



FORUM

NAUCZYCIELSKIE

PIOTRKOWSKI KWARTALNIK OŚWIATOWY



O dobrym życiu
zwierząt w CRE str. *str. 8*

Genealogia jako
sposób na pasję str. *str. 10*

Pieśń o narodzeniu
Pańskim okiem klasowego
detektywa str. *str. 16*

NUMER

114

ISSN 2719-6135

Wesołych Świąt I SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU

Niech każda chwila Bożego Narodzenia
nappełni Wasze serca spokojem, miłością
i ciepłem rodzinnych więzi,
a satysfakcja, spokój i pomyślność
towarzyszą przez cały 2026 rok.

Dyrektor CRE Wł w Piotrkowie Tryb.
i Redakcja Forum Nauczycielskiego

Co w numerze?

Zachowujemy rytm wydawniczy naszego kwartalnika, który wyznaczają – w każdym kolejnym roku - zbliżające się: Dzień Edukacji Narodowej, święta Bożego Narodzenia, Wielkanoc oraz wyczekane wakacje.

Jeszcze przed szkolną przerwą świąteczną oddajemy więc w Państwa ręce kolejny numer Forum, którego myślą przewodnią jest dobrostan. Temat ten mocno zainspirował naszych autorów i otrzymaliśmy wiele ciekawych artykułów, które z przyjemnością prezentujemy. Trudno się temu dziwić, każdy z nas szuka sposobu na osiągnięcie, poczucie czy doświadczenie tego, co kryje się pod pojęciem dobrostanu zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Zagadnienie to jest uniwersalne i wielowątkowe, a jak przekonująco udowadnia Dagmara Roszkowska w artykule „O dobrym życiu zwierząt w CRE”, nie odnosi się ono wyłącznie do ludzi! Do naszego dobrostanu może przyczynić się ciekawe hobby, o czym pisze Daniel Pietrzak w swoim niezwykle interesującym materiale.

W grudniowym numerze znalazło się także miejsce na refleksję nad rozwojem zawodowym nauczycieli. Artykuł Iwony Gawron zwraca uwagę na dynamikę kariery pedagoga, na wyzwania i etapy, które ją kształtują. To spojrzenie na nauczycielską drogę jako proces, który trwa, rozwija się i wymaga uważności.

Jak opanować stres, zadbać o wewnętrzny komfort, nie zapominając o potrzebach innych i wykorzystując różnorodne metody, to tematy, które poruszają także inni autorzy grudniowego wydania. Zapewniamy, że temat dobrostanu nie zniknie z Forum; znajdą Państwo kolejne publikacje na ten temat w numerze wiosennym.

Ze swej strony szczególnie polecam niezwykle ciekawy scenariusz, korespondujący z tematyką świąteczną – niebanalny, zaskakujący i jak się wydaje, zapowiadający wyjątkowo interesującą lekcję. Jest to propozycja Marleny Kowalskiej pt. „Pieśń o narodzeniu Pańskim oczami klasowego detektywa”.

To jednak nie wszystko – numer 114 mimo tematycznego wątku przewodniego pozostaje bardzo różnorodny i bogaty, o czym mogą się Państwo przekonać już dziś.

Kończąc kolejny rok z naszymi Czytelnikami, jak zawsze zachęcamy do współpracy z naszym czasopismem. Czekamy na autorów materiałów dotyczących szeroko pojętego zdrowia, ponieważ taki temat przewodni zaplanowaliśmy na numer marcowy. Oczywiście z życzliwością zapoznamy się z każdym nadesłanym artykułem.

Sylwia Madalińska
Redaktor naczelna Forum Nauczycielskiego

Spis Treści

Ścieżka, która nie ma końca - refleksje nad drogą zawodową nauczyciela - <i>Iwona Gawron</i>	str. 5
Prawnicy i prawniczki na rzecz edukacji obywatelskiej - <i>Iwona Gawron</i>	str. 6
Muzyka w służbie dobrostanu - <i>Jolanta Piekarska</i>	str. 7
O dobrym życiu zwierząt w CRE - <i>Dagmara Roszkowska</i>	str. 8
Genealogia jako sposób na pasję - <i>Daniel Pietrzak</i>	str. 10
Zadbaj o swój dobrostan, zredukuj poziom stresu - <i>Aldona Bąk</i>	str. 12
Doskonalenie komunikacji - <i>Magdalena Kitowska, Anna Maliszewska</i>	str. 13
Scenariusz lekcji: Jak porozumiewać się z innymi - <i>Magdalena Kitowska, Anna Maliszewska</i>	str. 14
Pieśń o narodzeniu Pańskim okiem klasowego detektywa – inspiracja do zajęć w okresie Świąt Bożego Narodzenia - <i>Marlena Kowalska</i>	str. 16
Jak wykorzystać aplikację Canva w pracy nauczyciela? Do tworzenia zbiorczych zaproszeń i dyplomów! - <i>Daria Witulska-Brajtkrojc</i>	str. 18
Łódzkie gra w szachy 2025/2026 - <i>Marlena Kowalska</i>	str. 20
Biblioteka Pedagogiczna CRE WŁ w Piotrkowie Tryb. poleca... : Jak poczuć szczęście? - <i>Sylwia Kubicka</i>	str. 21

Wydawca: Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Piotrkowie Trybunalskim
ul. Wojska Polskiego 2, 97-300 Piotrków Trybunalski

Skład redakcji: Iwona Gawron, Marlena Kowalska, Sylwia Kubicka, Sylwia Madalińska – redaktor naczelna, Daniel Pietrzak, Dagmara Roszkowska – sekretarz, Katarzyna Urbaniak.

Korekta: Sylwia Madalińska.

Kontakt z redakcją: forumnauczycielskie@crepiotrkow.edu.pl
Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów przesłanych tekstów.

Ścieżka, która nie ma końca - refleksje nad drogą zawodową nauczyciela

Ścieżka zawodowa nauczyciela – droga rozwoju, powołania i odpowiedzialności.

Wstęp

Zawód nauczyciela od wieków postrzegany jest jako **powołanie** – misja przekazywania wiedzy, kształtowania osobowości młodych ludzi i inspirowania ich do rozwoju. Współczesny nauczyciel to nie tylko osoba ucząca określonego przedmiotu. To również **mentor, wychowawca, psycholog, mediator, animator społeczny i przewodnik po świecie wartości**. Ścieżka zawodowa nauczyciela to proces długotrwały i wielowymiarowy – obejmuje zdobywanie kwalifikacji, doświadczenia, ale też nieustanną pracę nad sobą, swoimi przekonaniami i sposobem patrzenia na ucznia oraz edukację.

Początek drogi zawodowej – przygotowanie i pierwsze doświadczenia.

Droga do zawodu nauczyciela tak naprawdę rozpoczyna się od wyboru kierunku studiów i przygotowania pedagogicznego. To etap, na którym przyszły pedagog zdobywa podstawową wiedzę o procesach uczenia się, psychologii rozwojowej, metodach dydaktycznych oraz komunikacji z uczniem. Jednak prawdziwe wyzwanie zaczyna się dopiero w momencie, gdy nauczyciel wchodzi po raz pierwszy do klasy. Zderza się wtedy z realnym światem edukacji z różnorodnością osobowości uczniów, zróżnicowanymi potrzebami, emocjami i oczekiwaniami. To okres intensywnego uczenia się przez doświadczenie, często okupiony stresem, ale też ogromną satysfakcją z pierwszych sukcesów i zrozumienia, że nauczanie to coś znacznie więcej niż przekazywanie wiedzy.

Nauczyciel początkujący – poszukiwanie własnego stylu.

Na początku kariery nauczyciel uczy się **siebie w roli pedagoga**. Szuka własnego stylu pracy, eksperymentuje z metodami nauczania, próbuje znaleźć równowagę między autorytetem a empatią. To czas, w którym ogromną rolę odgrywa wsparcie ze strony opiekuna stażu - mentora, zespołu nauczycielskiego i dyrekcji. Nauczyciel początkujący staje przed trudnymi pytaniami: Jak skutecznie motywować uczniów? Jak reagować na trudne zachowania? Jak oceniać sprawiedliwie, a jednocześnie wspierać? Z czasem, poprzez refleksję i analizę własnych doświadczeń, zaczyna kształtować własną tożsamość zawodową.

Rozwój zawodowy i awans – droga do mistrzostwa.

System awansu zawodowego nauczycieli w Polsce (nauczyciel początkujący, mianowany, dyplomowany)

Forum Nauczycielskie ■ Ścieżka, która nie ma końca...

wany) stanowi formalny wymiar ścieżki rozwoju. Rozwój nauczyciela to nie tylko zdobywanie kolejnych stopni awansu zawodowego, lecz przede wszystkim **świadome pogłębianie kompetencji**: dydaktycznych, wychowawczych, komunikacyjnych i emocjonalnych. Nauczyciel dzisiaj jest nie tylko przekazicielem wiedzy, ale także **animatorem kultury, promotorem wartości i przewodnikiem w rozwoju młodego człowieka**.

Warto zauważyć, że nauczyciel rozwija się nie tylko poprzez udział w różnych formach doskonalenia zawodowego (kursach i szkoleniach), ale również **poprzez codzienną refleksję nad własną praktyką**: co zadziałało, co można poprawić, jak lepiej wspierać ucznia. W tym sensie ścieżka zawodowa nauczyciela to proces ciągłego uczenia się – także samego siebie.

Doskonalenie zawodowe – nauczyciel jako uczeń.

Współczesny świat zmienia się niezwykle dynamicznie – technologia, kultura, społeczeństwo i potrzeby uczniów stale ewoluują. To wymaga od nauczyciela stałej gotowości na zmiany, **elastyczności** oraz uczenia się przez całe życie. Nowoczesna edukacja wymaga nie tylko wiedzy merytorycznej, ale również kompetencji cyfrowych, umiejętności pracy metodą projektu, kreatywności i współpracy w zespole. Nauczyciel XXI wieku nie jest już „źródłem wiedzy”, lecz **przewodnikiem po świecie informacji** – kimś, kto uczy, jak się uczyć.

Doskonalenie zawodowe to także dbanie o **rozwój osobisty** – o równowagę emocjonalną, odporność na stres i umiejętność wypoczynku. Zbyt często zapomina się, że nauczyciel, aby wspierać innych, sam potrzebuje wsparcia i przestrzeni na regenerację.

Wyzwania i dylematy współczesnego nauczyciela.

Dzisiejsza szkoła to miejsce wielu sprzeczności. Z jednej strony oczekuje się od nauczyciela nowoczesności, kreatywności i indywidualnego podejścia do ucznia, z drugiej – ogranicza go system, biurokracja i brak czasu. Wiele nauczycieli zmaga się z poczuciem przeciążenia, presją wyników i niskim prestiżem społecznym. Mimo to większość z nich pozostaje z przekonania, że mają realny wpływ na życie młodych ludzi. To właśnie ta świadomość – że każdy gest, słowo czy lekcja może zmienić czyjeś myślenie lub dodać odwagi – stanowi największą wartość tej pracy.

Refleksja – nauczyciel jako człowiek i autorytet.

Nauczyciel to nie tylko zawód – to sposób bycia. Nauczyciel to ktoś, kto przez swoją postawę, pasję i wrażliwość uczy nie tylko treści programowych, lecz także kształtuje postawy, uczy empatii, odpowiedzialności i człowieczeństwa. Jestem przekonana, że uczniowie często zapominają, czego dokładnie byli uczeni, ale pamiętają, jak się przy tym czuli i jak zostali potraktowani. Dlatego rozwój zawodowy

nauczyciela to w istocie proces dojrzewania – nie tylko jako specjalisty, ale przede wszystkim jako człowieka, który inspiruje innych do myślenia, poznawania i tworzenia.

Zakończenie

Ścieżka zawodowa nauczyciela to podróż pełna wyzwań, refleksji i nieustannego rozwoju. To droga, na której wiedza splata się z emocjami, a doświadczenie z pasją. Być nauczycielem to znaczy **uczyć się przez całe życie** – od innych i o sobie samym. To zawód, który nie kończy się po wyjściu ze szkoły, bo prawdziwy nauczyciel pozostaje nim zawsze – w sposobie myślenia, wrażliwości i w codziennych relacjach z ludźmi.

*Autor: Iwona Gawron
konsultant, wicedyrektor CRE WL
w Piotrkowie Tryb.*

Prawnicy i prawniczki na rzecz edukacji obywatelskiej

26 listopada 2025 r. w Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Adama Próchnika w Piotrkowie Trybunalskim odbyła się konferencja pod hasłem „Prawnicy i prawniczki na rzecz edukacji obywatelskiej”. Wydarzenie poświęcone było wdrożeniu nowego przedmiotu w szkołach ponadpodstawowych – Edukacji obywatelskiej, który wszedł do podstawy programowej 1 września 2025 r. Celem spotkania było przedstawienie głównych założeń programowych przedmiotu oraz zaprezentowanie praktycznych form współpracy środowiska prawniczego ze szkołami. Konferencję zorganizowało Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Piotrkowie Trybunalskim we współpracy z Łódzkim Kuratorium Oświaty.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele środowisk prawniczych – adwokat, radca prawny, sędzia, przewodniczący Rady Ławniczej Sądu Najwyższego – a także reprezentanci środowiska naukowego z Akademii Piotrkowskiej oraz funkcjonariusze Policji.

Spotkanie otworzył Dyrektor Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Piotrkowie Trybunalskim Pan Konrad Czyżyński, który serdecznie powitał wszystkich przybyłych gości. Wśród nich znaleźli się m.in.: I Wicewojewoda Łódzki Pan Marek Mazur, Prezydent Miasta Piotrkowa Tryb. Pan Juliusz Wiernicki, Zastępca Prezydenta Miasta Piotrkowa Tryb. Pani Katarzyna Pabich-Gaj, Przewodniczący Rady Miasta Piotrkowa Tryb. Pan Mariusz Staszek, Wiceprzewodniczący Rady Miasta Piotrkowa Tryb. Pani Małgorzata Pingot i Pan Rafał Czajka, radny Sejmiku Województwa Łódzkiego Pan Jacek Sokalski, Łódzki Wicekurator Oświaty Pan Arkadiusz Kubik, Dyrektor Delegatury Kuratorium Oświaty w Łodzi w Piotrkowie Tryb. Pani Katarzyna Glicner-Woźny, Prodziekan Akademii Piotrkowskiej Pani dr Karolina Szymanek-Chachuła, przedstawiciele radnych Młodzieżowego Sejmiku Województwa

Łódzkiego, radni Młodzieżowej Rady Miasta Piotrkowa Tryb., dyrektorzy szkół i placówek oświatowych, przedstawiciele zawodów prawniczych oraz uczniowie szkół średnich.

Pierwszy wykład wygłosił **Pan Sebastian Wojtaś – Dyrektor Zespołu Szkół Ponadpodstawowych nr 1 im. rtm. Witolda Pileckiego oraz nauczyciel edukacji obywatelskiej**. W swoim wystąpieniu omówił podstawę programową nowego przedmiotu, zwracając uwagę na jego nowoczesny charakter. Podkreślił, że edukacja obywatelska koncentruje się nie tylko na teorii, lecz przede wszystkim na rozwijaniu kompetencji praktycznych: analizie przypadków, prowadzeniu dyskusji, realizacji projektów obywatelskich oraz budowaniu poczucia sprawczości u młodzieży.

O roli sądownictwa w edukacji obywatelskiej w wystąpieniu pt. **„Lekcje obywatelskie i wychowawcze realizowane w Sądzie Okręgowym Piotrkowie Tryb.”** mówił **sędzia Sądu Okręgowego w Piotrkowie Trybunalskim, Pan Paweł Lason**. Przedstawił inicjatywy realizowane przez Sąd Okręgowy wspierające placówki oświatowe w edukacji.

Dr Andrzej Kompa, Przewodniczący Rady Ławniczej Sądu Najwyższego, w wystąpieniu **„Ławnicy, ława przysięgłych, sędziowie obywatelscy – spojrzenie od wewnątrz”** przybliżył rolę ławników w procesie sądowym. Zaznaczył, że ławnicy pełnią istotną funkcję społeczną, wnosząc perspektywę obywatelską do wymiaru sprawiedliwości. Podkreślił także, że w zakresie orzekania są oni równi sędziom zawodowym, choć nie prowadzą rozpraw – są „sędziami społecznymi”, niezawisłe wykonującymi swoje obowiązki.

Adwokat Pani Kamila Czekaj z Okręgowej Rady Adwokackiej w Częstochowie zaprezentowała działania adwokatury na rzecz edukacji obywatelskiej. W swoim wystąpieniu pt. **„Prawo, szkoła, obywatele – akcje Naczelnej Rady Adwokackiej wspierające edukację obywatelską i prawną”** przedstawiła szereg inicjatyw kierowanych do dzieci, młodzieży i studentów, w tym program „Adwokaci rozjaśniają prawo”, który uczy zasad bezpiecznego korzystania z internetu, oraz kampanię „Adwokatura przeciwko przemocy”, zwiększającą świadomość w zakresie przeciwdziałania przemocy. Adwokatura realizuje także projekt „Adwokat na uczelni” skierowany do studentów prawa.

Dr Paulina Depczyńska z Akademii Piotrkowskiej w wystąpieniu „Edukacja obywatelska jako misja uczelni, szkoły i społeczności lokalnej” omówiła znaczenie współpracy między instytucjami. Podkreśliła, że kształtowanie świadomych, krytycznie myślących i odpowiedzialnych obywateli wymaga zaangażowania zarówno szkół, uczelni, jak i środowisk lokalnych. Wskazała także model współpracy, w którym każdy partner pełni kluczową rolę w procesie budowania społeczeństwa obywatelskiego.

**Aspirant sztabowy Katarzyna Dębińska z Komen-
dy Miejskiej Policji w Piotrkowie Tryb. omówiła
temat „Odpowiedzialność karna nieletnich
w świetle prawa”.** Zwróciła uwagę na wychowaw-
czy i resocjalizacyjny charakter przepisów dotyczą-
cych nieletnich oraz przedstawiła działania profilak-
tyczne prowadzone przez Policję. Zaprezentowała
również statystyki dotyczące przestępczości nielet-
nich w 2024 r. oraz do 31 października 2025 r.

**Radca prawny Katarzyna Mróz z Okręgowej Izby
Radców Prawnych w Łodzi w wystąpieniu
„Z młodzieżą o prawie”** zwróciła uwagę na odpo-
wiedzialność dorosłych za budowanie świadomości
prawnej młodego pokolenia. Podkreśliła, że niski
poziom wiedzy prawnej społeczeństwa prowadzi do
licznych problemów – zarówno indywidualnych, jak
i systemowych – wpływając na poziom zaufania do
instytucji państwa i osłabienie aktywności obywatel-
skiej. Wskazała konieczność zaangażowania przed-
stawicieli wszystkich zawodów prawniczych
w proces edukacji obywatelskiej i prawnej. Celem
tych działań jest m.in. „odczarowanie prawa” i obale-
nie mitów dotyczących funkcjonowania wymiaru
sprawiedliwości. Prelegentka podkreśliła, że znajo-
mość prawa daje młodym ludziom narzędzia do
podejmowania świadomych decyzji i pozwala
unikać nieprzyjemnych konsekwencji. „Prawo nie
jest przeciwko nam – ma nas chronić i wyznaczać
bezpieczne granice działania” – zaznaczyła. Konfe-
rencia odbyła się pod patronatem Marszałek Woje-
wództwa Łódzkiego Pani Joanny Skrzydlewskiej
oraz Prezydenta Miasta Piotrkowa Trybunalskiego
Pana Juliusza Wiernickiego.

Wydarzenie pokazało, że edukacja obywatelska
odgrywa kluczową rolę w przygotowaniu młodych
ludzi do świadomego uczestnictwa w życiu publicz-
nym. Prelegenci podkreślali, że aby demokracja
funkcjonowała sprawnie, młodzież musi rozumieć
zasady państwa prawa i czuć, że ma realny wpływ na
otaczającą rzeczywistość.

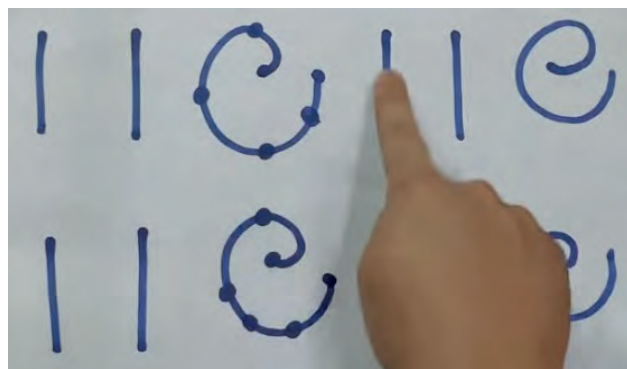
**Świadomy obywatel jest fundamentem silnej,
odpornej demokracji – a kształtowanie tej świa-
domości zaczyna się w szkole. To, jak będzie
wyglądać nasze jutro, zależy od tego, jak dziś
uczymy młodych ludzi rozumieć, współtworzyć
i odpowiedzialnie stosować prawo.**

*Opracowała: Iwona Gawron
konsultant, wicedyrektor CRE WŁ
w Piotrkowie Tryb.*

Muzyka w służbie dobrostanu

Współczesna szkoła stawia przed nauczycielami
i uczniami ogromne wymagania. Presja czasu,
konieczność realizacji podstawy programowej,
a także rosnące oczekiwania społeczne sprawiają,
że coraz częściej poszukujemy prostych i skutecz-
nych metod wspierania dobrostanu psychicznego.
Jedną z takich technik mogą stać się muzogramy –
narzędzie łączące muzykę, ruch i elementy relaksa-
cji.

Muzogram to graficzny zapis utworu muzycznego,
w którym zamiast tradycyjnych nut pojawiają się
symbole, kolory i kształty odzwierciedlające melo-
dię, rytm czy dynamikę. Dzięki takiej formie każdy –
niezależnie od umiejętności muzycznych – może
„czytać” muzykę i aktywnie w niej uczestniczyć.
Podstawową zasadą pracy z muzogramem jest
podążanie za znakami graficznymi, które prowadzą
uczestników przez kolejne fragmenty utworu –
uczniowie mogą je rysować w powietrzu lub prowa-
dzić palec po śladzie. Kolory i kształty wciągają
w zabawę, a ruchy rąk czy gesty wykonywane
w rytm muzyki dodają lekkości i swobody. W ten
sposób uczniowie nie tylko słuchają, ale też odczu-
wają muzykę całym ciałem. Ruch w rytmie melodii
rozluźnia napięcie, pozwala odetchnąć głębiej
i poczuć przyjemną energię płynącą z prostych
gestów.



Muzogramy mogą być innowacyjnym pomysłem na
najbliższą porę roku – powstały liczne szablony do
zimowych utworów muzyki klasycznej, m.in. do
„Zimy” A. Vivaldiego <https://youtu.be/bhv0Mh3rk2Q>
– tutaj z elementami zabawy ruchowej, czy do
znanej piosenki świątecznej „Jingle bells” [https://au-
relienmeyer.com/jingle-bells-musicogramme/](https://aurelienmeyer.com/jingle-bells-musicogramme/).

Muzogramy mogą znaleźć szerokie zastosowanie
zarówno w przedszkolu, jak i w szkole – w ramach
zajęć muzycznych, czy w trakcie krótkich przerw
relaksacyjnych. Poranna aktywizacja z wykorzysta-
niem krótkiego muzogramu do dynamicznego,
radosnego utworu pozwala rozpocząć dzień
w dobrym nastroju i sprzyja koncentracji na kolej-
nych zadaniach. Z kolei spokojna muzyka zilustro-
wana prostym zapisem graficznym staje się dosko-
nałym sposobem na regenerację i rozładowanie
napięcia po wymagających zajęciach.

Praca z muzogramem nie jest jedynie dodatkiem do
zajęć – to jeden ze sposobów realizacji podstawy
programowej zajęć muzycznych w przedszkolu
i szkole. Ćwiczenia oparte na graficznym zapisie
utworu rozwijają nie tylko wrażliwość słuchową
i rytmiczną, lecz także wspierają motorykę małą
i dużą, angażując dzieci w ruch i ekspresję.
Dzięki temu muzogramy znajdują zastosowanie
w terapii pedagogicznej, logopedii, terapii ręki czy
rewalidacji. Podsumowując, muzogramy łączą
w sobie walory edukacyjne, wychowawcze
i terapeutyczne, stając się prostym, a zarazem
niezwykle skutecznym narzędziem, które wspiera

proces nauczania i jednocześnie dba o dobrostan uczniów.

oprac. Jolanta Piekarska
Konsultant CRE WL
w Piotrkowie Trybunalskim

O dobrym życiu zwierząt w CRE

DOBROSTAN ZWIERZĄT

Dobrostan zwierząt jest pojęciem, które zyskało szczególną wagę w ostatnich latach, a jego definicje wciąż są przedmiotem badań i dyskusji wśród naukowców, etyków oraz miłośników zwierząt.



Jedne definicje mówią o dobrostanie jako stanie pełnego zdrowia fizycznego i psychicznego zwierzęcia, w którym zwierzę żyje w harmonii z otaczającym je środowiskiem. Inne - skupiają się na tym, co zwierzę odczuwa. Jeszcze inne traktują go jako stan równowagi pomiędzy zwierzęciem a jego środowiskiem, wyrażający się w prawidłowym funkcjonowaniu fizjologicznym i psychicznym, a także w utrzymaniu żywotności i wysokiej jakości życia. Istnieje wiele różnych podejść do tego zagadnienia, jednak wszystkie łączy jedno – dobrostan zwierząt jest związany z ich zdrowiem, samopoczuciem i jakością życia.

To właśnie on - dobrostan zwierząt jest kluczowym motywem przyświecającym realizacji corocznych obchodów Miesiąca Dobroci dla Zwierząt w CRE. Dzięki temu z teoretycznego pojęcia staje się w październiku realnym celem i fundamentem dla

różnych form aktywności edukacyjnych i społecznych.

ŚWIATOWY MIESIĄC DOBROCI DLA ZWIERZĄT W CRE

Miesiąc Dobroci dla Zwierząt przypada na październik i jest ściśle związany z datą 4 października - urodzinami św. Franciszka z Asyżu, patrona zwierząt, ekologów i ekologii. W Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Piotrkowie Trybunalskim obchodzony jest od 2023 roku w sposób szczególny. W siedzibie ośrodka odbywają się wydarzenia edukacyjne poświęcone domowym pupilom i opiece nad nimi, dzięki faunie i jej ochronie, zwierzętom towarzyszącym, jak również postawom ekologicznym, filozoficznym, zdrowotnym, empatii wobec zwierząt i regulacjom prawnym. Spotkania skierowane są do szerokiego kręgu odbiorców – od dzieci i młodzieży po dorosłych, a prowadzą je zarówno specjaliści z Centrum, jak i spoza ośrodka.



Organizatorzy obchodów każdorazowo stawiają na różnorodność form zarówno podawczych, jak i artystycznych, tak by każdy, kierując się własną wrażliwością, znalazł odpowiednie dla siebie wydarzenie. Dotychczas wśród zaproszonych prelegentów byli m.in. behawioryści, weterynarze, dietetycy kliniczni, specjaliści pierwszej pomocy przedweterynaryjnej, policjanci, przedstawiciele organizacji ochrony przyrody, a także nauczyciele różnych specjalności. Niezwykle ważnymi uczestnikami niemal wszystkich wydarzeń były same zwierzęta – od domowych pupili po „funkcjonariuszy” policji. Program obchodów przyciągał dzieci, młodzież, nauczycieli, przedstawicieli lokalnej społeczności, aktywistów oraz wolontariuszy NGO, a spotkaniom towarzyszyły nie tylko treści edukacyjne, ale również gry, zabawy, wymiana doświadczeń i wystawy.

2025 ROK - RELACJA

„Kurs na empatię” to temat przewodni tegorocznych obchodów Miesiąca Dobroci dla Zwierząt, które zainaugurowano 8 października spotkaniem z uczniami klasy siódmej Szkoły Podstawowej nr 10 w Piotrkowie Trybunalskim. Wydarzenie, zatytułowane „Zwierzęta – nasi nauczyciele empatii”, poprowadziła nauczycielka konsultantka CRE Aldona Bąk, wspierana przez swoje podopieczne, suczki Caro i Nanę. Obecność psów zmotywowała młodzież do aktywnego udziału w zajęciach. Uczniowie zaangażowali się w dyskusję, pracowali w grupach i zadawali liczne pytania, wykazując duże zainteresowanie zwierzętami oraz chęć bezpośredniego kontaktu z nimi. Spotkanie łączyło relaks, zabawę i intelektualną pracę, a efektem były kreatywne plakaty promujące konkretne działania na rzecz dobrostanu zwierząt domowych.

9 października o tym, że warto patrzeć na swój talerz przez pryzmat kosztów, jakie ponosi środowisko, mówiła na spotkaniu dla licealnej młodzieży z Zespołu Szkół Ponadpodstawowych nr 1 w Piotrkowie Trybunalskim Sandra Marciniak, dietetyczka kliniczna i przedstawicielka Fundacji Viva! Akcja dla Zwierząt. Prelegentka przygotowała wystąpienie, w ramach którego opowiedziała o diecie roślinnej, zdrowym, świadomym odżywianiu i suplementacji. Zaprezentowała wiele ciekawych rozwiązań i lifehacków do stosowania na co dzień, gdy jesteśmy zabiegani i nie mamy czasu na wielogodzinne gotowanie posiłków. Uczniowie w drugiej części spotkania obejrzeli film edukacyjny „<<W>> jak wybór” o wegetarianizmie, weganizmie i prawach zwierząt - poruszającą historię zbudowaną z wywiadów ze znanymi ludźmi show biznesu, sportu i telewizji. Dla młodzieży przygotowane zostały pakiety edukacyjne ulotek, czasopism i poradników kulinarnych, dzięki którym mogła zgłębić swoją wiedzę na temat diety roślinnej i wprowadzić w swoich codziennych wyborach żywieniowych zmianę korzystną dla dobrostanu zwierząt.

17 października CRE odwiedzili uczniowie klasy III Szkoły Podstawowej nr 10 w Piotrkowie Trybunalskim. Uczestnicy zajęć edukacyjnych rozmawiali z prowadzącymi nauczycielkami bibliotekarkami

Sylwią Kubicką i Beatą Adamus o empatii, różnicach między językiem psim i ludzkim, o umiejętności szanowania międzygatunkowych granic i prawidłowej opiece nad domowymi pupilami. Spotkaniu towarzyszyły liczne zadania, quizy i zabawy relaksacyjne. Niespodzianką na zakończenie zajęć był gość specjalny - suczka Kiara. Uroczą buldożkę francuską odwiedziła CRE wraz ze swoją opiekunką Agnieszką, kradnąc serca całej klasy łącznie z przybyłymi nauczycielkami.



W harmonogramie wydarzeń znalazły się także konsultacje zbiorowe dla nauczycieli wczesnoszkolnych, przedszkolnych, opiekunów świetlicy oraz samorządu uczniowskiego. 21 października odbyło się spotkanie pn. „Muzyczne świętowanie miesiąca zwierząt w duchu obywatelskiej odpowiedzialności za przyrodę”, podczas którego przedstawiono muzyczne inspiracje do aktywności inspirowane światem fauny i flory oraz pomysły na angażowanie uczniów w różnorodne akcje uczące szacunku i empatii do świata przyrody. Forma spotkania, poprowadzonego przez nauczycielkę konsultantkę CRE Jolantę Piekarską, była doskonałym przykładem integracji edukacji ekologicznej, muzycznej i obywatelskiej. Zawierała liczne propozycje i przykłady, które można wykorzystać w nauczaniu międzyprzedmiotowym. W spotkaniu uczestniczyła także Dagmara Roszkowska, nauczycielka bibliotekarka CRE, która opowiedziała zgromadzonym nauczycielom o możliwościach współpracy koordinatorów szkolnego wolontariatu z lokalnymi organizacjami pozarządowymi.

29 października odbyły się równolegle, w podziale na grupy, dwie formy zaproponowane przez nauczycielkę konsultantki CRE: Marlenę Kowalską oraz

Darię Witulską-Brajtkrojc. W sali komputerowej odbyły się warsztaty dla uczniów klasy VI Szkoły Podstawowej nr 10, zatytułowane „Głos dla tych, którzy nie mówią”. Podczas zajęć uczniowie rozwijali swoją empatię wobec zwierząt, tworząc plakaty i grafiki. Głównym celem było kształtowanie wrażliwości i odpowiedzialności za potrzeby istot żyjących obok człowieka. Uczniowie, pracując w duchu interdyscyplinarności, zgłębiali tematy związane z ochroną zwierząt, a następnie projektowali plakaty edukacyjne o charakterze społecznym. W tym samym czasie miało miejsce spotkanie pod nazwą „Lekcja serca – wolontariat w psich oczach”. Gościem specjalnym była suczka Pola, adoptowana ze schroniska, która wspólnie z opiekunką opowiedziała swoją wzruszającą historię. Uczniowie mieli okazję spojrzeć na świat oczami zwierząt, dyskutować o idei wolontariatu i zastanowić się, w jaki sposób młodzież może pomagać potrzebującym czworonogom. Ponadto rozwiązywali zadania matematyczne dotyczące kosztów związanych z opieką nad zwierzętami.

Obchody Miesiąca Dobroci dla Zwierząt wzbogaciła wyjątkowa wystawa fotografii zwierzęcej pod tytułem „Kolorowy świat czterech łap”, której autorką była pani Iwona Belica – utalentowana artystka fotograf i pasjonatka przyrody. Pani Belica, członkini Towarzystwa Fotograficznego im. Edmunda Osterloffa w Radomsku, uwieczniła na swoich zdjęciach niezwykłą urodę zwierząt, ich codzienność i emocje. Wystawa, pełna barwnych i „żywych” fotografii, przez cały październik zdobiła korytarze biblioteki Centrum. Była to nie tylko uczta dla oka, ale także zaproszenie do głębszej refleksji nad rolą zwierząt w naszym życiu. Każde zdjęcie opowiadało historię i skłaniało do przemyśleń na temat naszej odpowiedzialności wobec istot, które towarzyszą nam na co dzień. Wystawa stała się także inspiracją do rozmów i wymiany myśli, przyciągając licznych odwiedzających, którzy zatrzymywali się, by podziwiać fotografie i zastanowić się nad ich przesłaniem.



PODSUMOWANIE

Inicjatywa obchodów Miesiąca Dobroci dla Zwierząt, organizowanych przez Centrum Rozwoju Edukacji w Piotrkowie Trybunalskim, wydaje się niezwykle wartościowym projektem, który ma pozytywny wpływ zarówno na uczniów, jak i szerszą społeczność.

Obchody mają na celu nie tylko przekazanie wiedzy o fizycznych, emocjonalnych i społecznych potrzebach zwierząt, ale także inspirowanie uczestników do podejmowania konkretnych działań. Dla placówki jest to także okazja do współpracy z nauczycielami i specjalistami przy tworzeniu wartościowej oferty edukacyjnej oraz promowania swojej roli w lokalnej społeczności. Zachęcamy nauczycieli oraz czytelników „Forum Nauczycielskiego” do aktywnego udziału w tej inicjatywie. Takie zaangażowanie – zarówno jako prowadzących, jak i uczestników – przyczyni się do wzbogacenia obchodów i pozwoli na dalsze rozwijanie świadomości ekologicznej oraz odpowiedzialności za dobrostan zwierząt. Choć brzmi to jak truizm, to jednak jest to szczerza prawda: razem, poprzez edukację, możemy kształtować lepszą przyszłość dla zwierząt i ludzi.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Hughes, B.O. (1995). The concept of animal welfare: A comparison of definitions. W: *Animal Welfare*, 4(1), 1-6.
- [2] Duncan, I.J.H. (1996). Animal welfare in the context of animal science. W: *Animal Welfare*, 5(4), 365-370.
- [3] Fraser, D. (2008). *Understanding animal welfare: The science in its cultural context*. Wiley-Blackwell.
- [4] Broom, D.M. (2001). The concept of animal welfare. W: *Animal Welfare*, 10(1), 19-24.

Dagmara Roszkowska
nauczyciel bibliotekarz
Biblioteki Pedagogicznej
CRE WL w Piotrkowie Tryb.

Genealogia jako sposób na pasję

„Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, jeśli się ją dzieli” Albert Schweitzer

Motywy przewodnim niniejszego numeru Forum Nauczycielskiego jest dobrostan. To z tym pojęciem powinny się wiązać artykuły, jakie zostaną tutaj opublikowane. Próbowy zatem... Czym jest dobrostan? To takie piękne polskie słowo, które rozumieć należy jako ogólne zadowolenie, poczucie szczęścia oraz spełnienia. I zapewne ilu ludzi, tyle recept na osiągnięcie dobrostanu. Każda najlepsza, jedyna, skuteczna. Jak to zrobić? Jak być zadowolonym z życia? Jak i gdzie znaleźć ten złoty środek, dzięki któremu będziemy mogli choć przez krótką chwilę poczuć ów mityczny niemal (a może także mistyczny) dobrostan? W jaki sposób to osiągnąć?

Jako konsultant Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Piotrkowie Trybunalskim przygotowałem i prowadzę różne szkolenia przeznaczone dla nauczycieli. Jedno z nich poświęcone jest wypaleniu zawodowemu, a zatem pojęciu biegunowo różnemu od dobrostanu, oraz metodom radzenia sobie z tym bardzo negatywnym i destrukcyjnym zjawiskiem. Metod walki z wypaleniem zawodowym, a jednocześnie dróg wiodących do osiągnięcia dobrostanu, jest wiele. Może to być uprawianie sportu. Przydatne będą techniki medytacji. Niejeden doradzi rozmowę z psychologiem. Inny - znalezienie czasu dla siebie. I przy tej właśnie opcji warto się zatrzymać. Świetną odskocznią od problemów, zgrzyzot dnia codziennego, a zatem jednocześnie sposobem na choćby zbliżenie się do dobrostanu, jest hobby, a nawet w szerszym ujęciu - zajmowanie się pasją. Hobby bowiem to zamiłowanie do jakiegoś działania, wykonywanie czegoś w wolnym czasie dla relaksu. Pasja natomiast, jako pojęcie szersze, głębsze - poza miłym spędzaniem wolnych chwil niesie nam wewnętrzny żar, napędza nas, daje głęboką satysfakcję, jest długotrwała i może dotyczyć każdej dziedziny, która nas pochłania i niesie odskocznię o szarej nierzadko codzienności.

Jako doskonałą wręcz metodę oderwania się od codzienności i stresów polecić mogę coś, co mnie daje dużo satysfakcji i pozwala wręcz zatracić się w tej czynności. Tworzenie drzewa genealogicznego rodziny. Idealny złodziej czasu, ale w pozytywnym znaczeniu tego słowa. Przygoda życia.

Historia dociekań genealogicznych sięga starożytności. W bogatych domach rzymskich gromadzono tak zwane imagines maiores - pośmiertne woskowe maski przodków przechowywane w specjalnych szafkach umiejscowionych w atrium. Były one noszone z czcią podczas procesji pogrzebowych oraz z dumą prezentowane gościom pana domu na dowód szlacheckiego pochodzenia gospodarzy oraz ich wielopokoleniowego szlacheckiego rodowodu. Liczba masek świadczyła o pozycji społecznej rodu. Im ich było więcej, tym ród uważano za godniejszy, a jego pochodzenie zacniejsze - także dzięki dłuższej historii rodu dokumentowanej liczbą owych masek. Podczas pogrzebu słynnego polityka Lucjusza Sulli (I w. p.n.e.) niesiono ponoć aż sześć tysięcy masek pośmiertnych jego antenatów i zmarłych krewnych. Wymagało to zatem, siłą rzeczy, gromadzenia informacji o przodkach, ich powiązaniach, koligacjach, znaczeniu. Genealogia w czystej postaci!

W późniejszych wiekach nauka ta (a genealogia jest nauką pomocniczą historii) służyła bardzo instrumentalnie do udowadniania praw dynastycznych, majątkowych, dokumentowania oraz udowadniania przynależności do stanu rycerskiego, potem szlacheckiego. Tworzono wywody przodków w takim celu, aby udowodnić swoją przynależność do warstwy wyższej, a więc z definicji uprzywilejowanej. Nierzadko zdarzały się fałszerstwa. Warto przecież było „grać o tron”. Zainteresowani mogą sięgnąć do pochodzącej z epoki klasyki gatunku - dzieła Waleriana Nekandy-Trepki „Liber

Chamorum”. Stanowi ono genialną lekturę dokumentującą próby przenikania plebejuszy do stanu szlacheckiego. Z kolei w wieku XIX zaborcy, zwłaszcza Rosjanie oraz Austriacy, nie ustawiali w działaniach, aby ograniczyć liczebność warstw uprzywilejowanych na ziemiach polskich. Szukając pretekstów do odbierania szlachectwa starym rodzinom, wymagali jego udowodnienia. W zaborze rosyjskim istniał Urząd Heroldii Królestwa Polskiego, który zajmował się weryfikowaniem przynależności do warstwy szlacheckiej. Złożenie kompletnego wniosku było skomplikowane i - co nie mniej ważne - kosztowne. Aby poprawnie przejść procedurę, najczęściej należało przeprowadzić wywody genealogiczne, udowadniając posiadanie herbowych przodków, własność wsi itd. Nie było to ani łatwe, ani tanie, stąd niemała część uboższej szlachty nawet nie podjęła próby legitymowania się przed wspomnianym urzędem.

Wiek XIX to także coraz częstsze traktowanie badań genealogicznych jako hobby. Zrazu elitarne, dotyczące warstw wyższych, obecnie - parafrazując klasyka - trafiło pod strzechy. Współcześnie obserwujemy wzrost zainteresowania genealogią rodzinną praktycznie na całym świecie. Także w naszym kraju. Sprzyja temu coraz łatwiejszy i pełniejszy dostęp do digitalizowanych sukcesywnie zasobów archiwów - tak państwowych jak i prowadzonych przez kościoły oraz związki wyznaniowe. Współcześnie prowadzenie kwerend w zasobach archiwalnych jest bez porównania łatwiejsze niż choćby dwadzieścia czy trzydzieści lat temu.

Nie jest to praca prosta ani szybka. Co prawda Kościół Katolicki już od XVI wieku miał obowiązek prowadzenia ksiąg metrykalnych, jednakże upływ wieków, niezliczone kataklizmy, w tym wojny przetaczające się przez nasz kraj (katastrofalna także i w tym kontekście okazała się II wojna światowa) pozbawiły nas bezpowrotnie ogromnej liczby archiwaliów. W praktyce najłatwiej (co nie znaczy, że jest to proste zadanie) stworzyć wywód przodków szlacheckich. Ta warstwa była dokumentowana lepiej, choćby poprzez tworzenie licznych dokumentów dotyczących dziedziczenia czy podziału lub nabywania własności oraz przez generowanie innych akt sądowych. W przypadku przodków chłopskich czy mieszczańskich sukces stanowi już dotarcie do akt metrykalnych z wieku XVII i to najczęściej w przypadku współczesnych ziem polskich. Akta tak zwane zabużańskie są już mocno niekompletne. Od roku 1939 były wręcz celowo niszczone przez Sowieców na zajętych polskich Kresach w ramach szeroko zakrojonej akcji usuwania śladów polskości.

Mimo tych przeszkód (a może właśnie dlatego) warto zająć się genealogią. Obecnie istnieje wiele metod dotarcia do interesujących nas zasobów archiwalnych. Oddziały Archiwów Państwowych czy kościelne Archiwa Diecezjalne oferują - za relatywnie niewielką opłatą - skany interesujących nas dokumentów. Ich pracownicy mogą nawet (również odpłatnie) wykonać kwerendę za nas. Możemy także, co wiele razy czynił piszący te słowa, osobiście

dokonywać poszukiwań, odpowiednio wcześniej umawiając się na wizytę w danej placówce. Coraz częściej jednak nie jest to konieczne, z powodu coraz większej liczby dokumentów zdigitalizowanych i zamieszczonych w internetowych bazach danych. Zajmują się tym całe rzesze pasjonatów tej nauki.

Podstawę poszukiwań stanowi jednak wiedza na temat tego, gdzie dokładnie i czego konkretnie szukać. Tutaj informacjami, poza najstarszymi członkami rodziny, służą zasoby Internetu. Dla zainteresowanych kilka przydatnych stron z zasobami:

www.geneteka.genealodzy.pl prowadzona przez Polskie Towarzystwo Genealogiczne, www.szukajwarchiwach.gov.pl prowadzona przez Archiwa Państwowe, www.myheritage.pl strona do tworzenia drzewa genealogicznego (jedna z wielu).

Piszącemu te słowa niejedną raz przyszli z pomocą członkowie grup tematycznych na FB. Nie wolno zapominać i o takim praktycznym aspekcie udzielania się w social mediach. Dzięki wskazówkom udzielonym tą drogą udało mi się odnaleźć kilka, wydawałoby się zaginionych bezpowrotnie w mrokach historii, gałęzi przodków i bliskich krewnych (Niemcy, Kazachstan, Rosja).

Wiele dokumentów dostępnych jest także w archiwach parafialnych na terenach, na których żyli nasi przodkowie. Bardzo często w tych zasobach znajdziemy księgi nawet z XVIII wieku (akta chrztu, małżeństw oraz zgonów). Wizyta w kancelariach parafialnych to tak naprawdę obowiązkowy i wręcz jeden z pierwszych do wykonania element badań genealogicznych. Należy się odpowiednio wcześniej umówić i zarezerwować sobie dużo czasu na przeglądanie akt. Zdarzają się bardzo życzliwi i otwarci na nieodpłatne udostępnianie zasobów proboszczowie, chociaż warto także być przygotowanym na niewielkie rozumienie dla naszej pasji.

Przy prowadzeniu poszukiwań - obojętnie, czy osobiście, czy zdalnie - należy także pamiętać, że po powstaniu stycznimowym na terenach zaboru rosyjskiego wprowadzono obowiązek prowadzenia dokumentacji w języku rosyjskim i trwało to aż do 1918 roku. Stanowi to ogromne utrudnienie dla osób, które nie uczyły się tego - obowiązkowego niegdyś - języka w szkole. Natomiast do końca XVIII wieku akta, bardzo zresztą ubogie w dane, prowadzono po łacinie. Jakość archiwaliów zależy też w dużym stopniu od staranności prowadzących je osób. Pamiętajmy, że wszelkie akta prowadzono odręcznie. Obok kaligrafowanych starannie zapisów znajdziemy wiele stworzonych pośpiesznie, niestarannym pismem, niezwykle trudnych do odczytania. Pośpiech generował także liczne pomyłki, na które również należy być przygotowanym.

Mimo wszystko tworzenie drzewa genealogicznego stanowi przygodę. Zaczynając od rozmów, wywiadów z najstarszymi członkami rodziny, jesteśmy w stanie przejść fascynującą drogę, poczynając od

własnych dziadów, na przodkach z czasów Polski królewskiej kończąc. Nie tylko zresztą Polski!

Nie musimy już udowadniać praw do tronu, dokumentować powiązań dynastycznych. Chodzi tak naprawdę o wejście w przeszłość, poznanie historii i powiązań rodziny z czysto bezinteresownych powodów. Dla satysfakcji, przyjemności, niejako ożywienia choć na chwilę długich linii przodków i krewnych. Tworzenie drzewa genealogicznego to zresztą także świetny pomysł na konkurs w szkole oraz wspomaganie nauczania historii w każdej klasie i na każdym etapie edukacyjnym. Nie da się zajmować genealogią bez ustawicznego zagłębiania się w historię. Dzieje naszych rodzin są nierozdzielnie związane z dziejami Polski, Europy, świata. To nasi antenaci tę historię tak naprawdę tworzyli. I nie ma znaczenia, czy mówimy o wielkiej czy małej historii.

Każdemu życzę zbudowania bogatego i szeroko rozgałęzionego drzewa genealogicznego. Trwająca 25 lat przygoda pozwoliła mi na zgromadzenie i udokumentowanie 4217 osób w kilku krajach, od końca XVII wieku poczynając. Jest to stan na 2 grudnia 2025 roku i ta liczba z pewnością będzie się zwiększała.

Więcej informacji na omawiany temat zawiera seminarium, które przygotowałem i prowadzę. Jego tytuł to „Genealogia w edukacji - odkrywanie historii rodzinnej jako wsparcie w nauczaniu nie tylko historii”. Serdecznie zapraszam.

*Autor: Daniel Pietrzak
nauczyciel konsultant CRE WŁ
w Piotrkowie Tryb.*

Zadbaj o swój dobrostan, zredukuj poziom stresu

Praca nauczyciela to codzienny ogrom obowiązków, bodźców, sytuacji, w których liczą się nasze szybkie reakcje; to codzienny stres, który często nie kończy się z chwilą zakończenia lekcji. Aby zadbać o swoje zdrowie i swój dobrostan, nauczyciel powinien nauczyć się stosować techniki natychmiastowo obniżające poziom stresu oraz zdobyć umiejętności relaksowania się. Nie od dziś wiadomo, że długotrwały stres wyniszcza, a nawet może doprowadzić do wielu poważnych chorób. W sytuacji, gdy trzeba szybko zareagować na silny stres, najlepiej sprawdzą się ćwiczenia oddechowe. Już po 2-3 minutach oddychania w określony sposób odczuwamy obniżenie poziomu stresu.

Technika natychmiastowej redukcji stresu wg prof. Maultsby'ego. Przyjmij wygodną pozycję, zacznij nabierać powietrza przez 3-4 sekundy, równocześnie myśląc: „RAZ. ROBIĘ WDECH” (brzuch powinien się uwypuklać). Następnie wypuszczaj powietrze myśląc: „DWA. ROBIĘ WYDECH”. Po wydechu zrób przerwę, myśląc: „TRZY. ODPREŻAM SIĘ”. Powtarzaj tak długo, aż poczujesz się uspokojony/uspokojona (zwykle trwa to 2-3 minuty).

Oddychanie pudełkowe. Sposób na skupienie i uspokojenie w trudnych sytuacjach. Trwające po 4 sekundy: wdech - wstrzymanie - wydech - wstrzymanie. Kilkakrotne powtórzenie cyklu. Czas trwania można wydłużyć do 5, 6, a nawet 7 sekund. To sprawdzone ćwiczenie żołnierzy marynarki wojennej USA. Praktyka technik oddechowych spowalnia i pogłębia nasz oddech, przez co zwiększa się pojemność płuc oraz ilość tlenu w organizmie. Głęboki oddech stymuluje nerw błędny – najdłuższy nerw w ciele. Gdy jest on stymulowany, automatycznie spowalnia tempo bicia serca, niwelowany jest stres, wchodzimy w stan regeneracji.

Kolejny sposób to **wykonywanie szybkich ruchów**, ćwiczeń, np. 3 pompek, 3 przysiadów i 3 brzuszaków i powtarzanie tych sekwencji ćwiczeń przez kilka do około 20 minut. Oczywiście dobór ćwiczeń jest dowolny. Chodzi o jak najszybsze ich wykonywanie w określonej kolejności.

Progresywna relaksacja mięśni czyli naprzemienne napinanie i rozluźnianie. Siedząc w wygodnej pozycji na krześle zaczynamy od górnych partii ciała: zaciśnięcie warg, następnie zaciśnięcie zębów, napięcie mięśni szyi, dalej ramion, pleców, aż dojdziemy do palców stóp. Stres zatrzymany w ciele sprawia, że odczuwamy niepokój i dyskomfort fizyczny. Uwolnienie stresu z ciała pomaga uspokoić myśli. To ćwiczenie jest szczególnie polecane przed snem, po trudnym dniu.

Skanowanie ciała. Jedno z ćwiczeń redukcji stresu z wykorzystaniem uważności. Leżymy na plecach, koncentrując się na oddechu oraz odczuciach w ciele. Ogniskujemy skupienie na miejscach, w których ciało styka się z podłożem, na oddechu i obserwacji podnoszącego się i opadającego brzucha. Dalej - przeniesienie uwagi na lewą stopę, na każdy palec, wyobrażenie, jak każdy oddech dociera do każdego palca, obserwacja lewej podeszwy, pięty i zauważanie wszelkich odczuć. Następnie przeniesienie uwagi w górę ciała - od stóp przez podudzie, kolano, udo, biodra, plecy, do ramion, szyi, głowy. To ćwiczenie uczy odwracania uwagi od stresu. Przynosi wytchnienie umysłowi i ciału.

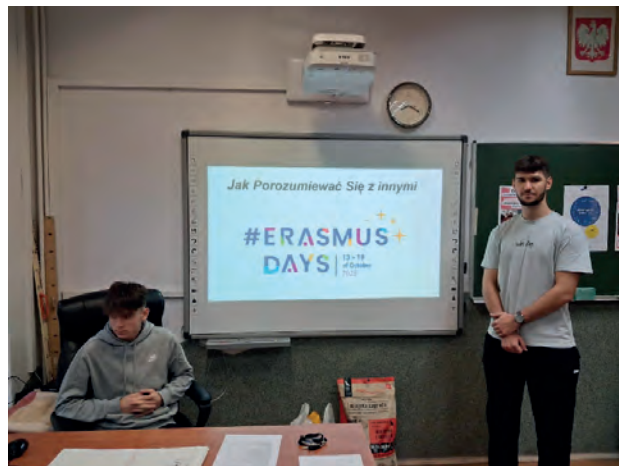
Przedstawione ćwiczenia to zaledwie mała porcja dostępnych sposobów redukcji stresu. Warto się z nimi zapoznać, wybrać te, które najbardziej nam odpowiadają i są dla nas najskuteczniejsze.

*Aldona Bąk
Konsultantka CRE WŁ
W Piotrkowie Tryb.*

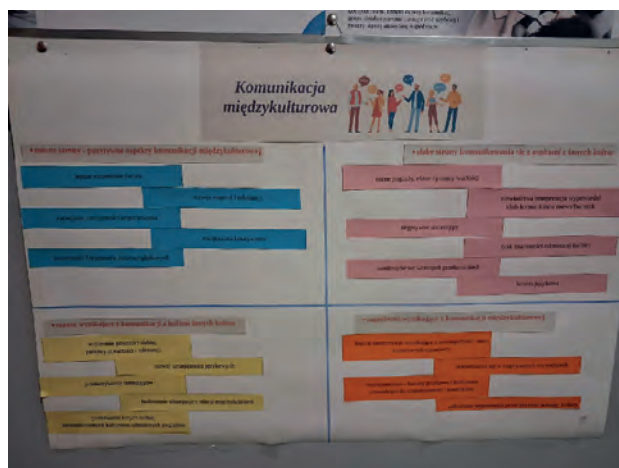
Doskonalenie komunikacji

#ErasmusDays W czwartek 16 października 2025 roku odbyła się w klasie 5TB2 technikum mechatronicznego w Zespole Szkół Ponadpodstawowych nr 1 w Piotrkowie Trybunalskim otwarta lekcja wychowawcza na temat „Jak porozumiewać się z innymi”, przygotowana i przeprowadzona przez Annę Maliszewską, wychowawczynię klasy

i nauczycielkę matematyki oraz Magdalenę Kitowską, nauczycielkę języka niemieckiego - uczestniczki mobilności „Kultura, wiedza, doświadczenie 2025” (kurs „Stymulacja kreatywności i rozwijanie krytycznego myślenia uczniów”). Lekcja miała na celu uświadomienie uczniom roli komunikacji w budowaniu relacji międzyludzkich, w tym również w kontaktach z osobami z innych kręgów kulturowych. Scenariusz lekcji prezentujemy również w niniejszym numerze Forum Nauczycielskiego.



Zastosowano zróżnicowane formy pracy oraz metody aktywizujące i wspierające myślenie krytyczne uczniów. Prezentacja wprowadziła uczestników w zagadnienia form komunikacji werbalnej i niewerbalnej, elementów wspierających właściwe komunikowanie się i temat barier w komunikacji. Uczniowie z zaangażowaniem przygotowali i zaprezentowali scenki obrazujące właściwe i niewłaściwe sposoby komunikowania się; podczas burzy mózgów sporządzono listę barier komunikacyjnych, a aplikacje, takie jak Mentimeter czy LearningApps, pomogły podsumować pierwszy etap lekcji. W jej drugiej części skupiono się na komunikacji międzykulturowej. Tutaj uczestnicy mobilności Erasmus+, zarówno nauczyciele, jak i uczniowie, mogli podzielić się swoimi spostrzeżeniami. Prowadzące zastosowały wspierającą myślenie krytyczne technikę analizy SWOT, aby prześledzić mocne i słabe strony komunikacji międzykulturowej, szanse i niepowodzenia wynikające z komunikowania się z osobami pochodzącymi z odmiennych kręgów kulturowych.





Zajęcia uporządkowały wiedzę uczniów, dały im impuls do refleksji na temat empatii, tolerancji i otwartości wobec osób o odmiennych poglądach, rozwijały też umiejętność działania w grupie, udziału w dyskusji z zachowaniem kultury wobec drugiego człowieka i poszanowaniem jego praw. Przedstawiciele kadry mogli obserwować przebieg zajęć, zapoznać się z narzędziami i metodami wspierającymi kreatywność uczniów i ich myślenie krytyczne i z pewnością będą mogli zastosować nabyte doświadczenie na własnych lekcjach.



Publikacja wyraża jedynie opinię autora. Komisja nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystanie w jakikolwiek sposób zawartych w nich informacji.

*Autorki: Magdalena Kitowska
nauczycielka języka niemieckiego w ZSP nr 1*

*w Piotrkowie Trybunalskim
Anna Maliszewska
nauczycielka matematyki i wychowawczyni klasy maturalnej
5tb2 w ZSP nr 1
w Piotrkowie Trybunalskim*

Scenariusz lekcji: Jak porozumiewać się z innymi

Scenariusz lekcji opracowany przez Magdalенę Kitowską i Annę Maliszewską, uczestniczki mobilności „Kultura, wiedza, doświadczenie 2025” (nr 2024-1-PL01-KA122-SCH-000202997), realizowanej ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+), Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 (EFRS) w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i kadry edukacji szkolnej”, kurs „Stymulacja kreatywności i rozwijanie krytycznego myślenia uczniów”.

Temat lekcji: Jak porozumiewać się z innymi.

Czas trwania: 90 minut.

Przedmiot: godzina wychowawcza.

Docelowa grupa wiekowa: uczniowie klas starszych szkoły średniej.

Cele lekcji:

Cele ogólne:

- uświadomienie uczniom znaczenia skutecznej komunikacji w codziennym życiu,
- rozwijanie umiejętności jasnego wyrażania myśli, poglądów i uczuć,
- rozwijanie umiejętności rzeczowego udziału w dyskusji poprzez dobór właściwych argumentów,
- kształtowanie postaw tolerancji i otwartości na odmienne poglądy i kultury,
- kształtowanie postawy szacunku w rozmowie.

Cele szczegółowe (uczeń):

- rozumie, czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna,
- potrafi wskazać czynniki sprzyjające dobrej rozmowie, również w kulturowo zróżnicowanej grupie,
- zna podstawowe bariery komunikacyjne,
- jest świadomy roli prawidłowego porozumiewania się dla budowania dobrych relacji,
- potrafi w praktyce zastosować zasady dobrej komunikacji.

Metody pracy:

- burza mózgów,
- praca w parach,
- dyskusja,
- miniwykład, prezentacja,
- odgrywanie scenek – elementy minidramy.

Formy pracy:

- praca indywidualna,
- praca w parach,
- praca w grupach,
- praca na forum.

Przebieg lekcji:

1. Wstęp – wprowadzenie do tematu

Uczniowie starają się wstępnie zdefiniować, z czym kojarzy się pojęcie komunikacji. Wykorzystanie narzędzia Mentimeter (tworzenie chmury wyrazowej – rezultaty omawiane są na bieżąco). Przykładowe odpowiedzi: przekazanie informacji, uzyskanie odpowiedzi na pytania, odczytywanie czyichś intencji, pytanie o czyjeś zdanie, przekazywanie emocji. Krótkie podsumowanie ćwiczenia: komunikacja to nie tylko słowa, ale także gesty, mimika, ton głosu.

2. Miniwykład lub prezentacja o podstawowych elementach komunikacji

Nauczyciel wyjaśnia:

- rodzaje komunikacji: werbalna (słowa) i niewerbalna (gesty, mimika, postawa ciała),
- cechy dobrej komunikacji:
- jasność i prostota wypowiedzi,
- aktywne słuchanie,
- szacunek do rozmówcy,
- kontakt wzrokowy,
- mówienie odpowiednim tonem.

Podsumowanie: Uczniowie zapisują na kartkach podstawowe zasady.

3. Praktyczne ćwiczenia:

3.1. Ćwiczenie w parach – „Telefon bez zakłóceń”

Jeden uczeń opowiada krótką historię, a drugi ma uważnie słuchać, nie przerywając. Następnie słuchający powtarza, co zrozumiał. Na koniec wymieniają się rolami. Omówienie na forum: *jak się czuliście, gdy ktoś was słuchał uważnie? Co było trudne?*

3.2. Odgrywanie scenek – dobre i złe rozmowy

Klasa dzieli się na 3-4 grupy. Każda grupa dostaje krótkie polecenie, np.:

- a) „poproś kolegę o pomoc w zadaniu domowym”,
- b) „wytłumacz koledze, że sprawił ci przykrość”,

c) „zapytaj koleżankę, czy możesz zagrać z nią w grę”.

Grupa przygotowuje dwie wersje:

- a) negatywną – z błędami komunikacyjnymi,
- b) pozytywną – z zastosowaniem zasad dobrej komunikacji.

Po odegraniu scenki następuje krótka dyskusja: *co było nie tak, a co poprawnie?*

4. Burza mózgów – bariery komunikacji

Nauczyciel pyta: „Co przeszkadza nam w dobrej rozmowie?”. Możliwe odpowiedzi – zapisywane przez jednego z uczniów na planszy:

- hałas,
- przerywanie w połowie zdania,
- używanie obraźliwych słów,
- brak uwagi,
- patrzenie w telefon.

W ramach podsumowania: ćwiczenie w aplikacji LearningApps: zasady skutecznej komunikacji <https://learningapps.org/18566663>

5. Utrwalenie dotychczasowego etapu zajęć

Projekcja filmu (15 minut) „8 najważniejszych zasad w komunikacji z innymi ludźmi” <https://youtu.be/P-mTNQjkA8Ew>

6. Komunikacja w grupie międzykulturowej

6.1 Krótki wstęp

We współczesnym, mobilnym świecie coraz częściej stykamy się z osobami z innych krajów, mówiącymi obcym językiem, o innych obyczajach i nawykach kulturowych, również w sferze komunikacji. Pierwsze bariery dotyczą już form powitania (krótki sondaż – jak witają się ludzie na świecie).

6.2. Wykorzystanie analizy SWOT do oceny komunikacji międzykulturowej

Zadanie dla uczniów - wykorzystując analizę SWOT określmy:

- pozytywne aspekty - mocne strony komunikacji międzykulturowej (przykładowe wnioski: budowanie silniejszych relacji, wspieranie pewności siebie, postawy otwartości i tolerancji, poznawanie innych kultur, odmiennych poglądów i spojrzenia na świat uwarunkowanych kulturowo, rozwój umiejętności językowych, przełamywanie stereotypów).
- Słabe strony w komunikowaniu się z osobami z innych kultur (przykładowe odpowiedzi: różne poglądy, różne systemy wartości, bariera językowa, niewłaściwa interpretacja wypowiedzi i/lub komunikatów niewerbalnych, negatywne stereotypy, brak znajomości odmiennej kultury, postawa zamknięcia we własnych przekonaniach).
- Szanse wynikające z komunikacji z ludźmi innych kultur (przykładowe odpowiedzi: rozwój empatii i tolerancji, zwiększona kreatywność, poszerzenie horyzontów światopoglądowych, rozwijanie umiejętności negocjowania, argumentowania, lepsze rozumienie świata).

- Zagrożenia/niepowodzenia wiążące się z komunikowaniem się z innymi (przykładowe odpowiedzi: niezrozumienie – bariery językowe i kulturowe prowadzące do nieporozumień i konfliktów, błędne interpretacje, utwierdzanie się w negatywnych stereotypach, niezamierzone naruszenie norm kulturowych, odbieranie wypowiedzi przez pryzmat własnej kultury).

6.3. Prezentacja na forum efektów pracy grupowej

Porównanie wniosków z poszczególnych grup (przykładowo: komunikacja międzykulturowa jest nieodzownym elementem funkcjonowania we współczesnym świecie, niesie ona ze sobą wiele szans i pozytywnych aspektów, które można osiągnąć przełamując bariery i negatywne stereotypy, prezentując postawę otwartości i tolerancji, szacunku wobec drugiego człowieka, wychodząc ze swojej strefy komfortu).

7. Podsumowanie i refleksja

Nauczyciel prosi uczniów, aby dokończyli zdanie: „Dobra komunikacja to...” (wykorzystanie Mentimeter lub tworzenie mapy myśli na planszy).

Uczniowie kończą na kartkach zdanie: „Następnym razem, gdy będę rozmawiać z kimś, spróbuję...” i wrzucają je do „skrzynki refleksji”.

8. Zadanie domowe (opcjonalnie)

Przez cały dzień w domu lub w szkole uczniowie obserwują swoje rozmowy i notują w zeszytach:

- co zrobili dobrze w rozmowie (jakie sformułowania, gesty, mimika pomagały w uzyskaniu pożądanego efektu rozmowy),
- co mogliby poprawić, nad jakimi aspektami siebie jako nadawcy i odbiorcy muszą popracować.

Wnioski z obserwacji mogą posłużyć jako materiał do kolejnej lekcji, np. na temat budowania poprawnych relacji z rówieśnikami.

Efekty lekcji:

Po lekcji uczeń:

- rozpoznaje dobre i złe nawyki w komunikacji,
- zna zasady skutecznego porozumiewania się,
- potrafi uważnie, aktywnie słuchać i jasno się wypowiadać, udzielać informacji zwrotnych,
- ze zrozumieniem odnosi się do poglądów innych,
- potrafi rzeczowo i precyzyjnie argumentować swoje zdanie,
- rozumie, że szacunek jest podstawą rozmowy.

Uwaga: materiały do lekcji: <https://wakelet.com/wake/oAdTmvMrZ2XpZovi5n92c>

Autorki: Magdalena Kitowska

nauczycielka języka niemieckiego w ZSP nr 1

w Piotrkowie Trybunalskim

Anna Maliszewska

nauczycielka matematyki i wychowawczyni klasy maturalnej

5tb2 w ZSP nr 1

w Piotrkowie Trybunalskim

Pieśń o narodzeniu Pańskim okiem klasowego detektywa – inspiracja do zajęć w okresie Świąt Bożego Narodzenia

Czas trwania: 45 minut (z możliwością przedłużenia).
Grupa docelowa: uczniowie szkół średnich (15-17 lat).
Pomoce: tekst pieśni, instrumentalna wersja kolędy „Bóg się rodzi”.

Cele lekcji:

- zrozumienie kontekstu historycznego powstania kolędy (schyłek I Rzeczypospolitej),
- analiza środków stylistycznych (antyteza, oksymoron) i ich funkcji teologicznej,
- dostrzeżenie związku rytmiki utworu z polskimi tradycjami narodowymi (polonez),
- refleksja nad współczesnym przeżywaniem świąt.

INSTRUKCJA DLA UCZNIÓW:

Jesteście grupą badawczą. Waszym zadaniem jest przeanalizowanie powierzonych Wam „Akt Archiwalnych” i uzupełnienie RAPORTU KOŃCOWEGO. Podzielcie się na grupy. Przeczytajcie tekst utworu, wysłuchajcie instrumentalnej wersji kolędy. Macie 10 minut na połączenie faktów; następnie wypełnijcie Raport Końcowy.

KARTA ŚLEDZCZA NR 1: PODEJRZANY AUTOR

- Archiwum Literackie - Sygnatura FK.
- Rysopis: mężczyzna - wrażliwy, sentymentalny. Nazywany przez współczesnych „poetą serca”.
- Zeznania świadków: twierdził, że poezja powinna być prosta i trafiać do zwykłych ludzi, a nie tylko do uczonych na dworach.
- Inne dokonania: jest autorem sielanki o „Laurze i Filonie” oraz pieśni religijnych, które śpiewamy do dziś (np. „Kiedy ranne wstają zorze”).
- Tożsamość: Franciszek Karpiński.

Zadanie: Ustalcie, kto napisał tekst i jaki styl reprezentował ten poeta (barokowy przepych czy sentymentalna prostota?). Wskażcie dowody.

KARTA ŚLEDZCZA NR 2: CZAS I OKOLICZNOŚCI ZDARZENIA

- Archiwum Państwowe - Rok 1792.
- Sytuacja polityczna: tragiczna. W maju wybucha wojna polsko-rosyjska. Zawiązuje się konfederacja targowicka (symbol zdrady).
- Nastroj społeczny: strach przed całkowitym upadkiem państwa (II rozbiór Polski nastąpił kilka miesięcy po premierze utworu).
- Data publikacji zbioru: pieśń ukazała się w śpiewniku „Pieśni nabożne” w 1792 roku.

Zadanie: Dlaczego data 1792 jest kluczowa dla zrozumienia ostatniej zwrotki kolędy? Co działo się wtedy z Polską? Wskażcie dowody.

KARTA ŚLEDZCZA NR 3: MIEJSCE PREMIERY I ZLECENIODAWCA

- Archiwum Rodu Branickich – Białystok.
- Miejsce zdarzenia: stary Kościół Farny w Białymstoku. To tutaj po raz pierwszy zabrzmiała ta pieśń podczas pasterki.
- Zleceniodawca (mecenaz): Izabela z Poniatowskich Branicka.
- Powiązania rodzinne zleceniodawcy: Izabela była rodzoną siostrą króla Stanisława Augusta Poniatowskiego.
- Motyw: chciała, aby powstały pieśni w języku polskim, które lud będzie rozumiał lepiej niż łacinę.

Zadanie: Gdzie odbyła się premiera i kto „sponsrował” powstanie utworu? Czy miało to związek z dworem królewskim?

KARTA ŚLEDZCZA NR 4: KRYPTONIM I RYTM

- Dział Muzykologii i Analizy Tekstu.
- Oficjalna nazwa w aktach: utwór nosi tytuł „Pieśń o Narodzeniu Pańskim”.
- Pseudonim operacyjny (incipit): większość ludzi nazywa go „Bóg się rodzi” – od pierwszych słów utworu (to zjawisko nazywamy incipitem).
- Analiza rytmiczna: utwór nie jest skoczną pastorałką w metrum 2/4. Jest utrzymany w metrum 3/4, charakterystycznym dla tańca dworskiego, chodzonego, pełnego godności.
- Dopasowanie: rytm ten to polonez.

Zadanie: Jaki jest prawdziwy tytuł utworu? Dlaczego autor wybrał rytm poloneza, a nie wesołego oberka? Co chciał przez to podkreślić?

KARTA ŚLEDZCZA NR 5: NARZĘDZIE ZBRODNI (LITERACKIEJ)

- Laboratorium Stylistyczne.
- Znalezione ślady: w tekście roi się od sprzeczności logicznych.
- Próbkę materiału dowodowego:
 - „ogień – krzepnie”
 - „blask – ciemnieje”
 - „wzgardzony – okryty chwałą”.

Zadanie: Jak nazywa się środek stylistyczny, łączący dwa sprzeczne wyrazy? Jaki efekt chciał osiągnąć autor, używając go w opisie Boga? Wskażcie dowody.

RAPORT KOŃCOWY (do uzupełnienia przez uczniów na tablicy):

KTO? (autor):
 KIEDY? (rok i tło historyczne):
 GDZIE? (miasto/miejsce premiery):
 NA CZYJE ZLECENIE? (siostra króla):
 W RYTMIE CZEGO? (polski taniec narodowy):
 GŁÓWNY MOTYW: patriotyczne błaganie o ratunek dla (kogo/czego?) w obliczu rozbiorów.

Materiały dodatkowe dla nauczyciela:

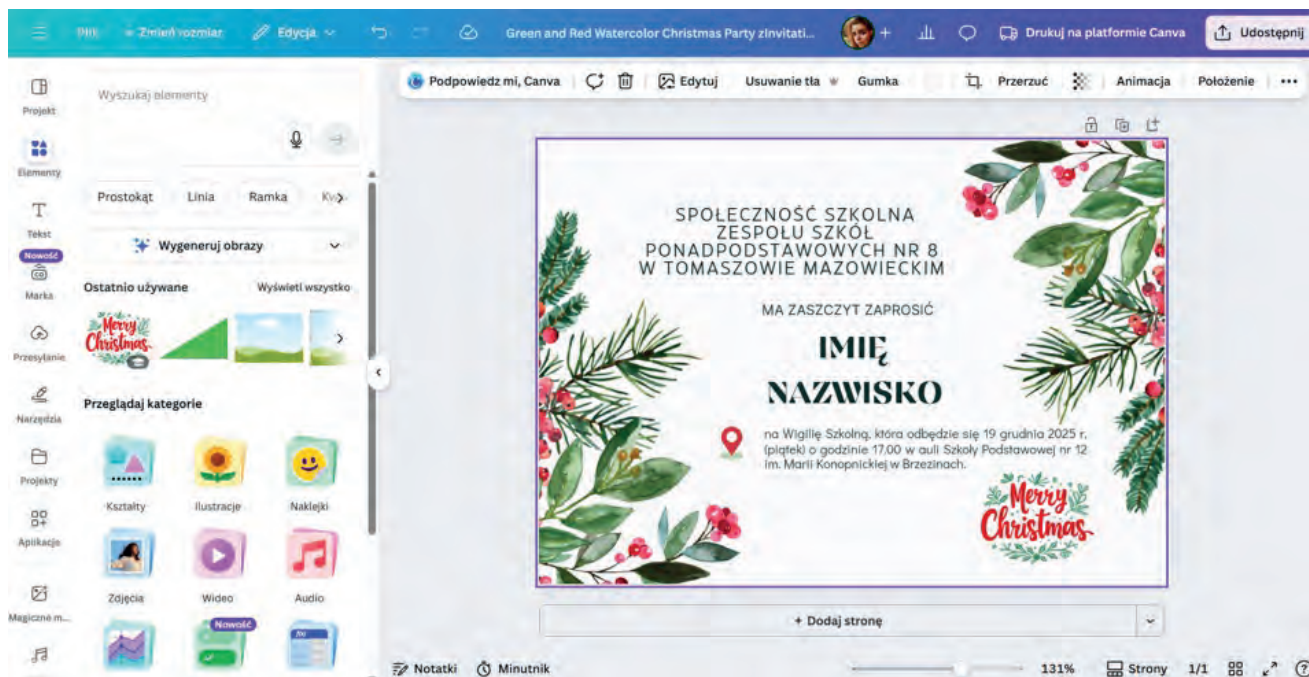
Pojęcie	Definicja i przykład z tekstu
Oksymoron	Zestawienie wyrazów o przeciwnym znaczeniu (<i>blask ciemnieje</i>).
Paradoks	Twierdzenie logicznie sprzeczne, ale niosące głębszą prawdę (<i>wzgardzony – okryty chwałą</i>).
Incipit	Początkowe wyrazy utworu, od których często bierze się potoczny tytuł (<i>Bóg się rodzi</i>).
Polonez	Taniec o metrum 3/4, powolny, dostojny. Karpiński użył go, by nadać kolędzie powagę.

Dlaczego ta kolęda jest „królową polskich kolęd”? Ponieważ łączy w sobie trzy sfery:

- teologiczną (genialne ujęcie dogmatu o Wcieleniu),
- narodową (rytm poloneza i modlitwa za Ojczyznę),
- ludzką (ubóstwo stajenki, prostota).



Marlena Kowalska
 Konsultant CRE WŁ w Piotrkowie Tryb.



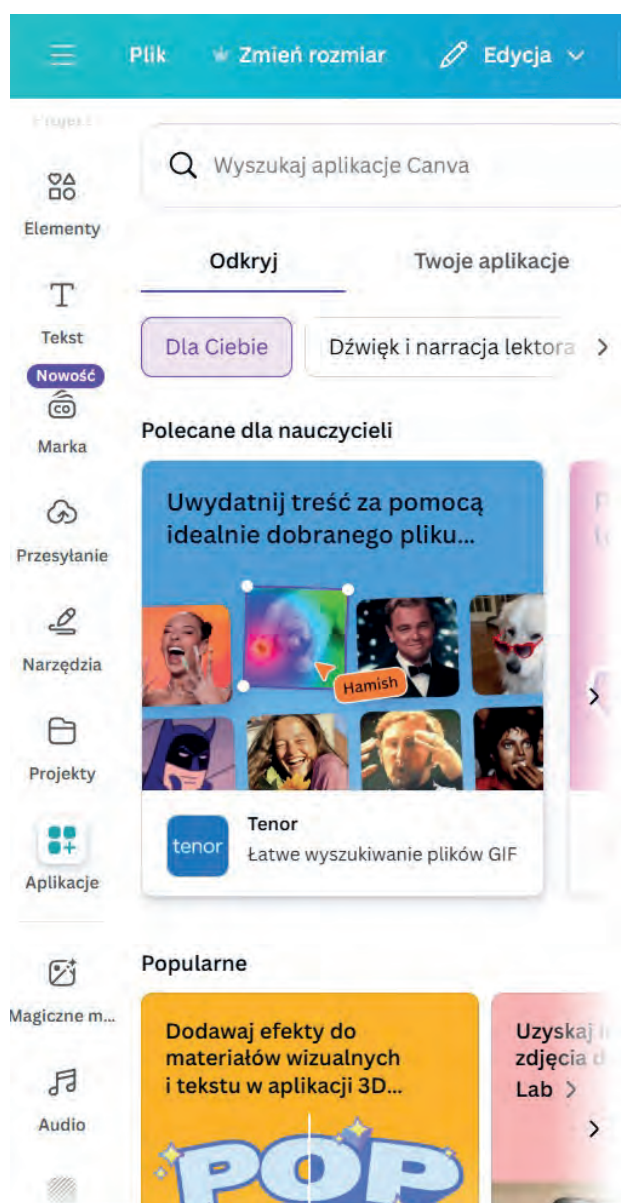
Jak wykorzystać aplikację Canva w pracy nauczyciela? Do tworzenia zbiorczych zaproszeń i dyplomów!

Okres świąteczny to dla społeczności szkolnej wyjątkowy, pełen ciepła i wzruszeń czas. W salach lekcyjnych pojawiają się dekoracje, uczniowie przygotowują przedstawienia, a w kalendarzu pojawiają się spotkania wigilijne, kiermasze i akcje charytatywne. Jednak zanim rozwinie się świąteczna atmosfera, nauczyciele mierzą się z intensywnym okresem pracy – podsumowują osiągnięcia uczniów, przygotowują dokumentację, organizują wydarzenia i dbają o to, by cała szkolna społeczność mogła przeżyć ten czas w sposób wyjątkowy.

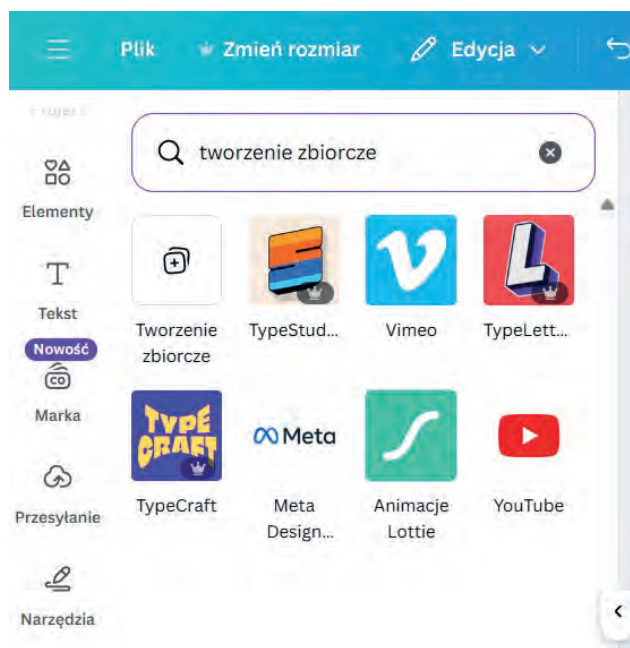
Właśnie dlatego tak ważne staje się wykorzystanie narzędzi, które ułatwiają i przyspieszają codzienne obowiązki. Jednym z nich jest Canva – aplikacja, która pozwala szybko tworzyć estetyczne i profesjonalne materiały, takie jak zbiorcze zaproszenia czy dyplomy dla uczniów.

Jak zrobić zbiorcze zaproszenia?

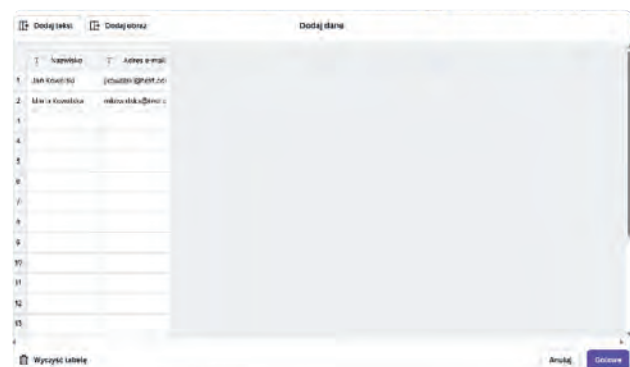
1. Zaloguj się do Canvy i przygotuj swoje materiały. Jeśli chcesz, skorzystaj z gotowych szablonów, ale pamiętaj, aby dostosować swój projekt – np. wstaw nazwę i logo szkoły.
2. Przygotuj listę uczniów lub zaproszonych gości np. w programie Excel. Odpowiednio nazwij kolumny, np. „imię”, „nazwisko”, „funkcja”, „klasa”.
3. W panelu Canvy odszukaj i kliknij „Aplikacje”.



4. Następnie odszukaj lub skorzystaj z wyszukiwarki funkcji „Tworzenie zbiorcze”.



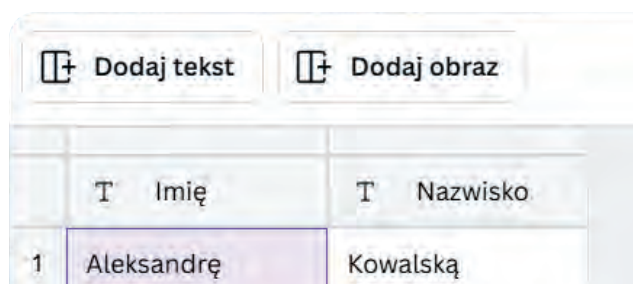
5. Gdy wybierzemy tę aplikację, Canva zapyta nas o źródło danych, aby przygotować spersonalizowane projekty. Tu możemy dodać nasz plik Excel lub wprowadzić dane ręcznie. Ja wybieram „Wprowadź dane ręcznie” i pojawia się:



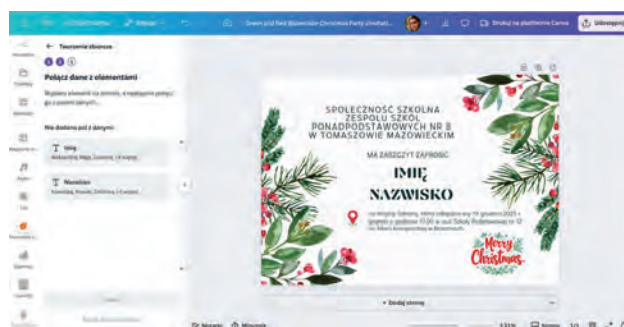
Jeśli któraś kolumna jest niepotrzebna, mogę ją usunąć, klikając prawym przyciskiem myszy i wybierając opcję „Usuń kolumnę”.

Jeśli potrzebuję dodać nową kolumnę, klikam „Dodaj tekst”.

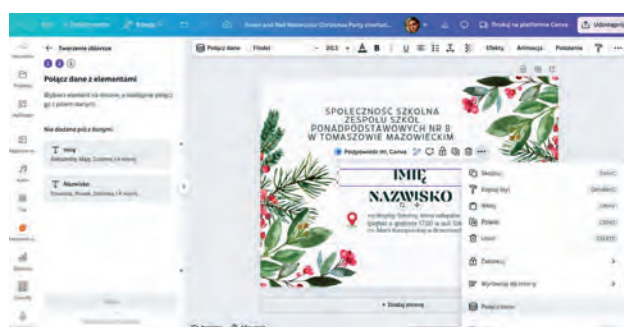
Klikając na nagłówek kolumny, mogę go edytować, a wiersze wypełnić danymi, kopiując je z przygotowanego arkusza Excel.



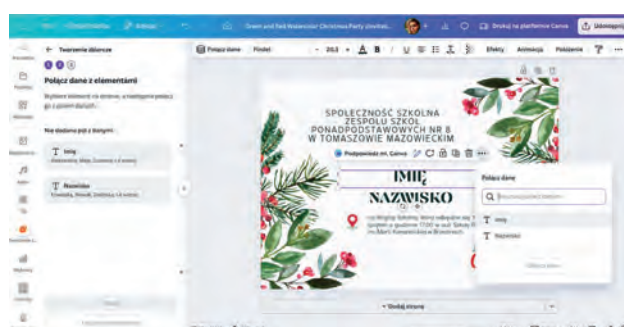
6. Kiedy wypełnisz tabelę danymi, kliknij przycisk „Gotowe”.



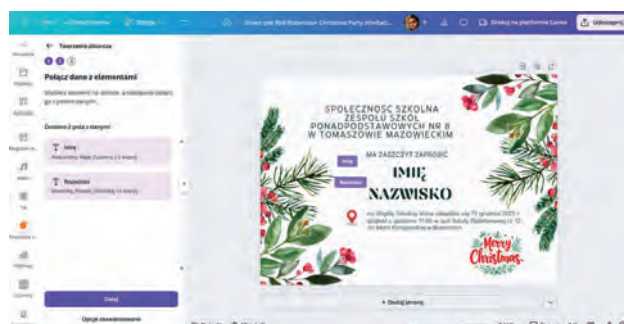
7. Następny krok to „Połącz dane z elementami”. Klikam na pole tekstowe „Imię” i prawym przyciskiem myszy wybieram „Połącz dane”.



8. Łączę dane z kolumną „Imię”.



To samo robimy z polem „Nazwisko”. Prawidłowo połączone dane wyglądają następująco:



Po kliknięciu „Dalej” pojawi się pole „Stwórz [liczba] projektów”. Po połączeniu danych kliknij przycisk odpowiedzialny za wygenerowanie projektów — Canva utworzy tyle stron (jedna strona = jedno zaproszenie), ile wierszy ma Twój plik z danymi (u mnie akurat 7). Klikam i pojawia się komunikat:

Utworzono i zapisano 1 projekt w folderze Twoje projekty

Wyświetlenie projektu

Wybieram „Wyświetlanie projektu” i projekt jest gotowy. Po sprawdzeniu możesz pobrać dokumenty jako PDF (najlepiej do druku) lub w innych formatach dostępnych w Canvie.

Kilka wskazówek praktycznych:

- Upewnij się, że plik z danymi ma dokładnie tyle wierszy, ile chcesz zaproszeń - brak wiersza = brak dyplomu.
- Spójrz wcześniej, czy formatowanie tekstu w szablonie (czcionka, rozmiar, rozmieszczenie) dobrze wygląda przy najdłuższych imionach/nazwiskach - by nie „rozjechało się” przy długich nazwiskach.
- Jeśli chcesz wstawić logo szkoły, grafikę - lepiej zrobić to przed podpięciem danych, by elementy graficzne znalazły się na wszystkich dyplomach automatycznie.
- Po wygenerowaniu - koniecznie przejrzyj kilka losowych dyplomów - by upewnić się, że wszystko jest poprawnie umieszczone i czytelne.

Daria Witulska-Brajtkroj

nauczyciel konsultant

Centrum Rozwoju Edukacji

Województwa Łódzkiego

w Piotrkowie Trybunalskim

Łódzkie gra w szachy 2025/2026

Przed nami VI edycja projektu #Łódzkiegrawszachy, który jest realizowany pod patronatem Marszałka Województwa Łódzkiego wspólnie z Centrami Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego to wyjątkowe przedsięwzięcie, którego celem jest:

- dostarczenie nauczycielom nowoczesnych i skutecznych narzędzi do pracy z dziećmi,
- rozwijanie u najmłodszych umiejętności matematycznych, logicznego i analitycznego myślenia,
- kształtowanie zdolności rozwiązywania problemów, orientacji przestrzennej i koncentracji,
- wspieranie społecznego i emocjonalnego rozwoju uczniów.

Szachy w edukacji to nie tylko gra – to narzędzie budowania charakteru i kompetencji przyszłości. Dla nauczycieli oznacza to możliwość:

- rozwijania kreatywności i strategicznego myślenia,
- zdobycia oficjalnej kategorii szachowej oraz certyfikatów ze specjalistycznych szkoleń,
- udziału w prestiżowych turniejach i konkursach,
- dołączenia do sieci współpracy szkolnych opiekunów kół szachowych,
- korzystania z unikalnych materiałów i wsparcia ekspertów.

Za nami już pierwszy akcent VI edycji – **turniej szachowy dla uczniów szkół podstawowych**, który odbył się 28 listopada 2025 r. w Szkole Podstawowej im. Wincentego Witosa w Szydłowie. Ogromne podziękowania należą się dyrektorowi szkoły, Panu Jarosławowi Baranowi, za zaangażowanie i wsparcie organizacyjne. W rozgrywkach wzięło udział 80 uczestników z 10 placówek, których podzielono na dwie kategorie wiekowe: klasy I–IV oraz V–VIII.

Wyniki:

Chłopcy I–IV:

1. Skrobek Szymon (SP Gorzkowice)
2. Fila Tomasz (SP Gorzkowice)
3. Adamczyk Kajetan (SP Gorzkowice)

Dziewczynki I–IV:

1. Kędziora Natalia (SP nr 10 Piotrków Trybunalski)
2. Jakóbk Polu (SP nr 16 Piotrków Trybunalski)
3. Cimcioch Jagna (SP Gorzkowice)

Chłopcy V–VIII:

1. Piotrowski Antoni (SP Szydłów)
2. Pawlikowski Kornel (SP Brzoza)
3. Kotas Konrad (SP Szydłów)

Dziewczynki V–VIII:

1. Turlejska Julia (SP Szydłów)
2. Jaśkowska Katarzyna (SP nr 10 Piotrków Tryb.)
3. Marchwińska Jaśmina (SP nr 10 Piotrków Tryb.)

Plany na rok 2026:

Przed nami intensywny rok pełen wydarzeń i inspiracji:

- Kurs dla nauczycieli prowadzących lub planujących zajęcia szachowe w szkołach, obejmujący metodykę nauczania gry w szachy, strategię dydaktyczne dla różnych grup wiekowych, praktyczne narzędzia i materiały edukacyjne.
- „Ferie i wakacje pełne strategii – szachy w roli głównej!”, czyli zajęcia i warsztaty, które łączą naukę z zabawą, a także treningi szachowe, konkursy i zajęcia integracyjne.
- Turnieje i rozgrywki szachowe, w tym: turniej szachowy z okazji Dnia Dziecka, Jesienny Turniej Szachowy, Gwiazdkowy Turniej Szachowy dla szkół ponadpodstawowych, turniej szachowy dla nauczycieli z szansą zdobycia oficjalnej kategorii szachowej, ligowe rozgrywki szkół z terenu Piotrkowa Trybunalskiego i powiatu piotrkowskiego.
- Szkolenia, warsztaty i konferencje poświęcone szachom, regularne wydarzenia poświęcone nauczaniu i promocji gry w szachy, nowoczesne metody dydaktyczne, wykorzystanie szachów w rozwijaniu kompetencji kluczowych, inspirowane prelekcje i spotkania z ekspertami.

Szachy uczą cierpliwości, przewidywania i odpowiedzialności za własne decyzje. To gra, która rozwija nie tylko intelekt, ale także charakter. Patrząc na młodych uczestników projektu, można dostrzec, że królewska gra staje się dla nich czymś więcej niż rywalizacją – staje się szkołą życia. Być może największą wartością projektu nie są same

zwycięstwa, lecz świadomość, że każde dziecko, które usiądzie przy szachownicy, robi pierwszy krok w stronę mądrego, świadomego i twórczego myślenia.

Michał Czarczyk
Konsultant CRE WŁ
w Piotrkowie Tryb.

Biblioteka Pedagogiczna CRE WŁ w Piotrkowie Tryb. poleca...

Jak poczuć szczęście?...

*„Nie jestem tym, co mi się przydarzyło.
Jestem tym, kim wybieram się stać.”*
C. G. Jung

Przedstawiam Państwu propozycje książek, które pozwolą na odkrycie w sobie pokładów radości, dobrostanu i zadowolenia. Pokażą, a może nauczą, jak czerpać satysfakcję z życia i cieszyć się każdą chwilą.

Hood Bruce : Nauka o szczęściu: 7 lekcji dobrego życia. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN SA, 2024 sygn. 116923



Profesor Bruce Hood przyjrzał się szczęściu jako zjawisku z perspektywy nauki i doszedł do wniosków, które przeczą treści większości popularnych

poradników. Swoją wiedzę przekazuje na kursie „Nauka o szczęściu” organizowanym przez Uniwersytet w Bristolu i w książce o tym samym tytule, która jest pokłosiem kursu. Szuka odpowiedzi na pytania związane z osiągnięciem dobrostanu i szczęścia przez człowieka. Dlaczego łatwiej zwracamy uwagę na negatywne aspekty rzeczywistości i spodziewamy się, że świat pójdzie w złym kierunku? Na te i inne pytania znajdziemy odpowiedź w siedmiu prostych, ale zmieniających życie lekcjach, z których każda kończy się serią przydatnych wskazówek (ćwiczeń), jak wprowadzić w życie zalecenia wynikające z nauki i jak praktykować szczęście:

Lekcja 1: Zmień swoje ego. Ćwiczenia szczęścia:

- Zaczynaj pisać pamiętnik.
- Odnajdź wszystkie stare pamiętniki i listy.
- Podczas następnego konfliktu przyjmij perspektywę allocentryczną.
- Wspieraj i zachęcaj swoje dziecko, ale nie dominuj ani nie chwal nadmiernie jego wysiłków.
- Oderwij się od przykrych emocji i myśli.

Lekcja 2: Unikaj izolacji. Ćwiczenia szczęścia:

- Zainwestuj czas w pielęgnowanie swoich relacji.
- Jako rodzic zachęcaj dziecko do tworzenia zdrowych więzi społecznych z rówieśnikami.
- Pozbądź się lęku dzięki ćwiczeniom oddechowym.
- Przeciwicz przypadkowy akt dobroci.
- Zrób sobie wakacje od mediów społecznościowych.

Lekcja 3: Unikaj negatywnych porównań. Ćwiczenia szczęścia:

- Zapisz trzy rzeczy w swoim życiu, za które jesteś wdzięczna/wdzięczny.
- Ćwicz delektowanie się, aby walczyć z adaptacją.
- Przypomnij sobie swoje życiowe porażki.
- Pamiętaj, że chcieć to nie to samo, co lubić.

Lekcja 4: Rozwijaj swój optymizm. Ćwiczenia szczęścia:

- Wyobraź sobie swoją najlepszą możliwą przyszłość.
- Pamiętaj, że wiadomości w serwisach informacyjnych zazwyczaj są negatywne.
- Wytrwaj w uzyskiwaniu przebaczenia.
- Praktykuj wyuczony optymizm.
- Stosuj technikę kontrastowania mentalnego WOOP do osiągnięcia celów.

Lekcja 5: Kontroluj uwagę. Ćwiczenia szczęścia:

- Uświadom sobie swoje ruminacje.
- Pamiętaj o paradoksalnych konsekwencjach tłumienia myśli.
- Spróbuj regularnie medytować.
- Znajdź swój flow.
- Ćwicz dystans do siebie.

Lekcja 6: Buduj relacje. Ćwiczenia szczęścia:

- Weź udział w większej liczbie zajęć zapewniających możliwości synchronizacji.
- Odtóż smartfon podczas kontaktów społecznych.
- Ćwicz aktywne słuchanie.
- Naucz się ufać innym.
- Nawiązuj rozmowy z nieznanymi.

Lekcja 7: Wyjdź z własnej głowy. Ćwiczenia szczęścia:

- Rozbudź na nowo swoją dziecięcą ciekawość.
- Wybierz się na spacer po swojej okolicy.
- Spójrz w niebo, by zobaczyć gwiazdy.
- W każdym tygodniu poświęć czas na realizowanie hobby, które sprawia ci radość.
- Zapisz się na zajęcia grupowe.
- Zaplanuj zajęcia grupowe, które będą przyjemne dla innych.

Niektóre ćwiczenia szczęścia brzmią tajemniczo, nawet niezrozumiale, ale zapewniam, że autor w sposób wyczerpujący wyjaśnia, na czym polega każde z nich. Najważniejsze przesłanie książki dotyczy jednak więzi między ludźmi; autor mówi jasno: „dbając tylko o siebie, szczęścia nie osiągniesz!”. Polecam!

Feliciano Niro : Szczęście: jak żyć bez presji i dbać o swój dobrostan. - Poznań : Wydawnictwo Filia, 2023 sygn. 115892



W części pierwszej psychoterapeuta Niro Feliciano wyjaśnia, jakie przeszkody uniemożliwiają nam odnalezienie szczęścia w życiu i dlaczego tak się dzieje. Zawiera je w sześciu rozdziałach: Rozdział 1: Norma, Rozdział 2: Szaleństwo, Rozdział 3: Pragnienia, Rozdział 4: Selfie, Rozdział 5: Raj, Rozdział 6: Nawyki.

Autorka doskonale zdaje sobie sprawę, że szczęście jest ulotne, a ludzie nieustannie stresują się, próbując je osiągnąć. Dlatego w swojej książce proponuje drogę do czegoś znacznie bardziej satysfakcjonującego: zadowolenia z życia. Część druga zawiera osiem kluczy do znalezienia prawdziwej satysfakcji, czyli odpowiedzi na pytanie - jak dbać o swój dobrostan? Są to: Rozdział 7: Akceptacja, Rozdział 8: Samowspółczucie, Rozdział 9: Wdzięczność, Rozdział 10: Więzy, Rozdział 11: Skupienie na teraźniejszości, Rozdział 12: Priorytety i intencje, Rozdział 13: Rezyliencja, Rozdział 14: Wiara.

Autorka uważa, że dzięki tym praktykom ludzie są w stanie pokonać przeszkody, które powstrzymują ich od pełnego, sensownego i satysfakcjonującego życia. Niepokój, stres i smutek nie znikną natychmiast, ale ta książka sprawi, że w życiu zagości spokój oraz głębsza, prawdziwsza i trwalsza radość z życia. Polecam!

Wiking Meik : Hygge: klucz do szczęścia. - Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2016 sygn. 111108



Każdy z nas szuka swojego własnego sposobu na szczęście. Meik Wiking przekonuje, że prawdziwy klucz do szczęścia odkryli Duńczycy i zamknęli go w prostym, krótkim słowie - hygge. Tego słowa nie da się przetłumaczyć, trzeba je po prostu poczuć.

Według badań Duńczycy są najszczęśliwszym narodem na świecie. Jaki jest sekret nieustannie dobrego samopoczucia Skandynawów? Właśnie te kwestie w swojej książce porusza Meik Wiking. Okazuje się, że proste rozwiązania mogą pozytywnie wpłynąć na radosne doświadczanie codzienności. Duńczycy żyją wolniej, cieszą się z małych rzeczy i uwielbiają spędzać czas z bliskimi. Hygge jest kontaktem z naturą, ale i domowym, komfortowym zaciszem.

W książce oprócz praktycznych wskazówek znajdują się też zdjęcia i grafiki, które inspirować do wprowadzenia zmian w swojej przestrzeni. Okazuje się, że do prawdziwego szczęścia potrzeba nam niewiele - zatrzymać się i dostrzec niesamowitą rzeczywistość, wyciszyć się i posłuchać swoich zmysłów.

Publikacja „Hygge. Klucz do szczęścia” autorstwa Meika Wikinga jest książką pełną zapachów, smaków, ciepła i poczucia bezpieczeństwa. Wśród innych poradników, które dotyczą duńskiej filozofii hygge, publikację tę wyróżnia piękna oprawa graficzna, która idealnie wpisuje się w podejmowaną tematykę. Meik Wiking jest dyrektorem Instytutu Szczęścia w Kopenhadze, doskonale zna więc i rozumie zasady tej niesamowitej koncepcji, która stała się hitem na całym świecie. Książka ta już zdobyła swoich wielbicieli, którzy poculi i napisali: „Siedlisko pięknieje. Można tu zasiąść i rozkoszować się przytulnością i ciepłem, posiedzieć z przyjaciółmi, albo po prostu cierpliwie czekać na wiosnę...”. Polecam do inspiracji!

Dobrostan z eTwinning : scenariusze zajęć / opieka merytoryczna Monika Regulska; redaktor prowadzący Tomasz Mrozek. - Warszawa: Wydawnictwo FRSE, 2024 sygn. 117068

Dobrostan (well-being) to termin z dziedziny psychologii, stosowany na określenie subiektywnego poczucia zadowolenia z własnego życia w trzech obszarach: fizycznym (zdrowie), psychicznym i społecznym. Dobrostan to także temat przewodni programu eTwinning w 2024 roku. Przedstawione w tej publikacji scenariusze zajęć z zakresu well-being mogą być wykorzystane na lekcjach, podczas wyjazdów integracyjnych oraz w projektach. Są one przeznaczone dla dzieci przedszkoli oraz uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Każdy scenariusz zawiera materiały pomocnicze: załączniki, adresy stron internetowych wspierających dane aktywności oraz tutoriale ułatwiające efektywne wykorzystanie przedstawionych narzędzi. Zaproponowane działania przeplatane są prostymi zabawami ruchowymi, które wymagają dobrej współpracy i wywołują pozytywne emocje. Aktywności można zrealizować zarówno na świeżym powietrzu, jak i na korytarzu szkolnym lub w sali gimnastycznej.



Scenariusze skupiają się wokół takich kwestii, jak: dobrostan, relacje, integracja, wartości europejskie, edukacja obywatelska. Dzięki szerokiemu zakresowi tematycznemu mogą stanowić wprowadzenie do szczegółowego omówienia zagadnień na kolejnych zajęciach lekcyjnych. Pozostawiają nauczycielom i nauczycielkom przestrzeń na inwencję i kreatywność – można je dopasować do bieżących potrzeb uczniów. Polecam!

oprac. Sylwia Kubicka
nauczyciel bibliotekarz
Biblioteki Pedagogicznej CRE WŁ
w Piotrkowie Tryb.