KURIER NAUCZYCIELSKI

NUMER 7/2021 29.07.2021 r. EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

WWW.KURIERNAUCZYCIELSKI.PL

kuriernauczycielski Polub nas, czytaj więcej

- Paradoksy autorytetu nauczyciela ..... str. 2
- Miejsca w Polsce, które warto zobaczyć w te wakacje ..... str. 5
- Prof. Marek Kaczmarzyk odpowiada na pytania rodziców. Nie ma jednej recepty na rozwój dziecka ..... str. 7
- Niepełnosprawność w przedszkolach – pomoc dydaktyczna ..... str. 8
- Jak werbują sekty ..... str. 9

KURIER**Ekologiczny** ..... str. 11

Wypoczywajmy!

Chroniczne zmęczenie utrudnia wychowanie dzieci – str. 4

FOT. JCOMP/PL.FREEPIK.COM

Studia podyplomowe dla Nauczycieli

Oferujemy dwa tryby studiowania do wyboru:

Studia stacjonarne
(po zniesieniu restrykcji ogólnokrajowych)

Studia zdalne
(zajęcia zdalne w kontakcie bezpośrednim – webinary na żywo oraz materiały online)

Wiedza - Umiejętności - Dyplom
z nami wygodniej

www.podyplomowka.edu.pl

Danuta Słowik,
redaktor naczelna

Wakacje w pełni. Mam nadzieję, że odpoczywają Państwo po tym trudnym, pandemicznym roku szkolnym.

W tym numerze piszemy o *work-life balance*, czyli o potrzebie odnalezienia równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym. „Zmęczenie utrudnia przytomne myślenie i rozwiązywanie choćby najprostszych problemów, nie pozwala się skupić, opanować emocji, dokonywać dobrych wyborów, dbać o zdrowie. Praktycznie rzecz biorąc, kiedy przez dłuższy czas nie dosypiamy, zmieniamy się w najgorszą wersję samych siebie". Ten cytat z książki Carli Naumburg *Jak nie krzyczeć na swoje dziecko. Wychowanie bez złych emocji* przytacza Aneta Boritzka w tekście *Chroniczne zmęczenie utrudnia wychowanie dzieci.*

Jeśli już ów balans udało się Państwu złapać, to polecamy przegląd ciekawych miejsc w Polsce, które można zwiedzić podczas urlopu lub weekendowego wypadu.

Czas wakacji to również okazja do nabrania dystansu do siebie i sposobu własnej pracy. Dr Grzegorz Mandrysz w artykule *Paradoksy autorytetu nauczyciela* uświadamia nam, że wychowawcza porażka może być cennym doświadczeniem prowadzącym ostatecznie do sukcesu i że warto przyznać się do bezradności, której doświadczamy wobec konkretnych relacji z uczniami.

Wakacje to wzmożony czas aktywności różnych sekt, które werbują nowych członków podczas letnich wojaży czy festiwali muzycznych. Warto wiedzieć, jak działają mechanizmy takiego werbunku – wzbudzania zaufania potencjalnych członków i manipulowania nimi. Na ten temat pisze Piotr T. Nowakowski, profesor Uniwersytetu Rzeszowskiego, wykładowca Instytutu Studiów Podyplomowych w Tychach, jeden z największych w Polsce ekspertów ds. sekt i nowych ruchów religijnych.

Do problemów wychowania we wczesnym dzieciństwie wracamy w serii pytań rodziców do Piotra Kaczmarzyka, biologa, neurodydaktyka, profesora Uniwersytetu Śląskiego.

Zachęcam do lektury.

Paradoksy autorytetu nauczyciela

GRZEGORZ MANDRYSZ – PEDAGOG, DYDAKTYK, TRENER KOMPETENCJI MIĘKKICH I BUDOWANIA ZESPOŁÓW, COACH, WYKŁADOWCA INSTYTUTU STUDIÓW PODYPLOMOWYCH W TYCHACH – MÓWI O TRZECH PARADOKSACH ZWIĄZANYCH Z AUTORYTETEM NAUCZYCIELA.

Dr Grzegorz Mandrysz FOT. ISP/FB

Pozwól sobie na porażkę

Masz w klasie ucznia, którego chcesz skłonić do większego zaangażowania się w naukę? Nie udaje ci się to? A więc porażka... Pytanie brzmi: jak działa na ciebie myśl o porażce? Czy według ciebie podważa twój autorytet w klasie?

Paradoksalnie taka sytuacja może wzmocnić twój autorytet. Być może działania, którymi próbowałeś zmotywować ucznia, przyniosą efekty z czasem. Być może to, co mu przekazałeś, musi w nim dojrzeć.

A może w twoich działaniach wystarczy zmienić jakiś element, co sprawi, że będą bardziej skuteczne? Możemy więc mieć do czynienia nie z porażką, ale z doświadczeniem, na którym zbudujesz inne pomysły na aktywizację uczniów. Nie oczekuj innych efektów, stosując te same metody oddziaływania. Jak mawiał Brain Tracy: „Sukces idzie często o krok za porażką".

Nie bój się przyznać do bezradności

Bezradność i praca nauczyciela... Czujesz to? Jednak jedna, konkretna bezradność nie oznacza bezradności ogólnej.

Uczeń nie wykonuje na forum klasy twojej instrukcji, rozprasza innych, a twoja reakcja na tę sytuację jest bezskuteczna? Tracisz kontrolę... Powinieneś coś z tym zrobić. Może porozmawiać z tym uczniem po zajęciach, indywidualnie, bez emocji?

Pytanie zasadnicze: czy ta konkretna sytuacja wpływa negatywnie na twój autorytet? Jak na to spojrzą inni uczniowie? Być może zobaczą w tobie człowieka. Nikt przecież nie jest doskonały. Ważne, aby przyznać się do tego obszaru swojej bezradności w gronie nauczycielskim rozumianym jak zespół, w którym można uzyskać wsparcie i zrozumienie.

Umiej przyznać się do błędu

Na lekcji źle zarządziłeś sytuacją interpersonalną. Z banalnej sprawy zrobił się poważny problem, na zasadzie kuli śniegowej. Możesz oczywiście szukać winy za tę sytuację po stronie ucznia, ale jak poszukasz w sobie, to okaże się, że nie jesteś wolny od błędów. Co wtedy?

Być może kluczem jest elastyczność. „Dokonuj ciągłych poprawek kursu" (Brain Tracy). Może chciałeś za szybko rozwiązać problem pod presją spojrzeń całej klasy. Jak powiedział Hemingway, nie ma skróconych dróg do szczęścia. Według mnie do takich sytuacji dochodzi, bo jako nauczyciele za szybko chcemy osiągać cele. Efekt „wygrany – wygrany" wymaga czasu.

(J)

> MOŻEMY WIĘC MIEĆ DO CZYNIENIA NIE Z PORAŻKĄ, ALE Z DOŚWIADCZENIEM, NA KTÓRYM ZBUDUJESZ INNE POMYSŁY NA AKTYWIZACJĘ UCZNIÓW.

SŁOWO MIESIĄCA

Dobrze widzieć

Taką nazwę ma program profilaktyki krótkowzroczności u uczniów edukacji wczesnoszkolnej. Stanowi on wsparcie dzieci w powrocie do szkoły po długotrwałym okresie nauki zdalnej. (źródło: MEiN)

AUTOR: WERONIKA NOWAKOWSKA

Liczba miesiąca

16

Tyle wybrano Specjalistycznych Centrów Wspierających Edukację Włączającą w ramach naboru realizowanego przez Ośrodek Rozwoju Edukacji.

(źródło: ore.edu.pl)

KURIER NAUCZYCIELSKI

Dziel się wiedzą z Kurierem!

Twój artykuł pomoże Ci w awansie i zainspiruje innych!

WWW.KURIERNAUCZYCIELSKI.PL

KURIER NAUCZYCIELSKI

Wydawca:
Krafc Consulting Sp. z o.o.,
ul. Sienkiewicza 1, 43-100 Tychy
tel. 32 787 57 47, 739 290 210
e-mail:
redakcja@kuriernauczycielski.pl

Redaktor naczelny:
Danuta Słowik

Redaguje: zespół

Opracowanie graficzne i skład komputerowy:
Comsoft Sp. z o.o.

Druk:
Polska Press Sp. z o.o.

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

ACH Ognisko Artystyczne im. Alberta Chmielowskiego

CHMIELOWSKI

Poznaj nas, nasze miejsce i to, jak działamy.
Mamy tylko jedną metodę pracy: zabawa i zachwyt!

WARSZTATY SIERPIEŃ

11.08.
Ceramika, czyli przygoda z gliną
10:00-11:30

13.08.
Ceramika, czyli przygoda z gliną
10:00-11:30

16.08.
Ceramika, czyli przygoda z gliną
10:00-11:30

Zielona stolarka (praca w drewnie dla dzieci i dorosłych)
11:00-13:30

20.08.
Alchemia koloru (cyjanotypia i farbowanie tkanin)
10:00-13:00

23.08.
Ceramika, czyli przygoda z gliną
10:00-11:30

Alchemia koloru (cyjanotypia i farbowanie tkanin)
10:00-13:00

Robótki na paluszkach
11:00-13:00

Zielona stolarka (praca w drewnie dla dzieci i dorosłych)
11:00-13:30

25.08.
Filcowanie (na mokro, czyli bez użycia igieł)
10:00-13:00

Robótki na paluszkach
11:00-13:00

Ceramika, czyli przygoda z gliną
16:30-18:00

27.08.
Ceramika, czyli przygoda z gliną
10:00-11:30

Robótki na paluszkach
11:00-13:00

ul. Sienkiewicza 1, 43-100 Tychy
515 403 191 lub 518 066 760
ognisko@chmielowski.edu.pl

www.chmielowski.edu.pl
www.fundacjazahoryzont.pl

Ognisko Artystyczne ACH
Fundacja Za Horyzont

Chroniczne zmęczenie utrudnia wychowanie dzieci

WORK-LIFE BALANCE (ODNALEZIENIE RÓWNOWAGI POMIĘDZY PRACĄ A ŻYCIEM PRYWATNYM) – MYŚLISZ, ŻE TO OKREŚLENIE JEST ZAREZERWOWANE TYLKO DO ŻYCIA ZAWODOWEGO? WCALE TAK NIE JEST. SPĘDZANIE CZASU Z DZIECKIEM, WYCHOWYWANIE GO, UCZENIE RÓŻNYCH RZECZY, DBANIE O DOM I WYKONYWANIE CODZIENNYCH, RUTYNOWYCH OBOWIĄZKÓW – TO NIE LADA WYZWANIE. JEST TO PRACA NA PEŁNY ETAT, NIEPŁATNA, WYCZERPUJĄCA I CZĘSTO MAŁO DOCENIANA.

Zmęczenie utrudnia przytomne myślenie i rozwiązywanie choćby najprostszych problemów FOT. PL.FREEPIK.COM

Niedosypianie, nieprzespane noce, skupienie na potrzebach naszego dziecka, czuwanie, żeby nie zrobiło sobie krzywdy, dbanie o dom – bez chwili odpoczynku – może doprowadzić do chronicznego zmęczenia. Dlatego wprowadzenie w domu zasady *work-life balance* jest takie ważne.

Większość rodziców jest

wyczerpana, ale niewielu chce się do tego przyznać.

„Zmęczenie utrudnia przytomne myślenie i rozwiązywanie choćby najprostszych problemów, nie pozwala się skupić, opanować emocji, dokonywać dobrych wyborów, dbać o zdrowie. Praktycznie rzecz biorąc, kiedy przez dłuższy czas nie dosypiamy, zmieniamy się w najgorszą wersję samych siebie. Stajemy się nieznośni, rozdrażnieni, nadwrażliwi i znacznie łatwiej puszczają nam nerwy. Nie, wyczerpania nie da się przezwyciężyć myśleniem, pracą czy siłą woli, bo część mózgu odpowiedzialna za takie właśnie dorosłe rzeczy wyłącza się jako pierwsza, kiedy całą noc siedzisz przy chorym dziecku". (Carla Naumburg, *Jak nie krzyczeć na swoje dziecko. Wychowanie bez złych emocji*)

Jestem superbohaterem!

Po nieprzespanej nocy z chorym dzieckiem wstać o świcie równo z kogutem, wypić dwie filiżanki mocnej kawy z cukrem, przygotować śniadanie, pobawić się z maluchem, ogarnąć bałagan panujący w kuchni, zrobić pranie (którego, nie wiadomo czemu, wciąż nie ubywa), wykonać parę pilnych telefonów, wyjść na spacer z dzieckiem (jest chore, ale nie ma wysokiej gorączki, więc przebywanie na świeżym powietrzu wskazane), zrobić obiad... W końcu drzemka maluszka... W tym czasie napisać część artykułu na blog, odpisać na e-maile. Maluszek wstał – zabawy ciąg dalszy... Jeszcze z pieskiem na spacerek (jak mogło mi to wylecieć z głowy?). Siostra dzwoni (ma problem, trzeba porozmawiać), koleżanka wpadła, prosi o przysługę. Nie można odmówić.

Jestem superbohaterem! Wystarczy tylko doładować się kolejną dawką kofeiny i kilogramem cukru. Dam radę, jeszcze tylko parę godzin do wieczora. Tylko co, jeśli dziecko znów nie prześpi nocy? No w sumie nic, niedługo choroba minie, to w końcu się wyśpię.

Maraton – co to dla mnie?

Dzień 10.: Dziecko wciąż ma katar, w nocy jest już lepiej, ale cały czas włączony jest tryb czuwania. Jeszcze dam radę.

Dzień 14.: Dziecko wydaje się zdrowe, ale na horyzoncie pojawiła się przeprowadzka. Pora zatem na pakowanie – to tylko parę dni i będzie po wszystkim.

Dzień 23.: Jestem wykończona, rozdrażniona. Nic mnie nie cieszy. Nie potrafię się skoncentrować ani zorganizować tak prostej czynności jak mycie zębów. Natomiast wciąż nie chcę przyznawać się do tego, że zwyczajnie brak mi sił.

Dzień 94.: Wszyscy już wokół widzą, że jestem chodzącym zombie. Make-up już nie pomaga. Czas, który wprowadza mnie w stan zdenerwowania, trwa mniej niż 0,5 sekundy. Na tym cierpią najbliżsi.

„Jeśli dbanie o siebie to nie twoje klimaty, albo nie chcesz sobie za bardzo pobłażać, pamiętaj: nie robisz tego dla siebie, a przynajmniej nie wyłącznie dla siebie. Dbasz o siebie dla swoich dzieci, dla więzi z nimi i dla ogólnie spokojniejszych relacji w rodzinie. No i po to, by nie poczuć się jak wariatka, której co chwilę odbija". (Carla Naumburg, *Jak nie krzyczeć na swoje dziecko. Wychowanie bez złych emocji*)

Chroniczne zmęczenie – zagrożenie dla dzieci.

Zastanawiałaś się kiedyś nad tym, że chroniczne zmęczenie może być niebezpieczne dla ciebie, ale również dla twojego dziecka? Wyobrażałaś sobie kiedyś sytuację, że jesteś sama w domu z maleńkim dzieckiem (mąż w pracy), a ty tracisz przytomność? Kto w tym czasie zajmie się twoją pociechą? Kto wezwie pomoc?

Właśnie do tego może doprowadzić chroniczne zmęczenie. Nie wspominając już o naszej psychice czy dolegliwościach bólowych odczuwanych w różny sposób. Chroniczne zmęczenie również może doprowadzić do choroby nowotworowej.

Czas dla siebie – odpoczynek.

Wyjaśnijmy sobie coś...

Samotne zakupy to nie jest „czas dla siebie".

Posprzątanie domu to nie jest „czas dla siebie".

Wyjście do pracy to nie jest „czas dla siebie".

Pójście do dentysty to nie jest „czas dla siebie".

Spokojny prysznic to nie jest „czas dla siebie".

Konsumpcja ciepłego posiłku to nie jest „czas dla siebie".

To są obowiązki i codzienne życiowe czynności. Musisz odpoczywać. Tak jak lubisz. Odpoczynek nie jest przejawem lenistwa. Jest niezbędny do zachowania zdrowia psychicznego.

Sen – potrzebujesz go bardziej niż myślisz.

Dorośli nie dosypiają, bo nie mają na to czasu. Bo gdzieś przeczytali, że pięć godzin snu wystarczy na wypoczynek i pełną regenerację. A też nic takiego się nie zdarzy, gdy będą to tylko cztery godziny.

Adrian Kapusta (portal Akademia Triathlonu), w artykule *Moda na niedosypianie jest fatalna w skutkach,* pisze: „Możemy usłyszeć, że minimalna ilość snu to klucz do sukcesu. Intensywny tryb życia: praca, rodzina, dom i sport wypełniają dobę po brzegi. Dodatkowo komputery i urządzenia mobilne zabierają cenny czas. Wolimy spędzać godziny, przeglądając media społecznościowe, niż porządnie się wyspać. Co nam z uprawiania sportu, wyszukanej diety, unikania smogu i konserwantów w żywności, kiedy po prostu się nie wysypiamy. Zapominamy, że sen to najskuteczniejszy sposób regeneracji dla mózgu i całego organizmu".

Ciągłe niedosypianie to poważny problem, który zwiększa ryzyko rozwoju chorób przewlekłych i naraża między innymi na:

– zaburzenia nastroju, które w konsekwencji mogą doprowadzić do depresji,
– rozdrażnienie,
– problemy z koncentracją,
– zaburzenia pamięci,
– bóle głowy,
– wzrost stresu,
– zaburzenia rytmu serca,
– osłabienie układu odpornościowego.

„Dopóki nie odpoczniesz, skreśl z listy rzeczy do wykonania wszystko to, co nieistotne. Mów otwarcie o swoim wyczerpaniu. Powiedz dzieciom o swoim wyczerpaniu i poproś starsze o pomoc. Lepiej zrozumieją twój zły humor, a ty pokażesz im, jak umiejętnie radzić sobie ze zmęczeniem". (Carla Naumburg, *Jak nie krzyczeć na swoje dziecko. Wychowanie bez złych emocji*)

> „ZMĘCZENIE UTRUDNIA PRZYTOMNE MYŚLENIE I ROZWIĄZYWANIE CHOĆBY NAJPROSTSZYCH PROBLEMÓW, NIE POZWALA SIĘ SKUPIĆ, OPANOWAĆ EMOCJI, DOKONYWAĆ DOBRYCH WYBORÓW, DBAĆ O ZDROWIE. PRAKTYCZNIE RZECZ BIORĄC, KIEDY PRZEZ DŁUŻSZY CZAS NIE DOSYPIAMY, ZMIENIAMY SIĘ W NAJGORSZĄ WERSJĘ SAMYCH SIEBIE".

Aneta BORITZKA
www.odrudej.pl
odrudej@gmail.com

Z zawodu pedagog, coach. Swoją wiedzą, doświadczeniem dzieli się na blogu odrudej.pl. Tematy, które porusza, to: rodzina, relacje, rozwój, kariera zawodowa, finanse i zdrowie. O sobie pisze: „Jestem kobietą po trzydziestce, matką mojego kochanego synka i żoną fantastycznego mężczyzny. Kieruję się przekonaniem, że każdy ma możliwość kształtowania swojego życia i decydowania o jego jakości – każdy ma szansę w pełni wykorzystać posiadane zasoby i osiągnąć nawet najbardziej ambitne cele. Możesz próbować zmienić każdy obszar swojego życia, jeśli tylko tego chcesz. Zainspirowana do działania poprzez motto jednego z autorów: »Małe kroki, które robisz, są lepsze niż duże, które tylko planujesz«".

Lista turystycznych przebojów cz. 1

Miejsca, które **warto zobaczyć**

WAKACJE W PEŁNI. PO TRUDNYM ROKU SZKOLNYM, NAZNACZONYM PANDEMIĄ, PORA NA ZASŁUŻONY WYPOCZYNEK. OGRANICZENIA ZWIĄZANE Z PODRÓŻOWANIEM PO ŚWIECIE SKŁANIAJĄ DO ODKRYWANIA TURYSTYCZNYCH ATRAKCJI W POLSCE. PODPOWIADAMY, KTÓRE Z NICH WARTO ZOBACZYĆ. MOŻNA JE ZWIEDZIĆ PODCZAS DŁUŻSZEGO URLOPU LUB W CZASIE WEEKENDOWEGO WYPADU.

ZDJĘCIA: JAROSŁAW JĘDRYSIK

GÓRY SOWIE i STOŁOWE – zamki, twierdze, podziemne labirynty

Góry Sowie i Stołowe to pasma w Sudetach w województwie dolnośląskim. Pozostają w cieniu Tatr i Beskidów, choć są równie atrakcyjne i w sezonie tak samo zatłoczone. To unikatowy region pogranicza, gdzie przez wieki przenikały się wpływy polskie, czeskie, pruskie i austriackie. Kusi przyrodą, ale i zdrojowymi kurortami oraz zabytkami architektonicznymi i przemysłowymi.

Sporo emocji dorosłym i dzieciom dostarczy **wycieczka na Szczeliniec Wielki** lub (i) w **Błędne Skały**. Takich skalnych labiryntów, tajemniczych i fantazyjnych formacji skalnych nie ma nigdzie indziej w Polsce. Wielbłąd, Małpolud, Koński Łeb, Kwoka, Słoń... To nazwy tylko niektórych ze „skalnych rzeźb". Zabawa w ich „odczytywanie" jest przednia. No i czasem jest naprawdę wąsko!

Wiele z atrakcji tego regionu znajduje się głęboko pod ziemią. Grozę budzi **kompleks „Riese"** („Olbrzym") budowany pod koniec II wojny światowej przez więźniów obozów koncentracyjnych. Prawdopodobnie w Górach Sowich Niemcy szykowali kwaterę dla Hitlera. Do dziś jednak nie jest znane dokładnie przeznaczenie kompleksu. Jego pozostałości są udostępnione do zwiedzania pod zamkiem w Książu, a także m.in. w Walimiu i Osówce.

Kolejne podziemne obiekty to **tajna kopalnia uranu w Kletnie** (masyw Śnieżnika), gdzie po wojnie Sowieci wydobywali rudę uranu na potrzeby ZSRR. Z dziećmi warto się wybrać do **Złotego Stoku**, do byłej kopalni złota. Przewodnicy opowiadają o niej lekko i z humorem. Najmłodsi mogą sami wypłukać kawałki „złota" z „górskiego strumyka", a w podziemnej sztolni przejechać się górniczą kolejką lub popłynąć łodzią w zalanym wodą chodniku. Podziemne korytarze zwiedza się również w XVIII-wiecznej **Twierdzy Kłodzko**. Służyły one m.in. do likwidowania podkopów wojsk, które ją oblegały.

Podziemia kompleksu „Riese" pod zamkiem w Książu

Zamek Książ

Jedno z wąskich przejść na Szczelińcu

Leczniczych wód popróbować można w tutejszych zdrojach: **Dusznikach, Kudowie, Polanicy** i **Lądku**. Szczególnie urokliwe są parki zdrojowe w Polanicy i Kudowie. Z kolei w dusznickim parku znajduje się podświetlana fontanna, „pląsająca" do muzyki Fryderyka Chopina. W pobliskim Dworku Chopina (kompozytor leczył się na suchoty w Dusznikach w 1826 roku) grywa się muzykę mistrza na żywo.

Jeśli ktoś zawitał do Kudowy-Zdroju, to powinien zobaczyć **Kaplicę Czaszek** w dzielnicy Czermna, osobliwe i jedyne takie miejsce pochówku w Polsce. Wnętrze obiektu jest wyłożone ludzkimi czaszkami i kośćmi. To szczątki ofiar XVIII-wiecznych epidemii i wojen. Kości złożone są też pod podłogą. Szacuje się, że w kaplicy pochowano ok. 25 tys. osób.

Wśród zamków i pałaców znajdujących się w regionie największe wrażenie robi dawna **rezydencja rodu Hochbergów w Książu** (dzielnica Wałbrzycha). To trzeci pod względem wielkości zamek w Polsce (po Wawelu i Malborku). Położony na lesistym wzgórzu, pamięta czasy piastowskie, ale jego rozbudowę i obecny wygląd zawdzięczamy Hochbergom, których druga posiadłość mieściła się w Pszczynie. Turyści zwiedzają nie tylko pełne przepychu wnętrza zamku, ale także tarasowe ogrody, pobliską stajnię ogierów, palmiarnię (mieszkają w niej m.in. lemury) i wspomniane już podziemia „Riese".

Kaplica Czaszek w Czermnej

SANDOMIERZ – królewskie miasto na siedmiu wzgórzach

Jedno z najstarszych polskich miast, pamiętających początki dynastii Piastów. Sandomierz z piękną starówką i rynkiem położony jest na siedmiu wzgórzach (dlatego nazywany bywa „małym Rzymem"). Miasto zyskało drugie życie turystyczne dzięki ogromnej popularności serialu *Ojciec Mateusz*. Spacerując po starym mieście, napotkamy wiele serialowych miejsc. Warto wstąpić do jednej z kamienic na rynku, aby zwiedzić **wystawę *Świat Ojca Mateusza*** z figurami woskowymi głównych bohaterów.

W Sandomierzu trzeba zobaczyć **Zamek Królewski, katedrę Narodzenia NMP, kościół św. Jakuba z pobliską winnicą i Dom Długosza**. Z wierzchołka **Bramy Opatowskiej** rozciąga się widok na sandomierskie wzgórza.

Warto przejść się podziemną trasą turystyczną. To **dawne kupieckie składy i spiżarnie**. Te wydrążone komory stały się w latach 60. XX wieku powodem zapadlisk i katastrof budowlanych w obrębie starego miasta. Podziemne chodniki zostały zabezpieczone przez górników z Bytomia pod nadzorem inżynierów z AGH. Część podziemi udostępniono do zwiedzania.

Młodszym turystom spodoba się przymierzanie zbroi i władanie białą bronią w zbrojowni rycerskiej. Polecamy też spacer **wąwozem św. królowej Jadwigi** (blisko centrum miasta) i **wzgórzami Gór Pieprzowych**.

Oryginalnym prezentem z królewskiego Sandomierza będzie biżuteria wykonana z **krzemienia pasiastego**, wydobywanego jedynie w tym rejonie od czasów neolitu.

Również wokół Sandomierza nie brakuje ciekawych miejsc. Zobaczyć można np. majestatyczne **ruiny zamku Krzyżtopór**, **zamek w Baranowie Sandomierskim** czy **fabrykę porcelany w Ćmielowie** (w czasie pandemii fabryka nie była udostępniana do zwiedzania, stan aktualny można sprawdzić na stronie zakładu).

Oprac. JJ

Sandomierz

Czubek języka

Ot, się zrosło

PRZED BLISKO ĆWIERĆWIECZEM, JAKO POCZĄTKUJĄCY DZIENNIKARZ JEDNEGO Z TYSKICH TYGODNIKÓW, PRZECHADZAŁEM SIĘ PO MIEŚCIE W POSZUKIWANIU INSPIRACJI TWÓRCZEJ. W PEWNYM MOMENCIE NA PRZYSTANKU AUTOBUSOWYM DOSTRZEGŁEM TABLICĘ INFORMACYJNĄ OPATRZONĄ NAGŁÓWKIEM: „PRZEWOŹNICY Z POZA [SIC!] SIECI MZK TYCHY". TO BYŁO TO!

Pozdrawiam znad morza!

Wykonałem stosowne zdjęcie i niebawem opublikowałem notkę pt. *Dziwne pozy MZK*, zwróciwszy uwagę na nietypową formę zapisu słowa „spoza". „Doceniamy wkład MZK w reformę podstawowych zasad ortografii polskiej i czekamy z dziką niecierpliwością na kolejne pomysły. Z naszej strony nie pozostaje nic innego, jak tylko przedstawić własne propozycje wyrazów do wykorzystania: «z tąd», «z tamtąd», «z kąd i nąd», «z kądże»... Niech się dzieci uczą" – napisałem z wrodzoną mi subtelnością.

Pisownia tych niepozornych wyrazów już niejednego zaprowadziła na manowce. Takie chociażby przyimki proste, jak „do", „od", „po", „na", „za", „pod", „nad" czy „z", to w zasadzie bułka z masłem. Schody zaś zaczynają się w przypadku przyimków złożonych, powstałych z połączenia dwóch przyimków prostych (np. „z" + „nad" = „znad"). Nie każdy ma świadomość, że zapisujemy je łącznie, są one bowiem zrostami. Ta sama reguła odnosi się do zaimków przysłownych: „stąd", „stamtąd", „skąd" lub „znikąd".

Tyle że nie zawsze zadziała tutaj prosty schemat budowy przyimków, jak w przypadku „zza" („z" + „za") czy wspomnianego wyżej „znad". Gdy zechcemy bowiem pożenić „z" i „przed", to powstanie „sprzed" zamiast „zprzed". Dlaczego? Otóż „z" jest głoską dźwięczną, a „p" – bezdźwięczną, wskutek czego dochodzi do upodobnienia głosek pod względem dźwięczności i w efekcie „z" poprzedzające „p" przekształca się w „s". Druga ważna zasada wiąże się z tym, że w omawianych przypadkach pisownia odwzorowuje wymowę. Powiemy więc tak samo, jak zapisujemy: „spod", „sponad", „spoza", „sprzed", „spomiędzy", „stąd", „stamtąd", „skąd", „znad", „zza", „znikąd".

Dodam, że przywołany błąd w nagłówku rozkładu jazdy został natychmiast poprawiony przez kierownictwo MZK. Przypadek? Ależ skądże!

(tp)

Parę słów o asertywności (12)

Reagowanie na krytykę wyrażoną w raniącej formie

BYWA, ŻE OSOBA WYRAŻAJĄCA KRYTYKĘ CZYNI TO W FORMIE NARUSZAJĄCEJ POCZUCIE GODNOŚCI ROZMÓWCY. UŻYWA RANIĄCYCH OKREŚLEŃ, KRZYCZY, ZACHOWUJE SIĘ AGRESYWNIE. NIEŁATWO WTEDY ZACHOWAĆ SPOKÓJ.

Najważniejsze jest, abyśmy w takim momencie nie odpłacali pięknym za nadobne i powstrzymali się od naruszania godności człowieka, który – w stosunku do nas – przekroczył granice kultury osobistej. Dokonana przez niego ocena naszego zachowania może być słuszna albo niesłuszna, co nie zmienia schematu asertywnej reakcji z naszej strony. W pierwszym rzędzie należy oddzielić treść krytyki od sposobu, w jaki została przedstawiona, a następnie zdecydowanie przeciwstawić się niedopuszczalnej formie traktowania nas. Warto jednak wpierw, o ile to możliwe, dać rozmówcy nieco czasu na uwolnienie negatywnych emocji, a następnie uspokojenie się.

W rozmowie nie rewanżujmy się agresją. Agresja wywołuje agresję
fot. ViDIstudio/pl.freepik.com

„Ty chyba kompletnie zgłupiałeś! Jak można w takim miejscu zaparkować samochód!" – oskarżenie tego rodzaju może u większości z nas wywołać silne pobudzenie, z irytacją włącznie. Kierując się wyżej wspomnianymi zasadami, warto odpowiedzieć w następujący sposób: „To fakt, źle zrobiłem, parkując właśnie tutaj. Jednak spieszę zakomunikować, że nie podoba mi się forma, w jakiej się do mnie zwracasz. Nie życzę sobie, abyś tak się do mnie odnosił".

Niekiedy, chociażby w reakcji na krytykę ze strony osoby bliskiej, możemy zechcieć wyjaśnić swój sposób przeżywania danej sytuacji, odwołując się do własnych uczuć, jak np.: „Gdy odzywasz się tak do mnie, robi mi się przykro i ogarnia mnie złość". Warto również wskazać, jak pragniemy być traktowani: „Jeśli nie podoba ci się coś w moim zachowaniu, powiedz, co konkretnie ci przeszkadza. Wtedy porozmawiamy na ten temat. Ale wypraszam sobie ten arogancki ton".

Szczególne wyzwanie stanowi sytuacja, gdy krytyka naszego postępowania wiąże się z silnym rozemocjonowaniem nadawcy komunikatu. Przykładowo, wychodząc z jakiegoś pomieszczenia, wpadamy niechcący na kogoś i potrącamy go. Tamten reaguje gwałtownym wybuchem złości, wykrzykując: „Do jasnej ciasnej! Dlaczego pan nie patrzy, gdzie idzie!? Idiota jeden! Mogłem się oblać kawą!". Dobrze jest wówczas pozwolić interlokutorowi, aby dał upust swej złości i nieco ochłonął, a następnie można powiedzieć: „Przepraszam, że pana potrąciłem. Uczyniłem to przez przypadek. Ma pan prawo być zdenerwowany, jednak jest mi bardzo przykro, gdy ktoś mnie wyzywa albo na mnie krzyczy. I bez tego jestem w stanie zrozumieć, o co panu chodzi".

Nie rewanżujmy się agresją. Agresja wywołuje agresję, a wtedy cykl się powtarza.

Andrzej DOSTATNI

Mądrości z przeszłości

O pracy jako treści życia

MARIA STEFANIA GRZEGORZEWSKA URODZIŁA SIĘ 18 KWIETNIA 1887 ROKU W WOŁUCZY KOŁO RAWY MAZOWIECKIEJ. BYŁA DZIAŁACZKĄ SPOŁECZNĄ I PROMOTORKĄ PEDAGOGIKI SPECJALNEJ W POLSCE.

W roku 1909 podjęła studia z nauk przyrodniczych na Uniwersytecie Jagiellońskim. Dotknęła ją w tym czasie osobista tragedia, bowiem na gruźlicę zmarł jej narzeczony. Napisała wówczas: „Żyć będę, muszę, ale teraz już tylko praca będzie treścią mojego życia". Do końca pozostała niezamężna. W roku 1916 uzyskała na Sorbonie tytuł doktora filozofii. Następnie podjęła decyzję, by poświęcić się osobom niepełnosprawnym i znalazła zatrudnienie w jednej z paryskich szkół dla dzieci opóźnionych w rozwoju.

W maju 1919 roku wróciła na stałe do Polski. Rozpoczęła pracę w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, zajmując się sprawami szkolnictwa specjalnego. Powołała też kurs seminaryjny dla nauczycieli tej kategorii szkół, który w roku 1922 przekształciła w Państwowy Instytut Pedagogiki Specjalnej (obecnie jest to Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie) i została jego dyrektorką. W latach 1930–1935 kierowała ponadto Państwowym Instytutem Nauczycielskim w Warszawie.

Grzegorzewska niepokoiła się niskim poziomem nauczania okresu międzywojennego, co wypomniała w bezpośredniej rozmowie Wacławowi Jędrzejewiczowi, ministrowi odpowiedzialnemu za oświatę. Ten zirytowany przerwał jej i powiedział, żeby pamiętała, iż rozmawia z ministrem. „Pamiętam o tym dobrze" – odpowiedziała. „Właśnie dlatego, że jest pan ministrem, przyszłam to panu powiedzieć". Zdaniem niektórych rozmowa ta kosztowała Grzegorzewską utratę stanowiska dyrektora Państwowego Instytutu Nauczycielskiego.

Podczas okupacji, mimo że chorowała na serce, brała udział w konspiracyjnej działalności oświatowej, organizowała również pomoc Żydom. W trakcie powstania warszawskiego angażowała się w służbę sanitarną. W tym czasie spłonął jej dom, a wraz z nim prace jej autorstwa: *Osobowość nauczyciela* i drugi tom *Psychologii niewidomych*. Nie udało się ich odtworzyć.

Po wojnie kierowała Instytutem Pedagogiki Specjalnej. W latach 1958–1960 była profesorem w Katedrze Pedagogiki Specjalnej Uniwersytetu Warszawskiego, pierwszej w Polsce uniwersyteckiej katedrze o tym profilu.

Maria Grzegorzewska (1887–1967)
FOT. WIKIPEDIA

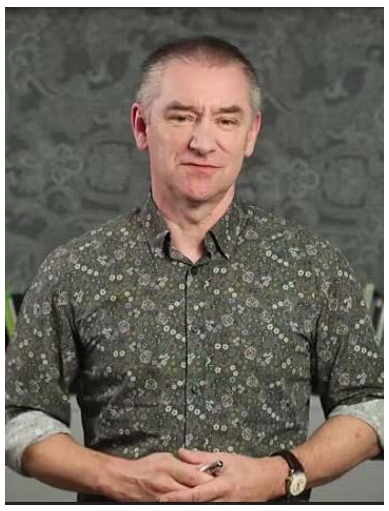
Zmarła 7 maja 1967 roku w Warszawie na atak serca. Pochowana została w alei zasłużonych Cmentarza Powązkowskiego w Warszawie.

(ad)

Prof. Marek Kaczmarzyk odpowiada na pytania rodziców

Nie ma jednej recepty na rozwój dziecka

W MAJOWYM WYDANIU „KURIERA NAUCZYCIELSKIEGO" RELACJONOWALIŚMY KONFERENCJĘ ONLINE PT. „NEUROBIOLOGIA WCZESNEGO DZIECIŃSTWA, CZYLI DLACZEGO TAK ISTOTNE SĄ PIERWSZE LATA EDUKACJI?". ODBYŁA SIĘ ONA 20 MAJA BR. ZORGANIZOWAŁO JĄ MIEJSKIE CENTRUM OŚWIATY W TYCHACH, A GŁÓWNYM PRELEGENTEM BYŁ MAREK KACZMARZYK – PROFESOR UNIWERSYTETU ŚLĄSKIEGO, BIOLOG I NEURODYDAKTYK. PO WYKŁADZIE PROF. KACZMARZYK ODPOWIADAŁ NA PYTANIA RODZICÓW.



Prof. Marek Kaczmarzyk FOT. EDU-AKCJA.PL

Aleksandra: Czy można przestymulować dziecko z powodu dużej ilości zajęć i na ile to jest niebezpieczne?

Prof. Marek Kaczmarzyk: Każdy człowiek rozwija się zgodnie z własnym, unikalnym rytmem i ma specyficzne wymagania rozwojowe. Jednak na tak postawione pytanie można odpowiedzieć twierdząco. Liczba zajęć i dodatkowych wymagań, które z takimi zajęciami są związane, może spowodować przekroczenie bezpiecznych dla dziecka granic.

Sporo zależy oczywiście od tego, o jakich zajęciach mowa, czy są zróżnicowane (np. czy łączy się aktywność fizyczną z poznawczą), o dziecku w jakim wieku mówimy, jak bogate i zróżnicowane w wyzwania jest jego środowisko domowe. Wszystkie te czynniki będą miały wpływ na granicę, poza którą taki nadmiar będzie niebezpieczny.

Wydaje mi się, że najgroźniejsza będzie jednak sytuacja automatycznego wysyłania dziecka na zajęcia w przekonaniu, że im ich więcej, tym lepiej. W takim przypadku możemy spodziewać się prawdziwej katastrofy. Refleksja nad tym, co i jak robimy, musi zawierać przede wszystkim znajomość dziecka i jego wnikliwą obserwację. Bezpieczeństwo zapewnia obecność rodzica. Cała reszta jest dodatkiem.

Barbara: Jak ćwiczenie zdolności manualnych, na przykład haftowanie, wpływa na rozwój mózgu dziecka?

Prof. Marek Kaczmarzyk: Wiele w ostatnich latach mówi się i pisze o nieoczekiwanych związkach pomiędzy różnymi, pozornie odległymi czynnikami a kompetencjami poznawczymi. W naszej przeszłości ewolucyjnej ludzie najczęściej poznawali świat, będąc w ruchu. Nasza aktywność poznawcza jest więc z nim ściśle związana.

Okazuje się, że ludzie aktywni fizycznie wykazują także większe kompetencje w zakresie przetwarzania informacji. Szczególnie interesujący jest związek pomiędzy motoryką małą (manualną) a aktywnością tych części mózgu, które związane są ze złożonymi operacjami logicznymi. Wykazano, że doskonalenie precyzji ruchów ręką powoduje zwiększoną aktywność tych ośrodków. Biorąc to pod uwagę, zdecydowanie warto zadbać o ćwiczenia dzieci (i nie tylko dzieci) w tym zakresie. Wszelka aktywność – od nauki kaligrafii, przez rysowanie, kolorowanie, aż po aktywności, o których pani wspomina – jest zdecydowanie wskazana. Im jej więcej u dziecka, tym jego rozwój będzie lepszy.

Iza: Jak według pana powinna wyglądać dzisiaj szkoła?

Prof. Marek Kaczmarzyk: Najistotniejsza jest różnorodność bodźców, wielość wyzwań i swoboda w szukaniu rozwiązań (tej ostatniej nie należy mylić z pozostawianiem dziecka samemu sobie). Osobiście nie wierzę w jakiś jeden, sprzyjający rozwojowi wszystkich dzieci model szkoły.

Każdy człowiek rozwija się zgodnie z własnym, unikalnym rytmem i ma specyficzne wymagania rozwojowe FOT. MASTER1305/PL.FREEPIK.COM

Tworzenie jednego rozwiązania w zakresie edukacji zawsze spowoduje ograniczenie różnorodności i, co za tym idzie, potencjału w rozwiązywaniu problemów przyszłości, a tych przecież nie jesteśmy dzisiaj w stanie przewidzieć. Wydaje mi się, że rozwiązaniem może być różnorodność propozycji, szkoły o różnym charakterze, tworzone czasem nawet lokalnie na potrzeby konkretnej grupy dzieci przez świadomych ich potrzeb rodziców i opiekunów. Szkoła powinna zrezygnować z unifikacji. Musi też być zdolna do reagowania na potrzeby środowiska społecznego.

Katarzyna: Co zrobić, kiedy dwuletnie dziecko jest wulkanem energii i nie chce wspólnie czytać? Woli na przykład obserwować, jak ktoś gotuje, czy też po prostu wyjść na dwór.

Prof. Marek Kaczmarzyk: Poczytać mu, kiedy zaśnie. To nie żart, biorąc pod uwagę ostatnie badania nad rozwojem ośrodków mózgu związanych z kompetencjami językowymi. Oczywiście nie trzeba zmuszać do słuchania opowieści w klasycznym sensie, jeśli dziecko tego nie chce. W takim przypadku podobną funkcję spełni rozmowa z dzieckiem, odpowiedni językowy komentarz do tego, co jest dla niego ciekawe.

Jeśli dziecko lubi obserwować, jak ktoś gotuje, opowiadajmy mu jednocześnie o tym, co robimy. Opowieść na temat gotowania będzie równie skuteczna co czytanie baśni. Chodzi tu jedynie o obecność języka mówionego w jego życiu, o tworzenie świata opowieści. Kiedy wychodzimy z dzieckiem na dwór, opowiadajmy mu o tym, co może tam zobaczyć, co widzimy. To jest dokładnie to, czego ono potrzebuje.

Oczywiście co jakiś czas radziłbym wrócić do prób poczytania. Najpewniej przyjdzie taki czas, kiedy dziecko będzie na to gotowe. Tyle że to ono powinno wyznaczyć ten czas. A nawet jeśli taki czas nie nadejdzie, nie uważam, że musi to być powód do niepokoju. Dzieci są bardzo różne i niechęć do słuchania bajek czytanych wcale nie musi w przyszłości oznaczać niechęci do książki jako takiej.

> NIE PRZYCHODZIMY NA ŚWIAT JAKO CZYSTE KARTY. NASZA BIOLOGIA W ZNACZĄCY SPOSÓB DEFINIUJE NASZE MOŻLIWOŚCI. DOTYCZY TO NAS WSZYSTKICH, BEZ WZGLĘDU NA SPRAWNOŚĆ INTELEKTUALNĄ CZY FIZYCZNĄ.

Sylwia: Mówił pan o poczuciu bezpieczeństwa. Czy oddawanie dziecka do żłobka w okresie niemowlęcym może wpłynąć na jego rozwój?

Prof. Marek Kaczmarzyk: Trudno odpowiedzieć na to pytanie w sposób jednoznaczny. Znów pojawia się wiele niewiadomych. Jak wygląda taki żłobek, jakie są powody tego, że dziecko się w nim znalazło? Jaki jest poziom zaopiekowania w placówce, jak długo dziecko przebywa w żłobku w ciągu doby? Poczucie bezpieczeństwa jest dla dziecka fundamentem, na którym powstaje cała reszta jego kompetencji. Dla bardzo wczesnego etapu rozwoju to bezpieczeństwo oznacza fizyczną bliskość z osobą, która może mu je zapewnić. To, gdzie znajdzie ono takie warunki, to już zupełnie inna sprawa.

Katarzyna: Czy w przypadku dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, które wiele lat nie mówią, nie czytają, jest szansa, że jednak mózg ominie istniejące bariery i podejmie te aktywności?

Prof. Marek Kaczmarzyk: Nie przychodzimy na świat jako czyste karty. Nasza biologia w znaczący sposób definiuje nasze możliwości. Dotyczy to nas wszystkich, bez względu na sprawność intelektualną czy fizyczną.

W przypadku niepełnosprawności intelektualnej, której podłoże ma charakter w znacznym stopniu wrodzony, karta zapisana jest w odmienny sposób niż u większości ludzi. Nie jesteśmy jednak całkowicie zdefiniowani przez biologię. Odpowiednie bodźce, opieka, konsekwentna praca mogą wiele zmienić. Warto jednak czasami przedefiniować oczekiwania i stawiane sobie cele. Bywa i tak, że dążąc do tego, w czym widzimy konieczność, nie zauważamy tego, co możliwe. Dotyczy to także sposobów komunikowania się z innymi ludźmi. Takimi komunikatami niekoniecznie muszą być słowa. Mogą być nimi gesty, emocje, reakcje na konkretne osoby czy wydarzenia. Właściwie wszystko w nas jest komunikatem. Słowa to jedna z możliwości.

Anna: Chciałam prosić o odniesienie się w ujęciu neurobiologicznym do nauczania języków obcych małych dzieci. Ilu języków jednocześnie uczyć małe dzieci? Jak to wygląda w kontekście dzieci dwujęzycznych?

Prof. Marek Kaczmarzyk: Zasadniczo neuroplastyczność związana z przyswajaniem języka jest tym wyższa, im młodsze dziecko. Można by więc bezpiecznie odpowiedzieć, że im wcześniej, tym lepiej. Trzeba jednak także brać pod uwagę wrodzone predyspozycje, których z góry nie jesteśmy w stanie rozpoznać. Mózg dziecka na wczesnym etapie rozwoju jednocześnie poznaje kod językowy otoczenia społecznego i dopiero tworzy podłoże neurobiologiczne kompetencji językowych. Oba te procesy wpływają na siebie i dają ostatecznie efekt w postaci sprawności w posługiwaniu się mową.

Dzieci dwujęzyczne sporo zyskują, opis świata zależy w znacznej mierze od zasad, jakie mu towarzyszą. Z drugiej strony jeśli postawimy przed mózgiem zadanie zbyt złożone, po prostu mu nie sprosta i proces kształtowania języka jako kompetencji może ulegać zaburzeniu. Dzieci trzeba więc obserwować. Spore znaczenie ma także sposób i powód wprowadzania kolejnych języków.

Anna: Jakie są skutki motywowania dzieci za pomocą metody kija i marchewki?

Prof. Marek Kaczmarzyk: Z perspektywy neurobiologicznej nasze mózgi muszą być zdolne do reakcji unikania sytuacji niebezpiecznych oraz ponawiania zachowań przynoszących korzyści. Na bazie tych konieczności powstały w nich obwody spełniające takie zadania. Pobudzenie układu nagrody powoduje skłonność do ponownego robienia tego, co to pobudzenie wywołuje. Pobudzenie struktur związanych z odpowiedzią na niebezpieczeństwo wywołuje reakcję unikania.

Oczywistym nieporozumieniem jest próba opierania jakiegokolwiek procesu edukacji jedynie na bazie tego prostego mechanizmu. Z drugiej strony wiele bodźców, które związane są z edukacją, wywołuje reakcje wspomnianych mechanizmów. Próby ich całkowitego ignorowania także są, z biologicznej perspektywy, skazane na niepowodzenie. Wydaje mi się, że problem polega tu w znacznej mierze na definiowaniu kar i nagród. Uśmiech obcej osoby wywołuje u dorosłego człowieka reakcję układu nagrody, ale czy naszą reakcję na uśmiech kogoś siedzącego obok nas w autobusie czy tramwaju nazwiemy nagrodą?

Neurobiologia nie rozwiąże nam problemu edukacyjnego kija i marchewki. Może jedynie podpowiadać pewne rzeczy. Dla przykładu, wartościowe jest uświadomienie sobie, że nagrody i kary nie są dla mózgu biegunami, to procesy neurobiologiczne w znacznym stopniu niezależne. Pobudzenie układu kary, w następstwie nałożenie jej na kogoś, nie wywołuje pobudzenia układu nagrody i automatycznego dążenia do robienia rzeczy przeciwnej. W tym sensie ukaranie dziecka za to, że nie wykonało polecenia, nie ma szansy wywołania u niego motywacji do jego wykonania. Może jedynie wywołać reakcję unikania sytuacji, w której to zadanie będzie przed nim stawiane.

(J), na podstawie opracowania platformy szkoleniowej EduAkcja

Biblioteczka „Kuriera": Niepełnosprawność w przedszkolach – pomoc dydaktyczna

Bajka o niezwykłym sm

Wioleta Piróg napisała dwie części bajki o smoku Płomyczku
FOT. WYDAWNICTWO ZA GÓRAMI

„PŁOMYCZEK UCZY SIĘ ZIAĆ OGNIEM" TO KONTYNUACJA BAJKI „WYJĄTKOWY SMOK PŁOMYCZEK". OBIE KSIĄŻKI NAPISAŁA TYSZANKA WIOLETA PIRÓG. INSPIRACJĄ DO STWORZENIA KSIĄŻECZEK BYŁA PIĘCIOLETNIA DZIŚ OLIWIA, NIEPEŁNOSPRAWNA CÓRECZKA AUTORKI. OPOWIEŚĆ W PRZYSTĘPNY SPOSÓB WPROWADZA DZIECI W PROBLEM NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I ŚWIETNIE SPRAWDZA SIĘ JAKO POMOC DYDAKTYCZNA W PRZEDSZKOLACH I SZKOŁACH INTEGRACYJNYCH.

W drugiej odsłonie bajki smoczy maluch, który urodził się bez skrzydeł i nie potrafi latać jak jego rówieśnicy, i tym razem uczy nas, że niepełnosprawność można przezwyciężać. Choć nie jest to łatwe. Inne smoki myślą, że Płomyczek jest gorszy, inny.

– Czasem tak samo myśli też Płomyczek. Tym razem nie tylko dzięki ogromnej miłości i wsparciu rodziny, ale również poprzez ambicję oraz wytrwałość i konsekwencję w działaniu nasz bohater zadziwia otoczenie. Jak zakończyła się jego nauka ziania ogniem? Warto się przekonać. W tym przypadku doskonale sprawdza się opcja wspólnego czytania bajki przez rodziców i dzieci lub przez wychowawców i grupę przedszkolną – mówi Wioleta Piróg.

Pierwsza część bajki pt. Wyjątkowy smok Płomyczek była projektem charytatywnym. Dochód z jej sprzedaży wspierał hospicjum w Częstochowie. – To była potrzeba serca. Moja córeczka Oliwia swego czasu korzystała z pomocy hospicjum. Pobyty w tym ośrodku pozwoliły nam oswoić się z niepełnosprawnością. Poza rehabilitacją to była szczególna pomoc psychologiczna – mówi Wioleta Piróg. – Przekonałam się wtedy, jak bardzo potrzebne są takie miejsca.

Drugą część, w której Płomyczek uczy się ziać ogniem, wydało Wydawnictwo Za Górami, które wznowiło również pierwszą część bajki. – Dzieci dopytywały o dalsze losy Płomyczka – mówi Wiola Piróg. Ilustracje przygotował ponownie Jasiek Cieślak. Obie książeczki mają w sobie duży ładunek empatii. Przedszkolaki i uczniowie pierwszych klas podstawówki poznają różne uczucia, które towarzyszą niepełnosprawnemu dziecku i jego rodzicom.

O wartości dydaktycznej bajki przekonała się Agnieszka Tarkowska z Książenic (woj. mazowieckie), mama niepełnosprawnego siedmioletniego

Rozmowa z Wioletą Piróg

Z Olisią jesteśmy szczęśliwi

O BÓLU I OGROMNEJ MIŁOŚCI, O ŻYCIU Z NIEPEŁNOSPRAWNYM DZIECKIEM I DLA NIEGO – ROZMAWIAMY Z TYSZANKĄ WIOLETĄ PIRÓG, KTÓRA NAPISAŁA DWIE CZĘŚCI BAJKI O SMOKU PŁOMYCZKU. INSPIRACJĄ DO POWSTANIA KSIĄŻECZEK BYŁA PIĘCIOLETNIA DZIŚ OLIWIA, CÓRECZKA AUTORKI.

Wioleta PIRÓG

Szczęśliwa żona, mama trójki dzieci. Ukończyła dziennikarstwo i komunikację społeczną na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach (studia magisterskie) oraz Wyższą Szkołę Humanitas w Sosnowcu (licencjat). Współpracowała z Górnośląskim Tygodnikiem Regionalnym „Echo". Obecnie publikuje w dwutygodniku i portalu „Nowe Info". Lubi rodzinne wycieczki rowerowe i w góry, spacery, sport, gry planszowe. Lubi czytać książki i pisać.

– Kiedy narodził się bajkowy smok Płomyczek?

– Postanowiłam zrobić coś dobrego. Zastanawiałam się, jak pomóc innym swoją pracą. Jestem absolwentką dziennikarstwa i lubię pisać, więc pomyślałam, że napiszę książkę i wydam ją charytatywnie.

Poprzez bajkę o smoku Płomyczku, który urodził się bez skrzydeł, chciałam w uniwersalny i przystępny sposób pokazać zdrowym dzieciom i dorosłym, czym jest niepełnosprawność, jak ją przezwyciężać, jakie uczucia towarzyszą niepełnosprawnemu dziecku i jego rodzicom. Chciałabym, żeby ludzie byli bardziej wyrozumiali, życzliwi i wspierający wobec osób niepełnosprawnych. Z kolei dzieciom niepełnosprawnym chciałam przekazać, że są kochane takimi, jakie są. Że nie wszyscy muszą być tacy sami i umieć to samo.

Chciałam także dać wsparcie rodzicom dzieci niepełnosprawnych, szczególnie tym, którzy są na początku swojej drogi, i pokazać im, że – mimo trudności i cierpienia – miłością da się zwyciężać i być szczęśliwym.

– Ta bajka powstała nie tylko dlatego, że chciałaś pomagać. Sama masz niepełnosprawną córkę. To ona jest pierwowzorem Płomyczka?

– Tak, moja pięcioletnia córeczka Olisia jest moim Płomyczkiem. Od czasu jej narodzin jestem niezwykle wdzięczna za wszystko, co mam. To ona sprawiła, że zaczęłam prawdziwie cieszyć się każdą najmniejszą rzeczą. Także jeśli chodzi o rozwój Olisi. Cieszą mnie jej malutkie postępy, tak małe, że czasem ciężko je nazwać, kiedy ktoś zapyta. Cieszy mnie też samo życie, bo śmierć nieraz groziła Olisi.

– Czy niepełnosprawne dziecko uczy szczęśliwego życia?

– Myślę, że można tak powiedzieć. Gdyby dało się zobrazować cierpienie... Człowiek, któremu rodzi się niepełnosprawne dziecko, dostaje ogromny łomot. Jest zmasakrowany, ma rozdarte serce, a przecież nie da się żyć bez serca. I taki człowiek podejmuje decyzję: będę szczęśliwy mimo to. Bo chcę, żeby moje dzieci były szczęśliwe.

Po drodze dostajemy jeszcze pałą w łeb za każdym razem, kiedy dowiadujemy się o nowej wadzie dziecka; kiedy dociera do nas, że musimy starać się o orzeczenie o niepełnosprawności; jak dociera do nas fakt, że musimy założyć subkonto, bo rehabilitacje i terapie są zbyt drogie; kiedy musimy kupić dziecku ortezy zamiast nowych bucików... I gdyby dało się zobaczyć nasze dusze, to tak właśnie wyglądamy w środku – okropnie zmasakrowani, z rozwalonym sercem, ale i z uśmiechem na twarzy.

– Znam przypadek chłopca chorego na rdzeniowy zanik mięśni. Jego mama cieszyła się, że syn potrafił przez kilka sekund utrzymać głowę w pionie. Jakie postępy w rehabilitacji twojej córki ciebie cieszą?

– Na początku właśnie takie rzeczy, jak trzymanie głowy albo wzmocnienie napięcia mięśniowego, czyli coś, o czym zdrowy człowiek nawet nie myśli. Cieszyło mnie to, że dziecko potrafi pić przez słomkę, że potrafi połykać większe kawałki jedzenia, że przestało krztusić się śliną i że nauczyło się przytulać. Zaskakuje nas każdego dnia!

Była taka sytuacja ze sztućcami. Wołałam jak zawsze do dzieci: „Pomóżcie mi nakrywać do stołu!", mając na myśli rodzeństwo Olisi – Lenkę i Nikosia. A tu na czworakach pojawia się Oliwia, wstaje, trzymając się mebli, otwiera szufladę, drugą ręką ciągle się trzymając, i wyciąga sztućce, po czym raczkuje z nimi do pokoju i kładzie je na stole. Szok! To było piękne! Cieszą też pierwsze słowa, które wypowiada i których znaczenie rozumie.

– Jakie słowa potrafi powiedzieć?

– „Mama", „tata", „baba", „brawo" (bo to słowo często od nas słyszy), „daj", „pa". I zdarzają się wyrazy, które powiedziała tylko raz, np. „hej", „Kasia", „koza", „mniam, mniam".

– Ostatnio spełniło się twoje marzenie...

– Tak. Pamiętam, jak śniłam o tym, że Olisia chodzi, a teraz to się dzieje naprawdę. Nawet biega i wspina się po drabinkach na placu zabaw. Wciąż pracujemy nad jakością jej chodu. Z radością patrzę, jak sama zdejmuje buciki. Cieszymy się, widząc, jak coraz sprawniej sama je. Na każdy postęp czekamy nie dni, nie miesiące, ale lata. Ogromna praca i wytrwałość przynosi efekty. O tym właśnie opowiadają bajki o smoku Płomyczku.

– Olisia ma też swoje pasje.

– Uwielbia huśtawkę, piłki i muzykę. Jej ulubioną piosenką są *Huśtawki* w wykonaniu zespołu Kwiat Jabłoni. Może jej słuchać bez przerwy. Czasem bierze też ukulele i sobie brzdąka. No, a na osiedlu znana jest z kibicowania. Codziennie chodzę z nią na pobliskie boisko i ustawiam wózek tak, aby widziała toczącą się grę (może to być nawet jedna osoba odbijająca piłkę). I tak możemy tam stać i stać...

– Kto cię wspierał po narodzinach Olisi?

– Za wsparcie wdzięczna jestem przede wszystkim mężowi i moim rodzicom. Byli ze mną w najtrudniejszych momentach. Zawsze, kiedy im dziękuję za to, chce mi się płakać. Jest ze mną reszta rodziny. Moja siostra, przyjaciele i znajomi organizują akcje charytatywne na rzecz leczenia córki. Jest wielu ludzi, którzy wspierają nas finansowo w walce o sprawność Olisi poprzez wpłatę 1 proc. podatku. Każda taka pomoc bardzo mnie wzrusza.

Bardzo wiele zawdzięczam Centrum Pomocy Dziennej dla Nieuleczalnie Chorych Dzieci w Tychach, do którego trafiła Olisia. Córka była pod opieką specjalistów, takich jak rehabilitant czy logopeda. To było cudowne miejsce, gdzie czuliśmy się jak ryby w wodzie. To znaczy bezpiecznie, normalnie, dobrze. W przeciwieństwie do innych miejsc, gdzie niepełnosprawność jest obca. Otrzymaliśmy bezcenne wsparcie rehabilitacyjne i psychologiczne. Oswoiliśmy się z niepełnosprawnością. Dlatego postanowiłam przekazać pierwszy nakład mojej bajki podobnej instytucji – Stowarzyszeniu Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej. Dochód z jej sprzedaży przekazany został na cele statutowe tej instytucji.

moku

Filipa, który urodził się z wrodzoną wadą mózgu. Kiedy jej synek zaczął uczęszczać do zerówki przy Szkole Podstawowej im. Fryderyka Chopina w Książenicach, zaproszono ją do szkoły, aby wspomogła wprowadzenie Filipa do grupy integracyjnej.

– Zabrałam ze sobą bajkę o smoku Płomyczku. Czytaliśmy ją. I Płomyczek zdziałał cuda... Dzieci pięknie, ze wsparciem i szacunkiem odnoszą się do mojego syna – mówi Agnieszka Tarkowska. – To było szczególnie ważne dla nas w pierwszym tygodniu w nowej placówce. Nieznane miejsce, nowe panie, obce dzieci. Ogrom bodźców, dużo emocji, stresu. Dzieci czasem proszą, żeby do bajki o smoku wracać – dodaje pani Agnieszka.

Wydanie pierwszej części bajki wsparła finansowo spółka Krafc Consulting – wydawca „Kuriera Nauczycielskiego". Obie części bajki o Płomyczku można kupić na stronie www.zagorami.com.pl.

(JJ)

Czytanie bajki w Przedszkolu nr 8 „Zielony Ogród" w Tychach FOT. P NR 8 W TYCHACH

fot. archiwum rodzinne

Wioleta Piróg, autorka bajki o smoku Płomyczku, z córką Oliwią

– Co to były za miejsca, gdzie dano ci odczuć, że niepełnosprawność twojej córki jest obca?

– Niestety takim miejscem było już samo miejsce narodzin Olisi, czyli szpital. Przebywałam w nim z córką jeszcze miesiąc po porodzie. Ona leżała na oddziale neonatologii, w inkubatorze podłączona do kabli i kabelków, a ja na sali z innymi mamami, które miały przy sobie swoje zdrowe dzieci. One je tuliły i karmiły piersią. Te kobiety płakały, kiedy dziecko spało za długo albo za krótko... Martwiły się, czy dać mu smoczek, czy nie... A do mnie lekarze przychodzili i bez żadnej dyskrecji mówili, że nie wiadomo, jak będzie... Nie dawali żadnego wsparcia.

Po wyjściu ze szpitala, na co dzień, także nie było łatwo. Ludzie nie wiedzieli, jak się zachować, kiedy widzieli inaczej zachowujące się niepełnosprawne dziecko. Rozumiem to i przyzwyczaiłam się. Ale na początku raniły mnie takie sytuacje. Na przykład jedna kobieta powiedziała „Pokaż to twoje dziecko", po czym zajrzała do wózka, machnęła ręką i odeszła bez słowa. Na szczęście to są pojedyncze przypadki.

– A jak na Oliwię reaguje dwoje pozostałych twoich dzieci?

– Olisia ma wspaniałe rodzeństwo. Siostra i brat ogromnie ją kochają. Nie wstydzą się, a nawet są dumni, że ona jest ich siostrą. Moja córka kiedyś zapytała mnie: „Mamo, dlaczego ty czasami płaczesz? Przecież Olisia jest taka cudowna!". I to jest prawda. Olisia jest cudowna i bardzo radosna. A my ją bardzo kochamy i jesteśmy szczęśliwi.

– Napisać bajkę dla dzieci nie jest łatwo.

– Napisanie tej historii nie było najtrudniejsze. Od dawna miałam ją w swoim sercu. Trudniejsze było wydanie książki. Szukanie współpracowników, którzy będą chcieli wziąć udział w tym szalonym pomyśle, sponsorów i drukarni. Wszystko trwało dwa lata, ale udało się.

– Poszłaś za ciosem. W czerwcu br. ukazała się druga część Płomyczka.

– Okazało się, że dzieci dopytywały o dalsze losy niezwykłego smoka. Książeczka była im czytana m.in. w przedszkolach integracyjnych. Cieszy mnie, że również rodzice i wychowawcy mówią mi lub piszą do mnie, że pierwsza część im się podobała. Nie brakowało wzruszeń, ale i sygnałów, że po lekturze dzieci ze zrozumieniem odnosiły się do problemu niepełnosprawności. Stąd decyzja o kontynuacji tej historii.

Jak werbują sekty cz. 3

Technika **flirtu**

W SWEJ ENCYKLICE DEUS CARITAS EST BENEDYKT XVI STWIERDZA, ŻE W DYSKUSJI O MIŁOŚCI PRZESZKODĄ JEST ZWŁASZCZA SAM JĘZYK. „TERMIN «MIŁOŚĆ» STAŁ SIĘ DZIŚ JEDNYM ZE SŁÓW NAJCZĘŚCIEJ UŻYWANYCH I TAKŻE NADUŻYWANYCH, KTÓRYM NADAJEMY ZNACZENIA ZUPEŁNIE RÓŻNE" – TŁUMACZY.

Członkowie sekty Hare Kryszna FOT. PIOTR T. NOWAKOWSKI

Ten problem jest łatwo dostrzegalny w popkulturze. Okazuje się jednak, że zachodzi on również na gruncie religijności, a dokładnie – zaburzonych jej form, stanowiących wyraz nadużycia względem właściwie pojętego sacrum.

W tym względzie wiele kontrowersji wzbudza działalność sekty znanej dziś pod nazwą Rodzina (uprzednio Dzieci Boże, w międzyczasie zaś – Rodzina Miłości). Chodzi przede wszystkim o praktykę werbunkową określaną mianem techniki flirtu (ang. *flirty fishing*), będącą wynalazkiem Davida Berga (1919–1994), założyciela wspomnianej organizacji.

Początki techniki flirtu sięgają lat 70. Jej celem było, jak informuje sekta, „pokazanie samotnej, potrzebującej duszy, że Bóg ją kocha" (*Geneza naszej Rodziny*, Zurich 1992, s. 3). Jednak okazuje się, że obdarzanie innych Bożą miłością mogłoby niekiedy „wykraczać poza granice samej uprzejmości i spełniania dobrych uczynków, i jeśli ktoś naprawdę potrzebuje fizycznej miłości i uczucia, to można się uciec nawet do seksu w celu pokazania mu, że kochamy go miłością Jezusa i jesteśmy gotowi z ofiarnością zaspokoić jego seksualne potrzeby".

Praktyce tej przypisywano niezwykle wzniosłe cele: ludzie, którzy nigdy nie doświadczyli miłości Bożej, „dzięki takiej fizycznej analogii mogą lepiej pojąć idee otrzymywania miłości od samego Boga" (*Geneza naszej Rodziny*, s. 2). Dalej sekta wyjaśniała, że technika ta nigdy nie miała być rozumiana ani praktykowana jako rozrywka i zabawa dla doznania egoistycznej przyjemności i zaspokojenia własnych namiętności. Co więcej, David Berg podkreślał, że obok męczeństwa, jest ona największą ofiarą przy wyciąganiu pomocnej dłoni do innych (*Geneza naszej Rodziny*, s. 2-3).

Nie da się jednak ukryć, że ta swego rodzaju rytualna prostytucja stanowiła w rzeczywistości zwykłe nadużycie. We wrześniu 1987 roku *flirty fishing* zostało oficjalnie zarzucone jako „metoda ewangelizacyjna". Uczyniono to, jak tłumaczy sekta, „w obliczu rosnącego widma AIDS, a także potrzeby położenia nowego, silnego nacisku na zaszczepienie w neofitach szerszej znajomości i zamiłowania do Pisma Świętego" (*Geneza naszej Rodziny*, s. 2-3).

Opisany przypadek ilustruje wysoce niegodziwą praktykę manipulacyjnego wykorzystywania – na gruncie religijności – pojęcia „miłość" oraz pozytywnego potencjału, jaki ono ze sobą niesie. Mamy tu do czynienia z pomieszaniem różnych znaczeń miłości: nowotestamentowy termin „agape", oznaczający bezinteresowną miłość, bezpodstawnie utożsamiono z miłością erotyczną. Stąd dzieli nas już tylko krok od uprawomocnienia nadużyć seksualnych autorytetem Biblii, na której kartach słowo „miłość" pojawia się dość często.

Obecnie niektórzy autorzy interpretują technikę flirtu jako zwykłe uwodzenie osoby płci przeciwnej w celu przyciągnięcia jej do sekty. Chcąc nawiązać bliższy kontakt z potencjalnym adeptem, osoba rekrutująca aranżuje „przypadkowe" spotkanie. Ten kontakt bywa następnie podtrzymywany w formie korespondencyjnej. Wreszcie przeradza się w serię spotkań w atmosferze flirtu, często powiązanego ze wspólną lekturą odpowiednich tekstów i dyskusją (por. A. Zwoliński, *Anatomia sekty*, Kraków 1994, s. 169). Ten okres werbunku pozwala na wzbudzenie zaufania i uzyskanie niezbędnych informacji o kandydacie na członka sekty.

Piotr T. NOWAKOWSKI

Pedagog i publicysta, doktor habilitowany nauk społecznych, profesor Uniwersytetu Rzeszowskiego; jest autorem książek poruszających problematykę dotyczącą sekt: Sekty: co każdy powinien wiedzieć, *Maternus Media, Tychy 1999;* Sekty: oblicza werbunku, *Maternus Media, Tychy 2001;* Sekty jako problem współczesności, *Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Mysłowice 2008.*

O kształtowaniu charakteru cz. 18

Wstrzemięźliwość, czyli o umiarze w odżywianiu się

ZAKOŃCZYWSZY TEMAT ROZTROPNOŚCI, PRZECHODZIMY DO OMAWIANIA POSZCZEGÓLNYCH FORM CNOTY UMIARKOWANIA, KTÓREJ ROLA – JAK NIEGDYŚ WSPOMNIELIŚMY – SPROWADZA SIĘ DO PANOWANIA NAD UCZUCIAMI I POŻĄDANIAMI. BRAK UMIARKOWANIA BYWA WYRAŹNIE WIDOCZNY W PRZYPADKU PRZYJMOWANIA POSIŁKÓW. CZŁOWIEK POTRAFI SIĘ NIERACJONALNIE OBJADAĆ, A TAK WIELKIEJ NADWAGI, JAKĄ DŹWIGA DZISIEJSZY ŚWIAT, NIE BYŁO CHYBA OD POCZĄTKU DZIEJÓW. ZARADZIĆ TEMU PROBLEMOWI PRÓBUJE CNOTA WSTRZEMIĘŹLIWOŚCI.

Apetyt jest potrzebą psychologiczną w przeciwieństwie do pragnienia i głodu, będącymi potrzebami fizjologicznymi
FOT. WAYHOMESTUDIO/PL.FREEPIK.COM

Między głodem a smakiem

Każda żywa istota musi się odżywiać. Również człowiek został wyposażony w dyspozycje pobudzające go do przyjmowania koniecznych pokarmów. Wyróżniamy dwa stopnie tychże dyspozycji. Pierwszy, najbardziej podstawowy, obejmuje pragnienie, głód i apetyt. Pragnienie ukierunkowuje nasze zachowanie na pobranie płynu z otoczenia, głód zaś – pożywienia. Z kolei apetyt sygnalizuje potrzebę spożycia określonego produktu, często zawierającego składnik, o który upomina się organizm. Ten wysyła czytelne sygnały wskazujące, co mu służy, a co może zaszkodzić. Kto je ignoruje, naraża się na przykre konsekwencje. Apetyt jest potrzebą psychologiczną w przeciwieństwie do pragnienia i głodu, które są potrzebami fizjologicznymi. Z kolei drugi stopień, wiążący się ze smakiem, dotyczy rozpoznawania pewnych właściwości przyjmowanych pokarmów. Smak wskazuje na posiłek bardziej odpowiadający organizmowi i sprawia, że ten łatwiej go przyswoi.

Wspomniane dyspozycje należy okiełznać, aby nie oddziaływały za słabo ani za mocno, lecz w pełni podporządkowały się celom, którym mają służyć. Doświadczenie jednak uczy, że wiele w tej dziedzinie występuje nadużyć, szkodliwych nie tylko dla charakteru, ale i dla zdrowia. Prawidłowe odżywianie się nie oznacza więc, że mamy jeść dużo, lecz że winniśmy utrzymywać właściwą dietę. Żywność zawiera niezbędne dla zdrowia budulce, m.in. witaminy czy sole mineralne. Jeśli z częścią produktów przesadzimy, a innych spożyjemy mało lub wcale, pewnych składników może nam po prostu zabraknąć.

Żywieniowe nadużycia

Stosunkowo rzadko znajdujemy u człowieka niedostateczną troskę o odżywianie się, choć i takie przypadki występują. Żniwo zbiera współcześnie anoreksja, wyrażająca się w chorobliwym braku łaknienia. Na co dzień jednak częściej mamy do czynienia z osobami, których uwaga ogniskuje się wokół rozkoszy stołu, gdyż „ich bogiem jest brzuch" (Flp 3,19). Przesadnie przebierają one w jedzeniu i okazuje się ono dla nich nieraz niewystarczająco smaczne. Owo przesunięcie punktu ciężkości z czynnika pierwszorzędnego, jakim jest odżywianie się, na drugorzędny, jakim jest zaspokojenie podniebienia, nosi już w sobie cechy łakomstwa. Przesłania ono człowiekowi zasadniczy cel, któremu przyjmowanie pokarmów ma służyć, a nierzadko nawet wprost mu się przeciwstawia, narażając zdrowie na szwank.

Jeszcze częściej dochodzi do przekraczania górnej miary tego, co potrzebne dla podtrzymania sił organizmu. Chodzi o obżarstwo, w przypadku którego liczy się niekiedy wszystko jedno co, byle dużo. Koncerny produkujące żywność na masową skalę skutecznie epatują – za pomocą kampanii reklamowych – koniecznością zaspokojenia potrzeby jedzenia. Problem ten dotyczy coraz bardziej Polski, gdzie skutkiem obżarstwa jest nadwaga, a nawet otyłość, nie tylko u dorosłych, ale i u dzieci. Następstwem zaś nadprodukcji żywności są tony jedzenia zalegające na śmietnikach. Symbolicznym obrazem społeczeństwa dzisiejszej epoki jest francusko-włoski komediodramat z 1973 roku pt. *Wielkie żarcie*, którego bohaterowie, czterej zamożni panowie, spotykają się na uczcie w jednej z willi, aby popełnić samobójstwo z przejedzenia. To nam mówi, że dziedzina odżywiania się wymaga ujęcia w karby wychowania, a cnotą miarkującą pożądania w tym zakresie jest właśnie wstrzemięźliwość. Nie jest jej rolą znieczulenie nas na podniety jedzenia i picia, lecz nadanie im umiaru. Okiełznanie pożądliwości w tej materii daje też człowiekowi swobodę rozwoju, podczas gdy zbytnie dogadzanie sobie obciąża umysł i zniechęca do wysiłku.

Niekiedy sobie odmówić

Takie opanowanie omawianego popędu nie pojawia się jak za pstryknięciem palca. Najlepiej więc samemu stwarzać okazje do odmawiania sobie tego i owego w celu wykształcenia odpowiedniej sprawności do aktów wstrzemięźliwości. Niemiecki pedagog Friedrich W. Foerster (1869–1966) powiedział, że kto sobie nigdy nie odmawia niczego dozwolonego, nie będzie umiał odmówić sobie i czegoś zakazanego, gdy nadejdzie pokusa.

Nawet gdy się posiadło cnotę wstrzemięźliwości, trzeba nieustannie czuwać nad jej utrwaleniem. Wymaga to stałych zabiegów, jakimi są chociażby praktyki postne spotykane we wszystkich bez mała religiach. Nie miejsce tutaj na omówienie całego bogactwa praktyk postnych Kościoła, ale gdy się im bliżej przyjrzeć, uderza ich głęboka celowość. Zwróćmy tu tylko uwagę na rozróżnienie postu ilościowego i postu jakościowego; oba mogą przeciwdziałać wykształceniu się w naszym charakterze – odpowiednio – wad obżarstwa i łakomstwa. Zbyt często jednak zapominamy, że w praktyce postu nie chodzi wyłącznie o trzymanie się litery prawa, ale i jego ducha. „Wielu zachowuje ściśle przepisy postne, ale w ich granicach przez grymaszenie i narzekanie, przez łakomstwo i dogadzanie sobie w postnych potrawach, traci moralny owoc tych umartwień i cnoty wstrzemięźliwości tą drogą nie nabywa. Można natomiast mieć dla słusznej racji dyspensę od postu, a jednak bardzo sumiennie ćwiczyć się we wstrzemięźliwości, odmawiając sobie bez żadnej szkody dla zdrowia wiele zbytecznych rzeczy" – pisze o. Jacek Woroniecki (1878–1949).

Nie ogon psem

W wychowaniu do wstrzemięźliwości kluczowy będzie przykład najbliższego otoczenia. Trudno, żeby widok osób dorosłych, które zajęte są tylko jedzeniem (nierzadko przy tym kapryśząc i wybrzydzając), nie wykształcił u młodego człowieka podobnej postawy. Dlatego należałoby usunąć tego rodzaju przykłady sprzed jego oczu, co otworzyłoby mu przestrzeń do podejmowania osobistych wysiłków służących wykształceniu odpowiednich sprawności. Dorośli winni ich w tym wspierać, nie zezwalając na nieuzasadnione dojadanie między posiłkami, pilnując również, aby podczas posiłków nie było objawów łakomstwa, takich jak zbytnie rozglądanie się za podawanymi potrawami, wybieranie co lepszych kąsków, ponowne dobieranie tego, co łechta podniebienie, a pozostawianie na talerzu potraw uznanych za niesmaczne.

„Znakiem opanowania łakomstwa jest, gdy się wieczorem albo przynajmniej nazajutrz nie bardzo już pamięta, co się na obiad jadło" – tłumaczy Woroniecki, dodając, że konieczne jest tutaj zachowanie rozsądnej miary, albowiem nie tylko ten, kto zbyt sobie dogadza, będzie nieustannie wspominał to, co jadł, lecz także człowiek niedostatecznie odżywiony z trudem oderwie swą myśl od tego, co jest przedmiotem jego nieustannej troski. Wszak to pies ma machać ogonem, a nie ogon psem.

Piotr T. NOWAKOWSKI

Diagnoza „wodnego doktora"

Milioner Nathaniel Rothschild odwiedził kiedyś bawarskiego księdza Sebastiana Kneippa (1821–1897), znanego propagatora hydroterapii. Gość zasiadł w fotelu i zaczął narzekać:

– Ach, tak mi niedobrze, księże dobrodzieju. Rano budzę się z bólem głowy, przed południem mam zawroty, a po jedzeniu jestem strasznie wyczerpany.

– Proszę mi powiedzieć – przerwał mu Kneipp – co zjadł pan dziś na obiad?

– Dzisiaj na obiad? Ach, nic szczególnego. Na przystawkę pasztet, potem bulion z żółtkiem, bułkę paryską z ananasem, pieczoną sarninę w sosie z czerwonego wina. Ale proszę mi powiedzieć, co mi dolega.

– Już panu mówię. Brakuje panu drugiego żołądka!

(na podst. Pierre Lefèvre, Jak zmienić swe życie?, *Poznań 1994, s. 67–68)*

KURIER**Ekologiczny**

Leśne Pogotowie pomaga i edukuje

Szpital dla dzikich zwierząt

JACEK WĄSIŃSKI, PRACOWNIK NADLEŚNICTWA KATOWICE, PRAWIE 30 LAT TEMU ZAŁOŻYŁ W MIKOŁOWIE LEŚNE POGOTOWIE – OŚRODEK REHABILITACYJNY DLA DZIKICH ZWIERZĄT. TEN PROJEKT NIE POWIÓDŁBY SIĘ, GDYBY NIE OGROMNA PASJA I MIŁOŚĆ DO PRZYRODY PANA JACKA. LEŚNIK Z MIKOŁOWA DZIELI SIĘ Z NAJMŁODSZYMI SWOJĄ OGROMNĄ WIEDZĄ O ZWYCZAJACH ZWIERZĄT. WYJAŚNIA DZIECIOM, JAK PRAWIDŁOWO ZACHOWYWAĆ SIĘ W LESIE I CO ZROBIĆ, GDY NATRAFI SIĘ NA RANNĄ ZWIERZYNĘ.

Jacek Wąsiński jest pracownikiem Nadleśnictwa Katowice. To leśnik z wykształcenia, absolwent Wydziału Ochrony Środowiska Uniwersytetu Opolskiego oraz Akademii Pedagogicznej w Krakowie (Wydział Biologii – Ekologiczne Podstawy Gospodarki Łowieckiej oraz Ochrona Gatunkowa Zwierząt w Polsce).

„W 1993 r. stworzyłem ośrodek rehabilitacyjny dla dzikich zwierząt przy Nadleśnictwie Katowice. Leśne Pogotowie działa na podstawie zezwolenia Ministerstwa Środowiska [obecnie Ministerstwa Klimatu i Środowiska – przyp. red.]. Pomagamy zwierzynie rannej w wypadkach drogowych albo wskutek innego typu zdarzeń losowych, wymagającej rehabilitacji względnie odchowania – w przypadku tych, które we wczesnym okresie życia zostały osierocone. Staramy się, aby jak najwięcej z nich mogło powrócić do środowiska naturalnego. Natomiast zwierzęta trwale okaleczone mają zapewnioną u nas dożywotnią opiekę" – informuje na swojej stronie internetowej pan Jacek.

Leśne Pogotowie nie jest czymś w rodzaju ogrodu zoologicznego i nie ma możliwości jego zwiedzania. Zwierzęta nie są oswajane z ludźmi, a obecność człowieka przy nich jest ograniczana do minimum. Młode dziki, sarny czy ptaki po odchowaniu lub rekonwalescencji są przygotowywane do życia na wolności.

Ośrodek jest przede wszystkim wspierany przez Nadleśnictwo Katowice, ale również przez Regionalne Dyrekcje Ochrony Środowiska w Katowicach i Krakowie, lokalne samorządy i wielu ludzi dobrej woli.

W Leśnym Pogotowiu uderza to, że z taką samą pieczołowitością sprawuje się tam opiekę nad ryjówkami, jeżami, gadami, płazami, jak i nad dużymi ssakami, np. dzikami, łosiami, jeleniami, sarnami. Oczywiście nie brakuje też ptaków – od tych małych gatunków po sowy, bociany, czaple, krogulce czy orły.

Średnio rocznie Leśne Pogotowie przyjmuje ponad 1000 zwierząt z terenu województw śląskiego, małopolskiego, opolskiego oraz pojedynczo z całej Polski.

Pan Jacek współpracuje też z ogrodami zoologicznymi. W ramach tej współpracy niektóre z uratowanych zwierząt nienadających się do wypuszczenia na wolność przekazywane są do zoo. Zdarzają się jednak sytuacje odwrotne, kiedy zwierzęta z zoo trafiają do pogotowia. Tak się dzieje z tymi, które ze względu na pewne schorzenia czy bardzo podeszły wiek nie są już pokazywane ludziom. Tak między innymi trafiła do Mikołowa wilczyca Bulina.

Odrębnym segmentem działalności Leśnego Pogotowia jest edukacja dzieci i młodzieży, pozwalająca budować wrażliwość i świadomość ekologiczną, jak i poznawać przedstawicieli polskiej fauny.

Podczas wizyt w ośrodku (w okresie, gdy do placówki trafia największa ilość zwierząt, zajęcia edukacyjne są ograniczone do minimum) odwiedzający uczą się szacunku dla zwierząt, właściwego stosunku do przyrody i poznają ideę jej ochrony. Poprzez bezpośredni kontakt z żywymi zwierzętami (tymi, które nie będą wypuszczone na wolność) uczniowie poznają ich zwyczaje. W ramach zajęć młodzi ludzie poznają zasady prawidłowego zachowania się w lesie, który jest domem dla prawie 70 proc. gatunków roślin i zwierząt występujących w Polsce.

Pan Jacek promuje swoją działalność w przedszkolach, szkołach oraz podczas imprez organizowanych przez Nadleśnictwo Katowice, Śląski Ogród Botaniczny czy organizacje ekologiczne.

Jacek Wąsiński z jednym ze swoich podopiecznych FOT. LEŚNE POGOTOWIE - JACEK WĄSIŃSKI/FB

Zajęcia są organizowane tylko po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym pod nrem tel. 605 100 179.

Jacek Wąsiński był również gospodarzem programu telewizyjnego dla najmłodszych *Przyjaciele lasu*, emitowanego w TVP i TVP ABC.

(JJ)

Wsparcie **ochrony lasów**

PRAWIE PÓŁ MILIONA ZŁOTYCH DOFINANSOWANIA PRZEKAŻĄ WOJEWÓDZKIE FUNDUSZE OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ W KATOWICACH, WROCŁAWIU, OPOLU I KRAKOWIE NA LOTY PATROLOWO-GAŚNICZE NA TERENACH LEŚNYCH.

Tomasz Bednarek i Adam Lewandowski, członkowie zarządu WFOŚiGW w Katowicach, podczas lotu śmigłowcem patrolowo-gaśniczym FOT. MIROSŁAW CICHY/WFOŚiGW

Loty będą realizowane na terenach leśnych województw śląskiego, opolskiego, wrocławskiego i małopolskiego. Dzięki patrolowaniu lasów z powietrza można szybko zlokalizować miejsce ewentualnego pożaru, rozpocząć gaszenie i zminimalizować straty.

Na dofinansowanie lotów katowicki WFOŚiGW przeznaczył 300 tys. zł, a wrocławski – 100 tys. zł. Łącznie cztery fundusze dofinansują loty patrolowe i gaśnicze kwotą niemal pół miliona złotych.

– Wysokie temperatury, susza, a do tego wakacje, czyli wzmożony ruch w lasach, są dla nich największym zagrożeniem pożarowym. Dlatego bardzo ważna jest ciągła obserwacja lasów i kontrolowanie, czy nie pojawiło się niebezpieczeństwo, a w razie konieczności błyskawiczna reakcja – mówi Tomasz Bednarek, prezes WFOŚiGW w Katowicach.

– Rozpoczęcie akcji gaśniczej we wczesnym etapie rozwoju pożaru daje możliwość ograniczenia jego powierzchni, czego następstwem jest zmniejszenie szkód w środowisku przyrodniczym. Bezpośrednim skutkiem pożarów jest bowiem uszkodzenie roślin, śmierć zwierząt, a także zniszczenie siedlisk, w tym gatunków rzadkich i chronionych. Co ważne, szybka akcja gaśnicza ogranicza także szkodliwą emisję dwutlenku węgla będącą następstwem pożarów – wyjaśnia Łukasz Kasztelowicz, prezes WFOŚiGW we Wrocławiu.

Podpisanie umów na dofinansowanie lotów patrolowo-gaśniczych odbyło się na terenie Lądowiska Niegowoniczki (gmina Łazy). Wojewódzkie fundusze reprezentowali: katowicki – prezes Tomasz Bednarek i zastępca prezesa Adam Lewandowski; wrocławski – prezes Łukasz Kasztelowicz i zastępca prezesa Bartłomiej Wiązowski; krakowski – prezes Kazimierz Koprowski; opolski – prezes Maciej Stefański. Ze strony Lasów Państwowych obecni byli: Józef Kubica – p.o. Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych, Damian Sieber – dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Katowicach i Artur Dyrcz – zastępca dyrektora RDLP we Wrocławiu.

To pierwsza taka ponadregionalna inicjatywa czterech wojewódzkich funduszy. W ubiegłym roku WFOŚiGW w Katowicach i Opolu dofinansowały wspólnie loty patrolowo-gaśnicze kwotą 350 tys. zł. *(J)*

Kolumnę dofinansowano ze środków
Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach

Za treści zawarte w publikacji dofinansowanej ze środków WFOŚiGW w Katowicach odpowiedzialność ponosi Redakcja

ZA HORYZONT
FUNDACJA INSTYTUTU STUDIÓW PODYPLOMOWYCH
POTRZEBUJĘ - STUDIUJĘ

Fundacja Za Horyzont formalnie działa od września 2019 roku, ale jej powstanie poprzedzały półroczne starania wielu ludzi. Głównym celem fundacji jest podejmowanie działań na rzecz **poprawy jakości edukacji.** Fundacja realnie **wspiera rozwój zawodowy i osobisty nauczycieli,** organizując pomoc psychologiczną, terapeutyczną, a także finansową.

Program **Potrzebuję - Studiuję** adresowany jest do nauczycieli, którzy chcieliby poszerzyć swoje kwalifikacje poprzez podjęcie studiów podyplomowych na wybranej przez siebie specjalności, ale ze względu na aktualną sytuację finansową nie mają takiej możliwości.

Skorzystaj z dofinansowania nawet do 75% na studia podyplomowe!

Dowiedz się więcej na stronie Fundacji Za Horyzont

www.fundacjazahoryzont.pl

WYŻSZA SZKOŁA HUMANISTYCZNO - EKONOMICZNA WSH-E BRZEG
INSTYTUT STUDIÓW PODYPLOMOWYCH ISP

Instytut Studiów Podyplomowych

Wiedza – Umiejętności – Dyplom
– z nami wygodniej

Nauczycielu!

Jesteśmy stąd
i rozumiemy, co jest
dla Ciebie ważne.

Studiuj w miejscu, w którym
od ponad 9 lat kształcimy nauczycieli.

www.podyplomowka.edu.pl