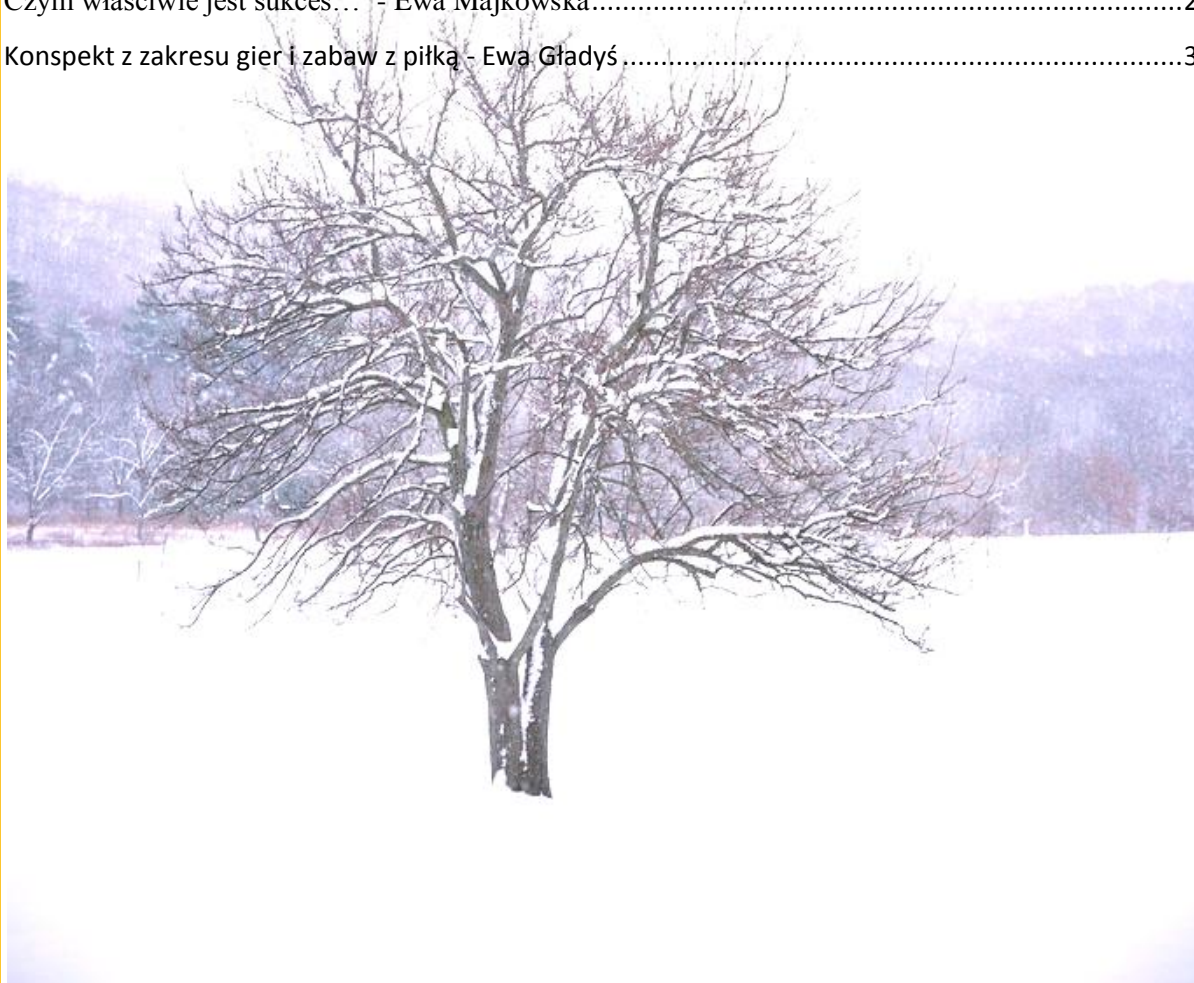




GAZETA RADY PEDAGOGICZNEJ
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 28
w KIELCACH

Nr 1
2019

Scottie uczy – Beata Żońca	2
Koncentracja – klucz do efektywnej nauki - Jadwiga Grzyb	4
Patriotyzm - obciach czy powód do dumy – Mariola Fitas.....	7
Błędy ortograficzne oraz przyczyny ich powstawania - Paulina Batog	10
Recenzja filmu „Za niebieskimi drzwiami” - Katarzyna Bojczuk	14
Mnemotechniki wykorzystywane w nauce języków obcych – nauczyciele języków obcych	17
Odbicia piłki sposobem górnym – odbicia oburącz - Mirosław Selega.....	19
Rola biblioterapii w rozwoju dziecka - Katarzyna Buk	21
Terapia zabawą w edukacji dzieci niepełnosprawnych - Katarzyna Młodawska	25
Czym właściwie jest sukces... - Ewa Majkowska.....	28
Konspekt z zakresu gier i zabaw z piłką - Ewa Gładys	33



Scottie uczy – Beata Żońca

SCOTTIE to innowacyjna gra do nauki programowania. Jest połączeniem **kartonowych klocków** za pomocą, których uczniowie układają komendy programistyczne **oraz aplikacji**, która wyznacza zadania, skanuje ułożone rozwiązania i przekształca je w ruch i zachowanie Scottiego oraz poznanych w grze innych bohaterów.



Gra realizuje warunki polskiej podstawy programowej nauczania oraz wykorzystuje najnowsze zdobycze światowej metodyki nauki programowania poprzez wdrożenie myślenia komputacyjnego. – umiejętności rozwiązywania problemów z różnych dziedzin z wykorzystaniem technologii informatycznej oraz świadomego wykorzystania z metod i narzędzi cyfrowych poprzez:

- rozumienie, analizowanie i rozwiązywanie problemów na bazie logicznego i abstrakcyjnego myślenia, myślenia algorytmicznego i sposobów reprezentowania informacji.
- programowanie i rozwiązywanie problemów z wykorzystaniem komputera oraz innych urządzeń cyfrowych: układanie i programowanie algorytmów, organizowanie, wyszukiwanie i udostępnianie informacji, posługiwanie się aplikacjami komputerowymi.
- rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak: komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych oraz organizacja i zarządzanie projektami.

W polskiej szkole podstawowej od najmłodszych lat wprowadzono naukę programowania, gdzie uczniowie poznają nieformalne znaczenie wybranych pojęć związanych z informatyką w formie zabawy:

- liniowa kolejność, powtarzanie czynności (sekwencja zdarzeń, logiczny porządek zdarzeń, czynności i wielkości), – instrukcja, sekwencje instrukcji (polecenie),
- algorytm (plan działania).

W klasach starszych, dzieci potrafią napisać prosty program sterujący robotem lub innym obiektem na ekranie komputera i testują na komputerze swoje programy. Kładą bardzo duży nacisk na przestrzeganie praw i zasad bezpieczeństwa w sieci oraz ergonomii pracy z urządzeniami cyfrowymi. Rozwijają kompetencje zespołowego rozwiązywania problemów pochodzących z różnych dziedzin, realizując projekty z wykorzystaniem aplikacji użytkowych.

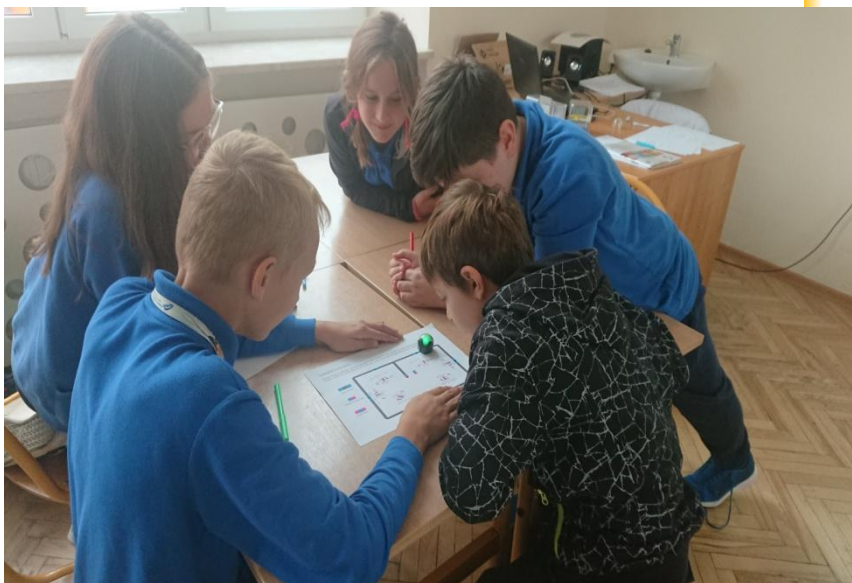


Taki Scottie od zeszłego roku zagościł w naszej szkole. A teraz uczy uczniów myślenia algorytmicznego i zaprzyjaźnił się z innymi



robotem-Ozobotem (4 sztuki tych małych inteligentnych robotów-ozobotów zostało zakupione w ramach projektu mBanku).

W naszej szkole jest realizowany projekt „**Scottie uczy matematyki**”. Jest on adresowany do uczniów klas V. Kwota dofinansowania to 5000 zł., która została pozyskana w ramach **Konkursu Grantowego Programu "mPotęga" (projekt dofinansowany przez Fundacja mBanku)**. W ramach projektu odbywają się zajęcia praktyczne dla dzieci, w czasie których wchodzi one w świat programowania i kodowania, tworzą algorytmy, jak również warsztaty dla ich rodziców na temat „Świat matematyczny a nowoczesne technologie ICT”. Także zostały zakupione do szkoły roboty o nazwie OZOBOT, które są wykorzystywane na zajęciach matematycznych, a w późniejszym czasie również na innych zajęciach lekcyjnych. Wszystkie zajęcia rozwijają logiczne myślenie u uczniów, myślenie komputacyjne, co w przyszłości przyniesie wiele korzyści dla rozwoju ucznia i przełoży się na osiągnięcie lepszych wyników w przedmiotach ścisłych (m.in. matematyce, fizyce, informatyce).



Koncentracja – klucz do efektywnej nauki - Jadwiga Grzyb



Nawet największa inteligencja może być niewiele warta bez dobrej koncentracji. Dobra koncentracja nie jest cechą wrodzoną. Na szczęście zdolność koncentracji można nieco poprawić i wyćwiczyć. Jednym z czynników wpływających na koncentrację jest motywacja. Można powiedzieć, że te dwa pojęcia zazębiają się. Łatwo to sprawdzić, gdyż kiedy coś robimy czym się interesujemy, skupienie uwagi przychodzi z łatwością. Dlaczego? Ponieważ jesteśmy zaangażowani i mamy motywację do poszerzania swojej wiedzy. Kiedy robimy to co lubimy, nie myślimy o koncentracji, ona po prostu jest. Problem zaczyna się, kiedy trzeba zrobić coś na co nie mamy ochoty, z czym jest problem, co nie sprawia radości i brak jest motywacji do działania w tym kierunku.

Ludzie, którzy są mistrzami w tym co robią (np. mistrz gry w szachy) w dużej mierze odnoszą sukcesy dlatego, że potrafią skupić cały swój umysł na jednym problemie.

Efektywność koncentracji uwagi wspomagają czynniki zewnętrzne i wewnętrzne.

Do zewnętrznych zaliczmy:

- właściwe oświetlenie
- optymalna temperatura
- cisza (ale nie absolutna)
- brak rozpraszających przedmiotów
- ustalony czas pracy
- odpowiedni klimat miejsca, w którym się przebywa

Do wewnętrznych zaliczamy:

- dobry poziom zdolności umysłowych
- wypoczęty umysł, czyli dobra kondycja psychiczna
- motywacja
- dobre samopoczucie
- konsekwencja w działaniu, doprowadzanie realizowanych zadań do końca
- rozumienie materiału przeznaczanego do nauki

Pomocą w przyswojeniu nawyku wytrwałej pracy jest wspierająca postawa rodziców, sprawdzanie i ukierunkowanie pracy dziecka (podążanie za dzieckiem ale nie wyręczanie), motywowanie poprzez nagrodę, dostrzeganie pozytywów w realizacji zadań nawet jeśli odbiegają one od wymagań szkolnych na dany poziom wiekowy. **WAŻNE** - nie należy porównywać wyników pracy naszego dziecka z wynikami innych. Zawsze punktem odniesienia powinny być poprzednie osiągnięcia danego dziecka.



Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację uwagi:

1. Zabawy wprowadzające sekwencje, np.

- głuchy telefon (dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało),
- powtórz numer telefonu (zaczynamy od 3,4 cyfr – dziecko ma je powtórzyć),
- jedziemy na wycieczkę: zabawę zaczynamy mówiąc „jedziemy na wycieczkę i zabieramy...”. Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem rzeczy, jakie zabieramy na wycieczkę powtarzając przy tym już te wcześniej wymienione, np.

mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”

dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot”

mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę”

dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc” itd.

Można wprowadzać różne odmiany tej zabawy poprzez zmianę początkowych zdań, np. „Jesteśmy w sklepie i kupujemy...”, „Na urodziny Paweł dostał...”

2. Rymowanki – nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów.
3. Wymieniamy ciąg słów. Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć np. na słowo: lampa lub na nazwy kolorów, potraw itp.
4. Nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała. Dziecko ma je wskazywać na sobie. Dla zmylenia co jakiś czas wskazujemy część ciała inną niż wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszanej instrukcji słownej.
5. Dziecko kładzie się lub siada wygodnie i słucha uważnie odgłosów z otoczenia, a potem ma je wymienić. Zadanie można utrudnić poprzez nakazanie wymienienia odgłosów w kolejności, w jakiej się pojawiały (możemy sami „produkować” różne odgłosy- np. skrzypienie drzwi, stukanie, szuranie, szeleszczenie gazetą itd.)
6. Podaj kolejność: za parawanem układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odsłaniamy, dziecko przygląda się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan a zadaniem dziecka jest wymienienie przedmiotów w kolejności.
7. Pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy aby przez 30 sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego co znajdowało się na obrazku.
8. Powtarzamy dziecku 10 razy pewną sekwencję słów (na przykład: KOMIN, KACZKA, KANAPA, KRZESŁO, KROWA, KOT, KACZKA, KOGUT, KURA), a następnie prosimy aby powtórzyło wyrazy w tej samej kolejności.
9. Wystukujemy dziecku pewien rytm a następnie prosimy aby powtórzyło. Przeprowadzamy kilka prób.
10. Czytamy /opowiadamy dziecku krótką historyjkę i prosimy o uważne przysłuchiwanie się. Przykład: „dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobiły mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew. Był piękny słoneczny dzień. Dzieci śmiały się, bawiły foremkami, lepiły kule z piasku. Aż mama zawołała ich na obiad. Po południu, gdy Tomek wrócił do piaskownicy zobaczył, że połowa zamku jest zburzona. Bardzo się tym zmartwił i postanowił szybko odbudować zamek”.



11. Po wysłuchaniu całego opowiadania prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań:

- z ilu kul zrobiony był bałwan?
- ile miał guzików?
- z czego dzieci zrobiły nos bałwanka?
- kto pierwszy zauważył, że bałwan zniknął?
- dlaczego mama zawołała dzieci do domu? Itp.

Trudności z koncentracją uwagi są problemem często spotykanym u dzieci, można wręcz powiedzieć, że są one znakiem naszych czasów. Wiele dzieci jest nadmiernie pobudzonych i ma skłonność do stałego rozproszenia uwagi. Staje się to często przyczyną problemów w szkole, ponieważ dzieci nie są w stanie wysiedzieć spokojnie na lekcji, skupić się na wykonywanym zadaniu, zapamiętać co jest zadane i jakie przybory należy przynieść do szkoły. W rezultacie uzyskiwane przez nie wyniki są gorsze niż rzeczywiste możliwości. Wiele badań dowodzi, że zaburzenia koncentracji są najczęstszą przyczyną niepowodzeń szkolnych. Pierwszą i najłatwiejszą metodą ułatwiającą koncentrację jest kontrolowanie swojego pragnienia, przy okazji usprawniamy swoją siłę woli. Oto przykład. Masz się teraz uczyć, lecz jesteś głodny? Spróbuj nie myśleć o jedzeniu, pokonać głód, pragnienie jedzenia. Masz wielką ochotę z kimś porozmawiać, ale wiesz że ta rozmowa nie będzie produktywna, a masz zrobić coś ważnego? Próbuj przezwyciężyć tę chęć rozmowy. Dzięki temu efektywniej spędzisz czas, później będziesz mieć satysfakcję z wykonania zadania oraz z tego, że pokonałeś samego siebie – własne pragnienia, tj. one są pod Twoją kontrolą, nie odwrotnie.

Powodzenia!

Literatura:

1. Agnieszka Treit - Propozycje ćwiczeń dla dzieci z trudnościami w koncentracji uwagi i pamięci.
2. Joanna Wysocka – Koncentracja uwagi – klucz do efektywnej nauki dziecka.
3. Gordon T.: Wychowanie bez porażek. Warszawa: IW PAX, 1996
4. Karaś S.: Sztuka samokształcenia. Warszawa: WSP TWP, 1994
5. Pietrasiński Z.: Sztuka uczenia się. Warszawa: Wiedza Powszechna, 1990
6. Knoblauch J.: Sztuka uczenia się. Warszawa: Vocatio, 2000





Jak co roku, w przededniu święta Niepodległości CBOS i stacje telewizyjne pytają Polaków, czym dla nich jest patriotyzm i czy czują się patriotami. Procentowo nie jest źle, ale co pokazuje rzeczywistość?

Po 123 latach niewoli w 1918 roku Polska odzyskała upragnioną wolność. Narodowe Święto Niepodległości obchodzone corocznie 11 listopada ustanowione zostało ustawą z 23 kwietnia 1937 roku. W tym roku Święto będzie miało wyjątkowo uroczysty charakter, gdyż mija sto lat od kiedy Polska odzyskała swoją państwowość. Warto przypomnieć młodemu pokoleniu, że w 1795 roku mocarstwa rozbiorowe odebrały Polakom największe wartości - wolność i niepodległość, a nasze państwo zniknęło z mapy Europy. Jednak naród nie dał się zniszczyć, przetrwał dzięki pamięci o swojej przeszłości, tradycji i kulturze.

Właśnie setna rocznica Niepodległej to okazja do odpowiedzi na pytania:

czym jest patriotyzm dla młodego pokolenia oraz jak Polacy postrzegają swoją Ojczyznę? Wielu z nas uważa się za patriotów, bo jakby mogło być inaczej! Kocham swoją Ojczyznę, jestem z niej dumny, znam symbole narodowe, kultywuję tradycję - odpowiadają respondenci. Zapytany pierwszoklasista doda - znam słowa hymnu. I dobrze, i każdy z nich jest patriotą, takim typowym według definicji słownikowej. Z raportu CBOS-u na temat patriotyzmu Polaków wynika, że dla 94% badanych przejawia się on w szacunku do symboli narodowych, dla 92 % w dbałości o przekazywanie wartości narodowych, dla 91% w poszanowaniu zabytków, dla 90% w praktykowaniu lokalnych zwyczajów i tradycji, dla 88% patriotyzm wyraża się udziałem w wyborach i przestrzeganiem prawa, a 87% kibicowaniem polskim sportowcom. Przedstawione dane wskazują, że Polacy są stosunkowo jednomyślni w



definiowaniu pojęcia patriotyzmu. Również młode pokolenie jest świadome roli patriotyzmu, jako czynnika decydującego o odzyskaniu niepodległości w 1918 roku.

Wyniki badań przedstawiają się następująco:



Przywiązanie do polskości i patriotyzm Polaków-**52%**



Przekazywanie wartości narodowych w polskich rodzinach-**43%**



Osłabienie zaborców po I wojnie światowej-**40%**



Działalność Polaków w zakresie oświaty pod zaborami-**37%**



Pamięć o powstaniach i walce o niepodległość-**36%**

Większość respondentów wskazuje bodźce wewnętrzne Polaków jako czynniki decydujące o odzyskaniu niepodległości, jednak aż 40 % twierdzi, że osłabienie zaborców w wyniku działań wojennych poprowadziło nas drogą ku wolności.

Jednym z przejawów patriotyzmu, o którym należy także wspomnieć, jest znajomość historii naszego narodu. I tu trudno ocenić stopień znajomości tejże historii przez Polaków. Prawdą jest, jak wynika z poniższego zestawienia, że bliższa jest nam współczesność niż czasy zamierzchłe. Z dumą rodacy podkreślają, że wiedzą o wydarzeniach historycznych lub nawet byli jego świadkami.

Oto najważniejsze z nich:



19% wybór Karola Wojtyły na papieża w 1978 roku





18% transformacja ustrojowa i obalenie komunizmu



14% odzyskanie niepodległości w 1918 roku



11% bitwa pod Grunwaldem w 1410 roku



11% powstanie warszawskie 1 sierpnia 1944 roku



9% Sierpień 80, powstanie Solidarności, umowy sierpniowe

Z przeprowadzonych badań wynika, że nasz patriotyzm ma się całkiem nieźle. Aż 88% Polaków deklaruje swój patriotyzm i uważa się za patriotów, co więcej, aż dwóch na pięciu, czyli 39%, mówi zdecydowane TAK. Tylko 7% nie czuje się w pełni patriotami, a jedynie 1% stwierdza, że nie jest patriotą. Zapewne wśród tej ostatniej grupy respondentów są najmłodszy, którzy na szczęście nie mieli styczności z walką zbrojną bądź też innymi tragicznymi wydarzeniami. W ich świadomości patriotyzm nabiera bowiem innego wieloaspektowego charakteru.

Reasumując - bycie patriotą to zdecydowanie powód do dumy, szczególnie dla członka społeczeństwa żyjącego w kraju o tak mocnych korzeniach, bogatej tradycji i wielobarwnej historii.

CBOS raport Patriotyzm Polaków z 14.04.2018



Błędy ortograficzne oraz przyczyny ich powstawania - Paulina Batog

W języku polskim wyróżnia się dwa najważniejsze rodzaje błędów w zakresie pisowni, czyli błąd ortograficzny i błąd interpunkcyjny. Łatwiej nauczyć poprawnej pisowni, niż eliminować błędy. Drogą przypomnienia: „błąd ortograficzny polega na napisaniu wyrazu lub wyrażenia w sposób niezgodny z obowiązującą normą ortograficzną, utrwaloną

w zasadach pisowni i słownikach ortograficznych. Najczęstsze błędy dotyczą pisowni łącznej i rozdzielnej grup wyrazowych, użycia odpowiedniej litery lub głosek oraz zastosowania wielkiej litery”¹. Natomiast „błąd interpunkcyjny polega na niestosownym użyciu lub na pominięciu któregośkolwiek ze znaków przestankowych. Do najpospolitszych błędów należy niepotrzebne użycie lub pominięcie przecinka”². Andrzej Markowski w *Nowym Słowniku poprawnej polszczyzny* definiuje błąd jako odstępstwo od normy, pomyłkę³. Zespół Dydaktyczny Rady Języka Polskiego w roku 2005 sporządził na potrzeby szkolnych egzaminów zewnętrznych podział błędów ortograficznych na rażące i drugorzędne. Błędami rażącymi są błędy w zakresie pisowni:

- wyrazów z ó-u, rz-ż, ch-h;
- partykuły *nie* z różnymi częściami mowy;
- zakończeń -i, -ji;
- wyrazów wielką i małą literą (z wyjątkiem pisowni przymiotników dzierżawczych);
- części -by z osobowymi formami czasownika;
- przedrostków roz-, bez-, wez-, wes-, wz-, ws-;
- nosówek q, ę oraz połączeń on, om, em, en

Natomiast błędami drugorzędnymi są:

- pisownia wyrażen przyimkowych;
- dzielenie wyrazów przy przenoszeniu do nowej linii;
- pisownia zakończeń -ski, -cki, -dzki, -stwo, -wstwo;
- pisownia przedrostków z-, s-, ś-;
- pisownia -by z pozostałymi częściami mowy⁴.

Popełnianie błędów ortograficznych może mieć wiele przyczyn. Według badaczy główne podłoże uchybień powstaje w wyniku zaburzeń funkcji percepcyjno-motorycznej. Znaczny wpływ na popełnianie błędów mają wady wzroku, między innymi:

1 E. Polański, E. Dereń, A. Rychlik, *Ortografia i interpunkcja w nauczaniu szkolnym i samokształceniu*, Kraków 2011, s. 131.

2 Tamże, s. 131.

3 *Nowy słownik poprawnej polszczyzny*, Warszawa 2003.



krótkowzroczność, długowzroczność, astygmatyzm. Słaby wzrok ma wpływ na odczyt graficzny wyrazów, zatem jeżeli uczeń źle odbiera kształt leksemu, to niewłaściwie go zapamiętuje. Tym samym utrwała niepoprawną formę zapisu. Kolejną przyczyną niepowodzeń jest niewłaściwe funkcjonowanie analizatora słuchowego. Dzieci z wadami słuchu nie potrafią powtórzyć dłuższych, skomplikowanych słów i zdań, nie rozumieją złożonych poleceń. W momencie pisania dyktand ze słuchu występują nieprawidłowości wynikające ze złego słyszenia wyrazu. Dzieci z zaburzonym analizatorem słuchowym najczęściej opuszczają litery, zakończenia wyrazowe, zamieniają głoski dźwięczne na bezdźwięczne, nie potrafią rozróżnić głosek nosowych od zespołów dźwiękowych, np.: *ę* od *en*⁵. Ważną rolę w nauce ortografii odgrywa stopień rozwoju mowy. Dziecko rozpoczynające naukę powinno komunikować się za pomocą pełnych i poprawnych gramatycznie zdań. Wyróżnia się zaburzenia takie jak: zewnątrzpochodne (egzogenne, środowiskowe),

wewnątrzpochodne (endogenne). Przy czym zaburzenia środowiskowe nie powstają na skutek wad anatomicznych lub psychoneurologicznych, nie są typowymi wadami mowy, jedynie lekkimi zaburzeniami. Do konwencjonalnych zakłóceń mowy należą: dysglosja, dysartria, dyslalia, afazja, jąkanie, nerwice mowy, oligofazja, schizofazja⁶. Wyżej wymienione wady mowy widoczne są szczególnie w piśmie dziecka. Trudności te wywołane są zaburzeniami słuchu fonematycznego lub zaburzeniami motorycznymi. Pierwsze z wyżej wymienionych zaburzeń prowadzą do poważnych problemów w nauce czytania i pisania takich, jak: ubogie słownictwo, zły odbiór mowy, nieprawidłowe kształtowanie się mowy, błędne różnicowanie głosek *j - i*, trudności w analizie i syntezy sylab oraz głosek, omijanie wyrazów podczas czytania itd. Zatem słuch fonematyczny odgrywa w życiu każdego z nas olbrzymią rolę, jego nieprawidłowe funkcjonowanie nie pozwala w pełni rozwijać własnych zdolności. Natomiast zaburzenia motoryczne przyczyniają się do: błędnego przestawiania głosek lub sylab w wyrazie, opuszczania lub dołączania głosek w leksemach. W chwili gdy dziecko rozpoczyna edukację, mogą ujawnić się kolejne przyczyny niepowodzeń, chodzi głównie o dysgrafię, dysortografię i dysleksję. Wszystkie te zaburzenia wynikają z nieprawidłowego działania analizatorów. Na przykład dysortografia wiąże się z zaburzeniami analizatora słuchowego, a dysleksja ze złym funkcjonowaniem analizatora wzrokowego, ruchowego i słuchowego. Objawami dysleksji i dysgrafii jest: niekończenie wyrazów; mylenie liter *dz*, *dź*, *b*, *p*, *n*, *u*. Natomiast do najbardziej rozpoznawalnych przejawów dysortografii

4 http://www.rjp.pan.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1101:ustalenia-dotycze-bdow-ortograficznych&catid=54&Itemid=66 (dostęp: 20.05.2018)

5 E. Polański, E. Dereń, A. Rychlik, *dz. cyt.*, s. 133.



według Ireny Styczek należą: nieprawidłowe nazywanie znaków (stąd błędy typu „*bogt*” zamiast *bogaty*); mylenie znaków diakrytycznych *u-ó*, *ź-rz* spowodowane słabą pamięcią wzrokową; błędne zapisy wyrazów, w których występują głoski dźwięczne i bezdźwięczne⁷. Kolejnym dość ważnym czynnikiem wpływającym na stan umiejętności zastosowania poprawnej pisowni są obecnie sprzęty technologiczne typu: smartfony, laptopy itp. Technologia często wyręcza nas w zastosowaniu poprawnej pisowni (chodzi głównie o automatyczne słowniki komputerowe lub telefoniczne), a nawet w czytaniu (ebooki, audiobooki – elektroniczne książki). To rodzi zagrożenie wtórnym analfabetyzmem dzieci, uczniów. Według Głównego Urzędu Statystycznego w 2017 roku co najmniej:

- 82% gospodarstw domowych z co najmniej jedną osobą w wieku 16-74 lat miało w domu komputer,
- 97,7 % gospodarstw z dziećmi posiadało dostęp do Internetu,
- 78% posiadało dostęp do Internetu szerokopasmowego,
- 5,9% osób słuchało audiobooków,
- 54,7% osób czytało książki elektroniczne,
- 42,7% osób nie czytało w ogóle ani jednej książki⁸.

Chęć szybkiego komunikowania się, posiadania nowych sprzętów technologicznych odciąga dzieci od tradycyjnej książki, form pisemnych typu: list, opowiadanie. Uczniowie coraz częściej nie czują potrzeby czytania lektur bądź tworzenia kreatywnych opowiadań, rozprawek.

Ważnym elementem w nowoczesnej technice jest pismo komputerowe. Polska ortografia opiera się na piśmie ręcznym, zaś pismo komputerowe używa przeciwnego stylu zapisu. Przy piśmie ręcznym uczeń uruchamia pamięć motoryczną, dzięki której zapamiętuje kształt wyrazu, a w piśmie komputerowym zabija się tę pamięć motoryczną. Pisanie ogranicza się jedynie do powtórzeń pewnych sekwencji klawiszy. Największą przeszkodą

w nauce ortografii jest pisanie SMS-ów przez uczniów. W 2017 roku Polacy deklarowali, że 96,5% z nich wysyła lub otrzymuje SMS-y⁹. Mankamentem nowoczesnej techniki jest to, iż w telefonach nie przyjęła się polska klawiatura. Aby uzyskać literę ze znakiem diakrytycznym, musimy dłużej przytrzymać ikonkę literki bez tego znaku, co znacznie wydłuża proces pisania. Zatem większość uczniów pomija polskie znaki, przez co utrwała niepoprawną pisownię wyrazów. Najczęstszymi błędami wynikającymi z używania wyżej

6 Tamże, s. 134- 135.

7 Tamże, s. 136.

8 Główny Urząd Statystyczny, *Społeczeństwo informacyjne w Polsce w 2017r.*, Warszawa 2017, s. 1-7.

9 <http://niezalezna.pl/215198-nadal-kochamy-sms-y-jak-komunikuja-sie-polacy> (dostęp: 20.05.2018)



wymienionych urządzeń jest niestosowanie *ę* na końcu wyrazu (np. przyniose/przyniose), użycie *a* zamiast *ą* (boje sie baka/ boję się bąka)¹⁰.

Zatem na stan umiejętności ortograficznych ma wpływ wiele czynników. Począwszy od zaburzeń rozwojowych, skończywszy na technologii, która na co dzień ułatwia życie każdego człowieka. Najmłodsza grupa społeczeństwa objęta jest ryzykiem wtórnego analfabetyzmu, dlatego trzeba szukać nowych technik, metod nauczania poprawnej pisowni.

ó
rz
ch
ż



10 R. Starz, *Dydaktyka ortografii w czasach (po)nowoczesnych*, [w:] Anna Tabisz (red.), *Język a Edukacja* 5: *Uczenie języka ojczystego w czasach ponowoczesnych*, Opole 2017, s. 139-143.



Recenzja filmu „Za niebieskimi drzwiami” - Katarzyna Bojczuk

Niniejszy artykuł ma na celu ukazanie wieloaspektowości recenzji filmu uwzględniając nie tylko jego treść, ale również kompozycję, montaż, plan filmowy oraz wszystkie inne elementy, które składają się na film, a odróżniają go od dzieła pisanego (książki, reportażu, czy też poezji). Jako przykład posłużył film „Za niebieskimi drzwiami”, który jest adaptacją książki, będącej lekturą dodatkową.



Ekranizacja książki Marcina Szczygielskiego „Za niebieskimi drzwiami”, której reżyserem jest Mariusz Palej to pełnometrażowy film fabularny. Jego gatunek można określić jako dramat fantasy.

Na kompozycję filmu składają się kadry, wśród których znajdują się zarówno dzień, które dominują, jak i nocne; plenerowe, a także atelierowe oraz ujęcia, głównie sekwencyjne, chociaż pojawiają się również te krótkie (insert), które umożliwiają ustalenie miejsca akcji, czy czas jaki upłynął pomiędzy poszczególnymi wydarzeniami, kontrplan – wykorzystywany podczas rozmów bohaterów oraz przebitki, które wprowadzają element retrospekcji, a także wizualizują myśli bohatera. Krótkie, około pięciominutowe sceny, których jest 16, sprawiają, iż film cechuje duże tempo akcji. Ciągły montaż filmu pozwala widzowi towarzyszyć głównemu bohaterowi we wszystkich wydarzeniach od pierwszej po ostatnią scenę. Do tego przejścia montażowe: cięcia (przeskok dom-szpital), najazd (zbliżenia na głównego bohatera), panorama (ukazanie „srebrnej krainy”) uruchamiają wyobraźnię, wskazują logikę zdarzeń, zwracają uwagę na szczegóły, emocje oraz przeżycia wewnętrzne i zewnętrzne bohaterów.

W filmie wykorzystane są zarówno plany pełne, jak i ogólne. Dominującym jest jednak plan amerykański, dzięki któremu widz z bliska towarzyszy głównej postaci. Dodatkowy atut stanowi pozycja kamery w ujęciu frontalnym (zdradza emocje), perspektywie żabiej (wprowadza dramaturgię i bezsilność – scena wypadku) oraz ptasiej (ukazuje ogrom krainy). Scenografię filmu można podzielić na tę realistyczną (pensjonat, szpital, mieszkanie w bloku będące tradycyjnymi budynkami z typowym wyposażeniem wewnątrz) oraz umowną, wręcz surrealistyczną (Krwawiec będący fikcyjną postacią z „żywymi włosami”, ptaki ze skrzydłami ważki nazywane przez głównego bohatera dziwołagami, ciotka Agata, która po



zarażeniu porusza się po ścianach, czy też sama „srebrna kraina”, w której dominuje kolor fioletowy, niebieski i czerwony).

Autorem muzyki jest Michał Szablowski. Soundtrack filmu stanowi muzyka alternatywna (pop, rock), akompaniament banjowy, czy inny jednoinstrumentalny czasem wzbogacony o elementy dźwiękonaśladowcze (dodatkowy instrument imituje sygnał karetki lub dźwięki z zewnątrz), sporadycznie pojawia się wokół kobiecy. Całość muzyki i dźwięku wprowadza uczucie przybicia, smutku oraz samotności. Elementami ścieżki dźwiękowej odgrywającymi dużą rolę są również: głos GPS będący również głosem „dziwołagów”, szum morza, dźwięki lasu. Dialogi stanowią nieodłączny element akcji wymiennie zwiększający napięcie i zrozumienie wydarzeń. Nie ma dialogów przypadkowych, nic nie wnoszących do fabuły.

Sama fabuła filmu wprowadza oglądającego w świat realny w sposób naturalny przeplatający się ze światem fikcyjnym. Widz od pierwszej sceny towarzyszy 11/12-letniemu Łukaszowi Borskiemu, w rolę którego wcielił się Dominik Kowalczyk, w jego codzienności. Dom rodzinny, matka, wakacje. Istna sielanka, która kończy się wraz z wypadkiem samochodowym, jakiego chłopiec i jego mama ulegają w drodze na wymarzony wypoczynek. Dramat podkreślony żabią perspektywą kamery; wirujący samochód

z pasażerami w środku. GPS, który powtarza „zawróć, jeśli to możliwe” i ważka - ostatnie żywe stworzenie, które widzi Łukasz zanim straci przytomność. W tak wybudowanym klimacie bólu, przerażenia i lęku widz „budzi” się wraz z Łukaszem w szpitalu, aby usłyszeć, że matka chłopca zapadła w śpiączkę, a jego czeka walka o zdrowie i sprawność nogi. Jedyną osobą, która wspiera chłopca jest sąsiadka, pani Cybulska (Teresa Lipowska) będąca od tej pory jego opiekunką. Ale tylko do czasu, gdy pewnego wieczoru w jej domu pojawia się tajemnicza ciotka Agata, siostra matki Łukasza, o istnieniu której chłopiec nie miał pojęcia. Przybyła informuje, iż od tej pory przejmuje opiekę nad siostrzeńcem i zabiera go do prowadzonego przez siebie pensjonatu Wysoki Klif, w którym najważniejsza zasada brzmi: zawsze pukaj. Wyjazd tylko pogłębia dramat i samotność chłopca. Daleko od matki, od szpitala, od miejsc które znał. Otoczony ludźmi, którzy są mu obcy, a z którymi jest mu ciężko dojść do porozumienia. Sytuacji nie poprawia fakt, iż na spacerze po okolicy Łukasz poznaje troje dzieci mniej więcej w jego wieku. Monia, Zgryz i Pchełka traktują chłopca jako obiekt żartów i kpín. Ból samotności oraz niezrozumienie ze strony ciotki zamykają Łukasza w jego nowym pokoju, który wcześniej należał do jego matki.

Przełomem wydarzeń staje się awantura z ciotką Agatą, w czasie której Łukasz ze złością uderza pięściami w niebieskie drzwi pokoju. Skutek zaskakuje chłopca. Blask i



poświęca bijące zza drzwi kuszą swoją niezwykłością. Otwarcie drzwi pozwala Łukaszowi wkroczyć do „Srebrnej Krainy”, gdzie wszystko wokół jest jakże odmienne od codzienności. Niezwykłe ptaki-ważki mówiące głosem GPS i powtarzające „zawróć”, fioletowe drzewo-grzyby, pylące srebrnym blaskiem trawy pozwalają chłopcu oderwać się od bólu codzienności. Łukasz wchodzi w ów świat coraz głębiej, pozostając jakby głuchym nawołanie „dziwołagów”.

W ten sposób trafia do miasta za żywoplotem. Miasta, które na pierwszy rzut oka zdaje się opuszczonym. Dziwne napisy na szyldach nad wejściowymi drzwiami z jednej strony budzą grozę, a z drugiej ciekawość. To właśnie tu Łukasz Borski poznaje Krwawca, przerażającego jegomościa z żywymi włosami. Lęk zamienia się w swoistą sympatię, gdy dziwna postać leczy chore kolano chłopca, zabierając ból. Ten gest usypia czujność Łukasza. Przysługa za przysługę sprawiają, iż wnosi on do Wysokiego Klifu niezwykłą nić – dar od Krwawca. Żywa nić opanowuje ciotkę Agatę zamieniając ją w człowieko-pajaka i rozrasta się na cały dom. Tylko powrót do Złotej Krainy i pokonanie Krwawca może ocalić siostrę mamy. Chłopiec rusza tam w towarzystwie poznanych wcześniej dzieci: Moni, Pchełki i Zgryza. Walka, pomoc dziwołagów, wsparcie przyjaciół pozwalają przywrócić dawny ład w pensjonacie.

Jednakże ocalenie ciotki nie stanowi zakończenia filmu. Widz zostaje zaskoczony jakby drugim finałem, którym jest wybudzenie ze śpiączki, ale nie matki Łukasza, jak mogłoby się wydawać, lecz samego chłopca. Okazuje się, że to on był ofiarą wypadku, która zapadła w śpiączkę, a na wydarzenia, które przeżył w świecie za niebieskimi drzwiami częściowo składały się opowieści matki, które snuła przy jego łóżku oraz jego wyobrażenia. Ale czy tylko? Wciąż bez odpowiedzi pozostaje pytanie skąd chłopiec zna historię ojca, którą wyjawiał mu fikcyjny Krawiec...

Film „Za niebieskimi drzwiami” porusza temat śpiączki. Nieprzypadkowym wydaje się więc fakt, iż ciotkę Agatę gra Ewa Błaszczyk, założycielka fundacji Akogo?, której celem jest budzenie ze śpiączki. Czy film jest próbą odpowiedzi na pytanie co czuje i co słyszy „śpiący”? A może ma pokazać, jak ważna jest obecność przy łóżku, wsparcie z zewnątrz? Jedno jest pewne. Słowa matki nie pozostają bez echa w głowie i przeżyciach Łukasza. Tak jak film nie pozostawia obojętnym swojego widza.

Bibliografia:

Paweł Felis, *Jak napisać dobrą recenzję filmową?*, <http://www.ceo.org.pl/pl/filmoteka/news/jak-napisac-dobra-recenzje-filmowa> - dostęp dnia 13.01.2019

Tatiana Żmij, Arkadiusz Żmij, *Kategoria, Analiza filmu*, <https://język-polski.pl/analiza-filmu/1234-jak-analizowac-film> - dostęp dnia 13.01.2019



Mnemotechniki wykorzystywane w nauce języków obcych – nauczyciele języków obcych



Mnemotechniki: rozwijanie zdolności koncentracji uwagi, spostrzegawczości i pamięci w szkole, czyli skuteczne uczenie się.

1. **Rozgrzewka umysłu:** Warm up lateral thinking vs creative thinking:

- Three large people try to crowd under one small umbrella, but nobody gets wet. How is this possible? _____
- Some months have 30 days. Some months have 31 days. How many months have got 28 days?

- A certain five – letter word becomes shorter when you add two letters to it. What is the word?

2. Wzbogacanie słownictwa:

- Fiszki graficzne
- “loterobrazy”
- wyrazy klucze –Technika Słów Zastępczych
- grupowanie słów np. czasowniki nieregularne tzw. RODZINKI (np. buy-bought, fly-flew-flown

synonimy i antonimy

- krzyżówki
- etykietowanie, czyli “podpisywanie” przedmiotów I sprzętów np. karteczki Post-it note.

3. **Techniki sprawnego zapamiętywania i przywoływania informacji językowych:**

- Łańcuch skojarzeń tworzenie historyjek z nowymi słówkami
- kalambury
- Toobo



- 20 pytań
- **Efekt kontekstu** – homonimy (karty typu fiszki graficzne użyte wielokrotnie w różnych kontekstach i pogrupowane wg różnych znaczeń tego samego słowa np. match
- **wierszyki i rymowanki**
- „jeśli” po **IF WILL** lub **WOULD** stosujesz, dobrych zdań warunkowych **nigdy nie** zbudujesz”
- **Literowce** : stworzenie zupełnie nowego **słowa** lub **wyrażenia** z pierwszych zgłosek lub liter innych wyrazów, które próbujemy zapamiętać

N orth

E ast

W est

S outh

- **Op+ SASCOM (Size-Age-Shape-Colour-Origin-Material)** kolejność przymiotników w opisie
 - **Utrwalam Present Simple Od Nowa.** Zasady użycia czasu Present Simple: (wyrażanie Uczuć, Prawd ogólnych, Stanów, Opinii, Nawyków)
4. **Wspomaganie zapamiętywania poprzez odpowiednio zapamiętywaną metodę**
- Mapy myśli,
 - SKETCHNOTING czyli spersonalizowany zapis informacji (ręcznie wykonanych rysunków, symboli i atrybutów)
 - notatka wizualna np. skondensowana wiedza na temat pisania listu (selekcja materiału, ustalenie kategorii, wykorzystanie dostępnej bazy materiałów np. bank wyrazów w podręczniku, przygotowanie- tytuł, schemat, podtytuły, treść, kodowanie kolorami, atrybutami, symbolami, grafiką).
5. **Zasada „Pamiętanie to Powtarzanie”:**
- zobacz nowy materiał w ciekawym, nowym kontekście- wielokrotna ekspozycja
 - zapisz nowe słowa
 - powiedz je na głos
 - wybierz własną metodę na ćwiczenia (mnemotechnika)
 - sprawdź wiedzę np. w grach (hangman, flash cards, quiz, fish box) lub teście
 - wracaj do poznanego materiału

Biblioteka

1. Buzan T. „Rusz głową” (2008)
2. Żylińska M. „Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi” (2013)

Źródła internetowe:

1. Przykład użycia mnemotechniki udostępniony na kanale TED: Feats of meory anyone can do by Joshua Foer <https://www.youtube.com/watch?v=U6PoUg7jXsA>
2. Przykłady użycia mnemotechnik w nauce języka; Mnemonics: The BEST Way to Learn Vocabulary <http://www.youtube.com/watch?v=2SRxhl2CLRw>
3. Tworzenie mapy myślowej <http://imindmap.com/how-to-mind-map/>
4. Tworzenie „literobrazów” Word as Image by JI LEE <http://www.youtube.com/watch?v=J59n8FsoRLE>



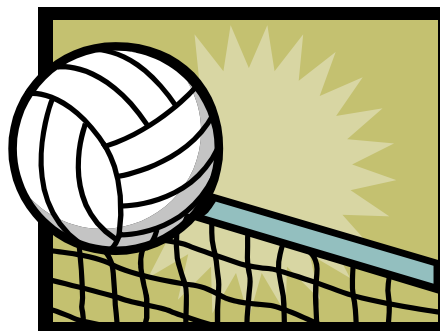
Odbicie piłki sposobem górnym oburącz ma zastosowanie do piłek lecących z małą lub średnią prędkością i o w miarę łagodnym torze lotu. Można je wykonywać w postawach o stałej i zachwianej równowadze. Ma ono zastosowanie ze względu na małą dynamikę wykonywania innych elementów technicznych. W okresie początkowego nauczania to odbicie powinno stanowić podstawowy sposób działania na piłkę. Podyktowane to jest dużą kontrolą piłki przez wszystkie palce obu rąk. Umiejętność stosowania odbicia sposobem górnym oburącz w różnych sytuacjach zaszczepona w początkowym okresie nauczania, a doskonalona w dalszym etapie jest bardzo przydatna do końca kariery zawodniczej siatkarza.

Postawa siatkarska

Pod tym pojęciem rozumiemy przyjęcie określonego układu ciała poprzedzające wykonanie któregoś z elementów stosowanych w grze. Postawa siatkarska charakteryzuje się ustawieniem nóg rozkroczo-wykroczo na szerokość bioder. Przy ustawieniu rozkroczo-wykroczo należy dążyć do tego, aby zakroczną była noga od strony zamierzonego kierunku podania piłki. Kończyny dolne nie znacznie ugięte w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych, a tułów prawie wyprostowany. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie stopy. Kończyny górne ugięte w stawach łokciowych, ułożone blisko tułowia, dłonie na wysokości klatki piersiowej. Im niższa postawa tym większe ugięcie kończyn dolnych i pochylenie tułowia oraz ustawienie stóp w nieco większym wykroku.

Scenariusz lekcji

Mini piłka siatkowa. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej i niskiej



I. Cele lekcji

1) Wiadomości

Uczeń:

- wie, jak odbić piłkę sposobem górnym
- wie, jak ułożyć dłonie do odbicia sposobem górnym
- wie, jak wygląda postawa siatkarska niska i wysoka
- zna przepisy gry w piłkę siatkową
- wie, na czym polega współpraca w zespole
- zna własne uzdolnienia motoryczne
- wie, że intensywność tętna zależy od wysiłku fizycznego
- wie, co to jest higiena osobista

2) Umiejętności

Uczeń:

- potrafi podać piłkę odbijając sposobem górnym
- potrafi ułożyć ręce w „koszyczek”
- potrafi przyjąć postawę siatkarską na sygnał
- potrafi poruszać się po boisku
- umie zadbać o własną higienę ciała i stroju
- potrafi zbadać w każdej chwili swoje tętno
- umie wcielić się w rolę zawodnika, sędziego



- podejmuje samodzielnie decyzje w czasie gier i zabaw ruchowych
- potrafi zastosować proste techniki relaksacji
- potrafi dostosować wysiłek fizyczny do swoich możliwości organizmu

II. Metody pracy

metoda naśladowcza – ścisła, zadaniowa – ścisła, zabawowo – naśladowcza

III. Środki dydaktyczne

piłki siatkowe, słupki do umocowania siatki, siatka do gry w piłkę siatkową

IV. Przebieg lekcji

1) Faza przygotowawcza

a) Sprawy organizacyjno – porządkowe

- zbiórka i powitanie
- sprawdzenie gotowości do zajęć
- podanie tematu
- przypomnienie zasad bezpieczeństwa na lekcji

b) Przygotowanie organizmu do wysiłku – rozgrzewka

uczniowie ustawieni w szeregu z piłkami siatkowymi, przebiegając z jednego końca sali na drugi wykonują ćwiczenia podane przez nauczyciela:

- trucht, piłka krąży dookoła bioder
- trucht, piłkę toczymy raz lewą raz prawą ręką
- trucht, wyrzut piłki w górę i staramy się złapać piłkę oburącz w jak najwyższym punkcie z odbicia jednonóż i obunóż
- trucht, piłka trzymana oburącz po odbiciu o parkiet, chwytny piłkę możliwie jak najwyżej wyskakując z odbicia jednonóż i obunóż
- ćwiczący ustawieni w rozsypanie po obu stronach siatki przerzucają piłkę do gry w siatkówkę w określony przez nauczyciela sposób:
 - piłka trzymana oburącz, wyrzut piłki zza głowy
 - piłka trzymana oburącz, wyrzut piłki zza głowy po odbiciu o parkiet
 - piłka trzymana oburącz, wyrzut piłki przed klatkę piersiową
 - piłka trzymana oburącz, wyrzut piłki przed klatkę piersiową tyłem do siatki

2) Faza realizacyjna

a) Ćwiczenia sprawności ukierunkowanej, uczniowie w rozsypanie:

poruszanie się po boisku dowolnym krokiem, na sygnał przyjęcie pozycji wysokiej (wyjaśnienie przez nauczyciela na czym polega postawa wysoka – nogi mały wykrok, stopy ustawione równolegle, przeniesienie ciężaru ciała na śródstopie, nieznaczne ugięcie w stawach kolanowych, rozstawienie kolan i stóp na szerokość bioder, tułów pochylony w przód, ramiona przy tułowiu ugięte w stawach łokciowych, przedramiona przy piersiach)

- poruszanie się krokiem dostawnym w przód i naśladowanie odbić piłki
- poruszanie się dowolnym sposobem na pierwszy sygnał - zatrzymanie się i naśladowanie odbić piłki, na drugi sygnał – zmiana sposobu poruszania się

b) Ćwiczący ustawieni w szeregu przy ścianie sali gimnastycznej, piłka siatkowa w dłoniach ułożonych w „koszyk”, ramiona wyprostowane, piłka dotyka ściany. Wykonując ruchy nadgarstkami odbijamy piłkę o ścianę zwiększając odległość od ściany,

c) W postawie wysokiej podrzut piłki w górę i chwyt w „koszyk” (prawidłowe ułożenie ramion i dłonie jak do odbicia)

d) Ustawienie w dwójkach naprzeciwko siebie, podanie do partnera piłki dłońmi ułożonymi w koszyk, partner również chwytą piłkę w koszyk

e) Ćwiczenie jak wyżej w ruchu krokiem dostawnym

f) W ustawieniu 1 na 1 przez siatkę odbijamy piłkę utrzymując ją jak najdłużej w locie.

g) Gra szkolna z akcentem na odbicie sposobem górnym, punkty zdobywamy tylko po takim odbiciu.

3) Faza podsumowująca

a) Zabawa orientacyjno porządkowa „Wartownik”

b) Zbiórka, podsumowanie lekcji, wyróżnienie najlepiej ćwiczących

c) Sportowe pożegnanie

V Czas trwania lekcji

45 minut



Rola biblioterapii w rozwoju dziecka - Katarzyna Buk



Termin biblioterapia wywodzi się z języka greckiego, który tworzą dwa wyrazy (biblion – książka, therapeuo – leczenie). Według pierwszej definicji Amerykańskiego Stowarzyszenia Bibliotekarzy z 1966 roku jest to „użycie wyselekcjonowanych materiałów czytelniczych jako pomocy terapeutycznej w medycynie i psychiatrii, także poradnictwo w rozwiązywaniu problemów osobistych przez ukierunkowane czytanie”¹¹.

Inaczej została zinterpretowana przez Encyklopedię Współczesnego Bibliotekarstwa Polskiego „dział psychologii czytelnictwa, znajdujący się również w sferze zainteresowań medycyny, pedagogiki i socjologii. Zakłada wykorzystanie lektury książek i czasopism dla regeneracji systemu nerwowego i psychiki człowieka chorego. Bada także możliwości profilaktycznego traktowania książki i czytelnictwa w szerszych zbiorowościach społecznych”¹². W sposób prosty i zrozumiały uznaje się ją jako terapię czytelniczą, czytelnictwo chorych.

Po raz pierwszy pojęcie to wykorzystał w 1916 r. Samuel MacChord Crothers w czasopiśmie amerykańskim „Atlantic Monthly”. Natomiast w 1938 roku do tego terminu nawiązał profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego Franciszek Walter w artykule „o terapii czytelniczej w sanatoriach francuskich”.

W zarysie historycznym pierwsze formy biblioterapii były widoczne już w okresie starożytności np. nad wejściem do biblioteki Ramzesa II w egipskich Tebach umieszczony był wymowny napis „lecznica dla duszy”. Inny przejaw powyższego terminu miał miejsce w szpitalu Al-Mansur, w XIII wieku n.e., gdzie w celach leczniczych czytano pacjentom Koran. W Europie czytanie tekstów o charakterze religijnych zastosowano w leczeniu pacjentów z zaburzeniami psychicznymi. Z kolei w Stanach Zjednoczonych, Anglii i Szkocji teksty świeckie stały się znaczące w leczeniu osób z chorobami psychicznymi.

Zwrotnym punktem w rozwoju biblioterapii była II połowa XX wieku, wówczas stała się źródłem zainteresowania licznymi publikacjami, czasopism angielskich i amerykańskich.

W polskiej literaturze tematyką biblioterapii zajmowali się m.in. Wita Szulc, Ewa Tomasik, Irena Borecka, Maria Molicka, Lidia Ippoldt, Wiktor Czernianin oraz Bronisława Woźniczka-Paruzel.

Należy podkreślić że biblioterapia jest złożonym terminem i dzieli się na :

Biblioterapię instytucjonalną (skierowaną do osób hospitalizowanych, skupioną na informowaniu inwidualnego pacjenta o bieżący stanie zdrowia z zapewnieniem form

¹¹ Prokiewicz M., Biblioteka – miejsce integracji i partycypacji społecznej, „EBIB”2014, nr.5, s.2.

¹² Tamże, s.2.



rekreacji i rehabilitacji. Wynikająca z odpowiednio dobranej literatury dydaktycznej i relaksacyjnej).

Biblioterapię kliniczną (wykorzystywaną w otoczeniu otwartym bądź zamkniętym. Realizowana w oparciu o literaturę pozwalającą osobom z zaburzeniami behawioralnymi i emocjonalnymi na wniknięcie we własne wnętrze).

Biblioterapię wychowawczą – rozwojową (realizowaną w bibliotekach, szkołach, świetlicach, internatach oraz rodzinach na podstawie odpowiednio dobranej literatury w zależności o zaistniałego problemu, wpływającej na rozwój, samorealizację oraz na zdrowie psychiczne).

Ważnym atutem są zadania na których opiera się biblioterapia m.in.:

pokazanie, że czytelnik nie jest jedynym człowiekiem, który ma problem

wskazanie, że istnieje więcej niż jedno rozwiązanie jego problemu oraz metody potrzebne do jego rozwiązania

zwrócenie uwagi na wartość ludzkiego doświadczenia

pomoc w zrozumieniu motywów ludzkiego postępowania (w tym także swojego),

zachęcanie czytelnika do realistycznego spojrzenia na własną sytuację¹³

wskazanie wzorców zachowań i nadanie im znaczenia

pomoc w zaakceptowaniu samego siebie i sytuacji w jakie się znajduje

wzmocnienia poczucia własnej wartości

zmniejszanie stresu, uczucia lęku, strachu

łagodzenie agresywnych zachowań

niesieniu ulgi w cierpieniu

korygowanie stanów emocjonalnych

wzmacnianie motywacji do rozwoju intelektualnego

pomoc w uaktywnianiu siebie

przygotowanie do pełnienia różnych ról

pomoc osobom nieśmiałym, zakompleksionym, samotnym i mało aktywnym

integrowanie osób niepełnosprawnych i nieprzystosowanych społecznie

uczeniu akceptacji i współczucia dla osób starszych, słabych, niepełnosprawnych

¹³ Tamże, s.4.



Ze względu na swoje cele biblioterapię wykorzystuje się w pracy z osobami chorymi, niepełnosprawnymi, niedostosowanymi społecznie, z osobami zdrowymi (dorosłymi, dziećmi i młodzieżą), zdolnymi uczniami odczuwającymi presję otoczenia „bycia tym najlepszym”, uczniami nie radzącymi sobie z nauką, dziećmi odczuwającymi lęk, strach.

W przypadku dzieci biblioterapia zajmuje się kształtowaniem ich stanu emocjonalnego poprzez stosowanie bodźców, rozwija zdolności, które są związane z rozpoznawaniem, wyrażaniem i zrozumieniem własnych odczuć i innych osób, bycia tolerancyjnym i otwartym na innych ludzi, akceptacji odmienności, umiejętności w rozwiązywaniu konfliktów zaistniałych w grupie.



W ramach warsztatu biblioterapeutycznego stosuje się praktyczne techniki polegające na :

samodzielnym głośnym czytaniu tekstów przez dzieci

czytaniem przez opiekuna wybranego tekstu

słuchanie tekstów o podłożu relaksacyjnym, aktywizującym

dyskusja na temat czytanego utworu

pisanie listu, którego adresatem jest bohater literacki

tworzenie wymyślnego zakończenia danego utworu

wykonanie pracy plastycznej nawiązującej do nastroju panującego w utworze

rysowanie, malowanie wybranego fragmentu utworu

przedstawianie scen odnoszących się do czytanego utworu

rozwiązywanie krzyżówek, rebusów związanych z treścią utworu

wykonywanie mandali (technika buddyjska oparta na uspokajaniu, refleksji, rozwijająca kreatywność i koncentrację. Mandala jest rysunkiem na planie koła z wpisanymi kwadratami)



wycinanie i układanie podpisów odnoszących się do treści utworu czytaniem tekstu z podziałem na role.

Warto zaznaczyć ze zajęcia biblioterapeutyczne określają modele jeżeli chodzi o dzieci zaleca się stosowanie modelu, który pozwala na wzmocnienie poczucia własnej wartości, pobudza rozwoju intelektualny, rozbudza zainteresowania, pozwala na kształtowanie asertywnych postaw i przeciwdziałania agresywnym zachowaniom.

Podstawowym źródłem, materiałem w realizacji warsztatu biblioterapeutycznego jest książka (o treści relaksującej, uspakajającej, pobudzającej) ale również poradniki, broszury (pozwalające na wykluczenie niewłaściwych postaw społecznych i zdrowotnych), literatura faktu (której autorami są osoby które czegoś osobiście doświadczyły), beletrystyka (oparta na doświadczeniach, emocjach przeżywanych przez bohaterów książek), grafika, fotografia,



materiały alternatywne (np.: książki mówione, nagrania na płytach CD, nagrania odgłosów przyrody, nagrania muzyki, gry dydaktyczne, filmy o charakterze edukacyjno – terapeutycznym, programy komputerowe), przedmioty (maskotki) oraz książki elektroniczne (blogi, pamiętniki itp.)

Bibliografia :

1. Czernianin W., Podstawy współczesnej biblioterapii, Wrocław : Wydawnictwo eBooki.com.pl, 2017.
2. Borecka I. Biblioterapia teoria i praktyka. Poradnik, Warszawa WSiP, 2001.
3. Prokowiec M., *Biblioteka – miejsce integracji i partycypacji społecznej*, "EBIB"2014, nr 5.



Terapia zabawą w edukacji dzieci niepełnosprawnych - Katarzyna Młodawska



Zabawa nabiera szczególnego znaczenia w edukacji dzieci niepełnosprawnych. Pozwala na usprawnienie psychoruchowe, intelektualne, społeczne. Na terapeutyczny aspekt zabawy zwróciła uwagę V. Axline „...podkreślając fakt, iż właśnie w zabawie dziecko ma wiele okazji do wykonywania rzeczy niemożliwych w codziennym życiu, realizuje je w sytuacji bezpiecznej, nie jest za to karane, może więc zupełnie swobodnie ujawniać przeżywane w tym momencie emocje.

Ponadto dziecko w zabawie wzbogaca nie tylko wiedzę o świecie, ale i o sobie samym, poznaje swoje możliwości i uczy się oceniać ...”[1]. W oligofrenopedagogice używa się wiele rodzajów zabaw, które umożliwiają osiągnięcie tych celów. Są to: zabawy z żywiołami (woda, powietrze, ziemia, glina), baraszkowanie, zabawy z tworzywami przekształcalnymi (przykładem może być tu masa solna), zabawy tematyczne i wiele innych. „Zabawa jest zjawiskiem społecznym determinowanym wieloma czynnikami m.in. wiekiem życia dziecka, jego stanem psychofizycznym, potrzebami, doświadczeniami, poziomem rozwoju emocjonalno-społecznego, warunkami socjo-kulturowymi środowiska, w jakimi się ono wychowuje, nastrojem, umiejętnościami bawienia się itp.”[2]

Obserwując dziecko w czasie zabawy możemy uświadomić sobie potrzeby dziecka, jego zainteresowania, źródła lęku i frustracji, tajemnice, oraz sposoby radzenia sobie w potrzebie.

W. Winnicott ujmuje terapeutyczną funkcję zabawy, akcentując przede wszystkim korzyści, jakie dziecko czerpie z zabawy czyli: rozszerzenie kręgu swoich doświadczeń, przyjemność związaną z nabywaniem doznań zmysłowych, nawiązanie kontaktów społecznych i wzbogacenia sposobów komunikacji z innymi uczestnikami zabawy, wyrażanie i rozładowanie tłumionych dotąd emocji. Zabawa w przypadku dzieci upośledzonych umysłowo jest okazją do poznania i określania poziomu rozwoju mowy, umiejętności komunikacyjnych, sposobów ich porozumiewania się z otoczeniem, rozpoznania trudności na jakie napotykają one w zakresie uczenia się itp. W czasie zabawy terapeuta potrafi nie tylko określić rysujące się potrzeby dziecka, ale też ustalić i określić zakres niezbędnej dla niego pomocy.

Z. Topińska uważa, że zabawa stwarza warunki, które pozwalają dziecku upośledzonemu na ujawnienie własnej aktywności. Aktywność ta niezależnie od wieku życia, płci i rodzaju dodatkowych wad i zaburzeń rozwojowych, przejawia się w różnorodnych czynnościach i zachowaniach ukierunkowanych na określony cel bądź samo działanie. Ich działanie, podobnie jak działanie małego dziecka z tzw. normą rozwojową ma przede wszystkim charakter przedmiotowy. Nastawione jest głównie na opanowanie przedmiotów, ich poznawanie i manipulowanie nimi. Najprostsze czynności, takie jak: chwytanie, potrząsanie, przesuwanie, domalowywanie czegoś, piętrowanie, szeregowanie i temu podobne czynności manipulacyjne, a także lokomocyjne (przemieszczanie się, pokonywanie przeszkód terenowych, typu: kamienie, wzniesienia, nierówności, krawężniki, schody itp.), służą do eksploatacji nowego, nieznanego dziecku upośledzonemu świata. Dziecko to poprzez własne działania odkrywa zjawiska dotąd mu nieznanego, poznaje ich istotę, eksperymentuje, doświadcza. Sposobem poznania świata przez dzieci upośledzone umysłowo jest przede wszystkim eksperymentowanie, które znajduje odbicie w zabawach badawczych. Przykładami zabaw stymulujących rozwój dzieci głęboko upośledzonych są zarówno zabawy



ruchowe, manipulacyjne jak też zabawy twórcze, w których aktywnie uczestniczą, angażują w nich własne ciało, a zwłaszcza ręce i nogi. W podjętych zabawach dziecko szybko dostrzega niezbędność nie tylko tworzywa, ale też choćby najprostszych zabawek, bądź spełniających takie funkcje przedmiotów (np.: wałek do ciasta, kosmetyczka, krochmal, farby, papier, kasza, woda, piasek, ciastolina, modelina, kasztany, żołądź itp.). Wykorzystywanymi w zabawach mogą być niekiedy materiały odpadowe, nieużyteczne, z których dzieci same wyczarowują „bawidła” sprawiające im radość, a jednocześnie inspirują je do podjęcia nowych, dotąd nie ujawnionych czynności zabawowych. Sukces w zabawie dziecka upośledzonego umysłowo to jego życiowy sukces. Doznania przyjemności bawienia się, poczucie bycia sprawcą i kreatorem nowych inicjowanych działań zabawowych jest dla niego najlepszą nagrodą uwieńczającą i nagradzającą trud włożony w zabawę. Dzieci głęboko upośledzone mają żywotność rozwojową zahamowaną stale lub przejściowo. Aby u dziecka następował dalszy rozwój należy jego chęć do zabawy rozbudzać (gdyż dążenie do samorozwoju przejawia się w zabawie).

H. Olechnowicz proponuje aby, te skuteczne sposoby oddziaływania terapeutycznego jakimi są zabawy, objąć wspólną nazwą „metody wyzwalające”, gdyż ich celem jest wyzwolenie samorzutnej aktywności dzieci w dążeniu do samorozwoju. Wśród wymienionych rodzajów zabaw, to właśnie „baraszkowanie” można stosować po to, aby dzieci upośledzone głęboko stopniowo mogły opanować, pojąć wiedzę o tym, jak dorośli rówieśnicy mogą przejawiać czułość. Mogą również rozróżniać zachowania pieszczotliwe od zachowań agresywnych. Uczą się również współpracować z rówieśnikami bez lęku i zahamowań, zdają sobie sprawę z własnych odczuć, tak w sytuacji czułości jak i konfliktu oraz regulować nasilenie własnych zachowań. Zabawy z wodą również wzmagają samorzutną aktywność dziecka. Są skutecznym środkiem ułatwiającym nawiązanie kontaktu, „...stwarzają warunki do swobodnego przeżywania różnych stanów emocjonalnych, do wyrażania emocji w sposób prosty, zrozumiały dla każdego, nawet najmłodszego lub najbardziej upośledzonego dziecka”. [3] S. Szuman uważa, że duża skuteczność w wyzwolaniu ekspresji emocjonalnej, rozbudzaniu zainteresowań zabawą i skupianiu na niej uwagi, nawet najgłębiej upośledzonych, zapewniają „zabawy paluszkowe”. Zabawy te mają wiele zalet np.: pozwalają na przeżywanie bez wysiłku, pozytywnych emocji, ułatwiają kontakt przez dotyk, są dobrym ćwiczeniem, w zamianie ról i przewidywania reakcji partnera, pozwalają na udział dziecka na zasadzie „jestem i działam”, bez konieczności wykazywania się działaniem efektywnym. Są pożyteczną techniką terapeutyczną dla dzieci i opiekunów. Terapia zabawą oparta na dotyku w przypadku wielu dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim stanowi podstawę nawiązania kontaktu, czasem jest jedyną metodą rozwijającą aktywność dziecka. W odróżnieniu od pozostałych zmysłów, które są zlokalizowane w jednym określonym organie, narządy dotyku rozłożone są na całej powierzchni ciała. Zmysł dotyku reaguje na różne bodźce. Jest czuły na głaskanie, uciskanie, oklepywanie, reaguje na temperaturę, różne faktury przedmiotów, których oddziaływaniom jest poddany. Dotyk stanowi podstawę kontaktu z dzieckiem upośledzonym głęboko. Należy wykorzystywać w zabawie właściwości terapeutyczne i relaksacyjne dotyku dla ułatwienia dziecku poznania samego siebie, dla pobudzenia dziecka, jego ciała do aktywności. W zabawie takiej można wykorzystać bogactwo wrażeń dotykowych do rozwijania świadomości własnego ciała, oraz poznania jego możliwości u dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim. Kontakt z tworzywami przekształcalnymi (głina, piasek, masa solna itp.) sprzyja wyzwoleniu emocji oraz przygotowuje do mówienia. Te tworzywa nie stwarzają żadnych ograniczeń – a zabawa nimi jest twórcza i kształcąca. Uczą one nawiązywania dobrego kontaktu z innymi. Terapia zabawą obejmuje nie tylko interakcje z dorosłymi, ale także z rówieśnikami w obecności terapeuty. Może ona mieć miejsce podczas specjalnej sesji lub na co dzień. Podczas zabawy dziecko upośledzone powinno mieć prawo wyboru. Co więcej, bywa i tak, że to ono powinno dyktować co ma robić dorosły. Im głębiej upośledzone dziecko, tym istotniejsza jest dla niego zabawa spontaniczna, spontaniczna ciekawość, która pozwoli na spontaniczny rozwój i poznanie świata. Zabawa odgrywa ogromną rolę w pracy z dzieckiem głęboko upośledzonym,



gdyż właśnie na niej opiera się stymulacja dziecka, jest podstawą pracy z nim. Należy pamiętać, że zabawa jest naturalną formą aktywności dziecka. Dzięki zabawie dzieci mają okazję poznać otaczający świat, oraz swoje możliwości. Ważne jest to, żeby wybrać zabawę odpowiednią do możliwości dziecka i zgodną z jego zainteresowaniami. Wszystkie dzieci, nawet te głęboko upośledzone są twórcze, potrafią (często przy pomocy nauczyciela), lepić, kleić, malować, bawgrać.

Rodzaj twórczości zależy od możliwości dziecka. Jednak rolą nauczyciela-terapeuty jest odpowiednia ocena i docenianie możliwości i zdolności dziecka do przekształcania rzeczywistości i samodzielnego tworzenia.

Bibliografia:

- [1] Kielar-Turska M., Muchacka B., Stymulująca i terapeutyczna funkcja zabawy, Kraków 1999, s.43.
- [2] Dyner W. J., Zabawy tematyczne dzieci w domu i w przedszkolu, Wrocław 1983, s.12.
- [3] Kielar-Turska M., Muchacka B., Stymulująca i terapeutyczna funkcja zabawy, Kraków 1999, s.272.



Czym właściwie jest sukces... - Ewa Majkowska



W samym słowie "sukces" jest wiele emocji. Niektórzy na jego dźwięk uciekają, obawiając się, że stoi za tym jakieś nowe oszustwo, nowa manipulacja. Albo my go oczekujemy albo od nas oczekują...Czym on właściwie jest? Czy życie dąży do sukcesu? Czy sukces jest częścią życia? Nauczyciele, jako najbardziej wykształcona grupa zawodowa zмага się z nim na co dzień...Okazuje się jednak, że ma on wiele wymiarów..

Zadowoleni z życia ludzie określając co to jest sukces, na pierwszym miejscu stawiają -spokój sumienia. To wewnętrzne poczucie uczciwości z samym sobą. Coś, co zupełnie nie idzie w parze z wieloma "sukcesami" polegającymi na szybkim zrobieniu pieniędzy i nie martwieniu się przez resztę życia... Właśnie spokój sumienia, czyli poczucie, że mogę cieszyć się tym kim jestem, tym z kim jestem, tym co robię i co mam - jest podstawowym składnikiem sukcesu. Jest to przede wszystkim świadomość, że nikt mnie nie ściga i nie przeklina, a ludzie z którymi mam do czynienia lubią mnie i szanują. Konsekwencją takiego stanu jest cudowne uczucie wyzwolenia od złości, strachu, zwątpienia i innych negatywnych emocji. To z kolei powoduje twórcze myślenie, zapał i chęć do działania a w konsekwencji spodziewane, zaskakujące czasami wręcz efekty.



Drugi ważny element sukcesu to zdrowie. Wielu ludzi rzadko kojarzy zdrowie z sukcesem. Zdrowie wydaje się całkowicie od nas niezależne, bo przecież albo się je ma, albo się go nie ma... Większość chorób ma swoje podłoże w psychice, a nie w czynnikach



zewnątrznych. Choroby często "potrzebne są" nam do czegoś. Koncepcja, że można panować nad swoim zdrowiem, jest tak nowa, że wielu z nas nawet nie zastanawia się, że zdrowie to też element sukcesu. Wyzwolenie od bólu i chorób daje olbrzymią energię pozwalającą realizować najśmielsze marzenia i żyć pełnią życia.

Kolejny element sukcesu to stosunki z bliskimi ludźmi oparte na przyjaźni, miłości i radości. Ilość śmiechu między partnerami jest miarą, jak zdrowy jest dany związek. To samo dotyczy stosunków między rodzicami i dziećmi, otoczenia w pracy, w szkole, w biznesie. Umiejętność współżycia z ludźmi jest jedną z ważniejszych umiejętności życiowych. To zdolność "dogadania się", zrozumienia czego oczekuje ode mnie druga strona, a jednocześnie wyraźnego zakomunikowania swoich potrzeb. Każdy związek zależy w dużej mierze od zdolności partnerów do ustalania i egzekwowania wyraźnych zasad w tym związku. Opieranie komunikacji między partnerami na emocjach wydaje się być wrodzonym odruchem - sukces zaczyna się, kiedy umiemy połączyć emocje ze zdolnością racjonalnego myślenia.

Niezależność finansowa to również ważny element sukcesu. To stan, w którym mamy tyle pieniędzy, że nie musimy się martwić. Dla jednych może to być bardzo dużo, a dla innych całkiem niewiele. Ludzie, którzy potrafią cieszyć się życiem przy niższym poziomie wydatków, łatwiej ten składnik sukcesu mogą osiągnąć. Ciekawe, że ludzie, którzy nie martwią się o pieniądze, a bardziej koncentrują się na zrozumieniu i rozwijaniu swoich wrodzonych talentów i pasji, często osiągają duże sukcesy finansowe. Pieniądze, jeśli uczciwie zarobione, w efekcie końcowym są przecież oceną, jak bardzo to co produkuję jest potrzebne innym. Osoby nie wierzące w siebie, zgorzkniałe i narzekające, mało z siebie na ogół oferują innym i głównie dlatego nie są bogate...

Następny element sukcesu to wartościowe i dobrze określone cele i ideały. Potrzeba celowości jest jedną z ważniejszych potrzeb człowieka. Ludzie sukcesu charakteryzują się namiętnym stawianiem sobie i osiąganiem celów. Ci, którzy wiedzą do czego zmierzają, z reguły znajdują również poparcie i pomoc od innych. Tak, jak statek płynie od portu do portu, tak człowiek musi stawiać sobie i osiągać cele. Życie bez celu jest jak statek bez sternika. Ludzie bez konkretnych celów ryzykują, że wylądują na mieliźnie. *Jeśli nie wiesz dokąd zmierzasz, możesz trafić gdzie indziej!* Cele dają nam możliwość koncentrowania się i kierowania swoją przyszłością. Nie ma nic wspanialszego niż realizowanie wartościowych celów.





Wiedza o sobie i zrozumienie siebie to także składnik sukcesu. To umiejętność kierowania swoim postępowaniem, zrozumienia swoich potrzeb i ich racjonalnego zaspokajania. Jest to stosunkowo mało doceniany element sukcesu. Dążenie do lepszego poznania siebie i świata dookoła, zawsze bardzo silnie motywowało człowieka do działania. Jesteśmy w tej uprzywilejowanej sytuacji, kiedy wiedza o nas samych niesłychanie rozwinęła się w ostatnich latach. Rozszyfrowanie kodu genetycznego człowieka z jednej strony, a z drugiej odkrycia psychologiczne świadczące o praktycznie nieograniczonym potencjale człowieka, dają nam do ręki możliwości, o których nie śnili nasi przodkowie. Technika dodaje do tego nowe narzędzie komunikacji między ludźmi, nową jakość oddziaływania, nawiązywania kontaktów i robienia biznesu: Internet. Od nas tylko zależy czy zainteresujemy się wszystkimi nowymi możliwościami, jakie niesie nam świat i zechcemy je wykorzystać w swoim życiu, czy też pozostaniemy głusi na to co się wokół nas dzieje.

Wpływ na sukces sportowy – który jest równie ważny- szczególnie w życiu młodych, aktywnych ludzi mają: podłoże genetyczne (rzutujące na predyspozycje, talent) oraz szeroko rozumiane środowisko. Bowiem równie ważne jak warunki socjalno-bytowe, dostępna baza sportowa jest środowisko społeczne. Wpływ rodziny, grupy rówieśniczej, mediów ma niebagatelny wpływ przede wszystkim na postawę młodego człowieka w stosunku do sportu. Wzorce rodem z domu rodzinnego, inspiracje zaczerpnięte od znajomych, środki masowego przekazu zachęcają bądź demotywują dziecko do aktywności fizycznej w ramach rekreacji, zajęć wychowania fizycznego, p/lekcyjnych zajęć sportowych nie mówiąc o wyczynie. Rola trenera, nauczyciela jest tu wiodąca i wspomagająca ale nie decydująca w rzeczy samej.



Czynniki te tworzą powiązany układ. Przykładowo, zdolności koordynacyjne uzewnętrzniane będą techniką (formą) ruchu, a jej wyraz będzie wpływał na sylwetkę (w przypadku nagannej techniki wręcz niekorzystnie!).

W rywalizacji sportowej uwidaczniają się zatem procesy umysłowe (pamięć, wyobraźnia, koncentracja, orientacja, spostrzeganie), od których to w dużej mierze zależy sposób wykonywanych podczas walki sportowej czynności (technika gry). Duży wpływ na powodzenie w rywalizacji mają też cechy wolicjonalne, takie jak: odpowiedzialność, poświęcenie, wiara w umiejętności własne i drużyny, odwaga. Zagłębienie się w te niuanse pomoże z pewnością wszystkim marzącym o karierze zrozumieć, jak skomplikowany jest wyczynowy sport, co będzie prowadziło do jeszcze większego zaangażowania zarówno w sam **trening**, jak i w pogłębianie wiedzy teoretycznej z zakresu treningu sportowego.

Puentując - sukces, tak w życiu, jak i w sporcie- zależy jest nie tylko od nas samych ale od wielu czynników zewnętrznych od siebie niezależnych.

Tadeusz Niwiński, wykładowca w British Columbia Institute of Technology w Vancouver, autor książek nt. sukcesu definiuje sukces przy pomocy 6 liter, na które składa się właśnie słowo sukces.

A więc pierwsze S - spokój sumienia. Jest to najważniejszy element sukcesu co potwierdzają najwięksi biznesmeni świata. Wewnętrzny spokój, poczucie, że nikomu nie zrobiłem krzywdy ma ogromne znaczenie w robieniu kariery.

Druga litera: U - umiejętność współżycia z ludźmi. 85 proc. zadowolenia jest związane z kontaktami z innymi ludźmi. Człowiek sukcesu umie dogadać się z każdym.

Litera trzecia: K - kondycja fizyczna. Człowiek z problemami zdrowotnymi, cierpiący na różne choroby rzadko kiedy osiąga sukces.. Zdrowe ciało to energia do działania. Doświadczenia z dzieciństwa wpływa tu na osąd rzeczywistości i zrozumienie zalet szeroko rozumianej aktywności fizycznej w życiu dorosłym.

Kolejna litera: C - cele i ideały. Trzeba wiedzieć czego się pragnie. Trzeba wytyczyć sobie cel i konsekwentnie do niego zmierzać.

Litera: E - ekonomiczna niezależność.

I ostatnia litera S - samorealizacja. Jedna z najważniejszych naszych potrzeb. Człowiek sukcesu uczy się całe życie i doskonali swoje umiejętności, ciągle rozszerza horyzonty bez naporu z potrzeby serca.



Cieszymy się więc sukcesem co dzień! Jesteśmy zdrowi, mamy przyjaciół, dążmy do wyznaczonych przez siebie celów- bez stresu..dążmy do sukcesu- na miarę swoich możliwości...ot, co!

Sukces, to styl życia, który prowadzi do osiągnięcia nieustannie powstających na nowo celów w taki sposób, by człowiek był stabilną zharmonizowaną jednostką emanującą radością, optymizmem i życzliwością wobec otoczenia oraz samego siebie. Taki stan prowadzi do poczucia szczęścia. I to właśnie szczęście jest wyznacznikiem tego czy ktoś może otrzymać miano człowieka Sukcesu. Czy jesteś szczęśliwy?

Literatura:

Kluby Sukcesu w XXI wieku - Tadeusz Niwiński

Portal społeczności aktywnej aktywni.pl

„Podstawy teorii treningu sportowego” pod red. Henryka Sozańskiego

Ja – T.Niwiński



Konspekt z zakresu gier i zabaw z piłką - Ewa Gładys

Konspekt z zakresu gier i zabaw z piłką pobudzający kreatywność, zwinność oraz technikę piłki nożnej. Ćwiczenia zawarte w nim można wykorzystać w klasach o różnym wieku ćwiczących. Nadaje się on swobodnie dla klas starszych, jak również dla edukacji wczesnoszkolnej. Każdy uczestnik znajdzie tu wiele zabawy, radości oraz satysfakcji z wykonywanych zadań ruchowych. Ćwiczenia te nie wymagają dużo miejsca i sprzętu, konspekt jest dostosowany do warunków jakie mamy w naszej szkole.

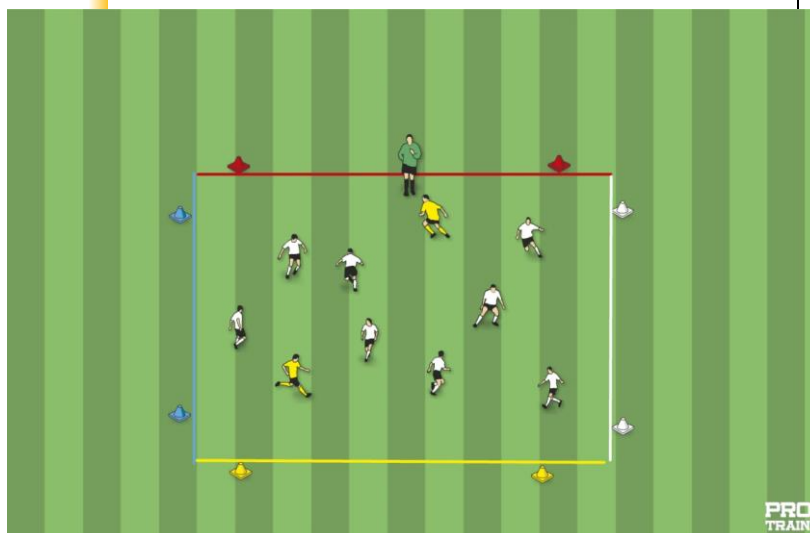
Wiek grupy: U6

Trener	Ewa Gładys				Asystent				
Temat główny	Gry i zabawy ruchowe z piłkami.								
Data	30.11.2018	Godzina	17.00	Miejsce	Kielce, Szkoła Katolicka, ul. Kostki 17			Liczba zawodników	12-15
Czas zajęć	90 min	Okres						Numer zajęć	1
Inne	Piłki	bramki	oznaczniki	stożki	Pachołki	tyczki	drabinki		
tunel	15	2	15	50	8	4	1		

CZĘŚĆ WSTĘPNA

czas: 30'

Grafika:



Opis:

➤ „Berek” :
Ustawienie jak na rysunku. Trener wyznacza kilku berków (w zależności od liczebności w grupie). „Berkowie” trzymają oznaczniki w dłoniach. Trener nakazuje ćwiczenie kształtujące (krok odstawno-dostawny, podskoki, itp.). W trakcie wykonywania ćwiczeń kształtujących może krzyknąć hasło – BEREK – wtedy dzieci w wyznaczonym obszarze bawią się w „Berka”. Trener może też powiedzieć hasło – ŻÓŁTY- wtedy grupa ściga się do odpowiedniej linii.

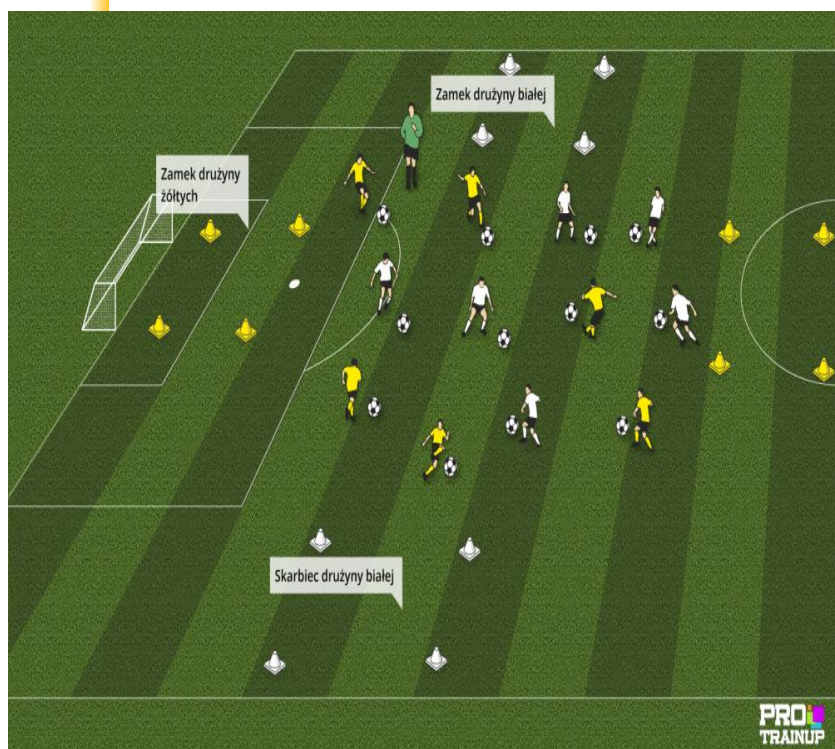


Grafika:



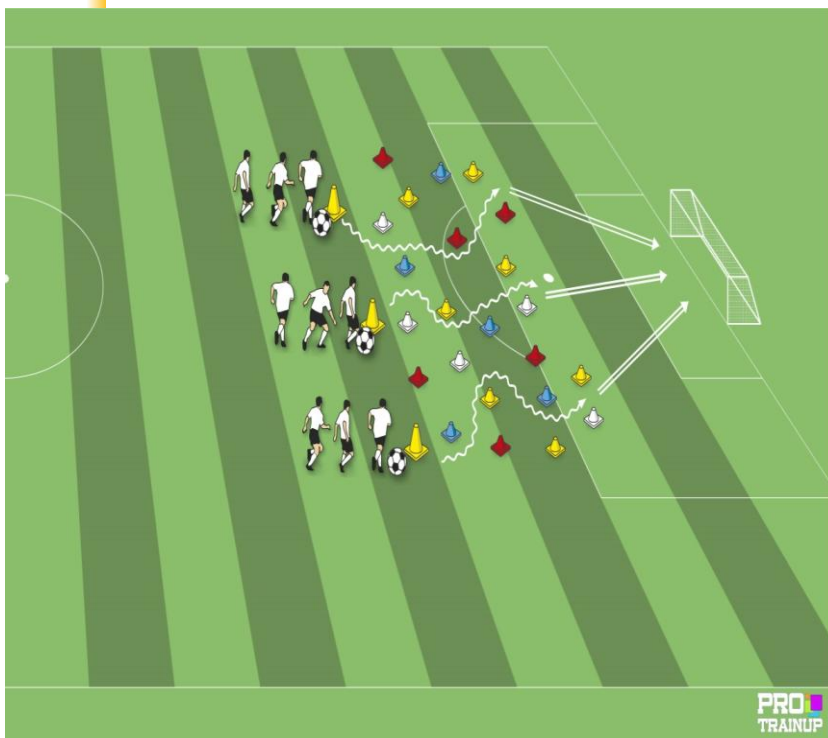
Opis:

➤ Trener wyznacza na boisku cztery kwadraty (jednakowe i w równych odległościach). Dzieli grupę na cztery drużyny. Każda drużyna zajmuje miejsce w swoim kwadracie. Zawodnicy mają piłki. Na sygnał trenera każda drużyna musi zmienić kwadrat (trener określa na jakich zasadach, np : o jeden w prawo, po przekątnej, itp, oraz styl prowadzenia piłki). Drużyna, która jako ostatnia zatrzyma się w określonym kwadracie (postawa piłkarska) wykonuje dodatkowe zadanie ruchowe. Ćwiczenie można wykonać też bez piłek (w ramach rozgrzewki).



➤ Ćwiczący podzieleni na dwa zespoły, każdy zawodnik ma piłkę. Prowadzą piłkę w określonym terenie. Na sygnał trenera chłopcy zostawiają piłkę w odpowiednim skarbcu i biegają do swojego zamku (najpierw mogą piłki dostarczać RR do skarbców, a później już wprowadzają nogami). Drużyna, która ostatnia wbiegnie do swojego zamku, robi dodatkowe zadanie ruchowe (przysiady, pajacyki, itp).





➤ „Pole minowe”:
 Stożki poukładane nierównomiernie w dosyć dużej ilości, jak na rysunku. Ćwiczący jak na rysunku. Stożki symbolizują miny na poligonie. Zawodnicy to żołnierze, którzy próbują przeprowadzić piłkę przez pole minowe (prowadzą piłkę nogą). Jeżeli zawodnik przeprowadzi piłkę bez dotknięcia miny, w nagrodę strzela do bramki. Natomiast, gdy piłka dotknie miny, zawodnik bierze piłkę i wraca na start.

➤ Gra uproszczona w mini piłkę nożną 3x3.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

czas: 5'

Grafika:

Opis:

➤ Uporządkowanie sali. Podsumowanie i omówienie treningu, wspólny okrzyk i pożegnanie.





Zespół redakcyjny:

Małgorzata Kulbabińska

Artur Kaluza

