



Emocje - Anna Nadgrodkiewicz	3
Barwy jesieni. Scenariusz zajęć rewalidacyjnych - Karolina Wojtyś-Bielecka	6
Zarys historii polskiej ortografii - Paulina Batóg-Kowalczyk	16
Rozwód rodziców, współpraca ze szkołą - Ewelina Bińczak	21
"W domu, w przedszkolu, w szkole z Bogiem" – Ogólnopolski projekt katechetyczny - Barbara Czarnecka	24
W jaki sposób szkoła może przeciwdziałać fonoholizmowi? - Mariola Fitas	27
Terapia ręki w rozwoju dziecka - Iwona Bieniek	31
Dzielimy się wiedzą i doświadczeniem . Lekcje otwarte w 2A - Jadwiga Grzyb	35





Zespół redakcyjny:

Małgorzata Kulbabińska

Katarzyna Młodawska

Anna Węgorzewska

Emocje

Och...ależ jestem zły! Tak reagujemy najczęściej na sytuacje trudne, na świat, na ludzi, na zdarzenia. Co właściwie oznacza bycie złym? Czy opisuje to ludzką naturę? Nie. Jest to sygnał, który powinien skłonić do refleksji na temat naszych emocji. Czy potrafimy rozpoznawać emocje i co ważne nazywać je?

Emocje są podstawową częścią naszej ludzkiej istoty. Dominują one w naszym codziennym życiu, ponieważ zazwyczaj nieświadomie oceniamy każdą sytuację za pomocą emocji. Ogólnie mówiąc powinny nam ułatwić komunikację z innymi ludźmi, jednakże często bywa odwrotnie. Nawet jeśli chcemy rozważyć sprawy racjonalnie i pozwolić, by zdecydował rozum, często to właśnie ten pierwszy impuls prowadzi nas do podjęcia takiej czy innej decyzji.

Im bardziej intensywne jest odczuwanie emocji, tym wyraźniej pozostaje ono zakotwiczone w naszej pamięci. Przeżycie to staje się częścią naszego doświadczenia życiowego. Im większe jest to bogactwo doświadczeń, tym bardziej zróżnicowany staje się nasz system oceny emocjonalnej. Zatem jeśli czujemy złość czy frustrację to zjawisko normalne i jakże ważne, albowiem wszystkie emocje są potrzebne.

Punktem wyjścia jest ŚWIADOMOŚĆ własnych emocji, czyli tego jak się czuję, reaguję w danej sytuacji, co pokazuję światu w danej chwili, a następnie AKCEPTACJA własnych emocji, akceptacja tego, że właśnie te emocje, choć wydają się dziwne, są moje i ja tak po prostu mam.

Można pokusić się o stwierdzenie, iż świadomość emocji przełoży się na sukces radzenia sobie z nimi, a jeszcze większym będzie mówienie o nich.

Przyjrzyjmy się temu na podstawie uczucia *frustracji*.

Moje ciało w emocjach-analizujemy frustrację

Dobrze jest przywołać w pamięci sytuację, gdy czuliśmy się sfrustrowani, następnie rozważyć jak wtedy było? Co się działo z naszym ciałem? Jakie sygnały wysłało nam ciało?

- 1) CIAŁO/WNĘTRZE → ścisk w żołądku, szybki oddech, podwyższone tętno
- 2) CIAŁO/RĘCE/NOGI → drętwienie rąk, zacisnięte pięści, tupanie
- 3) TWARZ → zaciskanie zębów, zaczerwienienie, ściągnięte brwi, łzy
- 4) GŁOS → ucisk w gardle, siła w głosie lub łamanie się głosu, płacz



Poniższe czynniki, sytuacje, wydarzenia oraz zachowania innych osób najczęściej stanowią przyczynę frustracji:

- a) poczucie niesprawiedliwości
- b) brak poczucia sprawczości
- c) zbyt duże oczekiwania innych
- d) brak rezultatów działań, np.: tak wiele wkładu wniesionego w naukę i znów jedyńka
- e) ograniczenia i zakazy
- f) odrzucenie w środowisku, najbliższym otoczeniu
- g) brak środków finansowych umożliwiających spełnienie marzeń, potrzeb

Co robimy, jakie emocje pokazujemy światu, gdy jesteśmy sfrustrowani?

- 1) ZACHOWUJĘ SIĘ → wycofuję się społecznie, zamykam się w sobie
- 2) CO MYŚLĘ? → nie dam rady, co mam zrobić?, nikt mnie nie rozumie
- 3) CO MÓWIĘ? → nie chce mi się, nie mam siły, to niesprawiedliwe
- 4) JAK MÓWIĘ? → mówię dużo, potokiem słów, z płaczliwością i smutkiem w głosie

W jaki sposób można pomóc sobie i przegonić myśli będące swego rodzaju trutkami?

Oto kilka podpowiedzi, których celem jest wzmocnienie i warto wdrożyć je w życie:

- a) formułuj myśli zawsze w pierwszej osobie oraz w czasie teraźniejszym, np. robię, mówię, czuję...
- b) otwórz się i powiedz co czujesz, łatwiej wtedy o zrozumienie i pomoc
- c) jasno i wyraźnie mów o swoich uczuciach

WZMOCNIENIE: poczujesz się lżej, gdy zrzucisz z siebie ciężar

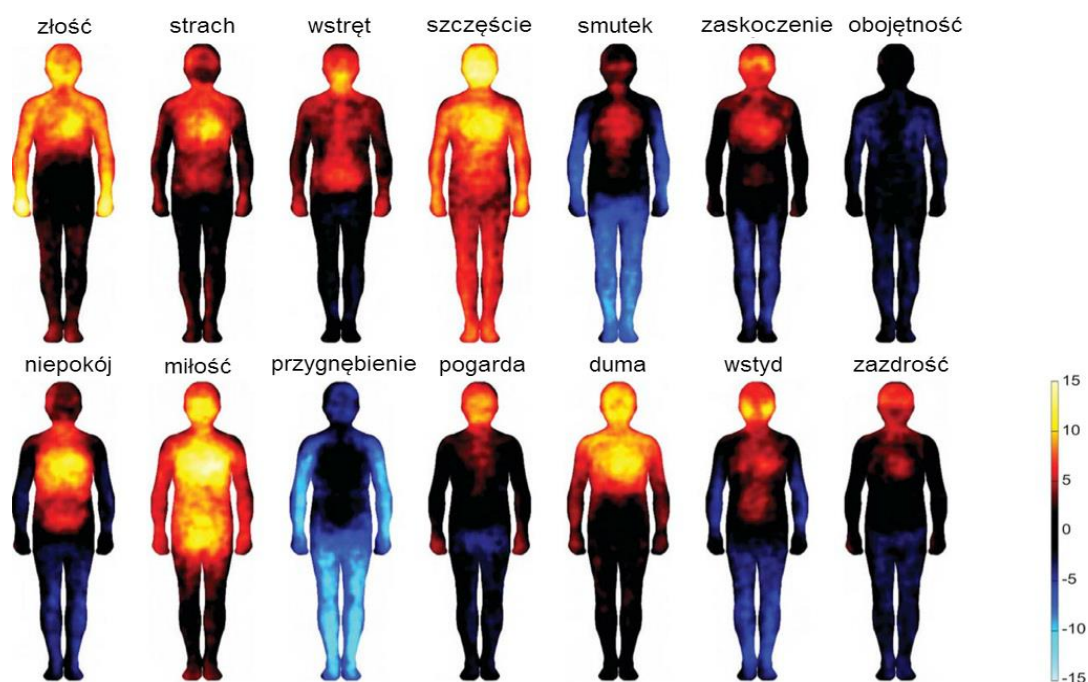
Jeśli czujemy się sfrustrowani, to oznacza także, że mamy swoje potrzeby:

- 1) POTRZEBUJĘ → przestrzeni, spokoju, wsparcia bliskiej osoby
- 2) KTO MI TO DA/POMOŻE? → rodzic, przyjaciel, nauczyciel,
osoba, która po prostu jest
- 3) NIE CHCĘ I NIE POTRZEBUJĘ → doradzania, litości, krytyki
- 4) ZACZYNA BYĆ JESZCZE GORZEJ, GDY → ktoś patrzy wyżej, decyduje za mnie,
mówi, że to nie jest problem.

Emocje i reakcje fizyczne są nierozdzielnie związane. Każdej emocji zawsze towarzyszy reakcja fizyczna. Im bardziej są one intensywne, tym wyraźniej reagujemy. Możemy się uśmiechać lub śmiać. Możemy nawet śmiać się tak mocno, że łzy napływają nam do oczu. Płaczymy z radości, ze wzruszenia lub z powodu smutku. Każda emocja ma swoje *mieszkanie*.

Na podstawie tych reakcji fizycznych możemy też rozpoznać, jak radzą sobie inni ludzie. Rozumiemy ich tylko na podstawie mowy ciała - bez słów, następnie interpretujemy na własny sposób.

Poniżej znajduje się pewnego rodzaju mapa emocji w naszym ciele, która obrazuje zróżnicowane reakcje fizyczne. Ponadto stanowi doskonałe narzędzie, które może nam pomóc rozumieć, identyfikować i akceptować swoje emocje.



Mapa emocji w ludzkim ciele. Ilustracja: Aalto University

Bibliografia :

1. Centrum Szkoleniowo-Terapeutyczne SENS, Kielce, Maj 2022
2. <https://www.planet-wissen.de/index.html>
3. <https://www.crazynauka.pl/>
4. <https://library.artstor.org/#/public/24791871>
5. Jenkins J., Dacher K., *Understanding emotions. Zrozumieć emocje*, 2021

SCENARIUSZ ZAJĘĆ REWALIDACYJNYCH – ZAJĘCIA OTWARTE

Nauczyciel: Karolina Wojtyś – Bielecka

Data: 14.11.2022

Przedmiot: zajęcia rewalidacyjne

Oddział przedszkolny „0”

Uczeń: Mikołaj Lisek

Czas trwania zajęć: 60 minut

TEMAT ZAJĘĆ: Rozwijanie umiejętności logicznego myślenia oraz zwiększania czasu koncentracji uwagi nad wykonywanym zadaniem

Cele lekcji:

1. Nawiązanie pozytywnej relacji z nauczycielem
 2. Nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktu wzrokowego
 3. Rozwijanie logicznego myślenia w grach i zabawach
 4. Doskonalenie koncentracji uwagi
 5. Stwarzanie sytuacji do ukończenia rozpoczętego zadania
 6. Usprawnianie sprawności manualnej
 7. Doskonalenie orientacji w schemacie ciała i przestrzeni
 8. Rozwijanie wrażeń zmysłowych: zmysł dotyku, wzroku, słuchu i węchu
 9. Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej
 10. Wzmacnianie wiary we własne możliwości oraz rozwijanie poczucia sprawstwa
 11. Rozwijanie kompetencji kluczowych w zakresie:
 - ♦ Porozumiewanie się w języku ojczystym
 - ♦ Porozumiewanie się w języku obcym (język angielski)
 - ♦ Kompetencji matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne
 - ♦ Umiejętności uczenia się
- **Cele lekcji w „języku ucznia” kryteria sukcesu dla ucznia:**
 - Potrafi skupić uwagę na wykonywanym zadaniem
 - Doprowadza do końca rozpoczętą pracę
 - Doskonali spostrzegawczość, koncentrację, pamięć wzrokową
 - Dokonuje analizy i syntezy wzrokowej
 - Potrafi wykonywać precyzyjne ruchy rękoma, dłońmi, palcami
 - Umie wskazać poszczególne części ciała oraz prawą i lewą stronę własnego ciała

- Utrzymuję równowagę ciała podczas ćwiczeń

I. Formy i metody pracy:

Forma pracy:

- indywidualna

Metody pracy:

- ćwiczenia praktyczne

II. Materiały i pomoce dydaktyczne:

1. Karty pracy: układanie według wzoru i rytmu, labirynt, kodowanie
2. Ilustracje emocji
3. Naturalne dary lasu
4. Kartka, klej, nożyczki, kredki, plastelina
5. Patyczki
6. Układanka magnetyczna

III. Przebieg zajęć:

1. Przygotowanie do zajęć:

- Przypomnienie zasad zachowania się obowiązujących w czasie zajęć
- Ustalenie samopoczucia ucznia poprzez wybranie przez niego obrazka z odpowiednią emocją (emotki)

2. Ćwiczenie rozwijające kompetencje poznawcze (pamięć, uwaga, koncentracja) i

komunikacyjne (język ojczysty oraz elementy języka obcego):

- Ustalenie aktualnego dnia tygodnia
- Powtórzenie nazw wszystkich dni tygodnia z wykorzystaniem wiersza „Dni tygodnia”
W poniedziałek wieje wiatr
Wtorek burza, potem grad
W środę lecą liście z drzew
W czwartek wieje tak, że hej
W piątek liści po kolana
Znów w sobotę deszcz od rana
A niedziela pełna słońca i tak może być bez końca.
- Ustalenie ile dni ma tydzień, pokazanie właściwej liczby na palcach ucznia, kredkach, patyczkach
- Ustalenie aktualnej pory roku i powtórzenie nazw wszystkich pór roku oraz ich liczby

- Omówienie cech charakteryzujących aktualną porę roku. W tym celu uczeń obserwuje elementy przyrody z okna w Sali lekcyjnej oraz ilustrację jesiennego krajobrazu
3. Ćwiczenia rozwijające zmysły:
- Omówienie cech charakteryzujących dary jesieni (kasztań, liść, szyszka) poprzez badanie ich za pomocą zmysłu dotyku, wzroku i węchu. Uczeń bada dar jesieni w zamkniętym pojemniku, określając jego cechy i próbuje nazwać ten przedmiot. Z pomocą nauczyciela określa ich kolor, kształt oraz strukturę i konsystencję
4. Ćwiczenia kształtujące umiejętności matematyczne:
- Przeliczanie elementów zbioru
 - Tworzenie z nich zbiorów składające się z tych samych elementów
 - Określanie właściwości zbioru: tyle samo, więcej, mniej (w zakresie 5)
5. Ćwiczenia doskonalące koordynację wzrokowo – ruchową, spostrzegawczość, logiczne myślenie:
- Uczeń układa znalezione przez siebie dary lasu według określonego na karcie pracy rytmu oraz wzoru (karta pracy 1 i karta pracy 2)
6. Ćwiczenia rozwijające koncentrację uwagi, samodzielność, koordynację wzrokowo – ruchową, sprawność manualną w zakresie precyzyjnych ruchów dłoni i palców, umiejętności porozumiewania się w języku ojczystym i obcym (kolory) oraz orientację w przestrzeni :
- Uczeń wykonuje kolejno polecenia nauczyciela:
 - ♦ przynosi do stolika pudełko z plasteliną, wskazując miejsce w którym się znajduje posługując się pojęciami pod, nad, itp.
 - ♦ przynosi do stolika klej wskazując miejsce w którym się znajduje posługując się pojęciami pod, nad, itp.
 - ♦ wyszukuje ukryte w Sali nożyczki
 - ♦ odnajduje kartkę za pomocą kodu strzałkowego umieszczonego na podłodze
 - ♦ obrysowuje kształt grzybka, koloruje go oraz wykleja na jesiennie barwy zgodnie z podanym kodem (karta pracy 3) oraz wymienia nazwy tych kolorów również w języku angielskim
 - ♦ wycina przygotowaną pracę po liniach prostych
 - ♦ przykleja pracę na kartce i dorysowuje elementy według instrukcji słownej nauczyciela:

Nad grzybkiem słońce i chmury

Pod grzybkiem trawę

Z lewej strony grzybka drzewo

Z prawej strony grzybka listek

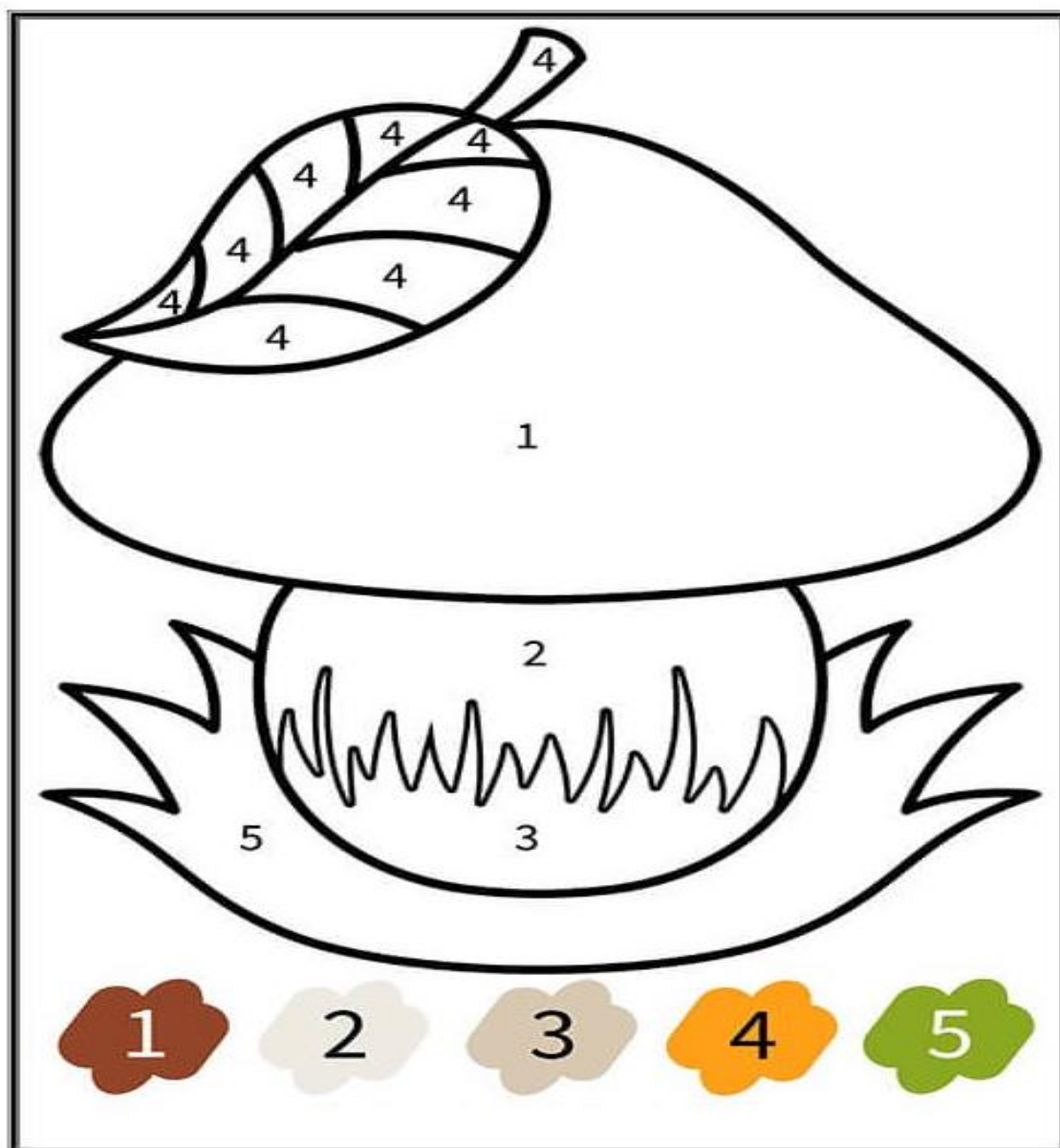
7. Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową, spostrzegawczość, sprawność manualną, logiczne myślenie oraz poczucie sprawstwa: (karty pracy 4) – uczeń sam dokonuje wyboru jaką kartę pracy chce wykonać.
 - labirynt
 - kodowanie
8. Ćwiczenia końcowe, relaksacyjne doskonalące sprawność manualną, koordynację wzrokowo – ruchową, pamięć wzrokową:
 - Ułożenie jesiennego drzewa z wykorzystaniem układanki magnetycznej
9. Ewaluacja zajęć
 - Wybranie przez ucznia emotki określającej stopień zadowolenia z zajęć

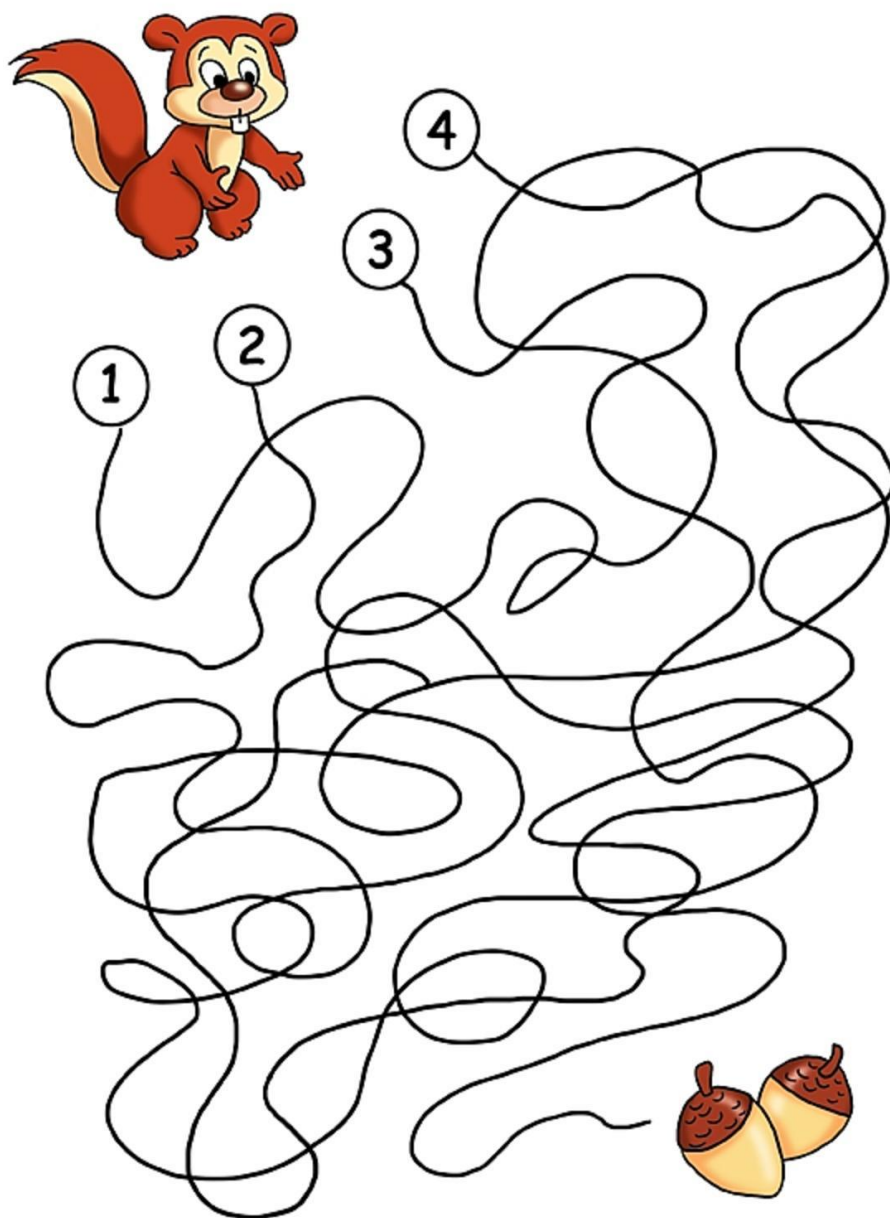
Karta pracy 1



Karta pracy 2

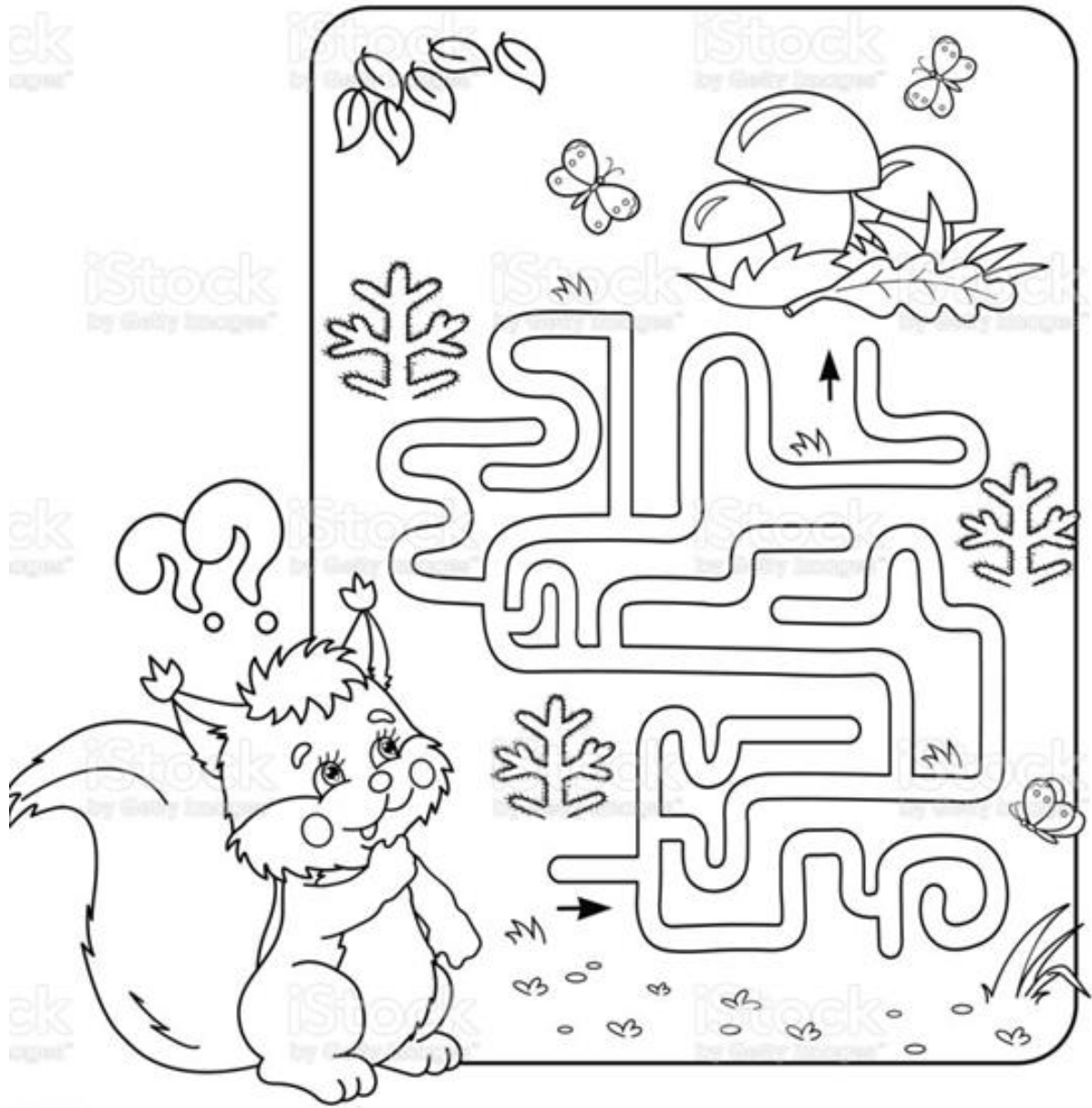












Zarys historii polskiej ortografii

Słowo ortografia składa się z dwóch wyrazów pochodzących z języka greckiego, a mianowicie *ortho* – poprawny, *grafos* – piszący. Ortografia, czyli inaczej poprawna pisownia, to zbiór zasad i norm regulujących sposób zapisu słów danego języka za pomocą liter alfabetu lub innych symboli. W skład ortografii wchodzi także interpunkcja¹.

Historia polskiej ortografii sięga epoki średniowiecza, bowiem w tych czasach kształtowały się zasady pisowni. Początek grafii polskiej wiąże się z przyjęciem chrztu w 966 r. Polska poprzez ten akt weszła w krąg kultury zachodniej, co sprawiło, że język łaciński stał się podstawą polskiego alfabetu². Zrodziło to już na samym początku trudności z zapisywaniem wyrazów, bowiem alfabet łaciński liczył 23 litery, a język polski z rozwiniętymi spółgłoskami, obejmował 45 liter³. Doba średniopolska okazała się przełomowym okresem dla polskiej ortografii. W XV- XVI wieku reformatorzy, między innymi: Jakub Parkoszowic, Stanisław Zaborowski, podjęli próby uporządkowania polskiej pisowni. Wtedy to ustalono kształt poszczególnych liter, przyjęto nowe znaki, wprowadzono oznaczenie miękkości spółgłosek, zaczęto rozróżniać *i* – *y*. Ortografia krystalizowała się aż do II połowy XVIII wieku. Kolejnym ważnym momentem dla niej, była doba nowopolska. W tym czasie odradza się oświata i kultura, co prowadzi do kolejnych reform ortografii. Warto wspomnieć o dwóch wybitnych osobach: Walentym Szyllarskim oraz Onufrym Kopczyńskim. Są to autorzy pierwszych podręczników opisujących normy językowe i zasady pisowni polskiej⁴.

W wieku XIX coraz popularniejsze staje się korzystanie z zasad ortograficznych.

W tym czasie nie tylko lingwiści zajmują się zagadnieniami poprawnej pisowni, lecz także poeci, pisarze, nauczyciele, politycy. W 1808 roku założono Towarzystwo Przyjaciół Nauk. XIX wiek to burzliwy czas w dziejach języka polskiego, bowiem toczono spory w kwestii normalizacji pisowni. Ks. Onufry Kopczyński przedstawił swą propozycję zmian, bowiem chciał wprowadzić kreskowanie samogłosek pochylonych. Zauważył także, iż istnieje zmienność w pisaniu zakończeń *-ym*, *-em* w liczbie pojedynczej oraz *-ymi*, *-emi* w liczbie

mnożej w odmianie przymiotników i zaimków. Ta niestabilność końcówek wynikała

¹ K. Polański (red.), *Encyklopedia językoznawstwa ogólnego*, Wrocław 1999.

² B. Walczak, *Zarys dziejów języka polskiego*, Poznań 1995, s. 22-24.

³ Z. Stieber, *Historyczna i współczesna fonologia języka polskiego*, Warszawa 1966, s. 34.

⁴ M. Malinowski, *Ortografia polska od II połowy XVIII wieku do współczesności. Kodyfikacja, reformy, recepcja.*, Katowice 2011, s. 13-17.

z fonetycznego zatarcia różnicy między dawnym zakończeniem narzędnika liczby pojedynczej *-ym* i miejscownikiem *-em*. Onufry Kopczyński postanowił usunąć tę sprzeczność, porządkując odmianę według rodzaju gramatycznego rzeczowników⁵. Przedstawiona przez niego reforma stała się główną przyczyną sporów. W ostateczności nie wprowadzono propozycji Kopczyńskiego, ponieważ Polska miała problemy polityczne oraz warszawskie Towarzystwo Nauk stanowczo odrzuciło pomysł.

W 1816 roku Alojzy Feliński wystąpił z kolejnym projektem normalizacji pisowni. Mając poparcie Towarzystwa Nauk, Uniwersytetu Wileńskiego i Akademii Krakowskiej, opracował ostateczną wersję pisowni polskiej. Opowiadał się między innymi za zniesieniem kreskowania pochylonego *a*, pozostawił natomiast kreskowane *e*, *o*. Proponował pisownię bezokoliczników z końcówką *-ć*, np. *być*, *kłaść* zamiast *bydź*, *kładź*. Sugerował, iż formę drugiej osoby trybu rozkazującego czasowników powinno zapisywać się w postaci: *rwij*, *tnij*, zamiast *rwiej*, *tniej*. Postulował także zmianę pisowni przyimków i prefiksów, zastępując końcowe *s* literą *z* (*bez* zamiast *bes*), a także chciał wprowadzić łączną i rozłączną pisownię partykuły *nie* oraz imion cudzoziemskich. Feliński znany jest także z tego, iż zastąpił wcześniej stosowane przed samogłoską litery *i*, *y* literą *j*, stąd piszemy obecnie: *swoją*, *jabłko*. Tę samą literę wprowadził przed spółgłoską i na końcu wyrazu: *jajko*, *kraj*, *moje* zamiast *kray*, *iajko*, *moie*⁶.

Kolejnym reformatorem stał się Stanisław Staszic – prezes Towarzystwa Przyjaciół Nauk. Przyczynił się do wprowadzenia nowego zapisu bezokoliczników: *być*, *piec* oraz końcówek imiesłowów zaprzeczonych *-łszy*, *-wszy*. Poruszał także wątek istnienia joty w języku polskim. Kwestia ta była dość sporna, do takiego stopnia, iż środowisko naukowe podzieliło się na jej zwolenników i przeciwników. Przeciwnikiem był też wyżej wspomniany Stanisław Staszic. Zgadzał się na stosowanie joty jedynie w tych przypadkach, gdy litera ta tworzyła odrębną sylabę. Tym samym chciał usunąć różnorodny zapis: *i* przed samogłoską, *y* przed spółgłoską i na końcu wyrazu, proponując pisownię *jadę*, *oiciec*. Pomysł Staszica nie przypadł do gustu reszcie środowiska naukowego, bowiem nowa pisownia zalecała wymowę trójzgłoskową, czyli *o-i-ca*, co sprawiało mnóstwo kłopotu. Zatem reformę joty odrzucono, a Staszic zyskał sławę, gdyż w całym środowisku naukowym mówiono o nim: „*A znasz ty księdza Staszica? Co z oycza zrobił o-i-ca?*”⁷.

Dość ważną postacią w historii ortografii jest generał Józef Mroziński. Wykazał szczególną aktywność w obszarze gramatyki i ortografii polskiej. Był przeciwnikiem zasad Kopczyńskiego, który zdaniem Mrozińskiego nie odróżniał nawet głoski od litery. Generał postulował odrzucenie kreskowanego *a*, zostawiając kreskowane *e*, *o* oraz literę *j*. Mroziński proponował także nie

⁵ Tamże, s. 49-61.

⁶ S. Jodłowski, *Losy polskiej ortografii*, Warszawa 1979, s. 42.

⁷ B. Walczak, *Zarys dziejów języka polskiego*, Poznań 1995, s. 203.

kreskować spółgłosek, na przykład zamiast *stoń* pisać *stoni*. Jego reformy miały zostać przyjęte jako stałe zasady pisowni, jednak do tego nie doszło, ponieważ komisja dopatrzyła się pewnych nieprawidłowości.

Towarzystwo Przyjaciół Nauk dopiero w 1827 roku wróciło do normalizacji pisowni. W celu przygotowania nowego projektu zasad ortografii powołano komisję w składzie: ks. Wojciech Szwejkowski, Ludwik Osiński, Feliks Bentkowski, Kazimierz Brodziński oraz Jan Kruszyński, później do tego grona dołączył sam Józef Mroziński. I tak w roku 1830 powstało zbiorowe dzieło, które określało zasady pisowni⁸.

Niestety rok 1830 nie był dobrym czasem na wprowadzanie nowych zasad, ponieważ sytuacja polityczna naszego kraju była tragiczna. W związku z tym Deputacya⁹ została rozwiązana. Wszystkie zasady, które zostały stworzone przez komisję, traktowane były wyłącznie jako wnioski, a nie zasady pisowni. Jednak można rzec, iż Towarzystwo Przyjaciół Nauk uzyskało sukces, ponieważ część wydawnictw stosowało zasady. Irena Bojarowa trafnie komentuje tę reformę, pisząc: „(...) choć brakowało formalnego zatwierdzenia wniosków Deputacyi, można je traktować jako sfinalizowaną i faktycznie pierwszą instytucjonalną reformę ortografii polskiej, mimo że na skutek tragicznych wypadków lat 1830/1831 nie doszło do planowanej ogólnospołecznej dyskusji na temat ortografii, a warszawskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk zostało rozwiązane. Dzieło Deputacyi okazało się fundamentem rozwoju ortografii polskiej do końca XIX wieku”¹⁰.

W roku 1870 poznańskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk zwołało ogólnopolskie spotkanie w sprawie pisowni. Ostatecznie obecna była tylko komisja poznańska. Podczas tego spotkania omawiano między innymi pisownię *jinny*, kreskowanie samogłosek pochylonych, trójką pisownię typu *racja-racyja-racya*, rozróżnianie zakończeń *-ym*, *-ymi*, *-em*, *-emi*, istnienie *e* ciemnego i *e* jasnego. *De facto* spotkanie nie wniosło do pisowni polskiej żadnych konkretnych zmian, a wkrótce poznańskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk przestało zajmować się normalizacją języka polskiego w zakresie ortografii¹¹.

W 1890 roku Akademia Umiejętności powołała Komisję Ortograficzną, która składała się w połowie z filologów, a w połowie z reprezentantów innych nauk i piśmiennictwa. Komisja w 1891 ogłosiła swoje uchwały. Trzy lata później językoznawcy, którzy zostali przegłosowani przy uchwalaniu tych ustaw, między innymi Jan Baudouin de Courtenay, Aleksander Brückner, Jan Karłowicz,

⁸ M. Malinowski, *Ortografia polska od II połowy XVIII wieku do współczesności. Kodyfikacja, reformy, recepcja*, Katowice 2011, s. 66-69.

⁹ Deputacya – komisja.

¹⁰ I. Bajerowa, *Polski język ogólny XIX wieku*, t. I, Katowice 1986, s. 23.

¹¹ M. Malinowski, *dz. cyt.*, s. 82-83.

sprzeciwili się uchwałom Akademii, znajdując w nich błędy merytoryczne dotyczące pisowni, i ogłosili swój protest na Zjeździe Literackim we Lwowie¹².

Próby porozumienia podjęto na Zjeździe Historyczno-Literackim im. Mikołaja Reja w 1906 roku. Grupa badaczy z wybitnym językoznawcą Janem Baudouinem de Courtenay na czele uznała nowe postulaty Komisji Językowej Akademii Umiejętności. Były to między innymi: pisownia *ja* zamiast *ia*, *ya* (*Azja* zamiast *Azia*), ale tylko w końcowych sylabach; *gie* zamiast *ge* (*gieograf* zamiast *geograf*); wprowadzenie końcówek *-ym(i)*, *-im(i)* obok *-emi*, pisownia form typu *biec*, *móc*, *rzekszy*, *zjadszy*¹³.

Nie ma wątpliwości, iż doba nowopolska to czas burzliwej walki o pisownię. Powstawały instytucje mające na celu strzec i szerzyć ortografię polską. Zakładano także komitety i komisje ortograficzne, publikowano uchwały oraz traktaty na temat poprawnej pisowni. Walka, spory o ujednoczenie pisowni języka polskiego trwała kilkadziesiąt lat. Dopiero w roku 1936 Komitet Ortograficzny Polskiej Akademii Umiejętności, którego prezesem początkowo był Jan Rozwadowski, później Kazimierz Nitsch, zakończył dwuletnią pracę nad reformą polskiej pisowni¹⁴. W urzędach, szkołach, słownikach, podręcznikach obowiązywały nowe zasady ortograficzne.

Śmiało można stwierdzić, iż reforma Komitetu Ortograficznego znormalizowała pisownię języka polskiego, wprowadzając nowe reguły. Sukces został osiągnięty, bowiem od momentu opublikowania uchwały szkoły, urzędy, wydawnictwa, drukarnie oraz autorzy podręczników szkolnych przestrzegali przyjętych zasad ortograficznych. Sytuacja nie zmieniała się przez kolejne siedemnaście lat. Przyczyną były problemy polityczne, w tym II wojna światowa, podczas której kraj opuściło część wybitnych naukowców, zamknięto towarzystwa naukowe w obawie przed represjami.

Po II wojnie światowej lingwiści zaczęli krytykować ówczesnie obowiązujące przepisy i przedstawiali nowe projekty dotyczące ortografii. Dlatego w 1956 roku powołano Komisję Kultury Języka z prezesem Kazimierzem Nitschem oraz zastępcą Witoldem Doroszewskim na czele. Głównym celem komisji było rozstrzygnięcie wszelkich wątpliwości ortograficznych, kontrolowanie nowych projektów reform. W tym samym roku uzupełniono reformę z 1936 roku, nie naruszając zasad Komitetu Ortograficznego¹⁵.

XII wydanie *Pisowni polskiej* z 1956 roku miało jedynie uzupełniać o dodatkowe treści uchwały z roku 1936, ale jak widać, wprowadzono dużo poprawek. Pojawiły się też nowe reguły. Nowe wydanie *Pisowni polskiej* obejmowało aż 75 zmian – skrupulatnie obliczył i opisał je wybitny polski językoznawca Jan Tokarski¹⁶.


¹² J. Łoś, *Pisownia polska w przeszłości i obecnie*, Kraków 1917, s. 17-18.

¹³ Tamże, s. 17-18.

¹⁴ K. Nitsch, *Reforma ortografii*, „*Język Polski*” XX, 1935, s. 30.

¹⁵ Tamże, s. 209-211.

¹⁶ J. Tokarski, *Najnowsze wydanie Pisowni polskiej*, „*Poradnik Językowy*”, Warszawa 1958.



W roku 1961 Komisja Kultury Języka Komitetu Językoznawczego podjęła decyzję o sprecyzowaniu niektórych zasad zapisanych w XII wydaniu. W komisji uczestniczyli: Witold Doroszewski, Zenon Klemensiewicz, Stanisław Jodłowski, Stanisław Urbańczyk, Jan Tokarski oraz Michał Jaworski. Tym razem grupa językoznawców zajęła się sprecyzowaniem zasad pisowni łącznej i rozłącznej partykuły *nie* z imiesłowami odmiennymi oraz cząstki *-by* ze spójnikami i partykułami, pisownią wielką i małą literą nazw geograficznych. I tak w 1962-1963 roku pojawiło się kolejne, XIII wydanie *Pisowni polskiej*, które zawierało następujące zmiany¹⁷.

Przez kolejne sześćdziesiąt lat tworzone nowe projekty, które uzupełniały reformę z 1936 roku. Między 1992 rokiem a 1996 Komisja Kultury Języka PAN wprowadziła nieliczne zmiany pisowni. Ważne jest to, iż komisja ostatecznie uporządkowała reguły pisowni partykuły *nie* z imiesłowami przymiotnikowymi.

Obecnie pieczę nad ortografią polską sprawuje Zespół Ortograficzno-Onomastyczny Rady Języka Polskiego, która powstała w 1996 roku (od 1999 roku jej działalność reguluje *Ustawa o języku polskim*).

¹⁷ S. Jodłowski, *dz. cyt.*, s. 144.



Rozpad małżeństwa to wyjątkowo trudna sytuacja dla dwojga partnerów. Dla dziecka sam fakt rozvodu może nie być najtrudniejszym przeżyciem. To zachowanie rodziców oraz wydarzenia, które towarzyszą rozstaniu oraz mają miejsce potem, mogą wpływać na nie negatywnie. Na szczęście wiele dzieci może z powodzeniem uporać się z tą sytuacją, gdy otrzyma odpowiednie wsparcie ze strony najbliższych im osób. Zdarza się jednak, że wzajemne krzywdy wyrządzone przez małżonków w okresie okołorozstaniowym są tak duże, że na realne ich wsparcie trudno liczyć.

Kilka miesięcy, a nawet lat po rozwodzie nadal są skłócenia i zaangażowani w walkę między sobą. Zaabsorbowani toczącym się konfliktem, zapiekli w swych żalach, eskalują pretensje i żądania. Często areną tej walki jest przedszkole lub szkoła, a raczej nauczyciel, przed którym wylewają swój gniew, żal i nieufność do byłego małżonka.

Rodzice kwestionują wszystko, co dotyczy decyzji podejmowanych w sprawach dziecka, nie tylko w odniesieniu do jego edukacji czy stosowanych przez siebie metod wychowawczych, lecz także w wielu kwestiach życia codziennego.



Gorzka prawda

Choć panuje ogólne przekonanie, że sprawy rodziców są sprawami prywatnymi, to nauczyciel nie może ich nie zauważać. Jeśli między rodzicami – byłymi małżonkami konflikty się mnożą, nie pozostaje to bez wpływu na rozwój ich dziecka. Nie ma szansy, by dziecko, którego rodzice się kłócą czy zadają sobie ból, nie angażowało się w tę sytuację, nie przeżywało jej. Skutki tego widać często w jego zachowaniu i funkcjonowaniu w roli ucznia.

Skłócenie ze sobą rodzice przychodzą do placówki nie tylko w sprawie swego dziecka. Wielu przy tej okazji szuka wśród nauczycieli potencjalnego sprzymierzeńca w walce ze swoim byłym współmałżonkiem, osoby, dzięki której utwierdzą się w swoich przekonaniach i racjach. Pod płaszczykiem nawiązywania współpracy z nauczycielem i pedagogiem, zarówno matki, jak i ojcowie rywalizują ze sobą o rodzicielską ważność. Wynika to zapewne z braku umiejętności oddzielenia relacji czysto pomałżeńskich od tych związanych wyłącznie z rodzicielstwem.



Chcąc osiągnąć własny cel, prezentują wówczas różne postawy o charakterze manipulacyjnym. Chwytają się przeróżnych sposobów uwikłania nauczyciela w swój konflikt, widząc w nim arbitra rozstrzygającego, kto z nich ma rację, posłańca „złej nowiny” bądź egzekutora wzajemnych roszczeń.

Niejeden nauczyciel doświadczył komunikatów podobnej treści:

- Dla córki byłoby lepiej, gdyby pan przekonał jej matkę, żeby przestała ją tak ciągle kontrolować. Uważam, że taka nadopiekuńczość jest niedopuszczalna i szkodliwa dla naszego dziecka. Pan jako zawodowiec najlepiej o tym wie, prawda?
- Przecież pani też jest matką, więc powinna pani przyznać, że to ja mam rację. Taki ojciec, co nas zostawił, to żaden ojciec dla Hani.
- Chcę, by powiedziała pani mojej byłej żonie otwarcie, że popełnia wobec naszej córki kardynalne błędy wychowawcze. Ona za dużo wymaga od Marty, a za mało okazuje jej miłości i zainteresowania. Dlatego córka sprawia wam takie problemy.
- Jestem przekonana, że pani również uważa, że ojciec Pawła nie powinien się z nim tak często widywać. Ma zwyczajnie zły wpływ na niego. Proszę mu to uświadomić.
- Czyż to ja nie mam racji, nie zgadzając się na udział córki w tych zajęciach? Przecież moja była żona wymyśliła sobie, że Basia potrzebuje psychologa. Ona takie rzeczy robi przeciwko mnie, na złość.
- Nie życzę sobie, aby pani udzielała ojcu Magdy informacji o jej postępach w nauce czy zachowaniu. Proszę też nie powiadamiać go o terminach wywiadówek czy uroczystości przedszkolnych. On nie sprawuje bezpośredniej opieki nad córką, bo nie mieszka z nami.
- Teraz chyba już pani widzi, kto z nas jest lepszym rodzicem dla Bartusia. Prawda?

Nauczyciel poddawany takim działaniom rzadko zdaje sobie sprawę, że jest manipulowany, więc zazwyczaj ulega którejś ze stron. Zaspokajają potrzeby rodzica-manipulatora, postępując wbrew swoim zasadom, przekonaniom i uczuciom, a także często wbrew prawu, zapominając przy tym, że jego pedagogiczną powinnością, zawsze i wszędzie, jest podejmowanie działań wyłącznie dla dobra dziecka

Jak radzić sobie w takich sytuacjach?

W obliczu takiego nawału problemów do rozwiązania nauczyciel musi być spokojny, wnikliwy, troskliwy, inteligentny, elokwentny, bezpośredni i uczciwy. Krótko mówiąc, musi zachowywać się bardzo profesjonalnie, by rozbroić negatywne emocje rodziców, wynikające zarówno z rzeczywistych, jak i wyimaginowanych problemów.

Po pierwsze: Trzeba koniecznie nauczyć się rozpoznawać manipulację i odróżniać ją od perswazji. Perswazja polega na przekonywaniu ludzi do zaakceptowania pewnych poglądów, metod, racji, sposobu rozumowania, co do których nie mają jasnego zdania. Posiada wydźwięk pozytywny, nie wykracza poza obszar wolności osobistej. W perswazji możliwy jest dialog, ścieranie się poglądów. Natomiast mechanizmy manipulacji zawsze są wykalkulowane na osobiste korzyści i mają na celu wprowadzenie w błąd drugiego człowieka lub wykorzystanie go do swoich celów. Osoba manipulowana czuje się wtedy niekomfortowo, zdominowana, postawiona pod ścianę.

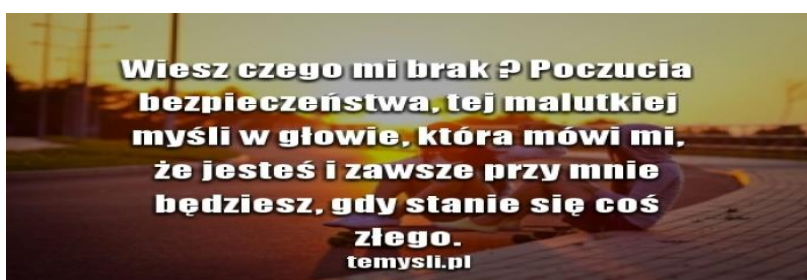


Po drugie: W żadnym wypadku nie można pozwolić sobie na nietakt wobec któregokolwiek z rodziców, nawet najbardziej „trudnego”. Nauczyciel odnosząc się do rodzica taktownie, nie narusza jego sfery intymnej, ogranicza zadawanie pytań do niezbędnego minimum i skrupulatnie przestrzega podstawowych zasad etyki zawodowej.

Po trzecie: Za wszelką cenę w relacji z takimi rodzicami:

- Trzeba zachować neutralną pozycję i unikać wypowiadania sądów na temat słuszności jednego z nich. Nauczyciel nie ma uprawnień do oceniania, czy rodzic postępuje dobrze, czy źle, ani do ferowania wyroków w tej sprawie.
- Należy skorzystać z prawa do odmowy spełnienia ich oczekiwań zgodnie z zasadami asertywności, które polegają na sformułowaniu odmowy według schematu: Nie, nie zrobię tego, ponieważ..., powtarzaniu odmowy metodą „zdarłej płyty”, stawianiu granic: Jeśli jeszcze raz mnie pani/pan o to poprosi, to... oraz konsekwentnym zrealizowaniu obietnicy.

Po czwarte: Trzeba starać się koncentrować kontakty z rodzicami wokół wyznaczenia wspólnego celu, jakim jest dobro ich dziecka, jego poczucie bezpieczeństwa, prawidłowy rozwój intelektualny, emocjonalny i społeczny oraz zapewnienia im wsparcia podczas jego realizacji.



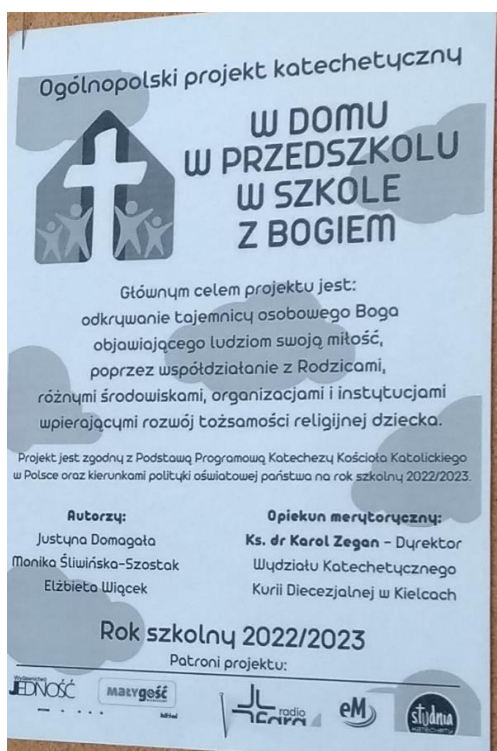
Barbara Czarnecka

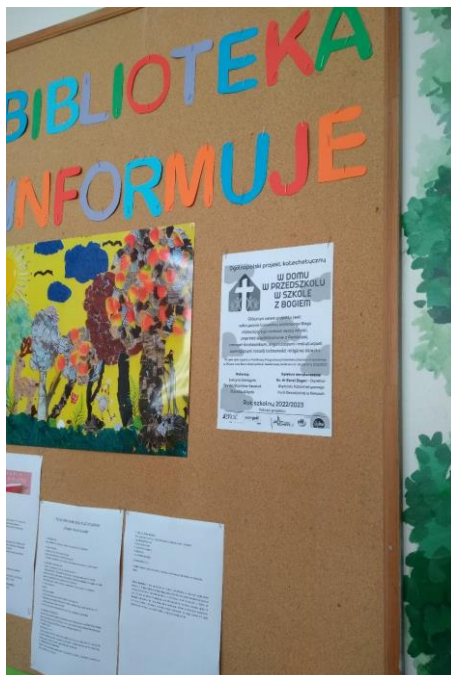
„W domu, w przedszkolu, w szkole z Bogiem” – Ogólnopolski projekt katechetyczny.

Spośród wielu projektów i działań realizowanych na terenie naszej szkoły mających na celu podnoszenie jakości pracy szkoły oraz poszerzanie wiedzy i umiejętności uczniów, realizowany jest również Ogólnopolski Projekt Katechetyczny „**W domu, w przedszkolu, w szkole z Bogiem**”.

Projekt powstał w oparciu o Podstawę Programową Katechezy Kościoła Katolickiego w Polsce, Podstawę Programową kształcenia ogólnego jak również o Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2022/2023.

Do Projektu „**W domu, w przedszkolu, w szkole z Bogiem**” Szkoła podstawowa im. Żołnierzy 4pp „Czwartaków” została zakwalifikowana 22.09.22, a przystąpienie do zadań projektowych nastąpiło 01.10.22 i będzie trwało do 31.05.2023.






W zadania projektowe zostały włączone społeczności uczniów uczęszczających na zajęcia z religii z poszczególnych klas. Jak każde przedsięwzięcie tego typu projekt posiada cele ogólne oraz cele szczegółowe.

Cele ogólne:

1. Odkrywanie tajemnicy osobowego Boga objawiającego ludziom swoją miłość.
2. Ukazanie Jezusa Chrystusa Syna Bożego zrodzonego z Maryi.
3. Zapoznanie z najważniejszymi wydarzeniami z życia Jezusa Chrystusa świętowanymi w roku liturgicznym.
4. Kształtowanie miłości do Boga i opartej na niej relacji z ludźmi.
5. Tworzenie sytuacji edukacyjnych budujących wrażliwość dziecka.
6. Współdziałanie z rodzicami, różnymi środowiskami, organizacjami i instytucjami, uznanymi przez rodziców za źródło istotnych wartości, na rzecz tworzenia warunków umożliwiających rozwój tożsamości dziecka.
7. Wychowanie zmierzające do osiągnięcia ludzkiej dojrzałości poprzez kształtowanie postaw ukierunkowanych na prawdę, dobro, piękno, uzdalniających do odpowiedzialnych decyzji.

Cele szczegółowe:

- Poznanie i świętowanie wydarzeń zbawczych w rodzinie i wspólnocie Kościoła.
- Ukazanie Boga objawiającego swoją miłość do ludzi poprzez stworzenie i odkupienie, nauka modlitwy- rozmowy z Bogiem i tworzenia z Nim własnej relacji.
- Zapoznanie z osobą Jezusa Chrystusa, który przychodzi do ludzi, naucza, uświęca i zbawia.
- Pomoc w odkrywaniu Pisma świętego jako słowa skierowanego do ludzi.
- Ukazanie roli Maryi w dziele zbawienia oraz kształtowanie postawy miłości i wdzięczności do Niej.
- Ukazanie świętych jako przyjaciół naszych i Boga.

- 
- Zapoznanie z przykazaniem miłości Boga i bliźniego, rozwijanie wrażliwości na potrzeby innych.
 - Wychowanie w duchu wartości, takich jak: dobro, piękno, altruizm, patriotyzm.
 - Kształtowanie empatii i szacunku wobec innych.
 - Kształtowanie poczucia przynależności do kraju, regionu, zapoznanie z ich tradycjami i historią w sposób dostępny dziecku.
 - Zapoznanie z normami i zasadami życia społecznego oraz ich przestrzeganie.
 - Współpraca z rodzicami, włączanie ich do aktywnych działań na rzecz placówki.

Spośród dwudziestu zadań projektowych Katecheci realizują projekt we własnym tempie w terminie od 01.10.22 – 31.05.23. Zadania może wykonywać jedna grupa, oddział lub klasa. Uczestnicy mogą dzielić się relacjami z wykonywanych zadań na grupie „W domu, w przedszkolu, w szkole z Bogiem – 2022/2023” na bieżąco na Facebooku.

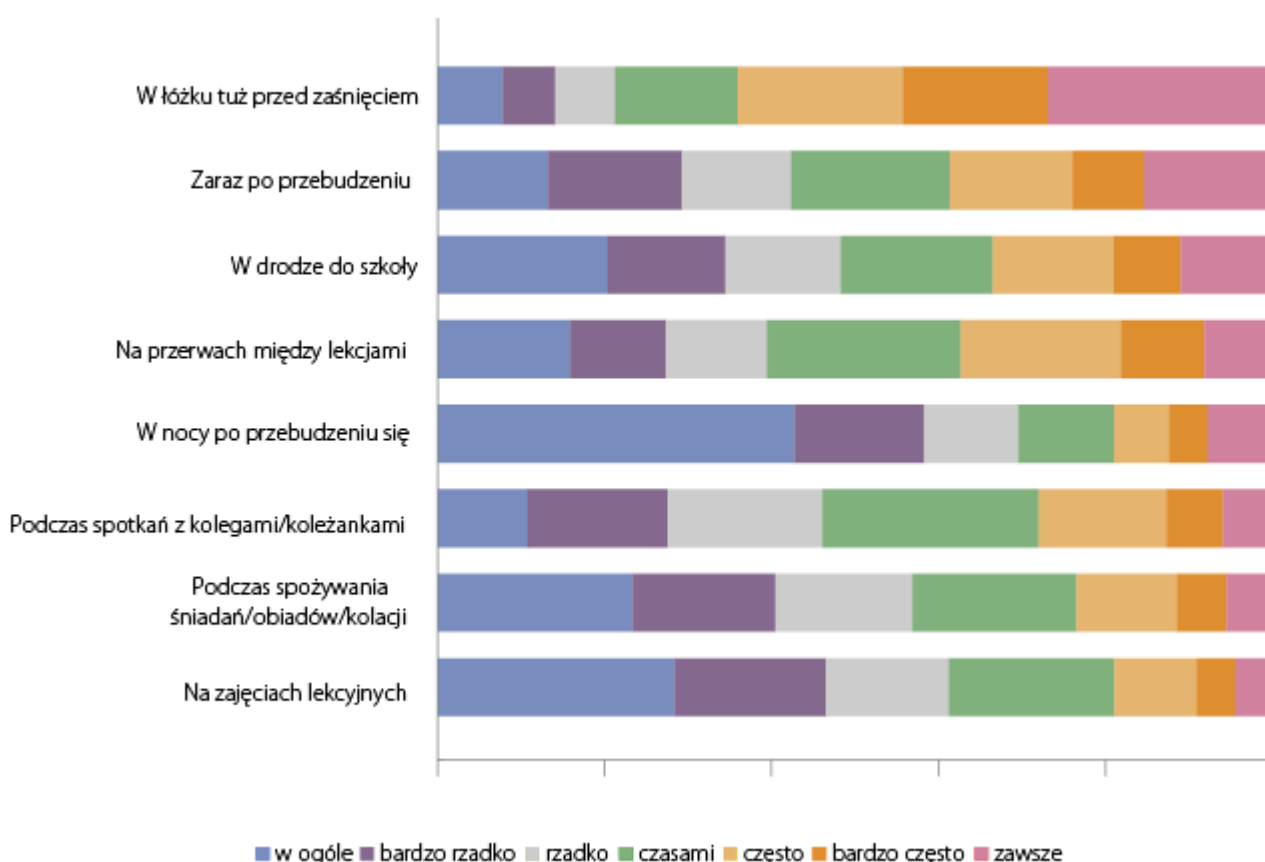
Udział w zadaniach projektu katechetycznego może być cennym doświadczeniem i przeżyciem dla uczniów, którzy oprócz nabywania wiedzy, poszukują także realnych znaków obecności wartości, które wyznają, które są przekazywane w domu przez rodziców, o których uczą się w szkole, z którymi chcą iść przez życie. Uczniowie chcą rozpoznawać je w otaczającym świecie, w określonym środowisku szkolnym gdzie uczą się i wychowują. Oczekują świadectwa – to jest potwierdzenia zdobytej wiedzy we własnym życiu, a także konkretnych wskazówek jak żyć wiarą. Uważam, że Projekt „**W domu, w przedszkolu, w szkole z Bogiem**” stanie się próbą odpowiedzi na ich oczekiwania.

W jaki sposób szkoła może przeciwdziałać fonoholizmowi?

Symptomy fonoholizmu

Badania wskazują, że dzisiejsza młodzież jest nierozzerwalnie złączona ze światem Internetu oraz z mobilnymi urządzeniami cyfrowymi. Problem szeroko rozumianych e-uzależnień (uzależnienie od telefonu komórkowego, komputera, Internetu czy korzystania z Internetu) w sposób wyraźny dostrzegają badani nauczyciele, którzy wskazują, że w ciągu ostatnich 5 lat problem nałogowego i niekontrolowanego korzystania z mediów cyfrowych wśród uczniów zdecydowanie się nasilił.

Wykorzystanie Internetu przez młodzież



Wpływ fonoholizmu na rozwój i funkcjonowanie dzieci i młodzieży.

Jak fonoholizm wpływa na rozwój fizyczny dzieci i młodzieży?

- Pozostawanie przez dłuższy czas w nieruchomej pozycji siedzącej, często pochylonej i zgarbionej powoduje wady postawy, bóle i wady kręgosłupa, spadek sprawności fizycznej.

-Nadużywanie urządzeń elektronicznych powoduje zaburzenia hormonalne u dzieci (poziom melatoniny, testosteronu), które mają wpływ na funkcjonowanie emocjonalne i społeczne.

- W badaniach neuroobrazowania mózgu (MRI) wykryto, iż uzależnienie od telefonów fizycznie

zmienia kształt i rozmiar ludzkiego mózgu. Naukowcy zaobserwowali u osób uzależnionych ubytek w istocie szarej mózgu oraz obniżoną aktywność w innych rejonach mózgu. Podobne zmiany zaobserwowano w mózgach osób uzależnionych od narkotyków czy alkoholu.

-Ze względu na nadużywanie nowych technologii niezależnie od pory dnia, bardzo wiele dzieci i młodych osób doświadcza rozregulowania rytmu okołodobowego, co wpływa na rozregulowania zegara biologicznego organizmu i skutkuje zaburzeniami snu. Jak fonoholizm wpływa na rozwój emocjonalny i społeczny dzieci i młodzieży?-Skutki uzależnienia w sferze emocjonalnej dotyczą przede wszystkim trudności w radzeniu sobie z emocjami. Dzieci skarżą się na obniżenie nastroju, nastroje depresyjne, wzrost agresywności, rozdrażnienia, irytacji, impulsywności. Pogarsza się ich samoocena i poczucie własnej wartości, a także spada motywacja do działania.-Skutkiem długiego siedzenia przed ekranem komputera/smartfonu jest także pogorszenie relacji rodzinnych i społecznych. Dzieci tracą kontakt ze swoimi rodzicami, mniej z nimi rozmawiają i nie spędzają razem czasu.

-Pogarszają się ich zdolności interpersonalne, co powoduje wzrost problemów w relacjach z rówieśnikami.

Jak fonoholizm wpływa na rozwój edukacyjny dzieci i młodzieży?

Przeprowadzone badania wykazały, że 33% uczniów przyznaje, że używanie telefonów w szkole wywołało problemy, a 26,9% uczniów ocenia, że korzystanie z telefonu sprawia, że mają mniej czasu na naukę. Nadużywanie urządzeń mobilnych i komputera ma więc realny wpływ na rozwój edukacyjny dzieci i młodzieży.

- Dzieci nadmiernie korzystające z urządzeń elektronicznych mają problemy z koncentracją uwagi, czują się przeładowane nadmiarem informacji i niezdolne do przyjmowania nowej wiedzy, przez co znacząco obniżają się ich wyniki w nauce prowadząc w skrajnych przypadkach nawet do przerwania edukacji.

- Pogarszają się ponadto ich zdolności językowe i umiejętność krytycznego myślenia.

- Obniża się kreatywność i wyobraźnia, ograniczeniu ulegają ich naturalne pasje i zainteresowania, prowadząc z czasem do całkowitej utraty zainteresowania dotychczasowymi aktywnościami.

Jak szkoła może przeciwdziałać fonoholizmowi ?

Szkoła wobec problemu nie może pozostać obojętna. Podejmowane zadania powinny być adresowane zarówno do uczniów, jak i ich rodziców.

Działania profilaktyczne w stosunku do uczniów to:

- poruszanie tematu fonoholizmu w ramach lekcji wychowawczych (ważne jest pokazanie problemu, ale też wskazanie na jego skutki i sposoby przeciwdziałania),
- organizowanie spotkania ze specjalistami z zakresu pracy z uzależnieniami (np. warsztaty z psychologiem),
- uczenie szacunku, wrażliwości na to, co dzieje się obok (poza wirtualną przestrzeń), kształtowanie ciekawości i radości życia,
- uczenie prawidłowych relacji interpersonalnych, poszerzać kompetencje społeczne,

- zachęcanie do różnorodnych form spędzania czasu wolnego, rozwoju pasji, zainteresowań, inspirować do podejmowania zajęć manualnych, muzycznych, sportowych itp.


Działania profilaktyczne skierowane do rodziców to:

- pedagogizacja dotycząca istoty zjawiska (zapoznanie z definicją problemu, cechami charakterystycznymi dla fonoholizmu, skutkami, sposobami przeciwdziałania),
- uwrażliwienie, że bezpieczeństwo i wygoda to częste argumenty uzasadniające powszechne używanie telefonów komórkowych, często argumenty te są nadużywane,
- uświadomienie opiekunom, że telefon komórkowy, to tak naprawdę komputer o małych rozmiarach,
- cyberprzestrzeń jest dla dzieci prostsza niż realna rzeczywistość, bezstresowa i funkcjonuje na ich warunkach, tu obserwują różne działania (nie zawsze pozytywne), czasem same się realizują,
- bez żadnego wysiłku, niemalże w każdej chwili mogą też poprzez kliknięcie klawiszem przemieszczać się na inne obszary, ale też odrzucać niewygodne kontakty,
- nierzadko dzieci szukają autorytetów w cyberprzestrzeni i z różnym skutkiem naśladują innych.

Na zebrania z rodzicami warto przygotować konkretne wskazówki postępowania, by wspólnie je omówić i przeanalizować.

10 zasad zapobiegania fonoholizmowi

- 1) konieczne jest wspólne z dzieckiem ustalenie zasad korzystania z telefonu komórkowego, najlepiej, by w miarę możliwości dotyczyły one wszystkich członków rodziny,
- 2) zadbać w ciągu dnia o taki czas, w którym telefon będzie wyłączony (np. nauka, odrabianie zadań domowych, czas jedzenia posiłków, czytania lektury czy rozmowy z rodzicami),
- 3) dziecko powinno zasypiać bez smartfonu przy łóżku (by nie kusiło, ale też ze względu na promieniowanie i wybijający sygnał dźwiękowy, gdy przychodzą wiadomości),
- 4) dobrym rozwiązaniem jest uzgodnienie z dziećmi, by telefon na noc pozostawał poza ich pokojem (daje to pewniejszą gwarancję, że nie będzie ono korzystało z niego w nocy),
- 5) warto umówić się, że wszyscy domownicy na wieczór odkładają swoje aparaty zawsze w jedno, przeznaczone do tego celu miejsce,
- 6) na noc warto wyłączyć dźwięk dzwonka, a także określić godzinę, od której wieczorem dziecko nie odbiera już telefonów,
- 7) ważne jest stworzenie stref wolnych od telefonu, zarówno w domu (np. łazienka, kuchnia), jak i poza domem, w wolnym czasie (np. pobyt w szkole, kinie, teatrze, na wystawie, spacer) tam, gdzie się da zachęcać dziecko, by po prostu nie zabierało ze sobą komórki,
- 8) walczyć z przymusem natychmiastowego odpisywania na SMS-y lub inne powiadomienia (np. poprzez odraczanie czasu odpisywania o 15 minut – dzięki temu dziecko przyzwyczaja też rówieśników do tego, że nie zawsze jest dostępne),



9) należy pamiętać, że smartfon to jednocześnie mini komputer, należy kontrolować zatem nie tylko czas aktywności dziecka w sieci, ale także aplikacje, programy, treści, z których młody człowiek korzysta, powinny być one nie tylko bezpieczne, ale też dostosowane do wieku, możliwości zrozumienia,

10) dostęp do telefonu komórkowego, smartfonu, nie może być dla dziecka ani karą ani nagrodą - podnosi to bowiem wartość tego typu urządzeń oraz ich atrakcyjność w oczach dzieci.

Bibliografia:

E. Palicka, Fonoholizm, czyli jak oduczyć dzieci ciągłego wpatrywania się w telefon.

M. Dębski. Fonoholizm – nadużywanie smartfonów przez dzieci. Skala zjawiska w Polsce. H. Szepietowska, Sieciholizm i fonoholizm u dzieci i młodzieży – jak przeciwdziałać uzależnieniu od komputera i telefonu?

Terapia ręki w rozwoju dziecka

Pojęcie terapia ręki odnosi się do wszelkiego rodzaju działań ukierunkowanych na usprawnianie, doskonalenie oraz stymulowanie właściwych umiejętności manualnych oraz grafomotorycznych.

Jednak cały proces terapii ręki to nie tylko ćwiczenia dłoni i placów, ale przede wszystkim ćwiczenia całego ciała. Dzieje się tak ze względu na to, że ręka spełnia swoje funkcje tylko wtedy, gdy kości, stawy i mięśnie działają prawidłowo i zachowana jest wielostronna współpraca zarówno terapeuty ręki jak i również innych specjalistów. Musi być kompleksowa, właściwie zaplanowana oraz systematyczna, gdyż to długotrwały proces.

Najlepiej przedstawia on ten poniższy schemat, gdzie dokładnie widać, że w trakcie całej terapii zaczynamy usprawnianie całego ciała stopniowo przechodząc do coraz mniejszych ruchów a u szczytu dopiero są ćwiczenia grafomotoryczne przygotowujące do nauki pisania.



Schemat 1. Obszary usprawniania w terapii ręki opracowany na podstawie materiałów szkoleniowych

Ćwiczenia rozpoczynamy od równowagi oraz stabilizacji całego ciała, stopniowo przechodząc do usprawniania obręczy barkowej i kończyny górnej, czyli ruchomość łopatek i stawów kończyn górnych oraz normalizację napięcia mięśniowego. Opiera się na wzmacnianiu siły mięśniowej kończyny górnej, stymulowaniu czucia powierzchniowego i głębokiego aż po ćwiczenia manipulacyjne. Nie można jednak zapominać o tym, by w międzyczasie doskonalić także funkcje wzrokowe, zwłaszcza koordynację wzrokowo-ruchową, bez których nie jest możliwy prawidłowy rozwój. Następnie usprawnianie pracy nadgarstków, ruchów precyzyjnych rąk, dłoni i palców oraz wykształcenia prawidłowego chwytu pisarskiego kończy się najwyższym stopniem umiejętności motorycznych ręki – grafomotoryki.

Dzieci uczą się poszczególnych czynności ruchowych, manualnych w toku własnego rozwoju, jednak gdy z różnych przyczyn bywa on zaburzony czy opóźniony wówczas wymaga to konsultacji specjalistycznej, by podjąć właściwe działania.

Terapia ręki przeznaczona jest dla dzieci u których zauważa się:

- trudności manualne (zapinanie guzików, wiązanie sznurowadeł, nawlekanie itp.)
- trudności grafomotoryczne (niechęć do wycinania, rysowania, lepienia, rysowania szlaczków)
- obniżony poziom graficzny pisma – wychodzenie poza linie, litery niekształtne, nieprecyzyjne, pismo mało czytelne lub nieczytelne, wolne tempo pisania
- niezgrabność ruchowa, brak koordynacji ruchowej lub zaburzenia mechanizmów równoważnych (trudności z jazdą na rowerze, staniem na jednej nodze)
- problemy z utrzymaniem prawidłowej postawy podczas pracy przy stoliku (np. pokładanie się na ławce)
- obniżenie lub podwyższenie napięcia mięśniowego w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej (zbyt mocny lub zbyt słaby nacisk narzędzia pisarskiego, ruchy są mało precyzyjne, gdyż siła potrzebna do wykonania zadania będzie za duża lub za mała, często też niszczą zabawki z powodu nieprawidłowego zaplanowania i dostosowania siły)

Dlatego tak ważne jest dostrzeżenie szybko pewnych symptomów i problemów u dziecka i jak najszybsze udzielenie mu pomocy.

Niekoniecznie od razu musi być podjęta terapia specjalistyczna, może być także prowadzona w domu, pod okiem rodzica, gdyż dziecko może wymagać tylko większej stymulacji w danym zakresie. Jednak wymaga to konsultacji ze specjalistą, w celu określenia ćwiczeń bądź zabaw do wykonywania w warunkach domowych.

Podczas zajęć z terapii ręki wykonywane są zajęcia ruchowe z elementami integracji sensorycznej na sali gimnastycznej z wykorzystaniem piłek, woreczków, równoważni, ścieżek sensorycznych itp. Ponadto wykorzystywane są elementy Metody Dobrego Startu jako wspomaganie rozwoju psychomotorycznego dziecka czy też Pedagogiki zabawy oraz sprzęt multimedialny do usprawniania umiejętności grafomotorycznych (komputer, tablet, tablice graficzne itp.). Nie można również zapomnieć o wszelkiego rodzaju układankach, nakładankach, czy tablicach manipulacyjnych.

Właściwie prowadzona terapia ręki przynosi pozytywne efekty w postaci:

- poprawy napięcia mięśniowego kończyny górnej
- rozwija obustronną koordynację rąk
- usprawnia precyzyjne ruchy ręki
- pomaga wypracować prawidłowy chwyt ręki
- kształtuje koordynację wzrokowo-ruchową
- wydłuża koncentrację uwagi
- stymuluje prawidłowy odbiór bodźców dotykowych w obrębie rąk

Prawidłowa i odpowiednio prowadzona terapia przynosi pozytywne efekty a tym samym przyczynia się do niwelowania nieprawidłowości w rozwoju dziecka. Zwłaszcza w zakresie ręki, która jest bardzo ważnym narzędziem służącym nam przez całe życie, zarówno podczas czynności samoobsługowych aż po zabawę czy inne aktywności edukacyjne dziecka. Szczególne znaczenie ręka zajmuje w procesie nabywania umiejętności pisarskich.

Uczniowie klas pierwszych i drugich z naszej szkoły w roku szkolnym 2022/2023 biorą udział w ramach kółka terapeutycznego udział w II edycji Ogólnopolskiego Projektu Edukacyjnego „**Terapia ręki dla każdego**”, którego celem jest upowszechnienie wiedzy i umiejętności w zakresie usprawniania terapii ręki.

Projekt ma przede wszystkim funkcję terapeutyczną, usprawniającą i wzmacniającą organizm człowieka oraz pełni funkcję profilaktyczną dla małych dzieci, by zapobiegać występowaniu nawykowych nieprawidłowości w rozwoju małej motoryki.

Zawiera on kluczowe obszary wspomagania w dążeniu do rozwoju motoryki małej począwszy od ogólnej sprawności fizycznej, stabilizacji kończyny górnej, równowagi poprzez



funkcje wzrokowe, koordynację wzrokowo-ruchową, manipulację aż po grafomotorykę.

A oto kilka zdjęć z zajęć z Terapii ręki i zadań realizowanego projektu:



Literatura:

- A. Giczewska, W. Bartkiewicz, *Terapia ręki*, Warszawa 2015.
- K. Piotrowska-Madej, A. Żychowicz, *Smart Hand Model. Diagnoza i terapia ręki u dzieci*, Warszawa 2017

Jadwiga Grzyb

Dzielimy się wiedzą i doświadczeniem

Lekcje otwarte w klasie 2a

Lekcje otwarte w naszej szkole to jeden ze sposobów na dzielenie się wiedzą i doświadczeniami z innymi nauczycielami. Jest to również dobra metoda współpracy pomiędzy uczniami, a nauczycielem. Do takich zajęć często przygotowują się uczniowie **klasy 2a pod opieką swojej wychowawczynie, pani Jadwigi Grzyb. Zajęcia dla studentek UJK, lekcje otwarte dla nauczycieli z kieleckich szkół**, to nic zaskakującego. Sami uczniowie wiedzą, że bez względu na to, czy będą obserwowani, czy nie pracować należy podobnie. Podczas takich lekcji mają się czym pochwalić i poeksperymentować różnymi środkami dydaktycznymi. Praca w grupach, zespołowo lub indywidualnie, to również wypracowane metody codziennych zajęć. Zabawy interaktywne, gry planszowe i gra w szachy to działania podejmowane w każdym tygodniu pracy.

Uczymy się systematycznie i dla siebie, tak o sobie mówią wychowankowie Pani Jadwigi Grzyb.







