



FORUM

NAUCZYCIELSKIE

PIOTRKOWSKI KWARTALNIK OŚWIATOWY



ZDROWIE

Zabawy artystyczne
dla zdrowia *str. 7*

Dobrostan w szkole *str. 16*

Body percussion jako
element profilaktyki
zdrowotnej w szkole *str. 13*

NUMER

115

ISSN 2719-6135

z okazji

ŚWIĄT WIELKANOCNYCH

składamy Państwu najserdeczniejsze
życzenia zdrowia, spokoju oraz wszelkiej
pomyślności. Niech ten wyjątkowy czas
będzie źródłem nadziei, wewnętrznej siły
i radości, a wiosenna atmosfera przyniesie
nową energię do podejmowania kolejnych
wyzwań zawodowych i osobistych.

Dyrektor i Redakcja
Forum Nauczycielskiego

Co w numerze?

Z kolejnym rokiem wydawania naszego Forum i z wiosną... idzie nowe. Po dyskusji w gronie kolegium redakcyjnego postanowiliśmy sprofilować tematycznie poszczególne numery czasopisma. Sondażowo nadaliśmy już grudniowemu numerowi temat przewodni, którym był dobrostan. Sprawdziło się, dlatego będziemy się tego trzymać.

I tak – bieżący numer wydajemy pod hasłem ZDROWIE. Czerwcowy będzie oscylował wokół tematyki EMOCJI, a jesienny – BEZPIECZEŃSTWA. Myśl przewodnią numeru znajdą Państwo od dzisiaj zawsze na okładce Forum. Doskonałym źródłem pomysłów na kolejne wiodące dziedziny wydają mi się priorytety Dyrektora CRE WŁ w Piotrkowie Trybunalskim, których bogaty zestaw wyłonił się z obszernej ankiety potrzeb zaproponowanej nauczycielom. Po prostu dzięki niej dość dobrze orientujemy się, czego państwu potrzeba... Niemniej bardzo chętnie wysłuchamy dalszych głosów w tej sprawie. Nasza redakcyjna skrzynka forumnauczycielskie@crepiotrkow.edu.pl czeka na Państwa wypowiedzi.

A co w numerze? Dzisiaj bogaty wybór materiałów o zdrowiu nauczycieli, uczniów i nie tylko. Jeśli zdrowie, to również profilaktyka i higiena. Piszą o tym Aldona Bąk w artykule „Nauczyciel w dobrej formie – profilaktyka, która zaczyna się od drobiazgów”, Joanna Piekarska: „Body percussion jako element profilaktyki zdrowotnej w szkole” czy Lucyna Błońska: „Higiena cyfrowa – profilaktyka na miarę XXI wieku”. Ciekawe propozycje pracy z uczniami o szczególnych potrzebach edukacyjnych opisują m.in. Monika Madej w artykule „Jak wspierać zdrowie emocjonalne ucznia ze spektrum autyzmu na lekcji?” oraz Karolina Tarkiewicz w obu swoich propozycjach.

Koleżanka Anna Kosmowska dzieli się natomiast swoją pasją do kąpieli i masażu dźwiękiem z wykorzystaniem mis tybetańskich, uzasadniając naukowo ich dobroczynny wpływ na nasze samopoczucie. Nawet bez znajomości otoczki teoretycznej mogą zapewnić Państwa, że warto. Mieliśmy okazję uczestniczyć w tego typu seansie w bełchatowskiej filii Biblioteki Pedagogicznej CRE w ubiegłym roku.

Artykułów jest aż 12. Warto dodać, że temat przewodni nie wyklucza publikacji na inne tematy; nadaje jedynie kierunek, profil danemu numerowi czasopisma, do którego serdecznie zapraszamy kolejnych autorów. Miłej lektury!

Sylvia Madalińska
Redaktor naczelna Forum Nauczycielskiego

Spis Treści

Nauczyciel w dobrej formie – profilaktyka, która zaczyna się od drobiazgów - *Aldona Bąk*

str. 5

Higiena cyfrowa – profilaktyka na miarę XXI wieku
- *Lucyna Błońska*

str. 6

Zabawy artystyczne dla zdrowia - *Anna Janas*

str. 7

Wibracje, które łączą ciało i umysł – nauczycielska refleksja o nieinwazyjnym wsparciu w szkole - *Anna Kosmowska*

str. 9

Edukacja zdrowotna w projekcie - *Marlena Kowalska*

str. 11

Jak wspierać zdrowie emocjonalne ucznia ze spektrum autyzmu na lekcji? - *Monika Madej*

str. 12

Body percussion jako element profilaktyki zdrowotnej w szkole - *Joanna Piekarska*

str. 13

Dieta w życiu dzieci ze spektrum autyzmu - *Karolina Tarkiewicz*

str. 13

TUS jako droga do dobrostanu uczniów z ASD - *Karolina Tarkiewicz*

str. 15

Dobrostan w szkole - *Marlena Kowalska*

str. 16

Zapusty – barwna tradycja - *Monika Sowa*

str. 17

Biblioteka Pedagogiczna poleca... W zdrowym ciele zdrowy duch
- *Sylwia Kubicka*

str. 17

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.

Nauczyciel w dobrej formie – profilaktyka, która zaczyna się od drobiazgów

Rok 2026, ogłoszony przez Sejm Rzeczypospolitej Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej, jest doskonałym powodem, by zwrócić uwagę nauczycieli na ich zdrowie, zanim się ono zepsuje. Troska o zdrowie nie rozpoczyna się w gabinecie lekarskim, tylko w codziennych wyborach!

Nauczyciele są grupą pracującą pod presją czasu, wysokich oczekiwań i intensywnego tempa, szczególnie narażoną na choroby stresozależne, więc profilaktyka to także inwestycja w jakość pracy i relacji z uczniami. Kolejny czynnik, wpływający na zdrowie nauczycieli, to kontakt z ponad setką ludzi dziennie i przenoszonymi przez nich chorobami wirusowymi, od zwykłego kataru po Covid. Jakie działania warto podjąć, aby zadziałać profilaktycznie? Co zrobić, by organizm był przygotowany, uodporniony i gotowy do obrony?

Trzeba pamiętać, że profilaktyka zdrowotna nie musi oznaczać rewolucji. Wystarczy kilka codziennych nawyków: 10 minutowy spacer regeneracyjny, zaplanowanie przynajmniej jednego posiłku w ciągu dnia, który naprawdę odżywia, mikrorozciąganie przy biurku, krótkie techniki oddechowe przy stresie...

1. Warto ćwiczyć **odporność psychiczną**. Odporność psychiczna to codienne „ładowanie baterii”. To nie cecha, ale kompetencja, którą można rozwijać. Pomagają w tym krótkie, bardzo proste nawyki:

- **Mikroprzerwy regeneracyjne** — 2-3 minuty na wyciszenie i kilka głębokich oddechów po trudnej lekcji.
- **Realistyczne oczekiwania wobec siebie** — nauczyciel nie jest od „uzdrawiania świata”, tylko od towarzyszenia uczniom.
- **Zatrzymanie przed reakcją** — chwila refleksji, aby odpowiedzieć, a nie reagować automatycznie.
- **Jeden nawyk radości dziennie** — kawa w ciszy, krótki spacer, ulubiona piosenka w drodze do pracy.

Te drobiazgi zmniejszają poziom stresu, a to kluczowa profilaktyka chorób cywilizacyjnych, zwłaszcza sercowo naczyniowych i metabolicznych.

2. **Zdrowy sen** — podstawowy, często ignorowany fundament. Sen to „naturalny detoks”, który reguluje pamięć, odporność, metabolizm i emocje. W kontekście profilaktyki jest równie ważny, jak badania przesiewowe. Warto pamiętać o trzech zasadach:

- **Stała pora snu i pobudki** — nawet w weekendy.
- **Ograniczenie światła niebieskiego przynajmniej godzinę przed snem** — to działa szybciej niż melisa.

- **Wieczne rytuały wyciszające** — ciepła herbata, książka, krótka praktyka mindfulness. Już 20-30 minut lepszego snu każdej nocy daje odczuwalne efekty: mniej zmęczenia, lepszą koncentrację, większą odporność psychiczną.

3. **Aktywność fizyczna** — małe porcje ruchu, a duże zmiany. Nauczyciel nie musi zaczynać od siłowni: wystarczy porcja ruchu wbudowana w dzień szkolny.

- **10 minutowy spacer** podczas długiej przerwy.
- **Ćwiczenia rozciągające przy biurku** — trzy ruchy, 30 sekund kilka razy w ciągu dnia.
- **Schody zamiast windy.**
- **„Ruchowa przerwa”** — świetna także dla uczniów. Gimnastyka śródlekcyjna.

Drobne aktywności regularnie powtarzane działają jak tarcza ochronna przed otyłością, cukrzycą typu 2 czy chorobami układu krążenia.

4. **Hartowanie organizmu** — prosty sposób na mocniejszy układ odpornościowy. Hartowanie nie musi oznaczać morsowania! Można zacząć łagodnie:

- naprzemienne ciepło–zimno pod prysznicem,
- codzienny spacer na świeżym powietrzu, niezależnie od pogody,
- regularne wietrzenie sal lekcyjnych,
- krótkie ekspozycje na chłód (bez przegrzewania się w zimie).

Takie działania stopniowo wzmacniają odporność i zmniejszają częstotliwość infekcji.

5. **Zdrowe odżywianie** — małe decyzje, które czynią duży efekt. W pracy szkolnej trudno o pełny obiad. Ale można wprowadzić kilka niewielkich zmian:

- zaplanowanie jednego zdrowego posiłku dziennie (np. śniadanie lub lunch),
- noszenie w torbie gotowych „bezpiecznych przekąsek”: orzechy, owoce, jogurt, warzywa,
- pilnowanie nawodnienia — butelka z wodą na biurku działa jak przypomnieniec; ustawienie aplikacji w telefonie.
- unikanie „cukrowych nagród” po trudnym dniu.

Te wybory zmniejszają ryzyko otyłości i poprawiają poziom energii bez drastycznych diet.

6. **Badania przesiewowe** — najważniejsza inwestycja w zdrowie. Wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych to główny cel Roku Profilaktyki Zdrowotnej 2026. Nauczyciele, którzy często odkładają swoje potrzeby na później, powinni szczególnie zadbać o następujące regularne badania:

- morfologia i lipidogram,
- glukoza na czczo,
- pomiar ciśnienia,
- cytologia, mammografia, USG piersi,
- kolonoskopia po 50. roku życia,
- badania profilaktyczne w kierunku chorób tarczycy.

To droga do wykrycia chorób na etapie, kiedy są one w pełni uleczalne.

7. Szczepienia ochronne – warto rozważyć zaszczepienie się przeciwko takim chorobom jak grypa, krztusiec, wirus RSV. Szczepienia nie zabezpieczą w 100%, ale spowodują, że choroba będzie miała lżejszy przebieg i nie będzie powikłań. Szczepienia powinny być szczególnie ważne dla starszych nauczycieli, których odporność bywa już niższa ze względu na choroby przewlekłe.

Małe zmiany - duży efekt! Profilaktyka nie musi wyglądać jak wielki projekt. Nie wymaga idealnego grafiku, siłowni, diety ani heroizmu. Wymaga tylko intencji i kilku drobnych, wykonywanych codziennie kroków. Dbanie o zdrowie nauczyciela to nie tylko troska o siebie — to także troska o uczniów. Bo nauczyciel w dobrej kondycji staje się najlepszym promotorem zdrowego stylu życia.

Aldona Bąk

Konsultantka CRE WŁ w Piotrkowie Tryb.

Higiena cyfrowa – profilaktyka na miarę XXI wieku

Od mycia rąk do ochrony mózgu – nowe znaczenie higieny

Jeszcze nie tak dawno słowo „higiena” kojarzyło się przede wszystkim z myciem rąk, czystą wodą i profilaktyką. Uczyliśmy dzieci, że codzienna troska o ciało uchroni je przed wirusami i bakteriami. Dziś, w świecie nieustannego dostępu do Internetu i urządzeń ekranowych, pojęcie „higiena” nabiera nowego znaczenia.

Podczas gdy dawniej chroniliśmy organizm przed drobnoustrojami, dziś uczymy się chronić mózg przed nadmiarem bodźców, komunikatów i nieustannych powiadomień. Funkcjonujemy bowiem w warunkach stałego napływu informacji i społecznej presji dostępności. Cyfrowe bodźce oddziałują na nasz układ nerwowy, koncentrację i emocje. W konsekwencji mają wpływ na samopoczucie i sposób funkcjonowania. Tak jak brak mycia rąk zwiększa ryzyko chorób, tak brak higieny cyfrowej może prowadzić do przemęczenia, rozproszenia i osłabienia relacji.

Higiena cyfrowa – modny trend czy konieczność zdrowotna?

O higienie cyfrowej coraz częściej mówi się nie jako o modnym hasle, lecz jako realnej potrzebie współczesności. Pojęcie higieny cyfrowej ma już swoją naukową definicję. Jak wskazują Magdalena Bigaj, twórczyni i prezeska Fundacji Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa, oraz Magdalena Woynarowska z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, współautorka Skali Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych: „higiena cyfrowa to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i Internetu.”

Definicja ta podkreśla dwie kluczowe kwestie. Po pierwsze, chodzi o zachowania, czyli konkretne nawyki i decyzje użytkownika. Po drugie, ich celem jest ochrona zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. W świetle danych badawczych trudno traktować te słowa wyłącznie jako teoretyczne rozważania.

Ekran od kołyski – najmłodsi w cyfrowym świecie

Według badania „Brzdąc w sieci” przeprowadzonego przez Akademię Pedagogiki Specjalnej w Warszawie z urządzeń ekranowych korzysta już co dziesiąte dziecko poniżej pierwszego roku życia, co trzeci dwulatek, nieco ponad połowa dzieci w wieku 3–4 lat oraz trzy czwarte pięcio- i sześciolatków. Już co piąte dziecko w wieku od 0 do 6 lat ma własny smartfon, a trzy czwarte tych urządzeń ma dostęp do Internetu. Ekran coraz częściej staje się sposobem uspokajania, nagradzania czy zajmowania uwagi. Oznacza to, że ekran staje się jednym z pierwszych stałych elementów codzienności dziecka. Tymczasem w pierwszych latach życia kluczowe znaczenie mają relacje, ruch, zabawa i bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem. To one budują fundamenty rozwoju emocjonalnego i poznawczego.

Dorośli pod presją powiadomień – technostres nie zna wieku

Dzień wielu dorosłych zaczyna się i kończy przy ekranie, a granica między pracą a odpoczynkiem coraz bardziej się zaciera. Badania wskazują na rosnące przeciążenie informacyjne i technostres, powiązane z trudnościami w koncentracji, problemami ze snem i obniżonym dobrostanem. To nie tylko „problem młodego pokolenia”, lecz zmiana stylu życia całych rodzin.

Pojęcie technostresu wprowadził w latach 80. Craig Brod, opisując napięcie wynikające z nadmiernego kontaktu z technologią. Dziś zjawisko nasila się wraz z kulturą stałej dostępności. Badania Uniwersytetu Warszawskiego pod kierunkiem Anny Jupowicz-Ginalskiej pokazują, że około 17 proc. Polaków doświadcza wysokiego poziomu FOMO, czyli lęku przed pominięciem ważnych informacji. W grupie wiekowej 15-19 lat silny stres przed odłączeniem od sieci odczuwa aż 28% badanych. Wyniki Drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych dopełniają ten obraz. Zdecydowana większość badanych zauważała, że spędza za dużo czasu przed ekranami. W takiej sytuacji tylko niespełna jedna piąta „zawsze lub prawie zawsze” ograniczała czas korzystania z urządzeń. Ponad połowa respondentów postępowała tak „czasem”, „rzadko”, „nigdy” lub „prawie nigdy”. Świadomość przeciążenia nie zawsze przekłada się na zmianę nawyków.

Rodzina online – kto naprawdę wyznacza zasady?

Dzieci uczą się przez obserwację. Jeśli rodzic scrolluje przy stole, trudno oczekiwać, że dziecko będzie przestrzegać zasad. Jeśli dorosły nie potrafi wyłączyć powiadomień, trudno wymagać samokontroli

od nastolatka. Dlatego medioznawczyni Magdalena Bigaj podkreśla, że higiena cyfrowa zaczyna się od świadomości dorosłych. To oni wyznaczają normy i pokazują, że technologia może być narzędziem, a nie centrum życia.

Jak wprowadzić tę zmianę w praktyce? Warto oprzeć się na kilku zasadach porządkujących codzienne korzystanie z technologii i pomagających odzyskać kontrolę. Kluczowe jest świadome zarządzanie czasem z telefonem. U dzieci oznaczają to limity ekranowe dopasowane do wieku i korzystanie z kontroli rodzicielskiej. U dorosłych punktem wyjścia powinna być refleksja nad cyfrową rozrywką, ograniczanie powiadomień oraz odkładanie telefonu poza zasięg wzroku podczas pracy wymagającej skupienia.

Równie ważne jest krytyczne myślenie. Warto pytać, jakie emocje wywołują w nas konkretne treści i czy wspierają nasz dobrostan. Świadomość, że nie wszystko w sieci jest rzetelne, a algorytmy walczą o naszą uwagę, stanowi fundament odpowiedzialnego korzystania z Internetu. Nie można pominąć bezpieczeństwa, zarówno ochrony danych, silnych haseł i zabezpieczeń technicznych, jak i bezpieczeństwa psychicznego. Ostrożność w relacjach online, rozważne udostępnianie informacji oraz reagowanie na hejt i przemoc to elementy cyfrowej odpowiedzialności. Nasze działania w sieci mogą wpływać na innych bardziej, niż przypuszczamy.

Higiena cyfrowa dotyczy również ciała i umysłu. Rezygnacja z ekranów w sypialni i przed snem, unikanie ich przy posiłkach, dbałość o postawę i codzienny ruch pomagają zachować równowagę między światem online i offline. Najważniejsza pozostaje prosta zasada: najpierw człowiek, potem ekran. W czasie spotkań nie powinniśmy sięgać po telefon. Uwaga jest niepodzielna, a ignorowanie rozmówcy na rzecz ekranu to brak szacunku. Relacje online nie zastąpią wartości bezpośredniego kontaktu.

Granice w świecie scrollowania – odzyskiwanie kontroli

Higiena cyfrowa nie polega na walce z technologią ani na powrocie do świata bez ekranów. Polega na świadomym wyborze. W świecie, w którym dostępność stała się normą, a powiadomienia wyznaczają rytm dnia, umiejętność stawiania granic staje się jedną z kluczowych kompetencji XXI wieku.

Tak jak kiedyś uczyliśmy dzieci myć ręce, dziś uczymy je zarządzać uwagą, czasem i relacjami. To inwestycja w zdrowie psychiczne, jakość więzi i zdolność koncentracji w świecie pełnym rozproszeń. Technologia zostanie z nami, dlatego musimy nauczyć się korzystać z niej mądrze. Higiena cyfrowa to współczesna forma troski o siebie i o tych, za których jesteśmy odpowiedzialni. W rzeczywistości, która nigdy się nie wyłącza, dojrzałością jest świadome decydowanie, kiedy być online, a kiedy się wylogować.

Lucyna Błońska

Bibliografia/netografia:

- A. Jupowicz-Ginalska i inni: *FOMO 2022: Polacy a lęk przed odłączeniem*, 2022 (dostęp: 26.02.2026, <https://fomo.wdib.uw.edu.pl/do-pobrania/>)
- Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa i Fundacja Orange, *Raport z Drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych*, 2025 (dostęp: 26.02.2026, <https://www.higienacyfrowa.pl/>).
- M. Bigaj, *Twój telefon, twoje zasady. Jak dzięki higienie cyfrowej żyć po swojemu*, Warszawa 2025.
- M. Bigaj, *Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?*, Warszawa 2023.
- M. Rowicka, M. Bujalski, *Raport z badania Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat*, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, 2021 (dostęp: 26.02.2026 r, <https://kcpu.gov.pl/badanie/brzdac-w-sieci-zjawisko-korzystania-z-urzadzen-mobilnych-przez-dzieci-w-wieku-0-6-lat/>)

Zabawy artystyczne dla zdrowia

Bardzo ważnym czynnikiem pomagającym nam utrzymać zdrowie jest dbanie o odpoczynek, rozwój swoich zainteresowań, a dla dzieci - zabawa. Chciałabym zapoznać Państwa z kilkoma formami twórczego odpoczynku, które relaksują, a zarazem fascynują i pobudzają do twórczego działania.

Pracując w świetlicy od 10 lat zauważyłam pewną tendencję. Są dzieci, które bardzo lubią wykonywać prace plastyczne i wręcz Igną do nich, pytając „a co dzisiaj będzie?”, i takie, które w mniejszym stopniu bądź w ogóle nie lubią tego typu zajęć i od nich stronią. Pomimo tych różnic obie grupy można połączyć niektórymi zajęciami artystycznymi, które wywołują taki sam entuzjazm u wszystkich dzieci, mianowicie: zabawami plastycznymi. Taka forma może stanowić samodzielną pracę bądź być jej fazą: tworzeniem tła. Przy takich zabawach nie liczy się wymierny efekt, tylko - jak sama nazwa wskazuje - proces powstawania, który ma być twórczy i przyjemny. Efekt końcowy natomiast często jest nieprzewidywalny, co jeszcze bardziej rozbudza ciekawość i zainteresowanie.



Malowanie mokrą bibułą



Malowanie mokrą bibułą

Pierwszą z takich zabaw jest malowanie przez folię. Potrzebujemy: folii spożywczej, farb plakatowych w buteleczkach lub tubkach, bloku technicznego i podkładki na ławki. Dzieci są zaangażowane w dobieranie kolorów oraz decydowanie, gdzie na kartce wykonać kolorowy kleks, wyciskając bądź wylewając z butelki farbę. Gdy kartka zapełni się barwnymi kleksami, przykrywamy ją folią spożywczą tak, żeby jej brzegi zawinąć z tyłu na kartce (zabezpiecza to przed wypłynięciem farby poza dzieło) i zaczyna się cała zabawa! Dziecko palcami gniecie i przesuwa plamy z farb obserwując, jak łączą się poszczególne kolory. Zabawę taką można przeprowadzić na lekcji plastyki podczas omawiania barw podstawowych i pochodnych. Powstała praca ma intensywny kolor, czasami również strukturę i fakturę, jeżeli wylejemy więcej farby. Folia, którą zdejmujemy z pracy, może nam posłużyć jako narzędzie do wykonania kolejnej pracy (malowanie pomiętą folią) - tym samym nic się nie marnuje.



Malowanie pomiętą kartką

Kolejną zabawą jest malowanie mokrą bibułą. Przy tej zabawie należy uczulić dzieci, że mokra bibuła bardzo farbuje, dlatego nie należy jej dotykać albo kłaść na ławce. Potrzebne nam będą: bibuła karbowana o intensywnych kolorach, pędzelek, kubeczek z wodą, blok najlepiej akwarelowy, może być techniczny, podkładka na stolik oraz dla młodszych dzieci rękawiczki (jest to opcjonalne, ja raczej nie

korzystam z rękawiczek). Bibułę drzemmy na kawałki różnej wielkości (nie mniejsze niż 2 cm), następnie kawałek bibuły przykładamy do kartki i przy pomocy pędzelka delikatnie ją moczymy (przetrzymujemy palcem tylko suchy fragment bibuły), potem dokładamy kolejne kawałki bibuły, zakrywając całą kartkę. Kawałki bibuły i brzegi różnych kolorów mogą na siebie nachodzić. Odkładamy pracę do wyschnięcia, a następnie zdejmujemy bibułę (ten moment dzieci lubią najbardziej) i ukazuje nam się praca o rozmytych, delikatnych kolorach, przypominająca efekt farb akwarelowych.



Malowanie pomiętą kartką

Ostatnią zabawą, z którą chcę Państwa zapoznać, jest malowanie zmiętą kartką bądź tekturką. Każdy, kto pracuje z dziećmi, zwłaszcza w świetlicy, wie, że zostawiają one bardzo dużo popisanych i zamalowanych kartek. Ja je zbierałam i wykorzystywałam np. jako narzędzie do malowania. Potrzebujemy: kartki, którą gnieciemy w kulkę lub pociętej tekturki, bloku



Malowanie tekturą

technicznego, podkładki, farb w tubkach lub butelkach. Dzieci wyciskają kleksy farby na kartkę, następnie pomieją kartkę je rozsmarowują (powstaje przy tym efekt faktury). Malowanie tekturką może przebiegać podobnie: wylewamy farbę na arkusz i płynnie przesuwamy tekturką, tworząc miękkie połączenia farb i uzyskując efekt „marmurku”. Gdy chcemy uzyskać bardziej „ostry efekt”, gdzie widać pociągnięcia tekturą, wówczas tekturkę maczamy w farbach i dopiero nią malujemy.



Malowanie tekturą



Malowanie tekturą



Malowanie przez folię

Zajęcia artystyczne i posługiwanie się różnymi narzędziami przy tworzeniu prac pomaga usprawniać motorykę małą dziecka, rozwija poczucie piękna i estetyki, uczy oszczędnego gospodarowania zasobami, cierpliwości oraz skupiania na wykonywanej czynności – proces twórczy wymaga czasu. Zabawy plastyczne pobudzają wyobraźnię oraz są świetną okazją do ekspresji twórczej. Dzieciństwo to jedyny okres, w którym mamy tak intensywny kontakt z twórczością. Dlatego starajmy się stwarzać dzieciom jak najwięcej możliwości do twórczej ekspresji.



Malowanie przez folię

Anna Janas

nauczyciel świetlicy oraz nauczyciel plastyki, muzyki i techniki

Wibracje, które łączą ciało i umysł – nauczycielska refleksja o nieinwazyjnym wsparciu w szkole

Po nauczycielce fizyki spodziewacie się może rozważań o prawach Newtona, zasadach termodynamiki czy falach elektromagnetycznych. Dziś jednak, w nawiązaniu do tematu przewodniego tego numeru – zdrowia – chcę zaprosić Was w podróż po innej, choć równie fundamentalnej i zbadanej przez naukę dziedzinie. Chcę opowiedzieć o fizyce dobrostanu, a konkretnie o tym, jak **drgania, fale i rezonans** mogą stać się potężnym, a jednocześnie delikatnym narzędziem wspierania zdrowia psychicznego i emocjonalnego zarówno naszych uczniów, jak i nas samych.

W codziennym szkolnym „polu grawitacyjnym” – poddawani presji czasu, wymagań, nieustannej stymulacji, wszyscy odczuwamy skutki przeciążenia. Moje obserwacje i – co ważne – wyniki szkolnej diagnozy potwierdzają, że uczniowie mierzą się z lawinowym wzrostem trudności: stres, napięcie, problemy z koncentracją, przebodźcowanie. My, nauczyciele, również nie jesteśmy na te zjawiska odporni. Chroniczny stres to wróg numer jeden naszego zdrowia, osłabiający odporność, wpływający na sen, koncentrację i jakość relacji.

Tradycyjnie o zdrowiu myślimy w kategoriach braku choroby, diety czy ruchu. To oczywiście fundamentalne. Jednak zdrowie w ujęciu holistycznym to także **równowaga wewnętrzna, zdolność do regeneracji i dobrostan psychiczny**. I tu z pomocą przychodzi nam... fizyka. A konkretnie: **kąpiel i masaż dźwiękiem z wykorzystaniem mis tybetańskich**.

Może brzmi to egzotycznie, ale mechanizm jest naukowo uzasadniony. Misy, których używam, wykonane ze stopu 12 różnych metali, wytwarzają przy potarciu pałeczką złożone, harmoniczne drgania. Te drgania rozchodzą się jako fale dźwiękowe, które docierając do naszego ciała (które jest w około 70% wodą – doskonałym przewodnikiem wibracji), wywołują **głęboki efekt rezonansowy**. To właśnie ten fizyczny rezonans jest kluczem do działania:

1. **Synchronizacja fal mózgowych:** dźwięk mis pomaga „naprowadzić” mózg z chaotycznych fal beta (stres, gonitwa myśli) w stan alfa, a nawet theta – związany z głębokim odpoczynkiem, kreatywnością i regeneracją. To jak przycisk „reset” dla przepracowanego umysłu ucznia po trudnym sprawdzianie i dla nauczyciela po intensywnym dniu pracy.
2. **Redukcja napięcia mięśniowego:** wibracje docierają do głęboko położonych mięśni, rozluźniając je w sposób, którego często nie jesteśmy w stanie osiągnąć świadomie. To bezpośrednio wpływa na obniżenie poziomu kortyzolu (hormonu stresu) i wzrost poziomu serotoniny.
3. **Stymulacja układu przywspółczulnego:** to ta część naszego układu nerwowego, która odpowiada za „odpoczynek i trawienie”, za wyciszenie. Jego aktywacja jest niezbędna, by organizm mógł się zregenerować i odzyskać homeostazę.

Dlaczego to takie ważne w szkole?

Wyniki diagnozy są jasne: uczniowie potrzebują narzędzi do **regulacji emocji, obniżenia stresu i poprawy funkcjonowania sensorycznego**. Misy tybetańskie nie są magiczną różdżką, ale **nieinwazyjną, holistyczną metodą**, która działa na poziomie fizjologicznym (układ nerwowy, mięśnie) i psychologicznym (emocje, koncentracja). Dla ucznia nadwrażliwego to może być azyl i nauka wyciszania. Dla ucznia z trudnościami z koncentracją – trening uważności. Dla każdego – nauka, że o swój wewnętrzny spokój można i trzeba dbać.

A co z nami, nauczycielami?

Nasz zawód to nieustanne dawanie: uwagi, energii, empatii. Jeśli nie napełnimy własnego „zbiornika”, grozi nam wypalenie. Regularna **kąpiel dźwiękowa** – czy to w formie sesji grupowych, czy krótkiego relaksu z nagraniem – to inwestycja w nasz najcenniejszy zawodowy instrument: nas samych. To sposób na głęboki relaks, który przywraca klarowność myślenia, cierpliwość i wewnętrzny spokój. To metoda, która nie wymaga wysiłku, analizy czy mówienia – wystarczy się położyć i... **pozwolić fizyce działać**.



Zachęcam Was gorąco:

Dla uczniów: wprowadźcie elementy treningu uważności z dźwiękiem mis choćby na godziny wychowawcze, jako elementy zajęć rozwijających kompetencje emocjonalne. Zobaczcie, jak przestrzeń klasy zmienia się po kilku minutach harmonijnego dźwięku. Filmy z takimi nagraniami znajdziecie na kanale YouTube.

Dla siebie: poszukajcie w swojej okolicy gabinetów lub terapeutów oferujących masaż dźwiękiem. Potraktujcie to jako formę profilaktyki zdrowotnej, podobnie jak wizytę na basenie czy masaż. Zaczynajcie od krótkich, 10-minutowych sesji z nagraniami dźwięków mis dostępnymi w sieci.

Zdrowie to nie tylko brak choroby. To stan pełnej równowagi fizycznej, psychicznej i społecznej. W szkole, która jest ekosystemem ludzkich energii, dbanie o tę równowagę jest naszym wspólnym zadaniem. **Misy tybetańskie to most między światem fizyki a światem emocji, między nauką a dbaniem o ducha**. To narzędzie, które głęboko, a zarazem delikatnie, pomaga przywrócić wewnętrzną harmonię – fundamentalny warunek zdrowia i efektywnego działania.

Z wyrazami szacunku i życzeniem dźwięcznej harmonii.

Anna Kosmowska

– doradca metodyczny CRE w Piotrkowie Trybunalskim
nauczycielka fizyki i chemii

Metoda Projektu w Szkole: Przewodnik Krok po Kroku

Praca metodą projektu to skuteczny sposób na angażowanie uczniów, rozwijanie kompetencji kluczowych i łączenie teorii z praktyką. Infografika przedstawia sprawdzony, czteroetapowy proces realizacji projektu oraz wskazuje typowe pułapki, aby pomóc w osiągnięciu sukcesu edukacyjnego.



1. Przygotowanie i Planowanie

Zdefiniuj cel i temat. Opracuj z uczniami harmonogram, kryteria oceny i podział ról.



2. Działanie i Realizacja

Uczniowie pracują samodzielnie. Nauczyciel wspiera, doradza i monitoruje, ale nie wyręcza.



3. Publiczna Prezentacja

Uczniowie prezentują efekty swojej pracy (np. wystawa, film, przedstawienie, warsztaty).



4. Ocena i Refleksja

Podsumujcie projekt i wyciągnijcie wnioski. Kluczowa jest autorefleksja i informacja zwrotna.

Unikaj Tych Błędów! ⚠



Brak zaangażowania wszystkich stron

Niezwykle ważne jest, aby w proces włączyć nauczycieli, uczniów oraz rodziców.



Niejasne cele i zły plan

Bez klarownej wizji, harmonogramu i budżetu projekt może stracić kierunek.



Niedostateczna ocena i komunikacja

Regularnie monitoruj postępy, komunikuj się z zespołem i nie pomijaj etapu ewaluacji.

© NotebookLM

Rok 2026 został ustanowiony przez polski Sejm Rokiem Profilaktyki Zdrowotnej. Jednym z jego głównych celów jest edukacja zdrowotna, promocja zdrowia oraz budowanie kultury wczesnego reagowania. Szkoła to miejsce, które z pewnością sprzyja realizacji przedstawionych założeń.

By współczesny młody człowiek w pełni przyjął przedstawiane mu treści, warto tradycyjne pogadanki zastąpić działaniem i holistycznym podejściem do zdrowia. Tutaj z pomocą przychodzi metoda projektu. Dlaczego to właśnie ona jest kluczem do trwałej zmiany postaw uczniów?

Współczesna edukacja zdrowotna odchodzi od postrzegania zdrowia jedynie jako braku choroby. Zgodnie z nowymi założeniami programowymi Ministerstwa Edukacji Narodowej, zdrowie jest ujmowane całościowo w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym, środowiskowym oraz cyfrowym. Tak szerokie ujęcie wymaga metod, które pozwolą uczniom nie tylko przyswoić wiedzę, ale przede wszystkim wykształcić konkretne kompetencje dnia codziennego – od planowania posiłków po „pierwszą pomoc emocjonalną” i krytyczną analizę informacji w sieci.

Praca metodą projektu, której fundamenty kładli już John Dewey i William H. Kilpatrick, sprzyja harmonijnemu rozwojowi uczniów, łącząc teorię z praktyką. W edukacji zdrowotnej jej walory są nie do przecenienia, ponieważ pozwala ona na stopniowe rozwijanie umiejętności poprzez rozwiązywanie autentycznych problemów.

Aby projekt był skuteczny, musi przejść przez cztery kluczowe fazy:

- **Przygotowanie i inicjacja:** na tym etapie nauczyciel określa obszar tematyczny, ale warto by sami uczniowie (często za pomocą burzy mózgów) formułowali główne pytania badawcze i cele. Kluczowe jest też zawarcie kontraktu, który precyzuje zasady współpracy, terminy oraz kryteria oceny;
- **Realizacja działań:** to czas samodzielnej pracy uczniów – zbierania danych, przeprowadzania wywiadów, ankiet czy doświadczeń. Uczniowie korzystają tu z dużej autonomii, ucząc się odpowiedzialności za powierzone zadania;
- **Publiczna prezentacja:** wyniki pracy projektowej nie mogą trafić „do szuflady”. Forma prezentacji może być różnorodna: od filmu i kampanii w mediach społecznościowych, przez inscenizację, aż po konferencję czy targi projektów;
- **Podsumowanie i ewaluacja:** to moment na grupową refleksję nad procesem i efektami. Stosuje się tu różnorodne techniki, np. „kosz i walizka” - co zabieramy ze sobą, a co wyrzucamy, czy „tarcza strzelnicza”.

Już od klasy czwartej szkoły podstawowej grupa rówieśnicza jest głównym punktem odniesienia. Metoda projektu wykorzystuje ten fakt poprzez pracę w małych zespołach (najlepiej 4–6 osób), gdzie role (np. lider, sekretarz, strażnik czasu) są rotacyjne, by każdy mógł sprawdzić się w różnych funkcjach. Warto sięgać po nowoczesne techniki aktywizujące, takie jak:

- **mapa myśli i drzewko decyzyjne:** pomagają w wizualizacji problemów zdrowotnych i skutków podejmowanych wyborów.
- **Metaplan:** pozwala na wymianę poglądów w atmosferze szacunku i wspólne wypracowywanie rozwiązań.
- **Śnieżna kula:** metoda uczenia się od siebie nawzajem, gdzie pomysły są weryfikowane najpierw w parach, potem w czwórkach, aż do konsensusu całej grupy.

W metodzie projektu rola nauczyciela ulega radykalnej zmianie. Przestaje on być jedynym źródłem wiedzy, a staje się doradcą i „menadżerem doświadczeń”. Nauczyciel powinien:

- **wspierać, a nie wyręczać:** pozwolić uczniom na błędy, traktując je jako cenną informację zwrotną w procesie nauki.
- **Monitorować postępy:** regularne spotkania konsultacyjne (wpisane w kontrakt) pozwalają na bieżąco reagować na trudności i motywować zespół.
- **Budować atmosferę zaufania:** stworzenie bezpiecznej przestrzeni jest kluczowe, szczególnie przy tematach dotyczących zdrowia psychicznego czy dojrzewania.

Nawet najlepiej zaplanowany projekt może napotkać trudności. Do najczęstszych błędów należą:

- **nadmierna kontrola:** gdy nauczyciel narzuca tempo i rozwiązania, uczniowie tracą poczucie sprawstwa i motywację.
- **Niejasne cele:** brak konkretnych, mierzalnych celów sprawia, że grupy „gubią się” w działaniu.
- **Brak indywidualizacji:** należy dbać o to, by zadania były dostosowane do możliwości i zainteresowań poszczególnych uczniów.
- **Niedoszacowanie czasu:** projekty zdrowotne często wymagają działań pozalekcyjnych, co musi zostać uwzględnione w harmonogramie szkoły.

Ostatnim ogniwem projektu jest **ewaluacja**, która w edukacji zdrowotnej odchodzi od tradycyjnego sprawdzania wiedzy. Najcenniejsze jest ocenianie kształtujące, w tym arkusze samooceny, w których uczeń odpowiada na pytania: „co już umiem?”, „nad czym muszę jeszcze popracować?”, „co zmienię w swoim sposobie uczenia się?”. Taka autorefleksja pozwala na internalizację nawyków prozdrowotnych, które zostaną z uczniem na całe życie.

Podsumowanie

Wprowadzenie edukacji zdrowotnej w formie projektów to inwestycja. Dzięki tej metodzie nauka staje się przygodą, a uczeń zyskuje nie tylko wiedzę o zdrowiu, ale i pewność siebie oraz umiejętność współpracy. Jak pokazują badania, wczesna profilaktyka i budowanie kultury zdrowotnej w szkole mogą znacząco obniżyć ryzyko chorób cywilizacyjnych i uzależnień w dorosłym życiu. Projekt edukacyjny to zatem coś więcej niż lekcja –

to przygotowanie młodego człowieka do świadomego i odpowiedzialnego życia w nowoczesnym świecie.

Bibliografia:

- *Metoda projektu w szkole podstawowej – etapy i rola nauczyciela*, ORE.
- *Praca metodą projektu*, M. Kotarba-Kańczugowska, ORE.
- *Materiały Ministerstwa Edukacji Narodowej dot. przedmiotu edukacja zdrowotna 2025*.
- *Nowoczesne metody aktywizujące w profilaktyce zdrowia, materiały szkoleniowe*.

Cytowane prace:

1. *Nie Spal się na Starcie*, dostęp: 19 stycznia 2026 - [KLIK](#)
2. *Ocenianie kształtujące. Od koncepcji do praktycznej realizacji w klasie zróżnicowanej* - ORE, dostęp: 19 stycznia 2026 - [KLIK](#)
3. *Podstawa programowa edukacji zdrowotnej. Dlaczego jest to przedmiot konieczny w naszym systemie edukacji?*, dostęp: 19 stycznia 2026 - [KLIK](#)
4. *Edukacja zdrowotna w praktyce, Programy profilaktyki zdrowotnej dla uczniów szkół podstawowych i średnich* - Uniwersytet Bielsko-Bialski, dostęp: 19 stycznia 2026 - [KLIK](#)
- 5.

Marlena Kowalska

konsultant CRE WŁ w Piotrkowie Tryb.

Jak wspierać zdrowie emocjonalne ucznia ze spektrum autyzmu na lekcji?

Uczeń ze spektrum autyzmu może doświadczać wielu trudności na tle emocjonalnym, takich jak m.in. brak kontroli nad własnymi emocjami, brak umiejętności nazwania swoich uczuć i rozpoznawania ich u innych, podwyższony poziom lęku, wycofanie czy pobudzenie. Z pewnością poprzez odpowiednio przygotowaną i zaplanowaną lekcję oraz uważność na potrzeby ucznia nauczyciel może skutecznie go wspierać w rozwoju emocjonalnym. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie kilku praktycznych wskazówek, które poprawią funkcjonowanie ucznia na zajęciach oraz pomogą mu w budowaniu umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach lekcyjnych.

Jedną z podstawowych praktyk, którą warto stosować na każdej lekcji, to przewidywalność i powtarzalność poszczególnych etapów. Oznacza to rozpoczynanie każdych zajęć od stałych czynności, np. poinformowanie ucznia w spektrum autyzmu o zaczynającej się lekcji, przycięcie odpowiedniego obrazka na planie dnia, zaśpiewanie piosenki na przywitanie. Dalsze etapy lekcji powinny przebiegać podobnie – np. prezentacja, praktyka, produkcja (tzw. Metoda 3P). Dzięki stałej strukturze zajęć uczeń ze spektrum autyzmu wie, czego może się spodziewać, przez co czuje się bezpieczniej i w rezultacie łatwiej kontroluje swoje emocje.

Pisząc o zdrowiu emocjonalnym nie sposób pominąć nauki nazywania emocji, a także rozpoznawania ich u innych. Jest to kluczowe na drodze kształtowania samoświadomości i umiejętności

społecznych, które z kolei przekładają się na budowanie lepszych relacji z ludźmi. Ucząc nazw emocji warto wykorzystać obrazki lub zdjęcia przedstawiające różne uczucia. Istotne jest nie tylko nazywanie emocji, lecz także skupienie się na cechach charakterystycznych twarzy oraz zastanowienie się nad powodami, które wywołały dane uczucie. Po zaprezentowaniu emocji w ten sposób, zgodnie ze wspomnianą Metodą 3P, można następnie nazywać emocje wykonując ćwiczenia i w końcu zorganizować scenki w sposób sterowany, np. w formie dialogu na temat samopoczucia.

Kolejnym, nie mniej ważnym aspektem w kwestii utrzymania zdrowia emocjonalnego u ucznia w spektrum autyzmu jest uwzględnienie jego potrzeb sensorycznych. Z jednej strony, w przypadku nadwrażliwości uczeń może potrzebować ciszy, spokoju, małej liczby rozpraszających elementów, bądź zupełnie odwrotnie – stymulacji sensorycznej z powodu podwrażliwości, przejawiającej się poszukiwaniem wrażeń. W obu przypadkach nauczyciel powinien zadbać o taką liczbę bodźców i pomocy dydaktycznych, która okaże się wystarczająca do zaktywizowania ucznia albo ewentualnie pozwoli uniknąć u niego nagłych reakcji emocjonalnych.

Podsumowując, na poprawę zdrowia emocjonalnego ucznia w spektrum autyzmu może mieć wpływ stała struktura lekcji, rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych oraz uwzględnianie indywidualnych potrzeb sensorycznych. Przedstawione wskazówki mogą przyczynić się do większej stabilności emocjonalnej, a także do budowania poczucia bezpieczeństwa oraz pewności siebie w codziennym funkcjonowaniu szkolnym. Zaproponowane w artykule działania wynikają z doświadczenia i wiedzy autorki i z pewnością nie wyczerpują w pełni tematu zdrowia emocjonalnego ucznia ze spektrum autyzmu, lecz mogą być przyczynkiem do dalszych rozważań.

Monika Madej

nauczyciel języka angielskiego

w Niepublicznej Specjalnej Szkole Podstawowej,

Fundacja Porta Vitae

Body percussion jako element profilaktyki zdrowotnej w szkole

W szkolnej rzeczywistości pełnej bodźców utrzymanie uwagi uczniów staje się coraz większym wyzwaniem. Nauczyciele potrzebują prostych metod, które szybko pobudzają koncentrację i ułatwiają zapamiętywanie, a jednocześnie wspierają zdrowie uczniów. Jedną z nich może stać się *body percussion* — wykorzystanie własnego ciała jako instrumentu poprzez klaskanie, tupanie czy pstrykanie.

Body percussion w naturalny sposób angażuje uwagę uczniów, ponieważ wymaga skupienia na sekwencji ruchów i dźwięków. Rytm działa jak struktura porządkująca — pomaga wyciszyć rozproszone myśli i skierować uwagę na wykonywane zadanie.

Podczas klaskania, tupania czy pstrykania aktywowane są obie półkule mózgu, co sprzyja lepszej organizacji procesów poznawczych i zwiększa gotowość do uczenia się. Dodatkowo *body percussion* stanowi skuteczny trening pamięci: zapamiętywanie układów rytmicznych, powtarzanie sekwencji czy reagowanie na zmiany tempa rozwija pamięć operacyjną, kluczową w codziennym funkcjonowaniu ucznia. Połączenie ruchu z dźwiękiem wzmacnia ścieżki neuronalne — im więcej kanałów zmysłowych bierze udział w zadaniu, tym trwalsze staje się zapamiętywanie. Dzięki temu rytm może wspierać nie tylko koncentrację, lecz także utrwalanie treści szkolnych, takich jak słownictwo, daty czy proste reguły. Kolejną zaletą *body percussion* jest aktywność ruchowa, która pozytywnie wpływa na zdrowie uczniów. Wprowadzenie rytmicznych ćwiczeń w trakcie lekcji poprawia dotlenienie mózgu, co przekłada się na lepszą koncentrację i większą energię do pracy. Ruch pomaga również redukować napięcie nagromadzone podczas długiego siedzenia w ławce, a wspólne muzykowanie wzmacnia poczucie przynależności i dobrostan emocjonalny. Dzięki temu *body percussion* może stać się prostym, a jednocześnie skutecznym elementem profilaktyki zdrowotnej w codziennej praktyce szkolnej.

Jak wprowadzać elementy *body percussion* na lekcji? Jednym z najprostszych i najbardziej efektywnych ćwiczeń jest zabawa „echo rytmiczne”. Nauczyciel wykonuje krótką sekwencję dźwięków — na przykład klaśnięcie, tupnięcie, pstryknięcie — a uczniowie powtarzają ją. Można stopniowo wydłużać układ lub zmieniać tempo, dzięki czemu ćwiczenie staje się wyzwaniem dla pamięci operacyjnej i koncentracji. „Echo rytmiczne” świetnie sprawdza się jako szybka rozgrzewka na początku lekcji lub sposób na przywrócenie uwagi po przerwie. W sieci można znaleźć mnóstwo gotowych ćwiczeń opartych na metodzie *body percussion*.

LINK: <https://youtu.be/4VgfhXKncvs>

Body percussion można łączyć z treściami różnych przedmiotów, dzięki temu metoda staje się narzędziem uniwersalnym i atrakcyjnym zarówno dla młodszych, jak i starszych uczniów. Wprowadzenie krótkich rytmicznych aktywności do codziennej praktyki szkolnej może nie tylko ożywić lekcje, lecz także wspierać zdrowie i dobrostan całej społeczności szkolnej. To niewielki krok, który może przynieść duże efekty.

Joanna Piekarska

Konsultantka w Centrum Rozwoju Edukacji

Województwa Łódzkiego w Piotrkowie Tryb.

Dieta w życiu dzieci ze spektrum autyzmu

Spektrum autyzmu (ASD) to złożone i zróżnicowane zaburzenie rozwojowe wpływające na komunikację, relacje społeczne oraz zachowanie. W ostatnich latach coraz więcej uwagi poświęca się roli sposobu żywienia w codziennym funkcjonowaniu dzieci z ASD. W praktyce szkolnej nauczyciele obserwują

selektywność jedzenia, silne preferencje sensoryczne czy objawy ze strony przewodu pokarmowego, które wpływają na samopoczucie uczniów i ich zdolność do uczenia się. Problemy żywieniowe mogą dotyczyć bardzo dużego odsetka dzieci z ASD, a współwystępowanie dolegliwości żołądkowo-jelitowych jest częstsze niż u rówieśników rozwijających się typowo.

Nie istnieje jedna „dieta na autyzm”. Dzieci w spektrum różnią się profilem sensorycznym, historią zdrowotną, nawykami i preferencjami, dlatego podejście do ich odżywiania powinno być indywidualne. Specjaliści podkreślają, że podstawą jest prawidłowo zbilansowana dieta dostosowana do wieku i masy ciała, z ewentualnym uzupełnieniem niedoborów potwierdzonych badaniami laboratoryjnymi, takich jak witamina D czy żelazo. Modyfikacje o charakterze eliminacyjnym (diety bezglutenowe i bezmleczne) należy wprowadzać jedynie wtedy, gdy istnieją konkretne wskazania medyczne, na przykład zdiagnozowana celiakia, alergia pokarmowa lub nietolerancja laktozy. Wprowadzanie restrykcyjnej diety bez takich podstaw wiąże się z ryzykiem niedoborów i może pogłębiać selektywność jedzenia oraz lęk związany z posiłkami.

Wielu uczniów w spektrum doświadcza problemów żołądkowo-jelitowych takich jak bóle brzucha, wzdęcia, zaparcia czy biegunki. Objawy te wpływają na koncentrację, nastrój i zdolność do udziału w zajęciach. Występowanie dolegliwości u dzieci z ASD przekłada się na większe zainteresowanie dietą jako elementem wspierającym terapię. Z perspektywy szkoły kluczowe jest rozpoznanie sygnałów ze strony dziecka i stworzenie elastycznego środowiska: umożliwienie spokojnego spożycia posiłku, dostępu do wody, wsparcia w korzystaniu z toalety oraz empatyczna reakcja na zgłaszane dolegliwości.

Często u osób z ASD obserwuje się również „nieszczelność jelit”. Prowadzi to do przenikania toksyn i innych substancji do krwiobiegu. Zaburzona flora jelitowa oraz zanieczyszczona krew mogą wywoływać reakcje zapalne i wpływać na funkcjonowanie mózgu. Wpływa to na poziom serotoniny, a ta ma bezpośredni wpływ na emocje. Patogenna flora bakteryjna powoduje stany lękowe, a nawet objawy podobne do schizofrenii. To odkrycie podkreśla znaczenie zdrowia jelit w kompleksowym podejściu do terapii autyzmu.

Selektywność pokarmowa u dzieci z ASD często nie wynika z „wybrzydzenia”, lecz z nadwrażliwości lub podwrażliwości na bodźce smakowe, zapachowe, dotykowe i wzrokowe. Tekstura posiłku, temperatura, kolor, a nawet sposób podania mogą decydować o akceptacji lub odrzuceniu danego produktu. W praktyce szkolnej warto zauważyć, że dziecko może preferować określone kształty makaronu, płynną konsystencję lub bardzo konkretne zestawy smaków. Zmiany w jadłospisie powinny być wprowadzane stopniowo, z poszanowaniem rutyny i przewidywalności, na przykład przez stopniowe

rozszerzanie tolerowanych posiłków o zbliżone konsystencje i smaki. W literaturze podkreśla się znaczenie integracji sensorycznej oraz współpracy z logopedami, aby redukować lęk i opór przed nowymi pokarmami. Takie podejście wspiera nie tylko różnorodność diety, ale i poczucie bezpieczeństwa ucznia.

Efektywne wsparcie żywieniowe dziecka w spektrum autyzmu wymaga dobrej komunikacji pomiędzy szkołą, rodzicami i zespołem terapeutycznym. Nauczyciele mogą zaplanować stały i spokojny czas na posiłek, przestrzeń do wyciszenia oraz przewidywalny harmonogram. Informacje o akceptowanych produktach, sposobie podania i wrażliwościach sensorycznych powinny być jasno przekazywane pomiędzy opiekunami a wychowawcami. Nawet drobne zmiany organizacyjne w otoczeniu szkolnym sprzyjają lepszemu przyjmowaniu pokarmów oraz redukcji dolegliwości.

Rolą nauczyciela jest zrozumienie uwarunkowań ucznia oraz tworzenie klimatu bezpieczeństwa. Wiedza o tym, że selektywność jedzenia bywa związana z sensoryką, a bóle brzucha mogą nasilać trudne zachowania, pozwala z większą empatią reagować na sygnały dziecka. Warto promować w klasie kulturę poszanowania różnic, czyli akceptację tego, że nie wszyscy jedzą to samo i w ten sam sposób.

W codzienności szkolnej drobne, uważne zmiany mają największe znaczenie. Dzieci w spektrum często lepiej radzą sobie z jedzeniem w cichszym miejscu, przy ograniczonej liczbie bodźców, w przewidywalnym rytmie. Uczniowie mogą potrzebować dłuższego czasu na posiłek lub możliwości zjedzenia go w określonej kolejności. Niektóre dzieci akceptują tylko konkretne marki czy kolory opakowań; nauczyciel, zamiast walczyć z tym wprost, może współpracować z rodzicami nad stopniową ekspozycją na niewielkie zmiany. Warto również zwrócić uwagę na teksturę potraw: zupy, musy i produkty o jednolitej konsystencji bywają lepiej tolerowane niż dania z mieszanymi strukturami. To, co pomaga w rozszerzaniu diety, to bardzo małe kroki i przewidywalność – informacje o tym, co będzie podane, możliwość zobaczenia i powąchania produktu, a następnie spróbowania minimalnej ilości w komfortowych warunkach. Choć takie podejście wydaje się czasochłonne, to moje doświadczenie praktyczne wskazuje, że konsekwencja i spokojna atmosfera są skuteczniejsze niż presja czy nagłe zmiany.

Dieta w życiu dzieci ze spektrum autyzmu jest ważnym elementem codziennego funkcjonowania, ale nie powinna być traktowana jako cudowna metoda terapii. Najbezpieczniejsze i najbardziej efektywne jest podejście oparte na indywidualizacji, współpracy ze specjalistami oraz tworzeniu przewidywalnego, wspierającego środowiska szkolnego. Nauczyciele, którzy rozumieją sensoryczne i zdrowotne uwarunkowania żywienia w ASD, potrafią lepiej zorganizować czas i przestrzeń posiłków, uważniej obserwować sygnały wysyłane przez

dziecko i skuteczniej współpracować z rodziną. Wspólny cel pozostaje niezmienny: zwiększyć komfort ucznia, zmniejszyć obciążenia zdrowotne i stworzyć warunki do nauki oraz rozwoju. W tym sensie dieta staje się nie tyle zbiorem zakazów, ile częścią szerszej troski o dobrostan dziecka, realizowanej przez zespół dorosłych – rodziców, nauczycieli i specjalistów.

Źródła internetowe:

- *Dietetycy.org.pl*: „Spektrum zaburzeń autystycznych (ASD) – zalecenia żywieniowe”, aktualizacja 28.09.2025.
- *Food Forum*: „Dieta i autyzm – najważniejsze zalecenia żywieniowe”.
- *Klinika-Diety.pl*: I. Gryszkin, „Postępowanie żywieniowe u dzieci ze spektrum autyzmu” (opracowanie).
- *PLATOM*: Związek między mikrobiotą jelit a autyzmem 09/25/2025.
- *BadamyDzieci.pl*: „Autyzm – dieta ma ogromne znaczenie...”, stan wiedzy o dietach eliminacyjnych bez wskazań.
- *PHIE (Polish Hyperbaric Research / Public Health Issues?)*: E. Lange i in., „Wpływ sposobu żywienia dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu...”, 2018 (wyniki dotyczące jadłospisu i objawów).
- *Poradnia Żywienia Dzieci*: „Interwencje dietetyczne w zaburzeniach ze spektrum autyzmu (ASD)” – streszczenie aktualnych zaleceń i przeglądu systematycznego.

Karolina Tarkiewicz

doradca metodyczny w Centrum Rozwoju Edukacji
Województwa Łódzkiego w Piotrkowie Tryb.

TUS jako droga do dobrostanu uczniów z ASD

Wstęp

Dobrostan albo „well-being” (z j.angielskiego) to od kilkunastu już lat bardzo popularny termin z dziedziny psychologii oznaczający subiektywnie postrzegane przez jednostkę poczucie zadowolenia z fizycznego i psychicznego zdrowia oraz społecznego stanu własnego życia.

Dobrostan ucznia natomiast to nie tylko brak trudności, ale przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i możliwości rozwoju. W przypadku dzieci w spektrum autyzmu wyzwania społeczne i komunikacyjne mogą znacząco wpływać na ich komfort w środowisku szkolnym. Trening Umiejętności Społecznych (TUS) staje się w tym kontekście nieocenionym narzędziem, które nie tylko uczy konkretnych zachowań, ale również wspiera emocjonalny dobrostan. Jak to działa w praktyce?

Dlaczego TUS wspiera dobrostan?

Dzieci w spektrum autyzmu często doświadczają poczucia izolacji, niepewności i stresu w sytuacjach społecznych. Brak umiejętności odczytywania emocji czy inicjowania rozmowy może prowadzić do frustracji i obniżonego poczucia własnej wartości. TUS daje im strukturę, przewidywalność i jasne zasady, które redukują lęk i wzmacniają poczucie kontroli. Dzięki ćwiczeniom uczniowie uczą się

rozpoznawać emocje, komunikować swoje potrzeby i rozwiązywać konflikty w sposób akceptowalny społecznie. To nie tylko nauka zachowań – to budowanie fundamentu poczucia bezpieczeństwa.

Jak TUS wpływa na relacje i samoregulację?

Regularne zajęcia TUS pomagają uczniom w spektrum autyzmu lepiej rozumieć siebie i innych. Rozpoznawanie emocji, odgrywanie scenek czy ćwiczenia dotyczące granic uczą empatii i asertywności. W efekcie dzieci czują się bardziej kompetentne w kontaktach z rówieśnikami, co zmniejsza ryzyko wykluczenia. Co więcej, TUS wspiera samoregulację – uczniowie poznają strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach, co obniża poziom stresu, ogranicza ich frustrację i poprawia komfort psychiczny oraz samopoczucie.

Przykłady działań sprzyjających dobrostanowi

Na zajęciach TUS warto wprowadzać ćwiczenia, które łączą naukę umiejętności społecznych z budowaniem pozytywnego obrazu siebie. Rozpoznawanie emocji poprzez obrazki i rozmowy o własnych doświadczeniach daje uczniom narzędzie do lepszego rozumienia świata. Scenki „Jak zacząć rozmowę?” uczą inicjowania kontaktu w bezpiecznych warunkach, a ćwiczenia „Moje granice” wzmacniają poczucie kontroli nad własnym otoczeniem. Nauka rozwiązywania konfliktów pokazuje, że trudne sytuacje można rozwiązać spokojnie, bez poczucia zagrożenia. Każde z tych działań wspiera dobrostan, bo daje uczniowi pewność, że potrafi poradzić sobie w codziennych sytuacjach.

Rola nauczyciela w budowaniu dobrostanu

TUS nie jest jednorazowym działaniem – to proces, który wymaga konsekwencji i empatii. Nauczyciel pełni tu kluczową rolę, tworząc atmosferę akceptacji i przewidywalności. Jasne komunikaty, pozytywne wzmocnienia i cierpliwość sprawiają, że dziecko czuje się bezpieczne i gotowe do nauki nowych umiejętności. Współpraca z rodzicami i specjalistami dodatkowo wzmacnia efekty, tworząc spójne środowisko wsparcia.

Zakończenie

Dobrostan ucznia w spektrum autyzmu nie jest luksusem – to warunek skutecznej edukacji. TUS, poprzez naukę umiejętności społecznych, daje dzieciom narzędzia do lepszego funkcjonowania w grupie, redukuje stres i wzmacnia poczucie własnej wartości. Wprowadzając TUS do codziennej praktyki nauczyciel nie tylko uczy, ale przede wszystkim buduje przestrzeń, w której każde dziecko może poczuć się bezpieczne i akceptowane. W kontekście edukacji włączającej i budowania szkoły przyjaznej każdemu dziecku – wartość TUS jest nie do przecenienia.

Karolina Tarkiewicz

doradca metodyczny w Centrum Rozwoju Edukacji
Województwa Łódzkiego w Piotrkowie Tryb.

Dobrostan w szkole

Dobrostan to nie luksus – to fundament zdrowej edukacji

Dobrostan – słowo, które coraz częściej pojawia się w kontekście edukacji – nie jest modnym sloganem, lecz fundamentem zdrowego, efektywnego uczenia się i życia. W ujęciu psychologicznym dobrostan (ang. well-being) oznacza stan równowagi pomiędzy emocjami, relacjami, poczuciem sensu, zdrowiem fizycznym i psychicznym oraz umiejętnością radzenia sobie z trudnościami. W szkole dobrostan ucznia i nauczyciela jest nierozdzielnie powiązany. Uczeń, który czuje się bezpieczny, akceptowany i zauważony, rozwija się pełniej, chętniej podejmuje wyzwania i buduje poczucie sprawczości. Dlatego szkoła XXI wieku powinna być miejscem, w którym oprócz wiedzy kształtuje się umiejętność dbania o siebie i innych.

Dobrostan w praktyce szkolnej – czyli co możemy robić na co dzień

Warto pamiętać, że budowanie dobrostanu nie wymaga rewolucyjnych zmian w systemie nauczania. Często wystarczą drobne rytuały, proste ćwiczenia czy wprowadzenie uważności w rutynę dnia. W praktyce szkolnej możemy działać w trzech obszarach:

1. Dobrostan emocjonalny – wspieranie uczniów w rozumieniu, nazywaniu i regulowaniu emocji.
2. Dobrostan społeczny – tworzenie atmosfery współpracy, akceptacji i zaufania.
3. Dobrostan poznawczy – uczenie w zgodzie z rytmem i możliwościami uczniów, z elementami ruchu, przerw, refleksji i śmiechu.

Propozycje ćwiczeń dla uczniów

1. „Słoik wdzięczności”

Cel: rozwijanie pozytywnego myślenia, wzmacnianie poczucia szczęścia.



Uczniowie wspólnie przygotowują w klasie słoik (lub pudełko) wdzięczności. Każdego dnia (lub raz w tygodniu) zapisują na karteczce coś, za co są wdzięczni: wydarzenie, osobę, chwilę. Na koniec miesiąca można wspólnie przeczytać wybrane wpisy i porozmawiać o tym, jak wdzięczność wpływa na nasze samopoczucie.

Efekt: ćwiczenie pomaga zauważać pozytywne aspekty codzienności, redukuje stres i buduje poczucie sensu.

2. „Mapa moich emocji”

Cel: rozwijanie samoświadomości emocjonalnej i empatii.

Uczniowie otrzymują kartki, na których rysują „mapę emocji” – kolory, symbole lub rysunki reprezentujące ich aktualny nastrój. Następnie opisują, co wywołuje u nich poszczególne emocje i jak reagują w różnych sytuacjach. Na koniec prowadzą krótką rozmowę w parach: „Co pomaga mi, gdy czuję złość/smutek/radość?”. Mapy emocji Canva - [szablony](#).

Efekt: uczniowie uczą się rozpoznawać i komunikować emocje w bezpieczny sposób.

3. „Trzy minuty uważności”

Cel: wprowadzenie krótkiej praktyki mindfulness do codziennego rytmu szkolnego.

Poproś uczniów, by usiedli wygodnie, w „pozycji królewskiej” i skupili się na oddechu. Przez 3 minuty niech obserwują, jak powietrze wpływa i wypływa z ich ciała. Jeśli pojawią się myśli – niech pozwalają im odejść, kierując uwagę z powrotem na oddech. Można wesprzeć się aplikacją <https://www.calm.com/breathe>.

Efekt: ćwiczenie redukuje napięcie, poprawia koncentrację i samoregulację emocjonalną.

4. „Drzewo dobrostanu”

Cel: refleksja nad tym, co wspiera uczniów w budowaniu równowagi.



Nauczyciel przygotowuje plakat drzewa. Uczniowie wypisują na liściach to, co sprawia, że czują się dobrze (np. rozmowa z przyjacielem, spacer, muzyka, sen, sukces w nauce). Liście przyklejają do drzewa, które pozostaje w klasie jako wizualne przypomnienie o tym, co daje siłę. Korzenie mogą symbolizować wartości, które są podstawą życia i funkcjonowania człowieka.

Efekt: wzmocnienie pozytywnych nawyków i świadomości tego, jak można samodzielnie dbać o swój dobrostan.

Dobrostan nauczyciela – warunek skutecznej edukacji

Nie można zapominać, że nauczyciel również potrzebuje przestrzeni na regenerację i refleksję. Dobrostan pedagoga przekłada się bezpośrednio na klimat w klasie. Proste praktyki, takie jak krótka pauza oddechowa między lekcjami, świadome picie kawy bez telefonu czy chwila wdzięczności za udany dzień potrafią znacząco wpłynąć na energię i spokój wewnętrzny.

Podsumowanie

Budowanie dobrostanu w szkole to proces – nie jednorazowe działanie. Wymaga zaangażowania całej społeczności szkolnej, ale przynosi ogromne korzyści: lepszą atmosferę, wyższy poziom zaufania, większą motywację i otwartość na uczenie się.

Marlena Kowalska
nauczyciel konsultant
CRE WŁ w Piotrkowie Tryb.

Zapusty – barwna tradycja

Zapusty to jeden z najbardziej barwnych i radosnych okresów w polskim kalendarzu obrzędowym. Stanowią zwieńczenie karnawału i symboliczne pożegnanie czasu zabaw przed rozpoczynającym się okresem Wielkiego Postu. Korzenie zapustów sięgają dawnych obrzędów ludowych, związanych z cyklem przyrody i przejściem od zimy do wiosny. Był to czas intensywnych zabaw i spotkań towarzyskich. Organizowano kuligi, potańcówki, a przebierańcy chodzili od domu do domu, śpiewając, tańcząc i składając życzenia gospodarzom. Szczególną rolę odgrywały ostatnie dni przed Środą Popielcową, czyli tak zwane ostatki, które obfitowały w huczne zabawy.

W wielu rejonach Polski zapusty miały charakter widowiskowy. Pojawiały się korowody przebierańców – wśród nich postacie misia, kozy, czarownicy, dziada i baby itp. Towarzyszyła im muzyka, śpiew i taniec. Tradycja nie była tylko elementem rozrywki – była wyrazem wspólnoty, integracji lokalnej społeczności oraz nadziei na dostatek i urodzaj w nowym roku.

Choć współcześnie wiele dawnych zwyczajów stopniowo zanika, zapustne tradycje wciąż są obecne w pamięci zbiorowej, a w niektórych środowiskach podejmowane są próby ich odtworzenia i pielęgnowania. Szczególną rolę w tym procesie odgrywają

szkoły czy instytucje kultury, które starają się przekazać młodemu pokoleniu wiedzę o dawnych zwyczajach.



Przykładem takiego działania jest inicjatywa podjęta w Szkole Podstawowej SPSK w Klementynowie, gdzie w ostatni dzień karnawału uczniowie, nawiązując do tradycji zapustnych korowodów, przeszli ze śpiewem i tańcem po klasach. Barwnie przebrani, z uśmiechem i entuzjazmem przypominali o dawnym zwyczaju wspólnego świętowania. Wydarzenie to było nie tylko formą zabawy, ale także cenną lekcją historii i kultury. Pokazało, że tradycja może być nadal żywa.

Przygotowanie zapustnego korowodu wymagało od uczniów zaangażowania i dobrej organizacji. Była to lekcja pracy zespołowej. Wspólny śpiew i taniec sprzyjały budowaniu relacji, wzmacniały poczucie przynależności do grupy oraz pozytywnie wpływają na samopoczucie. Wspólne działanie, przeżywanie emocji wzmacnia także dobrostan psychiczny. Tego rodzaju inicjatywy pokazują, że tradycja może pełnić nie tylko funkcję kulturoznawczą, ale też wychowawczą i integracyjną.

Zapusty, choć dziś są mniej widowiskowe niż dawniej, wciąż mogą być inspiracją do wspólnego świętowania i odkrywania bogactwa polskiej tradycji.

Monika Sowa

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

„W zdrowym ciele zdrowy duch...” *Juvenalis z Akwinu*

Przedstawiam Państwu propozycje książek, które w myśl sentencji Juwenalisa uświadomią i pokażą, że dbałość o kondycję fizyczną (ruch, dieta) bezpośrednio przekłada się na lepsze samopoczucie psychiczne, zdrowie umysłowe i emocjonalne.

Zapraszam do lektury!

Janus Andrzej: Zdrowie: nie daj się chorobie. - Katowice : Wydawnictwo Szara Godzina, 2022 sygn. 115231



Poradnik w przystępny sposób wyjaśnia tajemnice naszego organizmu i podaje proste metody dbania o zdrowie. Stosowanie ich w codziennym życiu pozwoli unikać chorób i zachować sprawnie działający układ odpornościowy. Autor przedstawia zasady prawidłowego odżywiania, które w połączeniu z aktywnością fizyczną i wiedzą o swoim organizmie dają szansę na długie i zdrowe życie. Oprócz tego w poradniku są poruszane między innymi takie tematy, jak: stosowanie suplementów żywnościowych, homeopatii oraz zapobieganie cukrzycy, nadwadze i otyłości, a także walka z nimi. Ponadto zostały przedstawione czynniki, które wpływają niekorzystnie na nasz stan zdrowia i zatrują organizm. Dlatego w książce autor poświęcił również wiele uwagi tematyce oczyszczania organizmu: Rozdział 15: Samooczyszczanie się organizmu; Rozdział 16: Metody wspomagania organizmu w oczyszczaniu; Rozdział 17: Wybrane rośliny lecznicze w oczyszczaniu organizmu. Pozycja napisana jest w przystępny sposób, a terminologia medyczna zastąpiona słowami zrozumiałymi dla każdego. Polecam!

Andrzej Janus – absolwent Wojskowej Akademii Medycznej. Pracował jako pediatra w wojskowej i cywilnej służbie zdrowia, a od 1994 roku zaczął zdobywać wiedzę z zakresu medycyny naturalnej, odżywiania, homeopatii, ziołolecznictwa oraz stosowania suplementów żywnościowych.

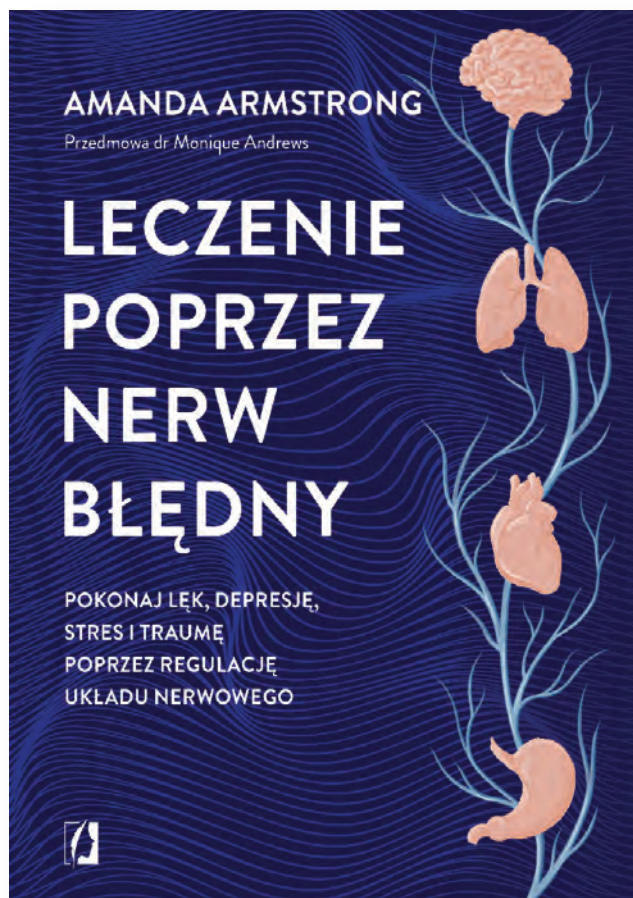
Błażejewska-Stuhr Katarzyna: Zdrowe i pełne energii dziecko: porady mamy dietetyczki. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., 2019 sygn. 115459



Jak wskazuje autorka, polskie dzieci tyją najszybciej w Europie – źle się odżywają, mało się ruszają. Już co piąte polskie dziecko ma nadwagę lub otyłość. To багаż na całe życie. To nie tylko nadmierna ilość tkanki tłuszczowej i większe obwody. To przede wszystkim zmieniony skład ciała, który wpływa na funkcjonowanie organizmu. Badania naukowe wskazują, iż otyłość i jej konsekwencje mogą być skutecznie korygowane przez zdrowy tryb życia, prawidłowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną. W książce każdy znajdzie m.in. informacje o tym, jakie są przyczyny otyłości i metody jej leczenia, praktyczne informacje, jak odżywiać dziecko – smacznie i zdrowo. Ponadto autorka zamieściła 60 przepisów na pyszne i zdrowe posiłki każdego dnia. Przepisy dotyczą: śniadań, przekąsek, zup, obiadów, deserów oraz koktajli. Osobny rozdział stanowią przepisy dla dzieci. Atutem książki są niewątpliwie kolorowe zdjęcia potraw, co umili korzystanie z niej. Polecam!!!

Katarzyna Błażejewska-Stuhr – dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka, autorka bestsellerowych książek o żywieniu. Specjalizuje się w żywieniu kobiet w ciąży, dzieci oraz racjonalnym, lokalnym żywieniu. Prowadzi także blog pn. „Mama w wielkim mieście”.

Armstrong Amanda : Leczenie poprzez nerw błędny : pokonaj lęk, depresję, stres i traumę poprzez regulację układu nerwowego. – Białystok: Wydawnictwo Kobiectwo, 2025 Sygn. 117257



Nerw błędny, czasami nazywany nerwem współczucia - to główna „autostrada” układu nerwowego, która biegnie przez całe ciało i wpływa na wszystkie główne układy organizmu. Działanie na ten nerw może pomóc ciału w reagowaniu na stres, depresję, traumę i być kluczem do lepszej jakości życia. Książka Amandy Armstrong jest przeznaczona nie tylko dla osób zmagających się z problemami zdrowotnymi, ale także dla wszystkich tych, którzy poszukują głębszego połączenia ze swoim ciałem i emocjami. Jest to kompleksowy przewodnik, który pomoże poprawić reakcję na stres dzięki optymalizacji funkcjonowania nerwu błędnego i układu nerwowego. Dowiemy się z niego, jak współpracować ze swoim układem nerwowym, zamiast działać wbrew niemu. W książce znajdziemy: - praktyczne, szybko przynoszące efekty i oparte na badaniach narzędzia, które pomogą nam działać i rozpocząć proces uzdrawiania, - inspirujące historie osób oraz doświadczenia autorki, które zmotywują nas i pokażą, że zmiana samopoczucia jest możliwa, - ćwiczenia i wskazówki, które pozwolą zastosować zdobytą wiedzę w praktyce, pomogą zintegrować ją z życiem i uczynić naprawdę użyteczną. Autorka przedstawia: techniki oddechowe, w tym: - wydłużony wydech, - westchnienie fizjologiczne, - oddech „wuuu” (polega on na wydawaniu podczas wydechu

niskiego dźwięku), - technikę oddychania Valsalvy (polega na wstrzymywaniu oddechu podczas wykonywania parcia), - techniki masażu ucha, szyi, mięśnia mostkowo-obojęzyczkowo-sutkowego, brzucha, - ćwiczenia wzrokowe, - inne praktyki, takie jak: płukanie gardła, nucenie, śpiewanie, joga, akupunktura, chiropraktyka czyli leczenie układu mięśniowo-szkieletowego, w szczególności kręgosłupa. Polecam!!!

Amanda Armstrong – magister kinezylogii skoncentrowana na psychologii ćwiczeń, certyfikowana trenerka z bogatą wiedzą na temat traumy, założycielka i dyrektorka generalna Rise As We, integracyjnej praktyki zdrowia psychicznego, która specjalizuje się w pomaganiu osobom zmagającym się z lękiem i depresją.

Ziopaja Natalia : Samopomocownik: pielęgnuj swoje zdrowie psychiczne. [ilustracje Estera Sendek]. – Kraków : Wydawnictwo Znak Koncept, 2022 sygn. 114173



„Książka ta zrodziła się z ciekawości, jaką mam w sobie, i z potrzeby odpowiedzi na pytania, które ta ciekawość mi przyniosła. Z ciekawości, ponieważ odkąd pamiętam, poszukiwałam odpowiedzi na pytanie, dlaczego jest tak, że wiele osób doskonale wie, jak sobie radzić, gdy coś je boli fizycznie lub gdy się zrania, ale wobec psychicznego bólu czy kryzysu są bezradne – tu już nie wszystko jest takie oczywiste. (...) Czekamy, aż samo przejdzie, wpadamy w wir pracy, aby zapomnieć o cierpieniu,

nie mówimy innym o gorszym samopoczuciu psychicznym, bo obawiamy się oceny, a do specjalisty udajemy się dopiero wtedy, kiedy jest już naprawdę źle”.

„Samopomocownik” Natalii Ziopai to książka wyjaśniająca, czym jest samopomoc i jak istotną rolę pełni w radzeniu sobie z trudnościami, problemami czy zaburzeniami, a jedną z form samopomocy może być czytanie tej książki. Autorka podzieliła treść na cztery części, gdzie skupia się na najważniejszych obszarach odpowiedzialnych za nasze zdrowie psychiczne. Pierwsza część to podstawy, z której dowiemy się co jest potrzebne, aby zachować zdrowie psychiczne. Ponadto znajdziemy tu informacje o tym, jak szukać pomocy specjalisty, kiedy samopomoc nie wystarcza, oraz poznamy psychofizjologię człowieka związaną z podstawowymi potrzebami organizmu. Druga część opowiada o emocjach - uzyskamy informacje o tym, czym są emocje, dlaczego się pojawiają, jak sobie z nimi radzić (na przykład w żałobie czy kryzysie) lub jak je pielęgnować. Trzecia część to poznawanie - uczenie się siebie, tutaj znajdziemy odpowiedzi na pytania: dlaczego się różnimy, czym są myśli, jak rozpoznawać te, które nam nie służą oraz jak określać, co nam pomaga i czego potrzebujemy. W tej części autorka pokazuje także strategie pomagające w budowaniu własnej wartości oraz rozumieniu nie tylko siebie, ale także drugiego człowieka. Czwarta część to motywacja i zaangażowanie, autorka skupia się na tym, jak stawiać sobie cele adekwatne do swoich możliwości. Ponadto podaje metody, które mogą pomóc w zaangażowaniu się w działanie i przy okazji pomaganie innym oraz informacje dotyczące tego, jak wspierać siebie i innych. Polecam!!!

Natalia Ziopaja - psycholożka, psychoedukatorka, psychotraumatolożka. Od wielu lat zajmuje się promocją zdrowia psychicznego, m.in. na swoich profilach w mediach społecznościowych. Prowadzi profil na Instagramie @psychologiczne_ciekawosci, na którym w prosty sposób tłumaczy, jak nauczyć się siebie i zadbać o swoje zdrowie psychiczne.

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

CENTRUM ROZWOJU EDUKACJI WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

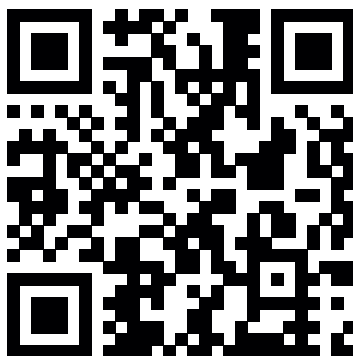
97-300 Piotrków Trybunalski

ul. Wojska Polskiego 2

tel. +48 44 649 65 66

Konto bankowe: 58 1240 3116 1111 0000 3503 5763

www.crepiotrkow.edu.pl



FILIE BIBLIOTEKI:

97-400 Bełchatów

ul. Czapliniecka 96

tel. +48 44 633 03 42

26-300 Opoczno

Plac Kościuszki 9

tel. +48 44 755 24 35

97-200 Tomaszów Maz.

ul. Św. Antoniego 47

tel. +48 44 724 51 34

97-500 Radomsko

ul. Tysiąclecia 4

tel. +48 44 682 14 62