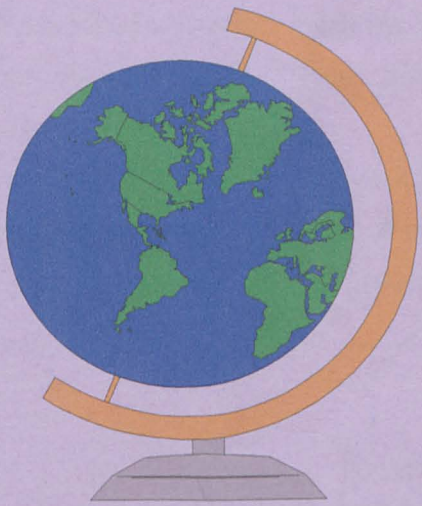
Biuletyn Informacyjno Metodyczny

Biała Podlaska



Nr 1 – luty 2005

Szanowni Państwo

Kierujemy do Państwa pierwszy, w nowym roku, biuletyn informacyjny. Różnorodność prezentowanej tematyki pozwala przypuszczać, że biuletyn spotka się z życzliwym zainteresowaniem.

Uwadze Państwa polecamy materiał zatytułowany ***„Perspektywy bialskiej oświaty"***, który był prezentowany na sesji Rady Miasta w dniu 26.11.2004r., poświęconej problematyce oświatowej.

Zawarte w tym materiale dane i informacje sygnalizują kierunki rozwoju bialskiego szkolnictwa, z uwzględnieniem wielu czynników determinujących tę ważną sferę życia społecznego.

Naczelnik
Wydziału Edukacji UM

dr Joanna Marchel

„Aby istnieć, trzeba uczestniczyć"–

słowo o działalności Koła Literaturoznawczego istniejącego przy Zespole Szkół Zawodowych nr 1 w Białej Podlaskiej

O konieczności otoczenia szczególną opieką młodzież uzdolnioną i, co może ważniejsze, ambitną, nikogo nie trzeba przekonywać. To oczywistość, obowiązek. W procesie kształtowania osobowości jednostki, rozwijania jej zainteresowań i predyspozycji intelektualnych, obok domu rodzinnego, instytucji kulturalnych i organizacji młodzieżowych, niepoślednią rolę odgrywają także placówki oświatowe, mobilizujące swoich pracowników do uatrakcyjniania ofert zajęć pozalekcyjnych. W odpowiedzi na ten apel, blisko rok temu, w Zespole Szkół Zawodowych nr 1 w Białej Podlaskiej zainaugurowało swoją działalność Koło Literaturoznawcze, którym mam zaszczyt i przyjemność kierować, a którego ambicją jest nie tylko gruntowne poszerzanie wiedzy historyczno-literackiej, ale także aktywne uczestnictwo w życiu kulturalnym regionu (i nie tylko!). Marzec ubiegłego roku, jako pierwszy miesiąc działalności koła, upłynął pod znakiem rekrutacji i poszukiwania możliwie najlepszej, najszerzej akceptowanej formuły spotkań (utrzymanych w klimacie naukowo-rodzinnym, zazwyczaj przy gorącej herbacie i ciastkach). Ostatecznie uformowana, aktywnie działająca grupa istnieje do dziś w niemal niezmienionym składzie.

W imię wypreparowanej niegdyś przez A. de Saint-Exupery'ego zasady: ***„Aby istnieć, trzeba uczestniczyć"*** młodzież stara się swą działalnością i pomysłami przekraczać granice szkolnych standardów. Chętnie korzysta z proponowanych przez różne środowiska i instytucje inicjatyw kulturalnych i kulturalno-naukowych: regularnie przysłuchuje się wystąpieniom pracowników naukowych (reprezentujących uczelnie krajowe i zagraniczne) zjeżdżających do Roskoszy i Grabanowa na organizowane przez UMCS, Podlaską Fundację Wspierania Talentów oraz Europejskie Centrum Kształcenia i Wychowania konferencje naukowe, uczestniczy w promocjach materiałów pokonferencyjnych, nie omija ekspozycji Muzeum Południowego Podlasia. Te niezwykle ubogacające spotkania ze światem nauki i kultury wzbudzają w młodzieży chęć nie tylko poszerzania własnych zasobów intelektualnych, ale także przenoszenia zaobserwowanych inicjatyw na grunt rodzimy, tzn. szkolny. I tak wiosną ubiegłego roku, po udziale w międzynarodowej konferencji naukowej poświęconej Sapiehom, zrodziła się myśl zorganizowania międzyszkolnej sesji poświeconej literaturze, historii i kulturze kresów wschodnich, która planowana jest

na 23 lutego br. W ramach przygotowań do tegoż przedsięwzięcia udało nam się, przy życzliwej aprobacie dyrekcji ZSZ nr 1 w Białej Podlaskiej, zorganizować trzykrotnie warsztaty literaturoznawcze (Orchówek 7-12.05.2004; Serpelice 4-6.06.2004; Porosiuki 23-24.10.2004), które zaowocowały szeregiem notatek, szkiców i referatów traktujących o problematyce kresowej. Część z tych prac zaprezentowana zostanie na wspomnianej sesji.

Miejsca warsztatowych spotkań dobierane są z rozmysłem, tak, by młodzież poza wnikliwym penetrowaniem zabieranych do plecaków materiałów naukowych, korzystała w równym stopniu z walorów klimatycznych i turystycznych danego terenu. Dlatego też sporządzany zawsze przed wyjazdem ramowy plan warsztatów obejmuje m.in. wędrówki piesze, zwiedzanie okolicznych miejscowości, wypoczynek nad wodą (zwłaszcza w przypadku Serpelic oraz pojezierza łęczyńsko-włodawskiego, na którym położony jest Orchówek), ogniska itp. Wyjazdy te zatem, poza profitami poznawczymi, niosą ze sobą również element integracyjny.

O tym, że świat nauki i kultury potrafi zafascynować młodzież przekonuję się zresztą nie tylko na swobodniejszych w formie warsztatach literaturoznawczych. Równie istotne dla członków koła stało się ostatnio uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych o randze ogólnopolskiej oraz wizyty w miejscach historycznych. Dnia 9.10.2004 r. udaliśmy się zatem do Muzeum Narodowego w Warszawie na zorganizowaną z wielkim rozmachem wystawę dzieł malarstwa ze zbiorów Kunsthistorisches Museum w Wiedniu zatytułowaną *TRANSALPINUM. Od Giorgiona i Durera do Tycjana i Rubensa,* a nasze „podróże Polaków po ziemi swojej" rozpoczęliśmy od zwiedzania Malborka, Tczewa, Gdańska i Gdyni (11-14.11.2004).

Pomysłów na dalszą działalność, tę bardziej i mniej typową, nam nie brakuje. Sądzić należy, że wyrosła na rodzimym, szkolnym gruncie idea jak najczęstszego obcowania z dziedzictwem narodowym, którego literatura jest przecież integralną częścią jest ogromnie cieszącym symptomem odradzającej się popularności wysokiej kultury i wielkiej nauki. Życzyć zatem sobie tylko należy, aby ten renesans objął swym zasięgiem jak najszersze kręgi młodego pokolenia. Wszak ***„takie Rzeczpospolite będą, jakie ich młodzieży chowanie".***

Opracowała:
Agnieszka Szołucha
nauczyciel języka polskiego
ZSZ nr 1 w Białej Podlaskiej

SCENARIUSZ ZAJĘĆ O TEMATYCE ZDROWOTNEJ

AUTOR: **Mariola Kurzyńska**

TEMAT : ***Właściwy wypoczynek warunkiem naszego zdrowia*** .

CELE ZAJĘĆ :

- Formy wypoczynku najbardziej dostępne i skuteczne oraz stwarzające podstawowe warunki do zachowania się zgodnie z wymogami zdrowia.
- Określenie jaki powinien być wypoczynek i od czego zależy jego rodzaj.
- Nawyki ruchowe zdobyte w szkole rzutujące na całe życie jednostki i jego otoczenia.

POMOCE :

- arkusze papieru szarego, mazaki,
- wydrukowany mini test

PLAN ZAJĘĆ :

1. Wprowadzenie.
2. Przeprowadzenie mini-testu.
3. Praca w grupach.
4. Podsumowanie wiadomości poprzez stworzenie wzoru człowieka aktywnego i zdrowego.

Ad.1

Co to jest zdrowie?

- stan pełnej sprawności fizycznej , psychicznej i społecznej;
- to pełna zdolność organizmu do utrzymania równowagi pomiędzy nim, a środowiskiem zewnętrznym.

Co to jest zdrowy styl życia ?

- wiedza o zdrowiu, czynniki zwiększające jego potencjał i czynniki stwarzające ryzyko dla zdrowia;
- postawy wobec zdrowia swojego i innych;
- umiejętność niezbędnych dla kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu i radzenia sobie z nowymi sytuacjami;
- podejmowanie właściwych decyzji .

Co to jest wypoczynek ?

- proces prowadzący do odbudowy zużytego potencjału energetycznego, przywrócenia sprawności wszystkim narządom i morfofizjologicznym układom oraz zapewnienia równowagi funkcjonalnej całego ustroju;

- procesy wypoczynkowe usuwają produkty przemiany materii.

PROSZĘ O RZETELNE WYPOWIEDZI NA POSTAWIONE PYTANIA.
ANKIETA JEST ANONIMOWA i DOTYCZY ZACHOWAŃ ZWIĄZANYCH Z PROMOCJĄ ZACHOWAŃ PROMUJĄCYCH ZDROWY STYL ŻYCIA.

DZIĘKUJĘ ZA WYPEŁNIENIE ANKIETY.

CZY MASZ CZAS WOLNY ?

- TAK
- NIE

W JAKI SPOSÓB SPĘDZASZ CZAS WOLNY ?
(Proszę podkreślić co najmniej 3 odpowiedzi)

1. Odsypiam zaległości.
2. Oglądam telewizję.
3. Coś przeczytam.
4. Po prostu nie robię nic –„wyleguję się".
5. Spotykam się ze znajomymi.
6. Idę na spacer.
7. Słucham muzyki.
8. Uprawiam jogging.
9. Uczestniczę w zajęciach z aerobicu.
10. Uprawiam sport / jaki ? /.
11. Robię coś innego / co ? /.

Ad.2

Wyjaśnij hasło ***„RUCH TO ZDROWIE"*** (jako dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny)

Młodzież przedstawia swoje pomysły zapisane na planszy i każdy zespół omawia swoją wersję.

Co wpływa na styl życia ?

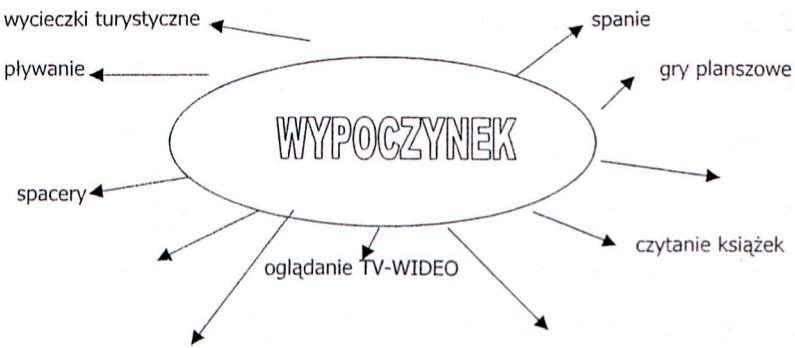
1. Aktywność ruchowa.
2. Odżywianie.
3. Higiena osobista .
4. Skłonność do uzależnień .
5. Czynnik genetyczny .

Uczniowie pracują w zespołach i piszą własne pomysły , które później są omawiane .

Co rozumiesz przez wypoczynek, rodzaje wypoczynku ?

Uczniowie pracują w zespołach i piszą własne pomysły. Nauczyciel prosi o wymienienie zawodów , w których wskazany jest wypoczynek czynny i wypoczynek bierny.

Uczniowie i nauczyciel budują model wypoczynku.



ZDROWY STYL ŻYCIA
JAKO WARUNEK ZDROWEGO SPOŁECZEŃSTWA

Program edukacji prozdrowotnej autorstwa Marioli Kurzyńskiej – nauczyciela wychowania fizycznego ZSZ nr 1 w Białej Podlaskiej

Edukacja prozdrowotna jest skierowana do ucznia i jego środowiska rodzinnego w sposób atrakcyjny, a przez to ciekawy i bardziej efektywny. Nie muszą to być zajęcia nudne i monotonne. Dzięki temu, że wdrażają do szczerej wymiany myśli, dzielenia się wątpliwościami i przemyśleniami na tematy związane ze zdrowiem, mogą stać się źródłem satysfakcji wszystkich uczestników i przyczynić się do lepszego wzajemnego zrozumienia i poznania.

Celem prowadzenia działań prozdrowotnych jest kształtowanie nawyków u ucznia i jego środowiska, odpowiedzialnego dbania o zdrowie pojmowane w ujęciu holistycznym, jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny.

Odkrywca zależności między „zdrowym duchem, a zdrowiem i sprawnością ciała" Maciej Demel uważał, że do wychowanka docieramy przez jego osobowość. Oznacza to, że oddziaływując w procesie fizycznej edukacji na całą osobowość wychowanka uwzględniamy jego wiedzę, umiejętności i uczucia, w celu przygotowania go pod względem motorycznym i aksjologicznym do dbałości o własne ciało przez całe życie.

Wychowanie zdrowotne, w ujęciu Demela, to także heteroedukacja odwrócona, która daje pozytywne skutki, jeśli wychowanek jest nastawiony pozytywnie do działań prozdrowotnych .
Rodzina może przejmować właściwe wzorce do zdrowego stylu życia, jeśli będzie we właściwy sposób edukowana.

Moje działania mają za zadanie dotrzeć do jak największej liczby osób: uczniów, rodziców, by byli przekonani o słuszności prowadzenia działań prozdrowotnych i stosowali w życiu codziennym zasady zdrowego stylu życia.

Zachowania zdrowotne to zachowania, które wiążą się z codziennym życiem, z prowadzonym stylem życia.

CELE EDUKACYJNE:

- kształtowanie nowego sposobu myślenia o zdrowiu, jako dobrym samopoczuciu fizycznym ,psychicznym i społecznym;

- przekazywanie wiedzy rodzicom i wychowankom na temat zasad zdrowego stylu życia ;

- rozwijanie motywacji do podejmowania samodzielnych działań na rzecz promocji zdrowia;

- przejmowanie odpowiedzialności i zwiększanie świadomości za własne zdrowie, co w znacznym stopniu chroni przed następstwami antyzdrowotnymi;

- kształtowanie nawyków stałego dbania o własne zdrowie;

- wzbudzanie zainteresowania dzieci, rodziców i nauczycieli wspólnym kształtowaniem zdrowego stylu życia;

- rozwijanie przekonania o możliwości wpływania na własne zdrowie;

- kształtowanie otwartości na zmiany i postawy aktywnej wobec tych zmian;

- rozwijanie zdolności do zachowań empatycznych czyli otwartości na drugiego człowieka.

ZADANIA SZKOŁY:

- prowadzenie pedagogizacji rodziców w zakresie zdrowego stylu życia;
- koncentracja na zdrowym stylu życia i jego promowaniu;
- dostosowanie przekazywanych treści do możliwości uczniów poszczególnych klas;
- zapewnienie każdemu uczestnikowi zajęć możliwości samodzielnej pracy nad zadaniem, a także swobodnej dyskusji na określony temat związany ze zdrowiem;
- realizowanie poszczególnych tematów podczas dowolnych lekcji lub ich części;
- umożliwienie wszystkim chętnym osobom (nauczycielom, wychowawcom, pielęgniarkom, pedagogom) pełnienie roli edukatora zdrowia;
- umożliwianie realizatorom kształtowania zajęć we własny, niepowtarzalny sposób;
- rozszerzanie oddziaływań prozdrowotnych poza szkołę; na dom i rodzinę, poprzez przekazywanie „treści listownie" rodzicom oraz zachęcanie do rodzinnych dyskusji i działań na rzecz zdrowia;
- stosowanie aktywnych sposobów przekazywania wiedzy.

TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA:

- kształcenie pozytywnego myślenia w zakresie zachowań prozdrowotnych;
- wpływanie na właściwy stosunek do higieny osobistej i otoczenia;
- podejmowanie właściwych decyzji dotyczących własnego zdrowia i środowiska;
- aktywna współpraca z rodzicami w zakresie zdrowego stylu życia;
- rozbudzanie wrażliwości na występujące zagrożenia cywilizacyjne;
- kształtowanie umiejętności różnych form walki ze stresem jako zachowanie zdrowia psychicznego i fizycznego;
- kształtowanie właściwego stosunku do samego siebie i środowiska.

STANDARDY OSIĄGNIĘĆ:

Standardy osiągnięć opracowane przeze mnie są dokumentem pomocniczym i uzupełniającym, by właściwie realizować program edukacji zdrowotnej w klasach pierwszych szkół ponadgimnazjalnych w Zespole Szkół Zawodowych nr 1 w Białej Podlaskiej.

MODUŁ I

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE ORGANIZACJI CZYNNEGO WYPOCZYNKU DLA RÓWNIEŚNIKÓW I RODZINY WYKORZYSTUJĄC ZNANE WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

POSTAWA	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
UCZEŃ - przejawia świadomość i potrzebę czynnego wypoczynku, - dba o harmonijny rozwój organizmu poprzez aktywność na zajęciach rekreacyjnych, **RODZIC** - wyraża chęć do uczestnictwa w czynnym spędzaniu czasu wolnego	**UCZEŃ** - potrafi zorganizować zajęcia ruchowe dla swoich rówieśników, - potrafi zmobilizować rodziców do ćwiczeń ruchowych, - umie dostosować ćwiczenia do możliwości ruchowych rodziców. **RODZIC** - potrafi wykonać zestaw ćwiczeń proponowanych przez własne dziecko.	**UCZEŃ** - wie o korzyściach płynących z prowadzenia aktywnego trybu życia, - wie jak ważne dla organizmu są różne formy aktywnego wypoczynku, **RODZIC** - wie, że swoim przykładem może wpływać mobilizująco na aktywność fizyczną swojego dziecka.

MODUŁ II –

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE PRZECIWDZIAŁANIA I PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ NA PODSTAWIE UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH EDUKACYJNYCH

POSTAWA	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
UCZEŃ - przejawia potrzebę poznania sposobów przeciwdziałaniu uzależnieniom, - wykazuje zrozumienie dla działań wspomagających ,,walkę,, o zdrowie fizyczne i psychiczne, **RODZIC** - rozumie potrzebę wspierania dziecka w dążeniu do zachowań prozdrowotnych.	**UCZEŃ** - potrafi argumentować pozytywne nastawienie do zachowań prozdrowotnych, - potrafi przekonać rówieśników do realizacji zdrowego stylu życia, **RODZIC** - umie wspólnie z dzieckiem aktywnie wypoczywać po pracy zawodowej.	**UCZEŃ** - zna przyczyny i skutki cywilizacyjnych uzależnień, - wie ,jak może przeciwdziałać zagrożeniom cywilizacyjnym, **RODZIC** - orientuje się , jakie mogą być skutki i przyczyny uzależnień i jak można im zapobiec.

MODUŁ III –

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE STOSOWANIA RÓŻNYCH FORM RELAKSACJI PO PRACY UMYSŁOWEJ I FIZYCZNEJ

POSTAWA	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
UCZEŃ - przejawia uczestnictwa w zajęciach relaksacyjnych , - przejawia potrzebę doskonalenia swoich umiejętności ruchowych umożliwiających spędzanie aktywnie czasu wolnego, **RODZIC** - wspiera słownie i czynnie aktywność ruchową dziecka.	**UCZEŃ** - potrafi opracować własny zestaw ćwiczeń ruchowych dla rówieśników, - umie zastosować własne umiejętności z zakresu ćwiczeń ruchowych by zmobilizować rodzinę do relaksacji, **RODZIC** - umie wykorzystać propozycje dziecka z zakresu relaksacji.	**UCZEŃ** - wie , jak zachować się w przypadku zmęczenia fizycznego i psychicznego organizmu, - zna powszechnie stosowane techniki relaksacyjne oraz zasady odnowy biologicznej, - zna zasady automasażu, **RODZIC** - wie, jak przeciwdziałać zmęczeniu fizycznym i psychicznym organizmu.

MODUŁ IV –

OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE KSZTAŁTOWANIA POSTAWY ODPOWIEDZIALNEJ ZA ZDROWIE WŁASNE , PRZYSZŁEJ RODZINY I ŚRODOWISKA , W KTÓRYM ŻYJE

POSTAWA	UMIEJĘTNOŚCI	WIADOMOŚCI
UCZEŃ - wykazuje troskę o własne zdrowie poprzez kontrolę lekarską, - prowadzi zdrowy styl życia i zachęca do tego innych, **RODZIC** - przejawia troskę o zdrowie dziecka korzystając z uzyskanych informacji uzyskanych ze środowiska szkolnego.	**UCZEŃ** - potrafi stosować zabiegi z zakresu higieny osobistej i otoczenia / kąpiele słoneczne,kąpiele wodne, sauna/, - umie i potrafi reagować w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia/ udzielanie I-szej pomocy:sztuczne oddychanie, masaż serca/, **RODZIC** - kontroluje funkcjonowanie organizmu dziecka przeciwdziałając zagrożeniom cywilizacyjnym.	**UCZEŃ** - zna zasady zdrowego stylu życia i potrafi stosować je w życiu codziennym, - zna zasady higieny pracy umysłowej i fizycznej oraz - wie jak ważne jest stosowanie się do zasad bezpieczeństwa, - wie jak ważne w życiu są właściwe zasady żywienia, **RODZIC** - wie , jak ważne jest wsparcie rodziny w prowadzeniu zdrowego stylu życia.

Szczegółowa realizacja modułów zależy od możliwości i inwencji twórczej nauczyciela.

Program jest nastawiony na pracę ze środowiskiem, w którym uczeń się wychowuje.

Opracowała:
Mariola Kurzyńska
nauczyciel wychowania fizycznego
ZSZ nr 1 w Białej Podlaskiej

ROLA KSIĄŻKI W KSZTAŁCENIU I WYCHOWANIU

Czym jest książka dla młodych ludzi ? Dobrym przyjacielem ? Sposobem na nudę i oderwanie się od rzeczywistości ? Pokarmem duszy ? Przyjemnością, relaksem i odprężeniem ? Chwilowym przemieszczaniem się w inny świat ? Ucieczką i zapomnieniem, czy też pomocą ? Dla wielu młodych ludzi książka jest tym wszystkim jednocześnie. F. Dyka określa rolę książki w następujący sposób: *„Książka jest paszportem do świata, paszport ten pozwala przekroczyć granicę czasu i przestrzeni, przynosi człowiekowi radość i przyczynia się do jego rozwoju. Dla czytelnika książka może być nie tylko wiernym towarzyszem życiowym i inspiratorem marzeń, ale także źródłem mądrości. Czytelnik jest obdarzony wolnością wyboru tematu, jak i wyznaczenia celu samodzielnie dobieranej lektury, dzięki temu książka staje się środkiem uprzywilejowanego komunikowania się między ludźmi"*. Wiele osób, które obcują z książką na co dzień nazywa ją przyjacielem. Czytanie to szczególny dział w percepcji dóbr kultury. Książka przede wszystkim stanowi środek pomnażania wiedzy, służy jako pomoc w procesie uczenia się. Pozwala poznawać tajemnice życia, kształtować własne, niczym nie narzucone subiektywne odczucia. Twórca bibliopsychologii - Mikołaj Rubakin - twierdzi, że czytanie ożywia w naszej pamięci widziane gdzieś, kiedyś, fragmenty rzeczywistości i z nich układa, według wskazówek autora czytanego utworu, nowe obrazy, że autor pomaga nam sformułować od dawna dręczące nas myśli, wrażenia, i że roznieca w nas uczucia. Głównym motywem czytania literatury jest możliwość współtworzenia. Lektura wyzwala aktywność interpretacyjną. Pozwala na własny udział czytelnika w działaniu twórczym i według jego własnych intencji. Przynosi to wiele korzyści, rozwija i bogaci intelektualnie i emocjonalnie. Książka, obok innych funkcji, pełni przede wszystkim rolę poznawczą. Wzbogaca wiedzę o otaczającej nas rzeczywistości i o świecie, począwszy od zamierzchłych czasów, poprzez teraźniejszość, a skończywszy na przyszłości. Książka była, jest i prawdopodobnie będzie, podstawową pomocą dydaktyczną w procesie nauczania i uczenia się. Jest to główne źródło wiedzy o świecie. Książka zaspakaja wiele potrzeb psychicznych człowieka. Jak twierdzi J. Andrzejewska jest to potrzeba wiedzy i informacji, poglądu na świat, potrzeba samokształcenia, weryfikacji opinii i wartości, potrzeba wzorów postaw i zachowań, potrzeba nowych doświadczeń i doznań, potrzeba przeżyć estetycznych, potrzeba przeżyć zastępczych, czyli kompensacji, potrzeba partycypacji, identyfikacji

z bohaterami książek, ucieczki od szarzyzny życia i trudnych spraw, potrzeba terapii, rozrywki i odpoczynku. Lektura może oddziaływać na czytelnika w sferze intelektu, uczuć, woli i działania.

W sferze intelektu lektura pełni wiele funkcji:

- ✓ poznawczą, czyli informacyjną;
- ✓ kształcącą; kształcąc np. słownictwo, umiejętność myślenia i wypowiadania się;
- ✓ filozoficzno-społeczną, kształcąc pogląd na świat, przekonania etyczne, ideały, system wartości.

Oddziałując na sferę uczuciową czytelnika może pełnić następujące funkcje:

- ✓ estetyczną - związaną z kontemplacją piękna;
- ✓ emocjonalną - dostarczając takich przeżyć, jak: radość, trwoga, współczucie, napięcie itp.;
- ✓ kompensacyjną - dostarczając przeżyć zastępczych;
- ✓ identyfikacyjną - dostarczając satysfakcji z odkrycia podobieństwa do bohatera i jego losów;
- ✓ partycypacyjną - zaspokajającą potrzebę uczestniczenia w życiu innych ludzi;
- ✓ prestiżową - oczytanie jako środek zyskania uznania u innych;
- ✓ terapeutyczną - kojącą ból, cierpienia, lęk, niepokój;
- ✓ relaksową - dającą możliwość przyjemnego odpoczynku;
- ✓ ewazyjną - powodując ucieczkę od niemiłej, szarej rzeczywistości.

Funkcje literatury w sferze wolicjonalnej, czyli motywacyjne, obejmujące wpływ lektury na postępowanie i działalność człowieka to:

- ✓ **funkcja wychowawcza** - kształcąca postępowanie według określonych zasad i wzorów etycznych;
- ✓ **funkcja inspirująca** twórczą postawę w szerokim znaczeniu tego słowa, czyli w pracy zawodowej, naukowej, artystycznej, społecznej i w życiu rodzinnym;
- ✓ **funkcja utylitarna** – pomocna w rozwiązywaniu różnych praktycznych zadań życiowych.

Według Józefa Szockiego książka zaspokaja potrzeby społeczne. Spełnia *funkcję komunikatywną*, polegającą na utrwalaniu i rozpowszechnianiu treści piśmienniczych, potrzebnych społeczeństwu do życia i pracy. Robert Eskarpit pisał: *„Rozpowszechnianie, nieograniczony i wciąż ponawiany przekaz do wszystkich ludzi- oto właściwa funkcja książki. Gdy tylko przestaje tę funkcje spełniać,*

chociażby miała najpiękniejszą szatę zewnętrzną i najszlachetniejszą treść, staje się tylko balastem martwego papieru, skarbem bez duszy. Z równym skutkiem można na jej miejscu położyć kamień".

Książka, obok funkcji komunikatywnej pełni również *funkcję kulturową*. Według Ralpha *Lintona „kultura jest konfiguracją wyuczonych zachowań i ich rezultatów, których elementy składowe są powielane i przekazywane".* Kontakt z książką, słowem drukowanym, pozwala zdobywać wiedzę o ojczystym języku i doskonalić umiejętność posługiwania się nim. Umożliwia ćwiczenie się w języku literackim, tak ważne wobec obserwowanej dzisiaj ekspansji języka potocznego, mówionego. W tej dziedzinie książka w zasadzie nie znajduje substytutu, czym innym są bowiem telewizyjne i radiowe adaptacje literatury pięknej, czy jej czytane fragmenty. A zatem wyrastanie poza kulturą czytelniczą, poza kulturą literacką prowadzi do językowego ubóstwa, posługiwania się ograniczonym zasobem słów, gramatycznych i ortograficznych błędów.

W procesie nauczania i uczenia się bardzo ważne są podręczniki. Spełniają one następujące funkcje:

- ✓ **informacyjną** - polegającą na zaopatrywaniu odbiorców w wiadomości z zakresu danego przedmiotu i spełniają warunki psychodydaktyczne, efektywnego uczenia się;
- ✓ **metodologiczną** - obok informacji zawierają one wskazówki co do sposobu poznawania danego wycinka określonej dziedziny;
- ✓ **transformacyjną** - ponieważ zawarty w nich materiał stanowi inspirację do różnorodnych działań i przedsięwzięć o charakterze naukowym;
- ✓ **samokształceniową** - ponieważ pobudzają do dalszej nauki przez wskazanie sposobów uczenia się i perspektyw rozwojowych danej dziedziny.

Książka realizuje także cele wychowawcze. Wychowując pragniemy wykształcić właściwe nawyki zgodne z przyjętymi normami społecznymi. Zarówno dzieci, jak i młodzież chcemy uczulić na zło, wzbudzić zapał do właściwego postępowania, rozwinąć uczuciowość, wyrobić silną wolę, wpoić ideały. Na przykładzie życia bohaterów książek, często równolatków, lektura ukazuje błędne lub wzorcowe współżycie człowieka z otoczeniem i środowiskiem, kształtuje uczuciowy stosunek do rodziny i społeczeństwa. Czytelnik przeżywa nieraz głęboko losy bohaterów książkowych, z którymi się utożsamia. Zdarza się, że pod wpływem lektury koryguje swoje postępowanie i swoje opinie.

Ważna jest też rola lektury w wychowaniu społecznym. Przez ukazywanie różnych postaw, lektura współdziała w wyrabianiu cech charakteru potrzebnych do dobrego współżycia w grupie społecznej. Ucząc spostrzegać i doceniać piękno kraju ojczystego, zapoznając z życiem jego mieszkańców, folklorem i tradycją, lektura wiąże uczuciowo człowieka z ojczyzną.

Dzięki książkom przyrodniczym kształtuje się właściwy stosunek do świata przyrody. Poprzez kontakt z literaturą człowiek poznaje własną psychikę, własne przeżycia i potrzeby, co z kolei pomaga mu w rozumieniu potrzeb innych. Literatura pomaga rozstrzygnąć problemy dobra i zła, sprawiedliwości i podłości, życia i śmierci. W okresie wczesnoszkolnym dziecko kształtuje obraz świata i obraz samego siebie. Wątki literackie przenikają do zabaw, wpływają na zachowanie i postępowanie wzbudzając aktywność człowieka.

Człowiek o określonych zainteresowaniach nie nudzi się. W samym otoczeniu nie tylko dostrzega pobudzające jego aktywność społeczną zjawiska i problemy, lecz pozbawiony ich szuka kontaktu z innymi narażając się niejednokrotnie na wiele trudności. Odbywa podróże, kupuje książki, penetruje biblioteki, szuka ludzi, którzy są znawcami spraw go interesujących. Potrzeba obcowania z literaturą, potrzeba rozszerzenia swej wiedzy oraz niepokój intelektualny sprawiają że człowiek ogniskuje swoją aktywność na przedmiotach swoich zainteresowań. Przeżycia emocjonalne, charakterystyczne dla zainteresowań, zaspakajają przynajmniej część potrzeb w zakresie uczuciowości człowieka.

Szczególną rolę odgrywa satysfakcja towarzysząca poznawaniu i rozwiązywaniu problemów. Równowaga psychiczna człowieka, dzięki zainteresowaniom, jest zabezpieczona. Przeciwwagą niedosytu w innych dziedzinach życia staje się możliwość wejścia w „swój świat", w którym człowiek czuje własną wartość, gdzie może sam się realizować. Zamiast nudy, poczucia niepełnowartościowości, zyskuje życie pełne zagadek, problemów, zadań.

Opracowała:
Romualda Sarnacka
nauczyciel ZSZ nr 1 w Białej Podlaskiej

ŻYWIENIE A ZDROWIE

Sytuacja zdrowotna ludności Polski jest zła i ulega ciągle pogorszeniu. W ciągu ostatnich 20 lat nastąpił wzrost umieralności o 25%. Główną przyczyną tego stanu rzeczy są choroby układu krążenia. Są one przyczyną 52,4 % wszystkich zgonów w kraju i dominującą przyczyną przedwczesnej umieralności mężczyzn - 34,3% zgonów przed 65 rokiem życia. Szczególnie groźna jest choroba wieńcowa, która stanowi główną przyczynę nadumieralności mężczyzn. Żyją oni krócej o 8 -10 lat od kobiet. Ponadto, w Polsce występuje największy w świecie przyrost zachorowalności na chorobę wieńcową w coraz młodszych grupach wiekowych. W ostatnich 20 latach umieralność mężczyzn z powodu choroby wieńcowej wzrosła o 65%, a kobiet o 30%. Nadciśnieniem tętniczym jest w Polsce dotkniętych około 4 mln osób. Jest to jedna z ważniejszych przyczyn udaru mózgu i zawału serca.

Na stan zdrowia człowieka mają wpływ następujące czynniki:

- genetyczne,
- związane ze środowiskiem fizycznym np. zanieczyszczone powietrze, woda, gleba, żywność,
- związane ze środowiskiem społecznym np. stres spowodowany bezrobociem, warunkami mieszkaniowymi, konflikty w rodzinie, w pracy itp.,
- związane ze stylem życia człowieka,
- palenie papierosów i inne używki,
- niewłaściwe odżywianie,
- zaburzenia lipidowe – podstawowy czynnik zagrożenia miażdżycą,
- nadciśnienie tętnicze,
- mała aktywność fizyczna.

Jednym z czynników, mających wpływ na zdrowie, jest właściwe odżywianie, które ma na celu dostarczenie dla każdego organizmu wszystkich niezbędnych dla życia i zdrowia składników odżywczych. We współczesnej nauce o żywieniu wymienia się ich kilkadziesiąt. Składniki odżywcze dzieli się na podstawowe, czyli białka, tłuszcze, węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne. Nie można powiedzieć, które są najważniejsze, ponieważ każdy z nich pełni określoną rolę w organizmie człowieka. Można natomiast powiedzieć, że zasadnicze potrzeby żywieniowe człowieka to potrzeby energetyczne. Energia bowiem służy do utrzymania stałej temperatury ciała, jest potrzebna do wszystkich procesów życiowych zachodzących w komórkach ciała człowieka.
Każdy skurcz mięśni, bicie serca, oddychanie, procesy wydzielania enzymów trawiennych lub hormonów i wiele innych procesów zależy od

dostarczenia energii. Jest ona niezbędna do wykonywania pracy zarówno fizycznej jak i umysłowej. Bez energii nie ma życia. Dla człowieka jedynym źródłem energii jest energia chemiczna zawarta w pożywieniu.

Człowiek odczuwa „ głód energetyczny", czyli chce nam się jeść, nie odczuwa natomiast zapotrzebowania na poszczególne składniki, czyli na białko lub witaminy. Potrzeby energetyczne człowieka są zaspokajane przez spożycie węglowodanów, tłuszczów, a także częściowo białek.

Dzienna norma na energię dla kobiet o małej aktywności fizycznej wynosi 1700-2000 kcal, mężczyzna o umiarkowanej aktywności fizycznej potrzebuje 2700 – 3100 kcal dziennie.

Osoba dorosła powinna zjadać 4 posiłki dziennie. Każdy posiłek powinien zawierać produkty z 3 podstawowych grup:

1) produkty bogate w białko - np. mleko i jego przetwory, sery twarogowe i podpuszczkowe, mięso, drób, ryby, jaja;
2) produkty zawierające węglowodany - np. pieczywo, makarony, kasze, ziemniaki;
3) produkty zawierające składniki regulujące procesy wewnętrzne zachodzące w organizmie człowieka - np. warzywa, owoce.

Nieprawidłowe żywienie jest jedną z przyczyn prowadzących do powstawania wielu chorób.

Choroby układu krążenia zajmują pierwsze miejsce pod względem ilości zgonów w Polsce. Najczęściej występuje choroba niedokrwienna serca. W kraju cierpi na nią ponad 1 mln osób. Główną przyczyną tych chorób jest miażdżyca naczyń krwionośnych polegająca m.in. na odkładaniu się złogów tłuszczowych, głównie cholesterolowych, a także kolagenu i soli wapnia, na wewnętrznych ścianach tętnic, co prowadzi do zwężenia światła tętnic, a w efekcie zmniejszenie przepływu krwi, niedotlenienie tkanek i narządów. Może to prowadzić do zawałów serca. Liczba zawałów w Polsce sięga od 80 do 100 tys. rocznie. Liczba udarów mózgu wynosi rocznie ok. 70 tys.

Nadciśnienie tętnicze zalicza się także do chorób układu krążenia. Szacuje się, że w Polsce zagrożonych jest nawet ok. 4mln osób. Nadciśnienie tętnicze może być przyczyną zawałów serca i udarów mózgu. Nadciśnienie jest o tyle niebezpieczne, że przez długi czas przebiega bezobjawowo. W końcowym efekcie prowadzi jednak do zmniejszania się naczyń krwionośnych i ograniczania przepływu krwi. Dlatego w profilaktyce tej choroby konieczne jest możliwie jak najczęstsze kontrolowanie ciśnienia tętniczego.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) za optymalne dla młodzieży i osób dorosłych przyjmuje się następujące wartości: 120 mm Hg dla ciśnienia skurczowego i 80 mm Hg dla ciśnienia rozkurczowego. Za wartości graniczne przyjmuje się odpowiednio 140 i 90 mm Hg.

Nowotwory stanowią jedną z najstraszliwszych chorób kilku ostatnich dziesięcioleci. Zajmują one drugie miejsce pod względem umieralności w Polsce (ponad 20%), a ich liczba sięga ok. 73 tyś. w ciągu roku. Około 1/3 tych zgonów jest spowodowana przez nowotwory złośliwe zaliczane do tzw. nowotworów żywieniowozależnych, zaś następne 32% to zgony na nowotwory złośliwe wynikające z palenia tytoniu. Rozwój nowotworu jest procesem złożonym i najczęściej trwa kilka lat. Pod wpływem sprzyjających okoliczności dochodzi do zmian w komórkach organizmu i wówczas następuje ich niekontrolowany wzrost i namnażanie. Wyniki badań wskazują, że zawarte w warzywach i owocach witaminy antyoksydacyjne i bioflawonoidy mogą skutecznie redukować ryzyko zachorowania na nowotwory. W związku z tym zaleca się aby ilość spożywanych w ciągu dnia warzyw i owoców sięgała około 800g.

Nadwaga i otyłość są efektem spożywania zbyt dużych ilości pokarmu w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Nadwaga oznacza zwiększoną masę ciała w stosunku do przyjętych norm. Otyłość jest chorobą, której głównym objawem jest nadmiar tkanki tłuszczowej. Rozwój otyłości może prowadzić do wielu chorób, szczególnie cukrzycy insulinoniezależnej, chorób układu krążenia, chorób pęcherzyka żółciowego itp. Szacuje się, że w Polsce ok. połowa dorosłych ma nadwagę, a otyłych jest 1,5 mln mężczyzn i 2,1 mln kobiet. Przyczyną otyłości jest niewłaściwe odżywianie, czynniki genetyczne, a także praca mózgu. Leczenie nadwagi i otyłości polega na systematycznym stosowaniu odpowiedniej diety stosowanej pod kontrolą lekarza, oraz na zmianie niewłaściwych nawyków żywieniowych. Stosowanie tzw. diety cud w różnych wydaniach może prowadzić do zaburzeń w stanie zdrowia.

Kamica żółciowa to złogi kamieni w przewodach lub pęcherzyku żółciowym, utworzonych z cholesterolu, barwników żółciowych, wapnia. Zatkanie kamieniem dróg żółciowych może wywołać żółtaczkę. Przyczyną tej choroby są najczęściej błędy żywieniowe.

Próchnica zębów to choroba społeczna, obejmuje ponad 95% ludności naszego kraju. Przyczyną próchnicy jest nadmierne spożycie cukrów prostych oraz niedobory fluoru w diecie. Najlepszą ochroną jest odpowiednia higiena jamy ustnej i częste wizyty u stomatologa.

Cukrzyca insulinoniezależna to choroba przewlekła, której przyczyną jest niedobór hormonu trzustki – insuliny, spowodowanej niewłaściwym żywieniem, a mianowicie spożywanie przez wiele lat nadmiernych ilości tłuszczów zwierzęcych. Cukrzycy towarzyszy podwyższony poziom cukru we krwi oraz zaburzenia przemian białkowo-tłuszczowych. Choroba występuje najczęściej u osób otyłych w średnim lub starszym wieku. Leczenie polega na podawaniu środków farmakologicznych oraz stosowaniu odpowiedniej łatwostrawnej diety. W Polsce zagrożonych jest lub niedomaga z powodu tej odmiany cukrzycy ok. 1-3 mln osób.

Osteoporoza, czyli zrzeszotnienie kości jest chorobą, w konsekwencji której zwiększa się podatność kości na złamania. Szczególnie niebezpieczne są złamania szyjki kości udowej oraz uszkodzenia kręgosłupa.Na masę i gęstość kości wpływa odpowiednia podaż wapnia, fosforu, magnezu, witaminy D, aktywność fizyczna oraz działanie hormonów płciowych.Ujemny wpływ na stopień mineralizacji kości wywierają: nadużywanie alkoholu, palenie papierosów, metale ciężkie (ołów, kadm).Zapobieganie osteoporozie polega na dostarczeniu organizmowi składników mineralnych i witamin na odpowiednim poziomie, szczególnie w pierwszych miesiącach życia oraz w okresie dojrzewania. Niemniej przez całe życie należy spożywać dostateczne ilości mleka i jego przetworów, które są źródłem najlepiej przyswajalnego wapnia. Obecnie w Polsce osteoporozą zagrożonych jest ponad 2-3 mln osób.

Niedokrwistość z niedoboru żelaza spowodowana jest błędami żywieniowymi i nieracjonalnym odchudzaniem. Przyczyną może być też niedożywienie.

Zaburzenia na tle niedoboru jodu. Jod jest ważnym czynnikiem w produkcji hormonów tarczycy, które z kolei mają decydujące znaczenie w prawidłowym rozwoju i funkcji mózgu oraz regulują wiele procesów życiowych. Najlepszą metodą zapobiegania niedoborom jodu stosowaną w Polsce jest jodowanie soli kuchennej.

Zaburzenia w rozwoju układu nerwowego na tle niedoboru kwasu foliowego. Efektem niedoboru witamin z grupy B, a w szczególności kwasu foliowego u niemowląt jest rozszczep kręgosłupa i wodogłowie, czyli tzw. wady cewy nerwowej. W USA wprowadza się wzbogacanie niektórych produktów spożywczych w tą witaminę.

Choroby alergiczne i stany nadwrażliwości na substancje występujące w żywności. W ostatnich latach notuje się coraz więcej alergii pokarmowych i stanów nadwrażliwości na składniki żywności. Dotyczy to szczególnie dzieci. Do najbardziej niekorzystnych alergenów pokarmowych zalicza się białko mleka krowiego, jaja kurzego, ryb, mięsa, mąki pszennej i soi. Reakcje alergiczne występują także często po spożyciu niektórych owoców jak np. truskawki, poziomki, owoce cytrusowe, kiwi, orzechy arachidowe. Niewielki odsetek małych dzieci może reagować zaburzeniami stanu zdrowia na obecność w żywności substancji takich jak np. barwniki, aromaty, przeciwutleniacze, emulgatory, i tzw. polepszacze smaku. Alergeny pokarmowe mogą wywołać reakcje ogólnoustrojowe lub zaburzenia w czynnościach niektórych układów lub narządów.

Zatrucia i zakażenia pokarmowe wynikają ze spożycia żywności lub picia wody o niewłaściwej jakości zdrowotnej.
Określa się je jako stosunkowo krótkotrwały nieżyt żołądkowo-jelitowy występujący nagle i szybko po spożyciu pokarmów zawierających drobnoustroje chorobotwórcze lub ich toksyny. Objawami zatrucia pokarmowego są: wymioty, biegunka, bóle głowy i brzucha, gorączka, przyspieszenie tętna, bóle mięsni a czasami spadek ciśnienia krwi. Większość zatruć pokarmowych leczy się w warunkach domowych.

Aby uniknąć omówionych chorób i odchyleń w stanie zdrowia, spowodowanych nieprawidłowym żywieniem, należy żywić się zdrowo i racjonalnie.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. *Ogólne spożycie kalorii należy ściśle dostosować do wydatków energetycznych organizmu.*

2. ***Pożywienie powinno być urozmaicone.***
Nie ma produktu, który zabezpieczyłby zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki pokarmowe, dlatego racja pokarmowa powinna zawierać produkty z każdej grupy żywnościowej, a więc: zbożowe, mleczne, warzywa i owoce, chude mięso, drób, ryby, sery, nasiona roślin strączkowych, okresowo jajka oraz tłuszcze roślinne.

3.***Spożywanie produktów zbożowych z grubego przemiału.***
Ciemne pieczywo jest bogate w składniki mineralne, witaminy, białko, błonnik, który reguluje pracę przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom, powstawaniu nowotworów jelita grubego. Wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi. Pieczywo ciemne właściwie przechowywane nie pleśnieje.

4. Warzywa i owoce jeść kilka razy dziennie przy każdym posiłku.
Witaminy zawarte w warzywach i owocach wykazują działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe. Potas i magnez zawarty w warzywach i owocach zapobiega nadciśnieniu tętniczemu krwi.
Błonnik reguluje czynności przewodu pokarmowego, zmniejsza poziom cholesterolu we krwi i zapobiega zaparciom.

5. Pić mleko i jeść produkty z mleka.
Spożywanie mleka i produktów mlecznych pokrywa zapotrzebowanie na wapń i witaminę B2.
Sfermentowane przetwory mleczne jak jogurt, kefir, maślanka, kwaśne mleko wskazane są ze względu na zawartość flory bakteryjnej, która wykazuje działanie ochronne, przeciwnowotworowe, oraz zapobiega infekcjom przewodu pokarmowego.

6.***Ograniczać spożycie mięsa zwierząt rzeźnych na korzyść mięsa ryb.***
Składniki zawarte w mięsie ryb zapobiegają rozwojowi miażdżycy, niedokrwiennej choroby serca, zawałom, otyłości.
Zapotrzebowanie na białko powinno się pokrywać przez nasiona roślin strączkowych, mleko, ser twarogowy. Ze względu na zawartość cholesterolu ograniczyć spożycie jaj do 3-4 tygodniowo.

7. Ograniczyć spożycie tłuszczu pochodzenia zwierzęcego.
Tłuszcze zwierzęce zawierają kwasy tłuszczowe nasycone i cholesterol. Wpływa to na podniesienie poziomu cholesterolu we krwi czyli produkty te wykazują właściwości miażdżycowe.
W związku z tym tłuszcze zwierzęce zastępować olejami: kukurydzianym, słonecznikowym, sojowym. Do krótkotrwałego smażenia używać oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, czasami smalcu.

8. Ograniczyć spożycie cukru i słodyczy.
Cukier nie dostarcza organizmowi żadnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem tzw. „pustych kalorii", które sprzyjają powstawaniu nadwagi i otyłości. Może być przyczyną próchnicy zębów.

9. Ograniczyć spożycie soli kuchennej , czyli chlorku sodowego (Na Cl) do 6 gramów dziennie, tj. ok. 1 płaska łyżeczka .
Przestrzeganie normy spożycia soli ma wpływ na utrzymanie właściwego ciśnienia tętniczego krwi. Powinno się spożywać sól jodowaną ze względu na niedobory jodu.

10.Ograniczać spożycie alkoholu.
Ograniczenie spożycia alkoholu zapobiega powstawaniu nadciśnienia tętniczego krwi, chorobom wątroby, trzustki. Wpływa na zmniejszenie zachowań agresywnych. Alkohol wypłukuje magnez z organizmu, obniża poziom witamin i powoduje gromadzenie ołowiu. Spożywanie alkoholu przez dzieci, młodzież poniżej 20 roku życia, kobiety ciężarne i karmiące jest niedopuszczalne.

Podsumowanie

W racji pokarmowej powinny się znaleźć wszystkie produkty, ale zgodnie z normą dla poszczególnych grup ludności.

Opracowała:
Romualda Sarnacka
nauczyciel ZSZ nr 1 w Białej Podlaskiej

PROGRAM - AKTYWNY UCZEŃ

WSTĘP

Aktywność ruchowa stanowi podstawę rozwoju uzdolnień psychoruchowych. Zabawy ruchowe zaspokajają, tak żywą u młodzieży, potrzebę poruszania się. Nie bez znaczenia jest także promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia, oraz kulturalnego i bezpiecznego spędzania wolnego czasu. Ponadto terapeutyczna funkcja ruchu sprzyja kształtowaniu pozytywnych postaw i cech osobowości młodego człowieka. Ruch zaspokaja potrzeby przeżyć estetycznych, jest przyczyną bezinteresownych wzruszeń. Zajęcia ruchowe mają odwołanie prozdrowotne, pomagają kształtować właściwą postawę wobec przedmiotu. Pobudzają do podejmowania szybkich decyzji, kształcą wolę, a wykonywanie poleceń w swobodnej, radosnej atmosferze łagodzi kompleksy, nieśmiałość i lęki.

Brak gotowych programów do wykorzystania w pracy z aktywnym uczniem, skłoniły mnie do podjęcia próby napisania własnego programu.

CELE EDUKACYJNE:

- promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia;
- przygotowanie uczniów do świadomego uczestnictwa w zajęciach ruchowych;
- kształtowanie postaw prospołecznych;
- rozbudzanie zainteresowań ćwiczeniami fizycznymi;
- rozbudzanie wrażliwości estetycznej i emocjonalnej;
- stworzenie serdecznej, przyjacielskiej atmosfery w grupie;
- budowanie pozytywnych, udanych relacji z kolegami w klasie;
- popularyzacja sportu w szkole i środowisku;
- zachęcanie uczniów do doskonalenia umiejętności ruchowych;
- wyzwalanie radości i optymizmu poprzez wspólne zajęcia ruchowe;
- osiąganie zadowolenia i satysfakcji z własnych osiągnięć;
- udział w zawodach sportowych na terenie szkoły, miasta, powiatu itd.

TREŚCI KSZTAŁCENIA:

- kontakt z grupą;
- poznanie siebie;
- współdziałanie w grupie;

- sposoby radzenia sobie z problemami;
- wzajemna pomoc;
- wdrażanie uczniów do stosowania właściwych norm społecznych;
- harmonijny rozwój psychiczny i fizyczny;
- nauczanie elementów ruchowych wykorzystywanych w grach zespołowych i indywidualnych.

METODY I FORMY STOSOWANE PODCZAS ZAJĘĆ:

- gry i zabawy ruchowe;
- praca w grupach;
- burza mózgów;
- rozmowy indywidualne;
- rozgrywki klasowe i grupowe;
- konkursy sportowe;
- turnieje;
- wypowiedzi pisemne;
- gazetki

PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW:

- diagnoza grupy przez zastosowanie ankiety *„Moje samopoczucie w szkole”;*
- udział w zawodach sportowych, turniejach;
- promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia;
- wyzwalanie radości poprzez wspólne zajęcia ruchowe;
- promowanie dorobku sportowego uczniów w szkole i środowisku;
- wdrażanie do pożytecznego spędzania czasu wolnego;
- rozbudzanie zainteresowań sportowych;
- wypowiedzi pisemne;
- rozmowy indywidualne;
- dyskusje

Termin: - cały rok szkolny

Odpowiedzialny: - nauczyciel wychowania fizycznego

WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. Zdobycie **100 pkt**. za udział w dowolnej (punktowanej) imprezie sportowej lub kilku imprezach sportowych.

2. Zorganizowanie jednej imprezy sportowej indywidualnie lub zespołowo (zespół organizacyjny może liczyć do 5 osób) + **10 pkt**.

3. Wykonanie jednej gazetki o tematyce sportowej (zespół wykonawczy do 5 osób) + **10 pkt.**

4. Przygotowanie do zajęć wychowania fizycznego:
   - za każdorazowy brak stroju - **2 pkt**.
   - uczestnictwo w każdych zajęciach wychowania fizycznego przez cały rok + **60 pkt.**

5. Zachowanie niegodne ucznia sportowca:
   - uczeń traci połowę zdobytych punktów, jeśli na I semestr lub na koniec roku szkolnego otrzymał ocenę z zachowanie gorszą niż poprawna;
   - uczeń traci taką ilość punktów, jaką mógłby zdobyć za zajęcie I miejsca w zawodach, w których nie wziął udziału z własnej winy- bez usprawiedliwienia rodziców;
   - uczeń nie otrzymuje punktów za udział w zawodach, jeżeli w czasie ich trwanie zachował się w sposób naruszający dobre imię szkoły, drużyny lub naruszył inne ogólnie przyjęte normy poprawnego zachowania;
   - za szczególnie rażące zachowanie uczeń traci wszystkie dotychczas zdobyte punkty.

PUNKTACJA:

IGRZYSKA SPORTOWE

I. *GRY ZESPOŁOWE*

	MIEJSCE - PUNKTY				
	I	II	III	IV	Pozostałe
1. SZKOLNE	20	15	10	5	2
2. GMINNE	40	35	30	25	20
3. POWIATOWE	60	50	40	35	30
4. WOJEWÓDZKIE	100	80	70	60	50

II. *SPORTY INDYWIDUALNE*

	MIEJSCE- PUNKTY								
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Pozostałe
1. SZKOLNE	10	9	8	7	6	5	4	3	1
2. GMINNE	20	18	16	14	12	10	8	6	3
3. POWIATOWE	40	30	25	20	16	14	10	8	6
4. WOJEWÓDZKIE	80	60	50	40	30	25	20	15	10
5. OGÓLNOPOLSKIE	400	300	200	150	120	100	90	80	

III. *ZA UDZIAŁ W INNYCH IMPREZACH SPORTOWYCH*

- za systematyczne uczęszczanie na zajęcia sportowe pozaszkolne + 40 pkt.;
- za udział w meczu klasowym + 5 pkt.;
- za udział w rajdzie pieszym, rowerowym lub spływie kajakowym + 10 pkt.;
- za zdobycie rekordu szkoły we współzawodnictwie sportowym + 50 pkt.

IV. *PUNKTACJA DRUŻYNOWA*

- każdy zawodnik drużyny otrzymuje punkty jak za indywidualny udział w zawodach (miejsce drużyny decyduje o liczbie punktów);
- zawodnicy rezerwowi (którzy nie uczestniczyli w zawodach) otrzymują połowę punktów;
- za każde zachowanie fair-play zawodnik lub drużyna otrzymują po 10 pkt.

Każdy uczeń, który uzyska co najmniej 100 pkt. otrzyma ocenę celującą z wychowania fizycznego.

Opracował:
Mirosław Sobczak
nauczyciel wychowania fizycznego
ZSZ nr 1 w Białej Podlaskiej

PRZYPISY I BIBLIOGRAFIA ZAŁĄCZNIKOWA

Przy sporządzaniu przypisów i bibliografii załącznikowej obowiązują normy:
Norma ***PN-ISO 690-2: 1999. Informacja i dokumentacja. Przypisy bibliograficzne. Dokumenty elektroniczne i ich części.***
Wydana w lipcu 2002 r. norma ***PN-ISO 690. Dokumentacja. Przypisy bibliograficzne. Zawartość, forma i struktura***, która zastępuje dotychczas obowiązującą *PN-79/N-01222.07 Kompozycja wydawnicza książki. Bibliografia załącznikowa.*

Jest ona przeznaczona do stosowania przez autorów i redaktorów przypisów bibliograficznych w celu włączenia ich do bibliografii oraz przy formułowaniu powołań w tekście odpowiadającym pozycjom tej bibliografii. Uwzględniono w niej przypisy dotyczące materiałów publikowanych w formie druku, jak i innej (np. dokumenty dźwiękowe, mikroformy).

Normy tej nie stosuje się przy sporządzaniu pełnych opisów bibliograficznych wymaganych przez bibliotekarzy, bibliografów, opracowujących bibliografie rejestracyjne i analityczne.
Nie stosuje się jej także przy sporządzaniu przypisów dotyczących rękopisów i innych materiałów niepublikowanych

Bibliografia załącznikowa (literatura przedmiotu) - wykaz dokumentów cytowanych i /lub wykorzystanych przez autora dzieła bądź tylko związanych z tematem.

Przypisy, to krótkie objaśnienia do wyrazów, zwrotów lub fragmentu tekstu. Mają zawsze charakter informacyjny. Wskazują źródło pochodzenia określonych danych i poglądów, wyjaśniają dodatkowo pewne fragmenty tekstu, wskazują na złożoność problematyki lub odmienne sądy w tym zakresie.

Rozróżniamy przypisy:

- **rzeczowe** - objaśniają i komentują fragmenty tekstu, ułatwiają jego zrozumienie. Przypisy takie bywają niekiedy bardzo rozbudowane.
- **słownikowe** - podają znaczenie terminów lub zwrotów obcojęzycznych
- **bibliograficzne** - wskazują wykorzystane źródła i opracowania, czyli informują o związkach tekstu głównego z innymi tekstami (zawierają opisy dokumentów, z których pochodzą cytaty lub informacje zawarte w tekście).

Miejsce ulokowania przypisów w pracy (rozprawie, książce):

- u dołu strony, na której naniesiono odsyłacz,
- na końcu rozdziału,
- na końcu pracy.

Ze względu na pełnioną funkcję informacyjną, preferowane jest zamieszczanie przypisów u dołu strony. Jest wówczas pewne, że czytelnik nie pominie przypisu i właściwe go wykorzysta.

Umiejscowienie bibliografii załącznikowej

- bibliografię załącznikową należy umieszczać po tekście głównym i uzupełniających go materiałach (aneksach, przypisach),
- należy umieszczać ją przed wszelkimi materiałami informacyjno-pomocniczymi (słownikiem użytych terminów, indeksami, streszczeniami obcojęzycznymi, spisem treści itp.),
- dopuszcza się zamieszczanie bibliografii po poszczególnych rozdziałach,
- w zbiorze dzieł jednego autora bibliografię załącznikową należy umieszczać po tekście, aneksach i przypisach do ostatniego dzieła.

Wzajemna relacja pomiędzy przypisami a bibliografią załącznikową.

- Przypisy mogą być tożsame z bibliografią , tzn. przypisy tworzą bibliografię.
- Bibliografia ma zakres szerszy od przypisów. Przedstawia warsztat naukowy pracy (rozprawy, książki), często uzupełniając przypisy. Służy czytelnikowi jako specjalistyczna informacja o źródłach i opracowaniach na dany temat.

Układ

Wykazy przypisów bibliograficznych i bibliografię załącznikową zazwyczaj szereguje się alfabetycznie według pierwszego elementu opisu (autor, tytuł pracy zbiorowej), bądź grupuje wg kryteriów treściowych (tematyki) i / lub formalnych (np. rodzaj dokumentów, dzieląc je na źródła i opracowania bądź na wydawnictwa zwarte i ciągłe).
W obrębie grup zaleca się alfabetyczny lub chronologiczny układ pozycji.

W przypadku cytowania różnych rodzajów dokumentów (np. materiały archiwalne, materiały ikonograficzne, mapy, filmy) zaleca się grupowanie opisów według poszczególnych rodzajów dokumentów.

Ogólne zasady sporządzania bibliografii załącznikowej i przypisów bibliograficznych

- We wszystkich przypisach zawartych w publikacji należy stosować jednolity system interpunkcji. Każdy element przypisu należy wyraźnie oddzielić od elementów następnych, np. stosując odpowiednią interpunkcję (kropka, pauza, itp.). Należy stosować jednolity system interpunkcji także w celu rozróżnienia poszczególnych podelementów w obrębie elementu.
- W celu rozróżnienia lub wyróżnienia elementów decydujących o uporządkowaniu przypisów dopuszcza się stosowanie odmiany kroju czcionki lub podkreśleń. Wyróżnienia graficzne i interpunkcja powinny zapewnić czytelność opisu.
- Zaleca się wyróżnić graficznie nazwę autora i tytuł dokumentu lub tylko tytuł dokumentu. W wydawnictwie ciągłym zaleca się nie wyróżniać tytułu artykułu, a tylko tytuł wydawnictwa ciągłego.
- Nie dopuszcza się wyróżnienia w ten sam sposób różnych elementów tego samego opisu.
- Zaleca się używanie tylko niezbędnych znaków interpunkcyjnych oraz uzależnianie ich użycia od zastosowanych wyróżnień, np. wyróżnienie tytułu czasopisma kursywą eliminuje użycie cudzysłowu.
  Przykład: *Biblioteka w Szkole* zamiast "Biblioteka w Szkole"
- Dane przejmujemy z karty tytułowej książki, a jeśli jej brak, dopuszcza się przejęcie niezbędnych danych z okładki, grzbietu. W przypadku dokumentów dźwiękowych dane można przejąć z etykiety, w mikrofiszach - z nagłówka.
- Dane zawarte w przypisie należy przejmować w formie występującej w źródle. Nie jest konieczne przejmowanie takich szczegółów pisowni, jak wielkie litery, interpunkcja.
- Pisownia wielkich liter powinna być zgodna z praktyką przyjętą w języku lub piśmie, w którym podaje się informację.

Omówienie poszczególnych elementów opisu bibliograficznego
Elementy **pogrubione** są elementami obowiązkowymi.

Dokumenty drukowane:

Odpowiedzialność główna
Nazwa autora
- osoba (autor indywidualny) : nazwisko i imię – imię autora można skracać
- ciało zbiorowe (autor korporatywny)

Tytuł : norma dopuszcza skracanie zbyt długiego tytułu (pierwsze wyrazy muszą być podane, wyrazy pominięte zaznacza się wielokropkiem),

Odpowiedzialność drugorzędna (redaktor, tłumacz, ilustrator itp.)
- kategoria i liczba współtwórców uwzględnianych w opisie zależy od decyzji opisującego, jeżeli postanowienia dotyczące opisu poszczególnych rodzajów dokumentów, nie precyzują odpowiednich wymagań
- nazwy współtwórców należy podawać wraz z określeniem roli danych osób w powstaniu dokumentu (np. red., tł., oprac.), określenia te zaleca się podawać w skrótach, np.: *Pan Tadeusz*. Reż. Andrzej Wajda. *Pedagogika*. Red. B. Suchodolski
- przy nazwach współtwórców zaleca się podawać imię przed nazwiskiem przy nazwie tłumacza można podać informację o języku, z jakiego dokonano przekładu

Wydanie
- kolejność wydania należy podawać cyframi arabskimi
- określenia towarzyszące numerowi wydania (np. poprawione, uzupełnione) zaleca się skracać , np.: Wyd. 3 zm. i uzup.
- dopuszcza się przejmowanie oznaczenia pierwszego wydania, jeżeli to oznaczenie występuje w źródle

Miejsce wydania: element fakultatywny
- należy podawać nazwę miejsca wydania w języku, w jakim występuje w opisywanym dokumencie np. London, New York
- jeżeli w dokumencie wymieniono więcej niż jedno miejsce wydania, w opisie należy podać nazwę wyróżnioną graficznie, a w przypadku braku wyróżnienia - wymienioną na pierwszym miejscu

- jeżeli w dokumencie nie podano miejsca wydania, w opisie zaleca się podać nazwę miejsca druku
- w przypadku braku w opisywanym dokumencie informacji o miejscu wydania i miejscu druku, zaleca się podawać w nawiasach kwadratowych skrót
  [b.m.] (= bez miejsca) lub [s.l.] (= sine loco)
- w opisie dokumentów opublikowanych za granicą zaleca się wówczas wymienić nazwę kraju [s.l. Francja]

Nazwa wydawcy : element fakultatywny

- nazwę wydawcy należy podawać w języku, w jakim występuje w opisywanym dokumencie
- jeżeli w dokumencie podano więcej niż jedną nazwę wydawcy, w opisie należy podać nazwę wyróżnioną graficznie, a w przypadku braku wyróżnienia - wymienioną na pierwszym miejscu
- zaleca się podawać tylko najważniejsze części nazwy np. : "Pax", *zamiast* Instytut Wydawniczy "Pax"
- dopuszcza się skracanie poszczególnych wyrazów nazwy wydawcy
- można też stosować powszechnie przyjęte akronimy nazw wydawców (PWN, PIW)

Rok wydania :

- należy przyjmować rok podany w źródle, zapisany cyframi arabskimi
- jeżeli roku wydania nie można określić na podst. źródła, zaleca się podanie daty „copyright", daty druku lub przypuszczalnej daty.

Objętość: element fakultatywny : liczba tomów, numer tomu, liczba stronic.

Nazwa serii i numer tomu w obrębie serii : element fakultatywny

- nazwa serii może być podana w opisie tylko wtedy, gdy została przejęta z opisywanego dokumentu
- nie dopuszcza się tworzenia nazwy serii przez opisującego, nawet jeśli jest ona powszechnie używana
- nazwę serii i numer tomu w obrębie serii zaleca się ujmować w nawiasy okrągłe

Numer znormalizowany : ISBN lub ISSN

Opis wydawnictwa zwartego:

Odpowiedzialność główna
Tytuł
Odpowiedzialność drugorzędna
Wydanie
Miejsce wydania: Wydawca
Rok wydania
Objętość

Seria
Uwagi
Numer znormalizowany

Praca autorska

JAMRUSZKIEWICZ, Jolanta. Kurs szybkiego czytania. 2002. ISBN 83-7183-215-X.
Zawiera tylko elementy obowiązkowe.
JAMRUSZKIEWICZ, Jolanta. Kurs szybkiego czytania. Katowice : Videograf II, **2002. ISBN 83-7183-215-X.**
Zawiera elementy obowiązkowe i wybrane elementy fakultatywne

Praca zbiorowa

Bibliotekarstwo.1994. ISBN 83-85778-22-5.
Zawiera tylko elementy obowiązkowe
Bibliotekarstwo. Red. Zbigniew Żmigrodzki. Warszawa **1994. ISBN 83-85778-22-5.**
Bibliotekarstwo. Red. Zbigniew Żmigrodzki. Warszawa : Wydwa. SBP, **1994. ISBN 83-85778-22-5.**
Zawierają elementy obowiązkowe i wybrane elementy fakultatywne

Opis fragmentu w wydawnictwie zwartym:

Odpowiedzialność główna
Tytuł dokumentu macierzystego
Wydanie
Numeracja części
Odpowiedzialność drugorzędna
Miejsce wydania: Wydawca,
Rok
Lokalizacja w obrębie dokumentu macierzystego

BUZAN T.: Rusz głową. 2000. Pamięć, s.54-80.
Opis zawierający tylko elementy obowiązkowe
BUZAN, Tony. Rusz głową. Łodź: Ravi, **2000. Pamięć, s.54-80.**
Opis zawierający elementy obowiązkowe i niektóre fakultatywne.

Opis artykułu w wydawnictwie zwartym: (pracy zbiorowej)

Odpowiedzialność główna dotycząca artykułu
Tytuł artykułu
W
Odpowiedzialność główna
Tytuł
Wydanie
Miejsce wydania: wydawca
Rok
Lokalizacja w obrębie dokumentu macierzystego

Wilkoń Aleksander. Średniowiecze. W: Okresy literackie. Pod red. Jana Majdy. Wyd. 3. 1988 s.17-45.

Opis zawierający tylko elementy obowiązkowe

Wilkoń Aleksander. Średniowiecze. W: Okresy literackie. Pod red. Jana Majdy. Wyd. 3. Warszawa: WSiP, 1988 s.17-45.

Opis zawierający elementy obowiązkowe i niektóre fakultatywne.

Opis artykułu w wydawnictwie ciągłym (czasopiśmie)

Odpowiedzialność główna
Tytuł
Odpowiedzialność drugorzędna
Tytuł dokumentu macierzystego
Lokalizacja w obrębie dokumentu macierzystego:
Rok, oznaczenie zeszytu, paginacja fragmentu .

Szostakiewicz Adam. Teologia katastrof. „Polityka" 2005, nr 4, s.58-59.

Recenzja w czasopiśmie

Maciej Lepianka, *I w następnym dniu*. Warszawa 1996.
Rec. Lipka Krzysztof, Granica realizmu i fantazji. „Nowe Książki" 1997, nr 7, s. 48.

Wywiad w czasopiśmie

Kieres Leon: Trzysta tysięcy nazwisk. Rozmowę przeprowadził Jacek Żakowski. „Polityka"2005, nr 4, s. 19-22.

Dokumenty elektroniczne:

Odpowiedzialność główna
- osoba (autor indywidualny)
- ciało zbiorowe (autor korporatywny)

Tytuł i dodatki do tytułu

Typ nośnika
- typ nośnika elektronicznego należy podawać w nawiasach kwadratowych po tytule
- zaleca się stosowanie następujących określeń:[online], [CD-ROM], [dyskietka], [taśma magnetyczna].
- określając typ nośnika, można sprecyzować typ publikacji (np. wydawnictwo zwarte, wydawnictwo ciągłe, baza danych, program komputerowy)
  [baza danych online]
  [wydawnictwo ciągłe online]
  [program komputerowy na dyskietce]
  [poczta elektroniczna]

Odpowiedzialność drugorzędna : element fakultatywny

Wydanie
- kolejność wydania należy podawać cyframi arabskimi
- dopuszcza się przejmowanie oznaczenia pierwszego wydania, jeżeli to oznaczenie występuje w źródle
- określenia oznaczenia wydania: wydanie, wersja, aktualizacja albo wydanie przejrzane, kolejna aktualizacja (np. trzecia aktualizacja)
- jeżeli w dokumencie elektronicznym występuje więcej niż jedno oznaczenie wydania, należy podawać zarówno oznaczenie wydania, jak i np. wersji w kolejności podanej w źródle, np.: wyd. 5, wersja 3.5

Miejsce wydania
- w dokumentach elektronicznych dostępnych wyłącznie poprzez sieć dopuszcza się pomijanie miejsca wydania, jeżeli tego elementu nie można ustalić na podstawie innych informacji zawartych w źródle; w takich przypadkach należy jednak podawać lokalizację dokumentu w sieci .: Dostępny w Internecie ....
  Dostępny w World Wide Web ....

Wydawca

Data wydania
- datę wydania należy zapisywać tak jak podano w źródle, ale rok zawsze cyframi arabskimi
- daty, które są znane, lecz nie występują w dokumencie ani w dokumentacji towarzyszącej zaleca się podawać w nawiasach kwadratowych

- jeżeli dokument elektroniczny ukazywał się przez pewien okres i jego ukazywanie się jest zakończone (baza danych, do której już nie dodaje się rekordów, wydawnictwo ciągłe typu online, które przestało się ukazywać), zaleca się podawanie dat początkowej i końcowej; - - jeżeli daty początkowa lub końcowa nie występują na pierwszych ekranach lub w dokumentacji, zaleca się podawanie dat najwcześniejszej i najpóźniejszej pozycji w dokumencie, jeżeli te daty są znane np.: styczeń 2000-grudzień 2001
- jeżeli daty wydania nie można określić na podstawie źródła należy w jej miejsce wpisać datę copyright
- jeżeli brak daty copyright i nie ma żadnych innych wiarygodnych wskazań dotyczących wydania dokumentu elektronicznego należy podać wyrażenie [data nieznana]
- dokumenty dostępne online, które ukazują się przez więcej niż jeden rok (całość bazy danych, biuletyn elektroniczny), dopuszcza się pomijanie elementu data wydania,
- jeżeli daty wydania nie można określić na podstawie źródła; w takich przypadkach należy podawać datę dostępu ujętą w nawiasy kwadratowe
  np.: [dostęp: 3 stycznia 2001], [dostęp: 2001-01-03]

Data aktualizacji/nowelizacji,

- dokumenty elektroniczne mogą być aktualizowane lub nowelizowane pomiędzy wydaniami lub wersjami
- dokument można aktualizować w celu poprawienia błędów lub w innym celu związanym z eksploatacją nawet, jeśli został już zamknięty i nie dodaje się nowych rekordów należy po dacie publikacji podawać datę aktualizacji lub nowelizacji stosując wyrażenia podane w źródle np.: aktualizowany w styczniu 1997 lub znowelizowany 1 marca 1997

Data dostępu

- dokumenty podlegające zmianom (np. dokumenty online) w razie braku wiarygodnych dat w źródle lub dokumentacji, należy podawać datę, kiedy dokument był rzeczywiście przeglądany, ujmując ją w nawiasy kwadratowe
- datę dostępu należy poprzedzić wyrażeniem dostęp:

np.: [dostęp: 5 marca 2001] ,[dostęp: 2001-03-05]

Seria*

Uwagi

Warunki dostępu *

- należy podać lokalizację dokumentu w sieci np.:

Dostępny w Internecie: http://ksiegarnia.pwn.pl/2024_pozycja.html

Dostępny w World Wide Web: http://www.ap.krakow.pl/whk/

Numer znormalizowany ISBN i ISSN
*- elementy obowiązkowe dla dokumentów online, fakultatywne dla pozostałych

Elektroniczne wydawnictwa zwarte (książka, baza danych, program komputerowy).

Opis całości elektronicznej książki:

Odpowiedzialność główna
Tytuł
Typ nośnika
Odpowiedzialność drugorzędna
Wydanie
Miejsce wydania
Wydawca
Data wydania
Data aktualizacji
Data dostępu
Seria
Uwagi
Warunki dostępu
Numer znormalizowany

Wydawnictwo zwarte na CD-ROM

KOPALIŃSKI, Władysław. *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych* [CD-ROM]. Wersja 1.0.3.16. Łódź : PRO-media CD, 1998. Aktualizowane w dniu 25.11.1998. ISBN 83-7231-731-3.

Fragment elektronicznej książki

KOPALIŃSKI, Władysław. *Wielki multimedialny słownik Władysława Kopalińskiego* [CD-ROM]. Wersja 1.00.000. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN S.A. 2000. Słownik eponimów czyli wyrazów odimiennych. ISBN 83- 01-13194-2.

Opis artykułu elektronicznego czasopisma

Odpowiedzialność główna artykułu
Tytuł artykułu

Tytuł wydawnictwa ciągłego
Typ nośnika
Wydanie
Oznaczenie zeszytu
Data aktualizacji/nowelizacji
Data dostępu (obow. dla dok. online, fakult. dla pozost.)
Lokalizacja w obrębie dokumentu macierzystego
Warunki dostępu **(obow. dla dok. online, fakultat. dla pozost.)**
Numer znormalizowany

GUT Dorota. Poszukiwacze prawdy. W: „Wiedza i Życie" [online].2005 nr 1.aktualizacja 22-11-2004. [dostep 20.01.2005]. Dostępny w World Wide Web
http://serwisy.gazeta.pl/czasopisma/0,42478,1322345.html

Publikacja istniejąca samoistnie w Internecie

Odpowiedzialność główna
Tytuł pracy
[Typ nośnika]
Data wydania
Data aktualizacji
[Data dostępu]
Warunki dostępu
Poznanski Piotr.Szybkie czytanie- podstawowe zasady. [online].dostep 20.01.2005]. Dostepny w World Wide Web:
http://szybka.nauka.pl/index.php/id=index/dept=36/cath=45/news=39/view=1

Opis wortalu

Odpowiedzialność główna
Tytuł wortalu
[Typ nośnika]
Data wydania
Data aktualizacji
[Data dostępu]
Warunki dostępu

AKADEMIA PEDAGOGICZNA (Kraków). Wirtualna historia książek i bibliotek. [online]. Ostatnia aktualizacja 17.04.2004. [dostęp: 20 stycznia 2005]. Dostępny w World Wide Web: http://www.ap.krakow.pl/whk/

Bibliografia:

1. PN-ISO 690. *Dokumentacja. Przypisy bibliograficzne. Zawartość, forma, struktura.* 2002.

2. PN-ISO 690-2. *Informacja i dokumentacja. Przypisy bibliograficzne. Dokumenty elektroniczne i ich części.* 1999.

3. N-79/N-01222/07. *Kompozycja wydawnicza książki. Bibliografia załącznikowa.* 1979.

Opracowała:
Anna Wójcik
nauczyciel ZSZ nr 1 w Białej Podlaskiej

PERSPEKTYWY BIALSKIEJ OŚWIATY

Wystąpienie Prezydenta Miasta Biała Podlaska
na sesji Rady Miasta w dniu 26.11.2004r.

Przejęcie oświaty do prowadzenia przez samorządy lokalne zarówno 1 stycznia 1996 r., gdy przejmowano szkoły podstawowe jak również 1 stycznia 1999r., gdy do samorządów nowego szczebla tj. powiatów przypisano prowadzenie m.in. szkół ponadpodstawowych, a dzisiaj gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, budziło wiele obaw i kontrowersji, głównie z powodów finansowych. Okazało się bowiem, że centralne zarządzanie szkołami przez państwo skończyło się gigantycznym ich zadłużeniem.

Pamiętamy chyba jeszcze jak wielkie zobowiązania szkół z tytułu świadczeń wymagalnych obciążały także i bialskie szkoły. Niewątpliwie korzystny wpływ na sytuację szkół miała decentralizacja zarządzania finansami szkół oraz możliwość podejmowania przez lokalne samorządy decyzji co do teraźniejszości i przyszłości miejscowej oświaty. Transparentność działań, możliwość weryfikacji złych decyzji, uspołecznienie procesów decyzyjnych, oczywiście przy zachowaniu autonomii szkoły, to niewątpliwy atut wypływający z faktu, że to właśnie my – obecni na tej sali – współdecydujemy o tak ważnym zadaniu jak edukacja. Przypominam Państwu, że za oświatę ustawowo odpowiadają dwa organy. W sprawach organizacyjnych i finansowych prezydent miasta, w sprawach pedagogicznych i wychowawczych kurator oświaty, a lokalną politykę oświatową kreują wspólnie.

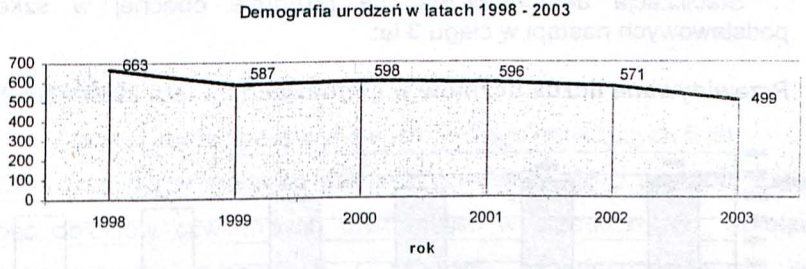
Oświata była, jest i będzie kosztochłonna, jest to taka dziedzina życia społecznego, gdzie zyski i straty liczy się podsumowując sukcesy i klęski nie w skali roku, ale w skali pokoleniowej.

W tej debacie nie uciekniemy od spraw finansowych, ale ja chciałbym wskazać kilka kwestii w wymiarze ogólniejszym.

I obszar - *demografia*

Truizmem jest stwierdzenie, że nie ma szkoły bez dzieci. Problem niżu demograficznego ma w Polsce kontekst o wiele szerszy niż tylko edukacyjny. Spadek liczby urodzeń jest bowiem zagrożeniem bytu społeczno-narodowego.

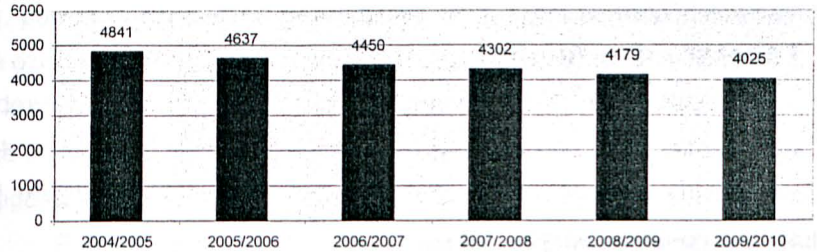
Z perspektywy naszego, bialskiego podwórka widać, że przez wszystkie szkoły i placówki przechodzi fala niżu demograficznego.



- ***w przedszkolach bialskich*** najbliższe 3 lata przyniosą strukturę porównywalną do liczby dzieci przyjętych w tym roku szkolnym do naszych placówek;

w szkołach podstawowych najbliższe 6 lat przyniesie stabilizację demograficzną także na poziomie organizacji tego roku szkolnego z tendencją do zmniejszania się liczby dzieci w oddziałach;

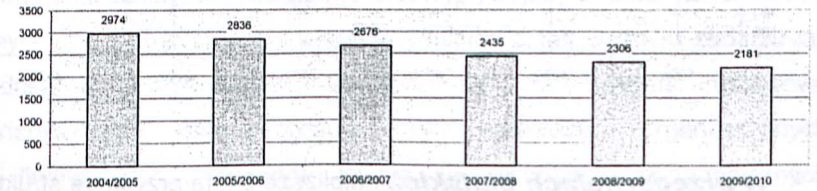
Przewidywana liczba uczniów w szkołach podstawowych na lata 2004 - 2010



- ***w szkołach gimnazjalnych*** najbliższe 3 lata charakteryzować będzie następująca dynamika:
  - spadek liczby oddziałów gimnazjalnych kl. I
  - spadek liczby dzieci w oddziałach

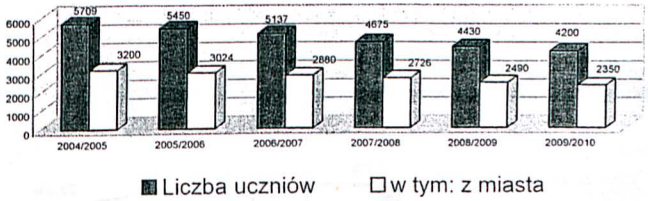
Stabilizacja demograficzna, na poziomie obecnej w szkołach podstawowych nastąpi w ciągu 3 lat.

Przewidywana liczba uczniów w gimnazjach na lata 2004 - 2010



- ***w szkołach ponadgimnazjalnych*** odnotujemy najsilniejszą dynamikę z przyczyn demograficznych. Kolejne lata przyniosą bardzo wyraźne „tąpnięcie" liczby uczniów w tych typach szkół. Fala niżu demograficznego, przesuwając się do szkół ponadgimnazjalnych, już weryfikuje typy i formy kształcenia. Fakt ten, odnotowujemy wyraźnie w tym roku szkolnym, kiedy podaż oferty edukacyjnej, z wyjątkiem liceów ogólnokształcących, była bogatsza niż rzeczywiste zapotrzebowanie.

Przewidywana liczba uczniów w szkołach ponadgimnazjalnych na lata 2004 – 2010



Wniosek I

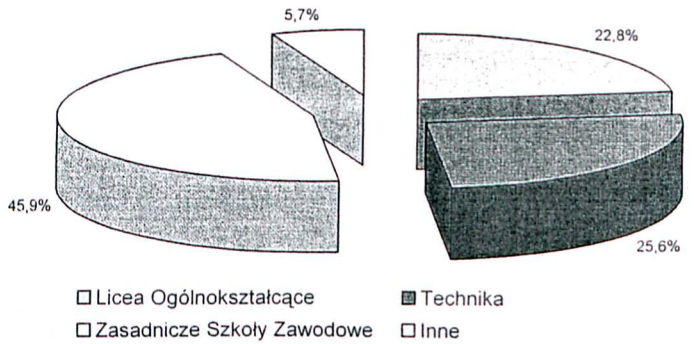
Z powyższych analiz wynika, że w ciągu najbliższych 6 lat liczba uczniów w bialskich szkołach zmniejszy się o ok.1000. Zatem ilość obiektów oświatowych oraz miejsc w przedszkolach, szkołach podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych jest wystarczająca i w ciągu najbliższej dekady nie ma zapotrzebowania na nowe obiekty szkolne. Oczywiście istnieje konieczność intensywnych działań modernizacyjno-remontowych dotychczasowych obiektów oraz inwestycje w zakresie infrastruktury do krzewienia kultury fizycznej.

II obszar - wybory edukacyjne uczniów

Jednym z głównych celów reformy edukacyjnej, chyba najmniej krytykowanym, było zwiększenie zainteresowania młodzieży kształceniem na poziomie ogólnokształcącym, które daje dobre fundamenty pod dalsze kształcenie zawodowe, a szczególnie do dalszego studiowania.

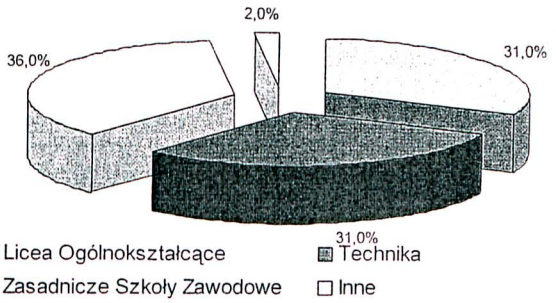
Jeszcze kilkanaście lat temu 45,9 % uczniów dawnych podstawówek wybierało zasadnicze szkoły zawodowe, a tylko 22,8% licea ogólnokształcące.

Typy szkół wybierane przez uczniów w roku szkolnym 1989/1990



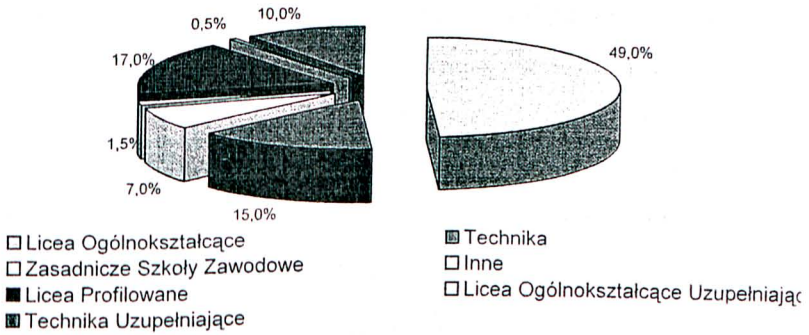
W roku szkolnym 1996/1997 proporcje zaczynają zmieniać się na korzyść większego zainteresowania młodzieży szkołami ogólnokształcącymi, co przedstawia kolejny diagram.

Typy szkół wybierane przez uczniów w roku szkolnym 1996/1997



W bieżącym roku szkolnym licea ogólnokształcące cieszyły się największą popularnością. Wybrało je 49 % absolwentów gimnazjów.

Typy szkół wybierane przez uczniów w roku szkolnym 2004/2005



Wniosek II

Organ prowadzący szkoły musi zatem te tendencje poważnie analizować i wychodzić naprzeciw oczekiwaniom tzw. klienta szkoły. Ważne jednak, by tym oczekiwaniom towarzyszyła wysoka jakość edukacyjna w szkołach licealnych i gimnazjach.

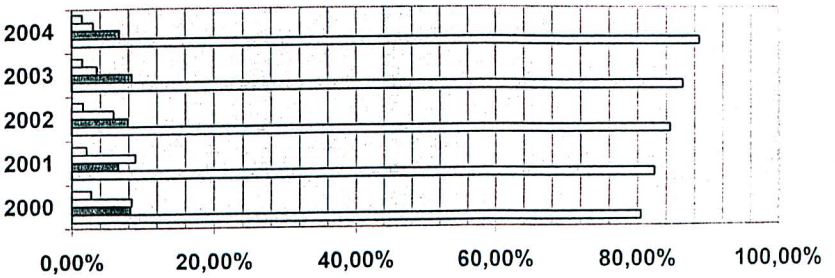
III obszar – kadra pedagogiczna

W naszym mieście pracuje 1230 nauczycieli. Jest to kadra o wysokich kwalifikacjach, ciągle się doskonaląca. Warto zauważyć wysokie aspiracje zawodowe nauczycielskiego środowiska, mimo krytycznego stosunku części kadry do ścieżki awansu zawodowego.

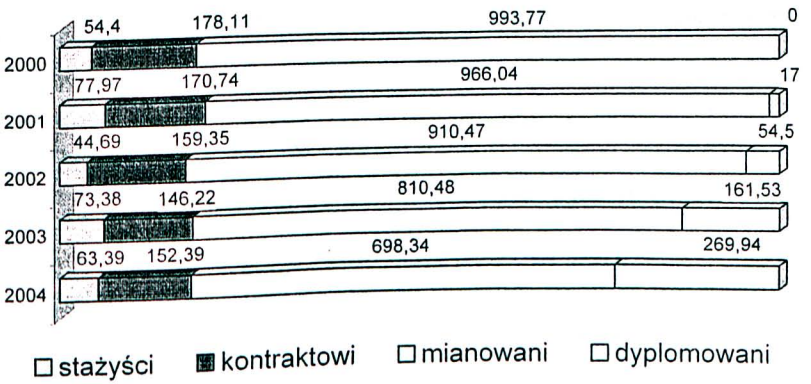
M.in. ta ścieżka oraz zagrożenie miejsc pracy niżem demograficznym zmusza do aktywnej postawy zawodowej.

W efekcie 96 % nauczycieli posiada wykształcenie pedagogiczne na poziomie magistra lub licencjata.

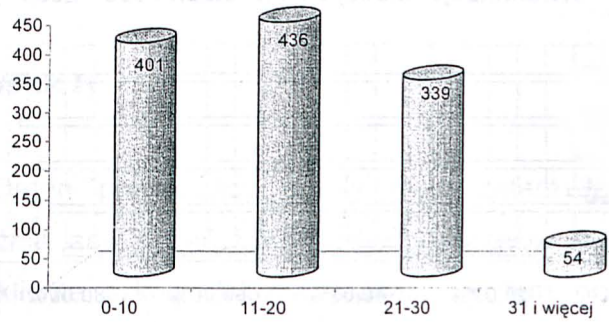
Kwalifikacje nauczycieli w latach 2000 - 2004



Zatrudnienie nauczycieli wg awansu zawodowego w latach 2000 - 2004



Staż pracy nauczycieli uczących w bialskich szkołach



Największą grupę nauczycieli, bo ponad 830 osób stanowi kadra ze stażem pracy do 20 lat. Zatem bialska kadra oświatowa jest w dużym stopniu w okresie tzw. szczytu aktywności zawodowej, przeciętny staż pracy wynosi 16 lat. Ta grupa zawodowa będzie po 2006 roku nadal chciała pracować w oświacie, a oczekiwanie na duże zmiany pokoleniowe w stanie nauczycielskim w Białej Podlaskiej są nieuzasadnione.

W 2006 roku uprawnienia emerytalne nabędzie 41 nauczycieli, co nie znaczy, że wszyscy skorzystają z możliwości odejścia na emeryturę. Mimo wszystko oświata bialska była dotychczas miejscem dopływu młodej kadry i ostatnie 3 lata zaowocowały stworzeniem nowych miejsc pracy w szkołach na stanowisku nauczycieli dla około 126 absolwentów szkół wyższych.

Wyniki ankiety o potrzebach kadrowych na lata 2007-2010 świadczą o znikomym wzroście zatrudnienia nauczycieli na najbliższe lata.

Wniosek III

Należy liczyć się w kolejnych latach z kurczeniem się rynku pracy dla nauczycieli.
Miasto Biała Podlaska raczej nie stanie się zagłębiem przemysłowym, ale jego położenie ma wiele atutów. Między Siedlcami, Lublinem, Białymstokiem jesteśmy ciągle największą aglomeracją miejską. Nasze aspiracje bycia centrum edukacyjnym dla wszystkich, którzy chcą zdobywać wiedzę na różnych szczeblach winny wytyczać kierunek działań na dziś i w przyszłości.

Oświata bialska jest ważnym zadaniem, ale także zadaniem kosztochłonnym.
Zarówno z przedłożonych materiałów, jak i obserwacji dokonywanych przeze mnie, Szanowną Radę i Wydział Edukacji jest wiele obszarów wymagających racjonalizacji wydatków.

Chciałbym jednak poinformować Państwa, że jako Prezydent Miasta, czyli organ prowadzący szkoły, zachęcając do oszczędności w nadchodzącym roku budżetowym nie będę przedkładał wniosków o likwidację jakiejkolwiek szkoły bądź placówki.

W tej kadencji wyszliśmy z inicjatywami: likwidacji 2 przedszkoli - Przedszkola Nr 1 i 5, przekształcenia Przedszkola Nr 8 w niepubliczne i przeniesienia Przedszkola Nr 3 do budynku wspólnego ze żłobkiem.

Gdyby w następnej kadencji podjęto tyle samo reorganizacyjnych decyzji to sieć szkół i placówek w mieście Biała Podlaska zostanie dostosowana do wskaźników demograficznych na nadchodzące lata.

Materiał przygotowany
przez Wydział Edukacji UM Biała Podlaska
na debatę oświatową –
sesja Rady Miasta - 26.11.2004r.

SPIS TREŚCI

str.

Słowo o działalności Koła Literaturoznawczego istniejącego przy ZSZ nr 1 w Białej Podlaskiej..... 1

Scenariusz zajęć o tematyce zdrowotnej..... 3

Zdrowy styl życia jako warunek zdrowego społeczeństwa..... 7

Rola książki w kształceniu i wychowaniu..... 15

Żywienie a zdrowie..... 19

Program – aktywny uczeń..... 26

Przypisy i bibliografia załącznikowa..... 30

Perspektywy bialskiej oświaty..... 42